

## Receta de Alcachofas a la Plancha con Jamón

30 Oct 2017



Buenos días a tod@s, comenzamos esta semana última de Octubre que ya toca a su fin, y para hoy os dejo una rica receta de **Alcachofas a la Plancha con Jamón**, son muy fáciles de preparar y quedan muy ricas, además las alcachofas naturales resultan ser muy beneficiosas para bajar el colesterol alto y tratar problemas de hígado ente otras muchas propiedades.

### Ingredientes

- Alcachofas naturales (cinco o más según comensales)
- Aceite de oliva
- Zumo de limón
- Jamón serrano en taquitos (una o dos bandejas)

### Modo de Preparación

1. Limpiar las alcachofas y cortar las hojas mas duras y el tronco
2. Poner agua a hervir con un chorro de limón y echar las alcachofas, dejar unos 20 minutos
3. Sacar y dejar escurrir sobre papel absorbente, después cortarlas por la mitad
4. En una plancha con unas gotas de aceite, echar las alcachofas y dejar que se doren por un lado, darlas la vuelta y dorar por el otro lado
5. Sacarlas y poner en una fuente o plato
6. Refreír los taquitos de jamón en una sartén con aceite de oliva
7. Rociar las alcachofas con el jamón refrito y un poquito del aceite
8. Servir y...buen provecho!!!