

Carciofi con Patate

E' questo un piatto rustico, assai semplice, di origine contadina soprattutto centro – meridionale, ma molto apprezzato anche in città... sufficientemente calorico, molto appetitoso, saziante, ma digeribile.



Preparazione preliminare

La preparazione dei carciofi non è dissimile dalle altre già descritte: eliminazione delle foglie dure e del gambo, del quale però verrà recuperata e riutilizzata "l'anima" interna dal sapore delicato.

Premettiamo che in questo specifico caso il tipo di carciofo da scegliere è la "mamola" anziché l'altro a foglia spinosa; in ogni buon caso è sempre consigliabile smussarli all'apice, zona in cui le foglie presentano polpa ridotta e dorso di foglia filacciosa.

Tagliare ora ogni carciofo a spicchi (solitamente in otto), ed immergere in acqua fredda addizionata a succo di limone (una tazzina).

L'aggiunta di limone impedisce l'annerimento dell'ortaggio, la cosiddetta "ossidazione" del carciofo.

Preparazione supplementare

- 1) A parte si sbuccino le patate (lavate in precedenza in acqua con disciolta una cucchiata di bicarbonato Solvay), le si taglino a spicchi od a fette non troppo spesse, ma anche a quadratini.
- 2) Si prenda una casseruola (preferibilmente terracotta o pirofila), vi si ponga a rosolare gr. 60 - 80 di burro con tre o 4 cucchiataie di triturato di cipolla; un po' prima che cominci ad indorare si aggiungano sia le patate che i carciofi lasciandoli insaporire... a questo punto è importante scuotere avanti e indietro la casseruola con notevole energia.
- 3) Ora provvedere a salare secondo gusto, ed aggiungere un pizzico di pepe preferibilmente bianco; una foglia di alloro accresce tonalità e profumazione.

Ingredienti per 4 persone:

- 6 carciofi di media grandezza e teneri.
- Kg. 1/2 di patate.
- 1 cipolla di grandezza media (preferibilmente rossa).
- Gr. 60/80 di burro.
- 1 trito di prezzemolo ed aglio.
- Brodo di dado, secondo esigenze.
- Succo di limone.
- Sale.
- Pepe.
- Aromi vari, secondo gusto.

Cottura

Versare il brodo di dado vegetale (che sarà stato preparato a parte in precedenza) nella quantità che si riterrà necessaria, quindi coprire con un coperchio la casseruola, e fare cuocere per 20 - 25 minuti, a seconda della buona tenuta della copertura.

La consistenza dell'umido in casseruola può variare secondo gusto con aggiunta di brodo o facendo prosciugare; non è male, prima di togliere le verdure dal fuoco, in pieno bollore, aggiungere un trito di prezzemolo ed un leggero gusto di aglio.



Il consiglio enologico

La preparazione descritta merita di essere accompagnata da un buon vino rosso. Ideali: barbera, merlot, sangiovese.

Però, perché non provare con un lambrusco frizzante e secco? Molto importante è che "Bacco" si presenti in tavola ragionevolmente fresco.

Preparazione 1° fase

Mondare i carciofi dalle foglie dure e dalle spine, se necessario radendole all'altezza di queste con taglio superficiale obliquo.

Se il carciofo è del tipo "mamola" tale accortezza supplementare non si renderà necessaria; in ogni caso i carciofi vanno "svettati" a tondo per un quinto (se l'ortaggio non si presenta troppo tenero, anche più) dell'altezza.

Il gambo va reciso al punto di attacco base, liberato della scorza legnosa esterna, ed utilizzato nel brodo di contorno.

Si attui quindi un consistente allargamento delle foglie (anche facendo pressione sul piano di lavoro a carciofo rovesciato) provvedendo quindi a recidere con un coltello a punta il gomulino di mezzo; all'occorrenza si asporti "la barba", curando di conservare le foglioline tenere da integrare poi senz'altro al ripieno.

Terminare la preparazione con una moderata frollatura sempre sul piano di lavoro:

Tale accortezza faciliterà sia l'operazione di riempimento quanto in seguito l'uniformità della cottura.

