

Castela e León

Tempo



30'

Racións



4

Alérxenos



Froitos de
casca

Este prato vegano é típico de Segovia, por iso se adoita chamar «lombarda á segoviana»

Lombarda con mazá, piñóns e noces

Ingredientes

50 g de pasas

100 ml de viño branco

50 g de piñóns e noces peladas en anacos

2 mazás

Zume dun limón

2 dentes de allo

Sal

Aceite de oliva virxe extra

1 culleriña de pemento doce en po

1/2 col lombarda

Segundo a receita tradicional, os únicos froitos secos que se empregan na elaboración son os piñóns, pero calquera queda ben.

Elaboración

1. Pomos as uvas de remollo no viño e torramos lixeiramente os piñóns e as noces nunha tixola sen aceite ningún. Reservámolo.
2. Cortamos as mazás en bastóns e reservámolas no zume do limón para que non se oxiden.
3. Pelamos e picamos o allo e cortamos a lombarda en xuliana. Escaldámola en auga con sal, escorrémola e, se quixermos, reservamos o caldo morado resultante para outras elaboracións.
4. Salteámola nunha tixola fonda con dous culleradas sopeiras do aceite, cun chisco de sal e co allo picado.
5. Incorporamos as pasas remolladas, outro chisco de sal e o pemento doce. Salteamos durante un par de minutos máis.
6. Nunha ensaladeira, mesturámolo coa mazá (da cal podemos reservar unha pouca para decorar o prato) e cos piñóns e as noces. Para rematarmos, aderezamos cun chorriño do aceite de oliva e servimos.

En versións non veganas dela, engádese touciño ou entreteto, á parte doutros ingredientes non cárnicos como, por exemplo, comiño moído, canela ou pan torrado machucado co allo.