

## Spaghetti di farro ai carciofi (vegan)

Martedì 15 Aprile 2014 00:58 -

---



### **Ingredienti per 2 persone**

160 g di spaghetti di farro integrale

2 carciofi

1/2 cipolla pelata, lavata e affettata finemente

Olio evo

Sale

### **Preparazione**

Puliamo i nostri carciofi, togliendo le foglie esterne, il gambo e poi tagliando le punte. Tagliamo in due parti e poi a fettine sottili sottili e laviamoli sotto l'acqua corrente.

Poi mettiamo in una padella sul fuoco un filo d'olio e quando sarà caldo versiamo cipolla e

## Spaghetti di farro ai carciofi (vegan)

Martedì 15 Aprile 2014 00:58 -

---

carciofi. Spadelliamo e aggiungiamo dopo qualche minuto sale e un po' d'acqua. Quindi abbassiamo il fuoco e copriamo lasciando stufare ed ammorbidire i nostri carciofi.

Quando saranno cotti (in 20 minuti ma anche meno se li abbiamo affettati sottili) allora spegniamo il fuoco e cuociamo gli spaghetti di farro.

Una volta cotti anche gli spaghetti scoliamoli e spadelliamoli con i carciofi e serviamo caldi.

Ecco un piatto buono, stagionale, rapido e vegano!