

Carciofi in padella

I **carciofi in padella** sono una ricetta semplice e gustosa, in cui i carciofi cuociono in padella in poco tempo, assieme a parte dei gambi, che così recuperati sono buonissimi.

I **carciofi in padella**, se avanzano, si conservano ottimamente in frigorifero per un giorno ben coperti. Gustarli a temperatura ambiente.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 50Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 1 limone
- 4 carciofi
- 150 ml di Brodo vegetale
- 4 rametti di prezzemolo
- Mezzo spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Preparare una ciotola di acqua acidulata spremendo il limone tagliato a spicchi nell'acqua. Attenzione a togliere tutti i semi e tenere i limoni spremuti per utilizzarli per sfregare i carciofi durante le operazioni di pulizia, aiuterà a mantenerli più chiari.
- Pulire i carciofi tagliando il gambo e togliendo le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere.
- Tagliare le punte, tagliarli a metà, quindi eliminare il fieno che si trova internamente, se presente. Metterli nell'acqua acidulata.
- È possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e tagliarli a tocchetti di 2-3 centimetri di lunghezza. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- Scaldare il brodo.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio spellato.
- Ungere di olio una padella di misura (in cui possono stare tutti i carciofi in un unico strato) e disporre i carciofi ed i gambi.
- Cospargere con una manciata di trito, un pizzico di sale, una grattugiata di pepe e mettere la padella su fiamma vivace con la parte tagliata rivolta verso l'alto.
- Lasciare che comincino a sfrigolare, farli rosolare per un paio di minuti, quindi unire due mestoli di brodo vegetale, coprire e cuocere a fiamma media per 15 minuti.
- Controllare di tanto in tanto ed aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- A fine cottura alzare la fiamma, scoprire e capovolgere i carciofi in modo che rosoli anche la parte tagliata.
- Regolare di sale e servire con un filo d'olio a crudo.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne, uova o formaggio.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.