Gebratener krake mit süßkartoffelpüree

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Peixe	Demorado	Médio	Medium	Mit der Familie	4 pessoas

Ingredientes

- 100ml Gallo Portweinessig
- 200ml Gallo Natives Olivenöl Extra Clássico
- Gallo Portweinessig-Creme, nach Bedarf
- 800g tintenfisch, gekocht
- 600g süßkartoffeln
- 150g zwiebeln
- 150g rote zwiebeln
- 100g blattspinat
- 150g maisgrieß
- salz und pfeffer, nach Bedarf
- 10g zucker

Modo de preparação

1. Die Süßkartoffeln ungeschält für 35 Minuten bei 180 ºC (356 ºF) im Ofen garen.
2. Die Zwiebeln in Scheiben schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne schmoren. Mit Salz würzen, mit Zucker bestreuen und Essig darauf geben. Zehn Minuten lang zugedeckt köcheln lassen.
3. Wenn die Kartoffeln gar sind, diese schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Die Kartoffeln in einen Kochtopf mit Olivenöl geben und den Spinat hinzufügen. Umrühren, bis der Spinat vollständig gar ist.
4. Den Tintenfisch in große Stücke schneiden, mit Maisgrieß vermischen und goldbraun braten.
5. Den Tintenfisch am besten auf karamellisierten Zwiebeln und der Süßkartoffelpüree anrichten. Für die besondere Note mit etwas Gallo Portweinessig-Creme garnieren.

Produtos utilizados

Portweinessig

Ausgewählte Essigsorten

Clássico

Natives Olivenöl Extra

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide