

Carxofes a la romana



Ingredients (2 persones)

4 carxofes grans
Fulles de menta fresca
2 grans d'all
Julivert picat
1 llimona
Vi blanc
Formatge parmigiano reggiano
Oli d'oliva
Sal

Traieu el suc de la llimona i dissoleu-lo amb aigua en un bol. Peleu les carxofes i deixeu-les, netes i senceres, dintre del bol. Piqueu l'all, el julivert i la menta. Traieu les carxofes, eixugueu-les i farciu-les (al centre i entre les fulles) amb la picada. Saleu-les delicadament tocant un plateret amb sal amb l'extrem superior de la carxofa. En un cassó fondo però no massa gran, escalfeu un parell de cullerades d'oli, poseu-hi les carxofes cap per avall i deixeu-les coure tapades a foc lent o mitjà uns tres minuts. Doneu-li força al foc, aboqueu-hi un bon raig de vi blanc i deixeu que s'evapore. Aboqueu-hi un got d'aigua i deixeu-les coure tapades a foc mitjà deu o quinze minuts. Col·loqueu-les en els plats, poseu-hi una mica de la salsa i unes quantes virutes de parmigiano reggiano.

Aquesta recepta es pot matisar segons els gustos. Hi ha la possibilitat, per exemple, de coure les carxofes amb brou vegetal en comptes d'aigua; també estan molt bones si en comptes d'aigua o brou les coeu en vi. Es poden menjar com a *antipasto* (entremès) o com a plat principal d'un sopar. Conve anar amb compte a l'hora de salar-les, que és molt fàcil passar-se i llavors són immenjables.