

# Carciofi croccanti al forno

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 30 min    COTTURA: 20 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



I **carciofi croccanti al forno** sono un'ottima ricetta da servire come contorno proprio all'inizio della primavera, periodo nel quale i carciofi danno il meglio di sé! Periodo, per altro, che corrisponde spesso e volentieri a quello pasquale, quando i secondi d'agnello sono quelli più preparati e consumati, carne che con il carciofo va proprio a braccetto.

Nell'immaginario gastronomico italiano i carciofi sono principalmente fritti, infatti croccantini sono veramente una bomba! Se volete riprodurre la stessa croccantezza senza però dover per forza appesantire una verdura tanto benefica, potrete seguire la nostra ricetta e prepararli croccanti al

forno.

Noi abbiamo usato il panko, un prodotto giapponese che assomiglia vagamente al pangrattato grattato grossolanamente, se non lo trovate ed avete il pangrattato normale, non vi preoccupate il risultato sarà ottimo anche con quello.

## INGREDIENTI

CARCIOFI 8

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PANKO 150 gr

AGLIO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

SALE

LIMONE per acidulare l'acqua dei carciofi -

1

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare questi carciofi croccanti al forno dovrete come prima cosa occuparvi di pulire i carciofi, che poi è anche il passaggio più antipatico.

Prima raccomandazione: indossate i guanti! Altrimenti rischierete di trovarvi con delle dita annerite dal carciofo.

Come prima cosa sfogliate i carciofi dalle foglie esterne più dure e difficili da ammorbidire in cottura.

Quando avrete raggiunto le foglie del carciofo più tenere, allora dovrete rimuovere gran parte del gambo, lasciatene giusto un centimetro e dovrete tornire il gambo e la parte bassa del carciofo.



**2** Infine tagliate la punta del carciofo, infatti sulle punte delle foglie c'è una spina, tagliando la punta del carciofo eliminerete queste spine lasciando giusto quelle più morbide relative alle foglie più tenere e interne.

Tagliate il carciofo in quarti e se troverete nel cuore del carciofo la tipica peluria, rimuovetela. Ad ogni passaggio ricordate di trasferire i carciofi in acqua fredda leggermente acidulata con del succo di limone, questo eviterà che i carciofi si ossidino diventando scuri e brutti alla vista.







**3** Portate, quindi, una bella pentola colma d'acqua ad ebollizione, salatela adeguatamente e tuffatevi i quarti di carciofo.

Coprite la pentola con il suo coperchio e lasciate cuocere i carciofi per circa 4 minuti.





- 4 Nel frattempo preparatevi con una bella ciotola capiente colma d'acqua molto fredda e se possibile anche qualche cubetto di ghiaccio. Questa vi servirà nel momento in cui andrete a scolare i carciofi, infatti dovrete bloccare repentinamente la loro cottura e abbassarne la temperatura, l'acqua ghiacciata servirà proprio a questo.



- 5 Una volta ben freddati, trasferite i quarti di carciofo su di un panno pulito ben distanziati l'uno dall'altro affinché si possano asciugare per bene. Per agevolare ulteriormente questo passaggio, coprite il tutto con un altro canovaccio pulito.





**6** Quando saranno ben asciutti, trasferiteli su di una teglia o un piatto e irrorateli per bene con del buon olio extravergine d'oliva. Preparatevi anche con una pirofila o un piatto fondo con del panko, o se non l'avete con del pangrattato, aromatizzato con un cucchiaino di aglio in polvere.







**7** Passate i carciofi nel panko senza doverli passare in altri ingredienti, in questo caso, per esempio, non è necessario passarli nell'uovo. Panate i quarti di carciofo in modo uniforme e trasferiteli in una teglia foderata con carta forno unta con un filo d'olio extravergine d'oliva.







- 8 Condite nuovamente i carciofi panati con un filo d'olio extravergine d'oliva. Nel frattempo scaldate il forno ventilato a 200°C.



- 9 Infornate la teglia di carciofi per 14 minuti circa o fino a che non risultino ben dorati, nel caso lasciateli altri due minuti con il grill acceso per gratinarli alla perfezione.

Una volta cotti non dovrete far altro che condirli con del sale e servirli in tavola ben caldi e croccanti, ma sono buoni anche freddi!





CONSIGLIO