

Carciofi fritti – Ricette vegane facili e tradizionali



Oggi vi propongo la gustosissima ricetta dei carciofi fritti secondo la preparazione di mia madre, a cui resto sempre fedele per la semplicità e bontà. Nella mia casa in Puglia, infatti, è un piatto che non mancava mai a tavola, durante la stagione dei carciofi e anche se non mangio spesso cibi fritti, questo è uno dei motivi per cui vale la pena fare un'eccezione.

Serviti come antipasto o come contorno, aggiungeranno un tocco in più alle vostre pause pranzo e riusciranno a farvi letteralmente innamorare, soprattutto per la croccante pastella che nasconde un cuore saporito e genuino. Infatti, i carciofi sono un ortaggio molto salutare, perché hanno proprietà antiossidanti, fanno bene al fegato per la presenza

della cinarina, sono una fonte di vitamina K utile al cervello e alle ossa, e contengono fibre che aiutano il buon funzionamento intestinale.

Una volta assaggiati, sarà difficile non amarli per sempre, provare per credere!



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**





Print

Prep time

20 mins

Cook time

5 mins

Total time

25 mins

Author: Natureat

Serves: 3-4

Ingredienti

- 5 Carciofi
- $\frac{1}{2}$ Limone
- Acqua q.b.
- Olio per friggere q.b.

Per la Pastella

- 4 cucchiaini di Farina di Tipo 1
- 12 cucchiaini di Acqua frizzante
- 1 pizzico di Paprika dolce
- Sale q.b.

Procedimento

1. Pulisci i carciofi, eliminando le spine e le foglie più dure, poi dividi ciascun pezzo in quattro parti. Poni i carciofi puliti in una ciotola, ricoprili con acqua fresca e aggiungi il succo di mezzo limone, per evitare che si anneriscano.

2. Intanto, per preparare la pastella: in una terrina poni la farina, la paprika e sale a piacere. Inizia a versare gradualmente l'acqua e a mescolare con una frusta, evitando di formare grumi e fino ad ottenere una pastella densa e omogenea (se risulta troppo liquida, aggiungi altra farina e in caso contrario altra acqua).
3. Dopo aver eliminato l'acqua di ammollo, immergi i carciofi nella pastella. Poi, in una padella riscalda uno strato abbondante di olio per friggere, aggiungi i carciofi e falli cuocere per 2-3 minuti o fino a doratura. Fai riposare per qualche minuto su un foglio di carta assorbente e servi.

Notes

Puoi sostituire l'acqua frizzante con acqua naturale mischiate e un pizzico di bicarbonato.

Se preferisci, puoi cuocere i carciofi in forno.

POTREBBE INTERESSARTI:

Carciofi in padella

Ricetta dei carciofi ripieni



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD