

ACHEGÁNDONOS A OCEANÍA



Primeiro prato: Crema de col

Esta crema procede de Nova Zelandia, a “terra da gran nube branca” segundo os nativos. É un prato reconfortante para os fríos días de inverno e ademais moi nutritiva.

Ingredientes:

1 col ou repolo mediano,
2 cenorias,
1 pemento vermello,
1l de caldo,
2 culleradas de manteiga,
1 cullerada de aceite de millo,
2 ovos e
perexil ao gusto.

Preparación:

Picar as cenorias, a cebola e o pemento en cadradiños, e a col en tiras. No cazo poñer a manteiga e o aceite e sofritir a lume lento a cebola e o pemento hasta que estea feito. Engadir a col e cenoria e marear outros cinco minutos. Engadir ao cazo o caldo. Salgar ao gusto. Cociñar a lume lento coa tapa posta hasta que a col estea tenra (uns 20 minutos). Pouco antes de apartar do lume engadir o perexil picadiño e os ovos removendo para que se desfagan no caldo.

Segundo prato: Pastel de carne australiano

Este é un dos pratos nacionais de Australia. A gastronomía deste país é rica e variada, o único é que en cuestión de carnes utilizan algunha máis exótica como a de crocodilo, canguro, búfalo ou emú. No noso caso empregaremos tenreira.

Ingredientes para 4 persoas:

500 gr de carne de tenreira picada, masa quebrada, 1 cebola, 1 pemento verde italiano, 1 cullerada sopeira de fariña de millo, noz moscada, 1 ovo, pementa e follas de ourego frescas.

Preparación:

Corta en pequenos dados a cebola e o pemento verde, e fritir en aceite de oliva hasta que estean dourados. Engadir a carne a carne, cociñar hasta que cambie de cor e salpementala ao gusto coas follas frescas de ourego e noz moscada. Nun cunco mesturar a fariña coa salsa worcestershire, a salsa vegemite e 4 culleradas de auga. Incorporar á carne e cociñar hasta que reduza, deixar repousar tres minutos. Prequentar o forno 180°, engraxar lixeiramente o molde. Estirala masa cubrindo ben todos os bordes e encher coa carne. Cubrir con outra prancha de masa, pintar con ovo batido e facerlle unha pequena incisión no medio da masa para que salga a calor. Enfornar o pastel de carne durante 30-35 minutos. Tomalo feito recentemente.