

Alcachofas con vinagreta de piparra dulce

COOKING
LOVERS TESA



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 Hierva en agua con sal durante 8 minutos y enfría 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/>

COOKING
LOVERS 