

Islas Baleares

Temps



1h 30'

Racions





8

Alérxenos

-  Peixe
-  Crustáceos
-  Sulfitos
-  Ovo
-  Cereais con glute
-  Lácteos

Alternativas

-  Sen glute
-  Sen leite



Luras recheas

Ingredientes

- 1 kg de luras máis ben pequenas
- Fariña de rebozar
- Aceite de oliva virxe extra
- 800 ml de auga
- 1 puñado de pasas sultás pequenas
- 1 puñado de piñóns
- 4 améndoas crúas

Ingredientes para o prebe

- 500 g de cebola
- 70 ml de aceite de oliva virxe extra
- 300 g de tomate natural triturado
- 2 dentes de allo
- Caldo de peixe
- Pementa negra moída
- 60 ml de brandy
- 80 ml de viño branco

Elaboración

1. Comezamos preparando o prebe e, para iso, primeiro picamos a cebola e sofritímola nos 70 ml de aceite, con pouco lume, durante uns 10 minutos, ata que quede melosa.
2. Incorporamos o tomate natural triturado, os dentes de allo (así, enteiros), medio vaso do caldo, a pementa, o brandy e mais o viño, e cociñamos agora con lume moderado-maino entre 15 e 20 minutos.
3. Vertemos o prebe resultante nunha pota grande (onde vaian poder coller tamén as luras) e reservámolo.
4. Limpamos ben as luras (por dentro e por fóra), retirámoslles os tentáculos e picamos tanto estes coma o corpo daquelas que o teñan roto ou con algún buraco. Esas partes, as picadas, reservámolas para mesturalas coa carne.
5. Mollamos o pan no leite, picamos o perexil mais o allo, miúdo, e procedemos a preparar o recheo: nun cunco grande, mesturamos coas mans ese pan mollado, ese perexil e ese allo picados, a carne, os ovos, os piñóns, as pasas, as partes das luras igualmente picadas, o sal e a pementa ata obtermos unha masa cos ingredientes repartidos de maneira homoxénea.
6. Coa axuda dunha manga pasteleira ou xa a man, enchemos do recheo as luras sen picar e pechamos cada unha cun escarvadentes.
7. Do recheo que nos sobrou, sacaremos as croquetas, así que, formamos bólas (máis ben grandes) con el e enfariñámolas. Enfariñamos tamén as luras recheas e fritimos lixeiramente unhas e outras en aceite de oliva virxe extra. Temos que ter en conta que, no caso das luras, é recomendable facelo coa tapa posta, pois salpican moito o aceite.

! Este tipo de guisos saben moito mellor se se cociñan dun día para o outro e se requeentan con pouco lume.

Elaboración

1. Introducimos as luras e as albóndegas fritidas na pota onde reservamos o prebe e agregamos os 800 ml de auga, as pasas, os piñóns e as améndoas. Cocinámo-lo con pouco lume durante uns 40 minutos, ata que o prebe quede reducido, e deixámolo repousar para despois servilo.

Adóitanse servir acompañadas con arroz ou con patacas e, segundo outras versións da receita, cocíñanse no forno.

Alternativas

Para a versión sen glute, úsase un pan que non leve ese alérxeno, como é o de trigo mouro, e trócase a fariña de rebozar por fariña de arroz ou de millo, por exemplo. En canto á versión sen leite, para levala a cabo simplemente hai que utilizar bebida vexetal de améndoa ou de avea en lugar del.

As luras recheas constitúen un prato típico das festividades baleares pero, sobre todo, da do Nadal, que coincide co molusco en tempada