

Navarra

Tempo



30'

Racións



4

Alérxenos



Froitos de
casca

Alternativas



Vegana

Alcachofas á Navarra

Ingredientes

Sal

1 limón

1 kg de alcachofas

1 cebola pequena

1 dente de allo

Aceite de oliva virxe extra

200 g dadiños de de xamón curado

60 g de améndoa picada

En 1999, creouse a Indicación Xeográfica Protexida (IXP) «alcachofa de Tudela».

Elaboración

1. Nunha tarteira, pomos auga cun chisco de sal mais cun chorriño de limón a quentar e, entrementes non rompe a ferver, limpamos as alcachofas (desbotámoslles as follas exteriores que estean demasiado duras, as puntas mais o talo) e cortámolas en anacos.
2. Metémolas na auga fervendo e cocémolas durante 10 minutos. Pasado ese tempo, sacámolas e escorrémolas.
3. Pelamos e picamos tanto a cebola coma o allo, agregámoslos xunto con 4 culleradas de aceite de oliva virxe extra noutra tarteira e sofritímolos ata que se douren.
4. Incorporamos os dadiños de xamón e remexemos. Acto seguido, incorporamos tamén as alcachofas cocidas, outro chisco de sal, medio vaso de auga mais a améndoa picada. Cociñamos con pouco lume durante uns 15 minutos e xa podemos servir o prato, quente.

Alternativas

Para a versión vegana, nada máis que hai que suprimir da receita o xamón e, se se quere, engadir un pouco de pemento afumado en po, de carne de ñora ou de pemento chouriceiro no final da preparación do guiso.