

## CARCIOFFULI A LASSIMI STARI

Ingredienti per 4 persone:

- 6 carciofi grandi teneri
- 100 g di pangrattato appena tostato in padella
- 100 g di formaggio parmigiano
- 1 cipolla grande
- prezzemolo
- olio d'oliva
- sale
- pepe

Cioè: carciofi a lasciami stare.

E' questa una ricetta tratta da 'Cucina vegetariana e naturismo crudo' del Duca di Salaparuta (1879-1946), uno di quei nobili siciliani veramente illuminati, spirituale Gattopardo dedito alla teosofia.

Ricetta: 'Dopo ben puliti e spuntati tagliati a fettine di mezzo centimetro.

Mettete un po' d'olio in un tegame ed impostatevi uno strato di tali fette, spolveratevi sopra del pangrattato mescolato in metà con parmigiano e sale, pepe, prezzemolo e cipolla tritati.

Fate così quattro o cinque strati, avendo cura di spargere un po' d'olio su ogni strato.

Cuocete per tre quarti d'ora con fuoco sotto e sopra lasciandoli stare senza ne anche guardarli.