

Patate e carciofi al forno

Patate e carciofi al forno è un secondo piatto a base di verdura adatto per una cena vegetariana o vegan. Volendo può essere anche un sostanzioso contorno, da servire con una pietanza leggera.

Per la buona riuscita delle **patate e carciofi al forno** bisogna pulire molto bene i carciofi, che non devono contenere parti dure e spinose. Lasciare quindi solo le foglie chiare e tenere. Il momento giusto per preparare questa ricetta è a inizio primavera, quando arrivano le patate novelle e ci sono gli ultimi carciofi.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **315Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**



INGREDIENTI

- 1 rametto di rosmarino
- 1 spicchio di aglio
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Timo
- Origano
- Pepe nero macinato al momento
- 400 g di patate novelle
- 4 carciofi
- 1 limone
- Sale fino

PREPARAZIONE

- Lavare il rosmarino, asciugarlo con carta da cucina, selezionare le foglie e tritarle molto finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Sbucciare lo spicchio d'aglio e tagliarlo a fette.
- In una capace terrina mettere l'olio e il rosmarino tritato, timo ed origano. Unire una macinata di pepe e l'aglio. Mescolare bene.
- Lavare le patate sotto acqua corrente e pelarle. Man mano che sono pronte metterle in una ciotola piena d'acqua fredda.
- Lavare i carciofi, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere, tagliare le punte. Lasciare il gambo di 5 centimetri di lunghezza. Tagliare i carciofi a metà, eliminare il fieno (se presente) e spellare il gambo togliendo la parte esterna più coriacea con un pelapatate. Metterli in una terrina piena d'acqua acidulata con il limone man mano che sono pronti, per evitare che anneriscano. Se i gambi sono molto freschi, si possono recuperare anche altri tocchetti da 5 cm di lunghezza, da pelare e mettere nell'acqua acidulata.
- Preriscaldare il forno a 200° C e disporre nella pirofila un foglio di carta da forno.
- Scolare i carciofi, scuoterli per togliere l'acqua in eccesso e spennellarli bene con l'olio aromatico. Metterli nella pirofila.
- Scolare le patate, tamponarle con uno strofinaccio e metterle nella ciotola dell'olio. Mescolare bene.
- Mettere le patate assieme ai carciofi, inframezzandole e distribuendo un po' dappertutto il fondo di olio aromatico. Cospargere con un pizzico di sale.
- Cuocere nel forno caldo per 30-40 minuti circa. Se le patate tardassero a gratinare tirare fuori i carciofi e metterle sotto il grill per qualche minuto.

STAGIONE

Febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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