



Ameixas á mariñeira - 2

★★★★☆

Outro xeito de preparar ameixas á mariñeira

Prato Aperitivo, Primeiro prato

Keyword ameixas

Preparación 25 minutes

Tempo de cocción 10 minutes

2 hours

Total Time 2 hours 35 minutes

Persoas 1 persoas

Calorías 171.88kcal

Ingredientes

- 100 g ameixas
- ½ cebola
- 2 cdiña pemento doce
- 1 cda fariña
- ½ copa viño branco
- 70 ml caldo
- perexil picado

Instrucións

1. Abrir as ameixas en auga fervendo e reservar.
2. Filtrar un pouco do caldo resultante e reservar.
3. Dourar a cebola ben picada en aceite de oliva.
4. Engadir a fariña e refogala ben.
5. Engadir o pemento doce e disólvelo.
6. Engadir o viño e o caldo das ameixas e deixar cocer para que espese (2 ou 3 minutos).
7. Verter esta salsa sobre as ameixas e engadir un pouco de perexil picado, ao gusto.

Notes

Presentamos outro xeito de facer ameixas á mariñeira, con cebola, pemento doce, viño branco, caldo das ameixas, un pouco de fariña para espesar a salsa e perexil.

É unha receita moi sinxela, non tanto coma comer ameixas ao vapor, pero case.

A outra receita que fixen para as ameixas á mariñeira creou moita controversia en YouTube, porque hai xente que di que non son a mariñeira. Supoño que con esta acontecerá tres cuartos do mesmo. Pero, ao parecer, nunca se cociña ao gusto de todos.

Calquera receita ten varias variantes, dependendo do costume de cada casa. Na miña sempre era facelas coma na primeira receita.

Ben, espero que vos gusten (aínda que non as consideredes ameixas á mariñeira)

Nutrition

Calorías: 171.88kcal | Carbohidratos: 16.68g | Proteínas: 4.23g | Graxa: 0.78g | Graxa saturada: 0.15g | Graxa poliinsaturada: 0.38g | Graxa monoinsaturada: 0.11g | Colesterol: 4.5mg | Sodio: 19.47mg | Potasio: 271.62mg | Fibra: 2.54g | Azucre: 3.91g | Vitamina A: 2016.26IU | Vitamina C: 4.11mg | Calcio: 39.59mg | Ferro: 1.88mg

Ameixas á mariñeira - 2 <https://lareiras.gal/gl/?p=13214> 2 de May de 2021