

Carciofi fritti

Ideona?? No ma mi sono divertita a preparare questi carciofi perchè un po' insoliti. Non ho fatto la solita pastella anche perchè in frigo avevo tre albumi reduci dalla preparazione della crema pasticcera destinata alle [Zeppole di San Giuseppe](#). "Allora, come li utilizzo??"

Non se ne parlava assolutamente di farci delle meringhe che si sarebbero aggiunte a tutte le leccornie di Pasqua e non se ne parlava neppure di buttarli!

Allora visto che da un po' aspetto di usare il panko, reduce anch'esso, del mio raptus di spesa giapponese mi son detta perchè non farci dei carciofi fritti con i soli albumi????

Ecco qua che panko+albume fa carciofo fritto :-)

Della preparazione mi ha divertita il fatto che quando ho immerso nell'olio il carciofo, il panko si è gonfiato un po' ed è stato buffo vedere tale spettacolo, e poi quando l'ho mangiato ho notato una piacevolissima croccantezza :-)))

Mi diverto con poco lo so, ma voglio condividere la mia esperienza con voi e non c'è cosa più bella di questo.

Ho dimenticato di dire, per chi non lo conoscesse, che il panko è il pane grattugiato dei giapponesi, ovviamente è molto diverso dal nostro pane raffermo grattugiato, si fa con il pane in cassetta e non è fino, ma si presenta a piccole briciole che nella frittura diventano friabilissime.

Per quanto riguarda la ricetta, non cedo sia mancato il tuorlo a questi carciofi che anzi sono risultati più leggeri se ciò si può dire parlando di frittura!!

Va beh, vi lascio se no oggi potrei farvi "la capa tanta" come si direbbe a Napoli :-)

Buon proseguimento!

CARCIOFI FRITTI



Per 2 persone.

3 carciofi

1/2 limone

3 chiare d'uovo

panko

olio per friggere

sale

Togliere le foglie esterne dei carciofi, tagliarli a metà, togliere la eventuale peluria interna e immergerli immediatamente in acqua fredda acidulata con mezzo limone spremuto. Sbattere le chiare d'uovo, riscaldare l'olio a 160°C in una piccola pentola dai bordi alti e mettere il panko in un piatto. Strizzare molto bene i carciofi e asciugarli con carta da cucina e tagliarli a listarelle. Passare i carciofi prima nelle chiare d'uovo e poi nel panko, immergere nell'olio bollente 5-6 pezzi alla volta, cuocere fino a doratura e scolare su carta da cucina. Salare e servire immediatamente.

Fried Artichokes



— Serves 2.

3 artichokes
1/2 lemon
3 egg whites
Panko
oil for frying
salt

Remove the external leaves of artichokes, cut them in half, remove any hair inside and immerse immediately in cold water acidulated with half squeezed lemon. Whisk the egg whites, heat the oil to 160 ° C in a small high-sided pot and put the panko in a dish. Squeeze the artichokes well, dry with paper towels and cut into strips. Pass the artichokes first in egg whites and then in the panko, dip in hot oil 5-6 pieces at a time, cook until golden brown and drain on paper towels. Season with salt

and serve immediately.

[Carciofini sott'olio](#)



Ieri ho assaggiato i carciofini, dopo aver aspettato 15 giorni dalla preparazione, come da ricetta :-)... e devo dire che tanta fatica per aver pulito tutti quei carciofi ne è valsa la pena! Di carciofini sott'olio fatti in casa ho assaggiato solo quelli fatti da mia suocera, che sono ottimi, ma inevitabilmente ho dovuto rivisitare la ricetta che mi aveva dato. Ho diminuito un po' l'aceto e aggiunto aglio e menta freschi che gli hanno dato quel tocco in più. Bene se avete

tanti carciofi da consumare vi lascio alla lettura di questa ricettina e vi auguro Buon Lavoro!

Per Vasetti di vetro da 580 ml

Ingredienti

50 piccoli cuori di carciofi
1,4 litri di aceto di vino bianco
2 litri d'acqua
qualche spicchio d'aglio
olio extra vergine di oliva q.b.
1 limone
foglioline di menta

Pulire i carciofi tagliando il gambo, togliendo le foglie esterne e tagliando la punta. Man Mano immergere i carciofi in una bacinella con dell'acqua ed il succo del limone. Portare ad ebollizione in una pentola capiente 2 litri d'acqua con l'aceto di vino bianco e il sale, immergere i carciofi e cuocere per 15- 20 minuti (non devono essere troppo molli). Scolare e riporre i carciofi a testa in giù su un canovaccio pulito, fare asciugare per un intero giorno. Disporre i carciofini nei vasetti di vetro farcendoli per ogni strato con qualche fogliolina di menta e qualche pezzetto di aglio. Coprire con l'olio, sbattere leggermente i vasetti su un canovaccio ripiegato in modo da fare fuoriuscire l'aria. Tappare, riporre in credenza e aspettare :-)) che siano trascorsi almeno 15 giorni prima di mangiarli.

