

Alcachofas salteadas con patÃ©

DescripciÃ³n

He de decir que me ha sorprendido gratamente la verdura congelada de Mercadona. Esta receta la he hecho con las *alcachofas baby*, de Mercadona. Aunque no las descongeles se hacen rÃ¡pido y estÃ¡n ricas.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 2 bolsas de *alcachofas baby*.
- * 2 cucharadas soperas de patÃ©. A vuestro gusto, hay muchas variedades.
- * 1 diente de ajo.
- * Vino blanco, caldo de verduras, sal aceite de oliva, harina y perejil.

PreparaciÃ³n:

Picamos finamente el ajo y lo ponemos a pochar en una olla con aceite de oliva. Una vez pochado, aÃ±adimos las alcachofas congeladas.





Las dejamos hacer unos 5 minutos y vertemos un chorro de vino blanco, lo justo para que no se quemen el ajo y las alcachofas. Cuando están tiernas las retiramos a un plato y reservamos.

En la misma olla ponemos el patat.

Lo deshacemos y echamos un chorrito de caldo de verduras, seguimos deshaciendo el patat y añadimos la punta de una cuchara sopera de harina y removemos, vertemos otro chorro de caldo, seguimos removiendo hasta que veáis que queda una salsa homogénea, rectificamos de sal e incorporamos las alcachofas. Mezclamos todo durante unos 10 minutos, espolvoreamos con perejil!



Y ya tenemos nuestras alcachofas!

Consejo: Estos platos que llevan salsa, están mejor hechos de víspera. Así cogen mejor todos los sabores y aromas.

Categoría

1. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

octubre 11, 2014

Autor
admin