

Sedani rigati alla crema di carciofi

Categoria: Portate - Paste Asciutte



Informazioni Generali

Preparazione: 15 min	Cottura: 25 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Basso	Difficoltà: Media	

I **sedani rigati con crema di carciofi**, formano un primo piatto gustoso e consistente, poiché i carciofi, ricchi di fibre, sono vegetali abbastanza sazianti, anche se di per sé poco calorici; questo primo piatto può essere preparato con i carciofi freschi per buona parte dell'anno, in quanto questi ortaggi sono formati da varietà sia invernali che primaverili, presenti quindi quasi tutto l'anno; nel caso non li trovaste freschi, potrete realizzare i sedani rigati con crema di carciofi con dei cuori di carciofi surgelati.



Ingredienti

>> Aglio 1 spicchio	>> Olio extravergine di oliva 3 cucchiaini
>> Brodo vegetale q.b.	>> Pepe macinato a piacere
>> Burro 60 gr	>> Prezzemolo tritato 1 cucchiaino
>> Carciofi 6	>> Sale q.b.
>> Cipolle 1 bianca o dorata	

Preparazione



Prima di maneggiare i carciofi proteggetevi le mani con dei guanti per evitare che diventino nere, oppure strofinatele bene con del succo di limone; se ne terrete mezzo a portata di mano, e ogni tanto vi strofinerete le mani vi aiuterà a salvaguardarle! Preparate una grande ciotola contenente dell'acqua acidulata (nella quale avrete spremuto del succo di limone) dove porre mano a mano i carciofi appena puliti: questo eviterà che diventino neri.



Dopo aver tagliato i gambi dei carciofi, togliete le foglie esterne più spesse, fino ad arrivare a quelle tenere, poi, con un coltello, tagliate via le sommità più dure e dividete i carciofi a metà;





con l'aiuto di uno scavino o di un cucchiaino, estraete la barbetta interna; tagliate ogni carciofo a quarti e poi a pezzetti; mondate anche i gambi pelandoli con un pelapatate o un coltellino, togliete la scorza esterna più dura e tagliateli a piccoli pezzetti.



In un tegame schiacciate 1 spicchio d'aglio, fatelo rosolare leggermente nell'olio e nel burro, assieme alla cipolla tagliata a fettine sottili (o tritata); aggiungete i carciofi e i loro gambi e fateli cuocere per 15/20 minuti, aggiungendo del brodo vegetale ogni qualvolta i carciofi si asciughino troppo; alla fine della cottura, unite del prezzemolo tritato, pepate e salate secondo i vostri gusti.



Ponete i due terzi dei carciofi in un passaverdure e poi frullateli per ottenere una crema fine; aggiungete eventualmente del brodo vegetale per rendere la crema di carciofi fluida al punto giusto.



Ponete la crema di carciofi in un tegame assieme ai carciofi a pezzetti che avete tenuto da parte (che se volete, potete tritare a pezzi più piccoli); lessate i sedani rigati in abbondante acqua salata lasciandoli ben al dente, poi scolateli, aggiungeteli al condimento di carciofi precedentemente preparato, fateli saltare qualche istante e impiattate.



Consiglio

Volendo, potete sostituire a vostro piacere, i sedani rigati con un altro formato di pasta, come per esempio, penne, tagliatelle, reginette, paccheri, rigatoni, tortiglioni, ecc...