

*Vieiras con crema de grelos

(26/12/2006) Seica no Nadal o marisco é un prato que de xeito habitual se serve nas mesas do noso país, nesta receita utilizamos unhas vieiras que teñen un prezo alcanzábel e un dos produtos por excelencia do noso interior: os grelos ou nabos. Unha mestura de sabores e de espazos; mar e terra que poden resultar gorentosos a quen os cociñe e sobre todo a quen os coma. Tentade a facelas e xa nos contaredes!.

Ingredientes:

Para cinco persoas:

- 2 vieiras por cada comensal
- 1 cebola grande
- aceite
- sal
- fariña
- leite
- queixo de untar
- queixo relado
- coñac
- limón
- 400 g. de grelos

Tempo de preparación:

40 minutos se cocen os grelos nunha ola a presión senón 25 minutos máis.

Preparación:

Lavar as vieiras reservando a cuncha ovalada a carne e o coral (e a parte alaranxada que teñen no seu interior). Poñer nunha cunca con auga e un chorro de limón a carne das vieiras e o coral, para que perdan as areas que poidan traer. Cocer os grelos en abundante auga con sal, é mellor cocelos nunha ola a presión pois tardan menos e consúmese menos enerxía, e reservalos.

Fríxese a cebola cortada en anaquiños o máis pequenos posíbeis deixándoa na ola até que encomece a dourarse, engadir sal e fariña e deixar que se frixa todo ben. Engadir o leite aos poucos e facer unha bechamel frouxa (que non quede moi espesa).

Cando xa temos a bechamel feita, e bon deixala un anaco ao lume revolvéndoa moi a miúdo para que non se pegue e coza a fariña para que colla mellor sabor, engadirlle un par de culleradas de queixo de untar e revolver até que se desfaga.

Despois de ter a salsa bechamel feita engadir os grelos ben cocidos e pasarlle o robot de cociña até facer unha crema.

Poñer nunha tixola unhas pingas de aceite e pasar por elas as vieiras, engadirilles un chorro de coñac e prenderlles lume para flamexas.

Prender o forno na súa parte de gratinar e deixar que queza.

Encher as cunchas coa vieira e o coral correspondentes e cubrilas coa crema de grelos, botarlles queixo relado por encima e introducilas no forno.

Deixalas gratinarse 10-12 minutos e servir quentes.

Bo proveito.

[Voltar á Cociña Arroudada!](#)
[Ir á Portada](#)