

Recetas del cocinero Pep Nogué para la campaña de los Mayoristas de Frutas y Hortalizas de Mercabarna (AGEM), “De Proximidad y De Temporada. Sabroso y Saludable”. El objetivo dar a conocer el potencial gastronómico de las verduras y hortalizas en su temporada natural. En este caso, calçots, habas, guisantes – aunque se trate de una legumbre – y escarolas.

Carpacho de alcachofas del Prat con vinagreta de piñones

INGREDIENTES

12 alcachofas del Prat muy tiernas
sal en escamas
aceite de oliva virgen extra de oliva
60 gr. de piñones tostados
60 gr. de queso curado de oveja
cebollino picado
125 gr. de judías de Santa Pau cocidos
1 hoja de lechuga hoja de roble

PREPARACIÓN

1. Pelar las alcachofas hasta quedarnos con los corazones. Póngalos en un recipiente con agua y limón para que no se oxiden.
2. Secar muy bien los corazones y cortar en rodajas finas. Disponer encima del plato.
3. Por encima de las rodajas de corazón de alcachofa ponga unas judías de Santa Sau, un poco de cebollino picado, unas láminas de queso y las puntas de la lechuga hoja de roble.
4. Terminar con una pizca de sal y un buen chorro de aceite de oliva y los piñones cortados pequeños.

Todo se aprovecha!

Las hojas de alcachofa y su tronco son unos buen producto para hacer un agua hervida que tiene unas buenas propiedades diuréticas, además de otras cualidades que mejoran nuestra salud. Además, es también un buen caldo para hacer una sopa.