



Carciofi ripieni e croccanti

Tempo: 30 min

Difficolta': 2

Prodotto: Tonno Pescato a Canna

Ingredienti per quattro persone

- 5 carciofi romaneschi
- 2 confezioni di Tonno Rio Mare all'Olio d'Oлива da 160 g
- 1 manciata di capperi dissalati
- 1 fetta di pane raffermo
- 1 mazzo di prezzemolo fresco
- 1 spicchio d'aglio
- 2 limoni non trattati
- olio extra vergine d'oliva
- sale marino
- pepe nero
- olio di arachidi per friggere

Procedimento

Mondare i carciofi, privandoli delle foglie esterne coriacee, facendo attenzione a non staccare i gambi, che vanno torniti con cura.

Tagliare ogni carciofo a meta', per il senso della lunghezza e, con l'aiuto di un cucchiaino, eliminare la cosiddetta "barba" interna. Mettere i carciofi puliti in una ciotola piena di acqua acidulata con il succo di un limone, in modo da non farli ossidare e annerire.

Preparare intanto il ripieno: tritare in un mixer mezzo spicchio d'aglio, le foglie del prezzemolo (tenere da parte i gambi) e il pane raffermo. Scolare il tonno e sminuzzarlo insieme al trito, aggiungendo i capperi tagliuzzati.

Prendere quattro carciofi, asciugarli bene, cospargerli con un pizzico di sale, una macinata di pepe nero e riempirli con il composto preparato. Frullare i gambi del prezzemolo con l'altra meta' dello spicchio d'aglio e qualche cucchiaino d'olio, fino a ottenere un'emulsione verde. Versarla in un tegame largo, far rosolare a fuoco dolce e, su questa base, disporre i carciofi con il ripieno verso l'alto.

Aggiungere un cucchiaino d'acqua e coprire con un coperchio, lasciando cuocere per circa 25 minuti, fino a quando i carciofi non siano teneri. Nel frattempo prendere l'ultimo carciofo rimasto, asciugarlo bene, affettarlo finemente a julienne, quindi friggerlo in olio di arachidi ben caldo, fino a doratura. Scolare su carta assorbente e condire con qualche pizzico di sale.

Mise en place:



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Per pulire i carciofi, dopo aver staccato le foglie esterne con un coltellino, e' utile usare un pelapatate, che aiuta a lisciare con precisione la superficie del gambo e del fondo, togliendo bene i filamenti piu' coriacei.