

Galicia

Tiempo



35'

Raciones



4

Alérgenos

 Pescado

 Sulfitos

Guiso marinero de xoubas

Es una receta sencilla y económica pero muy rica en sabor, en proteínas y en ácidos grasos Omega 3

Ingredientes

500 g de xoubas (sardinas)

4 patatas grandes para cocer

1 tomate maduro

2 dientes de ajo

1 vaso de vino blanco (200 ml)

1 cucharadita de pimentón de dulce o picante (5 g aprox.)

250 ml de agua o fumet de pescado

4 cucharadas soperas de salsa de tomate

1 hoja de laurel

Aceite de oliva virgen extra

Sal (al gusto)

A las sardinas en Galicia se les suele llamar xoubas o parrochas.

Elaboración

1. Cortar la cebolla en juliana y picar el ajo. Pelar el tomate, previamente escaldado y cortarlo en dados.
2. En una cazuela verter una cucharada de aceite de oliva virgen extra y sofreír la cebolla y el ajo. Añadir el tomate, mezclar y cocinar 5 minutos a fuego medio. Salar al gusto.
3. Verter el vino, subir el fuego y cocinar un par de minutos más para que se evapore el alcohol. Bajar a fuego medio. Añadir el pimentón (dulce o picante), la salsa de tomate y la hoja de laurel. Mezclar y seguir cocinando otros 5 minutos.
4. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas de medio centímetro de grosor. Verter el agua o fumet de pescado en la cazuela. Incorporar las patatas y rectificar de sal. Procurar que las patatas queden totalmente cubiertas con el líquido. Cocinar hasta que estén casi listas (pinchas con un tenedor para comprobarlo).
5. Mientras se hacen las patatas, preparar las “xoubas” o sardinas. Retirarles la cabeza y las vísceras. Retirar escamas y resto de las tripas.
6. Colocar las sardinas limpias en redondo en la cazuela por encima de las patatas. Regarlas con parte con la salsa (líquido de la cocción), y cocinar tapado durante unos 5 minutos.
7. Servir caliente en la mesa y acompañar de pan artesano, para mojar en la salsa.

Se podría terminar y completar la receta con perejil fresco picado por encima y un hilo de aceite de oliva virgen extra en crudo.

Tradicionalmente se preparaba en cualquier ocasión durante la temporada de las sardinas que ocurre en el Atlántico norte entre los meses de mayo a octubre