



Trofie con Datterini, Carciofi e Ricotta Salata

Ricetta a base di trofie **veloce** e **facile** da preparare, perfetta in una giornata calda in **estate**, per il tocco di **freschezza** che da la **ricotta salata** e il **datterino** crudo nella pasta, puoi usare la ricetta anche con uno **spaghetto** o delle **orecchiette**.

VEGETARIANO

Senza **LATTOSIO**



4
Porzioni



10 min.
Preparazione



15 min.
Cottura

Ingredienti

320 GR	TROFIE
2	CARCIOFI
100 GR	DATTERINI
100 GR	RICOTTA SALATA
40 GR	SOFFRITTO
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

1

METTI UNA PENTOLA CON ACQUA SALATA A BOLLIRE, PULISCI I CARCIOFI, TAGLIALI A META', TOGLI LA PARTE CENTRALE NON COMMESTIBILE E TAGLIALI FINEMENTE

2

IN UNA PADELLA CALDA, AGGIUNGI OLIO E SOFFRITTO (FOTO 1), FAI ANDARE A FUOCO MEDIO ALTO PER 2 MINUTI E AGGIUNGI I CARCIOFI, FAI CUOCERE PER ALTRI 5 - 6 MINUTI (FOTO 2)

3

METTI A CUOCERE LE TROFIE, NEL FRATTEMPO TAGLIATI I DATTERINI A SPICCHI E APPENA COTTI I CARCIOFI, AGGIUNGILI NELLA PADELLA SPENTA (FOTO 3) GRATTUGIA LA RICOTTA SALATA

4

QUANDO LE TROFIE SONO PRONTE, AGGIUNGILE ALLA SALSA MESCOLA BENE, AGGIUNGI ACQUA DI COTTURA SE SERVE E UN FILO D'OLIO PER AMALGAMARE BENE IL TUTTO, VERSA NEI PIATTI, LA RICOTTA A COPRIRE PER BENE E SERVI.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
387	16,13 gr	65,34 gr	7,11 gr