CYNARA

Alcachofa Lovers

12 recetas con alcachofa

Nunca ha sido tan fácil comer alcachofa

1

Alcachofas al Natural
Estofado de sepia con alcachofas Cynara, guisantes y cebolla

Alcachofas a la Parrilla
Hamburguesa con alcachofas Cynara a la parrilla, panceta y queso de cabra

2

5

Alcachofas Marinadas
Sándwich crujiente de ensalada de alcachofas Cynara marinadas, huevo y patatas

Gambo a la Romana
Dip & Snack: Alcachofas Cynara con gambo a la romana

6

9

Gambo a la Romana
Bacalao en confit de alcachofas Cynara

Alcachofas Marinadas
Pizza con alcachofas Cynara marinadas, espinacas y huevo

10

3

Alcachofas a la Romana
Ensalada mediterránea con alcachofas Cynara a la romana

Alcachofas al Natural
Macarrones vegetarianos con alcachofas Cynara

4

7

Alcachofas al Natural
Risotto de boletus y alcachofas Cynara

Alcachofas a la Parrilla
Costillas de ternera con salsa barbacoa al bourbon y alcachofas Cynara a la parrilla

8

11

Alcachofas a la Romana
Ensalada de couscous con corazones de alcachofas Cynara a la romana

Alcachofas al Natural
Tacos Fresh con humus de alcachofa Cynara y verduras

12

Estofado de sepia con alcachofas Cynara, guisantes y cebolla

Chef Mon Tornel

- 1 tarro de 314 ml de corazones de alcachofa medianos al natural Cynara
- 3 sepias negras limpias
- 3 cebollas
- Ajos secos
- Perejil
- Sofrito de tomate
- Caldo de pescado
- Almendra en polvo

1. Tritura 4 dientes de **ajo** con un manojo de **perejil** y aceite de oliva.

2. Corta las **sepias** a tiras y saltéalas con la **cebolla** previamente cortada a dados.

3. Cuando la cebolla está pochada y la sepia doradita, añade el aceite de ajo y perejil junto al **sofrito de tomate**.

4. Deja que oscurezca el sofrito para que absorva el sabor.

5. Añade la **almendra en polvo** y remueve hasta que acabe de coger color.

6. Añade los guisantes, las **alcachofas** y el **caldo de pescado** (en este orden).

7. Deja cocer todo a fuego lento durante **20 minutos**...

... y **¡listo!**

4 pers. | 45 min. | Media

2 pers. | 20 min. | Fácil

- 1 tarro de 460 ml de alcachofas Cynara a la parrilla
- 400gr. de carne picada de ternera
- 150gr. de panceta
- Pimienta en grano
- 1 Rulo de cabra
- Cebolla frita
- Sal

Hamburguesa con alcachofas Cynara a la Parrilla, panceta y queso de cabra

Chef Mon Tornel

1. Haz la hamburguesa: mezcla la **carne picada**, la **panceta** picada y las **alcachofas Cynara a la parrilla** cortaditas.

2. Dale forma con un aro metálico en la sartén y cocina por ambos lados.

3. Cuando la carne esté hecha al gusto, sácala de la sartén, colócala en el plato y retira el aro. También puedes marcarla por ambos lados en la sartén y acabarla en el horno.

4. Corta el **rulo de cabra** a rodajas de 1 cm aproximadamente y márcalo en la sartén bien caliente sin aceite (puedes quemarlo con un soplete de cocina, si tienes).

5. Monta el plato en el siguiente orden: hamburguesa, rulo, **alcachofas Cynara a la parrilla** y **cebolla frita** por encima para darle un toque crujiente y decorar el plato.

¡A comer!!!!!

4 pers. | 25 min. | Fácil

- 1 tarro de 580 ml de gambo a la romana Cynara
- 100 gr de tomate seco rehidratado
- 1 pimiento verde
- 4 patatas cocidas
- 100 gr de tofu o queso
- 1 cebolleta morada
- 50 gr de aceitunas negras en rodaja
- Vinagre de Módena
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina
- Orégano seco
- Pimentón

Ensalada mediterránea con gambo a la romana Cynara

Chef Celia Lastres

1. Corta las **patatas cocidas** en rodajas y disponlas a modo de base en un plato llano.

2. Pon por encima el **tofu o queso** desmigado, las **aceitunas negras** en rodajas, el **pimiento** cortado en dados y el **tomate seco** rehidratado.

3. Coloca las **alcachofas con gambo a la romana**, cortadas por la mitad, en forma de pirámide para darle volumen al plato y, seguidamente, la **cebolleta morada** cortada en juliana.

