



# Agnello con carciofi, maggiorana e senape

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

800 gr **scamoncino di agnello**

4 **carciofi spina**

1 mz di **maggiorana fresca**

50 gr di **semi di senape** secchi

250 ml di aceto di mele

50 ml di acqua

50 gr zucchero di canna

sale e pepe q.b.

1 limone

Ricetta realizzata in  
collaborazione con

**fiorfood**  **coop**

CIBO ED EMOZIONI



## PROCEDIMENTO:

Pulire i carciofi mettendoli in acqua e succo di limone.

Portare a bollore per 5 volte i semi di senape affinché perdano la parte amara.

Fare una soluzione con acqua, aceto, zucchero di canna, sale e pepe, portarla a bollore per un minuto e far leggermente raffreddare.

Aggiungere alla soluzione i semi di senape e lasciarli in marinatura per 2 giorni.

Scottare i scamoncini di agnello su tutti i lati e passarli in forno per 10 minuti a 180 gradi; saltare i carciofi con uno spicchio d'aglio e dell'olio extravergine di oliva e salarli.

Tagliare l'agnello e metterlo sul piatto, aggiungendo i carciofi saltati e i semi di senape.

# I consigli di *info.food* coop CIBO E SAPERE



UNIVERSITÀ  
DI TORINO

in collaborazione con gli studenti  
del Corso di Laurea in Dietistica,  
Università degli Studi di Torino

## Agnello con carciofi, maggiorana e senape

Per un tocco in più, puoi abbinare questo piatto a una porzione di couscous o bulgur, creando un equilibrato piatto unico dal sapore orientale.

**CARCIOFI:** Ricchi di Folati e vitamina C, Fonte di Fibre e antiossidanti naturali. Aiutano ad eliminare le tossine dell'organismo e favoriscono diuresi e digestione; Ideali per la preparazione di condimenti per i primi piatti o in abbinamento a carne e pesce per il loro potere saziante e il basso indice glicemico.

**AGNELLO:** ottima fonte di proteine ad alto valore biologico. Ricco di Sali minerali (potassio e ferro) e vitamina B3, utile per il buon funzionamento del sistema nervoso.

**SENAPE:** contiene grassi buoni e proteine; migliora la salute del cuore e stimola la circolazione sanguigna.



**MAGGIORANA:** erba aromatica tipica mediterranea dal sapore delicato con proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, con proprietà digestive. Si adatta a molteplici usi in cucina: condimenti per insalate, per insaporire zuppe e legumi in umido.

coop

Novacoop

