

## Aprile in cucina: carciofi, asparagi, finocchi

Inviato da Marista Urru  
venerdì 03 aprile 2009

Aprile in cucina: carciofi, asparagi, finocchi

Cominciamo dai carciofi e per gli asparagi andate sul sito a:

<http://www.maristaurru.com/index.php/Nonna-Ada-in-Cucina/Cucinare-alla-svelta-gli-asparagi.html>

Pulire i carciofi? Niente affatto facile, ci vuole pratica per capire ben quali parti togliere, capita sempre più spesso di recarsi in locali anche di un certo livello, e trovarsi nel piatto carciofi puliti malissimo.

Cominciamo dal gambo, a circa due o tre cm dalla base, fate un primo taglio di scarto, il resto dovrebbe essere commestibile e va scortecciato con un coltello privandolo delle fibre esterne, poi tagliato e messo da parte il gambo, cominciamo col fiore, tenete il carciofo nella mano sinistra e cominciate a togliere le foglie immediatamente esterne, giro giro, piegandole verso l'esterno, e cercate dopo il primo giro, tenendo il pollice alla base di ogni foglia che piegherete con la destra all'infuori, fino a spezzarsi, lasciando un poco del tenero sul carciofo, fino a trovare quelle più chiare che taglierete con un coltello affilato. E qui le dolenti note, in genere il taglio viene fatto piatto, capitizzando il carciofo, ma non conviene, meglio poggiare sul tagliare il carciofo e tenendolo sempre con la sinistra, con un coltello affilato andare giro giro rotandolo, verrà un taglio a cono, ed avrete in mano un cuore di carciofo cui tagliare la punta, poi dopo averlo aperto, le barbe interne, e immergetelo in acqua acidulata.

Lo sapevate che il fieno, la peluria interna è quella che raccoglie i fiori in senso vero e proprio? Ricordate che in Aprile, se li avevate preparati in vaso, è ora di interrare i cardini, vedi:

<http://www.maristaurru.com/index.php/Cesoia-Rastrello/CESOIA-RASTRELLO-Coltivare-carciofi.html>

Carciofi ripieni al  
modo di nonna Ada ( alla abruzzese)

Per 4 carciofi, 2  
uova , mollica di pane , formaggio grattugiato,  
mollica di pane, aglio, sale olio

Amalgamate formaggio, uova, aglio, prezzemolo e mollica  
sbriciolata, e i gambi tritati, un poco di pepe.

Con l'impasto ottenuto riempire i carciofi, metteteli in tegame ben dritti e  
accostati tra loro, coprite quasi di acqua e cuocete a fuoco lento.

Fettine o costolette con carciofi

Puliti i carciofi, tagliateli a spicchi sottili, scaldate poco olio in una  
padella, un piccolo spicchio di aglio, saltate le costolette o le fettine o i  
petti di pollo a fiamma viva. Avevate intanto cotti i carciofi in padella, a me piace metterci qualche foglia di  
mentuccia appena raccolta, quando sono cotti, metteteci le costolette ben  
dorate, 1 bicchiere di vino bianco secco e se dovesse asciugarsi troppo qualche  
cucchiata di acqua, aggiustate di sale e, se piace, di pepe.

Carciofi in salsa ( Artusi).

Ottima salsa di accompagnamento al lesso, ma anche a carni in  
padella, arrostiti alla casalinga.

I carciofi, ben puliti, fateli a spicchi, metteteli a cuocere,  
secondo la ricetta tradizionale nel burro, ma vengono benissimo in padella con poco olio ed acqua, o brodo,  
condite con sale e pepe, quando saranno  
cotti levateli dal fuoco, aggiungete all'intingolo rimasto, prezzemolo tritato,  
due cucchiaini di pangrattato , sugo di limone e fate bollire, mescolate, aggiungete due rossi di uovo, poi, mentre  
mescolate aggiungete i carciofi e rimettete al fuoco. A me piace farne una vera

salsa con i carciofi frullati prima di aggiungerli alle uova, Ma Artusi non dice questo, in verità leggendo la ricetta, sembra che i carciofi debbano restare a spicchi conditi con la salsa all rosso d'uovo.