4. Para finalizar, decora el conjunto con **orégano** y un toque de **pimentón** y adereza con **aceite de oliva**, unas gotas de **vinagre de Módena** y **sal**.

Macarrones vegetarianos con alcachofas Cynara

Chef Celia Lastres

- 1 kg de macarrones
- 2 bolsas de espinacas
- 1 tarro de 314 ml de corazones de alcachofas Minibaby al natural Cynara
- 3 cucharadas de harina
- 250 ml de leche de avena
- 3 ó 4 dientes de ajo
- 150 gr de mantequilla o margarina
- 2 cucharadas colmadas de queso cremoso (o Toffuti)
- Aceite de oliva virgen extra
- Chile en polvo
- Pimienta negra
- Sal

1. Pon a cocer los **macarrones** en una olla con abundante agua salada hirviendo y un chorrito de **aceite de oliva**.

2. En una sartén, funde un tercio de la **mantequilla** y echa a freir los **ajos** picados muy finos. Añade las **espinacas**, rehógalas un par de minutos y resérvalas en un plato.
En esa misma sartén, pon la mitad de la mantequilla y dora con ella las **alcachofas** previamente escurridas hasta que estén doradas. Resérvalas también.

3. Añade el resto de la mantequilla y, cuando esté fundida, incorpora dos cucharadas de harina. Remueve bien con una varilla para que no se queme y, poco a poco, añade la **leche** (sin dejar de mover) hasta conseguir el espesor deseado.

4. **Salpimenta** la bechamel y añade las espinacas al ajillo y las **alcachofas**. Añade los macarrones integrándolos en la salsa y un poquito de **queso cremoso**.

5. Preséntalo en un plato bonito y con un poco de **chile en polvo** por encima.

Mmmmmm,
¡riquísimo!

8 pers. | 30 min. | Media

Sándwich crujiente de alcachofas Cynara marinadas, huevo y patatas

Chef Aran Goyoaga

- ½ Kilo de patata roja
- 1 tarro de 460 ml de alcachofas marinadas Cynara
- Pan integral
- 1 cebolla fresca
- 3 cucharadas de cebollino
- 3 huevos grandes
- Lechuga
- Mayonesa
- Pimienta negra
- Sal

1. Pon a cocer las **patatas** y los **huevos** en una olla mediana con agua y **sal**.

2. Cocina los huevos a fuego lento durate **10 minutos** y sácalos. Sumérgelos en hielo para detener la cocción y que queden al dente.

3. Continúa cocinando las patatas **5 minutos** más. Escúrrelas y déjalas enfriar.

4. Pon en un recipiente las patatas y los huevos cortados, las **alcachofas marinadas**, la **cebolla fresca** en juliana, el **cebollino picado**, **mayonesa**, **sal** y **pimienta negra**.

5. Tuesta el **pan integral** en una plancha y monta el sándwich mientras se dora, con mucho cuidado. Pon las hojas de **lechuga** sobre una rebanada, incorpora la mezcla y ciérralo con la otra rebanada de pan también tostada.

6. Sirve inmediatamente y disfrutálo bien cruijiente.

4 pers. | 35 min. | Fácil

2 pers. | 30 min. | Media

- 1 tarro de 580 ml de corazones con Gambo a la Romana Cynara
- 125 g de bacalao desmigado
- 1 huevo
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de ají picado
- 2 cucharaditas de perejil picado
- 150 g de harina de fuerza
- 150 ml de agua carbonatada
- Aceite para freir

Dip & Snack: Gambo a la romana Cynara

Chef Celia Lastres

1. Bate el **huevo** en un bol amplio añadiendo **harina** tamizada poco a poco.

2. Añade **agua carbonatada** hasta obtener una crema espesa. Añádele el **ajo**, el **bacalao**, el **ají** y el **perejil** finamente picados.

3. Corta los **gambos de alcachofa** por la mitad. Ensarta cada una de esas mitades por la base de las hojas para que resista bien la cocción sin caerse del palillo.

4. Calienta el **aceite** en una sartén con fondo y, cuando el aceite esté suficientemente caliente, sumerge cada alcachofa en la masa romana y pásala al aceite.

5. Cuando la cobertura esté dorada (un minuto), retira cada alcachofa y ponla sobre una capa de papel absorbente que retire el exceso de aceite.

Observación: si la masa se desprende de la alcachofa y burbujea, necesita un poco más de harina; si la masa no se reparte bien por la alcachofa, necesita un poco más de agua carbonatada.

