

The Buitoni logo is a green rectangular tag with the brand name 'Buitoni' written in a white, serif font.

## Sfoglie di carciofi al cumino

### Ingredienti

- 1 rotolo Pasta Sfoglia Rettangolare
- 8 Carciofi
- 250 g Ricotta
- 40 g Parmigiano
- 2 cucchiaini Olive taggiasche
- 2 cucchiaini Cumino
- 2 spicchi Aglio
- 2 Limone
- 1 bicchieri Vino bianco
- Sale q.b.
- Olio extra vergine di oliva q.b.

### Preparazione

1. Pulizia dei carciofi I carciofi contengono delle sostanze che ossidano velocemente all'aria per la pulizia è quindi bene indossare dei guanti oppure strofinare le mani con del limone. Per pulirli non bisogna avere paura di scartare gran parte del frutto. Inizia eliminando le foglie più esterne e dure del carciofo fino a che non raggiungi il cuore dalle foglie chiare e tenere. Con un coltello pulisci la base del carciofo eliminando i residui delle foglie già strappate precedentemente e pela lo strato esterno del gambo che risulta duro e fibroso. Con un coltello taglia la punta del carciofo; devi eliminare poco più della metà della lunghezza delle foglie. A seguire, con uno scavino o semplicemente con un coltello elimina la peluria interna inserendo lo strumento dalla parte superiore del carciofo e ruotandolo. A questo punto immergi i carciofi in acqua fresca acidulata con del limone per evitare che ossidino.
2. Cottura dei carciofi La parte più difficile è passata! Per la cottura dei carciofi scalda in un tegame l'olio con l'aglio vestito in modo che rilasci il suo sapore senza bruciare. Appoggia uno ad uno i carciofi in piedi nel tegame e rosolali bene qualche minuto, bagnali con mezzo bicchiere di vino e aggiungi acqua direttamente in padella fino a coprire circa un terzo del carciofo (escluso il gambo) e lascia cuocere con coperchio per circa 15-20 minuti, finché i carciofi saranno teneri. Se necessario aggiungi altra acqua. Una volta teneri toglili i carciofi dal tegame, falli raffreddare e utilizzali per le preparazioni che più preferisci.
3. Sfoglie di carciofi Una volta tiepidi trita i carciofi grossolanamente con un coltello e mettili in una ciotola abbastanza ampia. Unisci anche la ricotta e il parmigiano, le olive, la scorza di mezzo limone e i semi di cumino macinati in un mortaio. Mescola il tutto in un composto omogeneo e aggiusta di sale. Taglia la pasta sfoglia in 4 quadrati e posizionali in teglie monodose foderate con carta forno, versa l'impasto e richiudi su loro stessi i bordi in

eccesso di pasta prima di informare per circa 30 minuti a 180°C. Se la pasta sfoglia alla base della torta non sarà ben cotta puoi cuocere ancora qualche minuto togliendo le sfoglie dalle teglie. Se preferisci puoi fare una torta salata unica più grande utilizzando un rotolo intero di pasta sfoglia.

#### Informazioni nutrizionali

 45

carboidrati

 8 8 persone

Energia

grassi

Fibra

Proteine

Grassi saturi

Sodio

zuccheri