

Alcachofas Caramelizadas

Alcachofas caramelizadas te sorprenderán.

La alcachofa es una de las verduras de temporada del otoño hasta finales del invierno, tiene un alto contenido en fibra y su consumo es bueno para prevenir un sin fin de enfermedades, colesterol, enfermedades del hígado, retención de líquidos...

Lo que nos comemos es lo que sería la flor, siendo una planta plurianual, es decir da fruto durante varios años.

Ingredientes

- 8 alcachofas
- 8 cucharillas de azúcar
- Aceite de Oliva Virgen
- Sal
- Perejil
- Agua

Elaboración

caramelizadas

Alcachofas

Limpiamos las alcachofas hasta que nos quedemos con un cogollo blandito, pelamos el tallo, cortamos las puntas y partimos a la mitad, tened en cuenta que si les dejamos hojas duras, serán desagradables a la hora de comer, ya se que se desperdicia mucho pero las alcachofas son así.

Las vamos poniendo en un recipiente con agua y perejil para que no se oxiden.

En una olla ponemos agua y una pizca de sal, aquí coceremos nuestras alcachofas durante unos 10 minutos.

Las sacamos y las dejamos escurrir.

En una sartén con un poco de aceite ponemos nuestras alcachofas con la parte de dentro hacia abajo, dejamos que se frían, les damos la vuelta y vamos poniendo el azúcar, con el calor veremos como desaparece entre sus hojas, les damos nuevamente la vuelta y ahora ponemos un poco de azúcar sobre la parte exterior.

Si ya consideramos que están tostadas a nuestro gusto las sacamos y las servimos.

Ya tendremos listas nuestras alcachofas caramelizadas.

Yo les puse una gotas de crema de vinagre balsámico, no les va nada mal.

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.