

ALCACHOFAS con Fresas



PREPARACIÓN

Primero... Corta el tallo de las alcachofas y quita las hojas más duras de la parte exterior. Ponlas a hervir unos 20 minutos y, cuando estén listas, resévalas.

Segundo... Mientras hierven las alcachofas, prepara el aliño. Machaca los ajos en el mortero y agrega zumo de limón, una cucharada de aceite de oliva y sal y pimienta al gusto

Tercero... Pon a macerar las alcachofas en el aliño. Es preferible que lo hagas la noche anterior, pero puedes dejarlo solamente tres horas.

Cuarto... Cuando ya tienen el sabor del aliño, ponlas a hervir unos 5 minutos de nuevo junto al aliño. Mientras, trocea las fresas.

Quinto... Pon las alcachofas en el plato y, sobre ellas, los dados de fresas. Espolvoréalas con el edulcorante y... ¡Disfruta!

Nutrimed Sabadell

691 608 358 - info@nutrimedsabadell.com
Carrer del Sol, 63, 2º-2ª de Sabadell (BCN)

Ingredientes

2-3 alcachofas por persona.

250 gramos de fresas

2-3 dientes de ajo

Zumo de 1 limón

1 cucharadita de azúcar (o edulcorante)

1 cucharada de vinagre de Módena

Aceite de oliva

Pimienta y sal

