

CARCIOFI CON PINOLI E MIELE

INGREDIENTI *Per 4 persone* 8 carciofi piccoli e sodi, 1 limone maturo, 3 cucchiaini di pinoli, 2 cucchiaini di miele Millefiori, olio di semi, sale e pepe.

PREPARAZIONE Prendere la scorza del limone e tagliatela a striscioline.

Pulite i carciofi eliminando le punte e le foglie più dure, poi tagliateli a metà e togliete la barbetta interna.

Dividete ognuno di essi in 8 parti e immergeteli in acqua acidulata con il succo del limone.

Lessate gli spicchi di carciofi in acqua salata per una decina di minuti circa e scolateli.

In una padella mettete 4 cucchiaini di olio di semi e dorate i pinoli.

Unite poi i carciofi, il miele e le scorzette di limone, lasciando andare a fuoco medio per dorare ed amalgamare i sapori.