

## RECETAS

### 1. Gofio Escaldado:

Poner el gofio en una fuente con una ramita de hierbabuerto, añadirle caldo de pescado hirviendo poco a poco, sin dejar de remover para que no se formen grumos. No tiene que quedar ni muy líquido ni muy espeso.

Se puede acompañar rociado con ajos fritos o con cebolla roja previamente reposada en agua y vinagre.



### 2. Mousse de gofio:

Mezclar dos yemas de huevo con 100 ml de leche condensada, cuatro cucharadas de gofio (también se puede añadir almendras molidas, canela y/o ralladura de limón). Añadir 150 gr de nata montada y dos claras a punto de nieve. Repartir en recipientes y meter en la nevera.



## MUCHOS GOFIOS

Existen variedades de gofios que mezclan varios cereales entre sí o que incorporan legumbres, dando lugar a gofios para todos los gustos.

En tiempos de carestía, la escasez de cereales y la necesidad hicieron que se recurriera al tostado y la molienda de productos como la raíz de helecho seca para la obtención de gofio.



Ilustre Ayto. de Valleseco

[www.vallesecograncanaria.com](http://www.vallesecograncanaria.com)



**MECIV Museo etnográfico**  
**Centro de interpretación de Valleseco**  
**Oficina de información turística**  
**C/Párroco José Hernández Acosta, nº 11**  
**35.340-Valleseco**  
**Tlf. 928 61 80 22 ext. 221**



**MECIV**  
**MUSEO ETNOGRÁFICO**  
CENTRO DE INTERPRETACIÓN DE VALLESECO

El gofio es el nombre que recibe en Canarias la harina que se obtiene tras el tostado y la molienda de los cereales



**VALLESECO**