

# Spezzatino di salsiccia e carciofi

Lo **spezzatino di salsiccia e carciofi** è un secondo piatto ricco e gustoso, che sposa in perfetta armonia il gusto particolare dei carciofi con quello della salsiccia. E' ideale quando abbiamo degli ospiti a cena, perchè ha il vantaggio di poter essere preparato in anticipo e riscaldato facendolo saltare in padella pochi minuti prima di essere servito.

Se siete pratici potete cuocere carciofi e salsiccia nello stesso momento. Prima mettere sul fuoco i carciofi e mentre cuociono mettere sul fuoco la salsiccia. Controllare le due cotture contemporaneamente e mescolare al momento opportuno. Se siete alle prime armi, cuocete prima i carciofi e poi la salsiccia in modo da poter seguire il tutto con più attenzione.

Lo **spezzatino di salsiccia e carciofi** si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente o riscaldarlo in padella.



## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **380Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- si può **preparare in anticipo**

## INGREDIENTI

- 4 carciofi
- 1 limone
- 300 g di salsiccia Luganega
- 4 rametti di prezzemolo
- 40 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 100 ml di vino bianco secco

## PREPARAZIONE

### Pulire i carciofi

- Per la pulizia dei carciofi preparare una ciotola d'acqua fredda in cui spremere il succo di limone e mettere anche i limoni spremuti. Fate attenzione che non finiscano nell'acqua i semi interni. Tenerne un pezzo sul tagliere di lavoro per sfregare i carciofi. Se ne dovete pulire molti alternate il pezzo di limone che utilizzate prendendone uno nuovo dalla ciotola. Pulire i carciofi uno alla volta.
- Lavare il carciofo, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere.
- Tagliare le punte, il gambo a 2-3 centimetri dall'attaccatura e sfregare con il limone le parti tagliate.
- Tagliare il carciofo a metà e di nuovo a metà fino ad ottenere 4 spicchi. Sfregare bene con il limone.
- Se è presente della peluria all'interno del carciofo eliminarla, quindi mettere gli spicchi ottenuti nell'acqua acidulata.
- Prendere il gambo, conservare solo i primi 6-8 centimetri, pelarlo per eliminare lo strato più esterno.
- Affettarlo nello spessore di mezzo centimetro abbondante e mettere nell'acqua acidulata.

### Preparare il piatto

- Pungere la salsiccia in più parti con uno spiedo e tagliarla a tocchetti di 3-4 centimetri.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- Scolare i carciofi e i pezzi di limone. Mettere i carciofi in una ciotola e in un'altra ciotola strizzare l'acqua rimasta imprigionata all'interno dei limoni.
- Mettere in una capace padella antiaderente l'olio, l'aglio spellato e affettato e portarla sul fuoco. Far imbiondire l'aglio quindi toglierlo.
- Lasciar raffreddare per qualche istante l'olio fuori dal fuoco, unire i carciofi e farli saltare a fiamma vivace per un paio di minuti.
- Abbassare il fuoco, aggiungere un po' d'acqua che si è ricavata dai limoni, il brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e lasciar proseguire la cottura per 10 minuti, a fiamma medio-bassa, coperto. Trascorso il tempo indicato assaggiare: i carciofi devono essere cotti, ma ancora sodi e un po' insipidi. Spegnerne, spolverizzare con il prezzemolo tritato e coprire.
- Mettere la salsiccia in una padella antiaderente senza alcun condimento e portarla sul fuoco a fiamma vivace.

- Mescolare la salsiccia fintanto che non prende uniformemente colore, quindi unire il vino e cuocere per 5 minuti. La salsiccia deve cuocere all'interno e imbrunire all'esterno. La parte alcolica del vino deve essere ben evaporata.
- Se la salsiccia utilizzata è molto grassa, è possibile togliere qualche cucchiaino di fondo di cottura per alleggerire il piatto ed esaltare meglio il sapore dei carciofi.
- Unire i carciofi, amalgamare bene su fiamma vivace per un minuto, aggiungere altro prezzemolo tritato o pepe a seconda del gusto personale e servire.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Se avete un wok, è ottimo per questa ricetta. Utilizzatelo per la salsiccia, mentre scegliete una padella antiaderente per i carciofi.