

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 21:36
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/alcachofas-con-zanahorias-guisadas.html>

Alcachofas con zanahorias guisadas

INGREDIENTES

8 alcachofas
2 zanahorias
1 cebolleta
Aceite
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
2 dientes de ajo
250 g de guisantes
1 pizca de harina
Sal

PREPARACIÓN

Limpia las alcachofas y córtalas en cuatro trozos.

En una cazuela con un poco de aceite, pon a pochar la cebolla picada, el ajo y la zanahoria. Cuando estén rehogados, añade una cucharadita de harina y remueve.

A continuación, incorpora las alcachofas, el vino blanco y el agua.

Sazona y deja cocer a fuego lento durante una hora. Si hiciese falta más agua, añádela en pequeñas cantidades.

Diez minutos antes de terminar la cocción incorpora los guisantes. Sirve caliente.