

La Vignarola romana



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – La vignarola Romana È un piatto della cucina Laziale. Si tratta di un contorno molto ricco e colorato tipico di questo periodo dell'anno quando, appunto, si possono trovare freschi tutti gli ingredienti.

Ingredienti

piselli freschi

lattuga romana

carciofi mammole guanciale o pancetta

una cipolla fresca

olio d'oliva

brodo vegetale mentuccia

sale

Procedimento

Per prima cosa sgranare le fave e i piselli, pulire i carciofi e metterli a bagno in acqua acidulata con limone. Lavare anche le foglie della lattuga e quindi, utilizzando anche gli scarti delle verdure, preparare un brodo vegetale.

Mettere un po' d'olio d'oliva in una padella antiaderente, accendere il fuoco e aggiungerci il guanciale tagliato a listarelle e il cipollotto tagliato sottilmente, far dorare un poco e poi aggiungere i carciofi tagliati a fettine sottili. Dopo circa cinque minuti aggiungere le fave, trascorsi 3 minuti aggiungere i piselli e per ultima la lattuga fatta a striscioline. A questo punto aggiungere alcuni mestoli di brodo coprire e far cuocere tutte le verdure poi aggiustare di sale e aggiungere le foglie di mentuccia fresca. Spegner il fuoco e servire dopo un leggerissimo giro d'olio a crudo.