

5 ricette con i carciofi

L'ingrediente depurativo dei tuoi piatti.

Voglia di carciofi? Prendi spunto dalle nostre ricette.



Ma quanto sono buoni i carciofi? Hanno un sapore davvero inconfondibile e poi fanno benissimo! Sono, infatti, così ricchi di fibre che ti aiutano a **ridurre il livello di colesterolo "cattivo" (LDL) nel sangue**. Se li ami anche tu come noi, gusta le seguenti ricette.

[1. Lasagna cacio e pepe ai carciofi con granella di pistacchi](#)

Una ricetta che non passa di certo inosservata perché ricchissima di sapori diversi tra cui quello dei carciofi. È un'eccellente eccezione alla regola da concedersi durante il **pranzo della domenica**.

[2. Filetto di branzino allo zafferano con cuori di carciofo](#)

È davvero semplice rendere **appetitoso** un semplice filetto di branzino: i carciofi e lo zafferano, insieme, sono infallibili.

[3. Fusilli con sgombro, carciofi e zafferano](#)

Se la combinazione "**zafferano + carciofi**" è vincente allora perché non provarla anche in un primo piatto?

[4. Crema di carciofi e finocchi con riso integrale](#)

Un primo piatto che è una vera **miniera di fibre**: le puoi ottenere dai carciofi, dai finocchi e dal riso integrale.

[5. Torta salata ai carciofi e ricotta](#)

Pratica da portare con sé in un contenitore per alimenti durante la pausa pranzo a lavoro, con questa torta salata potrai testare alla bontà della **farina di segale**.