

# 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 bruscato 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, dividerli 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.