

Alcachofas Rellenas de Setas



Sirve:

2 - 4 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
9" Small Skillet with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en
Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Las alcachofas rellenas son un alimento divertido para comer. Usa tus dedos para devorarla lentamente, hoja a hoja, hasta llegar al corazón de la planta escondido en su centro (y en ese momento un tenedor y un cuchillo te pueden resultar útiles, pero no son necesarios).

Las alcachofas son fáciles de digerir, bajas en calorías y altas en fibra, vitamina C, magnesio, hierro, calcio y mucho más.

Cocinar al vapor con la cesta culinaria reduce el tiempo de cocción y da como resultado una alcachofa tierna y succulenta.

2 alcachofas frescas, limpias, con el tallo cortado hasta su base

zum de 1 limón

1 ½ tazas de
agua o caldo vegetal

(360
ml)

½ taza de
vino blanco

(120
ml)

2 dientes de ajo,
picados

Relleno

½
cebolla, 2
picada dientes de ajo, 8
picados ½

onzas de setas portobello pequeñas, lavadas y (227 g) ½

picadas
 cucharadita de albahaca, seca (1 g) 2
 cucharadita de tomillo, seco (1 g) 1/4
 taza de pan rallado, integral o sin gluten (54 g) 1/4
 cucharadas de perejil fresco, picado (8 g) **Opcional**

cucharadita de sal (1.5 g) **Preparación :**

cucharadita de pimienta negra (0.5 g)
 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen (40 ml)
 2 alcachofas. Corta el tallo de cada alcachofa hasta su base.
 cucharaditas de queso pecorino Romano, rallado con Cono #1

(30 g)

- Corta la parte superior de cada alcachofa con un cuchillo de sierra para quitar el extremo afilado de las hojas. Recorta las demas hojas de alcachofa utilizando unas tijeras de cocina.
2. Después de limpiar las alcachofas, exprime 1/2 limón sobre ellas para evita que se pongan marrones.
3. Reserva las alcachofas mientras preparas el relleno.
4. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 - 7 minutos, añade la cebolla y el ajo y saltea 4 - 5 minutos hasta que empiecen a dorarse.
5. Añade las setas, la albahaca y el tomillo. Sigue salteando, removiendo frecuentemente. Las setas comenzarán a liberar líquido. Cocina durante otros 3-4 minutos, hasta que casi todo el líquido se haya evaporado.
6. Añade el pan rallado, el perejil, la sal, la pimienta y lo que queda del zumo de limón. Retira del fuego.
7. Divide el relleno en dos. Vierte el relleno en la base de las hojas de alcachofa en pequeñas cantidades (1/2 - 1 cucharadita de relleno por hoja).
8. Pon las alcachofas rellenas dentro de la cesta culinaria, con cuidado.
9. Añade el agua o caldo, el vino y el ajo picado a la olla. Pon a fuego medio-alto y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, quita la tapa y mete la cesta culinaria con las alcachofas rellenas. Tapa.
10. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a medio-bajo y cocina aproximadamente 30 - 35 minutos o hasta que las alcachofas estén listas. Las alcachofas están listas cuando se pueden arrancar sus hojas sin esfuerzo.
11. Retira la olla y la cesta culinaria del fuego. Quita la tapa con cuidado y sirve las alcachofas en los platos con una espumadera de mango largo.
12. Sirve tal cual o pon un chorrito de aceite de oliva virgen extra y queso rallado sobre cada alcachofa.

Consejos:

- Al comer la alcachofa, quita las fibras que son como una pelusilla y que cubren el corazón de la alcachofa. Tira de las pequeñas hojas internas y usa una cuchara para raspar suavemente la pelusilla. Serás recompensado con el rico corazón con sabor a mantequilla que esconde el centro de la alcachofa. ¡Disfruta!

Información nutricional por ración

Calorías: 139
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 314mg
Carbohidratos: 24g

Fibra 6g

Dietética:

Azúcar: 4g

Proteína: 6g

Análisis basado en 4 raciones; no incluye los ingredientes
opcionales (aceite de oliva y queso)