

# Frittata con i carciofi

La **frittata con i carciofi** è una gustosa preparazione a base di uova e carciofi trifolati, insaporita con un trito di prezzemolo e formaggio grattugiato.

La **frittata con i carciofi** è ottima sia appena preparata, sia fredda. Si conserva ottimamente in frigorifero per un giorno. Per gustarla al meglio lasciarla però almeno 30 minuti a temperatura ambiente.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **330Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 4 carciofi
- 1 limone
- 50 ml di Brodo vegetale
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 4 uova di gallina
- 30 g di Parmigiano Reggiano
- 1 cucchiaino di birra
- Pepe nero macinato al momento

## 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, tagliarli a spicchi e metterli in acqua acidulata con due spicchi di limone. E' possibile utilizzare anche i primi 5-6 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e affettarli. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- Scaldare il brodo.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- 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 farli saltare a fiamma vivace per un paio di minuti.
- Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, il brodo, abbassare il fuoco e cuocere per 10 minuti coperto. Mescolare di tanto in tanto e se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale.
- Nel frattempo rompere le uova in una terrina, aggiungere un pizzico di sale e sbatterle molto bene con una forchetta.
- Unire il Parmigiano grattugiato, la birra, il prezzemolo tritato, una macinata di pepe e continuare a sbattere.
- Trascorso il tempo di cottura dei carciofi scoperchiare e assaggiare per regolare di sale e valutare il grado di cottura. Devono essere morbidi, ma non spappolarsi.
- Alzare la fiamma per far asciugare bene il fondo di cottura, quindi versare l'uovo. Spargerlo bene con un cucchiaino di legno in modo che si distribuisca uniformemente, quindi abbassare la fiamma, mettere il coperchio e lasciare cuocere la frittata dal primo lato.
- La cottura deve essere dolce perchè la frittata non deve bruciare, ma allo stesso tempo anche il lato rivolto verso l'altro deve rapprendersi per poterla girare con facilità. In genere occorrono una decina di minuti. Controllarla a metà cottura con una paletta per verificare che non stia scurendo troppo.
- Quando la parte sotto è cotta e quella sopra si è appena rappresa girare la frittata aiutandosi con il coperchio. Cuocere per altri 7-8 minuti sempre a fiamma bassa.
- A cottura ultimata far scivolare la frittata in un piatto e servire.

## 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

La birra viene utilizzata per ottenere una frittata più morbida. In alternativa è possibile sostituirla con pari dose di latte.