

## ¿Te animas a cocinar con nosotros? Guiso de alcachofas y verduras ecológicas

Prueba a elaborar una de nuestras sabrosas recetas, basada en productos ecológicos de La Rioja, fácil de hacer e ideal para una comida con amigos en la mesa.

### INGREDIENTES:

500 gr. Alcachofas  
300 gr. Puerro  
40 gr. Shiitake deshidratado  
Maíz  
Miel  
50 gr. tomate frito  
6 judías verdes  
2 limones  
Perejil  
Aceite de oliva virgen extra  
Pimienta negra molida  
Sal marina sin refinar  
Y... Kombucha de maridaje.

### ELABORACIÓN:

Vamos a comenzar la receta cortando las alcachofas ecológicas. Para ello, debemos cortar la punta y pelamos el tallo. Después quitaremos las hojas más verdes y, por último, cortaremos por la mitad. Es importante que tengas en la cocina un cuenco con agua, limón y perejil para ir poniendo las alcachofas cortadas y que no se pongan negras. Reservamos.

Ahora, en otro cuenco, ponemos las setas Shiitake deshidratadas ecológicas y cubrimos con agua hirviendo por unos minutos para hidratarla.

En una cazuela, echamos el aceite de oliva virgen extra. Cuando esté caliente, agregamos el puerro previamente cortado en trozos, las alcachofas, la seta Shiitake, las judías verdes coladas, el maíz y salpimentamos todo. Sofreímos unos minutos para que la mezcla coja color y añadimos la miel según gusto. Volvemos a sofreír unos minutos y añadimos el tomate frito y el agua.

Dejamos cocer durante unos 40 minutos o hasta que la alcachofa esté tierna.

Servimos en un plato junto con un rico vaso de Kombucha fresca. Perfecta combinación de comida sana con productos ecológicos de La Rioja, tanto para días fríos como calurosos, ya que este guiso se puede tomar caliente o frío.

Puedes ver la receta paso a paso en nuestro canal de YouTube.