



Fácil



85 min



4

Alcachofas guisadas con salsa de tomate



Raciones y nutrición

263 kcal / ración de las cuales:

● HIDRATOS 33% 22 gr. 88 Kcal

● GRASAS 37% 11 gr. 99 Kcal

● PROTEÍNAS 30% 10 gr. 40 Kcal



Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Pelar y limpiar las alcachofas, quitando las hojas duras dejando sólo los corazones cortados en octavos. Rociarlas con el zumo de limón y cocerlas en agua unos 30 min, hasta que estén tiernas. Escurrir y reservar.

Rehogar las cebollas cortadas en juliana en una cazuela de barro con 2 cucharadas de aceite, durante 5 min a fuego suave. Añadir las zanahorias peladas y picadas y dejar 15 min más.

Incorporar las alcachofas y el vino y dejar 1 min que reduzca. Agregar el tomate frito y una pizca de sal y, a fuego suave, dejar cocer 10 min más.

CONSEJO CULINARIO

Añadir una guindilla a la salsa de tomate.

INGREDIENTES

- 350 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS
- 1,5 kg de alcachofas
- 100 ml (1/2 vaso) de vino blanco
- 200 g de zanahoria
- 300 g de cebollas tiernas
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal