

Alboronía



Nombre de la receta

Alboronía

Tiempo

1 Horas

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

La receta no contiene alérgenos

Descripción

Berenjenas con sofrito de pisto

Lugar originario de la receta

Los Pedroches, El Viso (Córdoba)

Ingredientes

- 800 gramos de berenjenas forradas
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro grande
- 3 dientes de ajo

- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada soperas de yerbabuena seca
- al gusto de sal

Pasos

1 Para esta receta es importante que las berenjenas sean forradas, es decir, de las que se hacen en vinagre (como las que vemos en la foto).



2 En primer lugar lavamos nuestras berenjenas y les cortamos las puntas del forro y el rabo.



3 A continuación las partimos en trozos como si fueran trozos de patatas. Volvemos a lavarlos muy bien y los dejamos unos 10 minutos en una fuente con agua y un poco de sal para que suelten el amargor. Ahora las escurrimos y las ponemos a hervir con agua. Si lo hacemos en una olla rápida con 8 minutos será suficiente si no hasta que las veamos un poco tiernas.



4 Por otro lado picamos la cebolla, el pimiento, los tomates y los ajos pelados.



5 En una sartén ponemos el aceite y doramos una pizca los ajos troceados. En cuanto dan olor añadimos la cebolla y el pimiento.



6 Una vez pochados añadimos el tomate troceado. Ponemos sal y sofreímos durante un par de minutos.



7 A continuación añadimos los trozos de berenjena que iremos sacando del líquido de hervir con una espumadera. No hace falta escurrirlos excesivamente y removemos todo junto.



8 Pasados un par de minutos, añadimos un poco del caldo de hervir las berenjenas para que no se nos quede la comida seca y rectificamos de sal. Dejamos cocinar a fuego medio hasta que el tomate se haya hecho del todo y la berenjena se haya impregnado bien de los sabores. Si hace falta le vamos añadiendo un poco más de caldo de cocción.



9 Un momento antes de apagar, espolvoreamos la cucharada de yerbabuena. Removemos todo y ya tenemos preparada la alboronía clásica de nuestro pueblo.



Observaciones o consejos

La alboronía también llamada boronía en algunos lugares es un plato muy tradicional de toda Andalucía. Pero en las receta de alboronía de Andalucía es imprescindible la calabaza y en nuestra tierra no lleva calabaza. Es típica de nuestra comarca pero varía incluso de pueblo a pueblo. Por ejemplo, en algún pueblo vecino lleva carne. En nuestro pueblo se le echa yerbabuena.

Autor

Matilde Linares