

MARMELLATE E CONSERVE

## Carciofini sott'olio

LUOGO: Europa / Italia

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



### INGREDIENTI

Carciofini  
aceto di vino bianco  
acqua o vino bianco  
origano-aglio (peperoncino)  
alloro-grani di pepe nero

### PREPARAZIONE

- 1 Ecco i carciofini! Quelli più piccoli privati delle foglie esterne e della punta; per quelli leggermente più grandi, usate lo stesso procedimento, ma tagliateli in quattro per far sì che la cottura sia uniforme.



**2** Metteteli successivamente in acqua acidulata per un'ora circa.



**3** Potete scegliere tra più condimenti:

una parte li potete mettere sott'olio con alloro e grani di pepe. Quindi mettete sul fuoco una pentola con aceto e acqua in parti uguali (o volendo, aceto e vino bianco in parti uguali), un pò di sale grosso e qualche foglia di alloro. Quando inizia a bollire, tuffateci dentro i carciofini, precedentemente colati e sciacquati sotto il getto d'acqua.

Alla ripresa del bollore lasciateli sul fuoco 4 minuti. Colateli e metteteli su di un telo.

Per l'altro tipo di condimento, usate lo stesso procedimento MA senza alloro.

Ecco i carciofini che andranno coperti con un altro telo...

Preparateli la sera e lasciateli tutta la notte. Prima di metterli nel vaso infatti, devono essere asciutti!



**4** La mattinata successiva, li metteteli nei vasetti.

Quelli con l'alloro, direttamente, aggiungendo nel vasetto dei grani di pepe e una foglia di alloro (non deve essere fresca) usata nella cottura.

Gli altri, per comodità, conditeli prima in un'insalatiera, tagliando l'aglio a pezzi grossi, aggiungendo origano e se piace un pò di peperoncino, rigorosamente secco.

I carciofini vanno completamente coperti con olio di semi.

Per sicurezza, lasciateli per un paio di giorni nella credenza con il tappo non chiuso per controllare il livello dell'olio... e poi, via in dispensa!

