

Navarra

Temps



30'

Racions



4

Al·lèrgens



Fruits
secs

Alternatives



Vegana

Carxofes a la Navarra

Ingredients

1 kg de carxofes

1 ceba petita picada

1 gra d'all picat

200 g de pernil salat a rodanxes grosses

1/2 got d'aigua

60 g d'ametlles picades

El 1999 es va crear la Indicació Geogràfica Protegida (IGP) “Carxofa de Tudela” per tal de distingir-la.

Elaboració

1. Poseu en una cassola aigua a bullir amb un pessic de sal i un rajolí de llimona. Netejar les carxofes i treure'ls les fulles exteriors que siguin massa dures, tallar les puntes i les tiges.
2. Trossejar i col·locar les carxofes a la cassola de l'aigua bullint. Als 10 minuts, treure i escórrer.
3. En una cassola de fons ampli, poseu-hi quatre cullerades d'oli, la ceba i l'all picats i sofregiu-ho fins que es daurin.
4. Incorporeu-hi uns daus de pernil i barregeu-ho. Afegir les carxofes, un pessic de sal, mig got d'aigua i les ametlles picades
5. Cuinar a foc suau durant uns 15 minuts i servir calent.

Alternatives

Per a la versió vegana només caldrà retirar el pernil i si es vol es podria afegir al seu lloc, al final, una mica de pebre vermell fumat en pols al guisat, una mica de polpa de nyora o pebrot xoricer.