## Carciofi con le cipolle

Carciofi , per 10 di taglia piccola 350 gr di cipollotto,  
olio, sale, mentuccia, pepe

Un piatto di cucina casalinga, ottimo quando vi capitasse di trovare a buon prezzo carciofi che però non renderebbero cucinati soli, ritti in tegame o ripieni, ed allora puliteli, tagliate a pezzi piuttosto piccoli i gambi ed il resto, in casseruola mettete olio, e i carciofi, unite le cipolle tagliate a pezzi anche loro, ci stanno bene i cipollotti freschi , fate rosolare, poi mettete acqua tiepida quanta basta per cuocere per circa 15 minuti coperti ed a fuoco lento, tolto il coperto, alzate il fuoco ed asciugate il brodo, sale , pepe, e qualche foglia ( poche) di mentuccia romana

## I Finocchi

### Teglia di finocchi

Prendi 4 finocchi lavati e puliti, tagliali in 8 spicchi, fai appassire una cipolla tagliata sottile in olio oliva, poi metti i finocchi, fai rosolare per qualche minuto, poi sale e pepe. Spella dei pomodori, un paio, dopo averli privati dei semi tagliali a dadini piccoli, metti i finocchi in pirofila da forno e distribuisce i pomodori su superficie, prendi del pangrattato, mescola due cucchiari di grana, origano fresco o timo, cospargi uniformemente,, un filo di olio sopra e in forno per 15 minuti

## Barchette di finocchi ripiene

Quattro finocchi grandi, 500 gr di melanzane, olio, aglio, limone, peperoncino, pomodori maturi un paio. prezzemolo

Spennellate le melanzane intere di olio di oliva e mettetele in forno caldo a 200° per circa 15 minuti.

Lavati e puliti bene i finocchi, metteteli a bollire per qualche minuto interi, con anche la parte dei gambi tenera, diciamo non più di 10 minuti, poi tagliateli a metà, togliete i gambi che triterete e metterete in una ciotola. Intanto prendete le melanzane cotte al forno e scavatene la polpa che ridotta in purea unirete ai gambi tritati, tritate aglio e prezzemolo, succo di limone qualche goccia, olio e sale, mescolate bene, aggiungete pomodori a dadini dopo averli pelati e aver tolto i semi, uniteli alla crema di verdure e lasciate riposare. Intanto avrete ottenuto dalle foglie del finocchio delle barchette, che metterete in forno a 180° per 10 minuti, dovrebbero bastare per cuocerli lasciandoli sodi quanto basta per poterli poi riempire con la crema e portare a tavola, se avete lasciato intatto il verde delle foglie del finocchio, ci vien bene a guarnirne il piatto di portata.

## Pollo con finocchi

Un pollo a pezzi, 500 gr di finocchi, 200 gr pomodori maturi, olio, vino bianco, origano fresco, aglio, sale e pepe.

I finocchi tagliateli a spicchi e fateli rosolare a fuoco vivace in padella con poco olio, aglio da togliere, mezzo bicchiere di vino bianco, qualche foglia di origano, quando il fuoco è assorbito togliete dal fuoco.

Il pollo a pezzi rosolatelo con olio, aglio nella padella dei finocchi se mai aggiungendo un cucchiaio di olio, poi cuocete con vino bianco a calore medio per circa

30 minuti, versate poi i finocchi nel tegame, aggiungete i pomodori spellati ed a pezzi, cuocete per 5 minuti, ed è pronto

## Finocchi e noci

800 gr di finocchi 100 gr di gherigli di noci, 40 gr miele liquido, olio, aglio 1 arancio, cumino, pepe

Tagliate i finocchi a spicchi non troppo grossi, lessateli in acqua non salata per 10 minuti, scolateli ed asciugateli, mettete in padella piuttosto larga olio, aglio, imbiondito l'aglio, toglietelo e rosolate i finocchi, cercando di mantenere sani gli spicchi, dorateli, disponeteli a raggiera su un piatto da portata spolverizzandoli di cumino tagliate a pezzettini i gherigli delle noci, avrete spremuto e passato il succo di arancio, quindi mettete il miele a scaldare in un tegamino, metteteci le noci, quando sono ben amalgamate col miele versatele al centro della raggiera di finocchi rosolati, il succo di arancia emulsionatelo con una cucchiata di olio, sale e pepe sui finocchi ben distribuito e poi versate succo di arancia