

SECONDI PIATTI

Sformato di carciofi

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + *10 MINUTI DI COTTURA DELLA BESCIAPELLA*



Delicato, cremoso e profumato: lo sformato di carciofi è una [ricetta vegetariana](#) perfetta per ogni occasione. I carciofi vengono prima stufati in padella con aglio e prezzemolo, poi uniti alla [besciamella fatta in casa](#) e al Grana Padano per creare un composto morbido e saporito. Lo sformato si cuoce in forno o in [friggitrice ad aria](#) fino a doratura: un piatto semplice, ideale come [secondo](#) o [contorno](#).

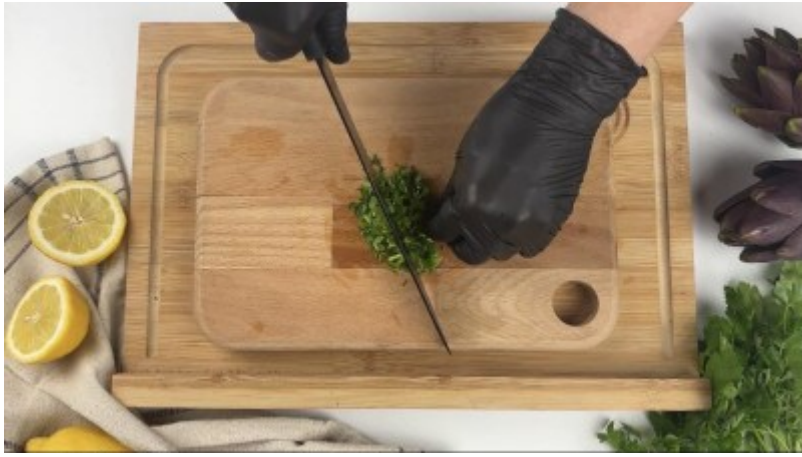
COME FARE LO SFORMATO DI CARCIOFI

- 1 Per preparare lo sformato di carciofi, inizia dalla pulizia: elimina le foglie esterne più dure, poi monda i carciofi tagliando solo la parte alta e tenendo quella più morbida. Dopo aver eliminato le parti coriacee, otterrai il cuore: dividilo a metà ed elimina la barbetta interna. Procedi allo stesso modo per tutti i carciofi. Man mano che li pulisci, immergili in una ciotola con abbondante acqua e il succo di un limone.





2 Trita finemente un ciuffo di prezzemolo e uno spicchio d'aglio.





3 Scola i carciofi e tagliali a fettine sottili



4 Versa un filo d'olio extravergine in una padella capiente, aggiungi i carciofi affettati, il trito di aglio e prezzemolo, regola di sale. Rosola a fiamma vivace, poi abbassa la fiamma, copri con un coperchio e cuoci per circa 10 minuti.





5 Nel frattempo, prepara la besciamella: sciogli il burro in un pentolino a fiamma bassa, poi aggiungi la farina e mescola energicamente fino a ottenere un composto denso e uniforme. Versa il latte a filo, continuando a mescolare per evitare la formazione di grumi.





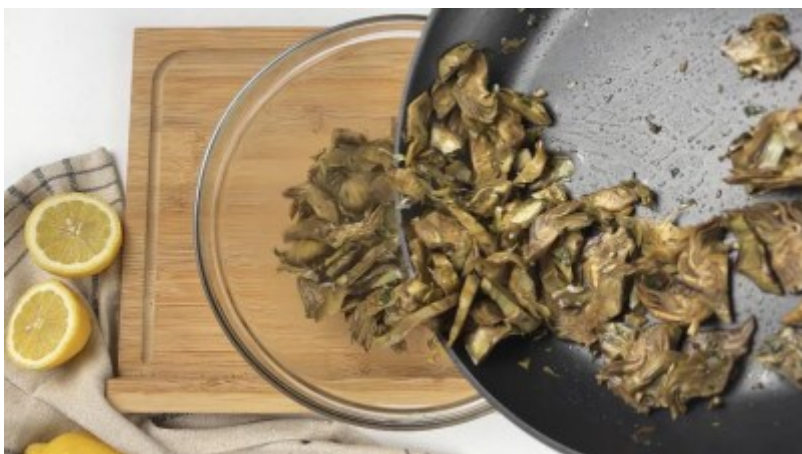


6 Aggiungi il sale e una grattugiata di noce moscata. Continua a mescolare fino a quando la besciamella raggiungerà il bollore e si addenserà.





7 In una ciotola capiente unisci i carciofi cotti, il Grana Padano grattugiato e la besciamella, poi mescola bene il tutto.



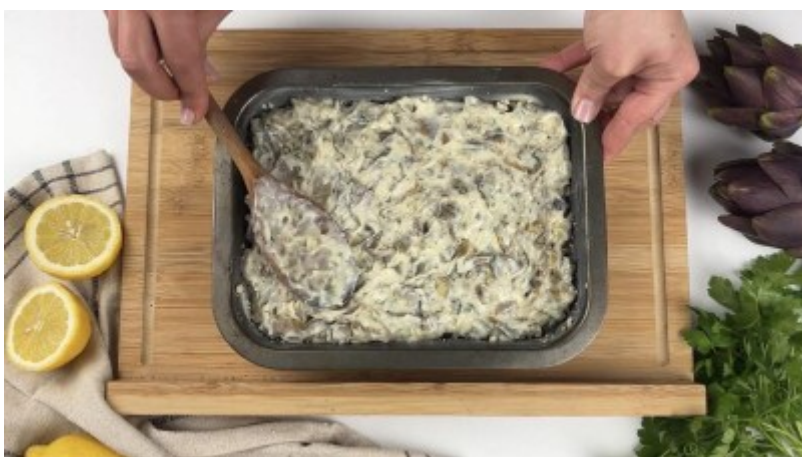




8 Imburra una teglia da 22x14 cm e cospargila con pangrattato.



9 Versa il composto nella teglia e livellalo bene. Spolvera la superficie con altro pangrattato.



10 Cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C, nel ripiano centrale, per circa 30 minuti, o

finché lo sformato sarà ben dorato. Sforna e servi subito, oppure lascia intiepidire e gusta anche a temperatura ambiente.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Usa le parti più dure dei carciofi per preparare un [brodo vegetale](#) ricco.

Se avanza dello sformato, taglialo a fette e scaldalo in forno o friggitrice ad aria: tornerà croccante in superficie.

Puoi arricchire la ricetta con cubetti di speck, pancetta o dadini di formaggio avanzati.

La besciamella può essere preparata anche con bevande vegetali per una versione senza latticini.

COME SI CONSERVA LO SFORMATO DI CARCIOFI

Lo sformato di carciofi si conserva in frigo per 2 giorni in un contenitore ermetico. Può essere congelato sia crudo che cotto: nel primo caso andrà infornato da congelato aumentando leggermente i tempi di cottura, nel secondo è sufficiente tenerlo pochi minuti in forno già caldo.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Sformato di patate e carciofi: un classico sostanzioso.

Torta salata ai carciofi: perfetta anche per il picnic.

Carciofi fritti: tradizione e gusto.

Frittata di carciofi: semplice e veloce.

Pasta con i carciofi: primo piatto leggero e profumato.