

SECONDI PIATTI

Carciofi in fricassea

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



I **carciofi in fricassea**, noti anche come imbrogliata di carciofi, sono una ricetta tradizionale semplice e saporita che esalta tutto il gusto di questo ortaggio primaverile. I [carciofi](#) vengono stufati in padella con aglio e olio, poi avvolti da una crema di uova e parmigiano che li rende morbidi, cremosi e irresistibili. Perfetti da servire caldi come [secondo vegetariano](#) o piatto unico leggero.

INGREDIENTI PER I CARCIOFI IN FRICASSEA

CARCIOFI grandi - 4
UOVA GRANDI 4
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 30
gr
SALE 2 pizzichi
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 40 gr
SPICCHIO DI AGLIO pelato e sciacquato -
1
LIMONE 1
ACQUA FREDDA

COME FAREI CARCIOFI IN FRICASSEA

- 1 Inizia con la pulizia dei carciofi: elimina le foglie esterne più dure, taglia la parte spinosa e la base, lasciando solo la parte più tenera. Strofini l'intero carciofo con la parte interna di mezzo limone per evitare che annerisca. Dividi il carciofo a metà, elimina la barba centrale con la punta di un coltello, strofini nuovamente con il limone anche l'interno e affettalo sottilmente.





- 2 Immergi le fettine di carciofo in una ciotola con acqua fredda e il succo di mezzo limone, e lasciale a bagno per 30 minuti. Scolale accuratamente. In una padella scalda l'olio con uno spicchio d'aglio. Quando l'aglio inizia a sfrigolare, aggiungi i carciofi, insaporisci con un pizzico di sale, copri con un coperchio e cuoci a fiamma dolce per circa 15 minuti. Se durante la cottura i carciofi si asciugano troppo, aggiungi un po' d'acqua calda.





3 Nel frattempo, rompi le uova in una ciotola, aggiungi un pizzico di sale e il parmigiano, quindi mescola con una forchetta. Tieni da parte. Quando i carciofi saranno pronti, elimina l'aglio e aggiungi il composto di uova. Mescola bene per incorporare le uova: dovranno rapprendersi ma restare cremose. Il piatto è pronto per essere servito caldo.





CONSERVAZIONE

I carciofi in fricasea vanno gustati caldi, appena preparati. Se ne avanza, puoi conservarli in frigorifero in un contenitore ermetico per massimo due giorni. Prima di servirli nuovamente,

scaldali leggermente in padella.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Carciofi trifolati: semplici e perfetti come contorno.

Sformato di carciofi: cremoso e saporito, da servire anche freddo.

Frittata con carciofi: ottima da portare a tavola o al picnic.

Carciofi ripieni in padella: un classico gustoso.

Crespelle ai carciofi: primo piatto vegetariano delicato e profumato