

ANTIPASTI E SNACK

## Carciofi alla brace

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 15 min    COSTO:  
molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



I **carciofi alla brace** sono il simbolo indiscusso delle giornate all'aria aperta. Questa preparazione, antica e semplice, permette di esaltare al massimo la dolcezza del carciofo attraverso una cottura lenta e profumata, che regala alle foglie esterne una croccantezza deliziosa e al cuore una morbidezza quasi burrosa. Il segreto di questo piatto risiede tutto nella pulizia e nel condimento aromatico che penetra tra le foglie.

Per rendere il tuo menù alla griglia ancora più completo, potresti accompagnarli a dei [burger di ceci](#) o servire come antipasto degli sfiziosi [spiedini di tofu](#). Se ami i sapori tradizionali, non perderti la nostra [frittata di cavolo nero](#) o questa variante

originale degli [straccetti di pollo al limone](#).

Preparare i carciofi alla brace richiede pochi gesti sapienti e tanta pazienza: il calore della brace trasformerà questo ortaggio in un'esperienza sensoriale indimenticabile, perfetta da condividere in compagnia.

## INGREDIENTI PER I CARCIOFI ALLA BRACE

CARCIOFI ROMANESCHI grandi - 4

LIMONE 1

PESTO di prezzemolo - 4 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

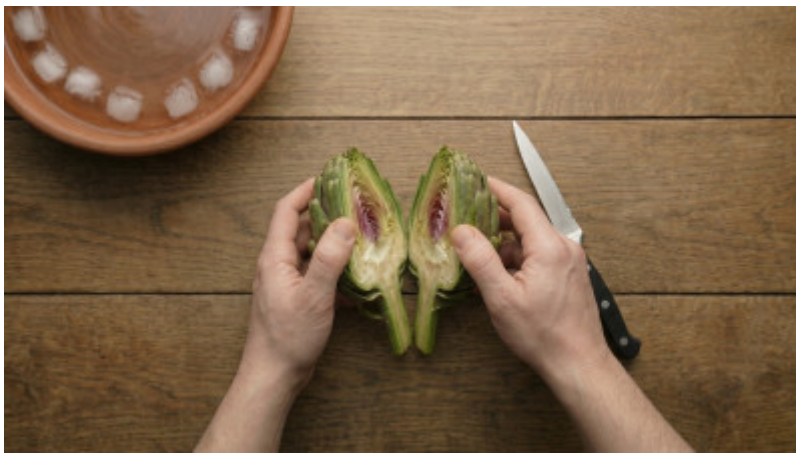
SALE

PEPE NERO

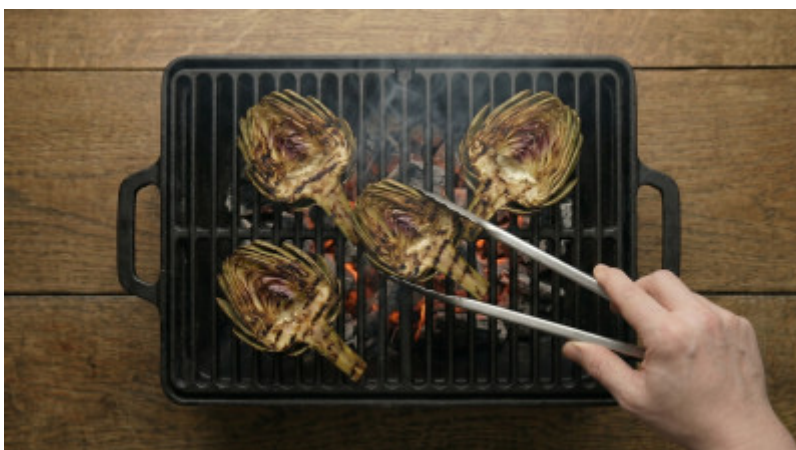
## PREPARAZIONE DEI CARCIOFI ALLA BRACE

- 1 Prepara una bacinella con acqua fredda e il succo di un limone. Pulisci i carciofi eliminando con cura le foglie esterne più dure e taglia le punte coriacee. Tagliali a metà nel senso della lunghezza e immergili subito nell'acqua acidulata per evitare che si ossidino e diventino neri.





- 2 Riprendi i carciofi, elimina la "barbetta" interna aiutandoti con un cucchiaino e asciugali molto bene con un panno pulito o carta assorbente. Adagia le metà sulla griglia ben calda, posizionandole inizialmente dalla parte del taglio. Lasciali cuocere per circa 8-10 minuti a calore moderato, finché la superficie non risulterà tenera e presenterà le tipiche striature brunate. Girali con le pinze e prosegui la cottura per altri 5 minuti dal lato delle foglie.



- 3 Toglili dal fuoco, adagiali su un piatto da portata e condiscili con un filo d'olio extravergine, un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Completa ogni metà distribuendo un cucchiaino di pesto di prezzemolo (o di semplice prezzemolo tritato) per

donare al piatto un'esplosione di freschezza.



## IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine.

Versione senza lattosio: questa preparazione è al 100% vegetale, ideale per chi segue una dieta priva di latticini.

Versione light: riduci la quantità di olio d'oliva nel condimento e punta tutto su una dose generosa di erbe aromatiche fresche per dare sapore.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già vegano. Per un tocco di sostanza in più, puoi aggiungere dei piccoli pezzetti di tofu affumicato tra le foglie prima di metterli sulla brace.

L'idea WOW: inserisci un cubetto di pecorino stagionato o di scamorza affumicata nel cuore del carciofo poco prima della fine della cottura per un effetto filante sorprendente. Trovi altri spunti creativi in [questo link](#).

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: prima di metterli sulla brace, batti i carciofi con forza su un piano rigido tenendoli per il gambo. Questo movimento permetterà alle foglie di aprirsi, facilitando l'inserimento del condimento e garantendo una cottura uniforme fino al cuore.

Lo sfizio in più: prepara un trito finissimo di aglio, prezzemolo, sale, pepe e un pizzico di peperoncino, poi mescolalo con abbondante olio extravergine. Usa questo mix per irrorare i carciofi sia prima che durante la cottura.

L'idea per i bambini: chiama i carciofi "fiori di carbone": la loro forma e la possibilità di sfogliare le foglie con le mani per mangiarne la base li renderà molto divertente,.

Idea antispreco: non buttare i gambi! Pelali con un pelapatate per rimuovere la parte esterna fibrosa, tagliali a metà e cuocili insieme ai carciofi. Sono tenerissimi e saporiti.

## CONSERVAZIONE

I carciofi alla brace vanno gustati caldissimi appena tolti dalla griglia. Se avanzano, si conservano in frigorifero per un giorno in un contenitore ermetico; puoi ripulirli dalle foglie esterne bruciate e usare il cuore saporito per condire un'ottima [frittata di carciofi al forno](#).