Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Flores de alcachofa con salsa romesco

45min · 2 raciones · 348 kcal

Ingredientes

- 4 alcachofas
- 1 limón
- Sal y pimienta molida
- Queso rallado o en polvo (opcional)

SALSA ROMESCO

- 1 tomate
- 5 ajos
- 10 anacardos
- 1 cda de aceite
- 1cdita de pimentón dulce
- Sal al gusto

POR RACIÓN

Proteínas	17 g
Grasas	19 g
Hidratos	37 g
Fibra	15 g

Elaboración

1. Corta el tallo y la punta de las alcachofas y quita las hojas de fuera.
2. Restriega limón para que no se oxide y cuécelas en una olla a fuego medio durante 15 minutos junto con un poco más de limón y sal.
3. Introduce 1 tomate y 5 ajos en la airfryer con un poco de aceite y sal y deja que se haga 10 MINUTOS A 160 GRADOS.
4. Para la salsa romesco: pon en una batidora o picadora el tomate con los ajos, un puñado de anacardos, una cucharada de aceite, una cucharadita de pimentón y sal. Tritura todo bien.
5. Haz las flores abriendo las hojas con cuidado e introduce en la airfryer 16 MINUTOS A 180 GRADOS.
6. Acompáñalas con la salsa y un poco de queso rallado o en polvo.

RECOMENDACIONES

Receta baja en carbohidratos y kcal.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta