



ALCACHOFAS CON PATATAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 20 min 45 min

Ingredientes

Alcachofas: 16 unidades
Cebolla: 1 unidad
Dientes de ajo: 2 unidades
Harina: 20 g (1 cucharada colmada)
Patatas: 750 g
Aceite: 40 cc
Caldo de carne: cantidad necesaria hasta cubrir (o 1 tableta de sopicaldo)



Preparación

1. Calentar el aceite en una cazuela.
2. Incorporar la cebolla picadita y rehogar durante 6 minutos.
3. Añadir los dientes de ajo picaditos y rehogar a fuego suave durante 2 minutos hasta dorar.
4. Agregar una cucharada de harina y rehogar evitando que se queme.
5. Incorporar las alcachofas cortadas en cuartos y las patatas troceadas. Rehogar el conjunto dando unas vueltas.
6. Añadir el caldo de carne hasta cubrir los ingredientes.
7. Tapar la cazuela y dejar hervir a fuego lento durante 45 minutos.
8. Separar el caldo de las alcachofas y patatas una vez estén cocidas.
9. Colocar las alcachofas y patatas en una fuente de servir.
10. Elaborar la salsa recogiendo el caldo deseado y espesarlo al gusto.
11. Napar las alcachofas y patatas con la salsa resultante y servir

Notas

- No utilizar recipientes de aluminio para cocer las alcachofas, ya que se ennegrecen.
- Las alcachofas deben limpiarse y prepararse antes de cortarlas en cuartos. Las patatas se pelan y trocean mediante el sistema de "cortar y cascar".
- Se puede emplear sopicaldo de carne disuelto en agua en lugar de caldo de carne natural.
- El tiempo de cocción puede variar según la clase y el tamaño de la alcachofa.
- Si el caldo queda ligero, se puede espesar aplastando alguna patata de la fuente de servir.
- El caldo sobrante es diurético y resulta muy agradable para tomar solo.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Alcachofas con patatas	Vegetales y Veganos	01	21-12-2025	

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.