

CONTORNI

Carciofi alla romana

Tradizione: Provincia di Roma, Lazio

DOSI

4 persone

■ Ingredienti per 4 persone

Carciofi romani	8
Prezzemolo	50 g
Menta fresca	4 foglie
Olio d'oliva	
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Tritate finemente con la mezzaluna 50 g di prezzemolo, quattro foglie di menta e uno spicchio d'aglio.
- 2 Mettete il trito ottenuto in un piccolo piatto, unite una presa di sale, una macinata di pepe e due cucchiaini d'olio d'oliva e mescolate con cura per amalgamare tutti gli ingredienti.
- 3 Scegliete otto carciofi piuttosto grossi, tagliatene il gambo a un centimetro dalla base ed eliminate le foglie esterne più dure.
- 4 Tornite i carciofi alla base, servendovi di un coltellino ben affilato, troncatene la parte superiore, quindi allargate leggermente le foglie e, con l'aiuto di un cucchiaino, togliete il fieno presente all'interno.
- 5 Lavate gli ortaggi sotto l'acqua corrente, sgocciolateli con molta cura, asciugateli tamponandoli con un canovaccio e riempiteli col trito aromatico preparato in precedenza.
- 6 Sistemate i carciofi, col gambo rivolto verso l'alto, in una pirofila di terracotta, e copriteli quasi completamente con una miscela composta da una parte d'acqua e due parti d'olio.
- 7 Chiudete la pirofila e passatela nel forno preriscaldato (170 gradi) per circa 20 minuti.
- 8 Trascorso questo tempo, togliete la pirofila dal forno, girate i carciofi e versate su ciascuno di essi un cucchiaino del loro liquido di cottura.

- 9 Mettete di nuovo la pirofila in forno e fate cuocere per altri 20 minuti, quindi sfornate definitivamente e servite.