

SECONDI PIATTI

## Frittata di carciofi

di: *Cookaround*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **30 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



La **frittata di carciofi** è una ricetta davvero molto interessante, non solo perchè è molto gustosa ma perchè è pratica e adatta ad essere consumata in qualsiasi frangente, che sia una cena in famiglia, un pranzo veloce al lavoro dato che è buona anche fredda o anche come elemento in un buffet se tagliata a dadini.

Ovviamente consigliamo vivamente di preparare questa frittata con carciofi freschi di stagione e li potete trovare al mercato a partire da gennaio fino ad aprile, in questo periodo i carciofi non sono solo facili da reperire ma danno il meglio di se in fatto di sapore e carnosità. In più i carciofi fanno proprio bene! Lo sapete, vero, che aiutano a disintossicare il fegato? Quindi, se avete fatto i bagordi e mangiato più fritti del solito o semplicemente venite da un periodo di medicine a causa dei malanni di stagione, approfittate di questa caratteristica del carciofo. E non solo! Si dice, e sembra anche provato, che il carciofo regoli il senso della fame, provate a

mangiarne uno in insalata se arrivate particolarmente affamati ad un pasto e verificatelo voi stessi.

E se li amate in modo particolare, ecco altre ricette con i carciofi imperdibili:

carciofi croccanti al forno  
carciofi fritti

## INGREDIENTI

CARCIOFI grandi - 4

UOVA 4

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

VINO BIANCO ½ bicchieri

MENTA fresca - 1 ciuffo

SALE

PEPE NERO

## Preparazione

**1** Per realizzare una perfetta frittata di carciofi dovrete partire proprio dai carciofi. Iniziate a pulirli e questa operazione è più lunga da descrivere che da fare! Iniziate eliminando il gambo, dovrete lasciarne proprio giusto un pezzettino.

Successivamente iniziate a sfogliare il carciofo eliminando le foglie più esterne che risultano più dure e poco gustose. Quando arriverete al cuore del carciofo, ovvero quando le foglie inizieranno ad essere più morbide e più chiare nel colore, allora dovrete tagliare tutta la punta del carciofo stesso, questo è necessario perchè proprio sulla punta di ciascuna foglia c'è una spina, tagliando tutta la punta del carciofo eliminerete tutte le spine.

A questo punto tornite il fondo del carciofo dalla parte del gambo e tagliatelo a metà, proprio nel centro del carciofo troverete una sorta di peluria che dovrete rimuovere scavando con un cucchiaino. Il carciofo sarà, quindi, pronto per essere utilizzato in qualsiasi ricetta.





**2** Per realizzare questa frittata dovrete affettare finemente i carciofi che avete appena pulito e

trasferiteli in una ciotola.



- 3** Scaldare un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una bella padella sufficientemente capiente da poter contenere tutti i carciofi. Sbucciate e schiacciate uno spicchio d'aglio ed unitelo alla padella con l'olio, accendete il fuoco e fate scaldare fino a quando l'olio inizia a sfrigolare.

Non appena l'aglio inizia a soffriggere, unite alla padella anche i carciofi, mescolate e lasciate che prendano calore a fuoco vivace.





- 4 Quando i carciofi saranno ben caldi e non vi sarà alcun liquido sul fondo della padella, dovrete sfumare con il vino bianco, possibilmente di buona qualità. Alzate la fiamma al massimo in modo tale che la parte alcolica del vino possa evaporare molto velocemente lasciando in padella solo la sua parte aromatica.



- 5 Mentre il vino sfuma, occupatevi di tritare il ciuffetto di menta che successivamente aggiungerete in padella, salate a dovere e continuate la cottura dei carciofi aggiungendo dell'acqua per una cottura omogenea.





- 6** Lasciate i carciofi sul fuoco a cuocere e dedicatevi al composto di uova: rompete le uova in una ciotola capiente, aggiungete un bel pizzico di sale e del pepe appena macinato. Sbattete il tutto energicamente con una forchetta fino a che il composto di uova non risulti omogeneo.





**7** A questo punto non vi resta che unire i carciofi alle uova e mescolare bene bene il tutto. Ora scaldate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una padella, che può tranquillamente essere anche quella che avete già utilizzato per la cottura dei carciofi.

Quando l'olio sarà ben caldo, aggiungete il composto di uova e carciofi e fate in modo che si distribuisca in modo uniforme in tutta la padella così da formare uno strato unico.



**8** Coprite la padella con un coperchio e lasciate cuocere la frittata per circa 10 minuti.



**9** E' arrivato il momento clou: il ribaltamento della frittata! Aiutandovi con il coperchio rivoltate la padella e fate appoggiare la frittata sul coperchio come vedete in foto. Trasferite la frittata in padella con la parte rosolata rivolta verso l'alto, lasciate cuocere anche il secondo lato a fiamma vivace così che possa rosolarsi per bene.





- 10** Servite la frittata di carciofi calda, tiepida o fredda. Inseritela in un panino, se vi piace, oppure gustatela tal quale accompagnandola a piacere con dell'insalata fresca.



**Consiglio**