



ALCACHOFAS TIERNAS Y CRUJIENTES, SOBRE PIL-PIL DE COLIFLOR

ELABORACIÓN

Pelamos ocho alcachofas quitándoles las hojas exteriores y las puntas.

Las cortamos a lo largo en ocho trozos y las sumergimos rápidamente en aceite de girasol.

Se confitan durante 10 minutos sin que lleguen a hervir y se reservan.

Por otro lado, pelamos las otras cuatro alcachofas igual que las anteriores y las cortamos en rodajas finas, también a lo largo; rápidamente las rebozamos en fécula de patata.

A continuación, las freímos a fuego fuerte en el mismo aceite que hemos utilizado para cocinar las anteriores y añadimos la sal.

Aparte, cocemos la coliflor; la escurrimos y la trituramos bien. Le añadimos el aceite de oliva emulsionándolo previamente con la batidora y ponemos a punto de sal.

Para servir, vertemos un par de cucharadas del pil-pil de coliflor en el fondo del plato y sobre éste colocamos las alcachofas confitadas. Por último, incorporamos las alcachofas fritas.

Información nutricional por persona

195,00 kcal Energía
6,05 g Proteínas
9,76 g Hids. de carbono
17,90 g Fibra dietética
10,50 g Grasa total
0,00 mg Colesterol
326,00 mg Sodio

INGREDIENTES

Alcachofa 12 unidades

Coliflor 1/2 unidad

Fécula de patata 3
cucharadas soperas

Aceite de girasol 6 cucharadas
soperas

Aceite de oliva 4 cucharadas
soperas

Sal 2,5 g

ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	