

Alcachofas confitadas con arroz especiado y huevo



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 10 – 12 alcachofas
- 80 g de aceite de oliva
- 250 g de arroz integral
- 4 huevos



ELABORACIÓN

Se pelan y se cortan por la mitad las alcachofas, a continuación se confitan con gran cantidad de aceite a fuego muy suave, durante unos 40min. Para ver si están bien cocinadas se puede introducir un palillo estén blandas por dentro.

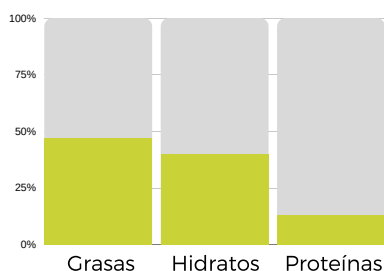
Posteriormente, el arroz se cuece y, a parte, en un bol se hace una mezcla de especias al gusto.

En aceite en la sartén se añaden las especias y se saltea el arroz.

Y por último se hacen los huevos poché.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	559 kcal	173.33 kcal
Grasas	29.21 g	9.05 g
Hidratos	54.76 g	16.98 g
Proteínas	17.88 g	5.54 g
Fibra	18.32 g	5.68 g
Sal	0.3 g	0.09 g



Consejo:

Los huevos poché se pueden hacer en "estilo tradicional" o formando una bolsita e introduciendo el huevo.

