

Creador: M^a Jesus Garcia

✖ Descripción:

Tiempo: 1 hora

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

El truco de esta receta:

Añadir al agua donde se echan las alcachofas cuando las limpiamos el zumo de un limón.

Ingredientes para 4 personas :

- 1 docena de alcachofas
- jamón serrano
- 2 cucharadas de harina
- aceite de oliva y sal.
- 1 limón

Preparación:

Paso 1

Poner en un recipiente agua con el zumo de un limón y dejar el limón en el agua. Para limpiar las alcachofas quitar el tallo y pelarlos. Echarlos al agua con limón. Al resto de la alcachofa quitar las hojas de fuera; cortar la parte de arriba para dejar solo el corazón. Partirlos por la mitad y echarlos al agua con limón.

Paso 2

Cuando estemos casi terminando de limpiar la verdura poner una cazuela con agua al fuego máximo. Cuando empiece a hervir echar las alcachofas limpias. Esperar que vuelva a hervir para añadir la sal y bajar el fuego. Dejar cocer unos 20 minutos

Paso 3

En una sartén poner un chorro de aceite para freír el jamón serrano cortado en trocitos. Retirarlo y echar la harina; sofreír un poco y echar 2 cazos del agua de cocción de las alcachofas para hacer una especie de bechamel. Cuando este hecha, añadir el jamón serrano. Retirar casi toda el agua de cocción de las alcachofas y echar la bechamel. Cocer unos 5 minutos todo junto para que coja el sabor.