

CARXOFES A LA ROMANA

recepta de l'escola de la dona de Barcelona

Nota: El recipient on les courem ha de ser aproximadament de la mida que ocuparan les carxofes perquè interessa que quedin ben juntes i sense deixar espais entre elles..

Nota: Es una recepta fàcil de fer i ens en podem despreocupar però els temps, entre la preparació, la cocció i el repòs és d'una hora i mitja i s'ha de tenir en compte. Per dinar sobre les 13:30h haurem de començar a preparar el plat cap a les 12:00 hores.

Temps de preparació de les carxofes	15 - 20 minuts	12:00 a 12:15 h
Temps de cocció tapades	40 minuts	12:15 a 12:55 h
Temps de repòs obligat (tapades)	30 minuts	12:55 a 13.25 h
Temps total	85 -90 minuts	

Nota: Encara que la quantitat d'oli i aigua ens sembla sembli poca no posar-ni més perquè es tracta de que tot el líquid s'absorbeixi.

	<u>Ingredients</u>
8	carxofes
1/2 tassa mida café	oli
1/2 tassa mida café	aigua
2 -3 grans	all
	llimona
	julivert
	sal
	pebre negre molt

Elaboració:

- Fer na picada d'all i julivert. Reservar
- Eliminar les fulles exteriors més dures de les carxofes i polir-les deixant un tros del tronc
- Escapçar les carxofes traient les puntes fins a una mica més de la mitat.
- Fregar-les amb llimona perquè no s'ennegreixin
- Anar-les col·locant a la cassola de cap per avall amb el tronc a dalt. Han de quedar ben juntes les unes amb les altres.
- Barrejar l'oli i l'aigua en una tassa de café i tirar-ho per sobre de les carxofes.
- Salpebrar al gust pel damunt de les carxofes.
- Per acabar tirem la picada d'all i el julivert el damunt de les carxofes
- Tapar la cassola amb un paper d'alumini adaptat a les vores i al damunt la tapadora de la cassola.
- Coure al foc més baix possible durant 40 minuts (SENSE DESTAPAR).
- Passats els 40 minuts apagem el fo i ES DEIXA la cassola TAPADA uns 30 minuts més.
- Les carxofes absorbiran el líquid i quedaran seques i meloses