



**HELLO
FRESH**

Cuori di carciofo teneri trifolati al prezzemolo

2 porzioni | con limone e aglio

Veggie

Preparation time : 15 min.



Carciofi a



Limone

spicchi



Prezzemolo



Aglio



Olio d'oliva



Sale



Pepe



What did you think of this recipe?

Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.

<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/cuori-di-carciofo-teneri-trifolati-al-prezzemolo-489>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Carciofi a spicchi (pacchetto)	1	1	1
Limone (pezzo(i))	1	1	1
Prezzemolo (g)	5	5	5
Aglio (pezzo(i))	1	1	1
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	51 Kcal
Energia (kj)	214 kj
Grassi	0.1 g
di cui Acidi Grassi Saturi	0.1 g
Carboidrati	3.8 g
di cui Zuccheri	3.6 g
Fibre	7.9 g
Proteine	2.8 g
Sodio	40 mg

Allergens

No allergens listed

Always check the product labels for allergen information.



Prepariamo la linea

Asciugate i **fondi di carciofo** con carta da cucina.

Tagliate il **limone** a spicchi.

Tritate finemente il **prezzemolo**.

Schiacciate l'**aglio** con la parte piatta della lama di un coltello (potete tenere la buccia).



Carciofi nel piatto

Disponete i **carciofi** in un piatto.

Accompagnate con gli spicchi di **limone**.



A fiamma viva

Scaldate un filo d'**olio** in una padella su fuoco medio-alto.

Rosolate i **carciofi** e l'**aglio** per 5-6 minuti, mescolando spesso, finché saranno dorati.

Sfumate con il succo di 2 spicchi di **limone**, aggiungete il **prezzemolo** e condite con **olio**, **sale** e **pepe** a piacere.

Proseguite la cottura per un mezzo minuto, poi spegnete il fuoco.

Enjoy your meal!