

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Carciofi fritti

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO:

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

---



### INGREDIENTI PER I CARCIOFI FRITTI

CARCIOFI ROMANESCHI 4

UOVA MEDIE 2

FARINA 00

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE

LIMONE 1

SALE

Se sei alla ricerca di una **ricetta irresistibile** per un [antipasto](#) o un [contorno](#) sfizioso, devi assolutamente provare i **carciofi fritti**! Croccanti fuori e teneri dentro, questi **carciofi dorati** sono perfetti per accompagnare carne, uova, pesce o per impreziosire il tuo aperitivo. Ti guiderò passo passo per ottenere una **panatura perfetta** e una **frittura asciutta**: con pochi semplici trucchi, farai un figurone!

## COME FARE I CARCIOFI FRITTI

- 1 Pulisci i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, taglia il gambo, dividili a metà ed elimina l'eventuale barbetta interna. Taglia i carciofi a spicchi e immergili in una ciotola con acqua e succo di limone per evitare che anneriscano. Scola bene i carciofi su carta da cucina e asciugali perfettamente.







- 2 In una ciotola, rompi le uova, aggiungi un pizzico di sale e sbattile con una forchetta. In un'altra ciotola metti la farina 00. Passa gli spicchi di carciofi prima nella farina e poi nelle uova sbattute, avendo cura di ricoprirli uniformemente.





- 3 Scalda abbondante olio di semi di arachide in una padella dai bordi alti. Friggi i carciofi pochi alla volta, girandoli spesso, finché saranno dorati e croccanti. Scolali con una schiumarola e adagiali su carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Sala leggermente e servi i carciofi fritti ben caldi.





## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Quando pulisci i carciofi, non buttare via i gambi più teneri: pelali e utilizzali per preparare una crema

o una vellutata!

Per una panatura ancora più croccante, puoi aggiungere un pizzico di pepe o delle spezie alla farina. Ricorda di asciugare benissimo i carciofi prima di passarli nella farina: l'acqua in eccesso renderebbe la frittura meno croccante.

Infine, usa olio di arachidi per friggere: resiste meglio alle alte temperature e ti garantisce un fritto asciutto e digeribile.

## COME CONSERVARE I CARCIOFI FRITTI

I carciofi fritti danno il meglio di sé appena fatti, croccanti e fragranti. Se proprio ti avanzano, conservali per non più di un giorno in frigorifero, chiusi in un contenitore ermetico.

Puoi scaldarli qualche minuto in forno per ridare loro un po' di croccantezza, anche se non sarà come appena fritti!

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Zucchine fritte croccanti: perfette per arricchire un antipasto misto o da servire come snack.

Fiori di zucca in pastella: dorati e leggeri, una vera golosità estiva.

Patate fritte alla contadina: a spicchi, rustiche e irresistibili, ideali per accompagnare carne alla griglia.

Melanzane fritte: gustose e perfette per la parmigiana o da sole con una spolverata di sale.