

CARCIOFI ALLA ROMANA



Ingredienti per 4 persone:

8 carciofi medi, le foglie vanno tagliate fino alla parte gialla, gli steli sbucciati togliendo la parte verdastra
50 gr olio extra vergine di oliva
6 spicchi d'aglio tritati
2 rametti di menta fresca
1/2 cucchiaino di sale
50 ml di vino bianco locale asciutto
30 gr di prezzemolo
1 limone grande

Preparazione

1. Mettere un po' di aglio, menta e prezzemolo tritato al centro dei carciofi.
2. Scaldate l'olio in una grande pentola con un coperchio a fuoco medio, quindi aggiungere i carciofi sottosopra.
3. Cuocere per pochi minuti fino a doratura, girando una volta, quindi aggiungere altro aglio, foglie di menta e sale..
4. Coprire e cuocere per 6 o 7 minuti, quindi aggiungere il vino bianco locale asciutto, abbassare la fiamma, coprire e continuare la cottura dai 15 ai 20 minuti, fino a quando i carciofi diventano teneri.
5. Spremere il succo di limone sui carciofi e servire a temperatura ambiente in salsa di olio e vino.