

Alcachofas con Pesto de Menta



Sirve:

4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
7 Qt./6.6 L Roaster with Cover
10" Chef's Gourmet Skillet
large mixing bowl
Kitchen Shears

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef Sergio Corbia

[Agregar un Comentario](#)

1 cucharadita de
ralladura de limón
(2
g)
1 limón
4 alcachofas grandes
2 tazas de
agua
(480
ml)
1 taza de
hojas frescas de menta
(26
g)
 $\frac{1}{3}$ taza de
anacardos, tostados
(43
g)
1 diente de
ajo
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de
sal Kosher
(3
g)
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de
pimienta negra
(2
g)
2 cucharadas de
aceite de oliva
(30
ml)

Preparación :

1. Ralla la piel del limón con el Cono #1, hasta conseguir 1

- cucharadita (3g) de ralladura. Pon la ralladura en la batidora y corta el limón por la mitad.
2. Recorta las alcachofas (mira los Consejos para saber como). Pon las alcachofas y las mitades de limón en la cesta culinaria. Pon 2 tazas de agua en la olla y mete la cesta dentro de la olla. Tapa y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 20-30 minutos. Las alcachofas están listas cuando al insertar un cuchillo de pelar en el centro de la alcachofa, no ofrece mucha resistencia. Pon la cesta culinaria a escurrir en la pileta.
 3. En la batidora, añade la menta, la ralladura de limón, los anacardos, el ajo, la sal y la pimienta. Bate hasta que quede finamente picado. Añade el aceite y bate hasta que casi quede un puré suave. Sirve con las alcachofas para mojar.

Consejos:

- Comprar y preparar las alcachofas: -Busca alcachofas de cabeza firme y compacta y tallos frescos. -Los tallos se pueden poner marrones, pero busca los que no estén secos. -Corta y desecha la corona de la alcachofa. -Corta y desecha el extremo del tallo de la alcachofa. Corta cerca de su base, así la alcachofa puede quedarse de pie. -Utiliza unas tijeras de cocina para cortar y desechar los bordes espinosos de cada hoja. -Retira y desecha las hojas verde exteriores duras y de color verde oscuro

Información nutricional por ración

Calorías: 191
Grasa Total: 12g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 124mg
Carbohidratos: 18g
Fibra 8g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 6g