

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Castraure panate

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: media    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 25 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

---



### INGREDIENTI

20 castraure di Sant'Erasmo (o altri  
carciofini piccoli)

50 g di farina bianca

1 uovo

poco sale

abbondante olio di semi per friggere

succo di mezzo limone.

### PREPARAZIONE



- 2 Pulite e spuntare le foglie più dure dei carciofini e metterli in una ciotola con acqua acidulata con succo di limone, per non farli annerire, fino al momento della preparazione.



- 3 In una ciotola mescolare l'uovo con un pizzico di sale, in un piatto mettete la farina.

Tagliare i carciofi a metà (o se si preferisce lasciarli interi), passarli nell'uovo e poi nella farina in modo da farli ricoprire bene.

Se si preferisce una crosticina più spessa, ripetere l'operazione due volte.



- 4 In una padella portate a temperatura l'olio (deve essere caldo ma non bollente) e friggere i carciofi fino a doratura della panatura e metterli su carta assorbente ad eliminare l'olio in eccesso.



