



ALCACHOFAS LUISA

ELABORACION

Limpiamos las alcachofas, las partimos por la mitad y aprovechamos sólo los corazones. Picamos el ajo y el perejil, y junto al pan rallado y los huevos hacemos una masa con la que rebozaremos los corazones de las alcachofas. Freímos éstos en abundante aceite de oliva virgen. Una vez sacados de la sartén, y habiéndolos escurrido bien, los colocamos en una cazuela de barro. Añadimos la cantidad de agua suficiente para hacer una salsa espesa, agregamos un poco de aceite de oliva virgen y sal al gusto. Ponemos la cazuela a calentar hasta que la salsa quede bien trabada, estando entonces lista para servir. Si comprobamos que la salsa está muy líquida la espesaremos con un poco de pan rallado.

PLATO REALIZADO POR:
Restaurante JUANITO
BAEZA (Jaén)



A

INGREDIENTES 4 PERSONAS

Kilo y medio de alcachofas.
Un cuarto de kilo de pan rallado.
8 huevos.
Un diente de ajo.
Perejil.
Sal y aceite de oliva virgen y agua.

