

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carciofi croccanti al forno

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Lazio](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI PER FARE I CARCIOFI CROCCANTI AL FORNO

CARCIOFI o più se sono piccoli - 4

PANKO 100 gr

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

I **carciofi croccanti al forno** sono un [contorno](#) vegetariano semplice e saporito. Grazie al panko e alla cottura in forno diventano **dorati fuori** e **morbidi dentro**. Perfetti per accompagnare secondi di carne o da gustare come [antipasto](#) leggero.

Provali e non sentirai la mancanza della frittura!

COME FARE I CARCIOFI CROCCANTI AL FORNO

1 Per preparare i carciofi croccanti, inizia dalla pulizia dei carciofi, ti consiglio di utilizzare i

guanti per evitare di macchiarti le mani e il limone per non annerire i carciofi. Elimina la parte legnosa del gambo, poi elimina anche le foglie esterne più dure.

Inizia a torrire il carciofo roteandolo fra le mani, in modo da eliminare solo le parti dure.





- 2 Immergi i carciofi in abbondante acqua fredda, dove andrai a mettere anche gli spicchi di un limone.





3 Taglia i carciofi in due parti ed elimina la barba che trovi al loro interno, poi dividili ancora a picchi.





- 4 Porta a bollore abbondante acqua, versa una presa di sale grosso e i carciofi. Cuoci i carciofi per 3 minuti circa, poi scolali e versali subito in una ciotola di acqua fredda.





5 Scola i carciofi e sistemali su una tovaglietta, tamponali leggermente in modo da asciugarli.





- 6 Versa un filo d'olio in una pirofila o in una ciotola, poi versaci dentro anche i carciofi e mescola bene, versa poi il panko o del pane grattugiato in un vassoio e procedi con la panatura premendo leggermente in modo che aderisca meglio.



7 Sistema un foglio di carta forno su una teglia, versa anche un filo d'olio, poi aggiungi i

carciofi. Cuoci i carciofi per 15 minuti circa a 200°C a forno ventilato.

Sforna i carciofi e aggiusta di sale. Servi caldissimi per godere subito della crosticina dorata e croccante che ricopre i carciofi.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa i gambi dei carciofi per zuppe o vellutate: sono ricchi di sapore.

Aggiungi erbe aromatiche come prezzemolo o menta per profumare la panatura.

Se non hai il panko, usa pangrattato grossolano per una croccantezza simile.

Puoi servirli con salsa allo yogurt, maionese o hummus per renderli ancora più sfiziosi.

COME CONSERVARE I CARCIOFI CROCCANTI AL FORNO

In frigorifero: conserva i carciofi cotti per massimo 1 giorno, ben chiusi in un contenitore.

Per riscaldarli: passali in forno caldo per qualche minuto per ritrovare la croccantezza.

Sconsigliato il congelamento: la consistenza risulterebbe molle una volta scongelati.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Carciofi alla romana: cotti interi, ripieni di aromi e stufati in padella.

Carciofi fritti: croccanti e golosi, perfetti come antipasto.

Frittata di carciofi: un secondo vegetariano semplice e gustoso.

Sformato di patate e carciofi: cremoso e perfetto per il pranzo.

Carciofini sott'olio: ideali come conserva o antipasto.