



ALCACHOFAS DE PAESTUM IGP SALTEADAS AL LIMÓN

Categoría: Guarniciones **Tempo di preparazione:** 15 minutos **Difficoltà:** facile 🕒

Ingredienti per 6 porciones

- 4 alcachofas de Paestum IGP (si no las encuentra puede utilizar alcachofas comunes)
- 4 cebolletas tiernas rojas muy picadas
- 100 g de panceta plana
- 50 g de Grana Padano
- 1 limón
- Aceite AOVE q.s.
- Sal q.s.
- Pimienta q.s.
- 1 ramita de menta

Ingrediente fundamental de la Dieta Mediterránea, la alcachofa forma parte de la cultura gastronómica de Campania desde tiempos inmemoriales, en particular la Piana del Sele. El «Carciofo di Paestum» IGP, también conocida como «Tondo di Paestum», por el nombre del tipo del que deriva, se asocia al grupo de alcachofas tipo «Romanesco» por el aspecto redondeado de sus capullos, muy compactas, la ausencia de espinas en las brácteas son las principales características cualitativas.

Dificultad: **fácil**

Costo: **bajo**

Tiempo de preparación: **15 minutos**

Porciones: **6**

Preparación

Lave las alcachofas, quite las hojas exteriores más duras y córtelas muy finas; póngalas en un bol con agua y limón para evitar que pierdan su color.

Prepare una sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y ponga a pochar las cebolletas tiernas finamente picadas.

Añada la panceta, deje dorar bien y cuando esté crujiente incorpore las alcachofas; deje dorar y a continuación vierta el zumo de medio limón. Tape y deje que se cocine durante 10 minutos.

Transcurrido el tiempo, añada la otra mitad del zumo de limón y continúe cocinando durante al menos otros 10 minutos. Compruebe la cocción, sazone con sal y pimienta. Tan pronto como se ablanden, apáguelas y déjelas reposar unos minutos.

Puede servir este plato tanto como plato principal acompañado de un buen crutón de pan casero/ picatostes o como guarnición de una carne blanca. ¡Disfruten!

