

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carciofi alla romana

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia / Lazio**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **30 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



I **carciofi alla romana** sono un gustosissimo contorno di origine laziale; un piatto della tradizione semplice e povero ma dal gusto straordinario. Un odore e un sapore di menta sono alla base di questa preparazione che di certo vi conquisterà!

Provate anche un altro classico della cucina laziale:

[tagliatelle alla gricia](#), facile e gustosa!

INGREDIENTI

CARCIOFI 4

MENTA 1 rametto

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per preparare i carciofi alla romana, puliteli, eliminando le foglie esterne fino ad arrivare alle foglie più tenere, pelate i gambi e metteteli in acqua e limone per rallentarne l'ossidazione ed evitare l'annerimento.

In una pentola dorate l'aglio in olio, salate, pepate i carciofi ed aromatizzateli inserendo al loro interno le foglioline di menta, trasferiteli nel soffritto e ricopriteli d'acqua per tre quarti della loro altezza.

Fate prendere bollore e cuoceteli a fiamma dolce per una mezzora o fino a quando i carciofi risultino teneri.

CONSIGLI E CURIOSITÀ