

PAPPARDELLE AI CARCIOFI (ricetta senza latte, uovo, soia)

INGREDIENTI

- una confezione di pappardelle di semola di grano duro
- 8-9 carciofi
- 30g di funghi porcini secchi o surgelati (se concessi dalla dieta)
- un ciuffo di prezzemolo
- uno spicchio di aglio
- una cipolla
- un limone
- un cucchiaino di farina
- un cucchiaio di salsa di pomodoro
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 30 g di margarina 100% vegetale o di olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- pepe q.b. solo se concesso dalla dieta

PREPARAZIONE

Fare ammorbidire i funghi in acqua tiepida.

Togliere le punte ai carciofi, eliminare le foglie più esterne e tagliarli a metà eliminando l'eventuale fieno. Immergerli in acqua e limone.

Tritare la cipolla ed il prezzemolo e soffriggerli assieme all'aglio, aggiungere i funghi strizzati e tagliati.

Tagliare i carciofi a listarelle e aggiungerli ai funghi, quindi cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti.

Stemperare la farina in mezzo bicchiere di acqua tiepida e aggiungere il pomodoro. Aggiungere la salsa al pomodoro al sugo ai carciofi. Continuare la cottura a fuoco molto basso, coprendo con un coperchio, per circa 20 minuti. Mescolare spesso e, se necessario, aggiungere un po' di acqua calda per evitare che il sugo vada a secco.

Bagnare con il vino e farlo evaporare. Salare, quindi aggiungere la margarina e una spolverata di prezzemolo tritato.

Cuocere ancora per un paio di minuti.

Lessare la pasta, scolarla bene al dente lasciando un po' d'acqua di cottura.

Trasferire la pasta in una padella, aggiungere il sugo ai carciofi e farla saltare a fiamma vivace per farla insaporire.

Servire subito.