



BOCADITOS DE ALCACHOFAS Y PASTA DE RICOTTA

Ingredientes

- 1 Pepino
- 8 Fondos de alcachofa cocidos o en vinagre
- 1 Pote de ricotta (200 g)
- 2 Cucharadas de mayonesa
- 1 Taza de almendras molidas
- ½ Paquete de ciboulette cortado finamente
- 1 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cucharada de jugo de limón
- Sal y pimienta a gusto
- Trocitos de pimienta rojo para decorar

Preparación

1.- Ralla con un tenedor el pepino a lo largo aplicando una fuerza moderada para que queden líneas bien definidas. Luego corta delgadas láminas de 0,5 cm de grosor y déjalas de manera extendida en una bandeja. Aparte corta los fondos de alcachofas en cuartos y reserva también.

2.- En un bowl mediano, junta la ricotta con las dos cucharadas de mayonesa y revuelve energéticamente hasta integrar bien, agrega las almendras molidas, el ciboulette, aceite de oliva y jugo de limón. Condimenta con sal y pimienta a gusto, revuelve nuevamente hasta homogenizar todos los ingredientes y conseguir una mezcla de textura pastosa.

3.- Con la ayuda de una manga pastelera o simplemente una cuchara, rellena cada cuarto de alcachofa de manera decorativa. Inserta en la punta de cada relleno un trocito de pimentón rojo y unas varitas de ciboulette. Acomoda las alcachofas rellenas sobre cada lámina de pepino y sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
16



Tiempo:
25 minutos

Información Nutricional

Energía:	77 Kcal
Proteínas:	3.3 g
Grasa Total:	5.7 g
Colesterol:	5.3 mg
H. de Carbono:	4.0 g
Fibra Dietética:	2 g
Sodio:	51 mg