[Scarica il PDF della ricetta](#)



Artichokes in olive oil



✘ For ✘ Glass jars of 580 ml

Ingredients

50 little artichoke hearts
1.4 liters of white wine vinegar
2 liters of water
some clove of garlic
extra virgin olive oil
1 lemon juice
leaves of mint

Clean the artichokes by cutting off the stem, removing the outer leaves and cutting the tip. Soak the artichokes in a bowl with water and lemon juice. Boil in a pot 2 liters of water with white wine vinegar and salt, soak the artichokes and cook for 15 - 20 minutes (not to be too soft). Drain and put the artichokes upside on a clean cloth, then let dry for one day long. Arrange the artichokes in glass jars and dress each layer with a few leaves of mint and a bit of garlic. Cover with oil, lightly beat the jars on a folded cloth in order to escape the air. Plug up, store away in the sideboard and wait :-) at least 15 days before eating them.

[Download the PDF recipe](#)

[Diamo una pianta alle nostre verdure](#)

Non ricordo bene se avevo 7 oppure 8 anni, quando, una sera di autunno, mia madre mi ha mandato

a letto presto perchè l'indomani saremmo dovuti andare ad aiutare i nonni a raccogliere l'uva. Mi sono chiesta come si facesse a raccogliere l'uva, nel senso che non riuscivo ad immaginare da dove "uscisse". Tutta la notte ho avuto dei sogni strani, sognavo di raccogliere l'uva che sbucava dal terreno, poi sognavo che era appesa a degli alberi altissimi che non riuscivo a raggiungere... Insomma, per me fu una sorpresa enorme scoprire la **vigna**. E lo stesso stupore provo quando scopro le piante da cui crescono i frutti e le verdure che mangio ogni giorno e che sono abituata a vedere belli e allineati nelle apposite cassette del supermercato e quando va bene del mercato rionale.

Fortunatamente, da un po di tempo, sto colmando l'ignoranza al riguardo grazie alla frequentazione, per ragioni di famiglia :-), della campagna orvietana, da cui sono tornata con tante bontà che tra breve vedrete trasformate in ricettine!

Volevo condividere l'esperienza con chi, come me, si è chiesto che pianta hanno le verdure che mangiamo.

I piselli



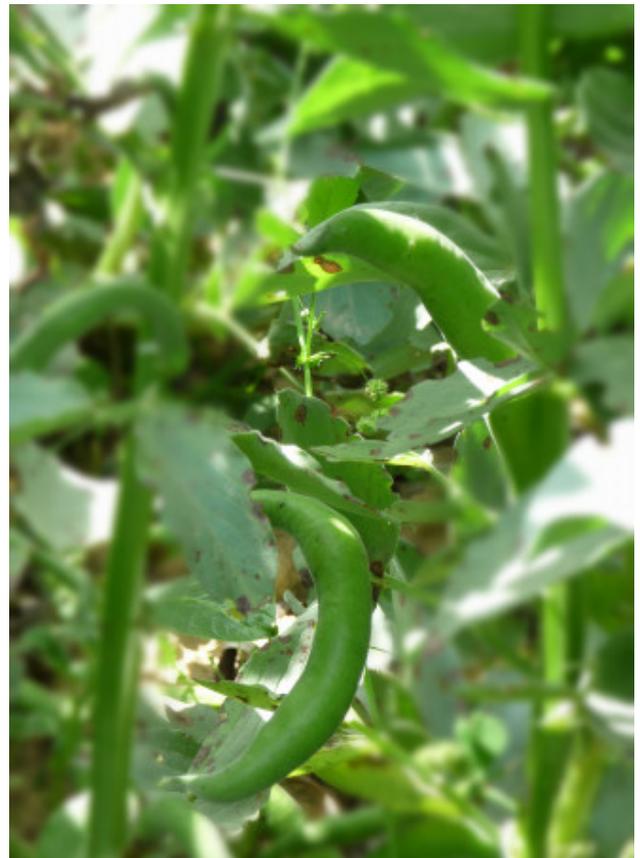
I carciofi

Che se in altre regioni di Italia hanno ornato le tavole nel giorno di Pasqua, qui sono maturi in questo periodo!



Le fave

Idem come i carciofi, le fave qui sono pronte adesso, quindi niente scampagnata del primo maggio con "pane fresco, fave e pecorino".....



Silvio "il mi socero"

Grazie al quale sto qui a raccontarvi queste cose e con il quale discuto sul perchè le fave e i carciofi

non nascono nel tempo che, secondo me, è quello giusto :-)



Ed in ultimo arrivano le CILIEGIE!!!!

Mi ci sono fiondata anche se non sono ancora perfettamente mature. Ho raccolto comunque le più rosse e sto già pensando a un dolcetto.