

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Carciofi in salsa di pomodoro - Alcauciles en salsa de tomates

---

LUOGO: [Sud America](#) / [Argentina](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



La ricetta che andiamo a proporvi è di origine argentina, i **carciofi in salsa di pomodoro** infatti li vengono chiamati **alcauciles en salsa de tomates** sono un piatto stagionale molto buono e saporito. I carciofi dal sapore particolare e delicato si sposano benissimo con il sugo rosso di pomodoro che ha di certo toni acidi. Provate questa ricetta perché è decisamente facile e veloce e di certo il risultato finale vi piacerà! Se amate in modo particolare questo bene prezioso che ci offre la terra, vi consigliamo anche un'altra idea: perché non ne fate

una deliziosa frittata?

## INGREDIENTI

CARCIOFI piccoli oppure 6 romani - 8

CIPOLLE 1

PEPERONI VERDI 1

POMODORI grossi e maturi - 2

PREZZEMOLO 1 mazzetto

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) ½

bicchieri

ALLORO 2 foglie

SALE

PEPE NERO

FARINA

## PREPARAZIONE

- 1 Pulite i carciofi e privateli delle punte. Tagliateli a metà e fateli lessare in acqua salata, con un cucchiaino di farina (per evitare che diventino neri).



**2** Appena cotti, scolateli.

Realizzate la salsa facendo cuocere i pomodori ed i peperoni in un soffritto di cipolla.



**3** Ricoprite i carciofi e distribuitevi sopra la salsa appena ottenuta, due foglie di alloro ed un trito di prezzemolo.



4 Salate e pepate.

Rimettete il tutto sul fuoco e cuocete per altri 10 minuti.

Nel medesimo modo si usa, in Argentina, cucinare molte altre verdure

NOTE