

Madrid

Tempo



1h 30'

Racións



4

Alérxenos



Cereais
con glute



Sulfitos



Ovos

Alternativas



Sen glute



Vegana

Alcachofas rebozadas con salsa de cenoria

Ingredientes

12 alcachofas medianas
0 zume dun limón
Sal
3 ovos
Fariña de rebozar
Aceite de oliva virxe
extra de sabor suave

Ingredientes ^{para} a salsa

1 cebola
1 porro
1 cenoria
Aceite de oliva virxe extra
Sal
1 cullerada sopeira de fariña
½ vaso de viño branco
½ vaso de caldo curto de verduras

! A salsa desta receita pódese servir tamén con pratos de carne, de peixe e mesmo de proteínas vexetais (con tofu, con tempeh, con seitán...).

Elaboración

1. Retirámoslles as follas exteriores ás alcachofas, ata chegarmos á capa en que posúen unha cor verde máis clara e son máis tenras, pelámoslles o canoto e cortámoslles a punta do pedúnculo. Despois, abrímolas transversalmente en dúas metades e, servíndomos dunha culleriña, retirámoslles a parte central, onde se encontra a lanuxe.
2. Ímolas colocando, xa limpas, nun cunco con auga e co zume da metade do limón, para evitar que se oxiden demasiado. Reservámolo.
3. Pomos auga bastante nunha tarteira, agregámoslle un chisco de sal mais un cuarto do limón (metade da metade que queda del) e quentámolo ata que ferva. Cando o faga, incorporamos as alcachofas e deixámolas que permanezan no líquido en ebulición durante uns 10 minutos. Deben quedar tenras, non moi brandas.
4. Quitámolas da tarteira, escorrémolas a conciencia e colocámolas sobre papel de cociña absorbente ou sobre un trapo limpo, para que sequen ben.
5. Preparamos agora a mestura para as rebozar batendo os ovos nun prato fondo cun chisco de sal, con dúas culleradas de fariña e cunha cullerada de auga. Preparamos tamén outro prato que nada máis que conteña fariña.
6. Collemos as alcachofas e pasámolas, primeiro, pola mestura de ovo; deseguido, pola fariña e, por último, de novo pola mestura de ovo.

Para que a hortaliza non se oxide demasiado mentres a preparamos, podemos empregar a técnica de deixala en auga con limón, como se indica na receita, pero aínda podemos trocar esa auga por auga con perexil. Dese evitaríase, se é o que se quere, o sabor cítrico.

Elaboración

7. Vertemos aceite de oliva virxe extra de sabor suave nunha tixola e agardamos a que quente para dourar nel as alcachofas rebozadas. Co fin de que queden igual de feitas por ámbolos dous lados, darémoslles un par de voltas mentres se cociñan e, para lles eliminar o exceso do aceite, deixáremolas sobre un prato con papel de cociña absorbente a medida que vaian estando listas. Posteriormente, pasarémoslas a un prato frío e reserváremolas.
8. Dispómonos a preparar a salsa de cenoria. Para iso, antes de máis picamos as hortalizas (a cebola, o porro e a cenoria).
9. Vertemos aceite de oliva virxe extra nunha tarteira, incorporamos a ela a cebola picada, engadímoslle unhas areas de sal e fritímola con pouco lume. Ao que estea feita, agregámoslle o porro mais a cenoria e continuamos cociñando ata que queden dourados tamén. Acto seguido, bótaselle unha cullerada de fariña e déixase a refogar.
10. Vertemos nesta ocasión o viño e deixámolo que se cociñe uns minutos, que perda o alcohol. Logo, vertemos 1/2 vaso de caldo aos poucos, mesturamos ben e, se fose preciso, rectificamos de sal. Cociñámolo durante uns 20 minutos con lume moderado e remexendo de cando en cando.
11. Triturámolo cun batedor e reservámolo.
12. Dispomos as alcachofas rebozadas sobre unha cama de salsa e servimos. Se o houbese, o sobrante poderíámolo servir tamén, nun recipiente á parte, de xeito que o comensal que así o desexase se puidese servir máis do prato ou mesmo utilizalo para acompañar outros.

Alternativas

Para a versión sen glute, a fariña usada para engordar a salsa cómpre substituíla por unha que non leve ese alérxeno, como son a de arroz ou a de millo. No caso do rebozado, para que sexa tanto sen glute coma vegano, o que cómpre é, por exemplo, substituílo por unha mestura lixeiramente pastosa de fariña de garavanzos, auga e sal.

Na comunidade de Madrid, así coma en case todo o territorio da península ibérica, resulta típico e tradicional cocinar as alcachofas como ingrediente principal de distintas formas: cocidas, asadas, rebozadas, fritidas, salteadas, confeitadas...