

Islas Canarias

Tempo



50'

Rácion



4

Alérxenos

0 Ovos

Alternativas

 Vegana

Caldo de millo

*No territorio canario, «millo»
dise igual ca en galego*

Ingredientes

- 3 tomates
- 1 cebola pequena
- 2 dentes de allo
- 1 pemento vermello
- Aceite de oliva virxe extra
- Sal
- 2 patacas
- 1 presa pequena de coandro fresco (atado)
- 1 culleriña de pemento doce en po
- 1 culleriña de comiño en po
- 4 mazarocas
- 4 ovos

Elaboración

1. Pelamos e picamos os tomates, a cebola mais os allos. Logo, retirámoslle a semente mais as partes brancas ao pemento e picámolo tamén.
2. Introducímolos, xunto cun bo chorro do aceite e cun chisco de sal, nunha tarteira para rustrilos con lume moderado.
3. Entrementres, estonamos, lavamos e cortamos en anacos as patacas. Despois, unha vez listo o rustrido, agregámolas a el xunto coa presa de coandro, co pemento en po e co comiño. Mesturamos.
4. Engadimos os grans das 4 mazarocas, cubrímolos todo con auga, remexemos e cociñamos, ata que cozan as patacas, co lume ao máximo durante os 10 primeiros minutos e con el moderado o resto do tempo.
5. Apagamos o lume, botamos os ovos (cascados) no caldo e tapamos a pota. Servímolo, quente, unha vez a clara callara pola calor residual.

Nas Canarias, este tradicional prato adóitase acompañar dun anaco de queixo dunha variedade local; do «majorero» ou do «herreño», por exemplo, ou dun San Mateo curado.

Alternativas

A versión vegana da receita consistiría en elaborala sen ovo.