

## Receta de Alcachofas con Almejas y Calamares

27 Ene 2015



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una rica receta en la que se mezclan la verdura y el pescado, resulta muy rica y además os ayudará a tod@s l@s que estéis haciendo un poco de dieta.

### Ingredientes

- Alcachofas (diez o doce)
- Almejas (400grs)
- Calamares pequeños (400grs)
- Cebolletas (una o dos)
- Ajos (uno o dos dientes)
- Limón (medio)
- Harina
- Perejil picado
- Aceite de oliva
- Sal

### Modo de Preparación

1. Limpiar bien las alcachofas quitándoles el exceso de hojas exteriores, untarlas con limón para que no se pongas negras
2. Cocer las alcachofas durante unos quince minutos en una cacerola con agua, sal y una cucharada de harina
3. Cuando estén tiernas, escurrirlas y reservarlas, guardar también el caldo
4. En una sartén poner un poco de aceite de oliva y pochar la cebolla bien picadita, añadir una cucharada de harina y remover sin parar
5. Añadir tres o cuatro cazos del caldo de cocer las alcachofas y dejar que hierva, incorporar las almejas para que se abran
6. Echar las alcachofas cortadas por la mitad y espolvorear perejil picado
7. En una sartén con un poquito de aceite, saltear los calamares limpios con los dientes de ajo y un poco de sal
8. Añadir estos calamares a la cacerola con las alcachofas, servir calientes y.....buen provecho!!!