



CUCINA CON NOI!

Bocconcini di rana pescatrice con carciofi a spicchi e cipolla di tropea stufata

INGREDIENTI

600 g di polpa di rana pescatrice

240 g di Carciofi a Spicchi TantoCuore Orogel

60 g di cipolla rossa di Tropea

100 g di Pomodorino fette Orogel

timo fresco

1 spicchio di Aglio Orogel

sale



30



4



Facile



Secondi Piatti

Preparazione

1

Sbollentare per qualche minuto i carciofi in acqua salata, poi scolare. Far appassire in padella con olio la cipolla rossa di Tropea, aggiungere i carciofi, sale, pepe, cucinare per qualche minuto poi inserire i pomodorini a fette, portare a cottura e tenere in caldo.

2

A parte rosolare con olio a fuoco vivace la rana pescatrice, il timo fresco e finire con un filo di olio extravergine d'oliva crudo.

