

## Corazones de alcachofa rellenos

Escrito por Paloma -

Viernes, febrero 12, 2016



Hoy hablamos de corazones, de tiernos y maravillosos **corazones de alcachofa rellenos**, porque el domingo es el *día de los enamorados* y porque quiero demostraros que se puede conquistar con una buena receta con mensaje subliminal, sin ser imprescindible el inevitable y ya empalagoso dulce de turno en forma de imponente tarta de chocolate o repostería excepcional, donde no sé por qué la imagen de [Cupido](#) se coloca siempre como remate hortera (y perdonar los fieles a las terribles estatuillas, pero a mí me dan miedo...)

El mensaje subliminal viene por lo siguiente:

Mon petit coeur d'artichaut

Conocí hace ya muchos años a *Arancha*, una valenciana que se crió en París. Su mejor piropo para su pareja siempre era ese:

Mi pequeño corazón de alcachofa

Dicen los franceses que el corazón de alcachofa es comparable al del ser humano, porque para comerlo, hay que ir apartando las hojas, ir dejándolo desprovisto de coraza, desnudarlo poco a poco hasta llegar a la esencia, a la ternura, a lo mejor de cada uno.

Hace mucho que no sé de ella (de Arancha). Sin duda, una brillante mujer, inteligente, locuaz, despierta, única. *Te mando un beso donde quiera que estés...*

Volviendo al tema que nos ocupa, os diré que si hay una forma inteligente de hacer llegar un mensaje a través de un plato, aquí hemos encontrado una bonita combinación de sensualidad y atrevimiento; ternura y puro vicio.

Ya me gustaría a mí que esta idea de receta fuera mía! No, la escuché hace tiempo en un programa de radio, de labios del *chef Roberto Moral*. Sin duda, una solución a la ecuación sobre qué hacer rápido, fácil, que conquiste el paladar y te invite a hablar del corazón...

Y después, si quieres, plantas arriba una figurita de Cupido para rematar la alcachofa.... Que no!!! Eso era broma... 😊😊😊

Feliz día de los enamorados... Y si no lo estás, prepárate los **corazones de alcachofa rellenos** igualmente... te enamorarás de ellos!

## **Receta Corazones de alcachofa rellenos**

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 8 corazones)

8 alcachofas  
2 dientes de ajo  
1 punta de guindilla seca (opcional)  
150 g de aceite de oliva virgen extra (AOVE)  
400 g de bacalao desalado (sin piel ni espinas) en trozos  
100 g de leche  
1 pellizco de pimienta blanca molida  
Sal  
Agua para la cocción de las alcachofas

Preparación

Limpiamos las alcachofas de modo que nos deshacemos de la parte exterior de las mimas, que es la parte dura. Nos quedamos con el corazón: eliminamos el rabo, dejando la base muy plana, para que luego al ponerlas de pie no se caigan y vamos desechando capas de hojas. Una vez encontremos la capa de hojas tiernas, cortamos también la parte superior de la alcachofa (tal como aparece en la foto).

En un cazo con agua, ponemos a hervir los corazones de alcachofa con una cucharadita de sal. Tapamos y dejamos cocer durante media hora. Deben quedar tiernos. Para asegurarnos, pinchamos el corazón. En cuanto estén listos, apagamos el fuego y reservamos sin escurrir para que se conserven perfectos hasta el emplatado.

Ponemos a hervir la leche con una pizca de sal y el bacalao, todo en frío. Cuando empiece a hervir, apagamos el fuego. Reservamos.

En otro cazo aparte, ponemos los ajos laminados y la punta de guindilla (opcional) a fuego suave con el aceite. No debe llegar a hervir. Lo que haremos así es conseguir que el aceite tome el sabor de los ajos. Dejamos unos minutos así y -una vez igualadas las temperaturas del aceite por un lado y la leche por otro- apagamos el fuego.

Trituramos el bacalao con la leche. Una vez hecho un puré, ponemos una pizca de pimienta blanca molida y empezamos a echar el aceite a hilo sobre el mismo, mientras continuamos triturando, como si de una mayonesa se tratara.

**Nota:** Cuanto más aceite pongamos, más engordará nuestra brandada (el aceite no hace falta ponerlo todo; podemos ir comprobando la textura y cuando nos guste, parar). Podemos añadir los ajos y triturarlos también con el resto del conjunto.

Rectificamos de sal y reservamos.

Viene el momento de rellenar: Sacamos los corazones del agua, con cuidado de que no se rompan. Vamos depositando en una bandeja de horno. Con una cuchara y apartando las hojas centrales, hacemos hueco en el centro del corazón de la alcachofa y en él depositamos la brandada, hasta hacer montaña sobre la superficie del corazón. Es relleno, pero también debe sobrepasar e invadir la corona de la alcachofa.

Metemos al horno a gratinar durante unos siete minutos aproximadamente; en realidad, hasta que esté doradita la brandada.

Listo. A disfrutar.

**Consulta el artículo de “Nutrición y salud”:** [alcachofa](#)

**También te puede interesar:**

Pastissets de moniato o Pasteles de boniato

Remojón

Patatas con mayonesa y perejil