

Pastel de Alcachofas Griego

Las alcachofas, como seguramente ya sabéis, son de mis verduras favoritas. Hoy he querido hacerlas de una forma menos tradicional, pero igualmente nutritivas y deliciosas.

INGREDIENTES:

- 6 Hojas pasta filo
- 8-12 Alcachofas
- 2 Cebollas medianas
- 4 Huevos
- 100ml Leche
- 100g Queso feta light o 60g del normal
- 2 Cucharadas Eneldo fresco (o 1 cucharadita seco)
- 2 Cucharadas Menta fresca (o 1 cucharadita seca)
- 2 Cucharadas Perejil fresco picado
- Una pizca de sal
- Una pizca pimienta negra molida (opcional)
- 3 Cucharadas aceite oliva

4 a 6
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar las alcachofas: retirar las hojas externas duras, cortar la punta y hacer en sextos u octavos según tamaño. Poner en un bol con agua y una cucharada de harina disuelta para que no se ennegrezcan.
2. Pelar las cebollas y cortar en juliana.
3. Rehogar la cebolla con 2 cucharadas de aceite, cuando empiecen acoger color, escurrir las alcachofas y adicionar.
4. Cuando estén un poco doradas las alcachofas, agregar $\frac{1}{2}$ vaso de agua, tapar y cocer hasta que se evapore el agua y queden tiernas. Dejar enfriar.
5. Batir los huevos con la leche y especias.
6. Untar un molde redondo de 23cm de diámetro, apto para el horno, con un poco de aceite.
7. Partir las hojas filo por la mitad y poner 3 en la parte de abajo en forma de cruz, agregar las alcachofas, el queso feta desmenuzado y la mezcla de huevo.
8. Poner las otras 3 hojas en cruz, encima del pastel y unir las dos capas haciendo un reborte.
9. Untar toda la superficie con un poco de aceite y hornear a 180°C, 35 minutos o hasta que lo veamos doradito y se separe los bordes del molde.
10. Se puede tomar tanto frío como caliente.