

Carpaccio di carciofi e parmigiano reggiano



Ciaoooo, dopo tanto tempo rieccomi!!! Mi riaffaccio viva da queste parti proponendovi una ricettina talmente veloce e facile che ho quasi imbarazzo a chiamarla così': il Carpaccio di carciofi e parmigiano reggiano!

Finalmente si intravede uno spiraglio di Primavera e dopo un inverno piovoso arriva il sole che tutto fa sbocciare... e fa sbocciare anche uno dei fiori più buoni di tutti, il CARCIOFOOO! ☐

Ok, bando alle ciance passo direttamente alla ricetta!

Ingredienti:

- 4 carciofi freschi
- scaglie di parmigiano reggiano
- qualche fogliolina di mentuccia
- succo di 2 limone
- olio EVO
- sale
- pepe bianco

Procedimento:

La prima cosa che faccio, per preparare il mio Carpaccio di carciofi e parmigiano reggiano, è spremere uno dei 2 limone, l'altro lo taglio a fettine ne spreco un po' dentro una bacinella con dell'acqua. Passo quindi alla pulitura dei carciofi, elimino le foglie esterne e la parte superiore, li lavo e li immergo nella bacinella con l'acqua e limone. Con l'aiuto del mio fedelissimo coltellino curvo per verdure li taglio a fettine molto fini e le ripongo in un piatto abbastanza capiente. Passo, quindi, a condire i carciofi con l'olio, il succo di limone, il sale ed il pepe, mescolo bene il tutto, ricopro con della pellicola e faccio riposare per un'ora circa in frigo.

Nel frattempo che i carciofi si insaporiscano bene, preparo le scaglie di parmigiano, io lo taglio a coltello, ma si potrebbe usare anche il pelapatate o la grattugia dalla parte con il taglio più largo.

Passo ora ad impiattare il mio carpaccio: prendo un piatto da portata e dispongo a strati prima i carciofi e poi le scaglie di formaggio, ripetendo il passaggio fino ad esaurire gli ingredienti. Per ultimo sopra passo ancora un filo d'olio, un po' di pepe e qualche fogliolina di mentuccia che spezzetto a mano.
Che ne dite?

Una ricetta leggera e versatile, ottima come contorno o antipasto, buona e salutare.



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!!! ☐



Carciofo alla Giudia



Il Carciofo alla Giudia è una ricetta della tradizione romana, ebraico-romana per la precisione, ed è...
Buonissimo!!!

Mio marito, mi fece assaggiare questa prelibatezza e, devo essere sincera, non è che i carciofi mi piacessero molto ma, dopo averli assaggiati in questa variante della tradizione, sono stata costretta dal mio palato a rivalutarli!

Ecco come si prepara un Carciofo alla Giudia...

Un unico appunto prima di cominciare: per eseguire questa ricetta, bisogna utilizzare necessariamente i carciofi romaneschi; sì, insomma, quelli dalla forma rotonda e senza spine.

Igredienti:

- Carciofo romanesco
- Olio
- Sale
- Limone

Procedimento:

Per prima cosa procedo a pulire i carciofi: tolgo dal fiore le foglie più esterne e più dure, taglio la parte superiore del fiore rimasto e procedo a pelare il gambo. A questo punto, cerco di allargare un po' il fiore, prima di tuffarlo in una ciotola con acqua e limone, dove resterà fino a pulitura terminata degli altri carciofi, affinché non si ossidi.

Finito di pulire tutti i carciofi, li lascio scolare su di un panno assorbente e metto a scaldare un tegame con dentro molto olio. Io preferisco usare quello extravergine di oliva, perchè ne aumenta la croccantezza e, soprattutto, li rende più digeribili.

Ad olio caldo, tuffo i carciofi a testa in giù, spingendolo verso il basso, in modo da farne appiattare la corolla e lascio cuocere per circa 10 minuti o, comunque, fino a quando le foglie esterne

risultino croccanti e il gambo cotto (ammorbidito).

A questo punto, lascio scolare l'olio in eccesso su un foglio di carta assorbente e aggiungo sale a gusto.

Mi raccomando, il Carciofo alla Giudia si mangia caldissimo! ☐