

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Articiochi a la triestina

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia / Friuli-Venezia Giulia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *60 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

CARCIOFI 8

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SPICCHIO DI AGLIO 2

PANGRATTATO 50 gr

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1** Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne, pareggiando i gambi e spuntando le foglie tenere.

Fateli rotolare premendoli leggermente con il pamo della mano sul tavolo in modo da poterli aprire con delicatezza ed eliminare le foglie centrali più dure.

Immergeteli in acqua acidulata con succo di limone per circa mezz'ora, poi sgocciolateli bene.



- 2 Mentre i carciofi sono in ammollo, preparate un trito di aglio e prezzemolo. Al momento di cuocere i carciofi, divaricatene le foglie ed inserite fra le une e le altre, aiutandovi con un cucchiaino, il trito di aglio e prezzemolo.



- 3 Insaporite di sale e pepe, cospargete di pangrattato e irrorate con un paio di cucchiai d'olio.



- 4 Disponete i carciofi in un tegame insieme ai loro gambi, facendo attenzione a non usare un tegame troppo ampio, cospargeteli con altro olio e copriteli a metà altezza con acqua.



- 5 Infine coprite il tegame con un coperchio e lasciate sobbollire fino ad evaporazione completa dell'acqua.

Servite infine i carciofi cosparsi con il fondo di cottura ristretto.