

# 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

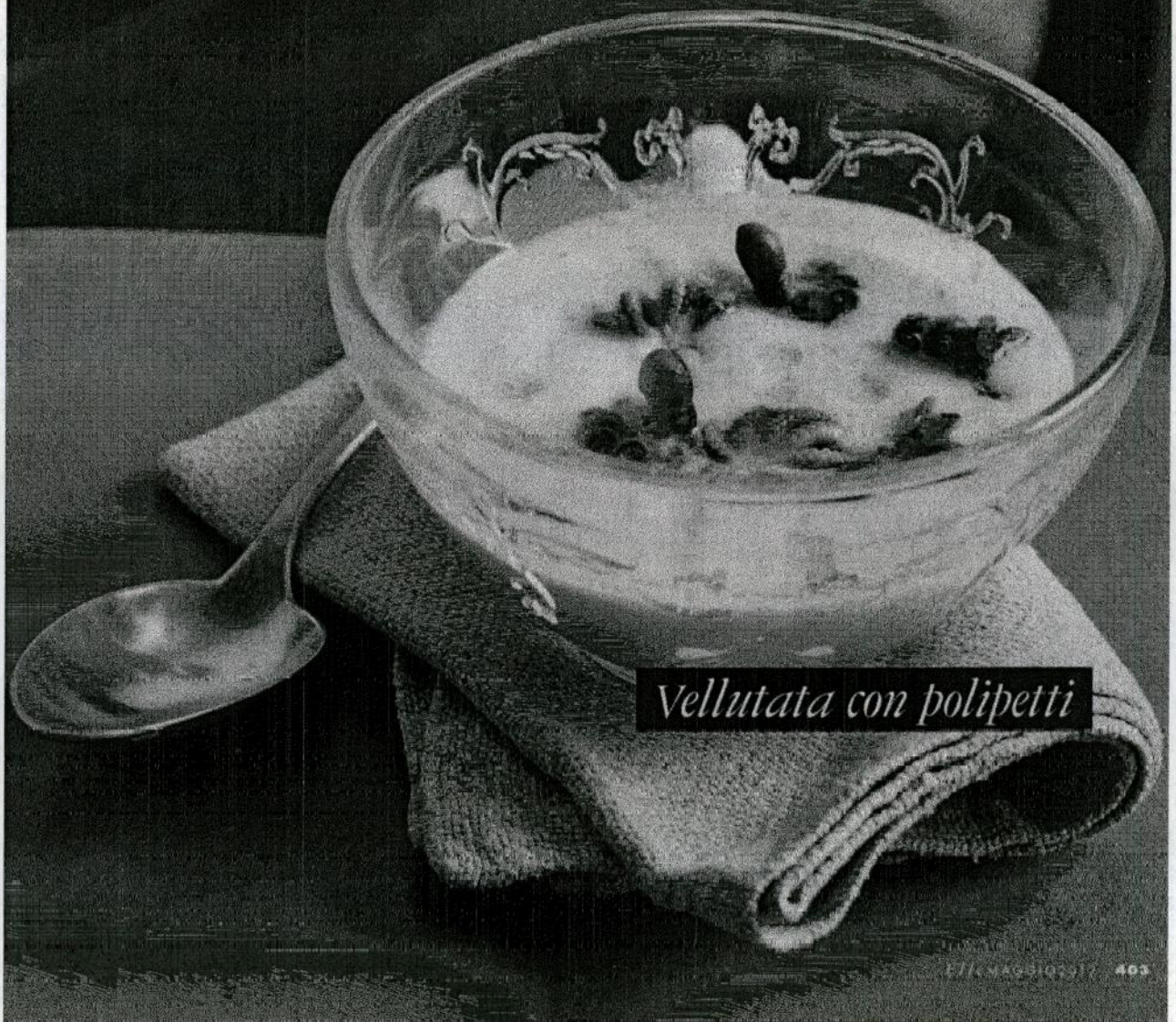
la vellutata di carciofi adagiandola sui polipi e qualche goccia del loro condimento.

**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 crostini 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 lito 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 stecchino una crocchetta e appoggiarla sul bicchiere.

