

Illes Canàries

Temps



50'

Racions



4

Al·lèrgens

0 Ous

Alternatives

 Vegana

Brou de blat de moro

Ingredients

- 1 pebrot
- 1 ceba petita
- 2 alls
- 3 tomàquets
- 4 ous
- 4 pinyes (panotxes de blat de moro)
- 2 patates
- 1 manat petit de coriandre fresc lligat
- 1 culleradeta de postres de pebre vermell dolç en pols
- 1 culleradeta de postres de comí en pols
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

*"Millo" és el terme que se sol
utilitzar a les illes Canàries per
denominar el blat de moro*

Elaboració

1. Pelar i picar els tomàquets. Picar les cebes, el pebrot i els alls.
2. Introduir-ho en una olla amb un bon raig d'oli d'oliva i sofregiu-ho a foc mitjà, amb una mica de sal.
3. Peleu, renteu i trossegeu les patates i incorporeu-les a l'olla amb el lligat de coriandre, el pebre vermell i el comí. Barrejar.
4. Afegim els grans de millo (blat de moro) que s'obtenen tallant i separant amb un ganivet de serra, les pinyes (les panotxes).
5. Cobrir amb aigua i remenar i cuinar els deu primers minuts a foc màxim i la resta del temps a foc moderat.
6. Estarà fet quan les patates estiguin cuites. Finalment, trenqueu els ous al brou i tapeu l'olla per coagular la clara de l'ou amb la calor residual. Serviu-ho calent

A les Canàries se sol acompanyar el tradicional brou de blat de moro amb un tros de formatge d'una varietat local, com el formatge “majorero” o el “herreño” o el formatge de Sant Mateu curat, etc.

Alternatives

Per a una versió vegana del brou de blat de moro no es fa servir l'ou.