



Carbonara light con yogurt e carciofi

14 Febbraio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MINTEMPO DI COTTURA
20 MINCALORIE
540K

NOTE

INGREDIENTI

320 g di Mezze maniche

2 Carciofi

100 g di Yogurt greco

2 Uova

1 spicchio di Aglio

1 Limone bio

40 g di Parmigiano grattugiato

1 ciuffetto di Prezzemolo

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Pulite i carciofi scartando le foglie esterne più dure e tagliando via le punte; riduceteli a quarti ed eliminate la barbetta centrale; affettateli sottilmente e immergeteli via via in acqua acidulata con succo di limone, per evitare che anneriscano.

- Mondate e tritate aglio e prezzemolo.
- Fate dorare l'aglio tritato in un'ampia padella con l'olio per 1 minuto circa e a fuoco basso; quindi unite il prezzemolo e i carciofi scolati. Lasciate cuocere per 8-10 minuti, aggiungete se necessario poca acqua calda e infine regolate di sale.
- In una ciotola versate lo yogurt e lavoratelo con la frusta a mano; aggiungete le uova e mescolate per amalgamare bene i due ingredienti. Aggiungete il formaggio grattugiato e una spolverata di pepe, continuando a mescolare con la frusta fino a ottenere una crema liscia.
- Nel frattempo lessate la pasta in acqua leggermente salata, scolatela al dente e trasferitela nella padella con i carciofi.
- Aggiungete la crema di uova e yogurt, mescolate e fate saltare a fuoco moderato per 1 minuto circa, finché si sarà leggermente addensata, ma senza formare grumi, quindi servite.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Subito prima di servire questo piatto aggiungete un pizzico di scorza di limone (biologico) grattugiata: renderete più frizzante e fresco il sapore del sugo.
- Per ottenere un sugo più corposo, potete anche utilizzare i gambi dei carciofi. Nella ricetta li potete tritare finemente e farli cuocere insieme alle fettine. Oppure, invece di eliminarli, una volta cotti, potete tritarli, mescolarli a panna oppure a un formaggio fresco e utilizzarli come impasto per crostini.
- Invece dell'aglio fresco, potete utilizzare quello secco: già pronto all'uso, fa risparmiare tempo; mantiene tutte le sue proprietà e per reidratarlo basta aggiungere poca acqua nella cottura, anche se si prepara un soffritto. Un cucchiaino raso corrisponde più o meno a 2 spicchi d'aglio freschi.