



alcachofas cocidas con jamón

INGREDIENTES (2P):

- 6 alcachofas grandes
 - 1 cebolla mediana
 - 100 gramos de tacos jamón serrano
 - 50 gramos de tacos de bacon (opcional)
 - 1/2 vaso pequeño de aceite de oliva
 - agua
 - 1 cucharada tipo café colmada de azúcar
 - 1 cucharada tipo café colmada de pan rallado
- **Antes de empezar:** Lavar muy bien las alcachofas. Quitar las hojas más duras y cortar las alcachofas por la mitad a lo largo. Cortar la cebolla en [juliana](#).
- ⇒ **Util necesario:** olla mediana y tapadera
- ◆ **Variantes:** Una vez hechas las alcachofas, le añades dos vasos de agua y unos 200 gramos de arroz y lo dejas cocerse todo junto, corrigiendo la sal si fuera necesario. Tendrías un arroz con alcachofas riquísimo. También puedes sustituir el jamón por pequeños trocitos de carne.

ELABORACION:

Esta receta es muy fácil de elaborar y tiene un resultado increíble. Empezamos nuestras alcachofas cocidas con jamón poniendo la olla a fuego medio y le echamos el aceite. Una vez caliente, añadimos la [cebolla cortada en juliana](#). Lo dejamos unos minutos para que la cebolla se ponga tierna y le añadimos el azúcar y el pan rallado para que espese un poco. En 10 minutos tenemos nuestra salsa.

A continuación, ponemos las mitades de alcachofa y agregamos agua hasta casi cubrirlas y las cocinamos unos 15 minutos (puede ser más según el tamaño de las alcachofas). Cuando estén tiernas por dentro y por la parte exterior de las hojas, añadimos el jamón en taquitos y el bacon (es opcional) y en unos 5-6 minutos, tenemos listo nuestro plato de alcachofas cocidas con jamón y bacon.

Fíjate en el contraste dulzón de la cebolla con el jamón salado.

Difícil comer más sano.

Si necesitas ayuda, tienes a tu disposición a nuestro [cocinero virtual](#). El te ayudará.

[otras recetas de verduras](#)

[más recetas](#)

[recetas rápidas](#)

