

## ALCACHOFAS CON JAMÓN

### INGREDIENTES

12 Alcachofas  
3 Patatas  
100g. de jamón  
½ Ramillete de perejil  
1 Diente de ajo  
Aceite de oliva  
Sal

Para la vinagreta:

25g. de vinagre de jerez  
75g. de aceite de oliva  
Sal  
Pimienta negra  
Perejil



### ELABORACIÓN

Envolvemos las patatas en papel film y cocemos en el microondas a potencia máxima unos 7 minutos. Pasado ese tiempo dejamos enfriar, quitamos el papel film, pelamos, cortamos en forma de cachelos y reservamos.

Después picamos el ajo y lo rehogamos con un poco de aceite de oliva. Reservamos.

A continuación lavamos las alcachofas y les quitamos algunas de las hojas del exterior (las que son muy duras). Metemos en una olla cubiertas con agua, añadimos un poquito de sal y el perejil (no se cuecen en limón para conservar el sabor) y cocemos unos 20 minutos aproximadamente. Pasado este tiempo dejamos que se enfríen y extraemos las hojas menos tiernas, reservamos. La parte del corazón la partimos en dos (longitudinalmente) y reservamos.

Picamos el jamón y reservamos también.

Para hacer la vinagreta mezclamos todos los ingredientes con la túrmix y reservamos para el final.

Finalización del plato:

En una olla con un poquito de aceite rehogamos los ajos, añadimos las patatas hasta que doren un poco. A continuación el jamón lo cocinamos durante dos minutos, y por último las alcachofas que las rehogamos 2 minutos más. Servimos caliente.

Las hojas de alcachofas se sirven frías para comer con la vinagreta. Cogemos por la parte dura y solo comemos la parte tierna.

**Nota: Uno de los principales componentes de la alcachofa es la cinarina, que posee unas propiedades para el hígado y diuréticas. También es capaz de reducir el colesterol y ayudarnos en casos de malas digestiones de las grasas.**