

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Come pulire i carciofi

DOSI PER: 8 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 8 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: PER 8 CARCIOFI



Sai come pulire i carciofi? I carciofi, questi deliziosi ortaggi ricchi di proprietà benefiche, dal sapore inconfondibile, con quella punta di amarognolo tanto caratteristica. La pianta del carciofo è **tipica della zona mediterranea**, molto coltivata in **Francia, Spagna e Italia** dove, quando il frutto del carciofo è pronto, viene cucinato in una [varietà infinita di ricette](#).

Ma come si puliscono i carciofi? Nulla di più semplice se si sa come muoversi. Con questo nostro articolo di oggi, **corredato di passo passo fotografico**, sarai in grado di pulire in autonomia i **bei carciofi di stagione** e prepararli per le tue **squisite ricette**

INGREDIENTI

CARCIOFI 8

LIMONE 2

ACQUA 1 l

COME SI TAGLIANO I CARCIOFI

1 per prima cosa proteggiti le mani con un bel paio di guanti da cucina, ti consiglio di acquistare dei guanti di gomma non troppo sottili perché il carciofo spesso ha le spine e fanno davvero male se per errore li prendi dal verso sbagliato.

I guanti hanno anche la funzione di proteggerti dalla tinta nera che il carciofo produce per ossidazione quando viene tagliato, chiaramente il nero rilasciato si deposita sulle mani e poi è molto difficile rimuoverlo, quindi gioca d'anticipo e preveni macchie indesiderate sulle dita.

2 Ora che hai indossato i tuoi guanti di gomma, prendi un carciofo e posalo sul tagliere, con un coltello seghettato o con uno spelucchino, separa i gambi dai fiori. I gambi mettili da parte per dopo, e inizia a togliere le foglie più esterne dal fiore di carciofo e via via arriva a quelle più tenere, non aver paura di scartare, il carciofo più buono e tenero è quello che ha le foglie di un verdino tenue, quasi giallo.



3 Adesso che hai ottenuto il cuore tenero del fiore di carciofo, con lo stesso coltelo, taglia la cima per almeno due cm. in modo da eliminare eventuali spine che non sono per niente simpatiche da ritrovarsi in mezzo ai denti.

Gira il carciofo e monda anche il fondo, se la ricetta prevede di lasciare il carciofo intero cerca di tenerlo pareggiato in modo che possa stare in piedi.

Se la ricetta prevede i carciofi tagliati, toglie l'eventuale barbetta che qualche volta si trova al centro dei fiori, usa la punta del coltello come ti mostriamo nell'ultima foto di questo step.

Procedi così per tutti i carciofi che hai.





4 Prendi una ciotola, possibilmente di vetro perché la plastica rimarrebbe tinta dall'ossidazione dei carciofi, e versaci un paio di litri di acqua, se è potabile, va bene anche l'acqua del rubinetto.

Taglia i due limoni a metà e spremili nell'acqua poi lasciali cadere nella ciotola.

Aggiungi i carciofi tagliati e lasciali a bagno fino al momento di utilizzarli.

Aspetta! Ricordi che ti ho fatto lasciare da parte i gambi dei carciofi? Riprendine uno per uno e, con un pelapatate, sbucciali del rivestimento esterno e gettali nell'acqua acidulata. Se non ti servono per la ricetta che hai in mente di cucinare, puoi usarli in un secondo momento, tagliati a rondelle per una buona pastasciutta o per un risotto primaverile.

