

Ode al CARCIOFO

Un guerriero dal cuore tenero, famoso alla romana, alla giudia e sott'olio, ostile con le sue spine ma morbido e ricco di sapore. Ecco tante originali ricette per scoprirlo in altre vesti, creme gustose, croccanti polpette e deliziosi sfornati. Basta non aver paura di pungersi

styling di LUINA SCATA - foto di STEFANO SCATA - ricette di ILENIA BAZZACCO

402 *Elle* MAGGIO 2012

cucina

Per 4 persone

500 g di fondi di carciofi
300 g di latte intero
200 g di panna fresca
1 ciuffo di prezzemolo fresco
sale, pepe
400 g di polipi piccoli freschi
1 arancia
olio extravergine di oliva
grani di pepe nero

Preparazione: 20 minuti
Cottura: 1 ora e 10 minuti

Affettare i fondi di carciofo (cioè la base e il cuore) e farli bollire con il latte e la panna. Regolare di sale e pepe. Dopo 40 minuti, aggiungere le foglie di prezzemolo e ridurre in crema con un frullatore. Portare a ebollizione una pentola di acqua salata e spremervi il succo di mezza arancia, aggiungere i grani di pepe e bollire i polipi per circa 30 minuti. Scolarli e condirli con olio extravergine di oliva e il succo della rimanente mezza arancia. Servire

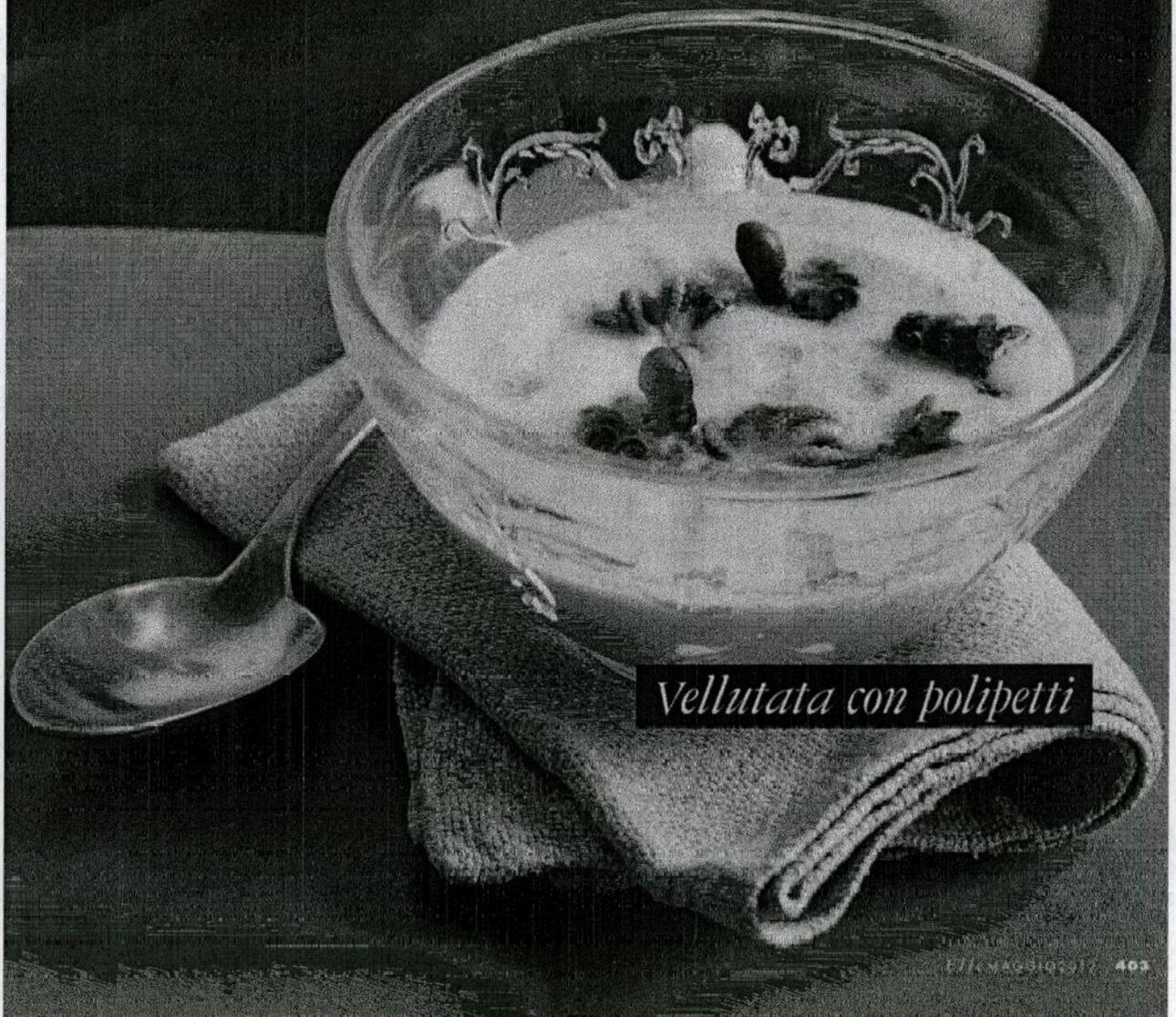
la vellutata di carciofi adagiandola sui polipi e qualche goccia del loro condimento.