4 pers. | 25 min. | Media

Risotto de boletus y alcachofas Cynara

Chef Celia Lastres

1. Pon a calentar el **caldo vegetal** en un cazo.

2. En una olla baja derrite la **mantequilla** y añade la **cebolla picada**. Cuando esté dorada incorpora el **vino blanco** y déjalo evaporar. Añade el **arroz** y muévelo hasta que quede perlado.

3. Añade el **caldo vegetal** poco a poco y muévelo para que suelte el almidón y quede meloso.

4. Hacia media cocción, incorpora las **setas deshidratadas** y picadas y, cuando queden unos tres minutos, añade los **corazones de alcachofa Cynara** partidos por la mitad, removiendo con mucho cuidado.

5. Añade la **levadura de cerveza**, apárta el arroz del fuego y déjalo reposar tapado durante **10 minutos**.

6. Emplátalo ayudándote con un aro de emplatar y corónalo con setas rehidratadas.

¡A disfrutar!

- ✓ *2 vasos de arroz*
- ✓ *1 litro de caldo vegetal*
- ✓ *1 cebolla picada*
- ✓ *70 gr de setas deshidratadas*
- ✓ *1 tarro de 314 ml de corazones de alcachofa Medianos Cynara*
- ✓ *1 chorrito de vino blanco*
- ✓ *2 cucharadas de margarina o mantequilla*
- ✓ *4 cucharadas de levadura de cerveza*

Costillas de ternera con salsa barbacoa al bourbon y alcachofas Cynara a la parrilla

Chef John Husby

- 1 tarro de 460 ml de alcachofa Cynara a la parrilla
- 1 kg de costillas de ternera
- 1 taza de bourbon
- Pimienta negra recién molida
- Aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de tomate concentrado
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- Sal
- Orégano
- 1 Coca-Cola
- 1 taza de miel
- 2 cucharadas de salsa picante
- Tomillo y romero seco (opcional)

1. Salpimenta las **costillas** y déjalas a temperatura ambiente **20 minutos**.

2. Ásalas durante alrededor de **2 horas y media** en el horno precalentado.

3. En una sartén, rehoga el **ajo** y la **cebolla** con **aceite de oliva virgen extra** y una cucharadita de **sal**, añade el **tomate**, remuévelo bien y cocínalo durante un minuto.

4. Incorpora el **bourbon** y cocínalo hasta que todo el alcohol se evapore. Añade la **Coca-Cola** y reduce la salsa hasta que tenga una textura caramelizada. Remueve y añade el **orégano**, la **salsa picante** y la **miel**.

5. Tritura la mezcla.

6. Cuando las costillas estén bien tostadas y tiernas, glaséalas con la salsa barbacoa, vuelve a ponerlas en el horno. Repite el proceso 3 o 4 veces hasta que la salsa caramelice la carne. Sácalas, déjalas reposar unos minutos y córtalas.

7. Corta las **alcachofas** por la mitad y colócalas boca abajo en la parrilla del horno. Ásalas y resérvalas.

8. Emplata: saca los huesos de las costillas y córtalas en cuatro porciones. Salsea el plato, coloca el hueso y la porción de costillas y acaba con las alcachofas.

¡Vas a triunfar!

4 pers. | 3 h. | Difícil

Bacalao en confit de alcachofas Cynara

Chef Isma Prados

- 1 tarro de 314 ml de corazones Mini Baby al natural Cynara
- 1 tarro de 580 ml de Gambo a la Romana Cynara
- 4 piezas de 150 g de suprema de bacalao al punto de sal
- 450 g de camarones rojos frescos o congelados
- 300 ml del aceite vegetal de los Gambo a la Romana
- 1/2 vaso de agua mineral
- Pimentón dulce
- Sal
- Pimienta

1. Separa las cabezas de los **camarones** de sus colas. Pela las colas y resérvalas en la nevera cubiertas con film de cocina. Calienta una parte del **aceite del gambo** en una sartén y dora las cabezas de gamba y salpimiéntalas. Baja el fuego y añade el resto del aceite. Déjalo enfriar.

2. En otra sartén, saltea los **Gambo a la Romana** y salpimenta. Añade el medio vaso de **agua** y, cuando empiece a hervir, incorpora aceite de las gambas (no todo) y coloca dentro los **4 lomos de pescado** con la piel hacia arriba. Cocina a fuego lento durante unos **4 minutos** y reserva los lomos de pescado.

