

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Carciofi alla romana

LUOGO: Europa / Italia

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



Carciofi alla romana

INGREDIENTI

CARCIOFI ROMANESCHI 4
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SPICCHI DI AGLIO 2
MENTUCCIA
SALE
PEPE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
LIMONE 1
ACQUA

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare i carciofi alla romana, preparate, una scodella con acqua e limone, dove metterete i carciofi una volta puliti in maniera tale da rallentare l'ossidazione e farli annerire il meno possibile.



2 Prendete i carciofi eliminate da prima le foglie esterne più dure, fino ad arrivare alle foglie più tenere.

Tagliate i gambi, lasciandone all'incirca 3 cm e dopo averli puliti bene, tuffateli a testa in giù nell'acqua e limone.





3 Preparate a questo punto un trito abbastanza fine di prezzemolo e aglio e aggiungete al trito la mentuccia, trasferite il trito in una scodella.





- 4 Insaporite il trito di prezzemolo e aglio con un pizzico di sale e conditelo con un filo d'olio extravergine d'oliva. Aromatizzate il trito di prezzemolo, con una macinata di pepe, quindi mescolate bene il tutto.



5 In una capace casseruola dai bordi alti versate e lasciate scaldare un giro d'olio

extravergine d'oliva.



- 6** Prendete i carciofi, scolateli bene dall'acqua e limone, allargateli leggermente e al centro mettete il trito di prezzemolo aromatizzato.





- 7** Una volta che avrete condito tutti i carciofi e l'olio nella casseruola sarà caldo, mettete i carciofi a testa in giù all'interno della casseruola, lasciateli soffriggere e rosolare per pochi minuti. Quindi versate nella casseruola poca acqua e insaporite i carciofi con un pizzico di sale, coprite e lasciate cuocere il tutto per circa 20 minuti o comunque secondo il grado di cottura desiderato.





- 8 Trascorso il tempo necessario per la cottura, i carciofi alla romana sono pronti, serviteli nappandoli con il fondo di cottura.



