HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Alcachofas con romesco

2 raciones 280 kcal

Ingredientes

- Alcachofas
- **1** tomate
- **1 cabeza** de ajos
- **25 gr** de frutos secos tostados
- **20 ml** de aceite de oliva
- **1 cucharada** de vinagre
- Sal al gusto
- Un chorrito de limón
- Cucharadita de carne de ñora
- Pimienta negra

POR RACIÓN

Proteínas	**9,7 g**
Grasas	**17 g**
Hidratos	**31 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

SALSA ROMESCO

1. Hornear con un chorrito de aceite de oliva una cabeza de ajos y un tomate entero
2. Cuando el tomate y el ajo estén cocidos, pelarlos y meterlos en el vaso batidor
3. Añadir la cucharadita de carne de ñora, un puñadito de frutos secos, un chorrazo de aceite de oliva, otro de vinagre y sal al gusto
4. Triturar todo hasta obtener la salsa

ALCACHOFAS

5. Retirar las hojas más duras del exterior hasta quedarse con las más blandas
6. Pelar el pie, quitarle la punta y quedarse solo con el corazón
7. Partir por la mitad y quitar los pelitos del interior
8. Poner en agua con un chorrito de limón y hervir unos 15 minutos
9. Volver a cortar por la mitad y colocarlas en una placa de horno
10. Sazonar con sal al gusto, pimienta negra y un chorrito de aceite de oliva
11. Hornear a máxima temperatura, con calor arriba y abajo, hasta que estén doradas y crujientes

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto