

Carciofi trifolati

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



Informazioni Generali

Preparazione: 15 min Cottura: 20 min Dosi per: 4 persone
 Costo: Basso Difficoltà: Bassa

I carciofi trifolati rappresentano una ricetta classica, appetitosa e assolutamente semplice nella preparazione: l'unico neo sta nella pulizia dei carciofi stessi, che non è difficile, ma scomoda e noiosa.

Molto saporita come preparazione, i carciofi trifolati, si prestano ad essere un gustoso accompagnamento di piatti di carne o di pesce, oppure, per i vegetariani, può essere un piatto unico e sostanzioso, anche grazie alle proprietà nutritive dei carciofi stessi, ricchi di ferro.



Ingredienti

» Aglio 2 spicchi	» Pepe nero macinato al momento a piacere
» Brodo vegetale q.b.	» Prezzemolo tritato 3 cucchiari
» Carciofi 8	» Sale q.b.
» Olio extravergine di oliva 5 cucchiari	

Preparazione



La prima cosa che dovete fare quando vi state apprestando a maneggiare i carciofi è quella di proteggere le mani con dei guanti per evitare che diventino nere o di strofinarle bene con del succo di limone; tenete mezzo limone a portata di mano, e ogni tanto strofinatevi le mani: vi aiuterà a salvaguardarle! Pulite quindi i carciofi (1) (per vedere come si fa [clicca qui](#)) e metteteli mano a mano in un contenitore con dell'acqua acidulata (addizionata con del succo di limone), evitando che diventino neri. In un tegame schiacciate 2 spicchi d'aglio, fateli rosolare leggermente nell'olio (2), aggiungete i carciofi a spicchi e i gambi (3) ben scolati e fateli saltare qualche istante.



Unite del prezzemolo tritato (4), tenendone da parte una manciata (che userete per cospargere i carciofi trifolati al termine della cottura); Preparate anche del brodo vegetale con il quale andrete a bagnare i carciofi (5) ogni qualvolta si asciugano troppo, quindi pepate e salate secondo i vostri gusti. La cottura dovrà prolungarsi per circa 15/20 minuti a seconda delle dimensioni dei carciofi; potrete sapere quando è il momento di spegnere il fuoco, punzecchiando con una forchetta un gambo che deve risultare tenero ma non deve spappolarsi. Servite i carciofi trifolati appena pronti! (6).