ALCACHOFAS AL AJILLO

2 raciones **30 min** **Fácil** **Invierno · Otoño · Primavera**

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
141 kcal	6 g
Grasas	**Carbohidratos**
4 g	21 g
Fibra	**Sal**
6 g	1 g

Ingredientes

- 800 g de alcachofas
- 10 g de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Retirar las hojas externas más duras de las alcachofas.
2. Cortar las puntas y limpiar los tallos.
3. Partir las alcachofas y retirar la posible pelusa interior.
4. Lavar las alcachofas y escurrir bien.
5. Pelar los dientes de ajo y laminarlos.
6. Calentar una sartén amplia con aceite de oliva.
7. Añadir los dientes de ajo y dorarlos ligeramente.
8. Incorporar las alcachofas y cocinar a fuego medio.
9. Remover con frecuencia hasta que las alcachofas estén tiernas y doradas.
10. Añadir sal al gusto y mezclar.
11. Retirar del fuego y servir calientes.

THERMOMIX

1. Retirar las hojas externas más duras de las alcachofas.
2. Cortar las puntas y limpiar los tallos.
3. Partir las alcachofas y retirar la posible pelusa interior.
4. Lavar las alcachofas y escurrir bien.
5. Pelar los dientes de ajo.

6 Añadir los dientes de ajo al vaso y picar. **5 seg / vel 5**

7 Bajar los restos hacia las cuchillas.

8 Añadir el aceite de oliva y sofreír. **5 min / 120 ºC / vel 1**

9 Colocar la mariposa.

10 Incorporar las alcachofas y añadir sal. **15 min / 120 ºC / / vel**

11 Retirar la mariposa con cuidado.

12 Servir calientes.

Consejos

- Limpia bien las alcachofas (hojas duras, puntas y pelusa interior) para un bocado más tierno. (https://marcobos.es/recetas/alcachofas-al-ajillo/)
- Dora el ajo ligeramente antes de añadir las alcachofas para perfumar el aceite sin que se queme. (https://marcobos.es/recetas/alcachofas-al-ajillo/)
- Cocina a fuego medio y remueve con frecuencia para que se doren de forma uniforme. (https://marcobos.es/recetas/alcachofas-al-ajillo/)
- Ajusta la sal al final, cuando ya estén tiernas y doradas.