

## Alcachofas salteadas con lenguado a la plancha



La alcachofa es una [hortaliza](#) de finales de invierno, cuando se puede adquirir más pequeña y tersa. Tiene pocas calorías, es muy rica en fibra, [vitaminas \(B\) y minerales](#) (calcio, fósforo...) y tiene efectos en la reducción del [colesterol](#) y el [estreñimiento](#).

Este plato muestra una receta muy fácil de alcachofas que se pueden acompañar de cualquier otro alimento protéico como carne, huevo o pescado. Hoy hemos elegido el lenguado.

El lenguado es un [pescado blanco](#), con muy pocas grasas. Aporta [proteínas](#) y minerales (hierro, fósforo) y ácido fólico, beneficioso también para las embarazadas. Su sabor y textura agradables son muy bien aceptadas por los niños.

### ¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 2 k de alcachofas
- 3 dientes de ajo
- Sal, aceite de oliva virgen extra (4-5 cucharadas)
- 4 lenguados medianos (u otro pescado de temporada)
- Un poco de [pan](#) rallado

### ¿Cómo lo preparo?

Las alcachofas hay que elegir las lo más pequeñas y apretadas posibles, con las hojas de color claro y , preferentemente, que no contengan "pelillos" en la parte central al partirlas (este tipo son más secas y duras).

Como limpiarlas. Para evitar que se oxiden mientras se limpian se prepara un bol con agua con rodajas y algo del jugo de 1-2 limones, para ponerlas en ella conforme se vayan limpiando. Se eliminan todas las hojas verdes de fuera hasta que queden blancas, luego se le corta la punta de las hojas y el tallo dejando solo un trocito. Este trozo de tallo que se deja hay que pelarlo quitándole la piel de fuera para que no amargue.

En una cacerola se ponen 3-4 cucharadas de aceite de oliva y los ajos picados. Cuando estén un poco hechos, sin llegar a dorarse, se le añaden las alcachofas, sal y un poco de pimienta. Les damos algunas vueltas y se les añade medio vaso de agua. Se tapan y se dejan a fuego lento unos 30 minutos moviendo de vez en cuando. El tiempo depende del tamaño de las alcachofas.

En lugar de ajo también se pueden cocinar con cebolla picadita pochada incluso con unos trocitos de jamón.

Es una verdura que de por si tiene un sabor agradable por lo que no necesita muchos más ingredientes. Si son muy grandes o si se desea suprimir el sabor característico pueden hervir previamente.

Al lenguado, bien limpio, se le pone un poquito de sal y se pasa por ambos lados por pan rallado. En una sartén antiadherente se pone una cucharada de aceite de oliva y cuando esté caliente se pone el lenguado a fuego medio dejándolo cocer por ambos lados dependiendo del grosor. Para servirlo se separan los lomos y se le puede añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

**\* Niños a partir de 1 año.** *(Ofrecer a los más pequeños las partes más blanditas y menos fibrosas de las alcachofas).*

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

#### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---