

ALCACHOFAS CON JAMÓN SERRANO

2 raciones

30 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera

Cenas ligeras · Guarniciones



Información nutricional

Valores por ración

Energía

333 kcal

Grasas

12 g

Fibra

8 g

Proteínas

25 g

Carbohidratos

32 g

Sal

1.9 g

Ingredientes

- 800 g de alcachofas
- 100 g de jamón serrano
- 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** Cortar el jamón serrano en tiras o dados.
- 7** Calentar una sartén amplia con aceite de oliva.
- 8** Añadir los dientes de ajo y dorarlos ligeramente.
- 9** Incorporar las alcachofas y cocinar a fuego medio hasta que empiecen a ablandarse.
- 10** Añadir el jamón serrano y mezclar bien.
- 11** Cocinar hasta que las alcachofas estén tiernas y el conjunto esté bien integrado.
- 12** Añadir sal si fuera necesario y mezclar.
- 13** Retirar del fuego y servir caliente.

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 cocinar. **12 min / 120 °C / ↻ / vel 🍴**
 - 11** Añadir el jamón serrano y cocinar unos minutos más. **3 min / 120 °C / ↻ / vel 🍴**
 - 12** Añadir sal si fuera necesario y mezclar suavemente.
 - 13** Retirar la mariposa y servir caliente.
-

Consejos

- Escurre muy bien las alcachofas tras lavarlas para que salteen y doren en vez de “cocer” en la sartén.
- Dora el ajo solo ligeramente: si se tuesta en exceso, puede amargar y tapar el sabor de la alcachofa.
- Añade el jamón al final (como en la receta) para que suelte aroma sin resecarse demasiado.
- Prueba la sal al final: el jamón serrano ya aporta salinidad y suele bastar.