Carciofi alla greca

Ingredienti

10 carciofi freschi

150 g ca di olio ex. v. di oliva

300 g ca di acqua

200 g di vino bianco

1 foglia di alloro

6-7 grani di pepe nero

Succo di 3 limoni

sale e pepe

Procedimento

1. Parare i carciofi eliminando le brattee più esterne e tornirli a spirale, ruotandolo man mano che si va verso la cima, quindi tagliarli a metà, eliminare il fieno e ridurli in piccoli spicchi.

2. Man mano che si preparano tenerli a bagno in acqua fredda acidulata col succo di 2 limoni.

3. Sgocciolare i carciofi, metterli in una casseruola bassa, unire il resto degli ingredienti in modo da coprire appena la preparazione.

4. Coprire con un foglio di carta da forno e portare a cottura , occorreranno circa 30’.

5. Lasciare raffreddare e servire.

Consigli & curiosità

a) Allo stesso modo si possono preparare altre varietà di verdura come finocchi, cipolline, ecc.

b) A fine cottura il liquido di preparazione deve essere quasi evaporato.

Ricetta dello Chef A. Solillo