

Carciofi ripieni



Primavera = fiori, ed in cucina il fiore per eccellenza è ovviamente il carciofo.

Buono sia per il palato che per il fisico, è un alimento ricco di molte proprietà benefiche, una tra tutte è disintossicante per il fegato.

Mio marito mi permette raramente di cucinarlo in modo diverso dal classico "alla romana, o fritti... ma per ben la seconda volta sono riuscita a salvare i carciofi dalle sue grinfie e oggi li ho preparati ripieni!

Ecco come...

Ingredienti:

- 5 carciofi, io uso quelli romaneschi
- 200 gr di carne tritata
- 1 uovo
- 50 gr di pangrattato
- 50 gr formaggio grattugiato
- 1 spicchio di aglio
- prezzemolo
- menta
- sale
- pepe
- olio evo

Procedimento

Inizio dai carciofi, come sempre faccio, elimino le foglie più esterne e la parte superiore del carciofo

rimasto, e immergo in una ciotola con acqua acidulata.

Con le foglie che ho eliminato preparo un brodo, quindi le metto in pentola con sale e qualche foglia di menta e un po' d'olio. Il brodo mi servirà per far cuocere i carciofi ripieni.

Scavo la parte centrale dei carciofi puliti e la parte che elimino, se non è barba, la metto in ciotola, la userò per fare il ripieno. Rimetto i carciofi scavati nell'acqua e limone per evitare che si anneriscano.



Finito con i carciofi, passo a preparare il ripieno. Nella ciotola con gli avanzi della parte centrale dei carciofi, aggiungo la carne, l'uovo, il pangrattato, il formaggio, menta e prezzemolo grattugiati ed amalgamo bene.

Ottenuto un bell'impasto compatto inizio a riempire i carciofi e li metto in padella, dove avevo precedentemente fatto imbiondire uno spicchio d'aglio. Riempiti tutti i carciofi e riposti in padella, li faccio andare con un mestolo di brodo coperti con un coperchio. Se si seccano troppo ed iniziano a friggere aggiungo ancora brodo.

A metà cottura dei carciofi li passo in una teglia e li cospargo con altro pangrattato e formaggio grattugiato, aggiungo il fondo di cottura della padella e se dovesse servire ancora un mestolo di brodo di carciofi.



Faccio finire la cottura in forno così grazie al formaggio ed al pangrattato si gratineranno.

Li servo caldi con una fogliolina di menta fresca.

Mio marito ha gradito!!! ☐

