

IL SIGNOR CARCIOFO (DA TRATTARE COI GUANTI)

Un ingrediente e 4 ricette (per 4 settimane)

di Maria Grazia Borriello, foto di Vincent Vega, artwork di Sergio Colantuoni



INGREDIENTE SAPORITO E VERSATILE, il carciofo è presente in numerose ricette regionali legate alla Pasqua, che coincide con il periodo centrale della produzione. **Sceglierli.** Sodi e con le punte ben chiuse. Gambo e foglie devono essere turgidi, senza parti molli o ingiallite. **Conservarli.** Se molto freschi e con gambo lungo si possono conservare in un vaso pieno d'acqua (come un mazzo di fiori). In frigorifero, quattro-cinque giorni. **Pulirli.** Utilizzate sempre un paio di guanti, altrimenti le mani diventeranno nere. Tagliate il gambo (se si decide di utilizzarlo, pelatelo con un pelapatate). Eliminate le foglie esterne fino ad arrivare a quelle tenere (lo scarto è maggiore se si consumano crudi). Tagliate la punta e la parte più dura alla base, divideteli a metà ed eliminate il fieno interno. Immergerli quindi in acqua acidulata con succo di limone per non farli annerire. **Dosi.** 2 a persona. **Kcal.** 22 per 100 g.

IL CARCIOFO AFFOGATO CON GAMBERI ROSSI DI GENNARO ESPOSITO



INGREDIENTI

per 4 persone: 8 carciofi, 12 gamberi rossi, 12 fettine di lardo dolce stagionato, 30 g di battuto (carota, sedano, cipolla), 200 g di brodo vegetale, 1 spicchio di aglio, 1 limone, menta, olio extravergine di oliva, sale

- Pulite tutti i carciofi e immergeteli in acqua e succo di limone. Fate rosolare il battuto in 30 g di olio, unite 4 carciofi tagliati a spicchi, 100 g di brodo, sale, lasciate cuocere finché sono teneri quindi frullateli a crema. In un'altra padella con 30 g di olio fate imbiondire l'aglio, unite i restanti 4 carciofi interi, un mestolo di brodo e lasciate cuocere coperto, girando e diluendo con altro brodo se necessario. Sgusciate i gamberi, avvolgeteli nel lardo e scottateli. Tagliuzzate la menta e immergetela in olio. Disponete nel piatto un mestolo di crema di carciofi, mettete al centro tre gamberi e un carciofo stufato e terminate con un giro di olio alla menta.

CHEF Gino Fantini
IN TAVOLA Tessuto Dedar,
piatto portata A.O.C.,
piatti piano e fondo
Mario Luca Giusti.

LA RICETTA Gennaro
Esposito, torredelsaracino.it

LA SPESA
Courtesy Simply Sma

24/3/2012
PACCHERI
SALTATI



31/3/2012
SEPPIE CON
I CARCIOFI



7/4/2012
TORTINO
DI PASQUA

