

Islas Canarias

Tiempo



1h

Raciones



4

Alternativas

 Vegetariana

Potaje de berros

Este es un plato típico del otoño e invierno en Canarias y sirve de plato único y principal

Ingredientes

400 gramos de berros

2 piñas (mazorca de maíz) partidas por la mitad

4 patatas

2 zanahorias

3 calabacines

1 cebolla

100 g de ñame

300 g de judías frescas verdes

Pimentón dulce en polvo

400 g de calabaza

Sal

200 g de costilla de cerdo

Aceite de oliva virgen extra

Gofio de maíz para escaldar

Cebolla morada

Si las judías son secas, puestas a remojo con una pizca de sal desde

Elaboración

1. En una olla poner el aceite, la cebolla picada y por encima los berros picados, sazonar con pimentón y sal al gusto.
2. A continuación, añadir las judías. Añadimos también la calabaza troceada y las piñas (mazorcas de maíz), las costillas de cerdo y las patatas. Añadimos por último los calabacines troceados.
3. Cubrir con agua y llevar a ebullición. Tapar la olla y reducir el fuego a medio. En olla exprés se cocina durante unos 30' y en olla normal 1h.
4. Una vez terminado, en un bol sacar caldo del potaje e ir añadiendo y removiendo unas cucharadas de gofio para escaldar, hasta que quede una mezcla suave, incorporar en el potaje.
5. Se sirve el potaje de berros habitualmente acompañado con unos gajos de cebolla morada previamente macerados en agua y sal.

Alternativas

Para la versión vegetariana se puede eliminar las costillas.