

Salteado de Alcachofas con Surimi

El 80% de la producción mundial de esta verdura se concentra en países de la cuenca del Mediterráneo, España es el segundo productor mundial después de Italia. En España **la más cultivada es la "blanca de Tudela"**, cuya **temporada es de octubre a marzo**.

Aunque existen distintas variedades, todas cuenta con las mismas las **propiedades**, entre las más reconocidas se encuentra su poder para **reducir el colesterol**; su poder **digestivo** y sus **propiedades diuréticas**.

INGREDIENTES:

- 6-8 uds Alcachofas
- 250g Champiñones
- 2 Dientes de ajo
- 150g Surimi (gulas, palitos de mar, ...)
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- 1 Hoja de laurel
- 1 vaso Agua o fumet (caldo de pescado)
- 1 Cucharadita de harina o ½ limón

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Preparar el agua de las alcachofas: ponemos en un bol con agua en que disolvemos una cucharada de harina o el zumo de ½ limón (esta ayudará a que las alcachofas no se hagan negras).
2. Pelar las alcachofas, cortarlas a cuartos e ir introduciendo en el agua que hemos preparado anteriormente.
3. Limpiar los champiñones con un trapo húmedo, retirando cualquier resto de tierra, partir por la mitad.
4. Calentar una sartén amplia, agregar los champiñones, dejar que evapore toda el agua que tienen.
5. Adicionar una cucharada de aceite a la sartén, remover y retirar.
6. En la misma sartén, adicionar las alcachofas escurridas, dejar que evapore el agua y agregar la cucharada de aceite restante, los dos dientes de ajo con un golpe y la hoja de laurel. Dar unas vueltas y adicionar un vaso de fumet o agua. Cocinar a fuego lento 10-15 minutos, hasta que las alcachofas estén al dente y se haya evaporado casi todo el líquido.
7. Añadir los champiñones reservados y el surimi. Cocinar un par de minutos más para que se integren todos los sabores y servir.