# Alcachofas en salsa de vino

**Ruralmur**
**ruralmur@regmurcia.com**
**https://ruralmur.com/articulo/803/alcachofas-en-salsa-de-vino**
Direccion: **Región de Murcia**

La alcachofa es otra de las verduras de temporada habituales en la cocina murciana. Participando con otras en innumerables platos, a la plancha, como ingrediente principal en sencillos hervidos, en conserva o simplemente, cuando está fresca y tierna, finamente cortada y aliñada en ensalada.
     Cuando no disponemos de alcachofas frescas, si el plato es cocinado, una buena opción son las alcachofas congeladas seguida por las alcachofas en conserva, estos procesos de conservación nos permiten disfrutar de esta verdura todo el año.
    Las alcachofas, entre otras cualidades, son muy alabadas por sus propiedades beneficiosas para la función hepática. También es rica en fibra y minerales.
    En esta receta combinamos alcachofa con jamón curado que completa los nutrientes del plato aportando las proteínas.
Ingredientes
    1 kg de alcachofas
    2 Lonchas de jamón serrano
    1 Cebolla mediana
    1 Zanahoria
    1 o 2 dientes de ajo
    Vino blanco, medio vaso
    2 vasos de caldo
    Aceite de oliva

Alcachofas en salsa de vino Ruralmur ruralmur@regmurcia.com https://tinyurl.com/y332jqe2
Alcachofas en salsa de vino Ruralmur ruralmur@regmurcia.com https://tinyurl.com/y332jqe2
Alcachofas en salsa de vino Ruralmur ruralmur@regmurcia.com https://tinyurl.com/y332jqe2
Alcachofas en salsa de vino Ruralmur ruralmur@regmurcia.com https://tinyurl.com/y332jqe2
Alcachofas en salsa de vino Ruralmur ruralmur@regmurcia.com https://tinyurl.com/y332jqe2
Alcachofas en salsa de vino Ruralmur ruralmur@regmurcia.com https://tinyurl.com/y332jqe2
Alcachofas en salsa de vino Ruralmur ruralmur@regmurcia.com https://tinyurl.com/y332jqe2
Alcachofas en salsa de vino Ruralmur ruralmur@regmurcia.com https://tinyurl.com/y332jqe2
Alcachofas en salsa de vino Ruralmur ruralmur@regmurcia.com https://tinyurl.com/y332jqe2