me nuda tierra

Cataluña

Tempo	Racións
3h	4

Alérxenos

- Apio
- Cereais con glute
- Ovos
- Leite

Alternativas

- Vegana

Sopa de galets e pilotes

Ingredientes

2 porros
2 ramas de apio
3 cenorias
1 cebola
2 nabos
2 charouvías
1 zanco de galiña
200 g de xarrete de tenreira
1/2 cacheira
A carcasa dun polo
1 dente de allo
1 presa de perexil fresco
1 ovo
Miga de pan
Leite
Pementa negra moída
150 g de «galets»

> Xa que o caldo, ou «escudella» (en catalán), do prato tarda un mínimo de 3 horas en prepararse, recoméndase facer de máis e conxelar o sobrante coa finalidade de utilizalo noutras ocasións, mesmo para outros pratos, e así aforrar tempo.

Elaboración

1. Pelamos as hortalizas, excepto o allo, e cortámolas en anacos. A continuación, marcamos o zanco de galiña nunha prancha e incorporámolo a unha ola grande xunto coas hortalizas cortadas, co resto da carne e co triplo de auga do volume que ocupen eses ingredientes.

2. Levámola a ebulición, escumamos e cociñamos agora con pouco lume e a ola tapada durante unhas 3 horas, pero, xa pasada a metade do tempo, condimentamos con sal. Seguimos a escumar cando sexa preciso. Acabada a cocción, coamos o caldo e reservámolo.

3. Desosamos a carne para a picar e facemos o mesmo co allo e co perexil. Batemos o ovo, mollamos a miga do pan en leite, engadímosllo ao que picamos, salpementamos e mesturámolo todo ben.

4. Con esa mestura, formamos bólas coas mans, da medida dunha cullerada sopeira ben chea. As albóndegas resultantes, os «pilotes», fervémolos durante uns 5 minutos no caldo que reservaramos e despois retirámolas del.

5. Agregámoslle os «galets» e fervémolos ata quedaren cocidos. Por último, incorporamos os «pilotes» e servimos.

Esta sopa é típica do Nadal en Cataluña e a súa receita conta con diferentes versións máis ou menos elaboradas. A que aquí se presenta correspóndese coa simplificada da tradicional; leva menos ingredientes e resulta máis rápida de levar a cabo

Alternativas

Para unha versión vegana, o caldo prepárase substituíndo a carne por patacas e por garavanzos secos deixados de remollo con sal na véspera. Ademais, co fin de intensificar o sabor, engádense cogomelos e mais uns 3 g de alga kombu deshidratada. En canto ás albóndegas, a carne substitúese por seitán, por tofu afumado ou por tempeh de garavanzos picados e á masa engádenselle tamén pemento afumado en po e outras especias que intensifiquen tanto o sabor coma o aroma.

Para a versión sen leite, este trócase por calquera bebida vexetal.

Habitualmente, se sobra carne ao preparalo, aproveítase acompañándoa coas demais hortalizas co que se fixo e con patacas e garavanzos cocidos. O que resulta é o prato principal do Nadal en Cataluña e coñécese como «carn d'olla»

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