

CARCIOFI ALLA ROMANA ROMAN STYLE ARTICHOKE



Składniki dla 4 osób:

8 średnich kul, obrać liście do żółtej części łodygi,
zielonkawę wierzchołki odciąć.
50 g oliwy z oliwek extra virgin
6 ząbków czosnku, posiekanych
2 świeże gałązki mięty
1/2 łyżeczki soli
50 ml białego wytrawnego lokalnego wina
30 gr pietruszki
1 duża cytryna

Przygotowanie

1. Włóż czosnek, mięte i pokrojoną pietruszkę do środka karczochów.
2. Rozgrzać oliwę w dużym garnku z pokrywką, na średnim ogniu, dodać karczochy, górą do dołu.
3. Gotować przez kilka minut na złoty kolor, obracając raz, a następnie dodać więcej czosnku, liście mięty i sól.
4. Przykryć i gotować na wolnym ogniu przez 6 lub 7 minut, a następnie dodać lokalne wytrawne białe wino, zmniejszyć ogień, przykryć i dalej gotować przez 15 do 20 minut, aż karczochy będą bardzo delikatne.

5. Wycisnąć sok z cytryny na karczochy i podawać w temperaturze pokojowej, w sosie z oliwy i wina.