

## Carciofi al limone



### **Ingredienti** (per 1 porzione)

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

### **Procedimento**

1. Mondo i carciofi togliendo le foglie esterne più dure ed elimino la peluria centrale con un cucchiaio. Li metto in acqua acidulata con qualche spicchio di limone per 10 minuti circa. Li dispongo interi senza tagliarli in una padella rivolti a testa in giù.
2. Li cospargo con del gomasio, aggiungo l'aglio e le bacche di ginepro. Verso l'olio, il limone a spicchi, quindi li porto a cottura a fuoco lento con un mestolo d'acqua coperti con coperchio per circa 25 minuti.