

**Libreta:** Verduras

**Creado:** 26/03/2018 21:35

**Actualizado:** 27/03/2018 10:37

**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/alcachofas-a-la-montillana.html>

---

## Alcachofas a la montillana

### INGREDIENTES

2 Kg. de alcachofas  
6 limones  
¼ de litro de vino de Montilla  
1 pizca de azafrán en hebra  
1 dl de aceite  
4 dientes de ajo  
1 ramita de hierbabuena  
½ litro de jugo de carne  
200 gr. de cinta de lomo asada  
Sal  
4 cucharadas de harina

### PREPARACIÓN

Se limpian 2 Kg. de alcachofas dejando sólo el corazón, las frotamos con limón y hervimos con agua y limones, añadiendo 2 cucharadas de harina y algo de sal.

Cuando están tiernas se enfrían con agua y se dejan cubiertas.

En sartén, con el aceite se doran ajos picados y se saltean en éste las alcachofas escurridas, se le añade una ramita de hierbabuena, sal, el vino blanco, la cinta de lomo cortada en tiras, un poco de azafrán en hebra, dos cucharadas de harina sin que formen grumos y el jugo de carne.

Se deja hervir 10 minutos y probamos de aliño.