Alcachofas confitadas con lascas de jamón y parmentier trufado.



Alcachofas confitadas con lascas de jamón y parmentier trufado

Estamos en temporada de alcachofas y hay que aprovechar esta rica hortaliza , ya que además de sabrosa y versátil en la cocina, está llena de propiedades muy beneficiosas para la salud.

En esta receta , vamos a utilizar sólo los corazones de la alcachofa , y para ello hemos elegido unas alcachofas de tamaño mediano y muy frescas, de color verde brillante. Para elegirlas fijaros que las hojas estén bien verdes, sin manchas marrones ni oscurecidas , las puntas bien cerradas y al tacto , que la alcachofa esté dura y apretadas sus hojas, desechar aquellas que al coger estén blandas.

Las vamos a confitar con aceite de oliva virgen extra y aromatizar con una hoja de laurel, romero fresco y ajo. Siempre teniendo en cuenta que se va a cocinar con una baja temperatura , no superior a los 80 grados, asi qué el aceite lo tendremos por debajo del punto de ebullición . Nunca tiene que hacer ni burbujitas. Para ello , si no tenemos termómetro de cocina , nos orientamos en una placa de inducción en el punto 3 los primeros 10 minutos y el resto al 2.

Utilizaremos cazuela baja, donde los corazones de la alcachofa estén todos juntos, así ahorramos aceite y se regula la temperatura del confitado, siendo más uniforme.

Las alcachofas salen muy jugosas , que simplemente así y un poco de sal , ya se podrían comer . Yo en esta receta las acompaño con lascas de jamón y parmentier trufado.

El parmentier es una crema, cuyo ingrediente protagonista es la patata, y ya después puedes añadir crema de leche y mantequilla, ya que admite distintas versiones y texturas . Aquí lo hemos preparado con mantequilla de trufa blanca , con lo que el sabor se potencia. Lo podéis preparar como base , para presentar las alcachofas, con textura más espesa que una crema ligera, parecido a un puré de patatas. Si no teneis trufa blanca, podeis utilizar mantequilla y rallar un poco de

trufa negra. También tenéis la opción de presentar lss alcachofas solas con las lascas de jamón, va a vuestra elección .

INGREDIENTES : 2 personas

– 4 alcachofas frescas y medianas.

-1 diente de ajo

– 1 ramita de romero fresco .

– 1 hoja de laurel.

– sal.

– aceite de oliva virgen extra.

Para las **lascas**:

– jamón 2 lonchas finas, cortadas a tiritas.

Para el **Parmentier :**

– 150 gr de patata cocida y pelada.

– 1 cucharada de mantequilla de trufa blanca .

– 1 vaso de crema de leche ligera o leche evaporada.

– pimienta blanca recién molida.

– una pizca de nuez moscada .

Y además para lucir el plato pimentón de la Vera dulce.



Alcachofas confitadas con lascas de jamón y parmentier trufado

PREPARACIÓN :

Paso 1:

Limpiamos las alcachofas , eliminando tallo y hojas externas, dejaremos sólo los corazones .



Corazón de alcachofa

Paso 2:

En una cazuela pequeña ponemos el aceite de oliva virgen extra, que cubra prácticamente las alcachofas , la hoja de laurel , el ajo entero y la ramita de romero fresco.

Temperatura al 3, al principio y después al 2 . Los primeros 10 minutos al 3 y los 40 restantes al 2. Hemos empezado los primeros 10 minutos con las alcachofas boca abajo.



Alcachofas confitadas con lascas de jamón y parmentier trufado.

Bajaremos la temperatura al 2 , y después de 5 minutos les damos la vuelta .

