



ALMEJAS CON ALCACHOFAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 12 unidades de alcachofas
- 250 g de almejas
- 4 dientes de ajo
- 120 g de cebolla
- 50 ml de jerez seco
- 10 g de harina
- 100 g de limon
- 100 ml de caldo de pescado
- 40 ml de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Elimina las hojas exteriores y la base del tallo de las alcachofas. Divídelas en 4 trozos.
- Ponlas a cocer durante 10 minutos (depende del tamaño) en una cazuela con agua que las cubra. Añade al agua 1 cucharada de harina, otra de aceite, el zumo de un limón y un poco de sal, todo bien desleído y mezclado previamente.
- En una cazuela con el resto del aceite, sofríe la cebolla y los ajos picados muy finos. Cuando estén dorados, añade el vino y las almejas, y ve removiendo hasta que estén todas abiertas.
- Agrega las alcachofas bien escurridas y el vaso de caldo, tapa la cazuela y deja cocinar 5 minutos



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.5 g	Grasas 10.6 g
Kcal 198	Proteínas 6.2 g

a fuego muy bajo. Después,
destapa la cazuela, sube el fuego y
cuece algunos minutos más hasta
que el caldo quede concentrado.