

Tartaletas con Setas, Alcachofas Caramelizadas y Pistachos.

TARTALETAS

con Setas, Alcachofas Caramelizadas y Pistachos



Que sea otoño y temporada de setas no supone grandes cambios en la ciudad donde vivo. Mientras en la mayoría de los mercados de zonas más húmedas las estanterías se abarrotan con toda clase de hongos, aquí es complicado encontrar mas de tres o cuatro variedades micológicas diferentes. Pero durante estos días la

oferta se hace un poco más variada y aprovecho para cocinar con uno de los productos mas ricos, versátiles y saludables que conozco.

Me fascinan las setas, no lo de ir a cogerlas, eso prefiero que lo hagan otros; me refiero a cocinarlas y comerlas, porque pueden convertir el más simple de los platos en un manjar.

Un ejemplo de ello son éstas tartaletas que os traigo hoy, en las que han compartido protagonismo con una alcachofas caramelizadas y pistachos y que han desaparecido de la mesa en un abrir y cerrar de ojos.

Aquí os dejo la receta paso a paso por si os animáis a prepararlas. Son además muy fáciles de hacer y dan además un toque festivo a la mesa, por lo que son ideales si vas a tener invitados o simplemente te apetece disfrutar en compañía de los tuyos.

Espero que os gusten.

Besos.

Lourdes



Tartaletas

con Setas, Alcachofas Caramelizadas y Pistachos

Ingredientes

Para 4 Tartaletas

- 1 lámina de Masa Quebrada refrigerada.
- 2 Huevos*.
- 2 Setas de Cardo*.
- 1/2 Cebolla* Morada.

- 2 Cucharadas de Yogur de Cabra*.
- 1/2 Cucharadita de Sal.
- 1/2 Cucharadita de Pimienta Blanca Molida.
- 1 Cucharada de Salsa de Soja*.
- 110 gr de Corazones de Alcachofa* en Conserva (tarro de cristal).
- 2 Cucharadas Grandes de Azúcar de Caña.
- 4 Cucharadas de Ron Pálido (he usado Montero).
- 2 Cucharadas Grandes de Pistachos* Picados.
- 4 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra*.

Material Extra

- Un par de Satenes medianas.
- un Bol Mediano.
- Unas varillas manuales.
- 4 Moldes de Tartaleta Pequeños de silicona.



Paso a Paso

Lo primero que vamos a hacer para preparar de nuestras tartaletas es caramelizar las alcachofas. Vas a necesitar las alcachofas, el azúcar, el ron, una cucharada del aceite y una de las sartenes.



Ponemos la sartén a fuego medio-alto y añadimos la cucharada de aceite. Cuando esté caliente incorporamos las alcachofas y las salteamos durante un minuto. Añadimos entonces el azúcar y el ron. Removemos y dejamos reducir durante tres minutos, moviendo mientras con suavidad las alcachofas para que se impregnen del caramelo. Retiramos del fuego y reservamos.



Continuamos forrando los moldes de las tartaletas con la masa quebrada que dividiremos en cuatro partes y adaptaremos a los moldes de silicona como se ve

en la foto. Una vez ajustada la masa a los moldes, pinchamos las bases con un tenedorcito para que no suban y reservamos mientras hacemos el relleno.



Para hacer nuestro relleno comenzamos por limpiar y trocear la cebolla y las setas en trocitos muy pequeños.



En la otra sartén ponemos a fuego medio-alto el aceite restante y cuando esté calentito incorporamos la cebolla, que pocharemos hasta que se empiece a dorar, momento en el que añadiremos las setas y mezclaremos. Agregamos la mitad de la sal, la pimienta y la salsa de soja. Cocinamos a fuego medio durante 5 minutos removiendo con frecuencia. Retiramos del fuego y reservamos dejando que se enfríe un poco.



Es momento de poner los huevos en el bol, añadir la sal restante y batirlos bien. Añadimos una vez batidos el yogur y volvemos a batir hasta integrar bien los ingredientes. Incorporamos las setas y la cebolla y mezclamos.



Rellenamos nuestras tartaletas con la mezcla y las metemos al horno precalentado a 180°C durante 12 minutos. Pasado ese tiempo, retiramos las

tartaletas del horno y les añadimos las alcachofas caramelizadas que teníamos reservadas y volvemos a meter las tartaletas en el horno durante 10 minutos más. Las volvemos a sacar y dejamos templar un poco antes de desmoldarlas y añadirles el pistacho picado para servir las.



Montaje

Con las tartaletas templadas y el pistacho picado pasamos a dar el último toque antes de servir las.



