

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 21:36
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/alcachofas-con-jam%c3%b3n.html>

Alcachofas con jamón

INGREDIENTES

1 kg. de alcachofas
2 lonchas de jamón no muy finas
1 cebollita
1 zanahoria grande
2 dientes de ajo
Aceite
Sal
Vino blanco
Limón

PREPARACIÓN

Limpie las alcachofas de sus puntas, su tallo y sus hojas exteriores, que son demasiado duras.

Frote sus corazones con medio limón y échelos en agua hirviendo con sal y otro chorrito de limón. A los 10 minutos, escúrralos.

Ponga en una cazuela de fondo amplio 4 cucharadas de aceite, y ralle encima la cebolla y la zanahoria, añadiendo también el ajito muy picado.

Cuando todo esto se sofría unos minutos, incorpore el jamón cortado en daditos, déle otras vueltas y por fin eche las alcachofas, la sal, medio vaso de vino blanco y medio de agua.

Deje cocer a fuego lento 15 minutos y sirva caliente.