

Le ricette di Stilnuovo

Carciofi alla Romana

per 2/4 persone

Ingredienti

- 4 Carciofi
- 1 Limone
- 1 Spicchio di Aglio
- 250g di Acqua
- 5 Cucchiaini di Olio EVO
- 1 mazzo di Prezzemolo e Menta
- Sale e Pepe q.b



Procedimento

1. Immergi in una ciotola i *carciofi* con *mezzo limone* spremuto per 5 minuti
2. Elimina le foglie esterne, taglia la parte centrale del gambo e le punte delle foglie rimaste e infine toglila barbetta all'interno
3. Pela il gambo e immergi i *carciofi* nell'*acqua* per qualche minuto, nel frattempo prepara il ripieno tritando *prezzemolo*, *menta* e *aglio*, poi aggiungi *sale* e *pepe*
4. Togli i *carciofi* dall'*acqua* e avvolgili del composto di aromi; una volta ricoperti tutti, ponili capovolti in un tegame con *acqua* e *olio* (devono essere ricoperti fino al gambo)
5. Lasciali cuocere a fuoco lento per circa 30'

Servi il piatto ancora caldo perché i carciofi saranno davvero teneri!

Le ricette di Stilnuovo

Centrifuga Vitalità Invernale

per 1 persona

Ingredienti

- 2 Pere
- 1 pz. di Zenzero (1 cm c.a.)
- 4 Carote
- 1 Arancia con Buccia
- 1/2 Bicchieri di Linfa di Betulla



Procedimento

1. Inserisci nel mixer *tutti gli ingredienti* precedentemente lavati con cura e frulla fino a ottenere un composto omogeneo