

Carciofi con pinoli, olive e peperoncino



Ingredienti (per 1 porzione)

3 carciofi
5 olive taggiasche sgocciolate
mezzo limone
un'acciuga dissalata
una manciata di pinoli
una punta di peperoncino secco
un rametto di prezzemolo
mezzo spicchio d'aglio
60 g di brodo vegetale
un filo di olio extra vergine di oliva

Procedimento

1. Mondo i carciofi togliendo le foglie esterne più dure. Le divido a metà, elimino la peluria, li taglio a fettine sottili e li metto in acqua acidulata con qualche spicchio di limone per 10 minuti circa. Conservo anche i primi 10 centimetri dei gambi togliendo la parte esterna più coriacea con un pelapatate. Metto anch'essi nell'acqua acidulata.
2. Scaldo il brodo; ungo una padella con dell'olio e verso i carciofi con i loro gambi.
3. Lavo il prezzemolo e lo trito assieme all'aglio sbucciato, al peperoncino e all'acciuga. Cospargo i carciofi con una manciata di questo trito e con le olive, quindi metto la padella sulla fiamma a fuoco basso, unisco il brodo vegetale, copro e cuocio per 15 minuti mescolando di tanto in tanto e controllando se è necessario aggiungere altro brodo qualora il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
4. A fine cottura aggiungo i pinoli e servo.