

## ALCACHOFAS FRÍAS

### Ingredientes:

- 4 a 6 Alcachofas

### Aderezos:

- 1/3 de taza de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- ½ taza de queso parmesano rallado (60 gms)
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharita de mostaza
- 1 cucharita de salsa de soya
- 1 cucharita de consomé de pollo en polvo
- sal al gusto

### Preparación:

1. A las alcachofas se les corta la punta con un cuchillo. A las hojas restantes se les corta la punta con tijeras. Las hojas pequeñas de la base se retiran. Se ponen a cocer las alcachofas al vapor durante 40 minutos aproximadamente hasta que al sacar una hoja del centro ésta se retire con facilidad. Se retiran del vapor y se dejan enfriar.
2. Para preparar el aderezo se mezclan en el vaso de la licuadora el jugo de limón, el diente de ajo, el queso, el aceite de oliva, la mostaza, la soya y el consomé en polvo y se licúa hasta dejar un aderezo terso.
3. Se sirven las alcachofas frías acompañadas del aderezo.