

CARCIOFI AL GRILL

Ingredienti per 4 persone:

- 10 carciofi
- 1 carota
- 1 cipolla
- 50 cl di brodo vegetale
- 8 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 foglie di alloro
- 1 rametto di timo
- 3 cucchiaini di aceto di vino
- 2 limoni
- sale
- pepe

Private i carciofi del gambo e delle foglie esterne più dure, tagliateli a due terzi di altezza per eliminare le spine e tuffateli in una terrina piena d'acqua acidulata con un cucchiaino d'aceto.

Mondate la carota e tagliatela a rondelle; lavate i limoni e riduceteli a fettine.

Mettete in una pirofila il brodo, due cucchiaini d'olio d'oliva, le fettine di limone e di carota, un rametto di timo, il sale necessario e una macinata di pepe.

Fate appassire la carota a fuoco basso per 5-6 minuti, quindi unite i carciofi e lasciateli cuocere a calore moderato per circa mezz'ora, o fino a quando il brodo si sarà consumato.

A questo punto, togliete i carciofi dalla pirofila e, aiutandovi con un cucchiaino, scavateli in modo da asportare la barba presente all'interno.

Mettete nuovamente gli ortaggi nella pirofila, lasciando sul fondo la carota e il limone, apriteli leggermente e passateli nel forno sotto il grill per 5-6 minuti o fino a quando saranno ben dorati.

In una terrina mescolate il resto dell'olio e dell'aceto, una presa di sale e una macinata di pepe, distribuite questa salsetta sui carciofi appena tolti dal forno e serviteli subito, ben caldi.