

# Alcachofas rehogadas

Publicada por:

[imprimir](#)



© Mortimermax | Chef Plus

- 10'
- 20'
- 4



Comentario nutricional

Las propiedades diuréticas de la alcachofa se deben a su contenido en potasio y fósforo, por lo que ayudan a reducir la retención de líquidos.

## **Modo express**

1. Limpie las alcachofas con abundante agua y elimine el tallo y las hojas duras o estropeadas. Riéguelas con el zumo de limón para que no se ennegrezcan.
2. Pique el jamón y lamine los ajos; corte las alcachofas en láminas gruesas.
3. Con el menú Freír/Sofreír a 180º durante 10 minutos y haga un sofrito con los ajos, el aceite y el jamón. Agregue después las alcachofas, el vino y el agua.
4. Cierre la tapa y programe el menú Freír/Sofreír a 168º durante 10 minutos. Sirva caliente.

**\*Nota para antiguos modelos de Chef Plus Induction:** todos los ingredientes se mantienen igual excepto:

- 3 medidas de agua.