

ALCACHOFAS AL AJILLO

2 raciones

30 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

211 kcal

Grasas

6 g

Fibra

8 g

Proteínas

10 g

Carbohidratos

32 g

Sal

1.4 g

Ingredientes

- 800 g de alcachofas
- 3 dientes de ajo
- 10 g de aceite de oliva
- 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 °C / vel 1**
 - 9** Colocar la mariposa.
 - 10** Incorporar las alcachofas y añadir sal. **15 min / 120 °C / ↻ / 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.