

# Almejas con alcachofas

Publicada por:

[imprimir](#)



- 20 '
- 21 '
- 4



Comentario nutricional

Las alcachofas destacan por su contenido en fibra y en fósforo.

## **Modo express**

1. Lave las almejas con abundante agua. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos y vierta las 4 medidas de agua en la cubeta. En cuanto rompa a hervir, incorpore las almejas y retírelas cuando se abran. Cuélelas, deseche las que no se hayan abierto y reserve el fumet en un bol.
2. Lave las alcachofas y elimine el tallo y las hojas más duras. Córtelas en dos y riéguelas con el zumo de limón.
3. Pele y corte las cebollas en juliana y los ajos en láminas gruesas. Corte el jamón en tiras.
4. Introduzca todos los ingredientes en la cubeta, sazone a su gusto, cierre la tapa y programe el menú Pescados.