

Pasta alla carbonara, ricetta vegetariana



Vi presento una **carbonara versione vegetariana**! La **pasta alla carbonara** è una delle mie ricette preferite ma questa è diversa perchè vegetariana, a base di **carciofi**! Provatela!

Ingredienti:

- spaghetti
- cuori di carciofi surgelati
- cipolla
- 1 uovo a persona
- formaggio grattugiato
- prezzemolo
- olio e sale

Preparare questa **carbonara vegetariana** è davvero facile! Ho iniziato a tagliare a fettine i cuori di **carciofo** e a tritare la **cipolla**.

Poi ho iniziato a soffriggere in olio la cipolla e dopo

qualche minuto ho aggiunto i carciofi, li ho salati e li ho lasciati cuocere per almeno 10 minuti.

Nel frattempo ho bollito gli spaghetti e li ho scolati al dente.

Ho sbattuto le **uova** col **formaggio** grattugiato e abbondante prezzemolo.

Infine ho versato gli spaghetti nella padella dei carciofi e vi ho versato anche il composto di uova. Ho mescolato tutto per alcuni minuti e servito il piatto!

Mmm, mi sta venendo fame! Meglio che smetto di scrivere!

Buon pranzo!

Martina

Pasta con carciofi



Ricetta veloce primo piatto: **pasta con carciofi!!** La **pasta con carciofi** è anche un'ottima **ricetta vegetariana**, gustosa e facile da preparare!

Ingredienti:

- **pennette rigate**
- **melanzane** (una ogni due persone)
- **cuori di carciofi surgelati** (200 gr circa per 2 persone)
- **cipolla**
- **1 bustina di zafferano**
- **olio e sale**

Ho sbucciato e tagliato a fettine le **melanzane**, le ho salate e messe sotto un carico per un paio di minuti per far perdere loro tutta l'acqua.

Nel frattempo, ho soffritto la **cipolla** tritata nell'olio e ho

aggiunto i **cuori di carciofi** tagliati a fettine e li ho lasciati cuocere col coperchio.

Ho tolto il carico dalle melanzane e le ho fritte in padella (se volete un piatto più light, evitate di friggerle e magari le cuocete in una padella antiaderente senza olio o nella piastra).

Cotta la pasta, l'ho scolata mettendo da parte un pò di acqua di cottura. A questo punto ho versato la pasta nella padella con i carciofi, ho aggiunto le melanzane fritte sfilacciate, l'acqua di cottura e la bustina di **zafferano**. Ho mescolato per bene tutto e servito il piatto caldo.

Se preferite, potete aggiungere sulla **pasta con carciofi** un pò di formaggio grattugiato.

Buon appetito!

Martina

**Scaloppine alle verdure con
tortine di patate**



Ricetta di mia suocera: **Scaloppine alle verdure con tortine di patate!** Senza dubbio un'idea originale in cucina e molto buona da papparsi!!!

Ingredienti:

- **fettine di petto di pollo**
 - **farina**
 - **cuori di carciofo**
 - **zucchine**
 - **patate**
 - **uova**
- **prezzemolo tritato**

Infarinate i **petti di pollo** con la **farina** e friggeteli un poco in padella in entrambe le parti. Dopo di che disponete le fettine in una teglia.

Soffriggete in padella i **cuori di carciofi** tagliati a fettine e le **zucchine** tagliate a julienne. Dopo qualche minuto disponete il condimento sulle fettine di pollo infarinate ed infornate il tutto a 180° per 15 minuti.

Sbucciate le **patate** e grattugiatele, soffriggete il composto di patate ottenuto in padella per qualche minuto. Toglietelo dal fuoco e mescolatelo all'**uovo** col prezzemolo (regolatevi in base al composto di patate, mettete tante uova quanto basta per rendere il composto morbido). Infine riempite le formine (anche quelle per i muffin vanno bene) con il composto ed infornate per 180° per 15/20 minuti. vi consiglio di passare alla modalità grill per 5 minuti per rendere croccante la superficie.

Non mi resta che augurarvi buon appetito!!!

Martina

Carciofi ripieni



In questa stagione non potete non cucinare i **carciofi ripieni** per la vostra famiglia! Si leccheranno i baffi anche i più piccoli!

Ingredienti:

- **carciofi** col gambo (contatene almeno 2 a persona)
- un **uovo** ogni 2 carciofi
- **pangrattato**
- **provola** eo **formaggio grattugiato**
- **salame** a cubettini
- **prezzemolo** tritato
- **aglio** tritato
- **cipolla**
- **sale**

Lavate e pulite i **carciofi**: togliete le foglie più esterne quindi più dure e tagliate i gambi (che ci serviranno come

condimento).

Tagliate a pezzettini la **cipolla** (contatene mezza ogni 4 gambi) e i gambi, rosolate in padella prima la cipolla e successivamente aggiungete i **gambi dei carciofi**. Lasciate friggere delicatamente col coperchio.

Intanto prepariamo in una ciotolina il **sale** con l'**aglio** tritato molto finemente ed il **prezzemolo** e cospargiamolo tra le foglie dei carciofi, ben allargate con le mani in precedenza.

Adesso sbattiamo le **uova** e aggiungiamo la **provola** tagliata a cubetti e il **formaggio grattugiato**, il **pangrattato**, il **salame** a cubettini ed infine i gambi a pezzetti ormai pronti.

Sistemiamo i **carciofi** in una pentola stretta in modo che i carciofi restino in pieni l'uno vicino l'altro e versiamo un pò d'acqua fino a coprire un terzo del carciofo (più o meno 4 dita di acqua).

A questo punto, con l'aiuto di un cucchiaino, inseriamo il composto di uova, precedentemente preparato, tra le foglie dei carciofi. Mettiamo il coperchio alla pentola e cuociamo a fuoco basso per circa 3 quarti d'ora.

NOTA: se qualcuno dei vostri ospiti preferisce il carciofo semplice, potete evitare il composto con l'uovo e condirlo solo con sale, aglio, prezzemelo e i gambi a pezzetti soffritti.

Buon appetito!!!

Martina