



Alcachofas Rellenas de Arroz

Ingredientes (para 4 personas)

- 2 tazas de arroz Diana Premium
- 4 tazas de agua o caldo de vegetales
- 4 alcachofas medianas
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- 1 tallo de cebolla larga finamente picado
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 2 tazas de champiñones cortados en cuartos
- 1 cucharadita de sal

Para el Pesto de perejil

- ½ taza de perejil liso
- 2 cucharadas de almendras tostadas
- 1 diente de ajo picado
- 7 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Cocina las alcachofas en una olla con abundante agua, sal y jugo de limón hasta que estén tiernas.
2. Cuando estén cocinadas, descarta las hojas externas y deja las más tiernas.
3. Retira las hojas del centro de la alcachofa y saca el centro de la flor con la ayuda de una cuchara.
4. Corta las puntas de las hojas con unas tijeras.
5. Revisa que las alcachofas queden con un orificio en el centro para poder rellenarlas.
6. Aparte calienta el aceite en una olla a fuego medio-alto y agrega la cebolla y el ajo picados.
7. Saltea por 3 minutos, añade los champiñones y el arroz Diana Premium. Continúa sofriendo por 2 minutos.
8. Vierte el caldo de vegetales a fuego medio. Cuando se haya evaporado casi todo el líquido y se comiencen a formar orificios en el arroz, baja el fuego al mínimo y tapa la olla. Cocina por 10 minutos más.

Para el pesto

1. Procesa el perejil, las almendras y el ajo hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Con el motor encendido del procesador agrega el aceite en forma de hilo.
3. Añade el queso y condimenta con sal y pimienta al gusto.
4. Mezcla del arroz con el pesto
5. Por último, rellena las alcachofas con la mezcla de los ingredientes.

¡Buen Provecho!

Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.