

### Carciofi al forno

tempo di preparazione: ⌚ 90'

difficoltà: 🍴🍴

#### ingredienti:

Per 4 persone:

- 8 grossi carciofi;
- 4 cucchiaini di pangrattato;
- 2 cucchiaini di pecorino romano grattugiato;
- 5 o 6 filetti di acciuga sott'olio;
- 2 spicchi d'aglio;
- 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva;
- 1/2 bicchiere di vino bianco;
- 1 limone; sale e pepe



#### preparazione:

Togliete ai carciofi le foglie esterne più dure e tutto il gambo e spuntateli con un taglio netto. Con un coltellino ben affilato ripulite il fondo dalla scorza dura e, via via che sono pronti, mettete i carciofi in acqua acidulata con succo di limone. Tritate finissimi gli spicchi d'aglio con il prezzemolo. Mettete il pangrattato in un piatto e mescolatelo con il pecorino, il trito di aglio e prezzemolo, i filetti di acciuga tagliati a pezzettini, sale e pepe. Scolate i carciofi e scuoteteli bene quindi batteteli sul tavolo dalla parte delle foglie in modo da aprirli e riempiteli con un paio di cucchiaini del composto preparato. Sistemateli in una pirofila che li contenga giustamente e spruzzateli con l'olio. Fate scivolare sul fondo della pirofila mezzo bicchiere di vino e altrettanta acqua e mettete i carciofi nel forno precedentemente scaldato a 200°, lasciandoli cuocere per poco meno di un'ora, fino a quando saranno teneri. Serviteli tiepidi.