

Omelette con i carciofi



L'omelette con i carciofi è un'altra idea di secondo salvacena.

Ingredienti per 2 persone

2 uova

1-2 carciofi

mentuccia

2 sottilette

sale

olio evo

latte

pepe

Anche qui, come per gli [involtini di petto di pollo con i carciofi](#), se avete preparato la [pasta con i carciofi](#) e il condimento è risultato troppo abbondante potete utilizzarlo come ripieno dell'omelette e velocizzare la preparazione della cena.

Altrimenti per prima cosa è necessario pulire i carciofi eliminando le foglie più esterne e la punta. Tagliare ogni carciofo a metà ed eliminare la peluria interna, ritagliare poi a spicchi. Mettere i carciofi puliti in una ciotola con acqua e limone e lasciare ammollo per un'oretta, poi lavare sotto l'acqua corrente.

Cuocere i carciofi a fuoco lento per 20/30 minuti con un filo di olio, la mentuccia, e un bicchiere di acqua. Durante la cottura se necessario aggiungere un altro po' di acqua fino a che i carciofi non diventano morbidi.

Lasciar raffreddare e nel frattempo rompere le uova in una ciotola, aggiungere il sale, il pepe, e un filo di latte. Sbattere le uova fino ad ottenere un composto spumoso.



Scaldare un filo di olio in una padella antiaderente, versare il composto e cuocere a fuoco lento. Non appena le uova iniziano a rapprendersi, con l'aiuto di una paletta di legno, sollevare piano piano l'omelette per staccarla dalla padella. Cuocere per qualche minuto senza mai girarla, non appena la parte a contatto con la padella inizia a dorare e la parte superiore è sempre un po' cruda aggiungere i carciofi e le due sottilette.

Chiudere l'omelette a mezzaluna e spegnere il fuoco, in modo che il formaggio fonda piano piano.

Non sempre riesce perfetta...anzi questa volta la parte superiore presenta più di qualche buchino ma vi assicuro che è buonissima lo stesso!



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)