



PENNE CON CARCIOFI, SGOMBRO, OLIVE E POMODORINI

ricettedibricioledipane.blogspot.it



Ingredienti per 4 persone:

300 g di penne rigate
5-6 carciofi medi
100 g di olive nere
150 g di sgombro
150 g di pomodorini
Olio evo Dante
grana padano
aglio
sale

Preparazione:

La prima operazione importante da fare prima di cominciare a pulire i carciofi è strofinarsi le mani con del limone per evitare che le sostanze all'interno di questo vegetale che a contatto con l'aria ossidano, vi anneriscano le mani, in alternativa potete indossare dei guanti. Sempre per la stessa ragione, prima di iniziare la pulizia dei carciofi, preparate una ciotola con acqua fredda in cui avrete spremuto il succo di un limone: la soluzione acidulata eviterà che i carciofi puliti si anneriscano. Una volta preparata la ciotola, potete cominciare con la pulizia, per prima cosa se volete cucinare un carciofo con le spine, eliminate la punta, tagliandone circa 2-3 cm: questa parte oltre ad avere le spine è quella più dura che andrà eliminata anche nei carciofi senza spine. Procedete sfogliando il carciofo, ovvero eliminando le foglie più esterne più dure, andate avanti fino a quelle più tenere. Una volta raggiunto il cuore, occupatevi del gambo: eliminate la parte finale che anche in questo caso è quella più dura. E dalla parte restante del gambo eliminate le eventuali spine presenti, quindi con uno spelucchino rimuovete lo strato esterno fibroso. A questo punto otterrete un gambo assai tenero e saporito che potrete cucinare. Ora dovrete eliminare quella che viene la peluria interna, ovvero la "barba" del carciofo che si trova all'interno: a questo punto potete tagliare finemente i carciofi e metterli in padella con un filo d'olio ed uno spicchio d'aglio. Fateli cuocere a fiamma viva per circa 15 minuti, sfumando eventualmente con del brodo. Nel frattempo mettete a



scaldare l'acqua per la pasta e tagliate i pomodorini e le olive. Unite pomodorini, olive e sgombro ai carciofi e fate bene amalgamare di sapori per circa 5-10 minuti. Cuocete la pasta e poi unitela al condimento. Anche se l'abbinamento potrà sembrarvi assurdo, mantecate la pasta pronta con del grana grattugiato.