# ALCACHOFAS CON JAMÓN SERRANO

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

**Cenas ligeras · Guarniciones**



### Información nutricional

Valores por ración

| | |
|---|---|
| **Energía** | **Proteínas** |
| **222 kcal** | **17 g** |
| **Grasas** | **Carbohidratos** |
| **8 g** | **21 g** |
| **Fibra** | **Sal** |
| **5 g** | **1.2 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 ºC / vel 1**

9 Colocar la mariposa.

10 Incorporar las alcachofas y cocinar. **12 min / 120 ºC / / vel**

11 Añadir el jamón serrano y cocinar unos minutos más. **3 min / 120 ºC / / 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.