

CONTORNI

Carciofi alla provenzale

Origine: Francia, Francia (Provenza)

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

30 min

COTTURA

2 h 15 min

Ingredienti per 4 persone

Carciofi grandi	4
Cipolla	1
Aglio	1 spicchio
Erbe aromatiche	1 mazzetto
Olio d'oliva	10 cl
Pancetta	4 fette
Sale	
Pepe	

PER LA FARCIA

Pancetta	100 g
Funghi champignon	75 g
Cipolla	1
Mollica di pane raffermo	30 g
Latte	2 cucchiai
Uovo	1
Aglio	1 spicchio
Prezzemolo	alcuni rametti
Estratto di carne	1 cucchiaio
Noce moscata grattugiata	1 pizzico
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Prepare i carciofi e con un coltellino con la punta incurvata levate le foglie spinose centrali e la barba. Metteteli a bagno nell'acqua acidulata con succo di limone o aceto.

- 2 Prepare la farcia: mettete la mollica di pane a bagno nel latte. Sfogliate la cipolla e tritatela. Levate la parte terrosa dei gambi degli champignon; lavateli e tritateli.
- 3 Spellate l'aglio e schiacciatelo. Lavate il prezzemolo e tritatelo. mettete la pancetta in una padella e fatela cuocere a fuoco vivo.
- 4 Quando il grasso si è sciolto, aggiungete la cipolla; fatela imbiondire a fuoco medio, mescolando in continuazione con un cucchiaino di legno o una spatola.
- 5 Unite gli champignon. Fateli saltare due o tre minuti e levate dal fuoco. Strizzate la mollica di pane e incorporatela alla preparazione insieme all'aglio, al prezzemolo, all'estratto di carne e alla noce moscata; salate e pepate.
- 6 Mescolate, aggiungete l'uovo, e rimescolate. Continuate a mescolare per uno o due minuti, poi levate dal fuoco. Scolate delicatamente i carciofi e asciugateli.
- 7 Riempite il cuore con la farcia preparata. Coprite ogni carciofo con una fetta di pancetta. Se necessario, legateli con uno spago da cucina per trattenere la farcia.
- 8 Mondate e spellate la cipolla. Tagliatela fine. Pelate l'aglio e schiacciatelo. Legate il mazzetto di erbe aromatiche. Ponete i carciofi in un tegame di terracotta con coperchio o in una pirofila a fondo pesante.
- 9 Mettetevi, tutto attorno, la cipolla e l'aglio. Irrorate con l'olio. Fate dorare la cipolla per due o tre minuti, poi versate cinque-sei cucchiaini di acqua calda nel recipiente.
- 10 Salate e pepate. Unite il mazzetto di erbe. Coprite e lasciate cuocere per due ore a fuoco dolce. Se necessario, aggiungete ancora acqua calda durante la cottura.