

Madrid

Tiempo



1h 30'

Raciones



4

Alérgenos



Cereales con
gluten



Sulfitos



Huevos

Alternativas



Sin gluten



Vegana

Alcachofas rebozadas con salsa de zanahoria

Ingredientes

12 alcachofas medianas
1 limón
3 huevos
Harina para rebozar
Sal (al gusto)
Aceite de oliva virgen
extra de sabor suave

Ingredientes para la salsa

1 cebolla
1 puerro
1 zanahoria
1 cucharada sopera de harina
½ vaso de vino blanco
Caldo de hortalizas de color claro
Sal

La salsa puede servir para acompañar platos de carne o de pescado y también de proteínas vegetales como el tofu, tempeh o el seitán.

Elaboración

1. Eliminar las hojas exteriores de las alcachofas hasta llegar a la capa en la que tienen un color verde más claro y son más tiernas. Pelar el tronco y cortar la punta del pedúnculo.
2. Cortar las alcachofas transversalmente en dos mitades y con la ayuda de una cucharadita de postre retirar la parte central, donde se encuentra la pelusilla.
3. Ir colocando alcachofas limpias en un bol con agua y el zumo del $\frac{1}{2}$ limón para evitar que se oxiden demasiado.
4. Poner abundante agua en una cazuela con una pizca de sal, un cuarto de limón y calentar hasta que hierva. Añadir las alcachofas y hervirlas durante 10 minutos hasta que se queden tiernas, pero no demasiado blandas.
5. Retirar las alcachofas del agua, escurrirlas bien y colocarlas sobre papel de cocina absorbente o un trapo limpio para secarlas bien.
6. Preparar la mezcla para rebozarlas batiendo los huevos en un plato hondo con una pizca de sal, dos cucharadas de harina y una cucharada de agua.
7. Pasar las alcachofas por la mezcla de huevo, después por un plato con la harina y nuevamente por la mezcla de huevo.
8. Colocar aceite de oliva virgen extra de sabor suave en una sartén y esperar a que esté caliente. Ir colocando las alcachofas rebozadas y dar un par de vueltas para que queden doradas por ambos lados. A medida que se van retirando las alcachofas se va retirando el exceso de aceite sobre un plato con papel de cocina absorbente y después se pasa a un plato frío. Reservar.

Para evitar que las alcachofas se oxiden demasiado mientras se preparan se puede utilizar agua con limón como se indica en la receta, pero también se podría utilizar agua con perejil y evitar, si se quiere, el sabor cítrico.

Elaboración

9. Preparar la salsa picando la cebolla y pochando en una cazuela con aceite y una pizca de sal. Picar el puerro y la zanahoria y añadir a continuación. Sazonar. Cuando las verduras estén doradas añadir una cucharada de harina y rehogar.

10. Añadir el vino y dejar unos minutos para que se evapore el alcohol; deje de oler a vino. Echar medio vaso de caldo poco a poco. Remover bien y rectificar de sal si es necesario.

11. Cocinar durante unos 20 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando. Triturar en la batidora y reservar.

12. Colocar las alcachofas rebozadas sobre una cama de salsa. La sobrante se sirve en un recipiente aparte para el que quiera pueda servirse más o para acompañar otros platos.

En la comunidad de Madrid, así como en casi todo el territorio de la península ibérica, es típico y tradicional cocinar las alcachofas como ingrediente principal de distintas formas: hervidas, asadas, rebozadas, fritas, salteadas o confitadas

Alternativas

Para la versión sin gluten la harina que se utiliza para espesar la salsa puede ser sin gluten, como la de arroz o la de maíz.

Para el rebozado vegano y sin gluten se puede hacer una mezcla ligeramente pastosa de harina de garbanzos, agua y sal. Con ella se rebozan las alcachofas de igual modo que se hace con el huevo batido.