



POLO Á NUMIDIA

PRIMA MENSA

INGREDIENTES

- 500 gr de peituga de polo
- 1 allo porro
- 1 puñado de dátiles e piñóns
- MOLLO: Mesturar 6 culleradas de aceite, 2 culleradas de salsa de soia, 1 cullerada de vinagre e 1 cullerada de mel.

NIVEL DE DIFICULTADE

Doado

TEMPO DE ELABORACIÓN

- Preparación: 10 minutos
- Elaboración: 20 minutos

CONSELLOS

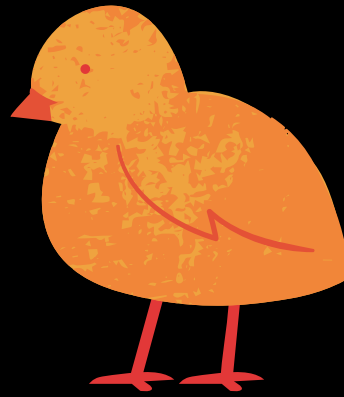
Se o prefires podes usar peituga de pavo e engadir pistachos e albaricoques secos no canto de piñóns.



PREPARACIÓN

1. Corta a peituga de polo en dados e sofríte co allo porro picado. Sazona con sal e pementa.
2. Prepara un mollo mesturando aceite, vinagre, salsa de soia e mel.
3. Dispón o polo nunha fonte, engade os piñóns e os dátiles.
4. Verte o mollo por encima e mestura ben.
5. Deixa repousar antes de servir.

QUE CURIOSO!



Na dieta romana diaria, o consumo de carne era limitado. A carne máis consumida era a de porco, seguida da de leiróns e aves de caza ou de curral. A nosa receita é unha modernización dun prato de Apicio. O seu nome evoca a antiga Numidia, que comprendía as actuais Tunisia e Alxeria, no norte de África. De feito, esta zona formaba parte do imperio romano e de alí viñan algunhas aves exóticas que se ofrecían en ricos banquetes. O noso prato lembra a receitas do Nadal da Italia actual, nas que aínda hoxe se usa a galiña de Guinea, tamén denominada *Numidia meleagris*, pola súa orixe africana. Ademais de pitas, África achegaba outras exquisiteces para a cociña, como os flamengos, os papagaios e as avestruces. Estes cociñábanse en extravagantes receitas para sorprender aos invitados da alta sociedade romana e o propio Apicio explícanos como servir, por exemplo, deliciosas linguas de flamengo.

A TÚA RECEITA

É hora de converterse en arqueochefts creativos! Inspirádevos na receita orixinal para inventar unha nova: que ingredientes engadiríades? cales eliminaríades? create a vosa receita!



NOME DO PRATO ORIXINAL:

NOME DA TÚA RECEITA:

INGREDIENTES

**TEMPO DE
PREPARACIÓN
E DIFICULTADE**

PREPARACIÓN