

Tajine di agnello e carciofi

La **tajine di agnello e carciofi** è un gustoso piatto di agnello in umido, servito con i carciofi e le olive. La particolarità di questo piatto è la lenta cottura e la preparazione nella tajine, un particolare tegame di terracotta con il coperchio a forma conica.

La **tajine di agnello e carciofi** che vi proponiamo è poco speziata, ma può essere arricchita a vostro piacere con zenzero fresco grattugiato, coriandolo, peperoncino, cannella.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **340Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **2 ore**

INGREDIENTI

- 4 carciofi
- 1 limone
- 400 ml di Brodo vegetale
- 2 cipolle bionde di piccole dimensioni
- 2 spicchi di aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 kg di agnello in pezzi (spalla o cosciotto)
- 1 bustina di zafferano
- 40 g di olive nere
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 rametti di prezzemolo

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 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.
- Scaldare il brodo.
- Pelare le cipolle e tagliarle a spicchi sottili.
- Tritare l'aglio molto fine o spremerlo con il proprio attrezzato.
- Mettere nella tajine l'olio, l'aglio e le cipolle e accendere il fuoco.
- Far dorare dolcemente le cipolle per 4-5 minuti, quindi alzare la fiamma, unire i pezzi di agnello e farli rosolare per 4-5 minuti, fintanto che non si saranno uniformemente colorati.
- Stemperare lo zafferano in un paio di cucchiaini di brodo e aggiungerlo nella tajine assieme alle olive, un pizzico abbondante di sale, una generosa macinata di pepe. Mescolare bene, quindi aggiungere tanto brodo quanto basta a coprire gli ingredienti.
- Coprire e cuocere a fiamma molto dolce per 40 minuti.
- Scoperchiare, girare la carne, aggiungere i carciofi e cuocere, sempre coperto, per altri 20 minuti, sempre a fiamma molto dolce. Se il fondo di cottura si fosse troppo ristretto aggiungere altro brodo.
- Nel frattempo lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Al termine del tempo indicato assaggiare per valutare il grado di morbidezza dell'agnello e proseguire la cottura se lo si vuole più morbido.
- A fine cottura regolare di sale, unire un filo d'olio a crudo, il prezzemolo tritato e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Il tempo esatto di cottura dipende dallo spessore della carne, quindi al termine del tempo indicato assaggiare per valutarne la morbidezza. Se i carciofi piacciono più al dente aggiungerli quando mancano 10 minuti alla fine della cottura.

