

Hígado a la italiana



Nombre de la receta

Hígado a la italiana

Tiempo

30 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Gluten

Descripción

Hígado con cebolla y pimiento

Ingredientes

- 1/2 kilo de hígado (cerdo o vacuno)
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de harina
- 1/2 vaso vino seco
- 5 cucharadas soperas de vinagre

- 1 hoja de laurel
- al gusto de sal
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de pimienta

Pasos

1 En primer lugar partimos nuestro hígado en este caso de cerdo en trozos.



2 A continuación lo ponemos en un bol.



3 Ahora cortamos la cebolla en juliana y el pimiento verde en tiras, al igual que los dos ajos pelados y laminados y lo ponemos todo sobre el hígado.



4 Añadimos a continuación la hoja de laurel y sal y pimienta al gusto.



5 En un vaso grande ponemos el vino con el vinagre y una cucharada soper de harina. Removemos bien para que se deshaga la harina y lo volcamos sobre el hígado.



6 Removemos todo y dejamos macerar en el frigorífico mínimo 1 hora. Este tiempo no está incluido en el tiempo de cocinado.



7 Ahora en una sartén ponemos el aceite y cuando esté bien caliente, echamos el hígado con la verdura. Removemos de vez en cuando para que no se agarre la harina.



8 Se deja hacer durante una media hora a fuego moderado. Cuando se ha cocinado probamos por si hay que rectificar de sal y ya tenemos preparado nuestro nutritivo hígado.



Observaciones o consejos

La receta tradicional, se hace con el fuego vivo y no más de 10 minutos pero la verdura queda muy cruda. Por lo que haciéndolo de esta manera el hígado queda tierno y la verdura hecha. Es una receta que se consume mucho en Cuba.

Autor

Matilde Linares