

# Carciofi in padella

I **carciofi in padella** sono una ricetta semplice e gustosa che ci permette di preparare e gustare i carciofi con pochissimi scarti e anche i gambi, così preparati, saranno 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

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

## PREPARAZIONE

- Pulire i carciofi togliendo le foglie più esterne e la punta pungente. Aprirli a metà, eliminare la peluria e metterli in acqua acidulata con qualche spicchio di limone per 10 minuti circa. E' possibile utilizzare anche i primi 10 centimetri dei gambi. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e spuntarli. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- Scaldare il brodo.
- Ungere una padella di misura (in cui possono stare tutti i carciofi in un unico strato) con l'olio e disporre i carciofi ed i gambi.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Cospargere i carciofi con una manciata di trito, un pizzico di sale, una grattugiata di pepe e mettere la padella su fiamma vivace.
- 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 scoprire, far asciugare, regolare di sale e servire.

## 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.