



ALCACHOFAS EN COSTRA DE SAL 8 porciones

Ingredientes:

- Agua, cantidad necesaria
- 4 alcachofas
- ¼ de taza de jugo de limón
- ¼ de cebolla
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo

Para el merengue:

- 5 claras
- ¼ de taza de sal
- 1 cucharadita de eneldo, seco
- 1 cucharadita de orégano, seco
- 1 cucharadita de hinojo, seco
- 1 cucharadita de tomillo, seco
- 1 cucharadita de pimienta negra

Para el dip de parmesano:

- 1 taza de crema ácida
- ½ taza de mayonesa
- 1 taza de queso parmesano, rallado
- 1 cucharada de vinagre blanco

HORNO PRECALENTADO A 180 °C

Método de preparación:

1. Calienta el agua, cuando esté hirviendo agrega las alcachofas, el jugo de limón, la cebolla, el laurel y el ajo. Cocina durante 45 minutos, hasta que las alcachofas estén cocidas. Una vez cocidas, córtalas por la mitad y con ayuda de una cuchara retira el centro, incluyendo las hojas que tengan la punta morada y te puedan picar. Coloca en una charola previamente cubierta con papel encerado y reserva.
2. Para el merengue, bate las claras, incorpora poco a poco el eneldo, orégano, hinojo, tomillo y pimienta negra. Bate hasta obtener punto de



listón. Cubre las alcachofas con la mezcla y hornea a 180°C de 10 a 15 minutos o hasta que el merengue esté bien dorado. Reserva.

3. Para el dip de parmesano, coloca en una olla la crema, la mayonesa, el queso parmesano y el vinagre blanco. Calienta todo durante unos minutos hasta que espese ligeramente.
4. Para servir, coloca las alcachofas en un plato y acompaña con el dip de parmesano.

NOTA: La costra de sal no se consume. Se cocinan de esta manera para que la alcachofa absorba el sabor de la costra. Lo que le da el sabor es el dip de parmesano.

Tiempo de Preparación: 30 minutos

Grado de Dificultad: *

Muy Fácil: *
Fácil: **
Medio: ***
Difícil: ****
Muy Difícil: *****