

Vitello ai carciofi

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **350Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di fesa di vitello
- 1 limone
- Pepe nero macinato al momento
- 4 carciofi
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 500 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale



PREPARAZIONE

- Tagliare la fesa di vitello in fette spesse un paio di centimetri, quindi usarle per ricavare dei cubetti. Metterli in una ciotolina a marinare con poco succo di limone ed una macinata di pepe.
- Lavare i carciofi, togliere alcune foglie dure più esterne e la punta pungente. Tagliarli a metà, eliminare il fieno e metterli in acqua acidulata con mezzo limone. Lasciare i gambi da parte.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere assieme ad uno spicchio d'aglio.
- Scaldare il brodo.
- Ungere una padella di misura (in cui possono stare tutti i carciofi in un unico strato) con metà olio e disporre i carciofi con la parte tagliata rivolta verso l'alto.
- Cospargere i carciofi con un cucchiaino abbondante di trito e mettere la padella su fiamma vivace.
- Lasciare che comincino a sfrigolare, farli rosolare per un paio di minuti, quindi unire due mestoli di brodo vegetale, un pizzico di sale, una macinata di pepe, coprire e cuocere a fiamma media per 20 minuti. Controllare di tanto in tanto ed aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo. Solo a fine cottura alzare la fiamma, scoperchiare e far asciugare eventuale brodo in eccesso.
- Nel frattempo pulire i gambi dei carciofi, utilizzandone i primi 8-10 centimetri. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate ed affettarli nello spessore di mezzo centimetro circa. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- In una capace padella mettere l'olio restante, il trito e farlo soffriggere a fiamma dolce facendo molta attenzione a che l'aglio non bruci.
- Lasciar raffreddare per qualche istante l'olio fuori dal fuoco, unire i gambi affettati ben scolati e farli saltare a fuoco vivo per un paio di minuti.
- Abbassare il fuoco, aggiungere un mestolo di brodo e lasciar proseguire la cottura per 10 minuti circa. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo.
- Trascorso il tempo di cottura dei gambi di carciofo alzare la fiamma ed unire il vitello.
- Farlo cuocere a fiamma vivace per una decina di minuti, girando di tanto in tanto. Il tempo di cottura esatto dipende dalla grandezza dei pezzetti di vitello e dalla tenerezza della carne. Ritirare secondo il grado di cottura preferito.
- A cottura ultimata, regolare di sale, unire una macinata di pepe e servire immediatamente, assieme ai carciofi interi.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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