



alcachofas filomena

Las recetas de antaño poseían una riqueza que ignoraba las restricciones de la dietética... pero ¡es una delicia dejarse llevar a nuestros orígenes de vez en cuando! Esta receta remonta a una bisabuela que no sólo cultivaba la violeta en Toulouse, sino que también tenía el gusto por los platillos hechos con las verduras de su huerto...



ingredientes para 4 personas

4 alcachofas medianas
30 mililitros de aceite vegetal
30 gramos de mantequilla
2 cucharas soperas de harina
agua
sal y pimienta
queso gruyere rayado

preparación

1. Deshojar las alcachofas guardando sus corazones y cortarlas en finas rodajas.
2. Sofreír en una sartén con el aceite y la mantequilla, removiendo de vez en cuando. La cocción toma cierto tiempo y se termina cuando la alcachofa se vuelve tierna y dorada.
3. Espolvorear con la harina y remover hasta que se absorba. Mojar poco a poco con el agua hasta obtener una salsa espesa y untuosa.
4. Salpimentar y agregar el queso. Servir muy caliente.

A esta receta se le pueden poner las especias/esencias de Jardín Secret: **roma** por sus acentos meridionales

