

GUISO DE ALCACHOFAS

Ingredientes:

- 400g de alcachofas peladas (sólo el corazón)
- 600g de patatas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 1 tomate pera
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina
- ½ litro de agua



Preparación:

- 1º. En una olla echamos un chorrito de aceite de oliva y freímos las verduras troceadas a fuego medio (la cebolla, el pimiento verde y la zanahoria) hasta que se ablanden. Añadimos el tomate también troceado y dejamos a fuego medio hasta que se deshaga y se reduzca el agua que suelta.
- 2º. Batimos el sofrito. Si está muy espeso y os cuesta batirlo podéis añadirle un poco del medio litro de agua que hay que utilizar en la receta.
- 3º. Echamos de nuevo el sofrito en la olla (si lo hemos batido en otro recipiente), el agua, las patatas partidas en trozos grandes y los corazones de alcachofa. Ponemos el fuego al máximo y cuando hierva lo bajamos, echamos la sal y dejamos nuestro guiso a fuego medio durante unos 20 ó 25 minutos hasta que pinchemos con un tenedor las patatas y las alcachofas y ambas estén tiernas.
- 4º.

¡Fácil, delicioso y de temporada!

(Fuente: www.danzadefogones.com)