



# Alcachofras no microondas

## Ingredientes (para 1 porção)

2 alcachofras

Azeite de oliva extra virgem

Vinagre balsâmico

Pimenta

Água

## Preparo

1. Descascar as folhas externas da alcachofra, descascar novamente, cortar a parte do caule e eliminar a parte superior de todas as folhas. Depois de limpas, cortar cada alcachofra ao meio.
2. Em um recipiente apropriado para micro-ondas, colocar as alcachofras e um pouquinho de água por cima.
3. Levar ao micro-ondas durante 6 minutos em potência máxima.
4. Fazer um vinagrete misturando uma parte de vinagre e duas de azeite.
5. Servir as alcachofras quentes ou mornas com o vinagrete e um pouco de pimenta.