



*"Este plato es una muestra de la gran versatilidad de la vieiras gallegas, que a pesar de ser delicadas, admiten su preparación de multitud de formas. Aquí se mezclan con la tradición mexicana y peruana en el aguachile que las baña, haciendo de esta receta una delicia intercultural"*

## INGREDIENTES

Ingredientes	Aguachile	Para la presentación
8 Vieiras grandes	1 chile "jalapeño" encurtido	Aguacate
1/2 Boniato	140 g de pepino con piel	Brotos de cilantro
	175 g de zumo de lima	Hojas de capuchina
	210 g de tomatillo verde	Flores de saúco
	20 g de cebolla morada	
	1 aguacate	

## PREPARACIÓN

### Boniato

Corta el boniato ★ 1 en láminas de 1 cm de grosor aproximadamente y retírales la piel; corta de nuevo en dados y ponlos a cocer en un cazo con agua durante 18-20 minutos.

### Aguachile

Trocea todos los ingredientes ★ 2 y tritura hasta obtener una crema ligera; cuela y reserva.

## Vieiras

Separa la gónada o coral (de color anaranjado) de cada vieira y córtalo en 3-4 trozos; corta también el músculo (la parte blanca) ★<sup>3</sup> y saltea todo en una sartén con una gotita de aceite.

## Aguacate

Corta el aguacate ★<sup>4</sup> en dados pequeños y reserva.

## **PRESENTACIÓN DEL PLATO**

Coloca en el centro de un plato los trozos de vieira y sobre ellos, los del coral. Añade los dados de boniato cocido y los de aguacate. Incorpora el aguachile alrededor de la composición y decora con un poco de cilantro (si quieres lo puedes incorporar cuando preparas el aguachile), unas hojas de capuchina y unas flores de saúco. ★<sup>5</sup>

En esta receta de Pepe Solla, encontrarás los consejos ★ que te damos para realizarla y disfrutar de este plato con seguridad

## **CONSEJOS ESTRELLA**

- ★<sup>1</sup> Lava el boniato y desinféctalo en agua con lejía especial, según la dosis recomendada en el envase, aunque vayas a cocerlo.
- ★<sup>2</sup> Lava, desinfecta durante 15 minutos y aclara todas las frutas y verduras para eliminar los posibles microorganismos patógenos y residuos de productos fitosanitarios que pudiesen contener.
- ★<sup>3</sup> Si utilizas vieiras congeladas para este plato, recuerda descongelarlas en la nevera, lentamente, nunca a temperatura ambiente.
- ★<sup>4</sup> No utilices la misma tabla y el mismo cuchillo con los que cortaste la vieira, ya que podrías contaminar el aguacate con las bacterias patógenas que pudiese contener la vieira cruda.
- ★<sup>5</sup> Todas las flores y hojas comestibles que utilices debes lavarlas, escurrirlas y secarlas con un papel de cocina con cuidado, ya que pueden contener bacterias patógenas o residuos de productos fitosanitarios. Cómpralas en tiendas especializadas. No utilices flores ni hojas de floristerías para tus platos, ya que pueden ser tóxicas.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE ECONOMÍA Y COMPETITIVIDAD



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE ECONOMÍA Y COMPETITIVIDAD



FUNDACIÓN ESPAÑOLA PARA LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA



CONCELLO DE VIGO



GADIS



Afundación