

## Islas Canarias

Tempo



15'

Racións



4

Alternativas

 Vegetariana



# Gofio escaldado

*O escaldado, sexa de millo ou de trigo, é moi representativo da gastronomía canaria*

## Ingredientes

Hortelá

250 g de gofio de millo

1 l de caldo de peixe

1/2 cebola morada

## Elaboración

1. Lavamos e picamos a hortelá.
2. Introducímola nun cunco grande xunto co gofio.
3. Nun cazo, levamos o caldo a ebulición.
4. Engadimos este, aos poucos e sen deixar de remexer, de xeito que non queden grumos, no cunco.
5. Cortamos a cebola en pluma e servimos o prato con ela e cunhas follas máis de hortelá por riba.

O gofio está presente en moitas receitas, tanto doces coma salgadas: na «pella», no «escaldón», no «sancocho»... E aínda se segue a considerar o «pan dos guanches».

## Alternativas

·Para a versión vegana, simplemente se emprega caldo de verduras en vez do de peixe.