



Consejo del chef

Las alcachofas escaldadas aguantan varios días en la nevera dentro de un tupper así que puedes dejarlas listas cuando tengas un poco de tiempo.

Raciones para 2

4 Alcachofas grandes

1/2 Calabacín

1/2 Pimiento rojo

1 Cebolla fresca pequeña

10 Piparras dulces en conserva

Aceite de oliva

Sal y pimienta negra

- 1 Retira las hojas externas de las alcachofas. Pela el tronco y con la ayuda de un cuchilla corta la punta de las hojas hasta que solo quede la parte tierna.
- 2 Corta las alcachofas longitudinalmente, incluyendo el tallo y retira los pelos del interior.
- 3 Hierve en agua con sal durante 8 minutos y enfriá rápidamente.
- 4 Caliente una cucharada de aceite de oliva en una sartén y cocina las alcachofas por ambos lados hasta que estén bien doradas. Salpimenta y reserva sobre papel absorbente.
- 5 Para preparar la vinagreta pica muy muy finamente las verduras y las piparras. Aliña con sal, pimienta negra y aceite de oliva.
- 6 Sirve las alcachofas con un par de cucharadas de vinagreta. Puedes tomar este plato como entrante o añadir tofu y arroz hervido a la vinagreta para que sea un plato principal.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/alcachofas-vinagreta-piparra/>

