

ANTIPASTI E SNACK

## Insalata di carciofi crudi

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COSTO: **molto basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: *40 MINUTI DI RIPOSO*



**Croccante, fresca e semplice da preparare:**

l'insalata di carciofi crudi è una ricetta perfetta per valorizzare questo ortaggio primaverile. Bastano pochi ingredienti e un'emulsione a base di limone e olio extravergine per ottenere un contorno **leggero e profumato**, arricchito con scaglie di parmigiano.

### INGREDIENTI PER L'INSALATA DI CARCIOFI

CARCIOFI 800 gr

SUCCO DI LIMONE 40 gr

PARMIGIANO A LAMELLE 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 30

gr

SALE 2 gr

PEPE 1 pizzico

LIMONE 1

# COME FARE L'INSALATA DI CARCIOFI CRUDI

**1** Prepara una ciotola con acqua fredda e spremi all'interno il succo di un limone.

**Ti servirà per immergere le fettine dei carciofi puliti e prevenire l'ossidazione.** Elimina le foglie esterne da ogni carciofo, poi taglia le punte, dividi a metà, ripulisci il gambo e, con la punta di un coltello, togli la barbetta interna centrale. Affetta ogni metà sottilmente e metti subito le fettine nella ciotola con acqua e limone.





**2** Procedi così fino a terminare la pulizia e il taglio di tutti i carciofi. Lascia i carciofi a bagno e prepara il condimento: spremi il succo di mezzo limone e filtralo con un colino a maglia stretta in una ciotolina. Aggiungi l'olio extravergine d'oliva e il sale.





- 3** Termina il condimento con un pizzico di pepe e miscela velocemente il tutto con una forchetta. Scola accuratamente i carciofi (puoi aiutarti con una centrifuga per insalata con colino) e adagiali in un'ampia ciotola. Versa l'emulsione sui carciofi, mescola bene e completa con le scaglie di parmigiano, amalgamando delicatamente con due forchette. Lascia riposare l'insalata per 10 minuti prima di servirla.





## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Utilizza i gambi più teneri dei carciofi, ben puliti, per arricchire l'insalata.

Conserva le foglie esterne più dure per [brodi](#) o basi di minestre.

Se vuoi variare, puoi aggiungere alla ricetta rucola, pomodorini o frutta secca.

Per un piatto più ricco, unisci tonno, salmone affumicato o mozzarella.

Quando pulisci i carciofi indossa dei guanti da cucina per evitare che le dita si anneriscano

## COME SI CONSERVA L'INSALATA DI CARCIOFI

Consuma l'insalata di carciofi crudi in giornata per gustarla al meglio. Se necessario, puoi conservarla in frigorifero per poche ore, coperta con pellicola

## POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Carciofi in fricassea](#): semplici e sempre golosi.

Carciofi trifolati: contorno semplice e saporito.

Frittata di carciofi: piatto unico semplice e nutriente.

Sformato di carciofi: lo fai quando hai tempo e ce l'hai sempre pronto!

Torta salata ai carciofi: perfetta come antipasto o gite fuori porta.