

Ingredienti per 1 persona
2 carciofi di dimensioni medie privati delle prime foglie, del gambo e delle punte spinose, lasciando quindi i cuori (lavati)
Pangrattato
Uva passa
Pinoli
Sale
Olio evo
1 cipolla pelata, lavata ed affettata finemente

Preparazione
Affettiamo finemente i nostri cuori di carciofo e saltiamoli prima su un filo d'olio in padella, già caldo, insieme alla cipolla, poi aggiungendo poca acqua e sale, abbassando il fuoco e coprendo, stufiamoli.

Dopo circa 15 minuti, durante i quali avremo anche controllato se era necessario aggiungere dell'altra acqua, verifichiamo se i nostri carciofi sono davvero morbidi ed in questo caso, lasciamo assorbire sempre sul fuoco l'acqua in eccesso ed aggiungiamo un pugnetto di uva passa e pinoli e saltiamoli in padella per qualche istante.

Versiamo quindi il composto in una pirofila, versiamo un filo d'olio sopra ed una spruzzata di pangrattato. Inforniamo per 8-10 minuti a 200° fino a quando si formerà la crosticina dorata in superficie.

Serviamo caldo il nostro sformatino di carciofi.