

Navarra

Tiempo



30'

Raciones



4

Alérgenos



Frutos
secos

Alternativas



Vegana

Alcachofas a la Navarra

Ingredientes

1 kg de alcachofas

1 cebolla pequeña picada

1 diente de ajo picado

200 g de jamón serrano en lonchas gordas

½ vaso de agua

60 g de almendras picadas

En 1999 se creó la Indicación Geográfica Protegida (IGP) “Alcachofa de Tudela” con el fin de distinguirla.

Elaboración

1. Poner en una cazuela agua a hervir con una pizca de sal y un chorrito de limón. Limpiar las alcachofas y quitarles las hojas exteriores que sean demasiado duras, cortar las puntas y los tallos.
2. Trocear y colocar las alcachofas en la cazuela del agua hirviendo. A los 10 minutos, sacar y escurrir.
3. En una cazuela de fondo amplio, poner cuatro cucharadas de aceite, la cebolla y el ajo picados y sofreír hasta que se doren.
4. Incorporar unos taquitos de jamón y mezclar. Añadir las alcachofas, una pizca de sal, medio vaso de agua y las almendras picadas.
5. Cocinar a fuego suave durante unos 15 minutos y servir caliente.

Alternativas

Para la versión vegana solo habrá que retirar el jamón y si se quiere se podría añadir en su lugar al final un poco de pimentón ahumado en polvo en el guiso, un poco de pulpa de ñora o pimiento choricero.