



Receta: Restaurante Piñeiro

04

## Vieiras al natural

**Ingredientes:** para 4 personas

4 vieiras grandes  
2 cebollas  
1 ramito de perejil  
pimienta blanca  
1 copa de vino albariño  
sal

**Dificultad:** baja



**Precio:** medio



**Tiempo preparación:**  
50 minutos



**Menú para Celíacos:**  
apto

# 04

## Vieiras al natural

### Modo de elaboración

Compramos las vieiras preferiblemente limpias. Quitamos las conchas y reservamos.

Sofreímos a fuego medio la cebolla y el perejil muy picados y salpimentamos, dejamos rehogar y cuando la cebolla tome color añadir el albariño.

Dejamos que reduzca el alcohol del vino durante 5 minutos. Pasamos las vieiras a la plancha y las colocamos en su concha. Regamos con el sofrito y servimos bien calientes.



### Sugerencias del cocinero

**Restaurante Piñeiro:** Si limpiamos nosotros las vieiras, meterlas debajo del chorro de agua bien fría, dejando solo la carne y el coral, y secarlas con un paño limpio.



### Sugerencias del pescadero

Contiene cifras importantes de calcio y otros minerales, sobre todo de potasio.

### Valores nutricionales de la Vieira

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
17,30	0,95	76,33



Todo el sabor de  
**Galicia** en nuestros  
viveros



**VIVERO · COCEDERO:**  
Tel. 947 271 426  
Antonio Cabezon, 2

**RESTAURANTE:**  
Tel. 947 272 153  
Morco, 6

**TELEMARISCO:**  
Tel. 947 257 952  
Antonio Cabezon, 2