

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Carciofi croccanti al forno

---

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

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

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

---



I **carciofi croccanti al forno** sono un **secondo piatto vegetariano** o un **contorno semplice** da preparare, **ricco di gusto** e perfetto per la stagione primaverile. Questa ricetta offre un'alternativa light e salutare ai [carciofi fritti](#), mantenendone la tipica croccantezza e il sapore irresistibile.

La preparazione dei carciofi croccanti è davvero semplice: i carciofi vengono puliti e tagliati a spicchi, poi panati con il **panko** per rimanere più leggeri. La **cottura in forno**, regala ai carciofi una **doratura uniforme** e una consistenza **deliziosamente croccante** all'esterno e morbida all'interno.

I **carciofi croccanti al forno** possono essere gustati caldi

come antipasto, contorno o come sfizioso spuntino. Questa ricetta può essere arricchita con erbe aromatiche a piacere, come prezzemolo o menta e servita con una **salsa yogurt** o **maionese** per un tocco di freschezza in più.

*Se sei alla ricerca di una ricetta sfiziosa, leggera e ricca di gusto, i carciofi croccanti al forno sono la scelta ideale. Cosa aspetti a cucinarli?*

## INGREDIENTI PER FARE I CARCIOFI

### CROCCANTI AL FORNO

CARCIOFI o più se sono piccoli - 4

PANKO 100 gr

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

## COME FARE I CARCIOFI CROCCANTI AL FORNO

- 1** Per preparare i carciofi croccanti, inizia dalla pulizia dei carciofi, ti consiglio di utilizzare i guanti per evitare di macchiarti le mani e il limone per non annerire i carciofi. Elimina la parte legnosa del gambo, poi elimina anche le foglie esterne più dure.

Inizia a tornare il carciofo roteandolo fra le mani, in modo da eliminare solo le parti dure.





- 2 Immergi i carciofi in abbondante acqua fredda, dove andrai a mettere anche gli spicchi di un limone.



**3** Taglia i carciofi in due parti ed elimina la barba che trovi al loro interno, poi dividili ancora



a spicchi.



- 4 Porta a bollore abbondante acqua, versa una presa di sale grosso e i carciofi. Cuoci i carciofi per 3 minuti circa, poi scolali e versali subito in una ciotola di acqua fredda.





5 Scola i carciofi e sistemali su una tovaglietta, tamponali leggermente in modo da asciugarli.



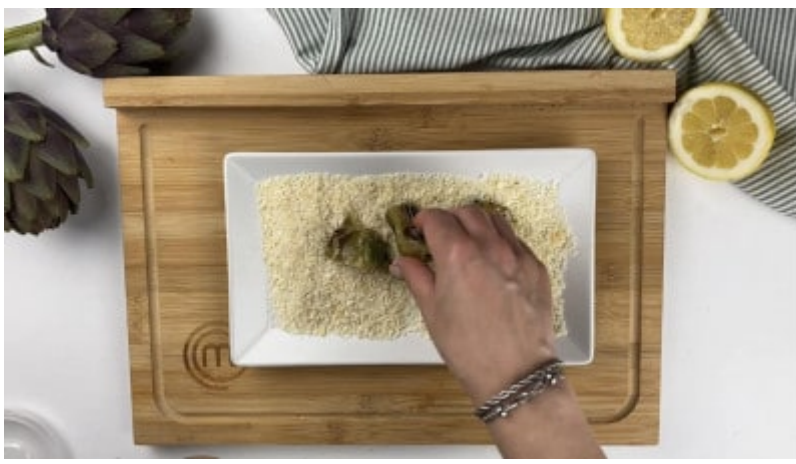
6 Versa un filo d'olio in una pirofila o in una ciotola, poi versaci dentro anche i carciofi e



mescola bene, versa poi il panko o del pane grattugiato in un vassoio e procedi con la panatura premendo leggermente in modo che aderisca meglio.

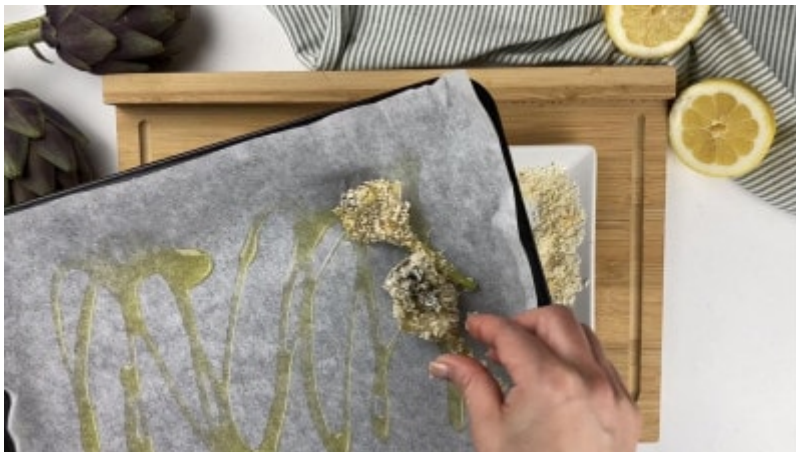






**7** Sistema un foglio di carta forno su una teglia, versa anche un filo d'olio, poi aggiungi i carciofi. Cuoci i carciofi per 15 minuti circa a 200°C a forno ventilato.

Sforna i carciofi e aggiusta di sale. Servi caldissimi per godere subito della crosticina dorata e croccante che ricopre i carciofi.



SE TI SONO PIACIUTI I CARCIOFI CROCCANTI DEVI PROVARE ANCHE

[Carciofi alla romana](#)

[Carciofi fritti](#)

[Frittata di carciofi](#)

[Sformato di patate e carciofi](#)

[Carciofini sott'olio](#)

QUESTE RICETTE: