

Carciofi al rosmarino

I **carciofi al rosmarino** sono un semplice contorno a base di carciofi, foglie di rosmarino e aglio. La cottura deve avvenire a fiamma molto dolce, in modo che il carciofo ammorbisca, aromatizzandosi.

I **carciofi al rosmarino** si conservano ottimamente per un giorno in frigorifero, ben coperti. Gustarli a temperatura ambiente, oppure brevemente riscaldati in padella. Possono essere anche la base per altri piatti, come ad esempio la pizza, una frittata, un risotto o delle frittelle.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **120Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 4 carciofi
- 1 limone
- 2 rametti di rosmarino
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare i carciofi, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere, tagliare le punte. Tagliarli a metà, quindi nuovamente a metà e metterli in acqua acidulata con il limone.
- Lavare il rosmarino e selezionarne le foglie a ciuffetti.
- Spellare l'aglio e schiacciarlo leggermente con i denti di una forchetta.
- In una padella mettere l'olio, l'aglio e accendere la fiamma.
- Far soffriggere l'aglio finchè non è ben dorato, quindi unire i carciofini ben scolati e farli saltare a fuoco vivo per un paio di minuti.
- Aggiungere 2-3 cucchiaini di acqua, un pizzico di sale, una macinata di pepe, il rosmarino e lasciar proseguire la cottura per 15 minuti circa a fiamma molto bassa, coperto. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altra acqua. Eliminare l'aglio a metà cottura.
- Trascorso il tempo indicato scoperchiare, alzare la fiamma, far asciugare il fondo di cottura e regolare di sale.
- Gustarli tiepidi.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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

