



## Ingredientes para 4 persoas:

- Palometa 4 pezas.
- Aceite 2 dl.
- Allo 5 d.
- Vinagre 1 dl.
- Pementa en grao 4 u.
- Pimentón 1 culler de café
- 1 folla de loureiro
- 1 Guindilla
- Auga 1 dl.

# A COCIÑA DE ARDEMIRO

## PALOMETA CON VERDURAS Á PRANCHA



RECEITA Nº: 1

DATA DA REALIZACIÓN: 12/09/2017

NIVEL DE DIFICULTADE: BAIXO

### Elaboración:

Pelamos e quitamos as espiñas á palometa e salgamos.

Nunha pota poñemos o aceite coa folla de loureiro, o allo, a pementa e a guindilla. Cando os allos comecen a bailar retiráremos e engadimos a auga, o pimentón e o vinagre. Fervemos 5 minutos.

A continuación nunha tixola quente douramos a palometa por un só lado e engadimos o escabeche co lume apagado. Deixamos repousar unha hora.

Con respecto ás verduras á prancha, nesta ocasión imos a empregar cenoria, coliflor e cogomelo común.

As cenoiras pelámolas e cociñámolas desde auga fría ata que estean un pouco duras no interior, máis ou menos 10 minutos.

Arrefriamos en auga con xeo e laminamos ao longo. Despois marcamos á prancha ou unha sartén ben quente cuns grans de sal.

A coliflor separámola en ramalletes e o tronco pelámolo. Primeiro cociñámos o tronco ata que estea cocido e temos que apreciar que os ramalletes teñen que estar un pouco duros ao picar. Cortamos o tronco en rodaxas e os ramalletes en dous. Marcamos igual que as cenorias.

O cogomelo cociñámolo directamente colocando un peso enriba cunha tapa, por exemplo, para que saian ben douradas e estiradas.

De xeito opcional, unha vez realizadas todas as verduras engadímoslle unha mestura de medio vaso de aceite, 250 gr. De tomate asado, 5gr. de vinagre de Xerez e trituramos nunha turbomix. Isto engádese por enriba das verduras.

Listo para servir!