

## CARCIOFI SARDI

Ingredienti per 4 persone:

- 8 carciofi,
- prezzemolo,
- 8 spicchi di aglio,
- 2 bicchieri di acqua,
- olio d'oliva,
- 2 pizzichi di semi di finocchio secchi,
- sale.

Pulire i carciofi, compresi i gambi.

Tagliare la testa del carciofo a metà, togliere spini e barba.

Mettere in 1 tegame, che possa andare in forno, le teste dei carciofi divise a metà e i gambi puliti e tagliati a pezzi. Unire il prezzemolo lavato e tritato, gli spicchi d'aglio sbucciati, salare, aggiungere i semi di finocchio, l'olio e l'acqua. Mettere il tegame sul fuoco, e quando inizia a bollire, passarlo in forno e far cuocere per 30 minuti a 200 gradi.