

Alcachofas de Jerusalén caramelizadas al horno

Las alcachofas de Jerusalén son un tubérculo muy versátil. Se pueden comer cocidas o crudas, y aquí las puede disfrutar en este plato fácil y sabroso.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 60 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Fuente:

https://www.canr.msu.edu/news/jerusalem_artichokes_tasty_and_versatile

Ingredientes

- 2 libras de alcachofas de Jerusalén
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal Kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida

Pasos

1. Enjuague las alcachofas de Jerusalén con agua corriente y frótelas para eliminar cualquier resto de arena visible en la superficie.
2. Colóquelas en un tazón grande, añada agua fría hasta cubrirlas y agregue jugo de limón. Déjelas en remojo durante unos 45 minutos.
3. Frote las alcachofas remojadas con un cepillo para verduras para eliminar cualquier resto de suciedad. Corte 1/8 de pulgada del extremo cortado y las puntas de cualquier nódulo que parezca áspero o sucio". Corte cada una por la mitad a lo largo y vuelva a ponerlas en el agua fría con limón.
4. Precaliente el horno a 350° Fahrenheit.
5. En un tazón grande, mezcle el aceite de oliva, la sal kosher y la pimienta negra recién molida. Ecurra las alcachofas, séquelas con una toalla y añádalas a la mezcla de aceite de oliva. Mezcle bien para cubrirlas completamente y vierta todo el contenido del tazón en una bandeja de horno grande, colocando cada alcachofa con el lado cortado hacia abajo. Hornee durante 45 minutos en la rejilla central del horno.
6. Cuando estén listas, deje que se enfríen durante un par de minutos y, luego, utilice una espátula metálica para panqueques para transferirlas a una plato para servir.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: ½ Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	242
Grasa Total:	14 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	641 mg
Carbohidratos Totales:	31 g
Fibra Dietética:	9 g
Azúcares Totales:	13 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	5 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchara para mezclar
- Cepillo para verduras
- Bandeja para hornear grande

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.57

Costo promedio/porción: \$1.89

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Alcachofas de Jerusalén, 2 lb. o
2 latas de 14 oz.



Añadir 1 al carrito
Limón grande

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas Del Chef

- Sírvalo solo como lo haría con papas asadas o con su dip favorito.

Recetas Similares

- Pollo Con Albaricoque Y Limón

