

Pasta carciofi e zafferano

La **pasta carciofi e zafferano** è un primo piatto leggero e gustoso, a base di carciofi, con una componente cremosa con lo zafferano che la rende molto particolare.

La **pasta carciofi e zafferano** è adatta sia a un pranzo leggero, sia ad una cena importante, seguita in questo caso da un secondo piatto con contorno. Essenziale per la sua buona riuscita la qualità e la freschezza dei carciofi.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **360Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 2 carciofi
- 1 limone
- 4 rametti di prezzemolo
- 200 ml di Brodo vegetale
- 1 scalogno
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 1 bustina di zafferano
- 160 g di pasta

PREPARAZIONE

- Lavare i carciofi, togliere le foglie dure più esterne fino a 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. Utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e affettarli nello spessore di mezzo centimetro. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- Pelare lo scalogno e tritarlo finemente.
- Mettere in una padella l'olio, lo scalogno e portarla sul fuoco. Quando appare dorato unire un pizzico di sale, un cucchiaio di brodo vegetale e cuocere per un paio di minuti.
- Unire i carciofi ben scolati e farli cuocere per un paio di minuti mescolando.
- Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, un mestolo di brodo vegetale e cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto.
- Trascorso il tempo indicato spegnere il fuoco e con una pinza da cucina prelevare i gambi per metterli nel contenitore del Minipimer. Frullarli, assieme a 2 cucchiai di brodo e la bustina di zafferano. Se non si possiede il Minipimer si può usare anche un frullatore.
- Unire la crema così ottenuta ai carciofi, mescolare e coprire.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente decorando con prezzemolo tritato e un filo d'olio a crudo.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

fusilli, penne, caserecce, sedanini.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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

