



CARNE

Coniglio ai carciofi



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
20 MIN



CALORIE
500K

NOTE



INGREDIENTI

600 g di Coniglio pulito e tagliato a pezzi

2 Carciofi

1 spicchio di Aglio

1 Limone bio

20 cl di Vino bianco secco

400 ml di Brodo vegetale

1 rametto di Timo fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

PER IL PUR

400 g di Piselli

40 g di Parmigiano grattugiato

1 spicchio di Aglio

1 ciuffetto di Prezzemolo

10 g di Burro

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

Preparazione

- Pulite i carciofi, eliminate le foglie più dure, spuntateli, tagliate i gambi a pezzettini e le teste a fette.
- Trasferite i carciofi in una ciotola con acqua e limone, in modo che non si anneriscano.
- In una casseruola fate soffriggere l'aglio, unite il timo, il coniglio e lasciatelo rosolare a fiamma vivace per 5 minuti su tutti i lati.
- Sfumate con il vino, bagnate con un po' di brodo caldo, insaporite con sale e pepe, mettete il coperchio e lasciate cuocere per 8 minuti a fiamma moderata.
- Girate la carne, unite i carciofi (ben scolati) e continuate la cottura per altri 7 minuti aggiungendo altro brodo, se necessario.
- Nel frattempo, preparate il purè. Cuocete i piselli in un tegamino con l'olio l'aglio e il prezzemolo; aggiustate di sale, aggiungete un po' d'acqua, un pizzico di pepe e fate cuocere per 10 minuti.
- A cottura ultimata trasferite i piselli in un mixer e tritateli grossolanamente.
- Mantecate infine con burro e parmigiano: il composto dovrà risultare abbastanza denso.
- Servite il coniglio ai carciofi adagiato sul purè di piselli.

Romina Bartolozzi