Carciofi al limone

Carciofi e limone, un abbinamento che, nella sua semplicità, è una garanzia in fatto di sapore.

Chi crede che la verdura sia senza sapore, forse non sta pensando ai **carciofi**. In effetti, questi ortaggi hanno un **gusto davvero inconfondibile** che spicca anche nelle pietanze più elaborate. Allora prova a immaginare l'esplosione di sapore che potrai sperimentare in un piatto, come quello proposto qui, dove i carciofi sono i protagonisti incontrastati ;)

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Preparazione: 10 min. + 25 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

16 carciofi
2 limoni non trattati (1 per la preparazione e 1 per la cottura)
1 spicchio di aglio sbucciato e tritato
2 bacche di ginepro
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
un pizzico di gomasio alle erbe

Procedimento
1. Monda i carciofi togliendo le foglie esterne più dure ed elimina la peluria centrale con un cucchiaio. Mettili in acqua acidulata con qualche spicchio di limone per 10 minuti circa. Disponili interi senza tagliarli in una padella rivolti a testa in giù.
2. Cospargili con del gomasio, aggiungi l'aglio e le bacche di ginepro. Versa l'olio, il limone a spicchi, quindi portali a cottura a fuoco lento con un mestolo d'acqua coperti con coperchio per circa 25 minuti.