

Carciofi trifolati

I **carciofi trifolati** sono un contorno semplice e veloce a base di carciofi cotti in padella con aglio e prezzemolo. Sono ottimi come contorno, ma anche come base per condire la pasta o preparare una frittata, una torta salata, delle frittelle. Si prestano veramente a tante preparazioni.

I **carciofi trifolati** sono un perfetto contorno per piatti a base di carne o di uova. Tutte le varietà di carciofo si prestano ad essere trifolate, anche se i migliori risultati si hanno con quelle lunghe, come gli spinosi o i violetti.

Se avanzano, i **carciofi trifolati** si possono conservare per un paio di giorni in frigorifero. Sono ottimi sia a temperatura ambiente, sia riscaldati in padella.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **60Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 4 carciofi
- 1 limone
- 4 rametti di prezzemolo
- 250 ml di Brodo vegetale
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- 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, ridurli a spicchietti e metterli in acqua acidulata con il limone.
- E' possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate ed affettarli. 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.
- In una padella far imbiondire l'aglio spellato 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.
- Abbassare il fuoco, aggiungere un mestolo di brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e lasciar proseguire la cottura a fiamma media, coperto, per 10-15 minuti circa. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale.
- Il tempo esatto di cottura dipende dal tipo di carciofo e da come vi piace. Assaggiare dopo 10 minuti e regolare la cottura di conseguenza.
- A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma e farli saltare vivacemente per un minuto aggiungendo un po' di prezzemolo tritato e regolando di sale.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne, uova o formaggio.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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

