

El texto instructivo: las recetas de cocina

Alcachofas gratinadas

Ingredientes para 4 personas

16-20 alcachofas, según tamaño,
2 latas de atún
1 cucharada de harina.

Para la mayonesa de yerbas:

1 vaso de aceite de oliva,
1 huevo,
1 cucharada de vinagre,
sal, perejil, cebollino.

Preparación

Retirar las hojas exteriores a las alcachofas y cortar las puntas de las hojas, vaciar la parte fibrosa del centro y cocerlas en agua hirviendo con sal y la cucharada de harina hasta que las alcachofas estén blancas, unos 30 minutos. Escurrirlas boca abajo sobre un paño. Rellenar las alcachofas con el atún, cubrir con la mayonesa a las hierbas e introducir en el horno con el gratinador encendido hasta que se inflen y se dore la superficie.

Para la mayonesa de hierbas: batir el huevo entero en la trituradora con el vinagre y la sal. Añadir poco a poco el aceite de oliva hasta que cambie el ruido del motor. Lavar las hierbas aromáticas, secarlas y añadir las picadas a la mayonesa mientras se sigue batiendo. Una manera más fácil de hacer la mayonesa: poner todos los ingredientes en un bote de plástico u otro material aséptico. Colocar la batidora en el fondo y ponerla en marcha. Subir poco a poco la potencia hasta llegar a la parte alta. La mayonesa se irá montando de abajo hacia arriba y se montará en un periquete.

TÍTULO

Básicos

INGREDIENTES
Y NÚMERO DE
PERSONAS

Para la salsa y/o
acompañamiento

Elementos básicos

ELABORACIÓN

De la salsa y/o
acompañamiento