

Parrochas Afogadas

Parrochas Afogadas, son las típicas sardinillas gallegas, también llamadas xoubas, es un guiso marinerero tradicional en Galicia, hay que probarlo.

Lo de afogadas significa guisadas, la traducción literal sería sardinillas guisadas y como en todos los guisos tradicionales siempre hay multitud de versiones, nosotros vamos a poner la que nos enseñaron.

ingredientes

- 12 Parrochas o Xoubas
- 1 hoja de Laurel
- 1 Ajo
- 1 Cebolla Pequeña
- 1 Tomate Rallado
- 2 cucharadas de carne de Pimiento Choricero
- 1 Patata Pequeña
- 1/2 vaso de Vino Blanco
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal

elaboración Parrochas Afogadas

Es otra de las recetas típicamente gallegas y que se suelen caracterizar por su sencillez y pocos ingredientes.

Comenzaremos por poner una cazuela con aceite de oliva virgen extra al fuego, echaremos el diente de ajo y la cebolla bien picados, removeremos y esperaremos a que se poche.

Ahora pondremos una capa de patata cortada en laminas no muy gruesas para que no tarde mucho en cocerse, sobre estas el tomate sin piel y rallado, debe cubrir las patatas.

Añadimos las dos cucharadas de carne de pimiento choricero, la nuestra la hacemos en casa y es ligeramente picante.

Es hora de poner las parrochas ya limpias y lo de dejar la cabeza o quitarla es a gusto de cada uno, echamos el medio vaso de vino blanco, un poco de sal, la hoja de laurel y dejamos que hierva durante unos 20 minutos que es lo que la patata tardará en estar blandita.

Como curiosidad, hay muchos sitios donde parten las parrochas a la mitad, doblan el cuerpo y aprietan hasta que se rompe. Según dicen es para que le entre mejor el caldo del guiso por dentro del cuerpo, a mi no me gusta demasiado porque muchas veces quedan trozos de espinas sueltos que luego hay que quitar.

La carne de pimiento choricero se puede cambiar por pimentón.

Ya tendremos nuestras parrochas afogadas.

BLOG COCINICAS.ES – MIS APUNTES DE COCINA

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres