

ANTIPASTI E SNACK

Carciofi alla romana

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [35 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Prepara i carciofi alla romana con questa ricetta facile e tradizionale. Perfetti come antipasto o contorno saporito!

INGREDIENTI PER CUCINARE I CARCIOFI ALLA ROMANA

CARCIOFI 4
PREZZEMOLO 1 mazzetto
MENTUCCIA
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE
ACQUA
LIMONE 1

COME FARE I CARCIOFI ALLA ROMANA

- 1 Per preparare i carciofi alla romana parti dalla [pulizia dei carciofi](#), taglia la parte inferiore del gambo e togli le foglie esterne più dure, taglia la punta del carciofo, allarga le foglie e con un cucchiaino scava l'interno per eliminare l'eventuale barbetta. Metti i carciofi così

puliti in acqua e limone





- 2 In un tagliere, trita finemente aglio, mentuccia e prezzemolo, metti il trito aromatico in una ciotola e condiscilo con sale, pepe e olio.







3 Asciuga i carciofi e salali sia all'interno che all'esterno, fai questa operazione massaggiandoli bene con le mani, infine metti all'interno di ogni carciofo il trito aromatico.



- 4 In una pentola dai bordi alti, fai scaldare abbondante olio extra vergine d'oliva, disponi i carciofi a testa in giù nell'olio e lasciali rosolare bene.



- 5** Versa l'acqua fino a metà, copri i carciofi con un coperchio e lasciali cuocere per circa 30 minuti. Servi i carciofi alla romana irrorandoli con il fondo di cottura.



CARCIOFI ALLA ROMANA: LA RICETTA ORIGINALE PER UN CONTORNO

I carciofi alla romana sono un piatto iconico della tradizione culinaria laziale, amati per il loro sapore tipico e il profumo delle erbe aromatiche. Nonostante l'aspetto elaborato, questa ricetta è sorprendentemente semplice e richiede pochi ingredienti. Con un po' di attenzione nella pulizia e nella cottura dei carciofi, puoi ottenere un piatto delizioso e scenografico, ideale come antipasto, contorno o piatto unico vegetariano. Perfetti da abbinare a carni arrosto, pesce grigliato

o formaggi stagionati.

CONSIGLI PER LA RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Quando prepari i carciofi alla romana, puoi ridurre gli sprechi utilizzando ogni parte del **carciofo**. Le foglie esterne più dure, scartate nella pulizia, possono essere utilizzate per preparare un brodo vegetale ricco e saporito. Il gambo dei carciofi, se ben pulito, può essere tagliato a rondelle e cotto insieme ai carciofi o utilizzato per arricchire una frittata. Se ti avanzano carciofi cotti, puoi riscaldarli il giorno dopo o aggiungerli a una pasta al forno o a uno sformato di verdure.

CONSIGLI E TRUCCHI PER CUCINARE BENE

La chiave per un buon piatto di carciofi alla romana è la corretta pulizia dei carciofi. Taglia la parte inferiore del gambo e rimuovi le foglie esterne più dure, fino a raggiungere le foglie più tenere.

Ricorda di immergere i carciofi in acqua e limone per evitare che anneriscano.

Il trito aromatico a base di mentuccia, prezzemolo e aglio è fondamentale per il sapore autentico della ricetta, ma se non riesci a reperire la mentuccia, puoi sostituirla con altre erbe aromatiche come la menta o ometterla, pur modificando leggermente il sapore finale.

Cuoci i carciofi a testa in giù in olio extravergine d'oliva, rosolandoli bene prima di aggiungere l'acqua e lasciarli cuocere coperti.

Il tempo di cottura varia in base alla grandezza dei carciofi, quindi controllali con una forchetta per assicurarti che siano teneri prima di servirli.

COME CONSERVARE I CARCIOFI ALLA ROMANA

I carciofi alla romana possono essere conservati in frigorifero per un massimo di un giorno, ben chiusi in un contenitore ermetico. Per riutilizzarli, ti consiglio di scaldarli lentamente in padella con il loro fondo di cottura o un filo d'olio, in modo che mantengano la loro morbidezza e il sapore originale.