

ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMON

INGREDIENTES

50 g de aceite de oliva
200 g de jamón serrano
800 g de alcachofas congeladas
sal y pimienta blanca

PREPARACIÓN

Descongelar completamente las alcachofas y escurrirlas bien apretándolas entre las manos para que no tengan nada de líquido, secándolas incluso con papel absorbente de cocina. A veces conviene cocerlas primero 10 minutos, luego escurrirlas bien.

Cortar el jamón a daditos.

Calentar el aceite en el vaso del Thermomix en velocidad 1, temperatura varoma, durante 5 minutos. A continuación colocar la mariposa encajada en las cuchillas y añadir el jamón picado y sofreírle a velocidad 1, a 100 °, 5 minutos.

Añadir las alcachofas, salpimentarlas y programar velocidad 1, 100 grados y entre 8 y 10 minutos, dependiendo de la variedad de alcachofa y del punto que nos guste, si es necesario programar algún minuto más de cocción hasta que estén al gusto de cada uno.

Una vez que las alcachofas están tiernas, si han soltado mucho jugo, sacar del vaso las $\frac{3}{4}$ partes, puesto que ya están cocidas y con las restantes programar 2 o 3 minutos velocidad 1 y temperatura varoma; se nos quedarán casi sequitas y el juguito restante estará muy concentrado