

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carciofi ripieni in padella

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

DOSI PER: [8 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



I **carciofi ripieni in padella** sono una **ricetta rustica** e genuina, perfetta da portare in tavola quando si vuole valorizzare questo ortaggio di stagione. Il **ripieno** a base di pangrattato, prezzemolo, aglio e Grana Padano li rende saporiti, mentre la cottura in padella li mantiene morbidi e succosi. I [carciofi ripieni](#) sono perfetti come [antipasto](#) o [contorno](#) per carni rosse e bianche.

INGREDIENTI PER I CARCIOFI RIPIENI IN PADELLA

CARCIOFI 8
LIMONE 1
SPICCHIO DI AGLIO 3
PREZZEMOLO 1 ciuffo
GRANA PADANO GRATTUGIATO 30 gr
PANGRATTATO 40 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) +
q.b. per la cottura - 30 gr
SALE
PEPERONCINO IN POLVERE
ACQUA 200 gr

COME SI FANNO I CARCIOFI RIPIENI IN PADELLA

- 1 Prepara una ciotola con abbondante acqua fredda e il succo di un limone.



- 2 Pulisci i carciofi: taglia la parte finale del gambo se troppo dura, poi rimuovi la parte legnosa attorno. Elimina le foglie esterne più dure e torna il carciofo con un coltello.





- 3 Ricava il cuore e svuota l'interno con un coltello o uno scavino. Man mano che li prepari, metti i carciofi nell'acqua acidulata.



4 In una ciotola trita uno spicchio d'aglio con il prezzemolo, aggiungi il Grana Padano

grattugiato, il pangrattato e regola di sale.





- 5 Mescola bene, aggiungi l'olio e amalgama il tutto. Scola i carciofi e riempi abbondantemente con il ripieno.





- 6** Versa un filo d'olio in una padella, aggiungi gli spicchi d'aglio in camicia e il peperoncino. Fai rosolare a fuoco dolce. Disponi i carciofi nella padella.





7 Taglia i gambi a pezzetti e aggiungili. Dopo qualche minuto di rosolatura, versa 200 g circa di acqua.



8 Copri con un coperchio e cuoci per circa 20 minuti. Rimuovi il coperchio, gira i carciofi e

falli dorare dalla parte del ripieno. Quando saranno ben rosolati, sono pronti per essere serviti.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per evitare che i carciofi anneriscano, immergili subito in acqua e limone dopo la pulizia.

Usa la parte tenera dei gambi tagliata a pezzetti per insaporire ulteriormente il fondo di cottura.

Il ripieno avanzato può essere usato per farcire altre verdure come zucchine o pomodori.

Aggiungi un po' di speck tritato nel ripieno per una variante più golosa.

COME SI CONSERVANO I CARCIOFI RIPIENI

I carciofi ripieni si conservano in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore ben chiuso. Puoi riscaldarli in padella con un goccio d'acqua o olio, meglio evitare il congelamento per non alterarne la consistenza.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Carciofi croccanti al forno: con una crosticina dorata irresistibile.

Carciofi fritti: golosi e ricchi di gusto

Sformato di carciofi e patate: un piatto sostanzioso che piace a tutti.

Carciofi alla romana: la ricetta classica e originale.

Carciofini sott'olio: quando ne vuoi mangiare per tutto l'anno!