CALAMARI E CARCIOFI

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di calamari,
- 300 g di cuori di carciofi,
- aglio,
- olio,
- brodo vegetale,
- sale,
- pepe.

Tagliare i calamari a listarelle.
Rosolare l'aglio schiacciato, poi toglierlo e unire i calamari, salare e pepare.
Bagnarli con un mestolo di brodo e lasciarli cuocere a recipiente coperto e a fuoco minimo per circa 30'.
Cuocere in altri 2 cucchiai d'olio i cuori di carciofo scongelati e tagliati a spicchi, salare e pepare.
Quando i calamari saranno cotti, unire i carciofi e cuocere tutto insieme per qualche altro minuto.