Alcachofas naturales con jamón

Nombre de la receta

Alcachofas naturales con jamón

Tiempo

40 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

2

Alérgenos

Gluten

Descripción

Receta fácil de alcachofas hervidas y salteadas con jamón

Ingredientes

- 4 alcachofas
- 1 limón
- 150 gramos de jamón serrano
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- al gusto de sal
- 1/2 vasos de vino blanco

- 1 cucharadita de harina
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva

Pasos

1 En primer lugar preparamos nuestras alcachofas quitándoles las hojas verdes exteriores y cortando las puntas. Cada corazón de alcachofa lo dividimos en 4 trozos. En un cacerola, las ponemos a hervir con agua y unas rodajas de limón al que le hemos quitado la cáscara para que no amargue. Cubrimos de agua, salamos al gusto y dejamos cocer hasta que la alcachofa esté tierna.

2 Si queremos, podemos cocer las hojas verdes que hemos quitado en agua con trozos de limón durante unos 20 minutos. Cuando esté cocido, colamos el caldo y lo reservamos en la nevera. Beber un vaso de esta caldo es excelente para controlar el colesterol y es depurativo.

3 Por otro lado, ponemos una sartén al fuego con el aceite y pochamos los ajos y la cebolla picaditos. Cuando estén pochados, añadimos el jamón cortado en taquitos y lo sofreímos un momento para que no se queme. Enseguida echamos la harina y reguisamos para que no sepa a crudo.

4 Por último echamos las alcachofas y el vaso de vino y dejamos evaporar el alcohol. Echamos un poquito de agua o de caldo de cocción de las alcachofas y dejamos unos minutos para que se impregne los sabores moviendo la sartén. Ya tenemos nuestro saludable plato listo para comer.

Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares