Alcachofas salteadas con jamón

29/01/2016



Ahora que estamos en plena temporada de esta verdura, hay que disfrutarla al máximo. Existen muchas maneras de cocinarlas, yo hoy he elegido saltearlas con jamón y ajetes tiernos, quedan deliciosas y seguro que no os resistiréis a coger una.

¡Vamos a la cocina!



Ingredientes:

- 6 u 8 Alcachofas
- Jamón Serrano o Ibérico (lo dejo a vuestra elección)
- 2 o 3 manojos de ajetes tiernos
- 4 o 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Elaboración:

- En primer lugar nos humedecemos las manos con limón, para que no se nos ennegrezcan al pelar las alcachofas.
- Retiramos las hojas duras que recubren la alcachofa, hasta llegar a la parte tierna. Ponerlas en un bol con agua y un chorrito de limón para que no se oscurezcan. Aquí tenéis el vídeo por si queréis ver cómo se hace.
- Pelar los ajetes tiernos y trocearlos.



https://www.youtube.com/watch?v=me_e_6p15Ic

- Poner una cazuela al fuego con aceite a calentar.
- Escurrir las alcachofas y secar el exceso de agua con un papel de cocina.
- Agregar las alcachofas a la cazuela y cocinar tapadas durante cinco minutos a fuego medio.



- Añadir los ajetes y mezclar, seguir rehogando a fuego medio-bajo durante 30 minutos aproximadamente removiendo de vez en cuando. Deben cocinarse a fuego lento y con la cazuela tapada para que queden tiernas por dentro.



- A mitad de cocción añadir el jamón y mezclar. Los últimos minutos podéis subir la potencia del fuego si os gustan más doraditas.

El jamón le aportará sal al plato, por eso no le hemos añadido. Antes de terminar de saltear probar y si fuera necesario rectificar.



Podéis acompañarlas estas deliciosas alcachofas con lo que más os guste, yo he elegido huevos fritos como acompañamiento.



¡Espero que os guste!