

Alcachofas a la marinera



**Nombre de la receta**

Alcachofas a la marinera

**Tiempo**

45 Minutos

**Dificultad**

Sencilla

**Personas**

4

**Alérgenos**

Crustáceos  
 Gluten  
 Moluscos  
 Sulfito

**Descripción**

Alcachofas con gambas, almejas y mejillones

**Ingredientes**

- 1.5 Kilos de alcachofas
- 150 gramos de gambas
- 1 puñado de almejas
- 10 mejillones limpios

- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cucharada sopera de harina
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas soperas de tomate frito
- 1 pizca de perejil picado
- al gusto de sal
- 150 mililitro de vino blanco

## Pasos

**1** Empezamos nuestra receta limpiando las alcachofas. Les quitamos las hojas duras y dejamos solamente los corazones. Como en este caso son alcachofas pequeñas, dejamos los corazones enteros y los frotamos con un poco de limón para que no se ennegrezcan. Las ponemos a cocer en un recipiente con agua hasta que queden tiernas pero que no queden blandas en exceso.



**2** Por otra parte, ponemos las gambas a cocer en un cazo con agua. En cuanto rompan a hervir las apagamos, reservando el caldo de cocción.



**3** Por otra parte, en una cazuela de base ancha, ponemos el aceite y echamos los ajos picaditos. En cuanto empiecen a dar olor, añadimos la cebolla bien picadita y sofreímos a fuego moderado.



**4** Mientras se va sofriendo aprovechamos para pelar las gambas. Las dejamos limpias y reservamos.



**5** Cuando la cebolla está sofrita, añadimos una cucharada rasa de harina y removemos hasta que se tueste la harina unos segundos.



**6** Inmediatamente después añadimos el vino, las cucharadas de tomate frito y el perejil picado.



**7** En cuanto lleve a ebullición, añadimos los corazones de alcachofa previamente escurridos. Ahora ponemos las gambas peladas, las almejas y los mejillones (en este caso mejillones congelados que vienen ya limpios).



**8** Por último añadimos el caldo colado de haber cocido las gambas y dejamos a fuego medio para que se vayan mezclando todos los sabores y reduzca el caldo. En cuanto la salsa quede a nuestro gusto, ya tenemos el plato preparado. Emplatamos y a comer.



#### **Observaciones o consejos**

No hay observaciones o consejos.

#### **Autor**

Matilde Linares