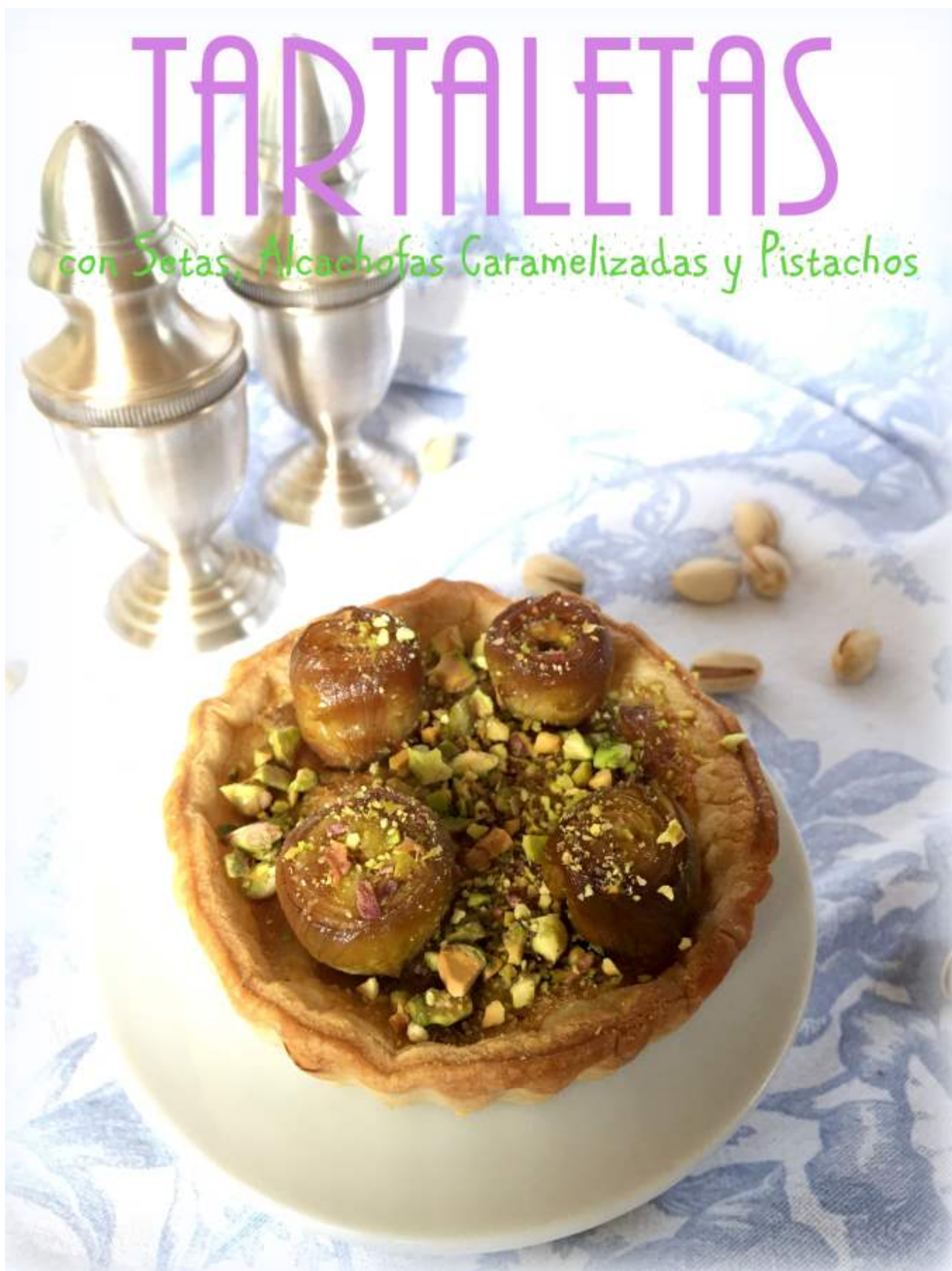
Ya sólo nos queda espolvorearlas con el pistacho picado, desmoldarlas y servir las en una bandeja o de manera individual; tú eliges.



Deliciosas, festivas y saludables.

TARTALETAS

con Setas, Alcachofas Caramelizadas y Pistachos







Optimized by www.ImageOptimizer.net



Probióticos: Yogur (Aunque al calentarse pierde propiedades probióticas es saludable y da una textura muy agradable al relleno), Salsa de Soja.

Prebióticos: Setas de Cardo, Cebolla, Corazones de Alcachofa, Pistachos.

Activadores de colágeno: Huevos y Aceite de Oliva Virgen Extra.