

Islas Canarias

Tiempo



50'

Raciones



4

Alérgenos

0 Huevos

Alternativas

 Vegana

Caldo de millo

El millo es el término que se suele utilizar en las islas Canarias para denominar el maíz

Ingredientes

- 1 pimiento
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 3 tomates
- 4 huevos
- 4 piñas (mazorcas de maíz)
- 2 patatas
- 1 manojo pequeño de cilantro fresco atado
- 1 cucharadita de postre de pimentón rojo dulce en polvo
- 1 cucharadita de postre de comino en polvo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración

1. Pelar los tomates y picarlos. Picar las cebollas, el pimiento y los ajos.
2. Introducirlos en una olla con un buen chorro de aceite de oliva y sofreír a fuego medio, con una pizca de sal.
3. Pelar, lavar y trocear las patatas e incorporarlas a la olla con el atado de cilantro, el pimentón y el comino. Mezclar.
4. Añadimos los granos de millo (maíz) que se obtienen cortando y separando con un cuchillo de sierra, las piñas (las mazorcas).
5. Cubrir con agua y remover y cocinar los 10 primeros minutos a fuego máximo y el resto del tiempo a fuego moderado.
6. Estará hecho cuando las patatas estén cocidas. Finalmente, cascar los huevos en el caldo y tapar la olla para coagular la clara del huevo con el calor residual. Servir caliente.

En Canarias se suele acompañar el tradicional caldo de millo con un trozo de queso de una variedad local, como el queso majorero o el herreño o el queso de San Mateo curado, etc.

Alternativas

Para una versión vegana del caldo de millo no se utiliza el huevo.