me nuda tierra

Cantabria

Tempo	Rácions	Alérxenos
35'	4	Moluscos Peixe Sulfitos

Os maganos encebolados constitúen unha tapa típica dos bares e dos restaurantes de toda a zona costeira cantábrica

Maganos encebolados

Ingredientes

3 cebolas brancas
Aceite de oliva virxe extra
1 folla de loureiro
Sal
75 ml de caldo de peixe
1 kg de luriñas (limpas)
1 vaso de viño branco seco
Perexil freso
1 culleriña de pemento afumado en po

! Os «maganos» máis apreciados son os «de «guadañeta» (de poteira), pescados tanto durante o mes de xullo como a primeiros do de agosto na baía de Santander

Elaboración

1. Cortamos a cebola miúda en xuliana, vertemos un par de culleradas sopeiras do aceite nunha tixola larga ou nunha cazola e incorporamos a ela esa cebola cortada, a folla de loureiro mais unha cantidade xenerosa de sal. Refogamos con moi pouco lume durante uns 5 minutos removendo constantemente.

2. Agregamos un pouco do caldo de peixe, remexemos, tapamos a tixola, ou a cazola, e seguimos a cociñar durante outros 15 minutos, volvendo remexer de cando en cando e procurando que a cebola non se queime nin se pegue.

3. Cortamos as luriñas en aneis e incorporámolas xunto co vaso de viño. Cociñamos durante 5 minutos máis, coa mesma cantidade de lume (moi pouca), pero sen a tapa posta.

4. Picamos o perexil e engadímolo. Engadimos tamén o pemento afumado en po, remexemos, pomos a tapa e cociñamos aínda outros 2 minutos.

5. Retiramos os «maganos» encebolados do lume e deixámolos repousar así, tapados, 5 minutos antes de os servirmos.

> Así mesmo, constitúen un dos pratos típicos da Coresma no norte desa comunidade, onde, ao igual ca noutras da Península Ibérica, se recomendaba evitar o consumo de carne durante tal período.

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)