



Ingredienti

100 g di cous cous semi integrale

2 o più carciofi ripuliti dalle foglie esterne e dal gambo, lavati e tagliati a fettine sottili

2 cipolle medie pelate ed affettate finemente

5 o 6 patate medie pelate, lavate ed affettate finemente

Sale

1 cucchiaino di curcuma

Olio extravergine d'oliva

Acqua

Preparazione

In un'ampia padella lasciamo scaldare un filo d'olio dove verseremo prima le cipolle, poi le patate, i carciofi ed il cous cous. Faremo tostare leggermente e poi, poco per volta aggiungeremo dell'acqua, il sale e la curcuma.

Procediamo per circa 20 minuti aggiungendo quando finisce l'acqua, fino a quando il cous cous

non sarà ben gonfio ed il tutto apparirà come una crema densa.

Una volta cotto tutto, passiamo su dei piatti piani ad intiepidire.

Quindi con le mani unte di olio, creiamo delle palline, che porremo sulla piastra del forno, coperta con carta forno o con il tappetino di silicone, e poi inforneremo a 200° in forno preriscaldato per circa 15-20 minuti.

Una volta che la superficie risulterà dorata, sforniamo, lasciamo intiepidire per qualche minuto prima di servire.

Facile no?