

Alcachofas marinadas

Descripción

Esta receta me la ha pasado Raquel. La verdad es que me ha sorprendido porque no me esperaba que las alcachofas frías estuviesen tan ricas. Este plato se convierte en una especie de ensalada.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 750 gr de alcachofas. Yo las he puesto congeladas. Se pueden poner de tarro.
- * 1 diente de ajo mediano.
- * Zumo de 2 limones.
- * 1/3 de pimiento verde mediano.
- * 1/4 de pimiento rojo pequeño.
- * Pimientos rojos asados. Yo he puesto de tarro y la cantidad a vuestro gusto.
- * 1/2 cebolleta pequeña.
- * Sal, pimienta, albahaca picada, aceite de oliva virgen

extra, agua y vinagre.

Preparación:

Exprimimos los limones y reservamos el zumo.

En la olla rápida ponemos agua y echamos las alcachofas a cocer con un poco de sal. Tapamos la olla y cuando empiece a hervir las tenemos unos 4 minutos. Es mejor que queden un poco al dente que demasiado cocidas.

Pasado este tiempo y cuando la olla se pueda abrir, las escurrimos y conservamos el líquido de cocción.

Mientras se cuecen y atemperan las alcachofas, lavamos y troceamos los pimientos (pelamos el rojo), el ajo y la cebolleta **muy finamente**.



Ponemos nuestras alcachofas en un tupper que sea hondo y amplio. Echamos los pimientos, el ajo, la cebolleta, la albahaca, el zumo de limón, el aceite de oliva, el vinagre (la cantidad de estos últimos es como para aliñar una ensalada), y añadimos unas tiras de pimiento asado, no muy pequeñas.

Salpimentamos y mezclamos todo, con cuidado de no romper demasiado las alcachofas. Estos líquidos deben bastar para cubrir las alcachofas, pero si es necesario añadimos un poco del agua de cocinado.



Tapamos el tupper y lo metemos en el frigorífico, lo dejamos al menos 24 horas reposando antes de servir.



Consejo: Estas alcachofas marinadas pueden servirse solas, como entrante o ensalada ligera, o acompañaente con boquerones en vinagre, anchoasâ?!.
Personalmente, no me gusta mucho el sabor de las alcachofas de tarro, creo que los conservantes que le ponen, le cambian el sabor.

CategorÃa

1. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creaciÃ³n

julio 4, 2015

Autor

admin