

Pasta ai carciofi

La **pasta ai carciofi** è un gustoso primo piatto semplice da realizzare e poco calorico, che mette ben in risalto il sapore della pasta e quello dei carciofi. E' un piatto tipico dell'inverno, quando i carciofi sono nel pieno del loro sapore e si trovano da acquistare freschi. E' ottima però anche in tarda primavera, quando si trovano gli ultimi carciofi, particolarmente grandi e poco costosi.

Per la pulizia dei **carciofi** utilizzare dei guanti per evitare che le mani anneriscano e dotarsi di un'ampia ciotola contenente acqua e limone appena spremuto. Io tengo sempre un mezzo limone che ho già spremuto sul tagliere, perchè mentre pulisco e taglio i carciofi lo uso per sfregarli e farli così rimanere belli chiari.

La **pasta ai carciofi**, se avanza, è ottima anche il giorno dopo, gratinata nel forno. Metterla in una pirofila inframmezzata da pezzetti di formaggio che fonde, cospargerla di Parmigiano e poi cuocerla per una decina di minuti a 200°C.



INFORMAZIONI

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

INGREDIENTI

- 2 [carciofi](#)
- 1 [limone](#)
- 4 rametti di [prezzemolo](#)
- 50 ml di [Brodo vegetale](#)
- 2 spicchi di [aglio](#)
- 2 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- [Pepe](#) nero macinato al momento
- [Sale](#)
- 160 g di [pasta](#)

PREPARAZIONE

- Pulire i carciofi togliendo le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere.
- Tagliare le punte, tagliarli a metà, quindi eliminare il fieno che si trova internamente, se presente.
- Ridurre i carciofi 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 e affettarli nello spessore di mezzo centimetro circa. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- Durante le operazioni di pulizia, sfregare i carciofi con la parte aperta di un mezzo limone spremuto, aiuterà a mantenerli più chiari.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- In una padella antiaderente far imbiondire l'aglio spellato nell'olio, quindi toglierlo.
- Lasciar raffreddare per qualche istante l'olio fuori dal fuoco, unire i carciofi scolati e farli saltare a fuoco vivo per un paio di minuti.
- Abbassare il fuoco, aggiungere un cucchiaino di acqua acidulata, un pochino 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.
- Trascorso il tempo indicato, scoperchiare ed assaggiare per regolare di sale e valutare la cottura dei carciofi. Devono essere morbidi, ma non sfaldarsi.
- Alzare la fiamma e far asciugare il fondo di cottura mescolando.
- Spegnerne il fuoco, unire il prezzemolo tritato e tenere da parte, coperto.
- 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, pepe macinato al momento ed un filo d'olio a crudo.

PASTA DI ABBINAMENTO IDEALE

Gramigna o fusilli.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, aprile, dicembre

AUTORE

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