

Alcachofas con Atún

Este plato **lo podemos utilizar como entrante** para 6 personas, **primer plato** para 2 comensales o para uno sólo, **como comida ligera**. Tiene la ventaja que lo podemos dejar hecho con varias horas de antelación, por lo cual resulta ideal si tenemos invitados en casa.

INGREDIENTES:

- 3 Alcachofas grandes
- 1 Pimiento mediano asado
- 60g Atún al natural
- 1 Chalota o un trocito cebolleta
- 1 Cucharada Perejil fresco picado
- 1 Cucharadita Alcaparras
- 1 Cucharadita Piñones
- 1 Cucharadita de aceite de oliva
- Agua con 1 cucharadita de harina o ½ limón

1-2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Para que no se hagan negras las alcachofas, prepararemos un bol con agua y el zumo de ½ limón o una cucharadita de harina diluida.
2. Poner al fuego una olla con agua y una pizca de sal (y la piel del medio limón si hemos utilizado)
3. Limpiar las alcachofas: cortar el tallo y retirar todas las hojas duras, partir por la mita y quitar los pelos si tiene y unas pocas hojas pequeñas para hacer sitio para el relleno. Ir poniendo en el agua con harina a medida que las limpiamos.
4. Ecurrir las alcachofas y meter en la olla con agua hirviendo. Cocinar 15 minutos (deben quedar cocidas pero que mantengan la forma).
5. Dejar escurrir las alcachofas boca abajo para eliminar la mayor cantidad de agua posible.
6. Preparar el relleno: cortar el pimiento asado en juliana, agregar el atún desmenuzado ligeramente, la chalota picada muy pequeña, alcaparras y perejil. Aliñar con un poco de aceite
7. En una sartén caliente (sin aceite), tostar ligeramente los piñones (retirar inmediatamente cuando empiecen a tomar color para evitar que se quemen), dejar en un plato esparcidos para que se enfríen y dejen de cocinarse.
8. Rellenar las alcachofas, espolvorear con los piñones y servir a temperatura ambiente.