

Frittelle ai carciofi

Le **frittelle ai carciofi** sono gustose frittelle di pasta lievitata al cui interno vengono mescolati carciofi trifolati e Parmigiano Reggiano grattugiato. Traggono origine dalla cucina partenopea e sono un ottimo secondo piatto in accompagnamento a insalata, formaggi e affettati.

Se avanzano le **frittelle ai carciofi** sono ottime anche il giorno dopo appena riscaldate sulla griglia del forno a 200°C con la funzione ventilata. Mettere una leccarda sotto per evitare che l'olio in eccesso coli sul fondo del forno. Una volta sfornate asciugarle con carta da cucina e saranno croccanti come appena fatte!

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- [Pastella per frittelle](#) nelle dosi per le persone della ricetta
- 8 [carciofi](#)
- 1 [limone](#)
- 4 rametti di [prezzemolo](#)
- 100 ml di [Brodo vegetale](#)
- 2 spicchi di [aglio](#)
- 2 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- [Pepe](#)
- [Sale](#)
- 50 g di [Parmigiano Reggiano](#)
- [Olio di semi di arachide](#) per friggere

PREPARAZIONE

- Preparare la pastella di base per frittelle. Nel frattempo che lievita, preparare i carciofi.

Preparazione dei carciofi trifolati

- 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 spicchi 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.
- Durante tutte le operazioni di pulizia io utilizzo la parte aperta di mezzo limone per fregare i carciofi, così rimangono più chiari.
- 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.

Preparazione delle frittelle

- Al termine della lievitazione della pastella ricordatevi di aggiungervi la dose di sale prevista nella relativa ricetta.
- Unire quindi i carciofi e il Parmigiano grattugiato. I carciofi non devono essere troppo caldi, al limite tiepidi.
- Mescolare delicatamente la pastella.
- In una padella scaldare abbondante olio di semi di arachide. La temperatura ideale per la frittura è di 180°C. Sarebbe bene avere un termometro da cucina, in alternativa potete immergere uno stecco di legno nell'olio, se inizia a sfrigolare la temperatura è giusta.



VARIANTE VEGAN

Omettere il Parmigiano Reggiano e servire come piatto unico.

- Prelevare la pastella a cucchiainate e tuffarla delicatamente nell'olio. Non riempire troppo la padella per non far diminuire eccessivamente la temperatura. Nel caso, effettuare più cotture consecutive.
- Quando la superficie della frittella risulterà ben dorata da entrambe le parti, scolare e asciugare accuratamente con carta da cucina.
- Se non siete molto esperti di frittura, aprite una delle frittelle per controllare che sia ben cotta all'interno.
- Tenere al caldo fintanto che non sono pronte tutte le frittelle. Si possono mettere su un vassoio all'interno del forno riscaldato, ma spento, con lo sportello leggermente aperto.
- Servire accompagnando con affettati e formaggi a piacere. In particolar modo, questo tipo di frittelle si accompagna bene all'arrosto di tacchino affettato, condito con poco olio, limone, pepe e prezzemolo tritato.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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