

CuidaRecetas

ALCACHOFAS EN SALSA VERDE



INGREDIENTES

- 1 bote alcachofas en conserva
- 2 dientes de ajo
- 2 cc perejil picado
- 1 cc harina integral
- 300 ml caldo de verduras
- 100 g jamón en tacos
- 2 huevos cocidos
- 2 cs aceite de oliva virgen extra
- Opcional: restos de vegetales verdes como las vainas de guisantes, tallos de acelga...



ALÉRGENOS



HUEVOS



CONTIENE GLUTEN



40 min



Media



4 raciones



1,51 euros/ración

CuidaRecetas

ALCACHOFAS EN SALSA VERDE



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	Grasas	grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
	277 Kcal	7 g	3 g	19 g	4 g	14 g	7,4 g	1,5 g

ELABORACIÓN

1. En una sartén amplia u olla, calentar el aceite y agregar el ajo picado.
2. Remover durante un minuto. Cuando empiece a dorar, incorporar la harina y remover durante 1 minuto adicional.
3. Verter el caldo de verduras y añadir el perejil picado y otras verduras verdes picadas.
4. Incorporar las alcachofas bien escurridas y remover. Añadir pimienta (no es necesario añadir sal).
5. Remover cuidadosamente y, cuando la salsa esté espesa, incorporar el jamón en tacos.
6. Retirar del fuego y colocar el huevo cocido cortado en gajos por encima.
Servir.