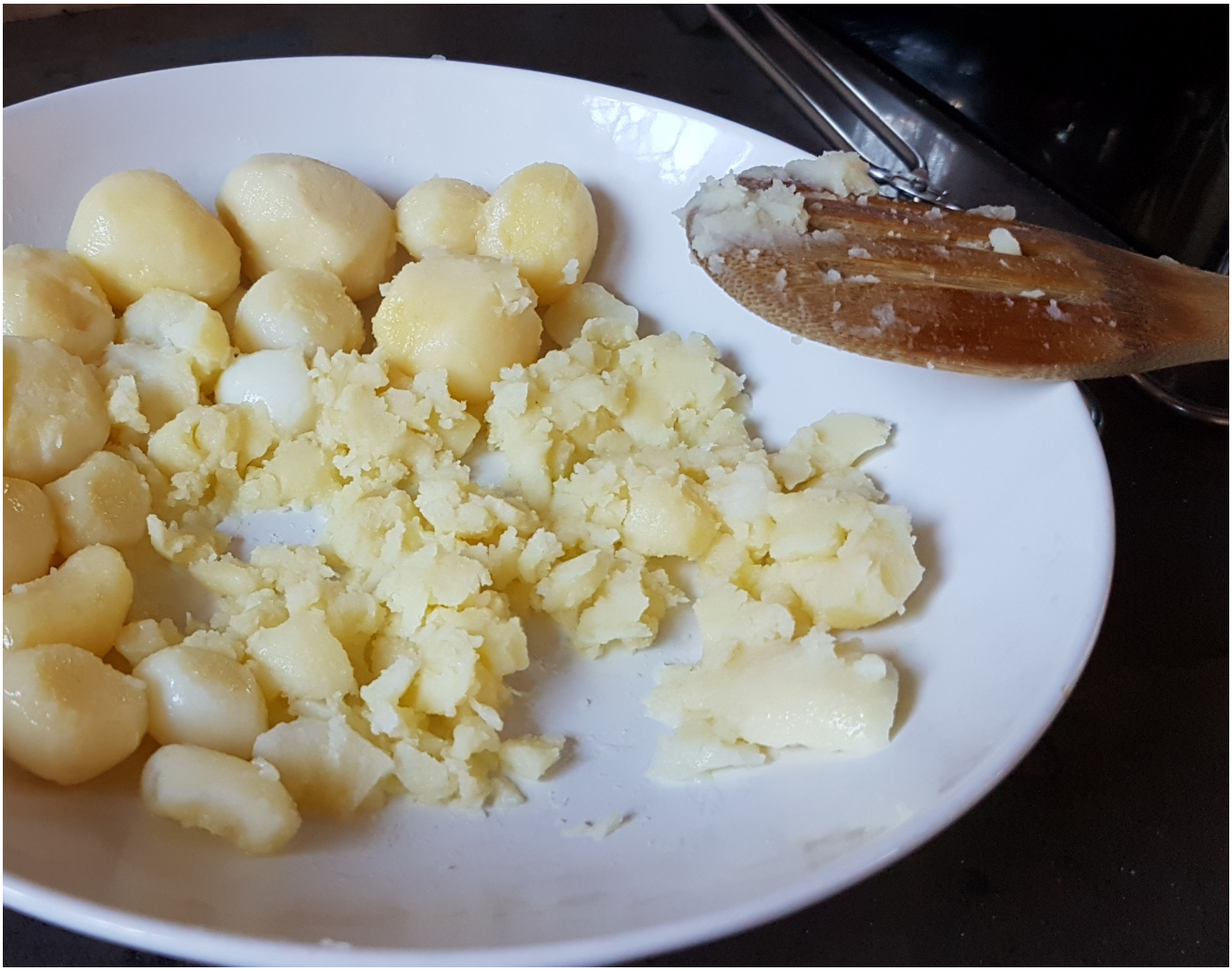


Alcachofas confitadas con lascas de jamón y parmentier trufado

Paso 3:

Mientras , vamos preparando el Parmentier trufado.

Con las patatas ya cocidas, las trituramos o machacar con un tenedor .



Parmentier

En una sartén, ponemos mantequilla y cuando se derrita, añadimos la crema de leche y las patatas . Añadimos la pimienta blanca recién molida y la nuez moscada. Salamos y removemos von una cuchara de madera, hasta que se espese. Después pasamos por la batidora y reservamos.





Paso 4:

En una sartén muy caliente ponemos el jamón , y dejamos hasta que se tueste. Reservamos.

Paso 5 :

Montamos el plato .





Pincelamos con una base de parmentier trufado. Espolvoreamos con pimentón de la Vera dulce .

Ponemos encima las alcachofas . Abrimos en flor las hojas, con cuidado que no se rompan . Y decoramos con las lascas de jamón .



Alcachofas confitadas con lascas de jamón y parmentier trufado

Y a degustar esta exquisitez.

Buen provecho.