



### *Carciofi alla Romana*

---

#### *Ingredienti:*

Ingredienti per 4 porzioni

Tempo di preparazione: 40 minuti

Difficoltà: Media

- Carciofo romanesco 4;
- Menta q.b.;
- Aglio 1 spicchio;
- Olio EVO 100 ml;
- Acqua 250 gr;
- Sale/Pepe.



#### *Preparazione:*

- Pulire i carciofi eliminando la parte iniziale del gambo e della testa, quindi con un coltellino andare a rimuovere la barba interna;
- Pulire anche il gambo rimuovendo la parte di corteccia più esterna;
- Riporre i carciofi puliti in acqua e limone;
- Preparare un trito di aglio e menta e aggiungervi sale e pepe;
- Scolare i carciofi e farcirli con il trito preparato, massaggiandoli con sale e pepe su tutta la superficie;
- Trasferirli in un tegame della giusta dimensione poiché dovranno stare piuttosto ravvicinati tra loro in modo che si "incastrino";
- Versare l'olio all'interno e coprire con acqua, fino all'inizio del gambo;
- Coprire e cuocere per circa 30 minuti a fuoco basso.