

Alcachofas con Revuelto de Salmón

Los pescados azules son la principal fuente de ácidos grasos **omega-3**, ésta grasa insaturada se ha demostrado que tiene importantes beneficios para nuestra **salud cardiaca**, pues **disminuye la presión arterial, aumenta el colesterol bueno (HDL), disminuye el colesterol malo (LDL) y disminuye los triglicéridos**. Otros pescados azules **muy ricos en omega-3** son la **caballa y el arenque**.

INGREDIENTES:

- 3-4 uds. Alcachofas
- 1 Cucharadita de harina
- 3 Cucharadas de vinagre o ½ limón
- 1/4ud Cebolleta
- 1 Huevo + 1 clara
- 50g Salmón ahumado
- 3 Cucharadas de leche (opcional)
- 1 Cucharada de eneldo fresco o ¼ cucharadita seco
- Sal y pimienta
- 1 Cucharada de aceite
- Hojas perejil (opcional)

1

Ración



Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

NOTA:

Decorar con unas hojitas de perejil o un poco de eneldo.

ELABORACIÓN:

1. Preparar una olla con agua, la cucharadita de harina bien disuelta y el vinagre o el zumo de limón exprimido y un poco de sal, para hervir las alcachofas.
2. Pelar las alcachofas, dejando la base recta para que luego puedan quedarse de pie y retirando las puntas. Ir introduciendo en la olla a medida que las pelamos para que no se hagan negras.
3. Hervir 10-15 min., según tamaño (podemos pinchar con un cuchillo la base para asegurarnos, entran con un poco de dificultad), no cocerlas demasiado para que no se deshagan.
4. Sacar, dejar escurrir boca abajo.
5. Batir en un bol el huevo con la leche, eneldo y el salmón ahumado a trozos pequeños.
6. Rehogar la cebolleta picada a fuego lento con el aceite, cuando esté transparente agregar la mezcla de huevo y salmón, cuajar (no del todo, debe estar "baboso")
7. Hacer hueco en el centro de las alcachofas para poder rellenar con la mezcla de huevo, poner en un recipiente apto para microondas, taparlas y cocinar 2 minutos a potencia máxima. También se pueden cuajar en el horno a 200°C durante 5 minutos.