

Carciofi alla salsa di soia

I **carciofi alla salsa di soia** sono carciofi trifolati assieme ai pomodori secchi e insaporiti con salsa di soia. Sono ottimi gustati come contorno, ma anche come base per un'insolita frittata o per farcire una torta salata.

I **carciofi alla salsa di soia** sono ottimi per accompagnare secondi piatti a base di pollo, manzo oppure a base di uova. Se avanzano si conservano per un giorno in frigorifero. Prima di gustarli ripassarli brevemente in padella.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **130Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 4 carciofi
- 1 limone
- 4 pomodori secchi
- 250 ml di Brodo vegetale
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- Pepe nero macinato al momento
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Lavare i carciofi, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere, tagliare le punte. Tagliarli a metà, eliminare il fieno, ridurli a spicchietti e metterli in acqua acidulata al limone. E' possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate ed affettarli. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- Scolare i pomodori secchi dall'olio, tamponarli con carta da cucina e tagliarli a fette.
- Scaldare il brodo.
- In una padella far imbiondire l'aglio nell'olio, quindi toglierlo.
- Lasciar raffreddare per qualche istante l'olio fuori dal fuoco, unire i carciofi ben scolati e i pomodori secchi e farli saltare a fuoco vivo per un paio di minuti.
- Abbassare il fuoco, aggiungere un mestolo di brodo e lasciar proseguire la cottura a fiamma media, coperto, per 10-12 minuti circa. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale.
- A fine cottura unire la salsa di soia, far saltare a fiamma vivace per 2-3 minuti, unire una macinata di pepe e regolare di sale.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di uova.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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

