



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



Vivero · Cocedero

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