

# ALCACHOFAS CON ALMEJAS



Susana Sánchez

Universidad de Navarra

clínica de nutrición



## INGREDIENTES

ALCACHOFAS

ALMEJAS

PEREJIL

CEBOLLA

VINO BLANCO

DADOS DE JAMON

SE LAVAN LAS ALMEJAS, FROTÁNDOLAS EN UN BARREÑO CON AGUA Y SE RESERVAN.

SE COGEN LAS ALCACHOFAS, SE LES QUITAN LAS HOJAS MÁS DURAS Y CUANDO QUEDE EL COGOLLO TIERNO, SE PARTEN EN DOS. O SE PUEDEN UTILIZAR DE BOTE

SE HIERVEN CON AGUA Y SAL Y SE RETIRAN.

MIENTRAS, SE CORTAN LAS CEBOLLAS EN JULIANA Y LOS AJOS EN LÁMINAS NO MUY FINAS.

EL JAMÓN SERRANO SE CORTA EN TIRITAS Y SE RESERVA.

SE PONE LA CEBOLLA Y LOS AJOS EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA A REHOGAR.

CUANDO ESTOS ESTÉN POCHADOS Y TRANSPARENTES, SE AÑADE EL JAMÓN Y LAS ALMEJAS, PARA QUE SE REHOGUEN JUNTOS.

CUANDO LAS ALMEJAS SE ABRAN.

SE LE AÑADE EL VINO Y 2 CUCHARONES DEL CALDO DE HERVIR LAS ALCACHOFAS. SE DEJA COCER TODO JUNTO DURANTE UNOS 5 MINUTOS, RECTIFICANDO LA SAL.

LUEGO, SE COLOCAN LAS ALCACHOFAS CON TODO ESTE SOFRITO EN UNA CAZUELA DE BARRO O DE OTRO TIPO Y SE DEJA COCER 5 MINUTOS MÁS.