

Alcachofas estofadas con almendras

Tiempo de preparación: 40 min. · Nivel de dificultad: fácil ·

Cantidad

Ingredientes para 2/4 porciones.

Ingredientes

1 kg Alcachofas
1 ud. Cebolla grande
4 ud. Dientes de ajo picados
2 ud. Tomates maduros
100 ml Aceite de oliva virgen extra
1 cda Flor de sal Limón
100 ml Vino blanco
1 cda Almendras tostadas

Preparación

Las alcachofas son un ingrediente muy común en las recetas mallorquinas: en la paella, en el arroz brut o incluso en una deliciosa "tortilla de alcachofa".

He aquí una receta para dar todo el protagonismo a la alcachofa como tal.

Pele las hojas exteriores con los dedos hasta que se ablanden notablemente, corte toda la parte superior de la cabeza del cogollo hasta la mitad y corte desde la parte inferior hasta la base del cogollo (la base se ablanda durante la cocción y tiene un sabor muy delicioso).

Cortar la alcachofa en cuartos y ponerla inmediatamente en un bol con hojas de perejil para que no se oxiden.

A continuación preparamos un "sofrito" (la base de la mayoría de los platos mallorquines, compuesto por cebolla, ajo, tomate y un buen aceite de oliva).

Calentar el aceite de oliva en una olla.

Sofreír la cebolla y el ajo hasta que todo esté translúcido. Añadir los tomates maduros y las alcachofas.

Cuando los tomates estén cocidos, añade la sal y el vino al gusto y cueza a fuego lento hasta que las alcachofas estén blandas pero todavía firmes al morderlas.

Por último, añade las almendras picadas (crudas o tostadas al gusto) y sirva inmediatamente.