



Alcachofas rellenas

12 Alcachofas	250 cl de leche
1 Cebolla dulce	50 gr de mantequilla
2 Zanahorias	Aceite de oliva extra
150 gr de panceta	Sal
50 gr de queso emmental rallado	Nuez moscada
2 cucharadas de harina	
250 cl de leche	

- 1- Limpiamos las alcachofas, las partimos por la mitad y las ponemos en remojo con un chorro de limón para que no se oxiden.
- 2- Las hervimos hasta que estén tiernas. Escurrimos y reservamos.
- 3- Lavamos las zanahorias y las cortamos en juliana fina igual que la cebolla.
- 4- Ponemos las hortalizas (añadimos sal) a rehogar en una sartén con aove, hasta que las zanahorias estén listas.
- 5- Partimos la panceta y cocinamos. Reservamos.
- 6- Hacemos una salsa bechamel. Añadimos la panceta y las hortalizas. Mezclamos todo bien.
- 7- Calentamos el horno a 180°. Rellenamos las alcachofas con la salsa bechamel. Metemos al horno durante 10 minutos. Añadimos queso rallado y gratinamos.