

Alcachofas con foie

Publicada por:

[imprimir](#)



©Mortimermax | Chef Plus

- 10'
- 10'
- 4



Comentario nutricional

El foie contiene una elevada proporción de grasa saturada y colesterol. Si tiene el colesterol elevado puede sustituirlo por jamón.

Modo express

1. Deshoje y elimine el tallo de las alcachofas hasta que solo quede el corazón. Córtelas muy finas y póngalas en un bol con abundante harina; salpimiente y remueva. Retírelas, sacudiéndolas para que suelten la harina sobrante.
2. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 20 minutos y vierta el aceite en la cubeta. Cuando esté muy caliente, fría las alcachofas hasta que queden entre crujientes y pochadas. Escurra y reserve sobre papel absorbente.
3. Retire el aceite de la cubeta. Corte el foie en 4 medallones y, con el mismo menú, dórelo por ambos lados (un minuto por lado aproximadamente).
4. Disponga las alcachofas y el foie en una fuente de servir y sazone con sal Maldon.