

SALSE E SUGHI

Salsa ai carciofi

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

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



Adoriamo le salse! Soprattutto quelle fatte da noi con gli ingredienti freschi dell'orto o del nostro fruttivendolo di fiducia! Oggi abbiamo trovato al mercato degli splendidi carciofi in offerta, ne abbiamo presi un po' per cucinare questi deliziosi [carciofi fritti](#) e con i 4 avanzati abbiamo preparato questa buonissima salsa ai carciofi da tenere in frigo per quando ci servirà.

La ricetta della salsa ai carciofi ci torna molto utile per farcire velocemente dei crostini o dei rustici, come ad esempio queste buone [rose di pasta sfoglia](#), e anche per condire una buona [pastasciutta veloce](#) quando hai poco tempo per la pausa pranzo. Quindi

cosa aspetti? Corri a procurarti i carciofi e fai anche tu la tua scorta di salsa!

INGREDIENTI

CUORI DI CARCIOFO 150 gr

CIPOLLA 1

CETRIOLINI SOTTACETO 4

OLIVE NERE 4

SALSA DI SOIA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

SEMI DI SESAMO TOSTATI

PREPARAZIONE

- 1** Taglia la cipolla a pezzi grossolani, mettila in un tegame e bagna con salsa di soia, lascia riposare qualche minuto, poi accendi il fuoco a fiamma moderata e fai cuocere per circa 5 minuti controllando la cottura.
- 2** Mentre la cipolla cuoce, prendi 4 cuori di carciofo e tagliali in 8 spicchi ognuno, aggiungili alla cipolla nel tegame e continua a cuocere per altri 10 minuti.
- 3** Ora spegni il fuoco e aggiungi i cetriolini, le olive, i semi di sesamo tostato, l'olio e il sale. Mescola per bene e poi trasferisci il contenuto della pentola in un frullatore o nel boccale di un mixer da cucina. Aziona e frulla il tutto a più riprese per non surriscaldare il motore, continua fino ad ottenere la consistenza di una crema rustica. Se per caso la salsa tende a rimanere troppo asciutta aggiungi un po' di olio o un po' di salsa di soia (in questo caso non salare perché la salsa di soia è già sapida)

CONSERVAZIONE

Puoi cucinare la salsa ai carciofi con qualche giorno di anticipo e poi conservarla in frigorifero ben chiusa in un barattolo di vetro con chiusura ermetica.