

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carciofi (Articiochi) a la triestina

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Friuli-Venezia Giulia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



I carciofi (Articiochi) alla triestina sono un contorno molto gustoso e saporito. Questi ortaggi per loro natura si prestano in maniera meravigliosa a contenere diversi tipi di ingredienti regalando sempre nuovi gusti. In questo caso vengono imbottiti in maniera molto semplice con aglio olio e prezzemolo, la cottura li rende morbidi e succulenti. Provate questa ricetta facile con i carciofi, è perfetta da abbinare a secondi piatti di carne o di pesce!

Se li amate poi in maniera particolare, vi consigliamo di fare anche un'altra ricetta deliziosa: carciofi

croccanti al forno, buoni e semplici!

INGREDIENTI

CARCIOFI 8

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SPICCHIO DI AGLIO 2

PANGRATTATO 50 gr

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari 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.