

ALCACHOFA

La alcachofa es una flor de gran tamaño que permanece aún cerrada. California produce el cien por cien de las alcachofas que se cultivan en EE. UU., pero Italia es el mayor productor mundial.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- AL VAPOR
- AL MICROONDAS
- HERVIDAS
- AL HORNO

IDEAS PARA RECETAS

- RELLENAS
- AL VAPOR CON SALSAS (DIP)
- COMO INGREDIENTE PARA PIZZAS

ALMACENAMIENTO

- Entera o sin cortar, en bolsas y refrigerada.
- Lavarla solo cuando vaya a usarse.
- Puede congelarse entera. La cambiaremos a la nevera veinticuatro horas antes de prepararla.

NUTRICIÓN

- Alto contenido en ácido fólico
- Estupenda fuente de antioxidantes, magnesio, fibra y vitaminas C y K

SUGERENCIAS

- Enjuaga la alcachofa y recorta una pulgada por arriba y un cuarto de pulgada del tallo, isin pasarse, que es parte del corazón!
- Restriégala así cortada con limón para que no se oxide.
- Tira hacia afuera de las hojas para que se cocine de forma uniforme.



ALCACHOFAS AL VAPOR

- 1 limón, cortado por la mitad
- 4 alcachofas grandes
- 1 cabeza de ajo, cortada al medio

PONEMOS EL AJO Y EL LIMÓN EN UNA OLLA. LLENAMOS LA OLLA DE AGUA HASTA QUE ENRASE CON EL FONDO DE LA VAPORERA. LA PONEMOS A FUEGO MEDIO Y DEJAMOS REPOSAR. PARA PREPARAR LAS ALCACHOFAS, REBANAMOS PRIMERO ALREDEDOR DE MEDIA PULGADA. DE LA PARTE DE ARRIBA. ARRANCAMOS LAS HOJAS INFERIORES, DEMASIADO DURAS. RESTREGAMOS LAS ZONAS ASÍ CORTADAS CON LIMÓN. CORTAMOS LAS ALCACHOFAS AL MEDIO Y SACAMOS EL "TAPÓN" PÚRPURA DEL CENTRO. LAS CUARTEAMOS, LAS PONEMOS EN LA CESTA DE LA VAPORERA Y LAS DEJAMOS A FUEGO LENTO 30-40 MINUTOS.