

Alcachofas a Feira

Alcachofas a feira, prepararemos las alcachofas aliñándolas como si se tratase del típico pulpo gallego.

La alcachofa es un alimento que aporta muchos minerales y vitaminas como el potasio, el sodio, calcio y vitamina A .

ingredientes

- 1 kg de alcachofas
- 3 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen
- Pimentón dulce
- Sal

elaboración alcachofas a feira

Comenzaremos por limpiar las alcachofas, es necesario quitarles todas las hojas duras que tiene hasta llegar a las más blanditas que estén en su interior.

Es verdad que esta verdura tiene mucho desperdicio, pero si no retiramos toda la parte dura arruinará nuestra receta.

Con un cuchillo retiraremos la parte superficial del pie de la alcachofa, con esto ya la tendremos limpia y lista para nuestra receta.

Cortamos en cuatro laminas, partiendo siempre del pie para que todas tengan parte del pie y del cogollo (se puede ver en la foto).

Las distribuiremos en una fuente para horno y les pondremos un chorreón de aceite por encima.

Ponerlas al horno a 120º durante 2 horas. La idea es hornearlas a baja temperatura hasta que se queden blandas.

Pasado ese tiempo las sacamos las espolvoreamos con pimentón dulce y les añadimos unas escamas de sal.

Ya tendremos unas alcachofas a feira que no podremos olvidar.

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.

Hornos:

- Como siempre las temperaturas y los tiempos dependerán de cada horno, ajustarlas según veáis vosotros.

Terminos:

- **Espumar** = Retirar con una cuchara o espumadera, la espuma que se forma en la superficie de las cocciones.
- **Desglasar** = disolver los jugos de cocción que quedan pegados en el fondo de las ollas.