

Carciofi alla romana, intramontabile tradizione

scritto da Lucilla Mazzella | 08/02/2016



I Carciofi alla romana sono un classico della cucina laziale in cui si esprimono semplicità, gusto e salubrità.



I **carciofi alla romana** sono una ricetta tipica della cucina laziale e si possono considerare sia un contorno che un secondo piatto perchè contengono un ripieno goloso e consistente. Nella tradizione, per questo piatto, viene adoperata la varietà di [Carciofo romanesco del Lazio IGP o Mammola](#) che si presenta di grandi dimensioni, carnosa ma tenera e priva di spine.

Ricetta dei Carciofi alla romana

Categoria: secondi piatti

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Dosi: per 4 persone

Tempo di cottura: 20-30 minuti circa.

Ingredienti per 4 persone

- 8 carciofi;
- mollica di pane;
- due dita di latte;
- un limone;
- uno spicco d'aglio;
- prezzemolo q.b.;
- Pecorino romano;
- olio e sale q.b..

Procedimento

Tagliate la metà del gambo del carciofo, poi con un movimento circolante fate una leggera pressione per allargare.

Rimuovere le foglie esterne del carciofo che sono più dure, pelate il gambo eliminando la parte esterna più filamentosa; quindi tagliare in orizzontale la sommità dei carciofi.

Lavate per bene i carciofi e lasciateli in acqua acidulata con limone finché non avrete preparato il ripieno. L'utilizzo del limone è indispensabile perché i carciofi tendono ad annerire.

Per il ripieno ponete in una ciotola il prezzemolo tritato, unitevi la mollica di pane bagnata nel latte e strizzata, il Pecorino grattugiato, sale ed olio e amalgamate il tutto.

Farcite i carciofi con il ripieno e poneteli in una teglia rivestita da carta forno; adagiateli con il gambo rivolto verso l'alto. Inumidite i carciofi con olio ed acqua, salate e metteteli a forno ventilato. Fate attenzione che il liquido non si asciughi; se accade aggiungete un bicchiere d'acqua.

Il tempo esatto di cottura dipende dalle dimensioni dei carciofi. In linea di massima, se non sono troppo grandi, dovrebbero cuocere in 20-30 minuti ma si può verificare la cottura infilzandoli con uno stuzzicandenti per valutare quando sono morbidi.