



Cartoccio al forno di maiale, carciofi e brie

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

180 g di arista di maiale
50 g di brie
4 **carciofi** (250 g puliti)
3 **scalogni** (100 g)

pane integrale
sale e pepe
olio extravergine d'oliva



PREPARAZIONE

Preparazione: 60 minuti

- Scalda il forno a 180°C.
- Pulisci lo scalogno e taglialo a fettine di 2-3 millimetri.
- Pulisci i carciofi e riducili a fettine e mettili in acqua e limone perchè non diventino neri.
- Scalda una padella con poco olio d'oliva.
- Fai rosolare lo scalogno, unisci i carciofi ben scolati e cuoci per 5 minuti, affinché appassiscano (aggiungendo acqua se necessario).
- Regola di sale.
- Pulisci il maiale da eventuali parti grasse e taglialo a striscioline di mezzo centimetro di larghezza.
- Prepara 2 pezzi di carta stagnola quadrati in cui disporre le verdure sul fondo, il maiale salato e pepato leggermente e in cima il brie tagliato a cubetti.
- Condisci tutto con pochissimo olio, perchè la carne resti morbida, e chiudi bene i cartocci in alto.
- Cuoci il cartoccio in forno per 25-30 minuti circa; servi con pane integrale.

LO SAI CHE?

Il carciofo, con 5.5 grammi di fibra e una percentuale di proteine superiore a quella di carboidrati, mostra delle caratteristiche davvero particolari.

Ha il doppio del ferro (1 milligrammo) della stessa quantità di petto di pollo. Due carciofi puliti hanno la stessa quantità di calcio di 100 millilitri di latte, ma a differenza degli alimenti animali, questo ortaggio non contiene grassi, è composto per il 91% da acqua (molto consigliata in caso di stipsi e diarrea) ed ha soltanto 22 Kcal per 100 grammi di vegetale privato degli scarti.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

