

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Carciofi arrostiti al forno

---

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 30 min    COTTURA: 60 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

---



I carciofi arrostiti al forno costituiscono un contorno perfetto sia per accompagnare un secondo piatto a base di carne che uno a base di pesce. Ovviamente vi sarà possibile preparare questo contorno solo nel periodo in cui i carciofi sono disponibili sui banchi del mercato, ma provateli perchè sono davvero gustosi.

Noi abbiamo preferito utilizzare quel tipo di carciofo tondo e panciuto conosciuto col nome di mamma o mammola perchè ci è sembrato che si prestasse di più ad essere farcito con il trito aromatico composto semplicemente da aglio e prezzemolo, ma è possibile replicare questa ricetta anche con il classico carciofo.

Noi li amiamo e sappiamo di certo che piaceranno tanto anche a voi!

## INGREDIENTI

CARCIOFI preferibilmente mamme - 8  
SPICCHIO DI AGLIO 4  
PREZZEMOLO 1 mazzetto  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE

## PREPARAZIONE

**1** Preparare i carciofi arrostiti al forno è davvero molto molto semplice.

Partite dalla farcia ovvero un trito aromatico composto da aglio e prezzemolo procedendo come segue: sbucciate gli spicchi d'aglio ed iniziate a ridurli in pezzi. Passate, quindi, al prezzemolo che laverete e monderete dalle foglie più brutte e dai gambi. Date una prima tritata anche al prezzemolo.

Successivamente unite i due ingredienti e terminate di tritarli insieme cosicchè ciascuno prenda gli aromi e i sapori dell'altro. Realizzate un trito molto fine.

**2** Prendete i carciofi e aprite leggermente le foglie, tagliate i gambi. Tornite ciascun gambo eliminando la parte più esterna con un coltello affilato, quindi affettateli sottilmente.

Unite i gambi di carciofo affettati al trito aromatico di prezzemolo e aglio e mescolate

bene.

- 3** Riprendete i carciofi e apriteli leggermente creando dello spazio nel centro. Farcite i carciofi riempiendo i buchi, soprattutto quello nel centro, utilizzando il trito aromatico e i gambi.
- 4** Trasferite i carciofi così preparati in una teglia da forno e conditeli con un giro d'olio extravergine d'oliva e del sale. Versate mezzo bicchiere d'acqua nella teglia, cercate di farla passare negli spazi vuoti tra un carciofo e l'altro.
- 5** Coprite con la carta stagnola la teglia e infornate a 180°C in forno ventilato per circa un'ora. Servite i carciofi come contorno sia caldo che tiepido.