

Alcachofas con Huevo Poché y Setas

Hacer un huevo poché o escalfado no es complicado, pero hay que tener en cuenta ciertas cuestiones: 1. El **huevo** ha de ser lo más **fresco** posible para que la clara rodee la yema. 2. Ha de estar a **temperatura ambiente** (al menos una hora fuera de la nevera). 3. El **agua no debe llegar a hervir** (si tiene intención de hacerlo, lo retiramos un momento del fuego) pero ha de estar caliente saliendo humo, además, tiene que haber en el cazo como mínimo 4 dedos de agua. 4. El chorrito de **vinagre ayuda a cuajar** la clara. 5. Si cascamos el huevo en una tacita y lo **dejamos caer con cuidado** en la olla es más difícil que se rompa por la caída. 6. **Cocinar 3-4 minutos** según tu gusto personal. 7. Sacar con cuidado con una espumadera y **sumergir unos segundos en agua fría** para detener la cocción y la yema continúe líquida.

INGREDIENTES:

- 3 Alcachofas
- 150g Setas (robellones, champiñones, de cardo, ...)
- 1 Ajo
- 1 Huevo a temperatura ambiente y muy fresco
- 1 Chorrito de vinagre
- 1 Cucharadita harina

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Preparar la lechada: disolver en dos vasos de agua una cucharadita de harina, así evitaremos que se oxiden las alcachofas.
2. Limpiar las alcachofas: retirar las hojas externas más duras, cortar la punta y partir en cuartos o sextos según el tamaño y retirar el pelo si lo tuvieran. Ir introduciendo en la lechada a medida que las tengamos limpias. Limpiar las setas con un trapo húmedo.
3. Retirar las alcachofas de la lechada y hervir en agua limpia 10 minutos. Escurrir.
4. Calentar el aceite en una sartén, adicionar las alcachofas y dejar que se doren.
5. Rallar el ajo y adicionar a las alcachofas. Saltear un minuto.
6. Cortar las setas en trozos no muy pequeños, agregar a las alcachofas.
7. Cocinar unos 10 minutos más, hasta que las alcachofas estén tiernas y se haya evaporado toda el agua de las setas.
8. Hacer el huevo poché y servir sobre el salteado de alcachofas y setas.