

## Receta de Alcachofas A La Mediterránea

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, para hoy viernes os dejo otra receta de alcachofas que seguro os gustará y además como estamos en temporada las encontraréis fácilmente.

### Ingredientes

- Alcachofas frescas ( sobre 1kg.)
- Aceitunas negras deshuesadas (50 gr.)
- Ajos (cinco o seis dientes)
- Limón (uno)
- Harina (una cucharada)
- Vino blanco (sobre 300ml.)
- Aceite de oliva
- Romero (tres o cuatro ramitas)
- Laurel (una hoja grande)
- Cilantro (unas ramitas)
- Hinojo (una rama)
- Pimienta negra y Sal

### Modo de Preparación

1. Limpiar las alcachofas y quitar las puntas, partirlas en cuatro y frotarlas con el limón
  2. Calentar agua en una cacerola y agregar la harina disuelta en un poco de agua, pimienta y sal
  3. Cuando empiece a hervir, echar las alcachofas y cocerlas a fuego medio unos diez o quince minutos, una vez cocidas escurrirlas muy bien y apartar
  4. En una sartén con aceite de oliva caliente saltear los ajos con piel, incorporar las alcachofas y saltearlas, echar la rama de hinojo, el romero, el cilantro y el laurel y dejar un ratito rehogando
  5. Echar el vino blanco y añadir un poco de sal y pimienta y dejar unos diez minutos más, a la mitad de la cocción añadir las aceitunas negras y....buen provecho!!!
-