BOMBAS DE ALCACHOFAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de queso de untar
- 20 g de piñones
- 480 g de alcachofas
- 10 g de nueces peladas
- 50 ml de zumo de limón
- 1 diente de ajo
- 2 g de perejil picado
- 2 g de hierbas aromáticas
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal
- pimienta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 4 g	Grasas 31.3 g
Kcal 355	Proteinas 10.4 g

LA PREPARACIÓN

- Limpia las alcachofas retirando el tallo y las primeras hojas, corta también las puntas de las hojas. Con mucho cuidado abre las hojas centrales de las alcachofas y elimina los pelos del interior.
- Escalda las alcachofas en agua hirviendo con un poco de sal y el zumo de limón durante 7 minutos. Seguidamente retira las alcachofas y colócalas boca abajo sobre una rejilla para que se escurran bien.
- Pica en el mortero 1 cucharada y media de piñones y 6 nueces peladas, añade a continuación la cucharada de hierbas aromáticas y mezcla todo. Deposita el queso fresco en un bol y añade la mezcla

del mortero.

- Mezcla y salpimienta, continúa mezclando hasta que veas que se ha formado una pasta homogénea y distribuye este compuesto en el interior de cada alcachofa. Pela y pica el ajo, a continuación dóralo en una sartén grande con un poco de aceite hasta que veas que adquiere color.
- Añade entonces a la sartén las alcachofas y riega alrededor de ellas con un vaso de agua templada, deja cocer durante 15 minutos. Añade ahora los piñones y las nueces restantes previamente picados en trocitos gruesos y prosigue un par de minutos más la cocción.
- Apaga el fuego y espolvorea las alcachofas con el perejil picado y deja enfriar antes de servir.