IL VINO PIÙ ADATTO

Bianco come Gewürztraminer, Az. Tramin (Alto Adige), da servire a 10 gradi di temperatura.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Lasciando cuocere più a lungo la vellutata di carciofi, risulterà più densa e cremosa così da poterla spalmare sui crostoni di pane.



Vellutata con polipetti

Per 4 persone**450 g di fondi di carciofo****200 g di latte****3 uova intere + 2 tuorli****sale, pepe****il succo di due melagrane****100 g acqua****100 g farina di riso****2 tuorli di uova medie****pepe nero di Cipro****3 carciofi****Preparazione: 30 minuti****Cottura: 1 ora**

Cuocere a vapore i fondi di carciofo. Passarli al mixer con il latte caldo.

Sbattere le uova con i tuorli, sale, pepe e incorporare alle uova la crema di carciofi. Versarla negli stampini imburattati. Cuocere a bagnomaria in forno a 160° per 30-40 minuti. Pulire i carciofi, affettarli in modo regolare, tenerli a bagno in acqua e limone per non farli annerire. Per la pastella: raccogliere la farina di riso in una ciotola, unire il sale e mescolare bene. Stemperare i tuorli con l'acqua utilizzando la frusta e aggiungere il composto alla farina, lavorando fino a ottenere una miscela omogenea. Scolare e asciugare le fette di carciofo, tuffarle nella pastella preparata. Friggerli in olio caldo e asciugarli nella carta assorbente.

Versare in una pentolina antiaderente il succo delle melagrane e restringerlo fino a farlo diventare una glassa. Impiattare il flan, lasciare cadere delle gocce di glassa e adagiare qualche spicchio di carciofo pastellato.

IL VINO PIÙ ADATTO

Bianco come Valdobbiadene Prosecco Superiore "52 Extra-Dry, Az. **Santa Margherita** (Veneto), da servire a 8 gradi di temperatura.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Utilizzare uno stampo a corona anziché creare mono porzioni, e riempirlo al centro di carciofi pastellati.

Flan con glassa alla melagrana

Conosciuto e apprezzato fin dai tempi degli antichi egizi, è stato reso celebre da Cleopatra e Caterina de' Medici

elle cucina

Crocchette di manzo e zabaione

Per 4 persone

400 g di carne macinata di manzo
2 porri
2 uova
3 carciofi
pane grattugiato
semi di sesamo
olio di semi di girasole
60 g burro
4 tuarli d'uovo
80 ml di vino bianco
sale, pepe
'Ndujotto calabrese (una pasta di peperoni dolci e piccanti)