La prima preparazione dell'ortaggio termina con un accurato lavaggio in acqua acidulata con succo di limone oppure con discioltavi una cucchiata di bicarbonato Solvay.

Sciacquare in acqua corrente e sgocciolare.





Ingredienti per 4 persone:

- 8 carciofi di media grossezza.
- Gr. 100 di prosciutto crudo o speck.
- 1 cipolla piccola, meglio se bianca.
- 1 spicchio di aglio.
- 1 ciuffo di prezzemolo e foglie di sedano.
- 2 cucchiaini di funghi macerizzati.
- Burro o margarina vegetale fusi, q.b.
- 4/5 cucchiaini di pangrattato.
- Brodo di dado vegetale.
- Aromi e spezie, a gradimento. (senza esagerare).

Allestimento e Cottura

• Il ripieno richiede di essere preparato a parte ...all'uso prendere una casseruola oppure un piatto grande cavo in cui verranno amalgamati gli ingredienti che costituiscono il ripieno: gr. 100 di prosciutto crudo o speck sminuzzato, mezza cipolla di media grandezza, uno spicchio d'aglio quanto basti per esaltare la profumazione, un cucchiaino di misto sedano e prezzemolo, un pugno di funghi secchi fatti rinvenire, aromi e spezie secondo gusto senza però esagerare; il tutto va tritato finemente. Ciò fatto, si aggiungeranno alcune cucchiainate di pane grattugiato che si amalgamerà in un impasto unico ricorrendo ad un buon brodo di dado unitamente a burro fuso. Costituisce gradevole variante la sostituzione con latte e tuorlo d'uovo fresco.

• Il risultato deve essere un impasto morbido e profumato con cui riempire la cavità dei carciofi e da inserire tra le foglie. Dopo tale operazione richiudere i carciofi.

• La casseruola di cottura deve essere alta e stretta; i carciofi vanno sistemati, quindi sopra di essi si sparge il brodo di cottura. Coprire e lasciare cuocere a fiamma moderata per circa 40 minuti (anche più se i carciofi non sono molto teneri).

Nota importante:

Iniziando dalla terza parte del tempo di cottura scoprire la casseruola per agevolare l'evaporazione e l'addensamento dell'insieme.

Variante:

La cottura può avvenire anche in forno, a temperatura media o di poco superiore.
Il piatto va servito caldo.



Il consiglio enologico

Riteniamo che un rosato secco e leggermente fresco costituisca il miglior accompagnamento per questo manicaretto rustico e semplice, ma dal nobile sapore.

Preparazione preliminare

Il carciofo va privato di tutte le foglie dure, per poi provvedere alla loro spuntatura superiore (solitamente per un quinto dell'intera altezza). Recidere il gambo alla base del carciofo incidendo all'inizio del torso. Non commettere l'errore di eliminare il gambo (dal gusto delicatissimo!), semplicemente lo si spoglia della parte esterna legnosa e non commestibile; anche l'anima interna di questo ortaggio, di sapore particolare, va utilizzata, tagliata a pezzetti, nella preparazione dell'umido od in altra preferita maniera. Quindi si procede tagliando longitudinalmente il carciofo in 4 o 6 spicchi, per lavarli in acqua fredda in cui sia stato disciolto un cucchiaino di bicarbonato Solvay (per circa 20 minuti). Sciacquare abbondantemente sotto rubinetto. Scolare con cura...



Ingredienti per
4 persone:

- Gr. 50/70 olio extravergine di olive o margarina vegetale.
- 3/4 cucchiaini di trito di cipolla e prezzemolo.
- 2 cucchiaini di salsa di pomodoro oppure gr. 70/90 di passata di pomodoro.
- 8 carciofi (preferire il tipo "mamola").
- Brodo di vegetale, q.b.
- Aromi e spezie, a piacere, ma con misura.

