

ALCACHOFAS CON TEMPURA DE POLLO

INGREDIENTES: para 4 personas.

Para las alcachofas:

- 1 kg. De alcachofas
- 1 cucharada de cebolla picada fina
- 3 cucharadas de tomate concasé
- 4 champiñones
- 1 cucharadita de picada de ajo y perejil
- Medio vaso de vino blanco
- 1 dl. de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 limón

Para la tempura de pollo:

- 1 pechuga de pollo cortada en tiras
- ½ limón
- Sal y pimienta
- 100 gr. Harina
- 200 gr. Agua y hielo
- Sal
- Una pizca de azafrán molido
- Aceite de oliva para freír

ELABORACIÓN:

Empezamos preparando todos los ingredientes, cortados como hemos dicho.

Seguimos preparando la blanqueta de las alcachofas, y limpiándolas bien de sus partes duras. Las blanqueamos, es decir las cocemos unos minutos en la blanqueta.

Aparte empezamos sofriendo en el aceite de oliva virgen extra la cebolla picada fina, cuando esté caída añadimos el champiñón cortado en medias lamas, damos un minuto y agregamos las alcachofas, el tomate cortado en dados, ponemos a punto de sal, dejamos sofreír y añadimos el vino blanco, tapamos y dejamos cocer a fuego suave, pasados unos diez minutos, comprobamos que estén tiernas y añadimos el ajo y perejil picados. Apartamos y reservamos.

Mientras habremos preparados la tempura como siempre. Primero ponemos la harina, sal, un poco de azafrán molido, y vamos añadiendo el agua superfría y moviendo hasta que la tempura esté en su punto. La conservamos en frigorífico hasta el momento de freír.

Aliñamos las tiras de pechuga de pollo con sal, pimienta y zumo de limón.

A la hora de servir, vamos pasando las tiras de pechuga por la tempura y freímos en aceite a 180°C.

Ya solo falta emplatar al gusto de cada uno.

