

CARCIOFI ALLA ROMANA

Gli ingredienti per quattro persone (4 Portionen):



- 4 Carciofi mammole (Artischocken)
- 1 mazzetto di menta o mentuccia (Minzbündel)
- 1 spicchio d'aglio (Knoblauchzehe)
- Un decimo di litro di olio d'oliva (100 ml Olivenöl)
- Und quarto di litro d'acqua (250 ml Wasser)
- 1 limone (Zitrone)

Carciofi alla Romana heißt soviel wie Artischocken nach römischer Art. Es ist eine typische Beilage aus Rom.

Wichtig ist, dass man die Artischocken vor der Zubereitung gründlich putzt und sowohl ihr Herz als auch die äußeren Blätter entfernt. Dann legt man die Artischocken in Zitronenwasser. Danach vermischt man die Kräuter und gibt die Mischung in das Herz der abgetropften Artischocken.

In einem Topf wird Wasser und Öl erhitzt und die vorbereiteten Artischocken müssen 30 Minuten kochen. Serviert werden sie ohne Soße.

<https://youtu.be/G8bQGqs3OME>

<https://www.cucchiaio.it/ricetta/ricetta-carciofi-romana/>