

Libreta: Pescados
Creado: 26/03/2018 18:24
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/vieiras-al-estilo-de-vigo.html>

Vieiras al estilo de Vigo

INGREDIENTES

Vieiras,
Cebolla,
Pimiento rojo,
Jamón serrano,
Chorizo,
Pan rallado,
Aceite de oliva.

Las cantidades, en proporción al nº de vieiras; pero, para que te sirva de referencia, calcula aproximadamente una cebolla mediana por cada tres vieiras.

PREPARACIÓN

Picar muy bien (cuanto más pequeño mejor): cebolla, pimiento rojo, jamón serrano y chorizo. De cebolla pica por lo menos el doble de cantidad que del resto. De chorizo un poco menos que de pimiento y jamón.

Sofríelo en una sartén con aceite de oliva: Echa primero el pimiento que es lo que más tarda, unos minutos después la cebolla y por último, poco antes de apagar el chorizo y el jamón. Sofríelo sólo un poquito, no dejes que se llegue a dorar del todo ya que luego pasará por el horno.

Retira la sartén del fuego y, mientras dejes que se enfríe el sofrito, lava las vieiras: Separa las conchas, la concha plana la puedes tirar. Retira la carne y deja la otra concha para lavar bien luego.

Mete la carne de la vieira debajo del grifo de agua fría durante un buen rato para sacarle todas las arenas, quítale una bolsa negra que trae y una especie de flecos que tiene alrededor y tíralos. Las vieiras lavadas las puedes ir colocando en una fuente cubierta con un papel de cocina para que escurran.

Precalienta el horno por ambos lados a 250°.

Pon la carne sobre las conchas lavadas y secadas. Echa por encima el sofrito con una cuchara. (Reserva el aceite). Rocía por encima de pan rallado y baña todo con el aceite que has reservado.

Mételas en la fuente al horno y, en 15 minutos tendrás unas vieiras exquisitas.