Carciofi in salsa aromatica

La semplicità in antipasto.

Sapore e semplicità sono gli ingredienti essenziali di questo antipasto per il pranzo di Natale.

Per il **pranzo di Natale** vi proponiamo un **menu completo** con solo ricette sane, facili da preparare e all'insegna della tradizione. Incominciamo dall'antipasto: pochi e semplici ingredienti che celano una notevole quantità di proprietà benefiche. I **carciofi**, per esempio, stimolano la digestione e, grazie alle loro fibre, nutrono correttamente la flora microbica intestinale; mentre i **pomodori pelati** assicurano un adeguato apporto di **licopene**, un potente antiossidante.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

4 carciofi
1/2 limone tagliato a fette
4 pomodori pelati
4 cipollotti
6 cucchiai di erbe aromatiche tritate a piacere
mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento

1. Tagliare il gambo ai carciofi in modo che possano stare in piedi, eliminare le foglie esterne più dure e le punte spinose delle foglie stesse. Immergerli in una terrina di acqua fredda acidulata con due fette di limone.
2. In una casseruola sufficientemente ampia disporre i 4 carciofi in piedi e riempire per metà di acqua leggermente salata. Aggiungere le fette di limone rimaste, portare a bollore e abbassare il fuoco al minimo.
3. Mettere sopra i carciofi un coperchio o piatto resistente al calore in modo che rimangano immersi nell'acqua e cuocere per 25 minuti finché non saranno teneri.
4. Nel frattempo preparare la salsa. Mettere in una casseruola i pomodori, i cipollotti, le erbe aromatiche, l'olio, il sale e il pepe. Lasciare semplicemente riposare il tutto in modo che gli aromi si amalgamino.
5. Quando i carciofi saranno cotti, levarli dal tegame e metterli ad asciugare su carta da cucina, poi trasferirli su un piatto da portata.
6. Intiepidire la salsa sul fuoco, versarla sopra i carciofi e servire.