

Alcachofas a la Sartén



Ingredientes

Ingredientes para 10 porciones:

1.5 kg de Fondos de alcachofas
Ardo

150 ml de aceite de oliva

4 dientes de ajo, cortados en
láminas finas

100 g de perejil picado congelado
Ardo

2 limones (zumo y ralladura)

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta negra

200 ml de vino blanco

50 g de queso parmesano rallado
(opcional)

1 cucharadita de hojuelas de
pimiento rojo (opcional)

Modo de preparación

1. Deja descongelar los fondos de alcachofa a temperatura ambiente durante unos 20-30 minutos.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Cocina el ajo durante unos 2-3 minutos, hasta que esté dorado y aromático. Retira el ajo de la sartén y resérvalo.
3. Añade los corazones de alcachofa descongelados a la misma sartén. Cocina a fuego medio-alto, removiendo de vez en cuando, hasta que estén dorados por todos lados, durante unos 8-10 minutos.
4. Espolvorea las alcachofas con sal, pimienta negra y hojuelas de pimiento rojo (si se utilizan). Mezcla bien para que los condimentos se distribuyan de manera uniforme.
5. Vierte el vino blanco en la sartén y cocina durante otros 3-4 minutos, dejando que el líquido se reduzca ligeramente.
6. Vuelve a añadir el ajo a la sartén e incorpora el perejil picado Ardo congelado. Cocina durante 2 minutos más, mezclando bien.
7. Retira la sartén del fuego y añade el zumo y la ralladura de limón para aportar un toque fresco.
8. Para darle aún más sabor, espolvorea con queso parmesano rallado antes de servir.
9. Pasa las alcachofas a una fuente y sírvelas como aperitivo o guarnición.

Alérgenos

Milk

