

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Carciofi alla romana

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Lazio](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



### INGREDIENTI

CARCIOFI 4

MENTA 1 rametto

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

I **carciofi alla romana** sono un gustosissimo contorno di origine laziale; un piatto della tradizione semplice e povero ma dal gusto straordinario. Un odore e un sapore di menta sono alla base di questa preparazione che di certo vi conquisterà!

Provate anche un altro classico della cucina laziale:

[tagliatelle alla gricia](#), facile e gustosa!

# PREPARAZIONE

**1** Per preparare i carciofi alla romana, puliteli, eliminando le foglie esterne fino ad arrivare alle foglie più tenere, pelate i gambi e metteteli in acqua e limone per rallentarne l'ossidazione ed evitare l'annerimento.

In una pentola dorate l'aglio in olio, salate, pepate i carciofi ed aromatizzateli inserendo al loro interno le foglioline di menta, trasferiteli nel soffritto e ricopriteli d'acqua per tre quarti della loro altezza.

Fate prendere bollore e cuoceteli a fiamma dolce per una mezzora o fino a quando i carciofi risultino teneri.

## CONSIGLI E CURIOSITÀ

I **carciofi alla romana** sono molto popolari e affondano le loro radici nella cultura ebraica. Ogni famiglia ha la sua ricetta segreta ed è facile trovare piccole variazioni diverse.

**Qual è il segreto per farli venire benissimo?**

Per fare i carciofi alla romana alla perfezione, le romane usano la mentuccia fresca, ma ovviamente non essendo facilmente reperibile si può sostituire con quella comune.

**Adoro i carciofi, mi daresti altre ricette, semplici ed economiche come questa?**

Un classico dei classici sono i [carciofi fritti](#) ma ottimi davvero sono anche [gli sformatini ai carciofi](#)