

Asturias

Tempo



35'

Racións



4


Apta para



Nenos

Alérxenos

 Moluscos

 Sulfitos

Luriñas refogadas

Ingredientes

½ kg de luriñas
150 g de cebola
100 g de pemento verde
3 dentes de allo
70 ml de aceite de oliva virxe
extra

Co fin de facelo máis completo, acostúmase acompañar con patacas, con arroz ou con pan, para mollar no prebe, que é delicioso e abundante.

½ culleriña de caiena en po
1 folla de loureiro
Sal
100 ml de viño branco
10 ml de ron
Perexil fresco (opcional)

As luras están moi presentes nas receitas tradicionais das zonas costeiras do mar Cantábrico, e tanto na nosa terra coma en Cantabria e no País Vasco, existen versións similares do prato en cuestión

Elaboración

1. Limpamos ben as luriñas e reservámolas.
2. Picamos a cebola e o pemento e pelamos e laminamos o allo.
3. Vertemos o aceite nunha tixola e, cando estea quente, incorporamos as hortalizas todas e fritímolos con pouco lume durante uns 10 minutos. Despois, incorporamos a caiena, a folla de loureiro e un chisco de sal.
4. Cando as hortalizas estean ben fritidas, pomos a tixola con lume moderado, engadímolos o viño e mais o ron e deixamos que se reduza todo durante outros 10 minutos.
5. Baixamos o lume, agregamos nela as luriñas enteiras e seguimos a cociñar durante 15 minutos máis.
6. Retiramos e empratamos, opcionalmente, cun pouco perexil fresco picado por riba.

Este prato, que en asturiano recibe o nome de «chipirones afogaos», adóitase servir nas sidrarias de Asturias e, en lugar de viño branco, en moitas versións del utilízase sidra que non sexa doce