

# Filetti di merluzzo ai carciofi

I **filetti di merluzzo ai carciofi** sono un secondo piatto leggero, ma al tempo stesso gustoso, che unisce il sapore delicato del merluzzo a quello deciso dei carciofi con un risultato che saprà sorprendervi.

I **filetti di merluzzo ai carciofi** sono ottimi se preparati con i filetti di merluzzo fresco, ma vengono benissimo anche con quello surgelato purchè sia di buona qualità. Lasciarlo però scongelare in frigorifero prima di cucinarlo.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **360Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 4 carciofi
- 1 limone
- 4 rametti di prezzemolo
- 250 ml di Brodo vegetale
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla bianca di piccola dimensione
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 400 g di filetti di merluzzo
- Farina di grano tenero tipo 00

## PREPARAZIONE

- Preparare una ciotola d'acqua fredda e spremere al suo interno il limone. Tenerne da parte metà per sfregare il carciofo man mano che lo si pulisce, ogni volta che si fa un taglio. In questo modo non annerirà.
- 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 la peluria interna se presente, quindi ridurli a spicchietti e metterli in acqua acidulata.
- È possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo: togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e tagliarli a fette 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 metà olio con la cipolla pelata e tritata finemente.
- Portare la padella sul fuoco e far dorare dolcemente la cipolla per 2-3 minuti.
- Unire i carciofi scolati e farli cuocere a fiamma vivace per un paio di minuti mescolandoli o saltandoli.
- Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, un paio di cucchiaini di acqua acidulata, un paio di brodo e lasciar proseguire la cottura per 10 minuti a fiamma bassa, coperto.
- A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma, regolare di sale e far asciugare il fondo.
- Spegnerne, unire il prezzemolo tritato e coprire.
- Sciacquare i filetti di merluzzo sotto acqua fresca corrente e tamponarli con carta da cucina.
- Controllare bene che non ci siano spine, quindi tagliarli a pezzi non molto grandi, così non si romperanno in cottura.
- Infarinarli.
- Scaldare in un'ampia padella il restante olio e rosolare i filetti di pesce un minuto per lato, girandoli molto delicatamente con una paletta. Salarli.
- Unire i carciofi con il loro fondo di cottura, un paio di cucchiaini di brodo vegetale e cuocere coperto a fiamma media per 10 minuti.
- Di tanto in tanto smuovere delicatamente il pesce e i carciofi con una paletta, ma senza girarli, e aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo indicato scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare, sempre smuovendo gli ingredienti delicatamente.
- Servire ben caldo.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

## AUTORE

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

