

Sweet artichoke



Io **credo** nelle persone. Nella bontà, nell'amicizia, nei legami (anche inattesi), nella gentilezza e nelle nuove possibilità che tutte queste cose portano con se. Per questo quando mi sento in difficoltà, che sia con una ricetta o con un problema che mi attanaglia, chiedo **aiuto**. Aiuto a chi? **Non** a tutti, ma a chi mi sta **accanto** ovviamente. La mia famiglia, l'amico giusto o qualcuno che in quel momento si rivela più fondamentale di quello che credevi.

Forse per questo non mi piace molto cucinare per me stesso. Infatti la maggior parte delle volte che devo mangiare mi arrangio con pasti semplici e veloci, anche per evitare di sporcare troppo la cucina di casa :) Preferisco cucinare sempre **per** qualcuno o **pensando** a qualcuno che mi ha regalato qualcosa ...un aiuto, una risata, un'emozione, un motivo ...e anche questa volta é successo così.

Con questa ricetta partecipo all'iniziativa di **Gluten free Travel & Living**, il [100% Gluten Free \(fri\)Day](#)



Sweet artichoke



impiattamento

Ingredienti per due persone

Per il gambero:

6 gamberi rossi;
sale Maldon affumicato q.b.

Per la crema di carciofo:

3 carciofi;
1 cipollotto;
1 ciuffetto di coriandolo;
olio E.V.O. q.b.;
pepe q.b.;
sale q.b.

Per il carciofo fritto:

1 carciofo;
1/2 litro di olio di semi di girasole;
sale q.b.

Per la cialda ai pistacchi:

100 grammi di pistacchi di Bronte;
1 foglio di pasta sfoglia senza glutine.

Per la composizione:

1 limone BIO;
germogli a piacere;
sale Maldon affumicato q.b.

*in caso di **celiachia** tutti gli ingredienti a rischio devono essere necessariamente **certificati senza glutine**

Procedimento

Il gambero:

Pulite i gamberi eliminando il carapace sterno, la testa ed il filetto di intestino interno. Nel frattempo scaldate una padella antiaderente appena unta con un filo di olio (pochissimo) e quocetevi i gamberi solo dal lato della pancia e per un minuto al massimo. In questo modo risulteranno cotti solo a metà` rimanendo belli morbidi e gustosi.

La crema di carciofo:

In una casseruola fate soffriggere a fiamma bassa per una decina di minuti il cipollotto tagliato a rondelle con un po' di olio, intanto pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e la barba interna. Tagliateli quindi e spicchi ed uniteli al cipollotto ormai appassito a dovere. Tostateli per qualche minuto alzando la fiamma e poi copriteli con del brodo vegetale o semplicemente dell'acqua bollente. Portate a cottura i carciofi (circa trenta minuti), unite qualche fogliolina di coriandolo tritato grossolanamente e frullate tutto fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea. Assaggiate ed eventualmente regolate di sale.

La cialda:

Appiattite leggermente la sfoglia con un mattarello, tagliatela della larghezza del vostro coppapasta e della lunghezza necessaria per avvolgerlo una volta. Adesso tritate leggermente i pistacchi precedentemente spelati, ricopritevi la striscia di sfoglia e salate leggermente. Ora avvolgetevi il coppapasta leggermente unto con un po' di olio ed infornatela a centottanta gradi fino a renderla dorata e croccante.

Il carciofo fritto:

In un pentolino riscaldare l'olio di semi ed intanto mondate e lavate il carciofo. Tagliatelo in spicchi sottili e gettatelo nell'olio caldo una volta a temperatura (circa 150 gradi). Appena diventati dorati toglieteli dall'olio, fateli colare su un foglio di carta assorbente per eliminare quello in eccesso e salateli.

La composizione:

Su un piatto piano stendete delicatamente con una spatolina un po' di crema di carciofo, adagiatevi sopra l'anello di sfoglia e pistacchi. Posizionate all'interno dell'anello il gambero rosso, salatelo con qualche granello di sale Maldon ed un po' di pepe. Completate il piatto con una leggera grattugiata di scorza di limone e qualche germoglio a piacere.