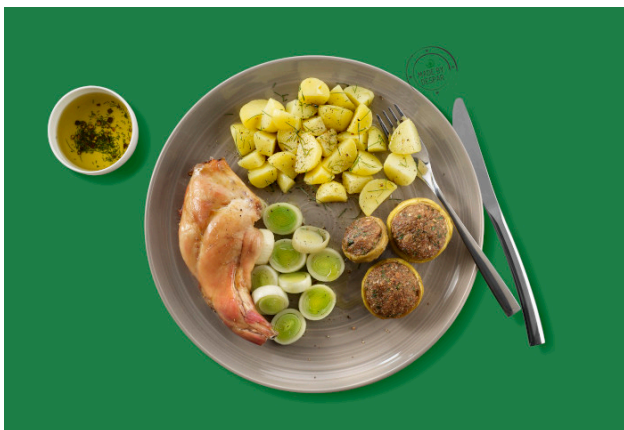


Coniglio al porro, patate e carciofi agli aromi

Prova questo piatto unico ricco di gusto con coniglio, patate e carciofi: fai il pieno di nutrienti e gusto!



Come si compone il piatto unico? Le protagoniste sono le **verdure**, in questo caso i carciofi ripieni, che occupano il **50% del piatto**. L'altra metà, poi, è composta da **25% di proteine**, il **coniglio** a porro, e **25% di carboidrati** che in questa ricetta sono...le **patate!**

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti per 1 piatto unico

200 g di fondi di carciofo

200 g di patate da fetta Passo dopo Passo Despar

100 g di cosce di coniglio

1 fetta di pane integrale raffermo

1 ciuffo di prezzemolo

Qualche ago di rosmarino

Mezzo spicchio di aglio

1 spolverata di finocchietto selvatico essiccato

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,logico Despar

Il succo di mezzo limone Passo dopo Passo Despar

1 cucchiaio di porro a rondelle

2 cucchiaini di vino bianco secco

Procedimento:

1. Adagia il coniglio in una pirofila e condisci con il succo di limone e un pizzico di sale. Fai marinare coperto per mezz'ora. Al termine sgocciolalo e trasferiscilo in una leccarda rivestita da carta forno assieme al porro a rondelle, una macinata di pepe e il vino. Inforna in forno preriscaldato a 140 °C fino a cottura.
2. Lava i fondi di carciofo, privali della barbetta, sfrega la superficie con metà limone affinché non anneriscano e cuocili a vapore per 5/8 minuti. Sbuccia e lava le patate, tagliale a pezzettini e cuocile a vapore fino a renderle morbide.
3. Trita aglio, prezzemolo e rosmarino assieme al pane raffermo, mescola e farcisci i carciofi. Condisci con un pizzico di sale e un cucchiaio di olio. Trasferiscili in una teglia da forno rivestita da carta forno al naturale e mettili a gratinare in forno preriscaldato a 140 °C fino a quando si saranno leggermente dorati.

4. Trasferisci le patate in una ciotola e condiscile con un pizzico di sale, una spolverata di finocchietto selvatico, una macinata di pepe nero e un cucchiaino di olio extra vergine di oliva. Mescola bene.
5. Componi il tuo piatto unico assemblando assieme i fondi di carciofi gratinati con le cosce di coniglio al porro e le patate al finocchietto selvatico.