

Galicia

Tempo



35'


Racións



4

Alérxenos

 Peixe

 Sulfitos



Xoubas guisadas

Ingredientes

- 1 cebola
- 2 dentes de allo
- 1 tomate maduro
- Aceite de oliva virxe extra
- Sal
- 200 ml de viño branco (1 vaso)
- 5 g de pemento en po do doce ou do picante (1 culleriña)
- 4 culleradas sopeiras de salsa de tomate
- 1 folla de loureiro
- 4 patacas grandes de cocer
- 250 ml de auga ou de caldo de peixe
- ½ kg de xoubas
- Pan artesán (opcional)

Trátase dunha receita sinxela e económica, pero moi rica en sabor, en proteínas e en ácidos graxos omega-3

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

Elaboración

1. Cortamos a cebola en xuliana e picamos o allo. O tomate, escaldámolo, pelámolo e cortámolo en dados.
2. Nunha tarteira, vertemos unha cullerada do aceite de oliva virxe extra e sofritimos a cebola e mais o allo. Acto seguido, incorporamos o tomate, mesturámolo todo ben e cociñámolo 5 minutos con lume moderado. Salgamos ao gusto.
3. Vertemos o viño, subimos o lume e cociñamos durante un par de minutos máis para que se evapore o alcohol. Despois, baixamos de novo a lume moderado e engadimos o pemento en po, a salsa de tomate e a folla de loureiro. Remexemos e deixamos a cociñar outros 5 minutos. Entrementres, estonamos as patacas e cortámolas en rodas de medio centímetro de grosor.
4. Vertemos agora na tarteira a auga, ou o caldo de peixe, incorporamos as patacas (procurando que queden totalmente cubertas polo líquido) e rectificamos de sal. Cociñamos ata que estean case listas (para o comprobarmos, picámolas cun garfo).
5. Ao tempo que se fan as patacas, preparamos as xoubas. Témoslles que retirar as escamas, a cabeza e as vísceras todas e logo, lavalas ben.
6. Colocamos as xoubas xa limpas en redondo na tarteira, por riba das patacas. Regámolas con parte do prebe, do líquido da cocción, e cociñamos, coa tapa posta, durante uns 5 minutos.
7. Servimos o prato quente e, opcionalmente, acompañámolo de pan artesán, para mollar.

Tradicionalmente, preparábase, en calquera ocasión, durante a tempada da xouba, que vai de maio a outubro