

SALSE E SUGHI

## Paté di carciofi

---

DOSI PER: 1 pezzi    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 10 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE:

*CON QUESTA RICETTA OTTERRAI UN BARATTOLO DI PATÉ DA MEZZO LITRO*

---



Il **paté di carciofi** è una **deliziosa crema** che puoi usare per condire dei **crostini di pane**, farcire **focacce** o **piadina**, oppure condire della **pastasciutta**. **Preparare il paté in casa** è molto **semplice e conveniente**, anche perché quelli che si trovano in commercio sono davvero costosi.

Se hai la fortuna di avere dei carciofi nell'orto devi per forza **imparare a cucinare il paté**, ma anche se li compri dal contadino o dal tuo ortolano di fiducia è sempre un bel risparmio, oltre ad essere anche **una ricetta molto divertente!**

Tenere un barattolo di paté in frigo, spesso salva il

pranzo o la cena e quando hai voglia di uno sfizio, **spalmalo sopra a del pane tostato** e versati un calice di buon bianco!

Prima di iniziare a cucinare ricordati di scegliere la qualità di carciofi che più gradisci, l'importante è che siano **freschi e non rovinati**, con colori brillanti e resistenti se provi a schiacciarli con le mani.

## INGREDIENTI

CARCIOFI 8

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

100 gr

LIMONE 1

SALE FINO

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Procedi con la pulitura dei carciofi per poterne ricavare il cuore, ovvero la parte più tenera dell'ortaggio.

La prima cosa che dovrai fare è strofinare le mani con del limone, questo eviterà di farle annerire.

Prendi un carciofo alla volta e inizia con il tagliare il gambo e metterlo da parte, elimina le foglie più esterne e dure fino ad arrivare a quelle più morbide.

Taglia via anche la punta del carciofo e pulisci la base togliendo lo strato fibroso con un coltellino.





**2** Taglia il cuore di carciofo a metà ed elimina la peluria, o “barba”, incidendo alla base interna del carciofo. Elimina anche le piccole foglie soprattutto se stai utilizzando dei carciofi spinati.

Dividi il carciofo in 4 o 6 parti e immergilo in acqua in cui avrai spremuto mezzo limone. Questa soluzione acidulata eviterà che i carciofi si ossidino e diventino neri.

pulisci anche i gambi: basterà togliere la parte fibrosa con un pelapatate o semplicemente con un coltello.

Procedi in questo modo con tutti i carciofi, al termine, mescola i carciofi nell'acqua acidulata per togliere tutti i resti di peluria, sgocciola e trasferisci i carciofi in un pentolino con altra acqua acidulata, stavolta leggermente salata.

Accendi il fuoco e lascia cuocere 10 minuti, poi scola i carciofi dall'acqua di cottura, elimina il limone e fai intiepidire.





**3** Aggiungi ai carciofi uno spicchio d'aglio, mezzo cucchiaino di sale, una spolverata di pepe, l'olio di oliva e il prezzemolo tritato, frulla tutto con un mixer o un frullatore ad immersione. Continua fin quando non avrai ottenuto una crema omogenea e senza filamenti.

Trasferisci il paté di carciofi in un contenitore ermetico, appiattisci la superficie con un cucchiaio e crea un sottile strato di olio, in questo modo la superficie del paté non andrà a contatto con l'aria e non si ossiderà.

Servi il paté di carciofi su crostoni di pane, per accompagnare formaggi e salumi o per farcire rustici di pasta sfoglia, è molto buono anche per condire della pastasciutta.





## CONSIGLIO

Per rendere più sfizioso e deciso il sapore, puoi aggiungere un pizzico di peperoncino o anche un secondo ingrediente a scelta tra: pomodori secchi, olive, capperi. Se non ami l'aglio puoi ometterlo.

## CONSERVAZIONE

Puoi conservare il paté di carciofi in frigorifero, chiuso ermeticamente, per una settimana.

Oppure puoi surgelarlo per circa 3 mesi.