

## Carciofi alla romana

Un ottimo contorno di verdura!

Ingredienti:

carciofi (preferibilmente mammole)	pz.	4
limone (da spremere)	pz.	1
prezzemolo	CT.	1
mentuccia	CT.	1
aglio	spicchi	2
pangrattato		QB.
olio EVO		QB.
sale e pepe		QB.

Preparazione:

Prendere i quattro carciofi (se si trovano già puliti, meglio). Altrimenti eliminare le foglie esterne e pareggiarli sopra (abbondantemente, c'è un po' di spreco ma le foglie in alto non sono eccelse...) ed eliminare i gambi nonché le barbe all'interno, specie in fondo; l'ideale è lasciarli a mollo un'oretta in acqua e limone aiutandoli ogni tanto ad aprire le foglie: pulirli all'interno sarà più semplice.

Intanto preparare un trito di aglio, prezzemolo e mentuccia (questa io l'ho in giardino e a fine stagione ne preparo dei piccoli contenitori per [il mio magico freezer](#)). Mescolare il trito con pangrattato e olio EVO aggiustando di pepe e sale.

A questo punto scolare bene dall'acqua i carciofi e riempirli bene fra le foglie, allargandole ancora, se necessario, in modo da arrivare fino in fondo.

Scaldare circa mezzo centimetro d'olio in una padella grande quanto basta a contenere i quattro carciofi (né più né meno), salare i carciofi esternamente e appoggiarli a testa in giù in padella a rosolare per almeno due o tre minuti.

Coprirli d'acqua fin circa un terzo d'altezza, incoperchiare e lasciar cuocere, sobbollendo appena, per una mezzoretta. Verificare col solito steccolino se son morbidi al punto giusto e, nel caso, proseguire la cottura per ancora qualche minuto.

Scolarli dalla padella e tenerli in caldo (eventualmente nello scaldavivande del forno) e far addensare a fuoco vivo il liquido di cottura.

Servirli abbondantemente coperti da questa salsina.

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Invece di utilizzare soltanto acqua per la cottura dei carciofi, sostituirla con circa un terzo di brodo vegetale*
- dovendo preparare molti carciofi (un mucchio di amici golosi a pranzo...) li si può rosolare a pochi per volta in una padella e poi disporli via via (sempre a testa in giù) in una teglia con un fondo d'olio e poi, dopo averli coperti col fondo della padella allungato con acqua, quanta basta a coprirli fino a un terzo, infornarli, incoperchiati o coperti da un foglio d'alluminio, in forno preriscaldato a 170° per 30'. Senza scordarsi di verificare la cottura al termine (come scrivo sempre: ogni forno ha la sua storia e la sua temperatura...)*
- io amo, a fine cottura, dopo aver ristretto la salsa, rosolare nuovamente, questa volta a testa in su, i carciofi, per fare insaporire anche il morbido fondo nella salsina.*