

**PROGRAMACIÓN AULA DE COCIÑA – AULA GALICIAABERTA**

**❖ AULA 8:**

**➤ CALDEIRADA DE BONITO**

Ingredientes:

- 800 g. de bonito de Burela (a parte central do lombo)
- 100 g de cabaza
- 1 cabaciña grande
- 3 cenorias
- 2 cebolas
- 2 pementos vermellos
- 1/2 vaso de tomate natural
- Aceite de oliva virxe extra
- 2 dentes de allo
- 1 cullerada de pirixel picado
- 1/2 vaso de viño branco
- 1 folla de loureiro
- 6 patacas grandes
- Sal

**➤ AMENDOADOS DE ALLARIZ**

Ingredientes:

- 250 g. de améndoas moídas
- 200 g. de azucre branco
- 3 claras de ovos
- 15 obleas de entre 8-10 cm de diámetro