

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carciofi fritti

LUOGO: Europa / Italia / Lazio

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 8 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



COSA SERVE PER FARE I CARCIOFI FRITTI

CARCIOFI romaneschi - 4

UOVA MEDIE 2

LIMONE 1

FARINA 00

SALE

OLIO DI ARACHIDI 1 l

I **carciofi fritti** sono un antipasto sfizioso e irresistibile, tipico della tradizione italiana.

Croccanti fuori e teneri dentro, si preparano con carciofi freschi, farina e uova, e si friggono in olio caldo fino a doratura. Perfetti con carne o pesce, vanno serviti subito per gustarli al meglio.

COME SI PREPARANO I CARCIOFI FRITTI

1 Pulisci i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, togli il gambo, tagliali a metà e

rimuovi anche l'eventuale barbetta, infine taglia i carciofi a spicchi e mettili in acqua fredda e limone.

Scola i carciofi e disponili su della carta assorbente da cucina, asciugali molto bene anche tamponandoli con altra carta assorbente.







- 2 Rompi le uova in una ciotola e sbattile con un pizzico di sale. In un altro contenitore prepara la farina 00.



3 Passa gli spicchi di carciofi prima nella farina e poi nella uova sbattute.

Friggi i carciofi in abbondante olio di semi di arachide caldo, fino a doratura, rigirandoli spesso.





4 Quando i carciofi fritti sono belli dorati in ogni loro parte, scolali dall'olio di frittura e disponili su dei fogli di carta assorbente in modo che perdano l'olio in eccesso.

Servi i carciofi fritti, insaporiti di sale e pepe, ancora caldissimi.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa carciofi freschi e di stagione: quelli romaneschi sono ideali per la frittura.

Conserva i gambi, sbucciati, per zuppe o [risotti](#).

Asciuga bene i carciofi prima di friggerli per evitare schizzi e frittura molle.

Friggi pochi pezzi per volta per mantenere la temperatura dell'olio costante.

Se avanza della panatura, usala per altre verdure come zucchine o funghi.

COME CONSERVARE I CARCIOFI FRITTI

I **carciofi fritti** sono ottimi appena fatti. Puoi conservarli per massimo 1 giorno in frigo, poi scaldarli in forno a 180°C per 5-6 minuti. Non adatti al congelamento.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Fiori di zucca in pastella](#): delicati e fragranti, da gustare caldissimi.

[Frittelle di zucchine](#): veloci e ideali per un antipasto sfizioso.

[Crocchette di melanzane](#): saporite e perfette anche per buffet.

[Sformato di carciofi e patate](#): un'alternativa più rustica e al forno.

[Cotolette di zucchine fritte](#): croccanti fuori, morbide dentro.