



Area Marina Protetta  
Isola di Berggeggi



Lünäju de L'îzua 2024 – Dicembre

## *IMBROGLIATA DI PENNINI E CARCIOFI*

INGREDIENTI (per 4 persone)	PREPARAZIONE
400 gr di calamari pennini n. 4 carciofi di Albenga n. 12 uova di gallina nostrana aglio, elicriso olio extravergine di oliva vino bianco	Fare un battuto di aglio e elicriso, mondare i carciofi, metterli in bagno con acqua e vino bianco. Mettere una padella sul fuoco con un filo di olio extravergine di oliva, unire il battuto di elicriso e aglio, far rosolare, aggiungere i carciofi precedentemente tagliati a julienne, fare tostare, sfumare con il vino bianco. Sbattere le uova con all'interno i calamari pennini puliti. Scolare i carciofi dall'olio, nella stessa padella mettere una noce di burro, ripassare i carciofi e unirvi le uova sbattute con i calamari, spegnere la fiamma e aspettare che le uova inizino a rapprendere, il composto deve rimanere "bavoso". Impiattare, guarnire con fiori di elicriso.

Per la ricetta si ringrazia lo Chef Nevio Tonello - Circolo Ricreativo Culturale Sportivo Berggeggi



MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE



FEAMP  
PO 2014-2020  
Fondo europeo per gli  
affari marittimi e la pesca



MINISTERO DELL'AMBIENTE  
E DELLA SICUREZZA ENERGETICA