

Carciofi al curry gratinati



Ingredienti (per 1 porzione)

4 carciofi
mezzo limone non trattato
un pizzico di curry
un cucchiaio di pangrattato integrale
un cucchiaino di salsa di soia (preferibilmente a minor contenuto di sale)
mezzo spicchio d'aglio
un cucchiaio di olio extra vergine di oliva

Procedimento

1. Mondo i carciofi togliendo le foglie esterne più dure. Li taglio in quarti, elimino la peluria e li metto in acqua acidulata con il limone per 10 minuti circa.
2. Riscaldo il forno a 160°C. Dispongo i carciofi su una teglia ricoperta di carta da forno. Cospargo con l'olio, l'aglio sbucciato e tritato e la salsa di soia. Mescolo il tutto in modo che si distribuiscano bene i sapori e gli aromi.
3. Cuocio per 20 minuti: copro con carta da forno per i primi 10 minuti, quindi scopro e lascio asciugare aggiungendo il pangrattato mescolato al curry.