

ALCACHOFAS CON GAMBAS

3 raciones

55 min

Fácil

Otoño · Primavera

Guarniciones



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
179 kcal	21 g
Grasas	Carbohidratos
5 g	14 g
Fibra	Sal
4 g	0.8 g

Ingredientes






- 1000 g de alcachofas
- 250 g de gambas peladas
- 120 g de limón
- 10 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Quita las hojas duras y deja los corazones de las alcachofas.
- 2** Déjalas en un bol con agua y limón para que no se ennegrezcan.
- 3** Hierve agua y cuece las gambas 3 minutos; escurre, pela y reserva los cuerpos.
- 4** Lamína o pica los ajos.
- 5** Calienta el aceite en una sartén, añade los ajos y rehoga sin que se quemem; incorpora las alcachofas y un vaso del agua con limón, tapa y cocina a fuego medio 30 minutos.
- 6** Comprueba que estén tiernas, añade las gambas, rectifica de sal y cocina destapado a fuego algo más vivo unos 10 minutos.

THERMOMIX

- 1** Lava y prepara las alcachofas como en tradicional; deja en agua con limón y reserva el agua.
- 2** Pica los ajos en el vaso. **4 seg / vel 4**
- 3** Sofríe los ajos con el aceite. **3 min / Varoma / vel **
- 4** Añade las alcachofas y un vaso del agua con limón. **14 min / 100 °C /  / vel **
- 5** Añade las gambas, rectifica de sal. **5 min / Varoma /  / vel **

Consejos

- Versión más “de picoteo”: sirve en cazuelitas individuales con un chorrito extra del jugo de cocción por encima.