



45
minutos

Alcachofas al horno

Ingredientes:

8 alcachofas grandes

Aceite de oliva

Vinagre

Sal y pimienta

Horno 200°



Elaboración: Precalentamos el horno a 200° durante unos minutos. Mientras tanto, limpiamos las alcachofas, les cortamos la base y les sacamos algunas de las hojas más externas. Partimos las alcachofas por la mitad y las colocamos sobre la bandeja del horno y, si queremos, para que queden más dulces, ponemos un dedo de agua en la bandeja. A continuación, preparamos una vinagreta con 3 dedos de aceite de oliva, un buen chorro de vinagre y un buen pellizco de pimienta y de sal, a su discreción. Lo mezclamos bien y repartimos dos cucharadas de la mezcla por encima de cada alcachofa. A continuación, las ponemos en el horno durante 45 minutos y con calor arriba y abajo.

Un consejo: poner un dedo de agua en la bandeja y así garantizar que los corazones queden bien tiernos.