

La alcachofa es una estupenda hortaliza, a las propiedades propiamente culinarias, hay que añadirle sus excelentes ventajas para la salud ya que es indicada para los trastornos de hígado y ayuda a su recuperación. También ayuda a la vesícula siendo a su vez, indicada para regular la digestión y como depurativo.

Reduce los niveles de colesterol en la sangre, disminuye la presión arterial y es un preventivo de la diabetes y la arteriosclerosis. Propician la eliminación de líquido en el cuerpo, por lo que son además aconsejables en dietas desintoxicantes y contra la obesidad.

Si secamos las hojas ahora en temporada, más adelante podremos preparar infusiones con ellas y aprovecharnos de sus beneficiosas propiedades.

### Alcachofas con vinagreta de apio, zanahoria, bacón y mostaza

#### **Ingredientes :**

(para cuatro personas): 4 alcachofas frescas, 2 zanahorias medianas, 2 ramos de apio, 1 cebolla, bacón, 1 cucharada de mostaza de y 1/4 de taza de vinagre de Jerez. Para el agua de las alcachofas: 2 cucharadas de sal, 2 cucharadas de harina, 2 cucharadas de zumo de limón y 2 cucharadas de aceite vegetal.



#### **Preparación:**

Limpia las alcachofas, cortar los tallos a media altura y abrirlas a la mitad. Introducir las en un recipiente con agua, zumo de limón, harina, sal y un chorrito de aceite para que no se pongan negras cubrir con agua y cocer las alcachofas entre 15 y 20 minutos. Picar el apio, la zanahoria y la cebolla. Cortar el bacón también en trozos pequeños. Freírlo hasta que esté crujiente y reservar. Si el bacón ha soltado mucha grasa, dejar un poco en la sartén para freír el apio, la zanahoria y la cebolla. Cuando estén los ingredientes tiernos, añadir la mostaza y el bacón, mezclar y al final añadir un chorrito de vinagre para combinar todos los ingredientes. Disponer las alcachofas sobre un plato, cubrir con la vinagreta y servir. La mostaza puede ser sustituida por hierbas aromáticas.

### Alcachofas con crema de acelgas

#### **Ingredientes:**

8 alcachofas, 1/2 k. de acelgas, 2 patatas, 1 limón, 2 huevos, 2 dientes de ajo, Harina, agua, Sal, Aceite.

#### **Preparación:**

Limpia las alcachofas y úntalas con limón. Cuécelas durante 30-40 minutos en una cazuela grande con agua, sal, zumo de limón y un poco de harina. Limpia bien las acelgas y córtalas. Pela las patatas y trocéalas. En una cazuela pequeña pon todo a cocer durante 15 minutos con agua, sal y un poco de aceite. A continuación, haz la crema con la batidora. Parte las alcachofas en mitades, rebózalas en harina y huevo. Friélas en una sartén con 2 dientes de ajo y aceite. Cubre con la crema de acelgas el fondo de una fuente y coloca las alcachofas encima.

### Alcachofas Rellenas

#### **Ingredientes:**

4 alcachofas, 12 gambas, 1 cebolla, 1 cucharada de harina, 1 huevo cocido, 2 ajos, 1 copa de brandy, agua, aceite, sal, perejil.

#### **Preparación:**

Limpia las alcachofas retirándole las hojas exteriores. Ponlas a cocer en la olla rápida. En 5 minutos estarán listas. Deja que se templen y retira los corazones con una cucharita. Pela las gambas y pon las cabezas a cocer en una cazuela con agua, sal y unas ramas de perejil hasta conseguir un fumet. Pica la cebolla finamente y ponla a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Añade 1 cucharada de harina y mezcla bien, vierte un vaso de fumet y los huevos cocidos, bien picados y deja cocer un poco. Pela y pica los ajos. Ponlos a dorar en una sartén y agrega las gambas sazonadas. Saltea bien, vierte la copa de brandy y flambea. Vierte un poco del líquido resultante sobre la cazuela de la salsa y mezcla. Rellena cada alcachofa con 3 gambas. Colócalas en una fuente y salsea.

