



ALCACHOFAS AL LIMÓN

INGREDIENTES:

- 1500 g de alcachofas (800g limpias)
- 10 ramitas de perejil o ½ limón
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 20g de harina
- 50g de zumo de limón
- 500g de agua
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

- Limpie las alcachofas quitando las hojas exteriores. Corte por la mitad longitudinalmente y sumerja en un bol con agua y unas ramitas de perejil (o ½ limón) para que no se oxiden.
- Vierta el aceite y la harina en el vaso y programe 3 min/90°C/vel 4.
- Coloque la mariposa en las cuchillas, incorpore las alcachofas escurridas, el zumo de limón, el agua y la sal y programe 20 min/100°C/giro inverso/vel 1. Vierta en una fuente y sirva.

Lis Romaguera
lisroma@drac.com
636830623