

# ALCACHOFAS AL CURRY

4 raciones

60 min

Fácil

Otoño · Primavera

## Guarniciones



### Información nutricional

Valores por ración

Energía

**136 kcal**

Grasas

**7 g**

Fibra

**4 g**

Proteínas

**6 g**

Carbohidratos

**12 g**

Sal

**1.3 g**

## Ingredientes

- 500 g de alcachofas
- 200 g de agua o caldo de verduras
- 150 g de cebolla
- 65 g de huevo cocido
- 40 g de vinagre de manzana
- 20 g de aceite de oliva
- 2 g de curry
- 1 diente de ajo
- Pimienta
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Limpia las alcachofas, quédate con los corazones y frótalos con limón para que no se oscurezcan.
- 2** Sofríe el ajo y la cebolla picados en el aceite hasta dorar.
- 3** Añade las alcachofas, sal y pimienta, incorpora el vinagre y rehoga moviendo la cazuela de vez en cuando.
- 4** Agrega el caldo y el curry; tapa y cocina hasta que las alcachofas estén tiernas.
- 5** Sirve con el huevo cocido picado por encima.

## THERMOMIX

- 1** Limpia las alcachofas y frótalas con limón.
- 2** Cuece el huevo aparte.
- 3** Pon en el vaso el aceite, la cebolla en juliana y el ajo picado.  
**5 min / Varoma / vel** 🍴
- 4** Añade las alcachofas, sal y pimienta, y el vinagre. **10 min / 100 °C /** 🔄 **vel** 🍴
- 5** Incorpora el caldo y el curry. **10 min / 100 °C /** 🔄 **vel** 🍴
- 6** Sirve con el huevo cocido picado por encima.

---

## Consejos

- Si usas alcachofas frescas, frótalas bien con limón nada más limpiarlas para evitar que se oscurezcan.

- Ajusta el curry a tu gusto: empieza con 1 cucharadita y sube si quieres un sabor más especiado.
- Si quieres suavizar el toque especiado, acompaña con una cucharada de yogur al servir.
- Si usas alcachofas congeladas, descongela y escurre bien antes de rehogar para que la salsa no quede aguada.