

Illes Canàries

Temps



1h

Racions



4

Alternatives

 Vegetariana

Potatge de creixens

Ingredients

400 grams de creixens

2 pinyes (panotxa de blat de moro) partides per la meitat

4 patates

2 pastanagues

3 carabassons

1 ceba

100 g de nyam

300 g de mongetes fresques o si són seques posades a remull amb una mica de sal des de la vigília.

Pebre vermell dolç en pols

400 g de carabassa

Sal

200 g de costella de porc

Oli d'oliva verge extra

“Gofio” de blat de moro per escaldar

Ceba morada

Elaboració

1. En una olla posar l'oli, la ceba picada i per sobre els créixens picats, assaonar amb pebre vermell i sal al gust.
2. A continuació, afegir les mongetes. Afegim també la carabassa trossejada i les pinyes (panotxes de blat de moro), les costelles de porc i les patates. Afegim finalment els carabassons trossejats.
3. Cobrir amb aigua i portar a ebullició. Tapar l'olla i reduïu el foc a mig. A l'olla exprés es cuina durant uns 30' i en olla normal 1h.
4. Un cop acabat, en un bol treure brou del potatge i anar afegint i remenant unes cullerades de “gofio” per escaldar, fins que quedi una barreja suau, incorporar al potatge.
5. El potatge de créixens se serveix, habitualment, acompanyat amb uns grills de ceba morada prèviament macerats en aigua i sal.

Alternatives

Per a la versió vegetariana es poden eliminar les costelles.