

Tortilla de Alcachofas y Ajetes

Las alcachofas son unas verduras **ricas en fibras, diuréticas y depurativas del hígado**. Es decir, imprescindibles tras los excesos navideños. Pues **ayudan a regular el colesterol, triglicéridos, azúcar y ácido úrico**. No lo dudes: ¡Pon alcachofas en tu vida!

INGREDIENTES:

- 4 Alcachofas medianas
- 6-8 Ajos tiernos
- 2 Huevos grandes o 3 medianos
- 2 Cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharada harina o ½ limón
- Una pizca de sal

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Disolver la cucharada de harina en un bol con agua fría o exprimir el ½ limón.
2. Pelar las alcachofas y cortarlas en sextos, introducir en el agua con harina, así evitaremos que se ennegrezcan.
3. Poner una olla al fuego con agua y llevar a ebullición, introducir las alcachofas escurridas y hervir 2-3 minutos. Escurrir.
4. Pelar los ajetes y trocearlos.
5. Rehogar los ajetes con una cucharada de aceite, cuando empiecen a dorar agregar las alcachofas reservadas y una pizca de sal. Cocinar tapadas 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
6. Batir los huevos, adicionar el salteado de alcachofas.
7. Calentar la otra cucharada de aceite en la sartén, verter el preparado y cuajar 3-5 minutos tapada, dar la vuelta y terminar de cocinar a fuego mínimo 3-5 minutos más.