

**Libreta:** Verduras  
**Creado:** 26/03/2018 21:35  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/alcachofas-a-la-murciana.html>

---

## Alcachofas a la murciana

### INGREDIENTES

20 alcachofas  
250 g. de jamón  
3 cebollas  
4 huevos  
1 limón  
1 cucharadita de harina  
Pimienta, aceite y sal  
Azafrán

### PREPARACIÓN

Quitar las hojas duras de las alcachofas y cortar la parte superior. Frotarlas con limón

Hervir las alcachofas hasta que estén al dente, en una cacerola con abundante agua y un chorrito de aceite.

Escurrirla y pasarlas a una cazuela de barro.

Rehogar los dientes de ajo en una sartén con un poco de aceite. Ponerlos en un mortero y picarlos, junto con el azafrán y un poco de sal.

En las misma sartén rehogar las cebollas picadas pequeñas y el jamón, cortado en taquitos. añadir una cucharada de harina, dejar dorar y mojar con un poco de hervir las alcachofas.

Mezclar estos ingredientes con los del mortero y verterlos sobre la alcachofas. Cocer lentamente durante 10 minutos.

Cascar los huevos encima y cocer hasta que cuajen.