



Numero persone: **6**

Difficoltà: **Bassa**

Tempo di preparazione: **45 minuti**

Autore: **Chef Mene**

INGREDIENTI:



12

carciofi grandi



18

filetti di triglia spinati



12

patate grandi



1

bicchiere di buon vino bianco



1

spicchio d'aglio



1

limone



olio extra vergine di oliva



sale e pepe

DESCRIZIONE:

L'antipasto che presento questo mese vuole essere un ponte tra la stagione estiva, rappresentata dalle triglie e quella autunnale caratterizzata dal carciofo per via del suo colore olivastro. La pianta del carciofo è tipica della stagione autunnale ed è ormai coltivata in tutto il Mondo, specialmente negli Stati Uniti e nel Sud dell'Europa nelle regioni più temperate. Questa pianta può raggiungere fino al metro di altezza ed è composta da lunghe foglie spinose e grandi infiorescenze formate da fiori violacei o bianchi. L'infiorescenza commestibile viene raccolta e consumata prima che spuntino i fiori ed è costituita da un ricettacolo ingrossato, che forma il cuore ed è avvolto da "foglie" pungenti e dure ma polpose. Il nome della classificazione scientifica è *Cynara Cardunculus Scolymus*, da cui il nome di un famoso liquore digestivo commercializzato in Italia. ricettacolo ingrossato, che forma il cuore ed è avvolto da "foglie" pungenti e dure ma polpose. Il nome della classificazione scientifica è *Cynara Cardunculus Scolymus*, da cui il nome di un famoso liquore digestivo commercializzato in Italia.

ESECUZIONE:

Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure ed eventualmente accorciandone e pelandone il gambo. Tagliare a metà i carciofi eliminando le "barbe" interne e metterli a bagno in acqua e limone per evitarne l'ossidazione. Una volta puliti i carciofi in questo modo, tagliarli a strisce sottili, "julienne", sciacquarli e saltarli a fuoco vivo in una padella antiaderente con olio extra vergine e lo spicchio d'aglio. Aggiungere il sale, il pepe, alcune foglie di menta fresca tritate a mano e sfumare con il vino bianco continuando la cottura a fuoco basso. Pelare e tagliare le patate a cubetti di circa 1 cm per lato, da sbollentare successivamente in acqua per 2 minuti. Condire i filettini di triglia e cucinarli in una padella antiaderente con il solo olio d'oliva, rosolandoli bene da entrambi i lati ed aggiungere successivamente i cubetti di patate sbollentati precedentemente. Con l'aiuto di un tagliapasta/copapasta o eventualmente di un cucchiaino,

Sformatino di Carciofi con Triglie Arrostate e Patata

Mercoledì 24 Settembre 2008 01:00

adagiare i carciofi saltati ancora caldi al centro del piatto di portata, quindi “sformare” i carciofi che avranno l’aspetto di un tortino, adagiarvi sopra tre filetti di triglia rosolati e guarnire il piatto con alcuni cubetti di patate ben dorati ed una fogliolina di menta al centro della vivanda. Servire il tutto ben caldo.