Alessandro Borghese Kitchen Sound, mezze maniche carciofi, ceci e menta

borghese-10-e969fdba

MEZZE MANICHE, CARCIOFI, CECI E MENTA

Tempo: **
Costo:*
Difficoltà:*

Ingredienti per 4 persone:
320 g mezze maniche
850 g carciofi (circa 6 pz)
80 g scalogno
1 spicchio d’aglio
40 g olio evo
160 g ceci cotti in acqua
350 g olio di semi per frittura
200 g brodo vegetale
Rosmarino, menta
Zucchero, sale, pepe q.b.

Preparazione:
Con un pelapatate sfibrare i gambi dei carciofi. Tagliare a pezzetti i gambi, togliere le foglie più esterne e la parte superiore. Dividere a metà e con un coltellino o scavino e togliere la barbetta interna, poi tagliare a fettine. Metterne una parte in una ciotola in acqua e un po' di farina. Far soffriggere in una casseruola, con un filo d’olio, lo scalogno pelato e tagliato sottile, l’aglio, i gambi e i carciofi a fettine e un rametto di rosmarino. Aggiustare di sale e pepe, aggiungere il brodo vegetale e

lasciar cuocere a fuoco basso per 20 minuti.
Prendere i ceci lessati e friggerli in abbondante olio di semi bollente. Scolarli su della carta assorbente, poi ripassarli in padella con sale, pepe e un pizzico di zucchero.
Scolare i carciofi a fettine e friggerli nello stesso olio di frittura dei ceci.
Cuocere la pasta in acqua bollente salata, scolare e saltare le mezze maniche in padella con i carciofi stufati e un filo di olio evo. Impiattare aggiungendo le lamelle di carciofi fritti, i ceci fritti e qualche foglia di menta.

Guarda le altre puntate di Alessandro Borghese Kitchen Sound, in onda tutti i giorni su Sky Uno