

## ALCACHOFAS CON APIO

### Ingredientes para 4 personas:

- 8 Alcachofas
- 2 Rama de apio
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 4 dientes de ajo
- Zumo de 1 limón.
- 1 cucharada de harina (según gustos, de arroz, trigo, espelta, garbanzo...)
- Aceite Oliva Virgen Extra
- Sal.
- Agua.



### Preparación:

- 1º. Lavamos y troceamos las alcachofas (abajo explicamos cómo limpiarlas). En una olla ponemos el aceite y doramos los ajos y el puerro que los pondremos bien picados.
- 2º. Cortamos en dados el apio y las zanahorias. Y lo añadimos a la olla para rehogarlo junto los ajos y el puerro.
- 3º. Más tarde incorporamos las alcachofas, a los 2 o 3 minutos ponemos la harina y la freímos un poco.
- 4º. Lo cubrimos con agua, incorporando la sal a gusto. Y cocemos hasta que estén tiernas y listo

### Sugerencias, trucos y consejos

Para limpiar las alcachofas lo primero que hay que hacer es quitar las hojas que estén verdes y, a continuación, pelarlas bien. También es aconsejable dejar el tallo de la alcachofa porque es tierno. A continuación, se introducen en un bol con agua fría, una pizca de sal y un chorrito de limón. De este modo evitamos que se oxiden mientras las limpiamos. Además, el limón conserva el amargor de la alcachofa. Finalmente se meten en agua hirviendo.

Si queremos que las alcachofas adquieran un color más blanquecino se añade un poco de harina al agua junto a la sal y el limón

**¡Fácil y de temporada!**