

## Illes Canàries

Temps



15'

Racions



4

Alternatives

 Vegetariana



# "Gofio" escaldat

*El gofio de blat o blat de moro, o de tots dos, escaldat és molt representatiu de la gastronomia canària*

## Ingredients

250 g de gofio de blat de moro

1 l de brou de peix

Unes fulles de menta (denominada a les Canàries "hierba huerto")

½ ceba vermella

## Elaboració

1. Rentar i picar la menta.
2. Introduir-la en un bol ampli, amb el gofio.
3. Portar el brou de peix a ebullició.
4. Barrejar el gofio amb el brou evitant que es formin grumoll.
5. Servir-ho amb ceba vermella tallada a ploma i unes fulles de menta.

El gofio és present en moltes receptes dolces i salades com són la “pella de gofio”, el “sancocho”, el “escaldón de gofio” i en diverses postres de les illes.

## Alternatives

Per a l'alternativa vegetariana es pot fer servir brou vegetal en lloc de peix.