Mezze penne e cuori di carciofi

 Ingredienti per 2 persone

160 g di pasta

500 g di cuori di carciofo surgelati

1 yogurt magro

prezzemolo

sale

2 cucchiaini parmigiano

2 cucchiai olio extravergine d’oliva

Procedimento:

Per preparare le mezze penne con i cuori di carciofi inizia tagliando i carciofi a fettine, lava e trita un mazzetto di prezzemolo e l’aglio. Fai dorare i carciofi in una pentola antiaderente con il trito di aglio e prezzemolo e ½ bicchiere di acqua. Copri la pentola e lascia cuocere a fiamma bassa per 15 min. Versa lo yogurt e fai mantecare per qualche minuto. Cuoci la pasta, scola la pasta al dente e versala in una ciotola con il sugo di carciofi. Mescola e aggiungi il parmigiano grattugiato e l’olio.

La pasta è pronta per essere servita.

NB. L’aglio può essere omesso per i regimi alimentari che non lo prevedono.

PRANZO, CENA

PRIMI PIATTI

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano lactose free

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

TEMPO DI COTTURA : 30 MIN

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 MIN