

Alcachofas con Tomate

Esta receta de alcachofas es muy fácil de hacer. Aportamos sabor a nuestras alcachofas sin aumentar prácticamente la cantidad de calorías. Ayudando así a que nuestros platos de verduras no resulten aburridos e insulsos.

INGREDIENTES:

- 6-10 alcachofas
- 1 Cebolla
- 200g Tomate triturado
- 2 Cucharadas sopera de tomate concentrado
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Cucharada harina o ½ limón
- 250ml Caldo vegetal o de pollo

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar las alcachofas: retirar las hojas más duras externas, cortar la punta y partir en cuartos o sextos dependiendo de lo grande que sean. Frotar con limón o introducir en agua con una cucharada de harina disuelta para evitar que se oxiden.
2. Pelar la cebolla, picar y rehogar con la cucharada de aceite. Cuando empiece a coger color, agregar las alcachofas escurridas, dar unas vueltas y adicionar el tomate triturado y el concentrado.
3. Cocinar 5 minutos y añadir el caldo, tapar y proseguir la cocción 10-12 minutos más hasta que las alcachofas estén tiernas pero que mantengan su forma.