

Alcachofas con Almejas

Entre las **propiedades de las alcachofas**, más reconocidas se encuentra su efecto de depurar el hígado y aumentar la producción de bilis de la vesícula, además de **reducir el colesterol por su aporte de fibra y esteroides**; tiene un importante poder **digestivo por la inulina y la cinarina** y, además, **propiedades diuréticas**

INGREDIENTES:

- 6-10 ud Alcachofas
- 1 Cebolla mediana
- 2 Dientes de ajo
- 1-2 Cucharadas de aceite de oliva
- ½ Kg Almejas
- ½ vaso Fumet o agua de la cocción
- 2 Cucharadas Perejil fresco picado
- ½ limón o 1 cucharadita de harina.
- Una pizca de sal (opcional)

2

Raciones

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

ELABORACIÓN:

1. Preparar el agua acidulada o lechada, para que no se oscurezcan las alcachofas: en un bol poner agua fría con un chorro de zumo de limón o bien disolver una cucharada de harina en el agua sin que queden grumos y ya la tendremos lista nuestra lechada.
2. Pelar los ajos y machacar junto el perejil en un mortero, reservar.
3. Pelar las alcachofas, retirando las hojas externas más duras y el tallo, cortar la punta y partir en cuartos o sextos, según el tamaño, e ir introduciendo en el agua que hemos preparado a medida que las vamos limpiando.
4. Escurrir las alcachofas y poner al cocer 15 minutos en agua hirviendo. Reservar.
5. En una sartén o cazuela rehogar con un poco de aceite la cebolla, pelada y picada, hasta que estén ligeramente dorada.
6. Agregar el fumet, alcachofas y almejas. Cocinar 5 minutos o hasta que las almejas se abran.
7. Desleír la majada de ajo y perejil con un poco de caldo. Agregar a la cazuela, dar unas vueltas, rectificar el punto de sal y servir.