

Qué fácil es cocinar con

  
COOKING CHEF



PASO 1

# Alcachofas con mejillones a la vinagreta

4 personas



Accesorios necesarios:



Tiempo:



## Ingredientes

para las alcachofas con mejillones:

- 8 alcachofas
- 600 gr. de mejillones
- ½ limón
- 4 ramas de perejil
- Sal

## Preparación

de las alcachofas con mejillones a la vinagreta:

1. Limpia los mejillones muy bien, raspando las conchas y eliminando las barbas. Lávalos bajo un chorro de agua fría. Reserva.
2. Retira las hojas exteriores de la alcachofa y elimina parte del rabo. Quitá también la punta de las hojas de la alcachofa. Úntalas con limón para que no se ennegrezcan.
3. Introduce las alcachofas en el bol con agua que las cubra. Agrega sal y unas ramas de perejil. Coloca encima presionando la cesta de vapor para evitar que floten y se oxiden al estar en

contacto con el aire (es un buen truco). Coloca también la tapa anti-salpicaduras. Selecciona 100° y programa 30 minutos. Comprueba que estén hechas. Las alcachofas necesitan entre 20 y 30 minutos para su cocción desde que arranca el hervor. El tiempo de cocción depende del tamaño de la alcachofa. Si están duras todavía, prosigue su cocción hasta que estén a tu gusto. Pártelas en mitades, colócalas en un escurridor y resérvalas. El agua de la cocción, déjala en el bol, la necesitarás y ya la tienes calentita.

## Ingredientes

para la vinagreta:

- ¼ de pimiento rojo
- ¼ de pimiento verde
- 1 cebolleta
- 9 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de vinagre de jerez
- Sal al gusto

## Preparación

de las alcachofas con mejillones a la vinagreta:

4. Instala nuevamente la cesta de vapor y coloca los mejillones en su interior. Selecciona 105° y programa 7 minutos. Desecha los mejillones que no se hayan abierto. Reserva mejillones y líquido.
5. Ahora prepara la vinagreta. Instala las cuchillas en el procesador de alimentos y pica la cebolleta, el pimiento verde y el pimiento rojo, todo a la vez durante 5 segundos a velocidad 4. Reserva.
6. En la batidora de vaso introduce el aceite, el vinagre y seis cucharadas del líquido donde han hervido las alcachofas y los mejillones (¡Que saborcito tienen!). Bate 30 segundos a velocidad 4 para emulsionar. Prueba de sal.
7. En una fuente amplia, pon las alcachofas, los mejillones y vierte esa “vinagreta de mar” sobre ellos. ¡Listo para servir!.