



Recetario en Línea de Eddy Warman

ALCACHOFAS AL VINO BLANCO

INGREDIENTES

- 6 alcachofas medianas (o corazones de alcachofa congelados)
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de vino blanco seco
- 4 tazas de caldo de pollo o vegetales
- 1 ½ tazas de aceite de oliva
- 2 limones, reducido a la mitad
- 1 taza de zanahoria pelada y en rodajas montón
- 1 taza de hinojo en rodajas
- 2 tazas de cebolla cortada en rodajas
- 5 oz de tocino en cubitos losa
- 3 cucharadas de chalotes picados
- 1 cucharada más 1 cucharadita de ajo picado
- ¾ de cucharada de sal
- 2 ramitas de tomillo fresco
- 1 hoja de laurel

Instrucciones para cocinar

En un recipiente grande, mezcle el agua, el vino, el caldo y 1 taza de aceite de oliva.

Si utiliza alcachofas frescas, limpie las alcachofas quitando las hojas exteriores duras, cortando el tope fuera y cortando las puntas de las hojas por encima de la parte carnosa, alrededor de ½ pulgada por encima de su base. Utilice un cuchillo de asociación para cortar las partes de color verde oscuro de las hojas en el fondo y exponer el corazón tierno. Retire el obturador difusa con una cuchara para raspar el corazón limpio. Exprima el jugo de limón sobre la alcachofa y sumergir en la mezcla de valores.

Caliente la ½ taza restante de aceite de oliva en una olla lo suficientemente grande como para crear una capa de corazones. Agregue las zanahorias y cocine a fuego medio durante 2 a 2 ½ minutos. Agregue las cebollas, el hinojo, la cebolla, el ajo y el tocino, y cocine por 4 minutos o hasta que las verduras estén blandas. Retire las alcachofas del líquido y la posición de los corazones de alcachofa tallo hacia arriba sobre las verduras. Espolvorear con sal, tape la olla y cocine durante 10 minutos.

Vierta el líquido reservado sobre las verduras y añada las hierbas frescas. Coloque una toalla limpia sobre la parte superior de las alcachofas para mantenerlos sumergidos. Cocer a fuego lento durante 15 minutos. Cocer las alcachofas durante 15 minutos, o hasta que no hay resistencia, cuando un corazón está pinchado con la punta de un cuchillo. Reserva en la población durante la noche.

Para servir, cortar las alcachofas en cuartos. Mezclar con las verduras. Reducir el caldo de la cocción a la mitad. Añadir a la mezcla con hierbas frescas picadas (cebollino, perejil y tomillo). Rocíe con aceite de oliva extra virgen. Alcachofa Barigoule se puede servir con cualquier pescado se seca, como el halibut.