

CONTORNI

Carciofi alla romana (versione 11)

Tradizione: Provincia di Roma, Lazio

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Carciofi senza spine (carciofi romani)	8
Succo di limone	
Prezzemolo	50 g
Aglio	1 spicchio
Mentuccia fresca	alcune foglie
Olio d'oliva	
Sale	

Preparazione

- 1 Mondate i carciofi, togliendo le foglie esterne e lasciando qualche cm di gambo, che tornerete per levare la parte dura. Immergeteli in acqua e succo di limone perché non anneriscano.
- 2 Mondate, lavate e scolate il prezzemolo: tritatelo con la mentuccia e con l'aglio. Aprite leggermente le foglie dei carciofi, mettete trito e sale nel centro e richiudetele.
- 3 Sistemate i carciofi capovolti, ben vicini, in un tegame dai bordi alti. Salateli, versate 2 parti d'acqua e una d'olio, in modo che i carciofi rimangano coperti.
- 4 Mettete il coperchio e infornate a 200 gradi per 1 ora. A fine cottura l'acqua dovrà essere evaporata quasi completamente. Sono ottimi caldi o freddi.
- 5 I carciofi alla romana possono essere cotti anche sul fornello a fuoco basso.