Preparazione: 30 minuti
Cottura: 25 minuti

Tagliare i carciofi e saltarli in padella con olio, sale e pepe, unirti i porri affettati. In una ciotola amalgamare la carne, le uova sbattute, i carciofi con i porri, sale e pepe. Creare delle piccole palline e passarne alcune nei semi di sesamo. Quindi friggerle in olio ben caldo, scolarle e asciugarle sulla carta assorbente. In una ciotola d'acciaio, sbattere i tuarli con una frusta aggiungendo un pizzico di sale. Adagiare la ciotola a bagnomaria in una pentola con l'acqua già calda, senza che bolla. Aggiungere il burro e lavorare il composto energicamente con la frusta. Quando è tutto omogeneo versare il vino a filo e mescolare fino a quando lo zabaione comincerà ad addensarsi. Togliere dal fuoco e incorporare un cucchiaino di 'Ndujotto mescolando bene. In un bicchiere mettere due cucchiaini di zabaione, infilare con uno stocchino una crocchetta e appoggiarla sul bicchiere.

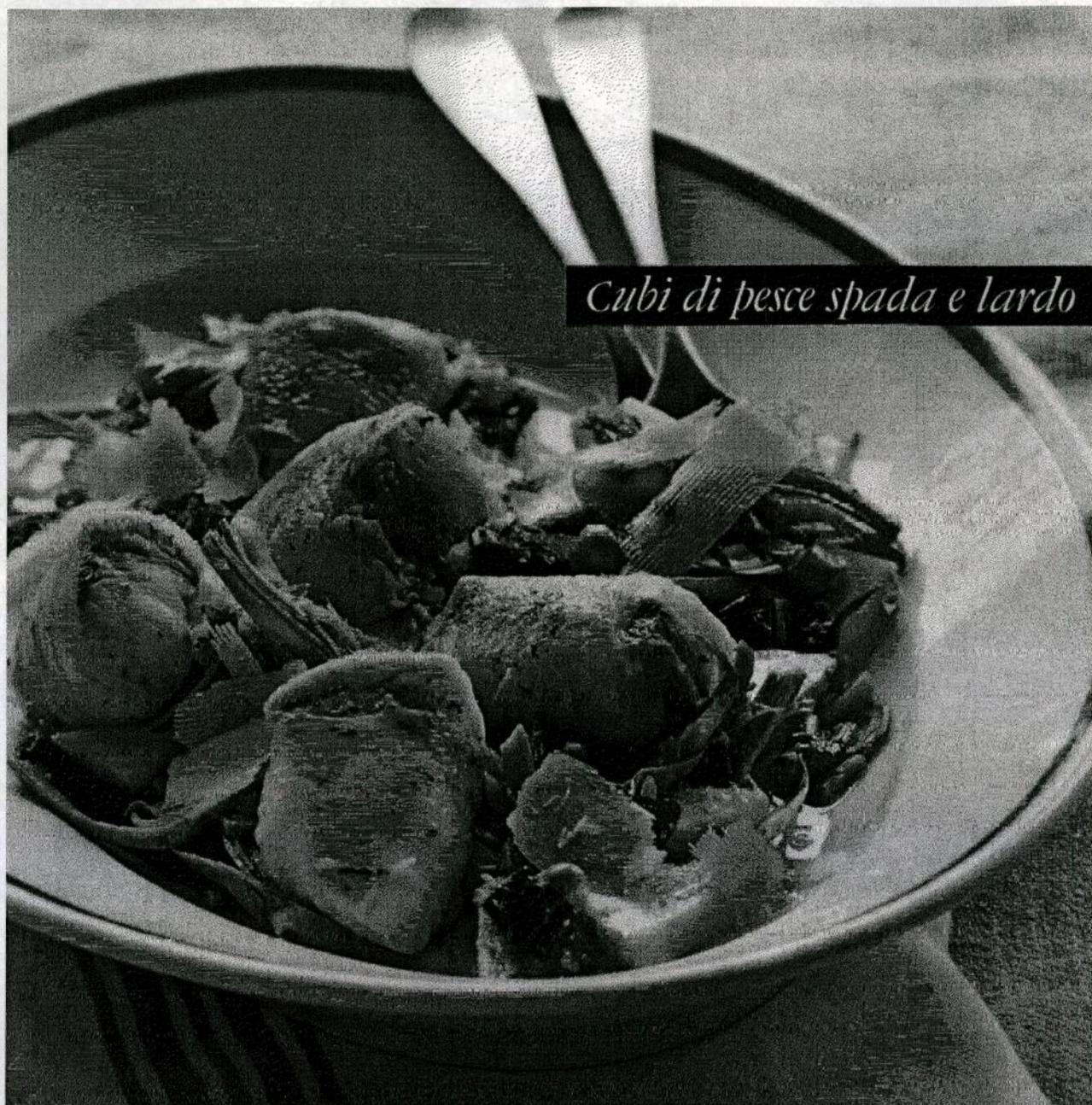
IL VINCI PIÙ ADATTO

Rosso come Culi del Mancuso - Cirò, Az. Ippolito 1845 (Calabria), da servire a 12 gradi di temperatura.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Se avete difficoltà a reperire lo 'Ndujotto, preparate lo zabaione semplice senza aggiungere niente.

12/12 MAGGIO 2012 402



Cubi di pesce spada e lardo

Per 4 persone

1 fetto spesse di pesce spada
1 fettina di lardo di Colonnata
4 carciofi
2 mazzetti di cime di rapa
4 cucchiai di fave sott'olio
1 cedro
1 limone
scaglie di pecorino q.b.
100 g di gherigli di noce tritati
olio, sale e pepe

Preparazione: 20 minuti

Cottura: 10 minuti

Tagliare il pesce spada a cubi e avvolgerli nel lardo di Colonnata. Affettare i carciofi e creare un'insalata insieme alle cime di rapa sbollentate, le fave, gli spicchi di cedro, i gherigli di noce e le scaglie di pecorino. Candire con olio, sale, pepe e succo di limone. Riscaldare una padella antiaderente e quando è rovente adagiare i cubi di pesce spada. Cuocerli per 1 minuto

su ogni lato. Impiattare creando un letto di insalata e adagiarvi i cubi di pesce.

IL VINO PIÙ ADATTO

Bianco come Gavi, Az. Franco Martinetti (Piemonte), da servire a 11 gradi di temperatura.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Per un gusto più delicato, cuocere i cubi di pesce spada senza il lardo avendo cura di oliare leggermente la padella.

ADA F/11MAGGIO0012

elle cucina

*Millefoglie croccante***Per 4 persone**

4 carciofi
olio extravergine di oliva
2 limoni
sale, pepe
2 fogli di pasta sfoglia
2 etti di formaggio Bitto
(prodotto con latte di mucca e latte di capra)
3 uova

Preparazione: 30 minuti
Cottura: 20 minuti

Affettare i carciofi e condirli con olio, succo di limone, sale e pepe. Lasciarli marinare. Bollire i gambi in acqua con un po' di succo di limone. Lessare le uova per 5 minuti. Grattugiare il formaggio e in una padellina antiaderente cucinarlo creando delle cialde a forma di fiore. Nella stessa padellina con il grasso rilasciato dal formaggio, seffriggera i fiori di pasta sfoglia. Sbucciare le uova e in una ciotola, schiacciarle insieme ai gambi di carciofo. Aggiungere olio, sale, pepe e formare una crema. Nel piatto di portata formare la millefoglie in questa sequenza: una cucchiata di crema d'uovo, la cialda di Bitto, crema d'uovo, l'insalata di carciofi scolata, la pasta sfoglia, crema d'uovo, l'insalata di carciofi, la cialda di Bitto e qualche spicchio di carciofo.

IL VINO PIÙ ADATTO

Bianco come Malvasia, Az. Agricola Palazzo (Emilia-Romagna), da servire a 8 gradi di temperatura.

IL CONSIGLIO IN PIÙ

Si può sostituire la pasta sfoglia con la pasta fillo, più leggera e croccante.

