



Rustidera de alcachofas

PLATO MUY SALUDABLE

Ingredientes

alcachofas (2-3 por persona)

2 dientes de ajos laminados

2-3 tomate rallado

piñones y perejil

AOVE

1 vasito de agua

sal y pimienta

Preparación

Es una receta muy sencilla, tan sólo debemos limpiar las alcachofas y cortarlas en cuartos.

Ponerlas en agua con limón para que no se oxiden, mientras laminamos los ajos y rallamos un par de tomates.

A continuación en una cazuela ponemos el aceite, los ajos laminados y las alcachofas que tenemos ya cortadas, los tomates rallados y los piñones así como la sal y pimienta. Añadimos el vasito de agua y dejamos que se ablanden las alcachofas. En unos 20 minutos habremos conseguido un acompañamiento estupendo para una cena o comida.