

Como Fazer Alcachofra Cozida



Bom apetite!

Quer dica de um petisco fácil de preparar, saboroso e que combina perfeitamente com uma noite romântica como a do *Valentine's Day* e a do **Dia dos Namorados**? Então veja **Como Fazer Alcachofra Cozida!**

O aperitivo além de afrodisíaco, combina perfeitamente com a próxima receita que vou postar de **Spaghetti com Cogumelos Frescos**. Em tempos onde reservar restaurantes em datas como estas é cada vez mais chato, receitas práticas e saborosas (e que não pesam no estômago!) são a opção para uma noite romântica.

Como fazer Alcachofra Cozida

Ingredientes

- 1 alcachofra grande (se não encontrar, pode usar duas pequenas!);
- 100 gramas de manteiga;
- Flor de sal;
- Suco de 1 limão;
- 1 pitada de pimenta branca moída.



Pronta para cozinhar.

Modo de preparo

Corte o caule da **alcachofra** bem rente à base. Coloque para cozinhar apenas com água. Em panela normal, demora de 20 a 30 min. Certifique-se de que a mesma é bem fresca, bem verdinha. Após esse período, para testar se está cozida, puxe uma das folhinhas. Se soltar com facilidade e a parte mais próxima do centro estiver macia, está pronta. O que se come é o miolo e essa parte mais suculenta das folhas que fica unida ao miolo.

Enquanto a **alcachofra** cozinha prepare o molho derretendo a manteiga. Adicione o limão, primeiro metade do suco. Prove se está com a acidez que te agrada. Se preferir, adicione mais. Tempere com flor de sal e pimenta branca à gosto.

Na hora de servir

Coloque a **alcachofra** inteira em uma travessa, o molho de manteiga e limão em outra e coma petiscando. Remova uma

folhinha e molhe a parte mais tenra no molho, segure entre os dentes e puxe. Mais simples impossível, além de incrivelmente delicioso.

Ao final, quando restarem as folhinhas bem fininhas e sem polpa, terá o **coração da alcachofra** (parte considerada mais nobre). Remova estas folhas bem finas os espinhos (como quem remove hastes e pétalas, afinal ela é uma flor) e esta base (que lembra muito a base de um **girassol**, planta da mesma família da **alcachofra**) que restar é o delicioso **coração de alcachofra**, que pode ser consumido em pedaços e com o molho de manteiga.



A parte branca é a parte boa para ser consumida.



Esse é o coração da alcachofra. Os fiapos não são tão bons de comer e é necessário remover os mesmos.

Sobre a Alcachofra: flor originária da Europa e Norte da África, é cultivada para alimentação na Sicília desde a antiguidade. Seu nome botânico, *Cynara Scolymus* tem origem mitológica: conta que a alcachofra nasceu de uma jovem muito bonita, chamada Cynara, de cabelos loiro-acinzentado, por ter rejeitado o amor de Zeus. Ela não quis se entregar ao todo poderoso do Olimpo por achar o mesmo muito velho. Por isso, Zeus decidiu transformar Cynara em uma planta de aparência selvagem e espinhosa.

Saiba mais sobre os benefícios da alcachofra (e são muitos!) no blog da [No Sugar Foods](#). Aproveite também para conhecer os chocolates e granolas saudáveis produzidos pela nutricionista Fernanda Algayer Maciel.