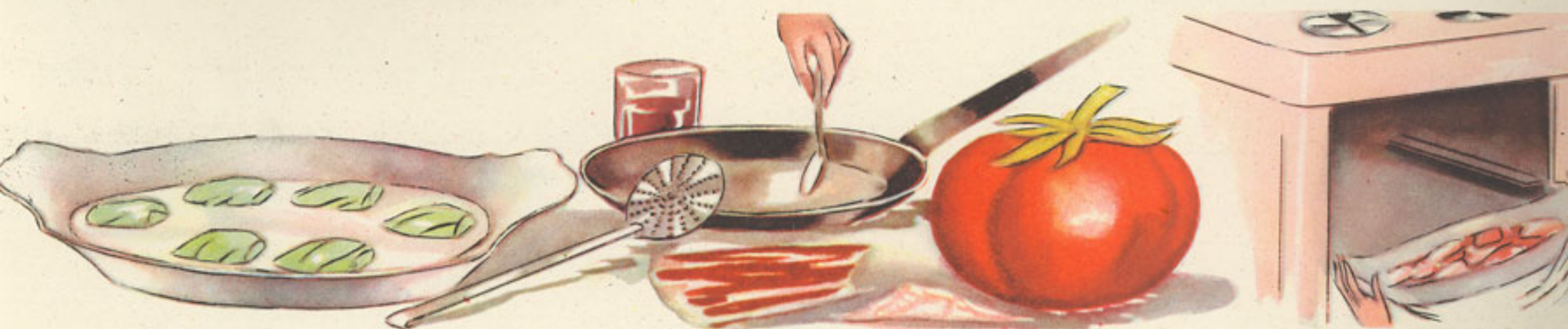


Public
Waly



alcachofas puchero agua sal harina unte de limón



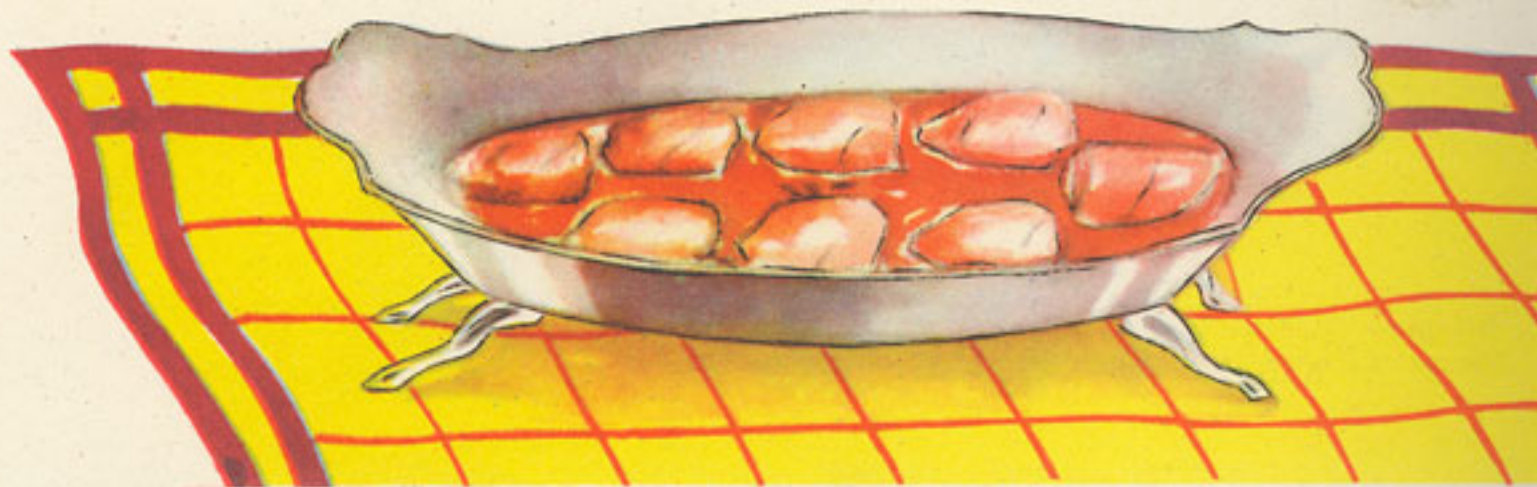
colocación de las alcachofas 2 cucharadas aceite 75 gramos jamón medio vasito vino tinto 5 cucharadas salsa tomate pan rallado horno

Alcachofas a la vizcaína

RACION PARA 4 PERSONAS

Creaciones Eva

PROHIBIDA LA REPRODUCCION
INSTRUCCIONES AL DORSO



ALCACHOFAS A LA VIZCAINA

RECETA

- ALCACHOFAS.—** Despojaremos de las hojas duras a 4 alcachofas hermosas y les cortaremos las puntas.
- PUCHERO. - AGUA. - SAL.—** Pondremos al fuego un puchero con 2 litros de agua, 1 cucharada de sal y otra de harina, que mezclaremos un poco con un batidor, y añadiremos 1 cucharada de aceite. Luego frotaremos breve y suavemente las alcachofas con un pedazo de limón y las echaremos a cocer al puchero. Cuando se pongan blanditas, las sacaremos con una espumadera y las colocaremos boca abajo sobre una fuente resistente al horno.
- HARINA. - ACEITE. - LIMON.**
- ALCACHOFAS. - FUENTE.**
- SARTEN.- ACEITE. - JAMON.—** Pondremos al fuego en una sartén 2 cucharadas de aceite y 75 gramos de jamón picado. Cuando éste se fría un poco, añadiremos medio vasito de vino tinto y 4 ó 5 cucharadas de salsa de tomate. Después de mezclarlo todo bien, y pasados alrededor de 2 minutos, retiraremos del fuego la sartén, y con una cuchara repartiremos su contenido por encima de las alcachofas.
- VINO TINTO.**
- SALSA DE TOMATE.**
- PAN RALLADO. - HORNO.—** Las espolvorearemos ligeramente con pan rallado y meteremos la fuente al horno, por espacio de unos 25 minutos.