IL VINCI PIÙ ADATTO

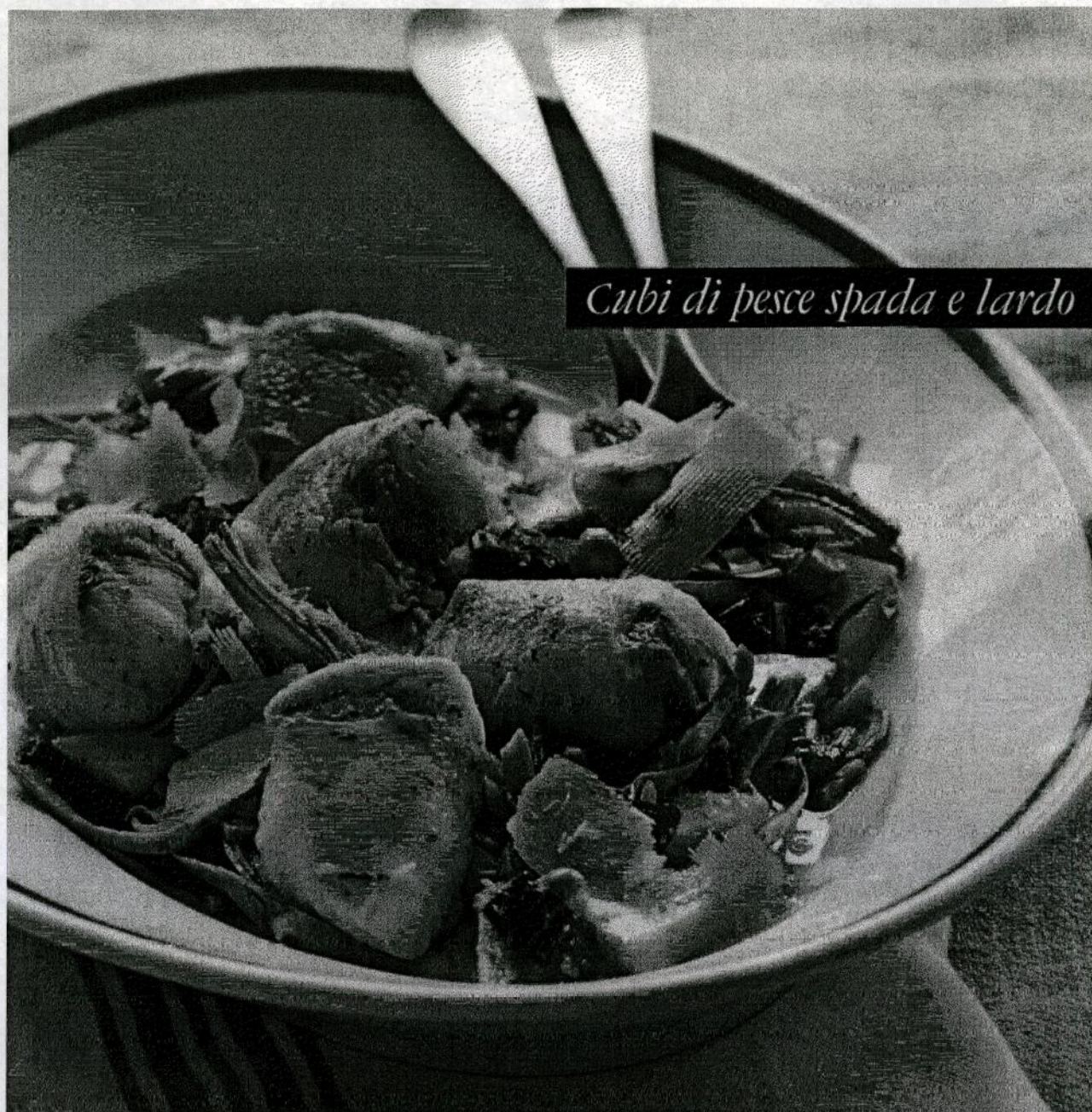
Rosso come Culi del Mancuso - Cù, Az. Ippolito 1845 (Calabria), da servire a 12 gradi di temperatura.

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 spesso 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 filo, 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

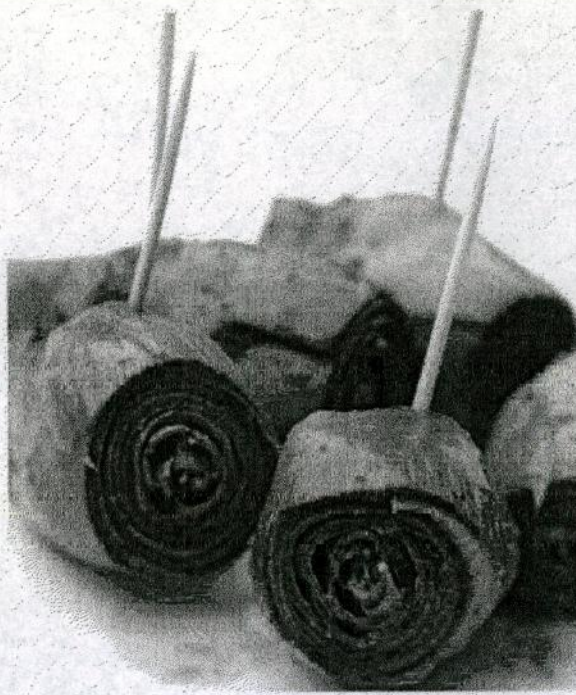
FILE



STEFANO SCATA

CASTRAÛRE IN TÈCIA

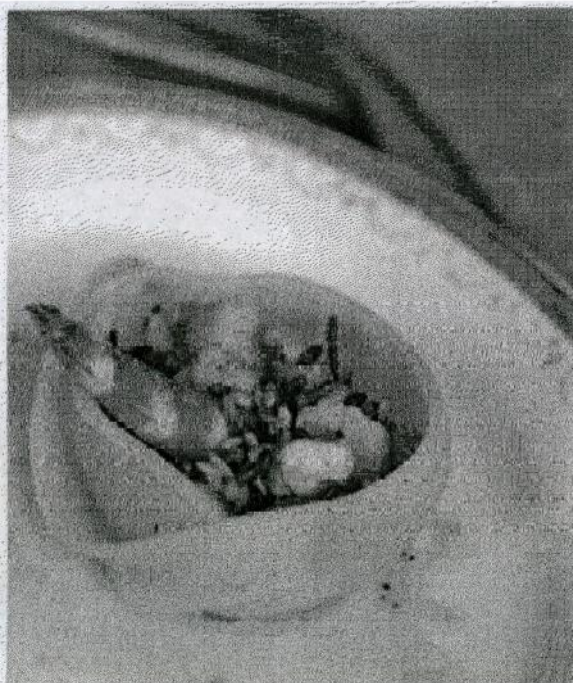
FILE



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. Toglierteli 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. Toglierteli 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.