

Carciofi alla romana

Ricetta Laziale

a cura di Giuliano Tocci

INGREDIENTI per 1 persona

- 100 gr di carciofi tipo mammole romane
- ¼ di limone
- 2 rametti di prezzemolo
- 2 foglie di menta
- ½ spicchio di aglio
- 125 ml circa di brodo vegetale
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)
- 1 gr di sale (massimo)
- Pepe q.b.

PREPARAZIONE

Pulire i carciofi rimuovendo le foglie esterne più rovinata e tagliando i gambi, di cui è possibile utilizzarne i primi 5 centimetri, spellati con un pelapatate per rimuovere lo strato esterno più coriaceo. Mettere carciofi e gambi in acqua fredda acidulata con mezzo limone in attesa di averli puliti tutti. Lavare i rametti di prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente su un tagliere assieme alla menta e mezzo spicchio d'aglio spellato. Scolare i carciofi dall'acqua acidulata, dividerli e farcirli con un cucchiaino di trito, un pizzico di sale e un filo d'olio.

Mettere i carciofi a testa in giù in un pentolino dai bordi alti, largo appena da ospitarli tutti. Unire i gambi negli spazi, condire con 1 cucchiaino d'olio, cospargere con il trito rimasto, un pizzico di sale ed un'abbondante macinata di pepe. Unire abbastanza brodo vegetale da coprire i carciofi per un terzo della loro altezza. Cuocere a fiamma media, con coperchio, per 30 minuti circa, controllando di tanto in tanto che il fondo di cottura non si asciughi eccessivamente, nel qual caso aggiungere altro brodo. Trascorsi i 30 minuti togliere il coperchio e proseguire la cottura per altri 10 minuti.

Servire irrorando con il fondo di cottura.



CURIOSITÀ

Ai primi freddi, nei mercati si inizia a trovare una delle verdure più apprezzate dagli italiani, il carciofo. È un fiore, e non un frutto come qualcuno afferma erroneamente, che viene ormai coltivato in moltissimi paesi mediterranei.

Se il carciofo non venisse raccolto precocemente ma fosse lasciato sul suo stelo, le foglie spinose si aprirebbero e sboccherebbe un bel fiore azzurro. Per il suo consumo infatti, deve essere staccato precocemente dalla pianta.



VINO CONSIGLIATO
Colli Albani

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 125

Proteine	g 3	Colesterolo	mg 0	Fibra	g 7,34
Lipidi	g 11	Ac. grassi saturi	g 1,79	Sodio	mg 587
Glucidi	g 4	Ac. grassi monoinsaturi	g 7,68		
		Ac. grassi polinsaturi	g 1,09		