

CONTORNI

Carciofi alla giudea

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Carciofi senza spine	8
Olio d'oliva	
Limoni	2
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Tagliate i gambi dei carciofi in modo da lasciarne attaccato solo un pezzetto lungo circa 4 cm; eliminate le foglie esterne più dure e di tronconi delle stesse, tornite la base con un coltellino e private i gambi dello strato esterno.
- 2 Man mano tuffate i carciofi in una bacinella piena d'acqua fredda acidulata con il succo di due limoni, per evitare che si scuriscano; dopodichè scolateli e sgocciolateli con estrema cura per eliminare ogni residuo d'acqua; poi batteteli sul piano di lavoro così da appiattirli allargando le foglie verso l'esterno.
- 3 Cospargete i carciofi con sale e pepe e metteteli in padella con abbondante olio caldo, tenendo i gambi verso il basso; fateli cuocere per 10 minuti a calore moderato, quindi rivoltateli premendoli leggermente e fateli cuocere per lo stesso tempo anche dall'altro lato, alzando però la fiamma al massimo, in modo che l'elevato calore contribuisca a bloccare i carciofi aperti come fiori.
- 4 Al termine, scolate gli ortaggi dall'olio con molta cura, passateli su un foglio di carta assorbente perché perdano l'unto in eccesso e serviteli subito, caldissimi.