

Alcachofas con almejas y patatas



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 5 alcachofas
- 500gr almejas
- 1-2 patata grande
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de perejil
- 250ml de vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal



ELABORACIÓN

Pelamos y picamos la cebolla en brunoise, muy fina.

Hacemos una picada con los ajos y el perejil y reservamos.

Pelamos y cortamos la patata en trozos irregulares.

Limpiamos las alcachofas en cuartos.

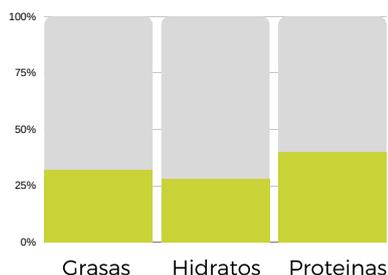
En la cazuela, en un poco de aceite de oliva, a fuego bajo, freímos la cebolla hasta que esté dorada. Reservamos en un plato.

Añadimos al aceite las alcachofas y la patata, añadimos también el vino blanco y se reduce durante 5 minutos. Se añade agua y se cuece durante otros 10 minutos.

Mientras se hace, en una sartén a fuego fuerte se agregan la almejas con la picada, cuando comiencen a abrirse las almejas tapamos la sartén y vamos moviendo hasta que se abran todas. Se añade a la cazuela, rectificamos de sal y pimienta.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	206.45 kcal	52.43 kcal
Grasas	6.19 g	1.57 g
Hidratos	12.29 g	3.12 g
Proteínas	17.54 g	4.45 g
Fibra	13.41 g	3.41 g
Sal	1.34 g	0.34g



Consejo:

La alcachofa es un alimento que podemos degustar los meses más fríos. Además podemos conseguir otras texturas haciéndolas de otra forma, pero os aseguramos que esta receta no fallará a nadie en casa.