

MARMELLATE E CONSERVE

Carciofi sott'olio

LUOGO: Europa / Italia / Puglia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

7 carciofi freschi
limone
aceto
alloro
grani di pepe nero
olio extravergine d' oliva.

PREPARAZIONE

1 Mondare i carciofi privandoli del gambo e delle foglie più esterne. Mettere i cuori in una bacinella coprendoli con abbondante acqua e limone e successivamente porli in untegame con abbondante acqua ed aceto portandoli ad ebollizione.

Scolare i carciofi al dente e lasciarli riposare per un' intera notte a testa in giù su un panno di cotone. Si dispongano a strati in boccacci sterilizzati, le foglie d' alloro, i grani di pepe nero ed i carciofi. Versare l' olio extravergine d' oliva fino al collo del boccaccio e lasciar aperto per circa 2 ore.

Chiudere i boccacci e tenerli al buio e lasciarli insaporire per circa 15 giorni.