



Carciofo alla romana

Categoria secondo piatto tipico del Lazio

Pax 4

Reparti Saucier

Metodi di cottura ebollizione

Mise en place coltellino, trinciante, tagliere, casseruola, sauteuse

Ingredienti

Carciofi romaneschi (mammole) n 8

Olio d'oliva

Cucco di un limone

Sale e pepe

Aglione spicchio n 1

Menta q b

Pangrattato o mollica g 50

Prezzemolo tritato g 10

Procedimento

Fase di preparazione

Con il coltellino toglie le foglie esterne de carciofo, le più dure, tagliate una parte del gambo. Tagliare parte della cima e allargate le foglie e eliminare la barbetta presente all'interno, mettete i carciofi, nella bacinella con dell'acqua acidulata.

In una bacinella mettere l'aglio, la mentuccia e il prezzemolo tritato, aggiungere il pangrattato, un filo d'olio, amalgamare il tutto. Sgocciolare i carciofi, allargare il centro e le foglie e riempirli di composto.



Fase di cottura

In un tegame mettere un po' di olio d'oliva, riscaldarlo e adagiare a testa in giù i carciofi, farli scottare per qualche istante e bagnarli con l'acqua fino a metà della testa. Coprire il tegame con il coperchio e procedere per la cottura a fiamma bassa. Passati circa 30 minuti controllare la cottura con il forchettone, oppure con uno spiedino, servirli caldissimi, insieme al liquido del fondo.

