

CONTORNI

Carciofi alla romana (versione 4)

Tradizione: Provincia di Roma, Lazio

DOSI

4 persone

■ Ingredienti per 4 persone

Carciofi romani teneri	8
Prezzemolo freschissimo	
Mentuccia	
Aglione	2 spicchi
Limone	1
Olio d'oliva	
Pepe	
Sale	

■ Preparazione

- 1 Togliete ai carciofi le foglie esterne, fino ad arrivare alle foglie più chiare e tagliate le punte dure. Tagliate i gambi, lasciandone circa 6 cm uniti al carciofo.
- 2 Man mano che pulite i carciofi, immergeteli in una casseruola contenente acqua fredda e il succo del limone spremuto, affinché non diventino scuri.
- 3 Tritate il prezzemolo, la menta, l'aglio ed uniteli al sale, al pepe e a mezzo bicchiere di olio.
- 4 Aprite bene i carciofi, batteteli su un piano e sistematevi all'interno un po' del composto di prezzemolo, salate i carciofi all'esterno, uno ad uno, rigirandoli sul palmo della mano sulla quale avrete messo il sale.
- 5 Sistemate i carciofi capovolti e molto stretti tra loro in un tegame a bordi alti, in modo che possano cuocere con il gambo rivolto in su.
- 6 Versatevi dell'olio fino a coprire metà carciofo e tanta acqua da ricoprirli fino al gambo. Lasciate cuocere a fuoco dolcissimo, fino alla completa evaporazione dell'acqua.