

## Gachas de trigo con leche y mantequilla

O mejor aún, despertar en el Castillo Negro, detrás del Muro, ir a la sala común a por un cuenco de las gachas espesas de Hobb Tresdedos, con una cucharada de mantequilla derritiéndose en el centro y un poco de miel. Sólo de pensarlo le empezó a rugir el estómago.

**Tormenta de Espadas**



Y hoy traemos para desayunar **Gachas**. **Comida energética**, trigo integral, huevo, ideal para los hombres del Muro.

¿Qué os parece? **¿Las probaréis?**

### Ingredientes

- ★ 6 tazas de caldo pollo o de carne
- ★ 1/2 taza de trigo integral
- ★ Agua
- ★ 1 y 1/2 tazas de leche
- ★ 1 yema de huevo batida
- ★ 1 pizca de azafrán
- ★ 1 pizca de sal
- ★ Mantequilla, miel y / o jarabe de arce al gusto

Añade seis tazas de agua y tres cubitos de caldo a los granos de trigo integral y lleva a ebullición. Baja el fuego y cocina a fuego lento durante una hora, removiendo de vez en cuando, hasta que los granos de trigo empiecen a estallar y se pongan tiernos. Este paso puedes dejarlo ya preparado de la noche anterior.

A continuación, añade 1 y 1/4 tazas de leche y el azafrán y cocina, a fuego medio, para permitir que los granos de trigo absorban la leche, removiendo con frecuencia.

Cuando la leche esté casi absorbida, añade una yema batida con 1/4 de taza de leche. Lentamente añade la mezcla de huevo al trigo, removiendo constantemente y continúa cocinando hasta que tenga la consistencia de un pudding suave.

Sirve con mantequilla y miel o jarabe de arce, también como acompañamiento a algo de carne y / o unos huevos.