



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 asi 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.