

ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN Y HUEVO POCHÉ

1 Porción | Nivel Fácil | 35-50 min

Ingredientes

- ✦ 150g alcachofas (frescas o congeladas)
- ✦ 75g taquitos de jamón
- ✦ Media cebolla pequeña
- ✦ 1 Diente de ajo
- ✦ 1 Huevo
- ✦ Vinagre
- ✦ Agua
- ✦ 1CS Aceite de oliva virgen
- ✦ Pimienta negra, cebolla y ajo en polvo.

Consejos Well

Puedes hacer el huevo a la plancha o cocido si no te gusta escalfado. Este plato es muy completo nutricionalmente y la combinación está riquísima.

Info. Nutricional

Tamaño de la Porción 1

Por porción

Energía	1761 kJ 421 kcal
Grasa	21,86g
Grasa Saturada	2,496g
Grasa Monoinsaturada	6,838g
Grasa Poliinsaturada	1,439g
Carbohidratos	12,67g
Azúcar	5,36g
Fibra	1,1g
Proteína	39,96g
Sodio	750mg
Colesterol	210mg
Potasio	179mg



Paso a paso

1. Primero vamos a cocer las alcachofas en una olla unos 20 min hirviendo, hasta que estén blanditas. Escurrimos y reservamos. (Si las alcachofas son troceadas y congeladas puedes omitir este paso y pasar al paso 2)
2. Troceamos la cebolla y el ajo, en una sartén con 1CS de AOVE vamos a pocharlos a fuego medio alto un par de minutos, cuando estén dorados añadimos las especias, los taquitos de jamón y las alcachofas escurridas. Salteamos todo junto a fuego medio unos 6 min para que se mezclen los sabores. Apagamos el fuego y reservamos.
3. Hacemos el huevo poché: llenamos 3/4 de una taza con agua, añadimos un chorro de vinagre y con cuidado cascamos el huevo y lo añadimos a la taza. Tapamos con una tapa o papel film y metemos al microondas 2 minutos a máxima potencia. Antes de sacarlo comprobamos que la clara está cuajada (si no estuviera lo dejamos 1 minuto más) y sacamos el huevo con mucho cuidado.
4. Servimos el salteado de alcachofas y jamón con el huevo encima y a disfrutar esta receta tan rica.