

Qué fácil es cocinar con


COOKING CHEF



Alcachofas rellenas

4 personas



Accesorios necesarios:



Tiempo:



Ingredientes

- 8 alcachofas
- 2 lonchas gruesas de jamón
- 2 cebollas medianas
- 1/2 vaso de vino blanco
- Queso para fundir
- 2 cucharadas de AOVE
- Una pizca de sal

Preparación

1. Retira las hojas exteriores de la alcachofa y corta el rabo asegurándote que se sostienen al colocarlas sobre un plato. Elimina también la punta de las hojas de la alcachofa y úntalas con limón para que no se ennegrezcan.

2. Introduce las alcachofas en el bol de tu Cooking Chef y cúbre las de agua. Agrega sal y unas ramas de perejil. Presiona por encima con la cesta de vapor para evitar que tengan contacto con el aire y se oxiden. Coloca la tapa antisalpicaduras y programa 30 minutos a 100°. Una vez cocidas al gusto, escúrrelas y resérvalas.

3. Introduce las cebollas en el procesador de alimentos y pícalas con el disco de picar grueso. Reserva.

4. Pica también el jamón con las cuchillas en el procesador de alimentos durante 12 segundos a velocidad 4. Reserva.

5. Vacía las alcachofas con una cucharilla dejando dos o tres capas de hojas hasta el corazón. Sácales la pulpa y resérvala.

6. Vierte el aceite en el bol de tu Cooking Chef y añade la cebolla con una pizca de sal para pocharla. Programa 8 minutos a 110° y a velocidad 1.



Alcachofas rellenas

Preparación

7. Incorpora el jamón, la pulpa de la alcachofa y el vino blanco.
Reduce durante 3 minutos.

8. Rellena las alcachofas con ayuda de una cuchara y colócalas en una bandeja apta para el horno.

9. Cúbrelas con queso de fundir e introduce la bandeja al horno precalentado a 220° para gratinar hasta conseguir un tono dorado al gusto.

10. Al servir las, puedes aliñarlas con vinagreta de miel.