Cruditè di carciofi con vinaigrette all'aceto di mele

Prova i carciofi crudi abbinati ad aceto di mele e pecorino: un'ottima alternativa alla classica insalata!

Hai mai provato ad assaggiare i **carciofi crudi**? Sono una vera delizia e con un leggero condimento possono diventare un'ottima **alternativa alla solita insalata**.
Provali abbinati a **limone**, **pecorino** e la nota croccante dei **semi di sesamo**: saranno i perfetti protagonisti dei tuoi **pasti primaverili**!

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 15 min.

Ingredienti
(per 1 persona)

200 g di carciofi violetti
Il succo di mezzo limone Passo dopo Passo Despar
Qualche scaglia di Pecorino Romano
1 cucchiaio di aceto di mele Bio,Logico Despar
Mezzo cucchiaino di semi di sesamo Despar Vital
Qualche foglia di prezzemolo tritata
3 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium
500 ml di acqua
Un pizzico di pepe bianco
Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento:
1. Prepara la vinaigrette versando in una ciotola l'olio, l'aceto di mele, un pizzico di sale e di pepe. Emulsiona con l'aiuto di una forchetta o di una frusta da cucina.
2. Monda i carciofi, privandoli delle foglie esterne più coriacee.
3. Prepara una ciotola con mezzo litro di acqua e il succo di limone.
4. Taglia prima a metà i carciofi, privali della barba interna e mettili nell'acqua acidulata.
5. Preleva mezzo carciofo per volta e taglialo a fettine sottili, quindi riponilo nell'acqua e limone. Continua fino a tagliare tutti i carciofi.
6. Sgocciola bene le fettine e versale nella vinaigrette, amalgama bene in modo che tutti i sapori e i profumi siano ben distribuiti.
7. Lascia riposare i carciofi nella vinaigrette per 15 minuti in frigorifero, poi servili con una spolverata di prezzemolo, qualche scaglia di Pecorino romano e semi di sesamo.