

## Alcachofas con chipirones y almejas



### Nombre de la receta

Alcachofas con chipirones y almejas

### Tiempo

45 Minutos

### Dificultad

Sencilla

### Personas

4

### Alérgenos

Gluten  Moluscos  Sulfito

### Descripción

Alcachofas en salsa con chipirones y almejas

### Ingredientes

- 1 Kilo de alcachofas
- 250 gramos de chipirones ya limpios
- 300 gramos de almejas
- 4 dientes de ajo
- 1 rama perejil entera

- 1 cucharada soper de perejil picado
- 2 cucharadas soperas de harina
- 125 mililitro de vino blanco
- al gusto de sal
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva

## Pasos

**1** En las huertas de nuestra comarca de los Pedroches tenemos la temporada de alcachofas en todo su apogeo. Aprovechamos para realizar un plato muy rico con éstas recién cogidas. En primer lugar preparamos un recipiente con agua al que añadimos una rama de perejil que habremos estrujado con las manos. El perejil hará que no se ennegrezcan las alcachofas.



**2** A las alcachofas les quitamos las hojas duras y cortamos las puntas, dejando sólo los corazones. Como en esta ocasión son pequeñas, las partimos sólo en 2 trozos. Conforme las vamos partiendo las vamos introduciendo en el agua con el perejil. Las dejamos unos 10 minutos en el agua. Ahora las ponemos a cocer en una olla con agua limpia durante un cuarto de hora o hasta que veamos que están tiernas.



**3** Mientras cuecen las alcachofas pondremos un recipiente con 2 dedos de agua al fuego. Cuando esté hirviendo echamos las almejas que ya habremos tenido previamente lavándose en agua con sal para que suelten la tierra. En cuanto estén abiertas, retiramos del fuego y reservamos.



**4** Cuando las alcachofas están cocidas, las pasamos a un escurrivegetales y reservamos.



**5** En una cazuela con base amplia ponemos el aceite y sofreímos los ajos picados con la cucharada de perejil.



**6** En cuanto estén ligeramente dorados, añadimos los chipirones previamente limpios cortados en 3 trozos cada uno y reguizamos con el ajito.



**7** A continuación añadimos la harina y removemos un poquito para que se cocine. Aunque parezca que se agarra al fondo por haber sofrido los chipirones no pasa nada pues inmediatamente añadimos el vino y se despega. Dejamos que evapore un poco el alcohol y añadimos el caldo de las almejas colado.



**8** Ahora añadimos los corazones de alcachofas, salamos al gusto y si vemos que le hace falta un poco más de caldo añadimos un cacito de agua de la cocción. Salamos al gusto y tapamos dejando que se vaya cocinando todo durante unos 10 minutos a fuego moderado.



**9** Cuando la salsa está a nuestro gusto, destapamos, añadimos las almejas y removemos en vaivén para que las almejas cojan calor. Ya tenemos preparado nuestro saludable riquísimo plato.



#### **Observaciones o consejos**

No hay observaciones o consejos.

#### **Autor**

Matilde Linares

