



Tortilla de alcachofas, cebollas y ajos

Ingredientes - Para 2 persona(s)

- 3 Ud. de *Alcachofas*
- 1 Ud. de *Cebolla cruda dulce*
- 3 Diente(s) de *Ajos crudos*
- 1 Ud. de *Pimiento verde, crudo*
- 3 Ud. de *Huevos de corral*
- *Aceite de oliva virgen*
- *Agua*
- *Sal*

Preparación

Paso 1 - Elección de los ingredientes

Dependiendo del tamaño, seleccionaremos tres o cuatro alcachofas más bien gorditas. Retiraremos las hojas más duras hasta llegar a las más tiernas, es decir quedándonos prácticamente con los corazones. Las cortaremos en láminas finas y las lavaremos.

Haremos lo mismo con una cebolla mediana, que cortaremos también en gajos finos.

Finalmente pelaremos los tres dientes de ajos y los cortaremos en finas láminas, reservándolos.

Paso 2 - Cocción

En un recipiente adecuado, verteremos el aceite de oliva virgen (a título orientativo unas dos o tres cucharadas), cuando este esté caliente, podéis poner las alcachofas, previamente sazonadas, y al mismo tiempo añadiremos también la cebolla.

Añadiremos agua hasta que cubrir las alcachofas y las coceremos a fuego moderado.

Cuando casi se haya reducido el agua totalmente, añadiremos los ajos en láminas tal como se aprecia en la fotografía y dejaremos unos tres minutos más.

Mientras, batiremos los huevos. Recordar que si batimos primero las claras, las llevaremos al punto de nieve, como también podéis ver en la fotografía, os quedará mucho más esponjosa la tortilla.

Paso 3 - Emplatado final

Si deseáis y tenéis en casa un pimiento verde del tipo italiano, lo laváis, lo cortáis en trozos alargados, lo sazonáis y lo ponéis a freír, para utilizarlo como decoración de la tortilla.



Recetus - Tortilla de alcachofas, cebollas y ajos

Tu comunidad de cocina

recetus.com

Acompañado con pan tostado con tomate y un buen vino, a disfrutar de una cena estupenda.

¡Que aproveche!