

# ALCACHOFAS ESCABECHADAS CON SALSA ROMESCO Y CUSCÚS DE COLIFLOR CON ACEITE DE CURRY



| Media



| 30 min



| 2 raciones



| 1,96 €/ración

## INGREDIENTES

### Salsa romesco

- 100 g almendra sin piel
- 80 g cebolleta (bulbo)
- 25 g vinagre balsámico de manzana
- 250 ml de aceite de oliva suave
- Sal



### Alcachofas

- 3-5 alcachofas
- 1 cebolla cortada en juliana
- 150 ml vino fino de jerez
- 500 ml aceite de oliva suave
- 1 hoja laurel
- Pimienta negra

- Sal
- 60 g salsa romesco
- 1 rama romero/tomillo
- Cebollino picado (opcional)
- Sal en escamas (opcional)

### Cuscús de coliflor (guarnición)

- ¼ coliflor
- 100 ml aceite oliva suave
- 1 chalota finamente picada
- 1 diente ajo laminado
- 12 g jengibre fresco picado
- 1 cc. cúrcuma

- 1 cc. pimentón dulce
- 4 granos pimienta
- 1 cc. Comino
- 1 cc. Cayena
- 4 granos de cardamomo (opcional)
- 10 g hojas de cilantro finamente picadas

## ALÉRGENOS



DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS



FRUTOS  
DE CÁSCARA

## **ELABORACIÓN**

### **Salsa romesco:**

1. Cortar en cuartos la parte blanca de la cebolleta.
2. Triturar todos los ingredientes hasta conseguir una pasta fina (añadir unas gotas de agua tibia en el caso de que resulte demasiado espesa).

### **Para el cuscús de coliflor:**

1. Rallar la coliflor en crudo.
2. Saltear la coliflor en un poco de aceite y sal, reservar.
3. En un cazo, poner el aceite a unos 70-80°C y añadir el ajo, la chalota y el jengibre.
4. En otro cazo tostar levemente todas las especias unos 20 segundos sin parar de remover para potenciar los aromas.
5. Añadir las especias en el aceite, retirar del fuego y añadir el cilantro.
6. Dejar reposar la infusión hasta que se enfríe. Colar e introducir en biberón.

### **Para las alcachofas escabechadas**

1. Limpiar las alcachofas dejando parte del tallo.
2. Dejarlas en agua fría con perejil fresco y tapadas con un paño o papel de cocina para evitar así que se oxiden hasta su uso.
3. Pelar los troncos dejando la parte blanca al descubierto y confitar, cubiertas con aceite en una olla mediana a fuego bajo a unos 70 °C.
4. Partir a la mitad las alcachofas y retirar el pelo del interior con puntilla, sacabolas o cucharita.
5. En una olla estrecha y con un poco de aceite rehogar a fuego vivo la cebolleta cortada en gajos sin llegar a dorarla junto con el laurel, pimienta y una pizca de sal.
6. Una vez sudada la cebolla, añadir el vino de jerez, tapar y dejar a fuego medio. Evaporar brevemente el alcohol con la tapa puesta y después añadir el aceite de oliva.
7. Incorporar directamente las alcachofas y cocinar a fuego mínimo de 10 a 15 minutos. Cuando estén al dente, apagar el fuego y reposar en el escabeche hasta que se enfríen.
8. Escurrir las alcachofas en papel absorbente.
9. Marcar las alcachofas en satén por ambos lados acompañadas de una rama de romero o tomillo (opcional).
10. Sugerencia. Disponer en el centro el cuscús (podemos servirnos de un aro metálico si disponemos de él) y alrededor unos puntos de salsa en el plato a modo de base para que las alcachofas no resbalen del mismo. Apoyar las alcachofas sobre los puntos con los tallos sobre el cuscús.
11. Rellenar los huecos de los corazones de alcachofa con la salsa romesco.
12. Añadir un poco de aceite de curry sobre la coliflor.
13. Espolvorear sobre las alcachofas cebollino picado y sal en escamas (opcional).

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	<b>energía</b> 714 Kcal	<b>hidratos de carbono</b> 17 g	<b>azúcares</b> 16,21 g	<b>Grasas</b> 58,23 g	<b>grasas saturadas</b> 7,05 g	<b>Proteínas</b> 10,8 g	<b>Fibra</b> 14,2 g	<b>Sal</b> 1,5 g
---	----------------------------	------------------------------------	----------------------------	--------------------------	-----------------------------------	----------------------------	------------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Las hojas de las alcachofas se pueden aprovechar para la preparación de caldos vegetales o licuados/zumos detox.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Puedes preparar doble ración y guardarlas en la nevera o congelador, para aprovecharlas cuando más te apetezca o si ese día no tengas tiempo para cocinar!
- Si no es época de alcachofas, puedes utilizar las congeladas.