

Carciofi ripieni

Un perfetto antipasto vegetariano.

Il pranzo di Pasqua prende il via con questi carciofi ripieni di patate, zucchine e olive.



L'antipasto ideale deve sapere **stuzzicare l'appetito senza appesantire troppo** per lasciare spazio alle portate successive. È proprio l'intento di questi **carciofi** ripieni di patate, zucchine e olive che vi suggeriamo di "testare" come entrée nel pranzo di Pasqua.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 15 min. + 30 min. di cottura

**Ingredienti
(per 4 persone)**

8 carciofi interi
250 g di patate
150 g di zucchine
60 g di olive nere snocciolate
3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 limone

1 spicchio di aglio
1 tuorlo d'uovo
mezzo bicchiere di acqua
sale e pepe

Procedimento

1. Mondare bene i carciofi eliminando le punte e le foglie esterne più dure. Togliere anche la barba interna e metterli in ammollo in acqua fredda e limone per evitare che anneriscano.
2. Scaldare un filo d'olio in una padella e aggiungere le zucchine e le patate tagliate a dadini, le olive snocciolate e mezzo bicchiere d'acqua. Cuocere per una decina di minuti. Lasciare poi raffreddare e schiacciare il tutto con una forchetta. Aggiungere un tuorlo d'uovo e amalgamare bene aggiustando di sale e pepe.
3. Sgocciolare i carciofi e farcirli con l'impasto ottenuto. Irrorare con un filo d'olio e infornare a 180°C per 15 minuti in una pirofila da forno con un centimetro d'acqua in modo da mantenerli più morbidi.

Gefüllte Artischocken

Ein wunderbarer vegetarischer Antipasto.

Das Ostermenü startet mit diesen Artischocken, gefüllt mit Kartoffeln, Zucchini und Oliven.

Der perfekte Antipasto sollte den Appetit anregen, ohne zu sehr zu beschweren, um den nachfolgenden Gängen noch Platz lassen. Genau das ist die Absicht dieser gefüllten

Artischocken mit Kartoffeln, Zucchini und Oliven, die wir Ihnen als Entrée für Ihr Ostermenü vorschlagen.

Schwierigkeitsgrad: einfach

Kosten: niedrig

Zubereitung: 15 Min. + 30 Min. Garzeit

Zutaten

(für 4 Personen)

8 ganze Artischocken
250 g Kartoffeln
150 g Zucchini
60 g entkernte schwarze Oliven
3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 Eigelb
½ Glas Wasser
Salz und Pfeffer

Vorgang

1. Die Artischocken gut säubern, die harten, äußeren Blätter und die Spitzen abschneiden. Auch das Innere der Artischocke auskratzen und anschließend in kaltes Wasser mit Zitronensaft eintauchen, um zu verhindern, dass sie sich verfärben.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die in Würfel geschnittenen Zucchini und Kartoffeln, die entkernten Oliven und ½ Glas Wasser hinzufügen. Für etwa 10 Minuten kochen lassen. Anschließend abkühlen lassen und das Ganze mit einer Gabel zerstampfen. Das Eigelb hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen.
3. Die Artischocken abtropfen lassen und mit der Masse füllen. Mit ein wenig Olivenöl beträufeln und in einer ofenfesten Auflaufform bei 180° für 15 Minuten in den Ofen schieben. Die Ofenform mit 1 cm Wasser füllen, damit die Artischocken weicher werden.