

# CARCIŌFI ALLA RŌMANA

---

## PREPARACIÓN

10 minutos

## COCCIÓN

30 minutos

## PARA

4 personas

---

## INGREDIENTES

4 alcachofas  
menta o néboda o perejil  
2 dientes ajo  
aceite de oliva virgen extra

## INSTRUCCIONES

- Limpiar las alcachofas: eliminar las hojas externas, cortar la punta e ir cortando las hojas laterales que estén demasiado duras. Pelar el tallo. Vaciar de la pelusa interior y abrir la alcachofa (aplastándola al final sobre la encimera, boca abajo). Reservar en agua con poco limón o perejil, y cubrir con una hoja de papel horno (puede ser la misma que usemos luego en la olla).
  - En una olla donde quepan las alcachofas (mira las notas arriba) poner abundante aceite de oliva virgen extra bueno, dos dientes de ajo y unas hojas de néboda, menta o mentuccia. Empezar a cocinar a fuego medio mientras terminamos de preparar las alcachofas.
  - Salpimentar las alcachofas (el interior) y ponerlas boca abajo en la olla.
  - Añadir las patatas (si se usan) y subir el fuego.
  - Cuando empezamos a escuchar el ruido del aceite, añadir agua caliente que llegue hasta el borde de las hojas.
  - Cubrir con la hoja de papel (mira las notas) y tapar con la olla. Dejar cocinar a fuego bajo 20 minutos.
  - Se comprueba si están listos metiendo un cuchillo en la base: debería poder entrar como si fuera mantequilla.
-