3. Corta los **corazones Mini Baby** por la mitad y dóralos con aceite de las gambas. Colócalos sobre una bandeja para horno y añade **sal**, **pimienta** y **pimentón dulce**. Hornea **10 minutos** y sácalos. Añade las colas de los camarones, que se cocinarán con el calor de la bandeja.

4. Tritura las alcachofas con el agua y el aceite de gambas y, cuando adquiera textura de crema, añade un poco más de aceite de gambas para aportar mayor untuosidad y sabor. Corrige de sal.

5. Reparte la crema en 4 platos hondos. Coloca el pescado encima con la piel hacia arriba y coloca las **gambas** y los **corazones de alcachofa**.

4 pers. | 35 min. | Media

2 pers. | 15 min. | Fácil

- 1 tarro de 460 ml de alcachofas marinadas Cynara
- Almendras crudas
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 base de masa de pizza
- Queso Taleggio en rodajas
- 1 huevo grande
- Parmesano rallado
- 1 diente de ajo
- Una pizca de harina de maíz
- Albahaca
- Pimentón
- Sal

Pizza con alcachofas Cynara marinadas, espinacas y huevo

Chef Aran Goyoaga

1. Precalienta el horno a 260 °. Espolvorea la **base de pizza** con **harina de maiz** y métela en el horno unos **15 minutos**.

2. Mientras, haz una picada con las **almendras**, el **ajo** y la **sal**. Agrega las hojas de **albahaca** y mézclalo todo bien.

3. Saca la base de la pizza del horno y móntala: extiende el **taleggio en rodajas** y las **alcachofas Cynara marinadas.** Rompe un **huevo** pequeño y deslízalo sobre el centro de la pizza y rocía el pesto de almendra y albahaca.

5. Hornea la pizza hasta que el huevo esté hecho y la masa dorada.

Ensalada de couscous con corazones de alcachofas Cynara a la romana

Chef Celia Lastres

1. Cuece el **couscous** en agua hirviendo y salada, según las instrucciones del fabricante.

2. Ponlo en un bol y échale un buen chorrito de **aceite de oliva virgen extra** y el **zumo de los limones**. Separa el grano de la sémola con un tenedor.

3. Añade la **menta picada**, el **perejil** y el **cilantro**, y sigue con las **pasas**, la **cebolleta** y los **tomates cherry**.
Mezcla, corta los **corazones a la romana Cynara** por la mitad y incorpóralos a la ensalada, mezclando nuevamente con el resto de ingredientes.

4. Colocamos la ensalada en el recipiente de presentación y acaba de aliñar con aceite de oliva virgen extra.

¡Delicious!

- 1 tarro de 460 ml de alcachofas Cynara a la Romana
- 250 gr de sémola de trigo
- 1 cestito de tomates cherry
- 1 cebolleta fresca
- 50 gr de uvas pasas
- El zumo de dos limones
- 1 manojo de menta
- 1 manojo de perejil
- Unas hojitas de cilantro
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

4 pers. | 15 min. | Fácil

Tacos Fresh con hummus de alcachofas Cynara y verduras

Chef Celia Lastres

- 1 tarro de 314 ml de corazones de alcachofas Minibaby Cynara
- 1 tarro de garbanzos cocidos
- 1 cucharada colmada de tahini (pasta de sésamo)
- Zumo de medio limón
- Pimentón de la Vera
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua para corregir de textura (unos 80 ml)
- 4 Tortas de maíz o trigo para burritos
- 1 bolsa de espinacas baby
- 2 zanahorias en bastoncitos
- 2 remolachas frescas en bastoncitos
- Germinados de cebolla al gusto
- 1 diente de ajo
- Comino molido
- Sal

4 pers. | 20 min. | Fácil

1. Hummus: tritura los **garbanzos**, limpios y enjuagados, con el **zumo de limón**, el **tahini**, el **diente de ajo**, el **comino**, el **pimentón**, las **alcachofas** y el **aceite de oliva**.

2. Unta la **torta para burritos** con el hummus de alcachofas y coloca encima unas **hojas de espinacas baby**, unos bastoncitos de **zanahoria** y de **remolacha**, y unos **germinados de cebolla**.

3. Añade un pelín de **aceite de oliva** y **sal**. Enróllalo y envuélvelo en papel de aluminio.

4. Preséntalo partido por la mitad, con las verduras frescas a la vista.

¡Riquísimo!

CYNARA

Alcachofa Lovers

Consulta todas las recetas Cynara en formato vídeo en nuestra web **cynara.net/es/recetas**.
Si deseas más información, contacta con nosotros a través del mail **info@cynara.net**.

cynara.net