



ALCACHOFAS CON SALSA DE JAMÓN

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 25 min 1h 10 min

Ingredientes

Alcachofas: 2 kg.
Patatas: 1 kg (pequeñas, para tornear).
Jamón serrano: 50 gr (cortado en tiras).
Cebolla: ½ unidad.
Dientes de ajo: 4 unidades (picados).
Harina: 6 cucharadas en total (4 para el fondo blanco y 2 para la salsa).
Vino blanco: 100 cc.
Limón: 1 unidad.
Perejil: 1 ramillete (picado).
Lechuga: 1 hoja grande.
Aceite: 40 cc (más el fondo de la sartén).
Agua: 3 litros.
Sal: al gusto.



Preparación

1. Poner 3 litros de agua en una cazuela con sal, 4 cucharadas de harina y zumo de limón. Mezclar batiendo fuerte para que la harina se disuelva bien.
2. Quitar las hojas duras y limpiar las cabezas. Frotar cada una con limón para que no se ennegrezcan y reservarlas en un bol con agua y limón hasta terminar con todas.
3. Introducir las alcachofas en el fondo blanco. Colocar una hoja de lechuga encima para que no floten y estén en contacto con el aire. Cocer a borbotones durante 40 minutos hasta que estén tiernas. Dejar enfriar y sacarlas.
4. Pelar y tornear 1 kg de patatas pequeñas. Ponerlas en una cazuela, cubrirlas con el caldo de las alcachofas y cocer unos 30 minutos con la cazuela tapada.
5. En una sartén con aceite, rehogar la cebolla troceada y los 4 ajos picados hasta que doren. Añadir las 2 cucharadas de harina restantes, el jamón en tiras, el perejil y el vino blanco. Mezclar fuerte hasta que coja consistencia.
6. Añadir el caldo de las patatas y el de las alcachofas a la sartén. Hervir a fuego fuerte para reducir el volumen y que la salsa quede espesa.
7. Cortar las cabezas de las alcachofas por la mitad, quitando las pelusas e impurezas si las hubiera. Repartirlas en una fuente de servir junto con las patatas torneadas.
8. Salsear todo el conjunto con la salsa de jamón caliente.

Notas

- Es fundamental frotar las alcachofas con limón inmediatamente después de limpiarlas para evitar la oxidación (que se pongan negras).
- La hoja de lechuga hace de tapadera natural, evitando que las alcachofas se oxiden al hervir.
- Si la salsa queda demasiado ligera, se puede espesar añadiendo unas cucharadas de harina de maíz diluida en agua sobre el caldo hirviendo.
- Esta salsa de jamón es excelente también para acompañar cardos, acelgas y otras verduras.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Alcachofas con salsa de jamón	Vegetales y Veganos	01	11-11-2025	1 de 1

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.