

CARCIOFI RIPIENI

1

Iniziate la preparazione dei carciofi ripieni pulendo gli ortaggi. Privateli delle foglie esterne più dure e rimuovete anche i gambi avendo cura di lasciare la base intatta. Allargate un pochino le foglie e quindi con uno scavino, o un cucchiaino, pulite la parte centrale per eliminare il "fieno" interno e ricavare lo spazio che andrà farcito. Immergete le calotte così preparate in una ciotola piena di acqua acidulata. Dedicatevi al ripieno riunendo in una ciotola il pangrattato e il parmigiano grattugiato con l'aglio e il prezzemolo tritati finemente.



2

Aggiungete una presa di sale e un giro d'olio e mescolate fino a ottenere un composto amalgamato ma dalla consistenza ancora piuttosto sabbiosa. Riempite con questa farcia i carciofi, dopo averli ben scolati dall'acqua, fino all'orlo dell'incavo premendo infine lievemente con il dorso di un cucchiaino.



3

Disponeteli in una casseruola e versatevi una quantità d'acqua sufficiente a coprire il fondo di circa un dito. Aggiungete un filo d'olio e un pizzico di sale. Coprite il tegame e fate cuocere a fiamma bassa per 30 minuti circa, facendo attenzione che non si asciughino troppo e valutando la cottura con una forchetta. Quando sono teneri trasferiteli in una pirofila e spolverateli con una macinata di pepe.

4

Passateli quindi sotto al grill per 5 minuti, fino a doratura. Servite i carciofi ripieni tiepidi.

