

Creador: ÁlvaroRecetas **Recetizador:** megan



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Económico

Descripción:

Ahora que estamos en temporada de alcachofas, vamos a preparar una receta deliciosa y sencilla que te va a encantar. El truco está en saber pelarlas, y en dejar el corazón de la alcachofa. Es muy sencillo, tendremos que ir quitando las hojas hasta que lleguemos al corazón. El tallo le pelaremos con un pelador, quitando la punta. También cortaremos la parte superior de la alcachofa, cortándola al ras. Una vez las tengamos limpias, las introducimos en una cacerola con agua fría y rodajas de limón. Lo que hará el limón, es que no se oxiden.

Ingredientes para 3 personas :

- 1 cebolla de 1kg de alcachofas frescas 3 dientes de ajos
- 1 hoja de laurel de 250g de jamón serrano 1 cucharada de maizena
- romero de Tomiillo Unas hebras de azafrán
- Aceite de oliva de un chorro vino blanco sal
- 1/2 pastillas de avecrém de Agua

Preparación:

Paso 1

Como expliqué en el comienzo de la receta, de como limpiarlas. Las tenemos en remojo para que no se oxiden, y demientras vamos a preparar el sofrito. En la Olla exprés, añadimos el aceite de oliva y cuando esté caliente agregamos la cebolla picada y los ajos. Lo dejamos que se poche lentamente, picamos el jamón serrano en tacos, y lo incorporamos a la olla.

Paso 2

Lo rehogamos bien, seguidamente echamos la cucharada de maizena y sofreímos. Echamos las alcachofas que teníamos en remojo, escurriendolas muy bien. Las rehogamos con el chorro de vino blanco, y removemos.

Seguidamente agregamos la hoja de laurel, el tomillo y el romero. Removemos.

Paso 3

Agregamos el agua, hasta que las cubra, y añadimos la 1/2 pastilla de Avecrem. Incorporamos las hebras de azafrán, cerramos la olla en posición 2, y las dejamos cocer unos 20 minutos. Hasta que estén tiernas y cocidas. Cuando estén, las sacamos y las emplatamos. Servimos y listo para comer.

Paso 4

<https://cocinandoconamorconalvaro.wordpress.com/>