



ABORDO[®]
ESPECIALISTAS EN ALIMENTOS CONGELADOS

Alcachofas con Jamón

Para dietas bajas en calorías

TELÉFONO DE ATENCIÓN AL CLIENTE:

901 100 151
www.abordo.es



Tiempo: 45 min.
FÁCIL

Alcachofas con Jamón

Sencilla receta para dietas bajas en calorías o para cualquier amante de las alcachofas.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- 1 kg de Alcachofas Abordo
- 2 Lonchas de Jamón Serrano no muy finas.
- 100 g Cebolla picada Abordo
- 100 g de Ajo picado Abordo
- Zanahoria Abordo
- Aceite de Oliva Abordo
- Vino Blanco
- Limón
- Sal

C-24137

PREPARACIÓN:

Frotar los corazones de las alcachofas con medio limón y echarlos en agua hirviendo con sal y otro chorrito de limón.

Después de hervir durante 10 minutos, escurrir. Poner en una cazuela grande 4 cucharadas de aceite y añadirle la cebolla, la zanahoria y el ajo picado. Sofreír durante unos minutos.

Incorporar al sofrito el jamón cortado en dados, darle vueltas y echar las alcachofas, la sal, medio vaso de vino blanco y medio de agua. Cocer a fuego lento 15 minutos y servir caliente.

TELÉFONO DE ATENCIÓN AL CLIENTE:

901 100 151
www.abordo.es



Tiempo: 45 min.
FÁCIL

Más recetas en www.abordo.es y también en nuestro

facebook