

Carciofi con Crema di Fave alla Menta

Ingredienti per 4 persone:

- 450 gr di fave surgelate
- 4 carciofi spinosi con tutti i gambi
- 2 scalogni
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 rametto di menta
- 1 rametto di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio
- sale, pepe



Pelate i gambi di carciofo, eliminandone il meno possibile, tagliateli a fettine e lessateli 10 minuti in acqua con poco sale. Nel frattempo tritate grossolanamente sedano, carote, prezzemolo e scalogni, ripulite i carciofi, eliminando le foglie esterne più dure e tagliateli a metà. In una casseruola antiaderente rosolate dolcemente lo scalogno in 1 cucchiaino di olio, quindi aggiungete le verdure, i gambi di carciofo lessati e i mezzi carciofi e stufateli a pentola coperta per circa 10-15 minuti (finché siano teneri), regolando alla fine di sale e pepe.

Nel frattempo lessate le fave in poca acqua bollente per 10 minuti e frullatele con qualche foglia di menta, lo scalogno rimasto, 1 cucchiaino d'olio, sale e pepe. Il risultato deve essere una purea abbastanza densa: se necessario potete usare un mestolino di acqua di cottura delle fave. Tenete da parte qualche fava intera per guarnire il piatto.

Servite caldo o tiepido, come antipasto o primo piatto leggero.