



Antipasti

Alcachofas con albahaca y menta

Comensales: 8

Preparación: 1 hora

ingredientes

- 8 alcachofas pequeñas
- 2 limones
- 2 ramos de albahaca
- 3 ramos de menta
- 2 copas de vino tinto
- Un poco de tu mejor aceite de oliva

preparación

Para preparar las alcachofas tienes que quitar las hojas de la parte dura exterior y cortar las partes extremas para quitar la parte espinosa de la alcachofa. Cortar los ramos a dos pulgadas. Mientras haces eso, dejar las alcachofas que has limpiado en un cuenco grande de agua con el zumo de uno de los limones (conservar las medias de los limones).

Poner las alcachofas, tallo abajo, en una olla ancha con las medias del limón, un ramo de albahaca y dos ramos de menta. Echar el vino y tres tazas de agua sobre las alcachofas. El líquido debe llegar a la mitad (sino, agrega más utilizando las mismas proporciones). Hervir y bajar a fuego lento, cubrir y cocer, moviéndolo de vez en cuando durante aproximadamente 45 minutos.

Para servir, cortar los demás limones en trozos y quitar las hojas que quedan de albahaca y menta en piezas. Echar las hojas encima de las alcachofas, con un poco de aceite de oliva, y servir.