

# Alcachofas en salsa

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://ruralmur.com/articulo/593/alcachofas-en-salsa>

Dirección: [Región de Murcia](#)



La alcachofa “Alcanciles” tiene muy pocas calorías pero, además, está indicada para personas con problemas circulatorios o de corazón. La alcachofa es la hortaliza más rica en fibra, así como en potasio, magnesio, fósforo y calcio. Entre sus principales vitaminas están la vitamina B1, E y B3. Asimismo, es rica en sustancias que si bien no son abundantes, destacan por sus propiedades curativas. Ingredientes para 6 comensales: - Unos dos kilos de alcachofas pequeñas y tiernas. - 2 cucharadas soperas colmadas de pan rallado. - 2 cucharadas soperas de aceite. - 1 cucharada (de café) de perejil picado. - 2 dientes de ajo muy picados. - 1 limón. - Agua y sal. Elaboración: Comenzaremos esta receta quitando las hojas duras de la parte exterior de las alcachofas, les cortaremos las puntas y las frotaremos con medio limón para que no se pongan oscuras y las cortaremos en dos o en cuatro a lo largo. A continuación las echaremos en agua fresca con unas gotas de zumo de limón y reservaremos una raja para el guiso, cuando esté lista la raja de limón, el aceite, el pan rallado espolvoreado y los ajos muy picados. Lo cubrimos todo al ras de agua fría, añadimos sal y revolvemos bien todo con una cuchara de madera. Lo ponemos a fuego más bien vivo hasta que comience a hervir, entonces tapamos el cazo y dejamos a fuego mediano durante unos 45 minutos (dependiendo de la clase de alcachofas); cuando haya pasado el tiempo y para asegurarnos de que las alcachofas estén cocidas, lo que haremos es probar una hoja. Finalmente las serviremos en una fuente honda con su salsa. Fuente: Las Recetas de Madres y Abuelas del Campo de Cartagena

Alcachofas en salsa

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y65aelev>

Alcachofas en salsa

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y65aelev>

Alcachofas en salsa

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y65aelev>

Alcachofas en salsa

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y65aelev>

Alcachofas en salsa

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y65aelev>

Alcachofas en salsa

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y65aelev>

Alcachofas en salsa

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y65aelev>

Alcachofas en salsa

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y65aelev>

Alcachofas en salsa

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y65aelev>

Alcachofas en salsa

[Ruralmur  
ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)  
<https://tinyurl.com/y65aelev>