



# 7 Dicembre

## Lazio

### Carciofi alla romana

#### Ingredienti 4 pax

##### PASTA FATTA A MANO

- 8 carciofi mammola o romaneschi
- 1 spicchio aglio
- mentuccia romana fresca
- olio extravergine oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.

#### Tempistiche

##### TEMPO TOTALE: 90 MIN

- Preparazione: 40 min
- Cottura: 50 min

#### Indicazioni

Sfogliate i carciofi togliendo le foglie esterne più dure. Taglia i gambi, tieni la parte più tenera e tritali insieme all'aglio e alla mentuccia.

Aggiungi sale, pepe e olio extravergine di oliva al composto, amalgamando con cura.

Apri leggermente i carciofi, togli la barba al centro con la punta di un coltello e riempi con il composto. Disponi i carciofi in piedi in un tegame antiaderente della grandezza giusta per non rischiare che i carciofi cadano.

Aggiungi abbondante olio, acqua e cuocili lentamente, a pentola coperta, per circa 45/50 minuti. I carciofi sono pronti quando, pungendoli con una forchetta, li sentirai morbidi.

#### Suggerimenta

Per evitare che i carciofi si anneriscano, lasciali in ammollo in acqua e limone mentre prepara il composto.

*Buon appetito!*