

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 21:38
URLOrigen: [http://www.tranbel.com/alcachofas-salteadas-con-pur%
c3%a9-de-patata-y-puerro.html](http://www.tranbel.com/alcachofas-salteadas-con-pur%c3%a9-de-patata-y-puerro.html)

Alcachofas salteadas con puré de patata y puerro

INGREDIENTES

- 16 alcachofas
- 2 patatas
- 3 puerros
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 ramas de apio
- agua
- aceite de oliva
- sal
- perejil (para decorar)

PREPARACIÓN

Para hacer el puré, pela y trocea la cebolla y las patatas y colócalas en la olla rápida.

Limpia y trocea los puerros y el apio y añádelos a la olla. Cubre con 2 dedos de agua, sazona, coloca la tapa y cocina (al 1) durante 5 minutos a partir de que suba la válvula de seguridad. Abre la olla, retira el exceso de agua y tritura con la batidora eléctrica.

Reserva caliente.

Limpia bien las alcachofas, córtalas en cuartos y cocínalas a fuego moderado en una tartera con un chorrito de aceite y una pizca de sal. Reserva.

Pela y lamina los dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite.

Escurre el exceso de aceite. Sirve el puré en un plato hondo y coloca encima unas alcachofas. Salpica con los ajos y decora con una ramita de perejil.

Nota:

Para evitar que las alcachofas se ennegrezcan durante su cocción, evita los recipientes de aluminio y sustitúyelos por otros de acero inoxidable o de barro