

CONTORNI

Carciofi alla romana (versione 5)

Tradizione: Provincia di Roma, Lazio

DOSI

4 persone

■ Ingredienti per 4 persone

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

■ Preparazione

- 1 Mondate i carciofi privandoli delle foglie esterne, fino ad arrivare alle foglie più chiare e tagliate le punte dure. Tagliate i gambi, lasciandone un pezzetto attaccato al carciofo.
- 2 Posate i carciofi in una terrina con acqua fredda e succo di limone spremuto, affinché non diventino scuri. Tritate il prezzemolo, la menta, l'aglio ed uniteli al sale, al pepe e a mezzo bicchiere di olio.
- 3 Aprite i carciofi, batteteli su un piano e riempiteli con un po' del composto di prezzemolo, salateli tutt'intorno.
- 4 Sistemate i carciofi capovolti e molto stretti tra loro in un tegame a bordi alti, in modo da farli cuocere con il gambo rivolto in su.
- 5 Versatevi dell'olio fino a coprire metà carciofo e tanta acqua da ricoprirli fino al gambo. Lasciate cuocere a fuoco lento, fino alla completa evaporazione dell'acqua.