



SANGRE ENCEBOLLADA

La sangre encibollada es uno de los grandes clásicos de la casquería de todos los tiempos. Esta receta es la tradicional andaluza que preparaban de siempre las abuelas.

INGREDIENTES

- 1/2 kilogramo de sangre de pollo cuajada
- 500 gramos de tortilla de Cebolla
- 4 dientes de ajo [16 g]
- 200 gramos de vino blanco
- Aceite de Oliva, Sal y Pimienta
- 1 hoja de laurel, hoja [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º -Primero hay que trocear la sangre en forma de cubitos regulares más bien pequeños, nunca más grandes que un bocado. - Luego ponemos a rehogar con una cantidad generosa de aceite la hoja de laurel, las cebollas picadas más bien gruesas y los ajos laminados. -Lo hacemos a fuego lento para que la cebolla no se queme. Para que suelte más agua ponemos un poquito de sal. Cuando este sofrito está bien pochado se añaden los trozos de sangre. Se remueve con cuidado o con movimientos en vaivén de la cazuela, para que la sangre no se deshaga. -Ponemos el vaso de vino blanco, la pimienta, la sal. Cuando evapore el alcohol añadimos el agua necesaria para que cubra todo. -Ya solo hay que esperar que se vaya reduciendo el guiso a fuego lento con la cazuela destapada y moviendo en vaivén la cazuela para que ligue bien la salsa. En total estará unos 15 minutos. -La sangre encibollada se sirve cuando esté casi sin salsa, con patatas fritas. -Se remueve con cuidado o con movimientos en vaivén de la cazuela, para que la sangre no se deshaga. -Ponemos el vaso de vino blanco, la pimienta, la sal. Cuando evapore el alcohol añadimos el agua necesaria para que cubra todo. Ya solo hay que esperar que se vaya reduciendo el guiso a fuego lento con la cazuela destapada y moviendo en vaivén la cazuela para que ligue bien la salsa. En total estará unos 15 minutos. La sangre encibollada se sirve cuando esté casi sin salsa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	9 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AZÚCARES	4 g	5 %
GRASA	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 %
SODIO	220 mg	9 %