

# Alcachofas al horno



## Ingredientes:

Ingredientes para 4 personas:

- 8 alcachofas grandes
- sal
- pimienta
- aceite de oliva

## Preparación:

Poner a calentar el horno arriba y abajo a 250°.

Mientras tanto, lavar bien las alcachofas y quitarles las primeras hojas que estén feas. Ponerlas boca abajo y con el puño darles un buen golpe para que se abran un poco. Ponerlas así abiertas en una fuente para horno.

En el medio de cada alcachofa salpimentar y poner un poco de aceite. Dejar cocer al horno unos 45 minutos. Sacar y comer sacando hoja por hoja.

Comentario: es indispensable el aceite que se pone dentro de la alcachofa, sino saldrían como hervidas y éste no es el propósito. Hechas así son deliciosas, aún más buenas que las alcachofas hechas a la brasa porque salen más melosas y además no dejan los dedos negros.

La idea de hacer las alcachofas así, fue de mi marido, que si bien no cocina, sí suele hacer con buen resultado, carnes, verduras y marisco a la brasa.