Alcachofas a la Montillana



Alcachofas a la Montillana

Buenos días, hoy traigo otra receta andaluza. Esta vez cordobesa que vengo haciendo en casa desde que visité Córdoba por primera vez hace ya muchos años. Las probé en un restaurante, junto a un rape a la Mozárabe, que se llama el Caballo Rojo. Os menciono el restaurante por si algún día estáis por Córdoba y queréis visitarlo, ya que además de comer de maravilla , es un restaurante precioso. Me regalaron un recetario de platos típicos del restaurante, que fui aprendiendo a hacer.

Estamos en plena temporada de alcachofas, e intentamos consumir productos de temporada. La alcachofa es un vegetal muy depurativo y saludable , y bueno para limitar la absorción del colesterol. Se puede hacer de muchas maneras, a la plancha , al horno , a la brasa y guisada.

La receta de hoy se prepara con un vino blanco denominación de origen Montilla – Moriles, que es de la provincia Cordobesa. Actualmente en cualquier bodega se puede conseguir y te sirve para otros guisos en los que pongas vino blanco. Es un fino Cordobés , que se toma de aperitivo , para acompañar postres y para elaborar numerosas recetas .

Si no tenéis o no podéis conseguir el vino , utilizar uno blanco , aunque el sabor de la receta cambiara por completo.

Vamos con los ingredientes de esta estupenda receta.

Ingredientes para 4 personas:

– 1 kilo de alcachofas tiernas.

– 1 ajo

– 1/4 de cebolla.

– 75 gr de jamón en dados o cortado en tiras (si tenéis jamón ibérico mucho mas rico el plato).

– 2 cucharadas de maizena.

– sal

– vino Montilla- Moriles (una tacita de café)

– 1 hoja de laurel.

– Aove.

Preparación:

Paso 1 :

Limpiamos las alcachofas y quitamos las hojas externas mas duras. No quitamos el tallo , ya que también lo vamos a cocinar, simplemente lo limpiamos con un cuchillo fino para eliminar la capa exterior. Cortamos la punta de las alcachofas. Os dejo foto:



Alcachofas limpias.

Paso 2:

Vamos a cocer las alcachofas en agua con sal y una cucharada de maizena. Yo antes las hervía con limón para que no oscurecieran, pero leí un articulo de los hermanos Torres en la cocina que utilizan este truco y me encantó. Se quedan con todo su color y no absorben el sabor a limón.

Para hervirlas las cortamos por la mitad.



En unos 20 minutos estarán, las escurrimos y reservamos.

Paso 3 :

Mientras vamos pochando la cebolla y el ajo picado en una sartén con Aove y una hoja de laurel, cuando adquieran color damos unas vueltas al jamón y salteamos las alcachofas.Salamos.

Añadimos el vino, una cuchada de maizena (es para espesar el caldo), removemos bien y ponemos 1/4 de vaso del agua de la cocción , dejamos hervir hasta que el alcohol haya evaporado y obtengamos una salsa mas espesa para acompañar el plato.



La alcachofas con la cebolla, el jamón y el vino, incorporamos la maizena para espesar el caldo.

Nota : hay recetas que utilizan caldo de jamón , en vez de agua al final. El sabor es todavía mas consistente.

Y a degustar esta delicia de alcachofas!!