



Fagioli e carciofi

Ingredienti

due carciofi

una scatola di fagioli cannellini pari a 230 g sgocciolati

uno spicchio di aglio

olio extra vergine di oliva q. b.

pepe nero

sale

Un buon secondo caldo, accompagnato da una bella fetta di pane bruscata diventa un pasto completo e squisito, anche perché abito nella patria del carciofo romanesco.

Per prima cosa pulire i carciofi, lasciare un pezzo di gambo perché sono molto saporiti, eliminare le foglie in eccedenza come a formare una piccola rosa, il segreto è non essere "tirchi", tagliare le spine nella parte superiore, dividerle in due e pulire la barbetta interna. Affettare finemente i carciofi per lungo e lavarli in acqua e limone. Mettere due/tre giri di olio in una padella, l'aglio diviso in quattro parti per lungo, aggiungere i carciofi, sale, mezzo bicchiere d'acqua, coprire e mettere su fuoco moderato.

Se i carciofi sono teneri di cuoceranno quando l'acqua si è asciugata, altrimenti aggiungerne ancora un po' calda.

Quando i carciofi sono quasi cotti aggiungere i cannellini scolati e sciacquati.

Cuocere ancora qualche minuto per far legare i due ingredienti.

Un'abbondante spolverata di pepe nero e buon appetito.