

**Libreta:** Verduras  
**Creado:** 26/03/2018 21:37  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/alcachofas-rellenas-de-bechamel-y-queso.html>

---

## Alcachofas rellenas de bechamel y queso

### INGREDIENTES

12 alcachofas.  
1 cucharada de mantequilla.  
1 cucharada de harina.  
1 vaso de leche.  
6 lonchas de queso cremoso.  
1 limón y sal.

### PREPARACIÓN

Corta las puntas de las alcachofas; elimina las hojas exteriores. A medida que las preparas, mételas en agua con limón.

Pon agua y sal en un puchero y, cuando empiece a hervir, echa las alcachofas. Cuécelas 45 minutos.

Prepara una bechamel con la mantequilla, harina y leche. Escurre las alcachofas y ponlas boca abajo sobre un paño de cocina para que suelten el agua.

Ábreles ligeramente el corazón, colócalas en una fuente de barro e introduce en cada hueco una porción de besamel, y pon encima media loncha de queso.

Recorta los bordes para que quede igualado. Mete la fuente en el horno hasta que se funda el queso. Sírvelo caliente.

### **Nota:**

Para enriquecer este plato debes mezclar la besamel con un picadillo de jamón y champiñones. También es posible sustituir las lonchas por queso rallado, si bien la presentación final quedará un poco menos acabada.