

Carciofini alla contadina

I **carciofini alla contadina** sono un'ottima ricetta per gustare i carciofini, che sono gli ultimi carciofi lasciati in abbandono sui campi e fanno la loro comparsa verso aprile e maggio. I carciofini sono molto teneri e dal sapore particolarmente dolce.

I **carciofini alla contadina** si possono gustare appena preparati, tiepidi, oppure si possono conservare per un paio di giorni in frigorifero, ben coperti. Si possono gustare riscaldati brevemente in padella, oppure a temperatura ambiente.

In questa ricetta i **carciofini alla contadina** sono aromatizzati con prezzemolo, salvia, rosmarino, origano, timo e maggiorana, ma sono ottimi con erbe e spezie a piacimento.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **50Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 1 kg di carciofini
- 1 limone
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 4 foglie di salvia
- 1 rametto di rosmarino
- 200 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento
- Origano
- Timo
- Maggiorana

PREPARAZIONE

- Lavare i carciofini, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere, tagliare le punte. Tagliarli a metà, quindi nuovamente a metà e metterli in acqua acidulata con il limone.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarlo con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Lavare la salvia.
- Lavare il rosmarino e selezionarne le foglie a ciuffetti.
- Scaldare il brodo.
- In una padella mettere l'olio, il trito di aglio e prezzemolo e accendere la fiamma.
- Far soffriggere il trito qualche istante, molto dolcemente perchè l'aglio non deve bruciare.
- Unire i carciofini ben scolati e farli saltare a fuoco vivo per un paio di minuti.
- Aggiungere il brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe, un pizzico di origano, timo e maggiorana, le foglie di salvia e il rosmarino e lasciar proseguire la cottura per 15 minuti circa a fiamma bassa, coperto. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale.
- Trascorso il tempo indicato scoperciare, alzare la fiamma, far asciugare il fondo di cottura e regolare di sale.
- Gustarli tiepidi.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne, uova o formaggio.

STAGIONE

Aprile, maggio

AUTORE

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