*È versatile, è buono e fa anche bene.
 Ha numerose proprietà: è depurativo
 e digestivo, tonico e antiossidante*

L'ESPRESSO 31 MAGGIO 2012 407

CARCIOFI FRITTI IN PASTELLA

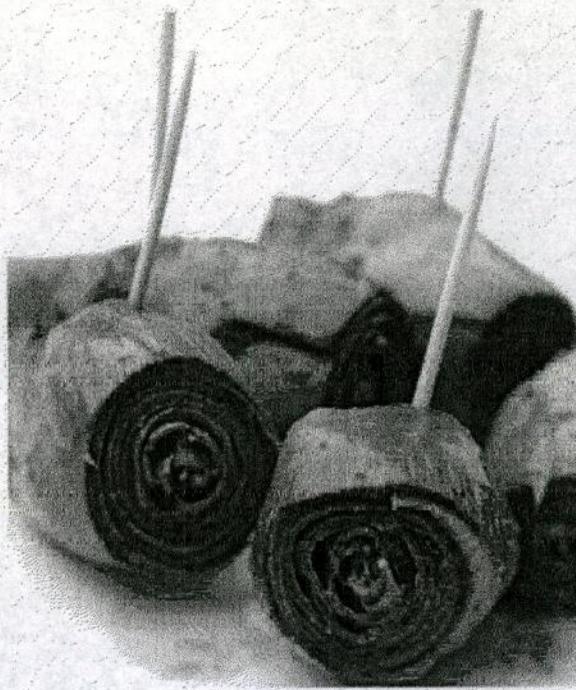
FILE



STEFANO SCATA

CASTRAÛRE IN TÈCIA

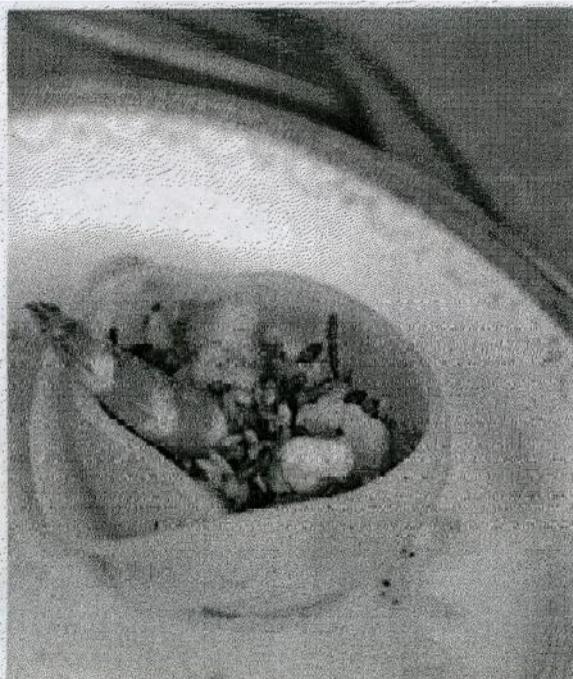
FILE



STEFANO SCATA

"CACCAVELLA" CON RISO, GAMBERONI E CARCIOFI

FILE



STEFANO SCATA

CARCIOFI ALLA GIUDIA

FILE



STEFANO SCATA

CASTRAURE IN TECIA

per 4 persone
16 castraure di
San' Erasmo
olio extravergine di oliva
sale, pepe

Preparazione: 15 minuti
Cottura: 20 minuti

Pulire le castraure (un tipo di carciofo viola di origine veneta), aprirle leggermente e sistemarle in piedi in un tegame. Condire con un filo d'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, pepe e coprire con acqua fredda. Mettere un coperchio e cuocere lentamente per una ventina di minuti, scuotendo di tanto in tanto per evitare che i carciofi si attacchino. Togliere dal fuoco quando l'acqua sarà evaporata.

IL CONSIGLIO IN PIÙ
Le castraure di San' Erasmo sono il primo fiore del carciofo violetto

della laguna a Nord di Venezia, sono ottime marinate con le schie (gamberetti grigi di laguna) o le alici.

IL VINO PIÙ ADATTO
Bianco come *Tocai Friulano*, Az. PierPaolo Pecorari (Friuli), da servire a 12 gradi di temperatura.

