Pasta integrale alla carbonara di carciofi

Metti la pasta, metti i carciofi… et voilà, hai un primo piatto davvero irresistibile.

Se pensi all'inverno, che colore ti viene in mente? Forse il bianco della neve? O il marrone degli alberi spogli?

Nome in codice: **carbonara di carciofi**. Licenza di… essere gustosissima e più leggera rispetto alla carbonara originaria; merito anche della presenza della pasta nella versione integrale che aggiunge altre **fibre** a questo piatto, oltre a quelle già presenti in gran quantità nei carciofi.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 15 min. + 10 min. di cottura dei carciofi + tempo di cottura della pasta

Ingredienti
(per 4 persone)

200 g di pasta integrale Bio,Logico Despar
4 carciofi
2 uova Bio,Logico Despar
3 cucchiai di parmigiano reggiano Despar Premium grattugiato
1 spicchio di aglio
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
un pizzico di sale

Procedimento
1. Monda e lava i carciofi, privandoli delle foglie esterne più dure. Tagliali a fettine sottili.
2. Nel frattempo metti a bollire una pentola d'acqua leggermente salata.
3. In una padella versa l'olio e l'aglio; cuoci i carciofi, aggiungendo un mestolino d'acqua di cottura della pasta e coprendo con coperchio per circa 10 minuti. Elimina al termine l'aglio.
4. In una terrina sbatti con una forchetta le uova con il parmigiano grattugiato.
5. Cuoci la pasta per il tempo indicato nella confezione, quindi scolala e spadellala con i carciofi per qualche secondo.
6. Versa sopra il composto d'uovo e amalgama bene. Servi ben calda.