Cottura

Si prenda una casseruola (meglio se in terracotta o pirofila), vi si metta a scaldare olio (sempre consigliabile l'extravergine di olive), od anche margarina vegetale assieme ad un trito di prezzemolo e cipolla; se lo si gradisce, si può aggiungere uno spicchio di aglio per arrotondare il sapore (lo spicchio poi lo si potrà togliere). Aggiungere i carciofi già preparati e lasciare rosolare a fiamma moderata. A questo punto, quando a proprio giudizio si riterrà (anche dal profumo!) di avere raggiunto una rosolatura adeguata, aggiungere salsa di pomodoro diluita con un po' di brodo di dado vegetale che sarà stato preparato a parte in precedenza.

Coprire quindi il tegame lasciando cuocere per 30 minuti circa. Resta ovvio che, di tanto in tanto, qualora lo si ritenga necessario, ci si prenda cura di aggiungere un po' di brodo. A tavola i carciofi vanno serviti con sugo leggermente addensato, e fumanti.

Nota utile

Qualora di gradimento, le peculiarità organolettiche della salsa possono essere potenziate con aromi usuali (basilico, prezzemolo, una foglia di alloro...); senza esagerare... Perché il piatto diventi più corposo, avanti l'inizio della cottura, al brodo di salsa può essere aggiunta una tagliata purché moderata di patate a spicchi od a fette.



Il consiglio enologico

A tavola la presente preparazione richiede l'accompagnamento di un vino leggero, di gradazione media, rosso, rubino, o rosato (mai bianco), rigorosamente asciutto e fresco quanto basti.

Carciofi in Fricassa

Il piatto che presentiamo, di preparazione semplice e rustica, sufficientemente veloce (a non considerare il tempo di cottura) gode di un duplice pregio: portato in tavola può costituire da solo un ottimo secondo, oppure entrare a far parte di un insieme di pietanze.

Preparazione dell'ortaggio

La pulitura dei carciofi avviene come già descritto ripetutamente in precedenza: mondare l'ortaggio da tutte le foglie non commestibili, spuntare quelle spinose, e soprattutto "svettare" per l'altezza di un quinto. Di seguito, lavaggio in acqua e limone per almeno dieci minuti...Sgocciolare, tagliare a spicchi (in numero di 4 o 6), ed asciugare su panno di cotone (ottimi gli strofinacci da cucina).



Cottura

Servirsi di una pirofila di capienza adeguata alle esigenze, versarvi olio extravergine di olive in quantità ritenuta sufficiente, un cucchiaino di trito di prezzemolo assieme ad uno spicco di aglio tagliato in due. Vi si possono aggiungere (puliti della scorza esterna legnosa) pezzetti del gambo e la base delle foglie più tenere; si usi sale quel tanto che basti ed un po' di pepe nero macinato piuttosto grosso...Il profumo di qualche foglia di basilico certamente non guasta...

La cottura poi deve avvenire lentamente, a fiamma moderata, pirofila coperta, controllando che l'insieme non attacchi sul fondo. Al massimo dieci minuti prima di togliere dalla fiamma aggiungere tre tuorli di uovo battuti in poca acqua (qualcuno preferisce una tazzina di latte), una mezza tazzina di succo di limone spremuto al momento, completando infine con una generosa manciata di parmigiano reggiano appena grattugiato, ma anche caciocavallo o pecorino sardo.

Rimestare bene, lasciare insaporire al punto giusto, portare in tavola caldo.

Ingredienti per 4 persone:

- 8 carciofi (preferibile foglia spinosa).
- Olio extravergine di oliva (in quantità sufficiente).
- 3 uova (usare solo il tuorlo).
- 1 pugnata di parmigiano o pecorino o caciocavallo.
- 1 limone.
- Prezzemolo.
- Basilico e qualche spezia, a gusto.
- Sale, q.b.



Il consiglio enologico

Si suggerisce di accompagnare questa pietanza con vino rosso, rubino, o rosato, sufficientemente pastoso ed in ogni caso fresco; vanno benissimo barbera, barbaresco, merlot, chianti... diremmo che un buon lambrusco asciutto e brioso potrebbe costituire un'ottima variante.