

CARCIOFI ALLA ROMANA

INGREDIENTI

- 2 carciofi tipo mammole romane
- ½ limone
- 4 rametti di prezzemolo
- 4 foglie di menta
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- olio extravergine di oliva
- pepe
- 250 ml circa di brodo vegetale

PREPARAZIONE

- Preparare l'acqua acidulata per tenere a bagno i carciofi in attesa di averli puliti tutti. Solitamente occorre un limone ogni 2 litri di acqua.
- Pulire ogni carciofo rimuovendo le foglie esterne più rovinate e tagliando il gambo, da tenere da parte.
- Sciacquare il carciofo sotto acqua corrente, quindi metterlo nell'acqua acidulata sfregandolo con un pezzetto di limone. Divaricare le foglie per far penetrare l'acqua anche all'interno. Lasciarlo quindi a bagno.
- Prendere il gambo, tagliarne i primi 10 centimetri circa, spellarlo con un pelapatate per rimuovere lo strato esterno più coriaceo. Affettarlo nello spessore di un centimetro abbondante e mettere le fette anch'esse nell'acqua acidulata.
- Lavare i rametti di prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente su un tagliere assieme alla menta e mezzo spicchio d'aglio spellato.
- Scolare i carciofi dall'acqua acidulata e farcirli con un cucchiaino di trito, un pizzico di sale ed un filo d'olio.
- Mettere i carciofi a testa in giù in un pentolino dai bordi alti, largo appena da ospitarli tutti. Unire i gambi affettati negli spazi, condire con 1 cucchiaino d'olio, cospargere con il trito rimasto, un pizzico di sale ed un'abbondante macinata di pepe.
- Unire abbastanza brodo vegetale da coprire i carciofi per un terzo della loro altezza.
- Cuocere a fiamma media, con coperchio, per 30 minuti circa, controllando di tanto in tanto che il fondo di cottura non si asciughi eccessivamente, nel qual caso aggiungere altro brodo.
- Trascorsi i 30 minuti togliere il coperchio e proseguire la cottura per altri 10 minuti.
- Servire irrorando con il fondo di cottura.