

Alcachofas Rellenas de Carne

Las alcachofas destacan por su poder depurativo del hígado, son diuréticas y ricas en fibra. ¡Todo lo que deseamos para que los días de excesos no nos pasen factura, además le he puesto los sabores de la pelota de Navidad y están riquísimas!

INGREDIENTES:

- 4-6 Uds Alcachofas
- 250g Carne magra picada ternera o caballo
- 30g Taquitos jamón serrano
- 1 Puerro o cebolla
- 1 Diente de ajo
- ½ Cucharadita menta seca
- ½ Cucharadita canela molida
- ¼ Cucharadita nuez moscada molida
- 1 Cucharada harina
- Una pizca pimienta negra molida
- Una pizca de sal
- 2 Cucharadas aceite oliva
- C/s Caldo o agua

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Poner en un bol agua con una cucharada de harina disuelta.
2. Limpiar las alcachofas, retirando las hojas externas y partiéndolas por la mitad, meter el bol de agua con harina para que no se ennegrezcan.
3. Picar el puerro en trocitos pequeños y poner a pochar en una cazuela con el aceite y un par de cucharadas de agua (intentar que en la cazuela sea ajustada no queden las alcachofas muy holgadas).
4. Separar un par de cucharadas del puerro pochado y agregar a la carne picada junto con las especias y el ajo picado. Mezclar bien.
5. Escurrir las alcachofas y colocar un poco de la mezcla de carne sobre cada media alcachofas.
6. Colocar las alcachofas en la cazuela.
7. Agregar cantidad suficiente de caldo o agua hasta cubrir a la mitad las alcachofas y espolvorear con los taquitos de jamón, tapar y cocinar unos 20-25 minutos, hasta que estén tiernas y la salsa haya reducido.