

Carciofi alla romana

Categoria: Saperi d'Italia - Lazio



Informazioni Generali

Preparazione: 30 min Cottura: 30 min Dosi per: 4 persone
 Costo: Difficoltà: Bassa

I **carciofi alla Romana** sono, come si intuisce dal nome stesso, un contorno tipico della gastronomia **Laziale** ed in particolar modo della città di **Roma**.

Il carciofo è sempre stato un ortaggio molto apprezzato ed utilizzato nella cucina romana che, oltretutto, vanta anche una varietà particolare, la **mammola**, molto adatta alla realizzazione di questo tipo di ricette.

Tra le varie pietanze a base di carciofi, ricordiamo anche i **carciofi alla giudia**, un altro piatto tipico della gastronomia romana.

Le origini del piatto sono ancora una volta, da ricercarsi nell'antichità quando, per sfamarsi, i **contadini** utilizzavano ciò che la terra metteva loro a disposizione: in questo caso i **carciofi**.



Ingredienti

- >> **Aglio**
1 spicchio
- >> **Carciofi**
romani 8
- >> **Limoni**
1
- >> **Menta**
romana 2 cucchiari
- >> **Olio**
extravergine d'oliva 2 dl
- >> **Pangrattato**
50 g
- >> **Prezzemolo**
2 cucchiari

Preparazione



Per prima cosa occupatevi della pulizia dei **carciofi** (**clicca qui per vedere come fare**): togliete le foglie esterne piu' dure, con un coltellino affilato percorrete un movimento a spirale dal fondo verso la cima del carciofo e infine, tagliate una parte del gambo lasciandone solo 4 centimetri. Allargate le foglie dei carciofi con le mani in modo da poter togliere la barbetta presente all'interno e mettete i carciofi, così puliti, in una bacinella con dell'acqua acidulata per evitare la formazione di parti **nere** che, ricordiamo, vanno eliminate.





Lasciateli a bagno per qualche minuto, nel frattempo tritate l' **aglio**, la **lamentuccia** ed il **prezzemolo** e aggiungete il **pangrattato**, un filo d' **olio** e un pizzico di **sale**(5-6).



Servendovi di un cucchiaino, riempite i carciofi, che avete precedentemente allargato, con la farcia di pangrattato (7). Salate i carciofi in superficie (8) e mettete in un tegame antiaderente i carciofi bagnandoli con l' **olio** restante e fateli scottare per due minuti (9),



quindi aggiungete **acqua** fino alla metà' della testa del carciofo (10), salate ,coprite il tegame con un coperchio (11) e lasciate cuocere a fuoco moderato.

Dopo circa mezz'ora controllate la cottura dei carciofi, che dovrebbe essere ultimata (12), pungendoli con una forchetta e se sono pronti, serviteli in tavola ancora caldi e cosparsi con il sughetto della cottura. I carciofi alla romana sono buoni serviti sia caldi che freddi..Buon appetito!

Consiglio

Per la loro semplicità e bontà, i carciofi alla romana sono particolarmente adatti ad accompagnare piatti a base di **carne**, oppure formaggi e **uova**.

Se volete, al posto di immergere i carciofi in acqua acidulata, potete invece cospargerli di farina, che ha lo stesso effetto.

Curiosità

Come i carciofi alla giudia, anche i carciofi alla romana sono una ricetta di derivazione **Ebraica** entrata però a fare parte a pieno titolo nella tradizione italiana della Capitale.

