

Sandwich de espinaca y alcachofa



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 10min

Tiempo total: 30min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/sandwich-de-espinaca-y-alcachofa>

Preparación

Derretir la manteca en una sartén a fuego medio. Añadir el ajo picado y cocinar por un par de minutos. Agregarle la harina hasta que se haga una pasta. Cocine a fuego medio-bajo durante un minuto o dos, y luego verter la leche. Revolver y cocinar por un minuto, si la pasta se pone demasiado espesa agregue más leche muy de a poco. Agregar el queso crema, la mozzarella, el parmesano y la pimienta. Revolver hasta que los quesos se derritan. Añadir el yogur y mezclar hasta que quede suave. Cortar las alcachofas y espinacas y añadir a la salsa. Revolver para combinar. La mezcla se volverá medio espesa pero no debe preocuparse. Calentar una sartén (o plancha, etc) a horno medio-bajo. Enmantecar la parte exterior de cada rebanada de pan, luego extender una buena cantidad de la mezcla de espinaca y alcachofa en el interior (no del lado de la manteca) de cada rodaja. Si va a incorporar el pollo, colocarlo encima de la mezcla y completar con otra rebanada de pan con manteca en el lado externo. Cocinar hasta que cada lado esté dorado y crujiente y el queso se haya derretido, luego voltear con

Ingredientes

- 1 cucharada/s Manteca
- 1 diente de Ajo picado
- 1 cucharada/s Harina
- 1/4 taza/s Leche
- 30 grs. Queso Crema
- 1/2 taza/s Mozzarella rallada
- 1/2 taza/s Queso Parmesano rallado
- 1/2 taza/s Yogurt blanco
- 1/2 cucharadita/s Pimienta
- 1/2 taza/s Espinaca picada
- 190 grs. corazones de Alcachofa-Alcaucil
- 1 Pechuga de pollo cocida y picada
- 8 rebanadas Pan
- 1 poco Manteca para untar

Categorías

Un día normal, Día Especial, Primavera, Verano, Otoño, Invierno, Todo el año, Lácteos y huevos, Vegetales, Comida para todos los días, Snacks

delicadeza y hacer lo mismo. Cortar y servir.

