

# Alcachofas

---

## Preparación

---

Limpiar y torneare las alcachofas. una vez torneadas cocerlas durante 15 minutos desde agua fría y dejarlas reposar en el mismo agua. reservar. Hacer una aceite de perejil colocando el aceite de girasol el perejil en la thermomix. Cuando sube a 55oC la mezcla dejar reposar en frío y filtrar a las 24 horas con una estameña. Filtra los ajos y hacer unas chips de ajo, desde aceite frío para controlar el color. Triturar en la thermomix el mail tostado o kikos, hasta conseguir un polvo semejante a la sal. Hacer una vinagreta con aceite de oliva y mostaza de dijon. Montaje Colocar las alcachofas contadas en medios en afonde del plato. colocar un poco de sal de kilos sobres las, vinagreta, aceite de perejil y unas laminas de ajo tostado. rematar con unos brotes de zanahoria.

## Ingredientes

---

Ingredientes para 4 personas:

2 kg. de alcachofas pequeñas del tamaño de un huevo grande

1 l. de agua

1 cabeza de ajos

1 l. de aceite de oliva suave

50gr. de perejil

100gr. de aceite de girasol

Brotes de zanahoria

100 gr.de kikos

50 gr. mostaza de Dijon

## Utensilios

---

Cazuela

Thermomix

Estameña o superbag

2 biberones pequeños

Batidora manual

Vaso mezclador

Puntilla curva para pelar-tornear alcachofasuntilla curva para pelar-tornear alcachofas

Plato hondo

vajilla

## Instructor destacado

---



Rodrigo García

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

  
**SUPERMERCAD**