

09-01-18

Online

<http://www.stile.it/2018/01/09/ricetta-le-feste-carciofi-pastella-id-175428/>

Ricetta per le feste: i carciofi in pastella

## LA STAMPA

Cerca...

SEZIONI

SEGUICI SU   

TORINO ALESSANDRIA ASTI AOSTA BIELLA CUNEO IMPERIA e SANREMO NOVARA SAVONA VERBANO CUSIO OSSOLA VERCELLI MILANO

< **IL SECOLO XIX**

MONDO **ITALIA** POLITICA ECONOMIA SPORT SPETTACOLI TECH MOTORI VIAGGI SALUTE **LA STAMPA TV** TUTTOLIBRI

*Stile.it* COGLI I TREND CON **LA STAMPA** **IL SECOLO XIX**

Moda Beauty Casa Food People Viaggi Tempo libero Amore Oroscopo

Cerca...

Natale

dieta

star

ricette

igiene e pulizia

consigli per te



Ricetta per le feste: i carciofi in pastella

Una ricetta perfetta per le feste, quando il fritto, si sa, diventa un rigoroso rituale.

*Stile.it* STILE.it  
10.838 "Mi piace"

 Mi piace questa Pagina  Condividi

Piace a 1 amico



Oro *Scopo*

## Ricetta per le feste: i carciofi in pastella

Una ricetta perfetta per le feste, quando il fritto, si sa, diventa un rigoroso rituale.



**L'INGREDIENTE DEI CARCIOFI IN PASTELLA** – Il carciofo è una pianta ricchissima di ferro, calcio, fosforo, sodio, vitamine del gruppo B, A e C. Essendo povero di calorie, è un ingrediente perfetto per la dieta. Anche grazie all'alta concentrazione di cinarina, che funge da diuretico. Aiuta la regolarità intestinale grazie alle fibre, è un forte antiossidante. Inoltre riduce il colesterolo nel sangue, depura il fegato dalle tossine e ripulisce le arterie. Contengono inoltre vitamina K, ritenuta utile nella prevenzione dell'osteoporosi.

**L'INGREDIENTE DEI CARCIOFI IN PASTELLA** – Il carciofo è una pianta ricchissima di ferro, calcio, fosforo, sodio, vitamine del gruppo B, A e C. Essendo povero di calorie, è un ingrediente perfetto per la dieta. Anche grazie all'alta concentrazione di cinarina, che funge da diuretico. Aiuta la regolarità intestinale grazie alle fibre, è un forte antiossidante. Inoltre riduce il colesterolo nel sangue, depura il fegato dalle tossine e ripulisce le arterie. Contengono inoltre vitamina K, ritenuta utile nella prevenzione dell'osteoporosi.

**LA RICETTA - DIFFICOLTA'** – bassa

**INGREDIENTI PER LA PASTELLA** – Un uovo medio, sale, 150 g di farina. 150 ml di acqua fredda gassata, 400 g di carciofi.

**TEMPI DI PREPARAZIONE** – 15 minuti

**LO SVOLGIMENTO** – Per la ricetta, preparare la pastella aggiungendo la farina, l'uovo, un pizzico di sale e l'acqua fredda gassata per ottenere un impasto che fila. Infarinare i carciofi con cura e immergere nella pastella. Usare la friggitrice oppure mettere sul fornello una pentola con bordi alti, con almeno 4 dita di olio. Portare a ebollizione. Abbassare la fiamma. Immergere il cibo pastellato nell'olio. Friggere girando sui due lati finché non si otterrà la doratura desiderata. Estrarre con una schiumarola. Scolare su carta assorbente. Salare e servire caldo.

LA FIRMA DELLA RICETTA Il Gruppo Lo Conte è leader in Italia nella produzione di farine speciali e preparazioni per dolci. Con il brand Le Farine Magiche, nato nel 1980 e simbolo dello spirito innovatore del Gruppo, la linea di prodotti Decorì, dedicata alle preparazioni dolci, e Molino Vigevano, storico marchio di farine speciali per uso casalingo e professionale, il Gruppo Lo Conte è oggi il 4° top player del mercato italiano delle farine e il primo del settore farine speciali e miste.