



MANITAS DE CERDO

PIG TROTTERS
PIEDS DE PORC



Garbanzos con manitas

Pig Trotters with Chickpeas / Pois chiches aux pieds de porc

Para tres o cuatro personas

For three or four persons.

Pour trois ou quatre personnes.

Preparar unos garbanzos (o cualquier otro tipo de legumbre). Hacer un sofrito de verduras y añadirlo al guiso de los garbanzos.

Prepare the chickpeas (or any other type of pulse). Lightly fry some vegetables and add to the chickpeas.

Préparer des pois chiches (ou tout autre légumes secs). Faire frire des légumes et les ajouter au plat de pois chiches.

Añadir las manitas y dejar hervir todo durante doce minutos.

Add the pig trotters and allow to simmer for twelve minutes.

Ajouter les pieds de porc et laisser bouillir le tout douze minutes environ.

Manitas Marineras

Pig Trotters Mariner Style / Pieds de porc marinés

Para dos personas.

For two persons.

Pour deux personnes.

Tener en cuenta que las manos de cerdo, en contra de lo que pueda parecer, aportan pocas calorías, debido a que se componen de hueso, gelatina y un poco de carne.

Despite appearances, pig trotters are low in calories as they are mainly comprised of bone and gelatine and have little meat.

Il faut savoir que les pieds de porc, contrairement à ce que l'on croit, apportent peu de calories, car ils sont composés d'os, de gélatine et d'un peu de viande.

Calentar las manitas doce minutos, hasta que estén perfectamente sueltas e hirviendo. Para evitar que se enfríen hacerlo en una tartera de barro.

Heat the pig trotters for twelve minutes until they break free and are boiling. It is best to do this in an earthenware dish so that they keep warm.

Faire chauffer les pieds de porc douze minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement détachés et en ébullition. Pour éviter qu'ils ne refroidissent, utiliser un plat en terre cuite.

Hacer unas cigalas pequeñas a la plancha y poner encima de las manitas.

Cook a few crayfish on a hotplate and place on top of the pig trotters.

Faire griller quelques petites langoustines et les mettre sur les pieds de porc.