



20
minutos

Carpaccio de Alcachofas con vinagreta de piñones

Ingredientes:

12 alcachofas del Prat muy tiernas
60 g de piñones tostados
60 g de queso curado de oveja
Cebollino picado
125 g de judías de Santa Pau cocidas
1 hoja de lechuga roble
Aceite de oliva virgen extra
Sal en escamas



Elaboración: Pelar las alcachofas dejando los corazones. Los ponemos en un recipiente con agua y limón para que no se oxiden. Secarlos muy bien y cortarlos en rodajas finas. Disponer las rodajas encima del plato. Encima ponemos unos “fesols” (judías) de Santa Pau, un poco de cebollino picado, unos copos de queso y las puntas de la lechuga hoja de roble. Terminar con una pizca de sal, un buen chorro de aceite de oliva y los piñones cortados pequeños.

Un consejo: Las hojas de alcachofa y su tronco son unos buenos productos para hacer un agua hervida con propiedades diuréticas.