

Montaditos de Alcachofa de Jerusalén Asada

¡Montaditos de alcachofas de Jerusalén asadas con ajo y tomillo y gratinadas! Una receta fácil de alcachofas de Jerusalén.

Rinde: 12 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

Fuente:

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

Ingredientes

- 1 libra de alcachofas de Jerusalén
- Aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de tomillo fresco o al gusto
- ⅓ taza de queso parmesano rallado más extra para gratinar
- ¾ taza de pan rallado, panko o pan simple
- 3 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta

Pasos

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Lave las alcachofas de Jerusalén. Córtelas en rodajas de 1/8 de pulgada de grosor.
3. Pele el ajo y píquelo finamente.
4. Coloque las rodajas de alcachofas de Jerusalén en un tazón grande con el ajo. Rocíe con suficiente aceite de oliva para cubrir las rodajas. Añada el tomillo. Mezcle bien.
5. Espolvoree el queso sobre la mezcla y revuelva para asegurarse de que el queso quede bien distribuido.
6. Sazone con sal y pimienta.
7. Rocíe un molde para muffins de 12 cavidades con aceite en aerosol antiadherente. Amontone las rodajas en las huecos del molde, distribuyéndolas uniformemente. Cubra el molde con papel de aluminio.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 Montadito

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	93
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	10 mg
Sodio:	107 mg
Carbohidratos Totales:	12 g
Fibra Dietética:	1 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcar Añadida:	0 g
Proteína	3 g

Utensilios Vecesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón grande
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchara mezcladora
- Molde para muffins
- Sartén

Pasos (continuación)

8. Hornee los montaditos de alcachofas de Jerusalén durante 35-40 minutos o hasta que estén blandas y tiernas.
9. Mientras se hornean las alcachofas de Jerusalén, derrita 3 cucharadas de mantequilla a fuego medio en una sartén grande. Cuando la mantequilla se haya derretido y ya no haga espuma, añada el pan rallado y revuelva hasta que se absorba toda la mantequilla. Cocine el pan rallado, revolviendo con frecuencia, durante un minuto más. No dore el pan rallado. Vierta el pan rallado en un tazón y déjelo enfriar.
10. Cuando las alcachofas de Jerusalén estén cocidas, retire el papel de aluminio. Aumente la temperatura del horno a 400 °F.
11. Vierta el pan rallado con mantequilla sobre los montaditos en cada cavidad del molde para muffins. Espolvoree un poco de queso parmesano sobre el pan rallado.
12. Hornee las alcachofas de Jerusalén otros 10 minutos hasta que el pan rallado esté dorado, el queso se haya derretido y los montaditos estén bien calientes.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.72

Costo promedio/porción: \$1.06

Rinde: 12 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, 1 lb. o
1 lata de 14 oz.



Añadir 1 al carrito
Ajo, 1 cabeza



Añadir 1 al carrito
Queso parmesano



Añadir 1 al carrito
Migas de pan

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Notas del Chef

- ¿Tiene problemas para encontrar alcachofas frescas? Las alcachofas enlatadas también se pueden asar. ¡Es una excelente manera de mejorar su sabor y textura!

