

Islas Canarias

Tiempo



15'

Raciones



4

Alternativas

 Vegetariana



Gofio escaldado

*El gofio de trigo o maíz o de ambos
escaldados es muy representativo de
la gastronomía canaria*

Ingredientes

250 g de gofio de maíz

1 l de caldo de pescado

Unas hojas de hierbabuena

½ cebolla roja

El gofio está presente en muchas recetas dulces y saladas como son la pella de gofio, el sancocho, el escaldón de gofio y en diversos postres de las islas.

Elaboración

1. Lavar y picar la hierbabuena.
2. Introducirla en un bol amplio, con el gofio.
3. Llevar el caldo de pescado a ebullición.
4. Mezclar el gofio con el caldo evitando que se formen grumos.
5. Servir con cebolla roja cortada a pluma y unas hojas de hierbabuena.

El gofio está presente en muchas recetas dulces y saladas como son la pella de gofio, el sancocho, el escaldón de gofio y en diversos postres de las islas.

Alternativas

Para la alternativa vegetariana se puede utilizar caldo vegetal en lugar de pescado.