

Alcachofas a la Griega con Salsa de Bolletus

Receta de Aliment-Art (www.aliment-art.com)



Se trata de una receta con *muy pocas calorías* y que probablemente poca gente habrá probado, dirigida para aquellos a los que el consumo de carne y pescado no les anima demasiado. Este plato es perfecto para acompañar con un vino blanco ligero... o agua.

Ingredientes (4 personas):

- 12 alcachofas pequeñas
- 12 cebollitas francesas
- 300 g de Bolletus edulis (o similar)
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo medianos
- 25 g de queso parmesano
- 3 lonchas de jamón serrano curado
- 1 yogur griego no azucarado
- medio vaso de nata líquida
- perejil
- sal
- pimienta negra molida

Preparación:

Lo primero que hacemos es limpiar bien las alcachofas, lavándolas con agua fría, quitando los tallos y las hojas duras, y preparándolas haciendo un corte en forma de cruz en la parte inferior.

Una vez lista, las ponemos en una cazuela regándolas con el jugo de limón y dejándolas apartadas. Mientras, vamos lavando y limpiando las cebollitas y les hacemos el mismo corte en forma de cruz (por la parte inferior también o la opuesta al tallo), metiéndolas en la cazuela junto con las alcachofas. Entonces añadimos agua hasta cubrir todo, salpimentamos a nuestro gusto, añadimos el perejil picado y ponemos a cocer a fuego suave hasta que queden bien cocidas y entonces retiramos del fuego y colocamos en una fuente, bien escurrido todo.

Por otro lado, en una sartén añadimos el aceite de oliva y calentamos. Pelamos los dientes de ajo y los picamos finos; hacemos lo mismo con el jamón serrano y en la sartén caliente doramos todo bien, separando posteriormente del fuego y colocando en un recipiente a parte.

En esa misma sartén y con el aceite que haya quedado, rehogamos los Bolletus que previamente habremos lavado bien con agua fría (la mitad de los Bolletus los partimos en 4 y la otra mitad enteros, y los salpimentamos) y una vez dorados añadiremos de nuevo el ajito y el jamón que habíamos separado antes, mezclando todo bien. En la sartén añadimos entonces la nata líquida, el yogur griego y el queso parmesano rallado, removiendo todo bien y dejando al fuego hasta que reduzca la nata.

Entonces presentamos los platos, con 3 alcachofas y unas cebollitas francesas y regamos todo con la salsa de Bolletus con yogur.

Perfil Calórico por ración: 115 Kcal