

Carciofi alla romana

I **carciofi alla romana** sono un contorno tipico laziale, preparato con le mammole, una varietà di carciofi non spinosi, dalla forma tonda, piuttosto compatta, che possono raggiungere notevole peso e dimensione. Hanno foglie (brattee) di forma molto ampia, particolarmente carnose e molto gustose.

Per la preparazione dei **carciofi alla romana** si possono pulire i carciofi in due modi. Lasciando solo le foglie più chiare e tenere, per poterli gustare interamente, oppure eliminando solo le foglie più esterne e tagliando le punte. In questo caso si possono mangiare staccando le foglie e gustandone la parte terminale con i denti, fino ad arrivare al cuore, che si mangia per intero.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **110Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 2 mammole
- 1 limone
- 4 rametti di prezzemolo
- 4 foglie di menta
- 1 spicchio di aglio
- Sale fino
- Olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- 150 ml di Brodo vegetale

PREPARAZIONE

- Preparare l'acqua acidulata per tenere a bagno i carciofi in attesa di averli puliti tutti. Solitamente occorre un limone ogni 2 litri di acqua.
- Pulire ogni carciofo tagliando il gambo, da tenere da parte, rimuovendo le foglie esterne più rovinare e tagliandone le punte con una forbice. Se volete una pulizia completa del carciofo per poterlo mangiare interamente a coltello, è necessario eliminare invece più foglie, fino a mantenere solo quelle chiare e tenere e tagliare le punte.
- Sciacquare il carciofo sotto acqua corrente, quindi metterlo nell'acqua acidulata sfregandolo con un pezzetto di limone. Divaricare le foglie per far penetrare l'acqua anche all'interno. Lasciarlo quindi a bagno.
- Prendere il gambo, tagliarne i primi 10 centimetri circa, spellarlo con un pelapatate per rimuovere lo strato esterno più coriaceo. Affettarlo nello spessore di un centimetro abbondante e mettere le fette anch'esse nell'acqua acidulata.
- Lavare i rametti di prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente su un tagliere assieme alla menta e all'aglio spellato.
- Scolare i carciofi dall'acqua acidulata e farcirli con un cucchiaino di trito, un pizzico di sale ed 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 affettati 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.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne, uova o formaggio.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Il tempo esatto di cottura dipende dalla grandezza dei carciofi. Se non sono particolarmente grandi saranno sufficienti 20 minuti coperti e 10 scoperti. Per essere certi della cottura infilarli con uno stecco di legno, che deve entrare morbidamente.

Se avanzano, i carciofi così preparati si possono conservare per un giorno in frigorifero. Sono ottimi sia gustati a temperatura ambiente, sia appena riscaldati nel microonde o a bagnomaria.