



Consejo del chef

Cuidado con la bebida que vas a elegir que marinar con las alcachofas no siempre es fácil.

Raciones para

Alcachofas

Agua

1 limón

Sal

Aceite de oliva virgen extra

- 1 Limpiar las alcachofas correctamente, dejar solamente las hojas tiernas y vaciar la pelusa del centro
- 2 Colocar en un bol con agua y el zumo de un limón para que no se oxiden.
- 3 Una vez cortadas las alcachofas, poner abundante aceite en una sartén o cazo y calentar.
- 4 Abrir las alcachofas, con cuidado de no romperlas, para que al freir queden con la forma de flor.
- 5 Meter boca abajo en el aceite caliente, bajar el fuego y apretar con una cuchara de madera para que mantenga la forma.
- 6 Una vez dorada sacar en un plato con papel absorbente y añadir una poca de sal por encima. A la hora de servir, rellenar el centro con virutas de jamón ibérico del bueno.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/alcachofas-con-jamon-de-navarra/>

