SECONDI PIATTI

Frittata di carciofi al forno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

Frittata di carciofi al forno: una ricetta leggera e gustosa perfetta per chi vuole mangiare qualcosa di sfizioso senza appesantirsi troppo. I carciofi essendo molto versatili si presatano ad essere usati in tantissime ricette ma con la frittata danno davvero il meglio di sé.

La cottura al forno rende questo piatto anche salutare ed è per questo che si potrà fare e rifare tante volte, magari aggiungendo salumi o formaggi che devono essere consumati in frigorifero.

Se amate poi le ricette con i carciofi ecco qui di seguito altre deliziose idee:

carciofi alla giudia
carciofi alla romana

carciofi croccanti al forno

INGREDIENTI

CARCIOFI 800 gr

UOVA 6

LATTE INTERO 50 ml

GRANA PADANO 40 gr

EDAMER 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BURRO

SALE

PEPE NERO

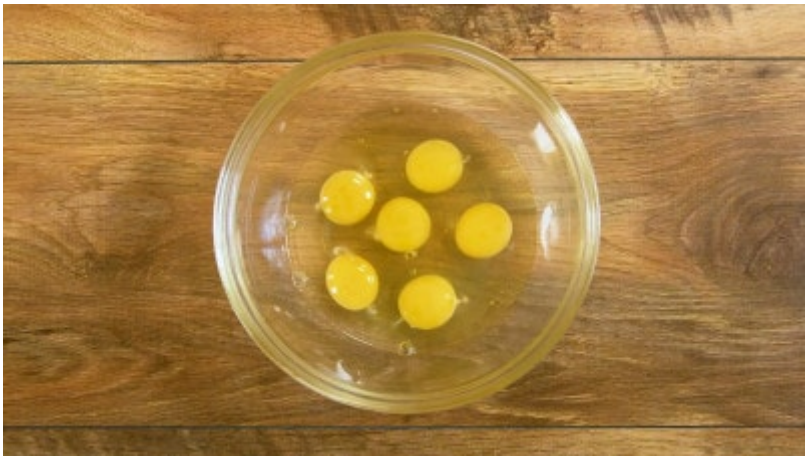
PREPARAZIONE

1 Quando volete realizzare la ricetta della frittata di carciofi al forno per prima cosa pulite gli ortaggi e tagliateli in quarti. Eliminate da essi le foglie esterne più dure e togliete anche la barba. Man mano che eseguite queste operazioni tuffateli in acqua fredda e limone in modo che non anneriscano.

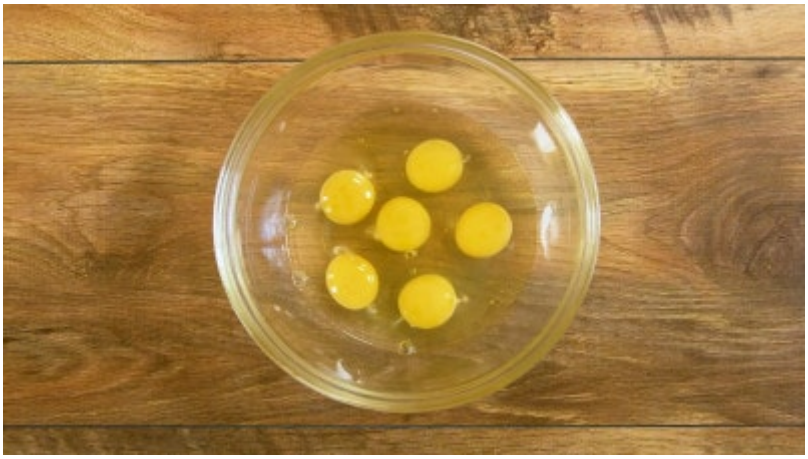
2 Puliti tutti, spadellateli a fuoco alto con olio e aglio per circa 10 minuti quindi fateli raffreddare per bene.

3 Mentre i carciofi si raffreddano, in una ciotola da parte, preparate un composto con uova latte grana sale e pepe.

Sbattete tutti gli ingredienti senza montare.



4 A questo punto disponete i carciofi a reggera, in una pirofila tonda diametro 24 alta 3 cm e opportunamante imburrata. Versate su di essi il composto fatto in precedenza.



5 Infonrante in fono già caldo, in modalità statica, per 35 min a 190°. Sfornate e aspettate qualche minuto prima di servire.