

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carciofi trifolati

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [35 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Se cerchi un **contorno leggero e goloso** da abbinare a **carne o pesce**, ti propongo di provare i **carciofi trifolati**. Questa è una **ricetta tipica della cucina italiana**, ed è uno dei tanti modi per **cuocere i carciofi**, questi buonissimi boccioli primaverili, golosi e versatili.

Questa **ricetta è talmente semplice** che ti consiglio vivamente di cucinarla con i **carciofi freschi** per la cui pulizia ti rimandiamo al nostro **fantastico tutorial con foto passo passo**: [come pulire i carciofi](#).

Prima di lasciarti alla nostra ricetta dei **carciofi trifolati**, ti propongo di dare un'occhiata anche a queste altre golose idee con i carciofi:

[Crespelle ai carciofi](#)

[Paté di carciofi](#)

[rose si sfoglia con paté di carciofi](#)

INGREDIENTI

CARCIOFI 6

AGLIO 1 spicchio

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREZZEMOLO 1 mazzetto

SALE FINO

PEPE NERO

ACQUA 1 bicchiere

PREPARAZIONE

- 1** Dopo aver pulito i carciofi come da nostro tutorial, taglia i cuori a spicchi e pela i gambi con un pelapatate, lascia spicchi e gambi puliti a bagno in acqua fresca e limone mentre procedi a preparare gli altri ingredienti.
- 2** Lava, asciuga e trita il prezzemolo su un tagliere con un coltello affilato, mettilo in una ciotola e tienilo da parte.

Sbuccia e trita finemente anche l'aglio e tienilo da parte.
- 3** Prendi una [padella di ghisa smaltata](#) di misura adeguata a contenere tutti i carciofi, metti l'olio previsto e accendi il fuoco, appena l'olio si sarà scaldato unisci i carciofi e i gambi e mescola con un cucchiaio di legno.
- 4** aggiungi il bicchiere di acqua, aggiusta di sale e pepe e cuoci fino a che il liquido non si sarà tutto ritirato. A questo punto condisci i carciofi, ancora nella padella, con l'aglio e il prezzemolo tritati precedentemente. Mescola e servi caldi o tiepidi.