

Carciofi farciti

I **carciofi farciti** sono carciofi che vengono farciti con aglio, prezzemolo, pangrattato per poi essere cotti in pentola assieme a poco brodo vegetale. Sono molto saporiti, pur contenendo poche calorie e sono semplici da preparare.

I carciofi migliori per preparare i **carciofi farciti** sono le varietà lunghe e carnose, come i violetti o gli spinosi. Sono ottimi per accompagnare secondi piatti di carne, di pesce o di uova.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **120Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

Per la farcitura

- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 20 g di pane grattugiato
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Per completare la preparazione

- 4 carciofi
- 1 limone
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Olio extravergine di oliva
- 100 ml di Brodo vegetale

PREPARAZIONE

Preparazione della farcitura

- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con una mezzaluna su un tagliere con l'aglio.
- In una ciotola mescolare il trito assieme al pane grattugiato, un pizzico di sale ed una macinata di pepe.
- Unire quindi l'olio e amalgamare il tutto per ottenere un composto slegato e granuloso.

Preparazione dei carciofi

- I carciofi si possono pulire in due modi. Lasciando solo le foglie più chiare e tenere, per poterli gustare interamente, oppure eliminando solo le foglie più esterne. In questo caso si possono mangiare staccando le foglie e gustandone la parte terminale raschiandole con i denti, fino ad arrivare al cuore, che si mangia per intero. Dipende molto dal tipo di persona a cui li servite. Se avete ospiti meglio una pulizia profonda, se siete in famiglia può andare anche la seconda.
- Preparare una ciotola d'acqua molto fredda, in cui avrete spremuto e messo in ammollo il limone. Tenetene un pezzo sul banco di lavoro per sfregare i carciofi.
- Mettere un paio di guanti di lattice per pulire i carciofi, altrimenti dopo avrete tutte le mani nere :-)) e pulire i carciofi uno alla volta.
- Pulire il carciofo rimuovendo le foglie esterne più rovinate e tagliare le punte a circa metà altezza. Sfregare con il limone le parti tagliate.
- Tagliare il gambo lasciandone attaccato 4-5 centimetri e sfregare la parte tagliata.
- A questo punto, se volete una preparazione più raffinata da mangiare per intero, togliete tanti giri di foglie fino ad arrivare a lasciare solo quelle chiare e tenere.
- Divaricare delicatamente le foglie per arrivare al cuore e con uno scavino eliminare la barbetta centrale e le piccole foglie intorno, che spesso sono spinose.
- Spellare il gambo rimasto attaccato al carciofo eliminando la parte esterna filamentosa.
- Mettere il carciofo nell'acqua acidulata e pulire gli altri allo stesso modo.
- Si possono utilizzare anche gli ulteriori 4-5 centimetri di gambo oltre a quello lasciato attaccato al carciofo. Pelarli e affettarli nello spessore di mezzo centimetro abbondante. Mettere anche questi nell'acqua acidulata.
- Quando tutti i carciofi sono puliti scolarli dall'acqua e strizzarli bene, quindi salarli all'interno, pepararli e farcirli con il ripieno, facendo in modo di lasciarne da parte un po' per decorare.
- Una volta farciti stringerli bene per tenere imprigionato il ripieno all'interno e metterli a testa in giù in una casseruola stretta ed alta unta con un filo d'olio.



- Cospargere con un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo d'olio. Mettere negli spazi fra un carciofo e l'altro i gambi affettati.
- Scaldare il brodo.
- Mettere la casseruola sul fuoco, lasciare che si scaldi e cominci un poco a sfrigolare, quindi cuocere per 3-4 minuti muovendo la pentola per non far attaccare sul fondo.
- Unire il brodo caldo, lasciandone da parte un poco. Aspettare che cominci a sobbollire, quindi coprire e cuocere a fiamma media per 15 minuti circa. Controllare a metà cottura e aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Cospargere con il resto del ripieno, quindi proseguire la cottura per altri 5 minuti, sempre coperto.
- A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare il fondo di cottura, quindi servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne, di pesce e di uova.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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