

ENSALADA DE ALCACHOFAS, CANÓNIGOS Y PEPINO



INGREDIENTES:

8 Alcachofas

1 yogur

30 grs piñones

1 cucharada pequeña de azúcar

1 rodaja de pepino

Canónigos

Cebollino

Aceite oliva

Aceite de girasol

Vinagre de vino

Vinagre de Módena

Sal fina y maldon

ELABORACION:

Limpiamos las alcachofas hasta quedarnos con el corazón. Reservamos 2 y el resto las introducimos en aceite de girasol con un poco de sal y las confitamos a fuego suave hasta que estén blanditas, entre 10 y 15 min.

Las 2 alcachofas crudas la laminamos finamente, las pasamos por harina y las freímos hasta que nos queden crujientes. Añadimos sal.

Pelamos un trozo de pepino y cortamos y rodaja. Mezclamos y trituramos el pepino con el yogur, aceite de oliva, un chorro de vinagre de vino, el azúcar y los piñones (dejamos unos pocos para decorar). Probamos.

Partir las alcachofas en cuartos. Colocar en un plato y añadir sal maldon por encima.

Salsear por encima con la salsa de yogur y pepino. Aliñar los canónigos con aceite de oliva, vinagre de modena y sal. Colocarlos al lado de las alcachofas. Adornar el plato con las alcachofas fritas, cebollino picado y unos piñones.