

Paloma de Etxalar

El único requisito para su preparación es no olvidarse de tenerlas 3 ó 4 días con sus plumas, para que su carne no se re vengue y quede sazonada (antes al sereno) para cocinar.



- Temporada de consumo: otoño.
- Recomendada para: Comida.
- Receta para: 4 comensales.
- Tiempo de realización: 1 hora y 30 minutos.
- Dificultad: Media.
- Vino sugerido: Tinto gran reserva de la Ribera Baja.

INGREDIENTES:

- 4 palomas de caza,
- 1 cebolla grande,
- 4 dientes de ajo,
- 2 puerros (lo blanco),
- 2 vasos de vino tinto,
- 1 hoja de laurel,
- 4 granos de pimienta negra, aceite de oliva y sal.

Valores nutricionales:

- Proteínas: 90 g
- Grasas: 15 g
- Hidratos de carbono: 13,5 g
- Aporte energético: 598kcal/persona = 249KJ

ELABORACIÓN

1. En una cazuela puesta al fuego con aceite, se doran las palomas y, nada más que muestren un bonito color rojizo, se pasan a otra cazuela.
2. Las verduras se pican menudo y se pochan en el mismo aceite a fuego lento, hasta que todas ellas estén muy blandas junto con el laurel, la pimienta y la sal.
3. La fritura así preparada se rocía sobre las palomas y se agregan los vinos, así como un poco de agua si hiciera falta, hasta que queden totalmente cubiertas.
4. A fuego lento, la preparación se deja cocer hasta que las palomas estén tiernas. Se van sacando una a una, a medida que se vayan haciendo por un igual, a otra cazuela.
5. Cuando estén hechas todas, las palomas se parten a la mitad y se acompañan de la salsa pasada previamente por el pasapurés sobre una cazuela de barra.