

La alcachofa de Jerusalén y su receta

La alcachofa de Jerusalén no es, ni de Jerusalén ni de una alcachofa real; este extraño vegetal es, de hecho, el tubérculo del girasol *Helianthus tuberosus*. Originarios de América, las alcachofas de Jerusalén se cultivaron en Europa a principios del siglo XVII. Con alto contenido de hierro y potasio, son un vegetal muy saludable y bueno para los diabéticos debido a su bajo índice glucémico y bajos niveles de almidón, lo que los convierte en una alternativa baja en calorías a la [papa](#).

Su temporada se inicia en los meses de invierno y se pueden encontrar como topinambour, que tiene una piel de color púrpura rojizo con muchos trozos nudosos, o como helianthus, que son de color beige pálido y normalmente más liso y, por lo tanto, más fácil de pelar. Al pelarlas, antes de cocinar, es aconsejable mantenerlas en agua acidulada para evitar que se decoloren.

Cuando busques alcachofas de Jerusalén en las tiendas, asegúrate de que estén firmes. Vale la pena evitar las que se presenten muy nudosas, ya que son más difíciles de limpiar o pelar.



Alcachofa de Jerusalén

Cocinar con alcachofas de Jerusalén

Como son ricas en fructosa, las alcachofas de Jerusalén son bastante dulces al gusto, mucho más que la papa y con una cocción lenta y prolongada, esta dulzura se libera aún más cuando comienza a caramelizarse. Tienen un sabor versátil, a nuez y terroso, y no muy diferente a las alcachofas de globo y al salsifí.

Esta versatilidad las convierte en una gran favorita entre los chefs. Las alcachofas de Jerusalén son las mejores amigas de las hierbas y especias. Combinan muy bien con las carnes rojas como la carne de res y el cordero.

Tener un buen puré de alcachofa en Jerusalén bajo la manga es esencial si planeas entretener a algunos amigos durante el invierno.

Orzotto de alcachofa de Jerusalén

con pesto de perejil y maní

Receta del Chef [David Everitt-Matthias](#)

Para el orzotto

- 6 alcachofas de Jerusalén
- 1 cebolla mediana, pelada y finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 150 g de vino blanco
- 150 g de cebada perlada
- 1.25 l caldo de pollo
- 30 g de mantequilla sin sal
- 50 g de aceite de oliva
- Sal marina gruesa
- aceite vegetal, para freír

Pesto de perejil y maní

- 100 g de perejil de hoja plana , lavado
- 1 diente de ajo, pelado y rebanado
- 60 g de cacahuètes, sin piel y tostados
- 75 g de parmesano o Grana Padano, rallado
- 225 g de aceite de oliva

Además

- 175 g de queso de cabra, dividido en pequeñas bolitas
- 50 g de mascarpone
- 30 g de queso parmesano rallado
- Sal
- Pimienta negra
- Brotes de berro

Para el pesto, agrega el perejil y el ajo en un procesador de alimentos para obtener una textura de picado. Agrega los ingredientes restantes y mezcla hasta que quede suave; si deseas que esté más grueso, simplemente pulsa varias veces hasta que alcance la textura deseada. Almacenar en un frasco y

refrigerar hasta que sea necesario.

Precalentar el horno a 140 °C. Coloca las alcachofas de Jerusalén en una bandeja para hornear y espolvorea con sal gruesa. Hornea durante aproximadamente 1 hora, hasta que las alcachofas estén tiernas y suaves.

Retira del horno y deja enfriar un poco. Corta las alcachofas por la mitad, saca la pulpa y coloca las cáscaras a un lado para freírlas. Pica la pulpa y reserva.

Hierve el caldo en una cacerola mediana. En otra cacerola, caliente el aceite de oliva, agrega las cebollas y el ajo y cocina hasta que esté transparente por aproximadamente 4 minutos. Luego, agrega la cebada perlada y cocina otros 3 minutos.

Agrega el vino blanco, hierve y cocina hasta que el vino se haya evaporado. Agrega 1/3 del caldo, revolviendo continuamente, y deja hervir a fuego lento hasta que el caldo haya sido 'casi' completamente absorbido por la cebada.

Una vez que el orzotto esté casi seco, repite el proceso dos veces más con el caldo restante. Lleve a fuego lento y cocina hasta que la cebada esté al dente, aproximadamente 40-50 minutos. Una vez cocinado, sube la temperatura y cocina rápidamente para evaporar cualquier líquido restante.

Precalienta una freidora o una cacerola profunda con aceite vegetal a 180 °C. Fríe las cáscaras de alcachofa de Jerusalén reservadas en el aceite caliente durante 1-2 minutos hasta que estén crujientes. Escurrir, sazonar y mantener caliente.

Para terminar el orzotto, vuelve al fuego, agrega la pulpa de alcachofa de Jerusalén y mezcla bien. Lleva a ebullición y mezcla el mascarpone y la mantequilla. Finalmente, agrega el queso parmesano.

Sazona y verifique la consistencia: si está muy rígido,

agregue un poco más de caldo. Divide en platos hondos y desmenuza un poco el queso de cabra encima. Coloca un poco de pesto, coloca las crujientes pieles y adorna con los brotes de berro antes de servir.