

ALCACHOFRAS RECHEADAS

Ingredientes:

- 4 alcachofras grandes
- 1 cebola média em cubos
- 3 tomates sem sementes em cubos
- 3 dentes de alho bem picadinhos
- 150gr de bacon em cubos
- Alho-poró fatiado fino (a gosto) – eu uso 1/2
- 1 pimenta dedo de moça picada (use a quantidade de sementes a gosto)
- 1 limão
- Azeitonas verdes picadas (a gosto)
- Salsa e cebolinha (a gosto)
- Azeite (quanto baste)
- Sal (quanto baste)
- Farinha Panko (quanto baste)



Modo de fazer:

1. Lave bem as alcachofras e corte o talo (cabo) bem próximo ao fundo da alcachofra.
2. Em uma panela com água, sal (coloque sal na água como se fosse cozinhar uma massa) e suco de um limão, coloque as alcachofras de cabeça para baixo.
3. Cozinhe em fogo alto por 30 / 35 minutos. O ponto para saber se estão cozidas é puxar uma folha e ela deve sair com certa facilidade.
4. Seque as alcachofras com um pano ou papel toalha, e corte as pontas das folhas com uma tesoura. Corte a ponta de todas as folhas, uma por uma.
5. Vire as alcachofras de cabeça para baixo e em uma superfície plana e dura dê umas batidas no fundo da alcachofra para que as folhas abram totalmente. Faça isso uma por uma. Reserve.
6. **Recheio:**
 - a. Pegue uma frigideira grande, ou panela tipo WOK coloque azeite e frite o bacon até chegar ao ponto de quase crocante.
 - b. Adicione a cebola e a pimenta e frite até a cebola começar a ficar transparente.
 - c. Junte o alho, as sementes da pimenta (opcional – eu uso 3 ou 4 sementes) e frite mais um pouco. As sementes dão uma leve ardência.
 - d. Adicione as azeitonas e os tomates e vá mexendo até os tomates amolecerem um pouco (mas não muito).
 - e. Adicione a salsinha/cebolinha e a farinha Panko aos poucos e vá mexendo sempre. Deve ficar um tipo de farofa não muito seca.
7. Coloque o recheio (farofa) entre **todas as folhas**, como mostrado na foto.
8. Após recheá-las regue com um pouco de azeite.
9. Aqueça no forno ou micro-ondas e sirva a seguir.

Nota: Não existe regra para o recheio. Você pode usar linguiça calabresa, filé de anchovas (aliche), etc. Opcionalmente você também pode, após cozinhar, tirar os “espinhos” ou “cabelos” que ficam bem embaixo, sobre o coração da alcachofra. Abra com muito cuidado todas as folhas e utilize uma colher de sobremesa; mas é uma operação que tem que ser feita com muito cuidado para não debulhar as folhas.