



Platos de memoria

POTAJE DE BERROS

Ingredientes:

- 500 GRAMOS DE DE JUDIAS
- 500 GRAMOS DE PAPAS
- 200 GRAMOS DE BATATA
- UN TROZO DE ÑAME
- 1 PIÑA
- 250 GRAMOS DE BERROS
- 250 GRAMOS DE CARNE DE CERDO
- 2 CALABACINOS
- COMINO (MOLIDO)
- UNA CEBOLLA PEQUEÑA
- SAL
- AZAFRAN
- 2 DIENTES AJOS

Elaboración:

En el recipiente donde vallamos a realizar el potaje, ponemos unas gotas de aceite y freímos la cebolla, machacamos los ajos y el comino con unos granos de pimienta negra.

Añadimos agua , las judías, el ñame, la piña y la carne .

Pasado 20 min se le agrega el resto de las verduras y sal.

Cuando la verdura este guisada se ponen los berros.

Pasados 5 a 10 minutos se apaga.

metroymediamascerca

Programa de Acción Comunitaria con Mayores





Tu recuerdo ...

Esta receta también viene de los Llanos de Aridane.