

# Escabeche suave de alcachofas

Una forma deliciosa de tomar alcachofas, una de mis verduras favoritas, es en este escabeche suave. Las disfrutarás con todo su sabor y las aprovecharás al máximo cuando estén en temporada.

## ELABORACIÓN

Pela las alcachofas, córtalas en cuartos y déjalas en un recipiente con agua y con el zumo de limón mientras las vas cortando todas, de forma que queden cubiertas totalmente.

En una olla con agua, añade una cucharadita de sal y la piel del limón que ya hemos exprimido, para darle sabor.

Cuando empiece a hervir, incorpora las alcachofas escurridas y cocínalas durante 5 minutos. Sácalas y escúrrelas.

En otra olla, mejor si es baja y ancha, para que el líquido las cubra bien, pon el aceite de oliva, el agua, el vinagre, el pimentón, una cucharadita de sal, el perejil lavado, la pimienta y el laurel. Cocina 5 minutos a fuego medio. Añade las alcachofas escurridas y cocina otros 15-20 minutos a fuego medio hasta que estén blandas. Déjalas templar.

Mete las alcachofas en un recipiente. Cuela el escabeche y échale el líquido hasta que las cubra por completo. Cierra el bote herméticamente.

Aunque se pueden consumir inmediatamente, es mucho mejor esperar 48 horas para que se impregnen del sabor del escabeche.

 40 min + 2 días de reposo (recomendable)

 4-6 raciones al centro / como guarnición

## INGREDIENTES

- 7 u 8 alcachofas
- 1 limón
- 100 ml de agua
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml de vinagre de manzana
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 ramillete de perejil
- 20-25 bolitas de pimienta negra
- 2 o 3 hojas de laurel

## MIS CONSEJOS

**Sácalas de la nevera al menos 30 minutos antes de consumirlas, para que estén a temperatura ambiente.**

**Puedes añadir las a ensaladas, servir las como tapa, como guarnición o sobre tostas y pizzas.**

**Se conservan en la nevera durante 5-7 días perfectamente.**

