



ALCACHOFAS Y TOMATES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 50 g de cebolletas
- 1 diente de ajo
- 240 g de tomate picado, pelado y sin pepitas
- 60 g de pimentón rojo
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 20 ml de vino blanco seco
- 5 ml de vinagre de Jerez
- 12 unidades de corazones de alcachofa
- 1 g de hierbas provenzales
- sal
- pimienta negra

LA PREPARACIÓN

- En caso de usarlos naturales, limpia y cuece las alcachofas, pela los tomates y asa el pimiento rojo. Si se usan productos envasados, escurre bien los corazones de alcachofa y pártelos por la mitad. Pica la cebolleta y el diente de ajo.
- Calienta un poco de aceite en una sartén y cocina la cebolleta con el diente de ajo unos minutos. Añade el tomate y da unas vueltas. Rehoga con el vino, salpimienta ligeramente y deja cocer todo unos 10 minutos.
- Bate en un cuenco el vinagre con el aceite, un poco de vino y las



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 5.5 g	Grasas 10.5 g
Kcal 50	Proteínas 3.7 g

hierbas provenzales. Mezcla en una fuente las alcachofas con la salsa, añade el pimiento rojo cortado en tiras y aliña. Salpimienta al gusto y deja enfriar antes de servir.