CARCIOFI FRITTI IN PASTELLA

per 4 persone
8 carciofi
250 g di fecola
250 g di farina
250 g di birra
250 di acqua minerale
2 tuorli
2 limoni

Preparazione: 1 ora
Cottura: 20 minuti

Mescolare in una ciotola la farina, la fecola, la birra e l'acqua minerale, in ultimo unire i due tuorli. Coprire e lasciar riposare in frigo per alcune ore.

Nel frattempo pulire i carciofi tagliandoli a spicchi, immergerli in acqua e succo di un limone; sciacquare più volte cambiando l'acqua e alla fine unire dell'acqua bollente con il succo dell'altro limone, e lasciare riposare per mezz'ora. A questo punto passare i carciofi, ben asciugati dall'acqua, nella pastella e tuffarli in olio bollente.

Scolare bene e asciugare l'olio in eccesso con della carta assorbente. Servire caldi insaporendoli con sale fino messo all'ultimo momento.

IL CONSIGLIO IN PIÙ
Tra una frittura e l'altra conservare la pastella in frigo in modo tale che si mantenga fredda.

IL VINO PIÙ ADATTO
Bianco come il *Capichera Classico*, Az. Capichera (Sardegna), da servire a 12 gradi di temperatura.

CARCIOFI ALLA GIUDIA

per 4 persone
8 carciofi romani
1 limone
olio extravergine di oliva
sale, pepe

Preparazione: 15 minuti + tempo di riposo
Cottura: 25 minuti

Prendere i carciofi, eliminare le foglie più esterne e violacee, poi la parte più dura del gambo. Metterli in una ciotola di acqua e limone a testa in giù per 15 minuti. Scolarli, asciugarli e condirli con sale e pepe. Adagiarli in una pentola grande piena di olio caldo, non bollente, per 20 minuti fino a quando non saranno morbidi. Toglietli e metterli a testa in giù su un tagliere spingendo in modo che le foglie si aprano. Lasciarli raffreddare. Versare l'olio extravergine di oliva in una padella, farlo riscaldare e friggere i carciofi uno alla volta, rigirandoli in modo che friggano uniformemente per

2-3 minuti. Toglietli dalla padella e asciugarli sulla carta assorbente prima di servirli.

IL CONSIGLIO IN PIÙ
Per dare maggiore croccantezza, a cottura quasi ultimata bagnarsi le mani e spruzzare dell'acqua nella padella, facendo attenzione agli schizzi.

IL VINO PIÙ ADATTO
Bianco come il *Franciacorta Satèn Millesimato*, Az. Ca' del Bosco (Lombardia), da servire a 8 gradi di temperatura.

PASTA "CACCAVELLA" CON RISO, GAMBERONI E CARCIOFI

per 4 persone
4 caccavelle di Gragnano
250 g riso
8 code di gamberoni
i gambi di 8 carciofi
1 arancia
2 lime
olio extravergine di oliva
sale, pepe
20 g burro

Preparazione: 30 minuti
Cottura: 25 minuti

Cuocere le caccavelle in abbondante acqua salata a fuoco lento per non rischiare di romperle. Pulire i gambi dei carciofi e sbollentarli in acqua salata, scolarli, affettarli e irrorarli con il succo dei lime. Lessare il riso in abbondante acqua salata. Preparare in una padella un fondo di burro, olio, succo di arancia filtrato, sale e pepe. Saltare le code dei gamberoni e successivamente tagliarle

a rondelle. Comporre l'insalata di riso: in una ciotola condire il riso con le rondelle di gambi di carciofi lessati, le code di gamberone e il loro relativo sughetto. Preparare il piatto di portata: posizionare la caccavella nel piatto, riempirla con l'insalata di riso e un filo di olio extravergine di oliva.

IL CONSIGLIO IN PIÙ
Per creare un "contenitore" diverso sostituire la caccavella con un cestino di pasta brisé precedentemente cotta in forno.

IL VINO PIÙ ADATTO
Rosato come *Ca' Barberina*, Az. Tenuta Olivi (Veneto), da servire a 11 gradi di temperatura.