

CARBONARA AI CARCIOFI (4 PERSONE)

FACILE

Ingredienti:

320g spaghetti
1 cipolla rossa
4 carciofi
1 goccio di vino bianco
4 tuorli
50g pecorino
qb olio d'oliva
qb sale & pepe

Procedimento:

- ▶ In una padella scaldare un goccio di olio d'oliva e rosolare la cipolla precedentemente tritata. Aggiungere i carciofi puliti e tagliati a fettine. Lasciar cuocere 1-2 minuti prima di sfumare con un goccio di vino bianco. Lasciare evaporare, aggiungere un goccio di acqua, salare, pepare, coprire con un coperchio e lasciar cuocere a fuoco medio per una decina di minuti o fino a quando i carciofi risulteranno cotti
- ▶ Cuocere gli spaghetti al dente in abbondante acqua salata
- ▶ In una ciotola lavorare i tuorli con il pecorino grattugiato, una generosa macinata di pepe ed eventualmente un goccio di acqua di cottura della pasta fino ad ottenere una "pastella" cremosa
- ▶ Scolare la pasta tenendo da parte un pochino di acqua di cottura, rimetterla nella pentola ma fuori dal fuoco, aggiungere i tuorli e mescolare vigorosamente aggiungendo di tanto in tanto un goccio di acqua fino ad ottenere una cremina (è come un'emulsione, va lavorata "intensamente" mescolando)
- ▶ Servire la pasta con un cucchiaio abbondante di carciofi, una grattugiata di pecorino e una macinata di pepe. Aggiungere infine un goccio di olio d'oliva

NOTE:

Sostituire il pecorino con del Parmigiano o del Grana Padano.

TEMPI:

Preparazione: 15 minuti
Cottura: 10 minuti

CHI LA MANGIA?

GLUTENFREE
VEGETARIANO