

Tortino di carciofi all'uovo

Il **tortino di carciofi all'uovo** è una frittata di uova e formaggio cotta al forno. Semplice da preparare, è ottima gustata appena sfornata, ma anche tiepida o fredda. Se avanza si conserva ottimamente per un giorno in frigorifero.

Nella versione di **tortino di carciofi all'uovo** che vi proponiamo come formaggio abbiamo scelto il Parmigiano Reggiano, ma è ottimo preparato con qualsiasi formaggio duro o semiduro e saporito: Gruyere, pecorino, fontina o anche scamorze e provoloni, soprattutto affumicati.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **325Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 4 carciofi
- 1 limone
- 4 rametti di prezzemolo
- 100 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 uova di gallina
- 40 g di Parmigiano Reggiano

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 spicchi e metterli in acqua acidulata con un limone.
- E' possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo: togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e tagliarli a fettine di mezzo centimetro di spessore. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una padella l'olio e gli spicchi d'aglio spellati.
- Portare la padella sul fuoco e far dorare l'aglio a fiamma vivace, quindi toglierlo, lasciar raffreddare per qualche istante l'olio fuori dal fuoco, unire i carciofi ben scolati e farli saltare a fuoco vivo per un paio di minuti.
- Aggiungere un pizzico di sale, una macinata di pepe, mescolare, unire un mestolo di brodo, abbassare il fuoco, coprire e lasciar proseguire la cottura per 10 minuti circa. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale.
- Trascorso il tempo indicato scoperciare, far asciugare il fondo di cottura a fiamma vivace e regolare di sale.
- Nel frattempo che cuociono i carciofi preriscaldare il forno a 180°.
- Ungere una pirofila con un filo d'olio e preparare le uova sbattendole in una ciotola con una macinata di pepe, un paio di cucchiai di prezzemolo tritato e il Parmigiano grattugiato.
- Quando i carciofi sono pronti metterli nella pirofila, coprire con le uova ed infornare nel forno preriscaldato per 20 minuti circa.
- Servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Rucola in insalata.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.

I consigli di Barbara

Servire con un'insalatina di contorno. Ottima con la rucola e le noci, magari condite con un filo di aceto balsamico.