

CARCIOFI ALLA ROMANA
ΚΑΡΤΣΙΟΦΙ ΑΛΑ ΡΟΜΑΝΑ

ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΜΕ ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ



Υλικά: (για 4 άτομα)

8 αγκινάρες μεσαίου μεγέθους, τα φύλλα κομμένα ως το κίτρινο τμήμα, τα κοτσάνια ξεφλουδισμένα και τα πράσινα πάνω μέρη τους κομμένα ως το κίτρινο τμήμα

50 γρ. έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

6 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

2 φρέσκα κλωναράκια δυόσμου

1/2 κ.γ. αλάτι

50 ml ξηρό τοπικό λευκό κρασί

30 γρ. μαϊντανό

1 μεγάλο λεμόνι

Εκτέλεση:

1. Τοποθετούμε λίγο σκόρδο, δυόσμο και μαϊντανό ψιλοκομμένα στο κέντρο της κάθε αγκινάρας.
2. Θερμαίνουμε το ελαιόλαδο μέσα σε ένα μεγάλο σκεύος με καπάκι σε μέτρια φωτιά και τοποθετούμε τις αγκινάρες όρθιες από πάνω προς τα κάτω.

3. Τις αφήνουμε για λίγα λεπτά ώσπου να πάρουν χρυσαφί χρώμα, τις γυρίζουμε από την άλλη πλευρά μια φορά, μετά προσθέτουμε περισσότερο σκόρδο, φύλλα δυόσμου και αλάτι.
4. Καλύπτουμε το σκεύος με το καπάκι και αφήνουμε να σιγοβράσουν για 6 ως 7 λεπτά, μετά προσθέτουμε το κρασί, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία, καλύπτουμε το σκεύος με το καπάκι και τις αφήνουμε να μαγειρευτούν για 15 ως 20 λεπτά μέχρι να γίνουν πολύ τρυφερές.
5. Στύβουμε το λεμόνι, ρίχνουμε το χυμό λεμονιού πάνω στις αγκινάρες και τις σερβίρουμε σε θερμοκρασία δωματίου με τη σάλτσα από κρασί και λάδι.