

# Crema de alcachofas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 20 '
- 20 '
- 4

- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Las alcachofas pueden resultar un ingrediente muy versátil en la cocina ya que pueden prepararse de múltiples formas: al vapor, hervidas, al horno, en cremas, a la brasa, guisadas, en sofritos, etc.

## Modo express

1. Pele y corte la cebolla y la patata en cuartos. Limpie las alcachofas, elimine la pelusa blanca, córtelas por la mitad y manténgalas en agua con zumo de limón para que no ennegrezcan. Corte el jamón en tiras.

2. Introduzca las alcachofas, la patata, la cebolla y las 4 medidas de agua en la Chef Plus Induction; salpimiente.
3. Cierre la tapa y programe el menú Presión 20 minutos a 135°.
4. Cuando finalice, traslade el contenido de la cubeta a otro recipiente y tritúrelo todo excepto 2 trozos de patata. En función del espesor que desee para la crema, añada más o menos de estos 2 trozos de patata.
5. Añada el aceite de oliva a la crema y decórela con el perejil y las tiras de jamón. Sirva caliente.