

## Receta de Alcachofas con Langostinos

02 Mar 2018



Buenos días a tod@s, para este viernes os dejo esta receta de **Alcachofas con Langostinos**, la alcachofa es una de las verduras con mayor número de componentes beneficiosos para nuestro organismo, una de sus propiedades es su gran poder antioxidante, que ayuda a evitar el envejecimiento de las células y favorece que los órganos funcionen correctamente, espero que os guste la receta y la preparéis en casa.

### Ingredientes

- Alcachofas medianas (doce o más según comensales)
- Colas de langostinos peladas (300 grs)
- Cebolla (una pequeña)
- Ajos (dos dientes)
- Laurel (una hoja)
- Jamón en taquitos (100grs)
- Harina (una cucharadita)
- Limón (zummo)
- Vino blanco (150ml)
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta
- Perejil picado

### Modo de Preparación

1. Limpiar las alcachofas quitándoles todas las hojas duras
2. Cortarlas por la mitad o dejarlas enteras, frotarlas con limón para que no se pongan negras
3. Ponerlas a cocer al vapor con un fondo de agua con un chorrito de zumo de limón, dejarlas hasta que estén tiernas pero un poco al dente
4. En una sartén con un poco de aceite de oliva rehogar la cebolla bien picadita, los ajos también picados y la hoja de laurel
5. Cuando empiecen a dorarse echar los langostinos y los taquitos de jamón, remover y añadir la harina, después el vino
6. Echar las alcachofas bien escurridas y dejar unos minutos, hasta que se evapore el alcohol y la salsa se reduzca, ajustar la sal si fuera necesario
7. Espolvorear el perejil picado
8. Servir calientes y....buen provecho!!!