

SECONDI PIATTI

# Frittata di carciofi

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **30 min**    COSTO:  
**molto basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

---



La **frittata di carciofi** è una ricetta molto semplice e gustosa, perfetta in primavera con i carciofi teneri della stagione, ma anche in inverno, quando sul mercato troviamo le varietà di carciofi più coriacee.

La ricetta di oggi è particolarmente adatta ad essere cucinata anche in anticipo e consumata fredda come antipasto, oppure appena cotta e bella fumante come secondo piatto, se non sei vegetariano puoi aggiungere al composto di uova anche delle fettine di pancetta che donano un tocco di croccantezza al risultato finale.

Segui la nostra ricetta con i **passo passo fotografici**, soprattutto se sei alle prime armi in cucina, e

preparati a gustare un piatto davvero speciale!

Ecco qui [tante ricette con i carciofi](#) che ti invito a salvare tra i tuoi preferiti!

Se ami le frittate eccone alcune che dovresti provare:

[Frittata di pasta](#)

[Frittata con fiori di zucca e mozzarella](#)

[Frittata di fave](#)

[Frittata di asparagi](#)

[Rotolo di frittata di funghi](#)

## COSA SERVE PER FARE LA FRITTATA DI CARCIOFI

CARCIOFI 6

UOVA 6

LATTE 50 gr

PARMIGIANO REGGIANO 40 gr

ACQUA ½ bicchieri

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

## COME SI PREPARA LA FRITTATA DI CARCIOFI

- 1 Per preparare un golosa frittata di carciofi, devi pulire bene i carciofi, ecco le semplici istruzioni per farlo con facilità: [Come pulire i carciofi](#).







- 2 Adesso che tutti i carciofi previsti dalla ricetta sono puliti, tagliali a fettine sottili e mettili da parte. Prendi una padella abbastanza capiente da contenere tutti i carciofi e versaci un filo di olio extravergine di oliva. Sbuccia e schiaccia uno spicchio di aglio e mettilo in padella con l'olio, accendi il fuoco e fai scaldare. Non appena l'aglio inizia a sfrigolare, unisci anche le fettine di carciofi, regola di sale, mescola e lascia scaldare a fuoco vivace, poi abbassa la fiamma.



- 3 Mentre i carciofi cuociono in padella, prendi una ciotola e sgusciaci le uova, un pizzico di sale, una buona macinata di pepe nero, il formaggio grattugiato e il latte. Mescola con una frusta per ottenere un composto omogeneo e spumoso. Tieni da parte e torna alla padella con i carciofi.







4 Quando i carciofi saranno ben caldi, senza la presenza di alcun liquido sul fondo della padella, sfuma con il vino bianco, possibilmente di buona qualità. Alza la fiamma al massimo in modo tale che la parte alcolica del vino possa evaporare molto velocemente lasciando in padella solo la sua parte aromatica.

Versa il composto di uova nella padella con i carciofi e fai cuocere la frittata coprendo con un coperchio. Dopo circa 6 o 7 minuti, aiutandoti con un'altra padella, rovescia la frittata e cuoci anche l'altro lato per altri 5 minuti.

Servi la frittata di carciofi ben calda e tagliata a fette.









## CONSIGLIO PER LA FRITTATA DI CARCIOFI

**Posso cuocere la frittata ai carciofi in forno? Se si, a che temperatura e per quanto tempo?**

La cottura dei carciofi deve avvenire come indicato in questa ricetta, quindi la cottura in forno è limitata all'ultimo passaggio. E' certamente possibile cuocere la frittata in forno a 190°C per 10-12 minuti o fino a che la superficie non diventerà bella colorata.

**Con quali altre verdure è possibile preparare la frittata?**

In realtà è possibile fare la frittata con praticamente tutte le verdure purché siano cotte prima di unirle al composto di uova.