Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Flor de alcachofa con yema y toque crujiente

3 raciones · 164 kcal

Ingredientes

- **3** alcachofas
- **3** yemas de huevo
- Salsa de soja
- Pollo deshuesado con jamón en lonchas 99% carne
- Pimienta negra

POR RACIÓN

Proteínas	**17 g**
Grasas	**5,7 g**
Hidratos	**13 g**
Fibra	**6,6 g**

Elaboración

1. Cogemos 3 huevos y separamos las yemas para introducirlas en un bol con salsa de soja y dejamos que se curen
2. Seguido hacemos a la plancha las lonchas de pollo y jamón hasta que estén crujientes y las dejamos secar sobre papel absorbente
3. Mientras se hace esto, pelamos bien las alcachofas y las metemos en un bol con agua y limón o perejil para que no se oxiden
4. Para pelarlas, cortamos la punta y el tallo e vamos quitando los pétalos más duros hasta quedarnos solo con el corazón
5. Añadimos las alcachofas a una olla con agua hirviendo para cocerlas hasta que estén tiernas, unos 10 minutos, y las colocamos bocabajo sobre papel absorbente para quitar el exceso de agua y dejar que enfríen
6. Cuando estén templadas, vamos abriendo los pétalos formando una flor
7. Una vez tenemos todo hecho, ponemos una sartén con fuego medio-alto y un poco de AOVE para pasar vuelta y vuelta las alcachofas hasta que estén doraditas y directas a emplatar: sobre ellas un poco de pimienta negra, la yema curada y por último las lonchas de pollo y jamón hechas virutas
8. Añadimos un poco de salsa de soja por encima

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei
cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei