

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carciofi sabbiosi al forno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 20 min COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I **carciofi sabbiosi al forno** sono una variante sfiziosa del classico contorno, perfetti per valorizzare i carciofi freschi con una panatura aromatica a base di pangrattato, Parmigiano e prezzemolo. Questa ricetta regala una **crosticina dorata**, irresistibile, e resta morbida all'interno. Puoi provare anche altre gustose ricette ai carciofi come il [paté di carciofi](#), le [pennette alla crema di carciofi](#), le [crespelle ai carciofi](#), i [carciofi alla romana](#), i [carciofi ripieni in padella](#) e lo [sformato di carciofi e patate](#).

Se vuoi altre idee, consulta le [25 ricette veloci](#) con carciofi e il trucco per farli teneri.

INGREDIENTI PER I CARCIOFI SABBIOSI AL FORNO

CARCIOFI 4
PANGRATTATO GROSSOLANO 100 gr
PARMIGIANO REGGIANO 50 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO 1 mazzetto
LIMONE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO MACINATO

COME FARE I CARCIOFI SABBIOSI

1 Pulisci i carciofi seguendo [le nostre indicazioni](#).

Taglia e metti in ammollo: Taglia ogni carciofo a metà e tuffali immediatamente nell'acqua acidulata per non farli annerire mentre finisci di pulirli tutti.



2 Prepara la "sabbia": Nel frattempo, in una ciotola capiente mescola il pangrattato grossolano, il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato finemente, lo spicchio d'aglio tritato (o spremuto), una presa di sale e una macinata di pepe.

Scola e condisci: Scola bene gli spicchi di carciofo e asciugali tamponandoli leggermente

con carta da cucina. Mettiti in una ciotola pulita e condiscili con un giro d'olio, mescolando con le mani per ungerli uniformemente.



3 Impana: Versa i carciofi nella ciotola con la "sabbia" aromatica e mescola energicamente (o scuoti la ciotola) affinché la panatura aderisca bene su ogni lato.

Inforna: Disponi i carciofi su una teglia foderata di carta forno, facendo attenzione a creare un unico strato senza sovrapporli troppo. Irrora con un ultimo filo d'olio extravergine in superficie.

Cuoci: Cuoci in forno ventilato già caldo a 200°C per circa 15-20 minuti. I carciofi saranno pronti quando risulteranno teneri dentro (fai la prova con una forchetta) e avranno

formato una crosticina dorata e irresistibile fuori. Servili ben caldi!



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Usa pangrattato gluten free.

Versione senza lattosio: Sostituisci il Parmigiano con alternative vegane.

Versione light: Riduci l'olio o cuoci senza formaggio.

Idea vegetariana/vegana: Sostituisci il formaggio con lievito alimentare.

Idea WOW: Aggiungi scorza di limone grattugiata o noci tritate nella panatura.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Non mettere troppa panatura, così la crosticina resta sottile e croccante.

Lo sfizio in più: Aggiungi un pizzico di peperoncino o paprika per una nota piccante.

L'idea per i bambini: Prepara mini spicchi impanati perfetti da mangiare con le mani.

Idea antispreco: Recupera i gambi puliti e frullali per fare un paté di carciofi.

COME PUOI CONSERVARE I CARCIOFI SABBIOSI

I carciofi sabbiosi al forno si conservano in frigo per 2 giorni. Riscaldali in forno o padella per ritrovare la croccantezza.