

Carciofi alla piastra

I **carciofi alla piastra** sono carciofi tagliati a metà e grigliati sulla piastra. La cottura deve avvenire a fuoco lento e il condimento a base di aglio e prezzemolo ne mette in risalto tutto il sapore.

Per la preparazione dei **carciofi alla piastra** si possono pulire i carciofi 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 con i denti, fino ad arrivare al cuore, che si mangia per intero.

I carciofi grigliati si conservano ottimamente per tre giorni in frigorifero, ben coperti. Lasciarli almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarli.

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
- Sale
- Olio extravergine di oliva
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Preparare acqua acidulata con il limone spremendone bene il succo. Tenere le bucce spremute per sfregare le parti tagliate dei carciofi man mano che si preparano per evitare che anneriscano.
- Lavare i carciofi, togliere le foglie dure più esterne, accorciare il gambo lasciandone 3-4 centimetri al massimo. Tagliare le punte.
- Tagliare i carciofi a metà, eliminare il fieno.
- Mettere i carciofi man mano che sono pronti nell'acqua acidulata.
- Scottare i carciofi per 4 minuti in acqua bollente salata in cui avrete spremuto un pochino di limone. Scolarli accuratamente.
- Scaldare la piastra in ghisa sul fuoco, ungerla con un filo d'olio ed asciugarla bene con carta da cucina.
- Cuocere i carciofi per 8 minuti dal lato aperto e per 8 minuti circa dal lato delle foglie girandoli ogni 5 minuti.
- Nel frattempo lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarlo finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio.
- Quando i carciofi sono cotti, asportare le foglie esterne se si sono bruciacchiate, spennellare con olio extravergine di oliva e salare.
- Decorare il cuore del carciofo con un cucchiaino di trito di aglio e prezzemolo e unire una macinata di pepe.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

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

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Se come me amate il sapore di aglio e prezzemolo, mettetene un pochino anche nell'olio che poi userete per spennellare i carciofi. L'aroma si diffonde meglio, soprattutto se li mangiate dopo qualche ora.