

ENTRANTES
PEIXES
CARNES
DOCES.



Gregorio SANZ

Avda. de Luarca s/n
27700 -RIBADEO (Lugo)
Teléfono/Fax: 982 128848
ceip.gregorio.sanz@edu.xunta.es



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística

(manzanilla non incluída)

RECETARIO ELABORADO COAS
APORTACIÓNS DOS MEMBROS DA
COMUNIDADE EDUCATIVA DO CEIP
"GREGORIO SANZ" DE RIBADEO.

ENTRANTES

TORTILLA DE GRELOS

INGREDIENTES:

- ◆ 100 g. de grelos cocidos.
- ◆ 4 ovos.
- ◆ Cebola.
- ◆ Aceite.
- ◆ Sal.

ELABORACIÓN:

Nunha tixola, cun chisco de aceite bótase a cebola picada e dórase ben. Engádense os grelos e sazónase de sal, remexendo ata que quede mesturada a cebola cos grelos.

Quéntase unha cullerada de aceite e bótanse os ovos; cando empezan a callar, incorpóranse os grelos coa cebola. Dáselle a forma como se fose unha tortilla francesa.

FÁCIL E RÁPIDO!!!

INDICE DE DOCES:

RECEITA	PÁXINA
Chulas con leite.....	37
Oreallas de Entroido.....	38
Ben me sabes.....	39
Améndoas típicas.....	40
Filloas de leite.....	41
Oreallas.....	42
Tarta de Mondoñedo.....	43
Rosquiñas.....	44
Biscoitos de noces.....	45
Tarta de Santiago.....	46
Flan de ovo.....	47
Biscoito de Castañas.....	48
Amendoados de Allariz.....	49
Torradas.....	50
Biscoito de fariña de millo.....	51

EMPANADA DE TENREIRA GALEGA

INGREDIENTES (4 persoas):Para a masa:

- ♦ 800 g. de fariña.
- ♦ 0,5 dl. de leite.
- ♦ 1 ovo.
- ♦ 80 g. de manteiga.
- ♦ 40 g. de fermento.

Para o recheo:

- ♦ 800 g. de espalda de tenreira galega cortada en anaquiños.
- ♦ 200 g. de cebola cortada en dados pequenos.
- ♦ 2 dentes de allo picados.
- ♦ 150 g. de pemento verde.
- ♦ 1 folla de loureiro.
- ♦ 1 pemento choriceiro (posto a remollo o día anterior).
- ♦ 2 dl. de aceite.
- ♦ Sal e pementa.

ELABORACIÓN:

Derreter ó lume a manteiga co fermento e o leite.

Facer un volcán coa fariña e engadir o ovo a mestura anterior. Amasar con forza e deixar repousar ata que fermente.

Estirar a masa e dar a forma desexada.

Refogar as verduras no aceite, engadir a carne e salpimentar.

Colocar a base de masa no molde, engadir o recheo, tapar coa outra masa e moldear os bordes.

Meter ó forno a 180º durante aproximadamente 1 hora.

INDICE DE CARNES:

RECEITA	PÁXINA
Lacón recheo.....	25
Solombo con crema de queixo.....	26
Cocido galego.....	27
Carne ó caldeiro.....	28
Callos.....	29
Tenreira galega asada.....	30
Botelo.....	31
Capón recheo.....	32
Coello ó forno.....	33
Cordeiro ó forno.....	34
Roupa vella.....	35

INGREDIENTES:

- ◆ Un quilo e medio de castañas.
- ◆ 1 cebola.
- ◆ 1 dente de allo.
- ◆ 4 culleres de cebola picada.
- ◆ 1 culler pequena de vinagre.
- ◆ 1 vaso de aceite.
- ◆ 1 trozo de touciño.
- ◆ ½ orella de porco.
- ◆ Sal.
- ◆ Auga.

ELABORACIÓN:

Móndanse as castañas e póñense a cocer en auga con sal, deixando que fervan.

Cando están listas escúrrense e pélanse.

En abundante auga limpaponse a cebola enteira, o dente de allo, os pedazos de touciño e a orella, ademais das castañas peladas.

Deixase cocer durante un par de horas ata que teña ben cocido e agregaselle un rustrido feito con aceite e cebola picada, ó que se lle pon unhas gotas de vinagre, que lle da moi bo sabor.

INDICE DE PEIXES:

RECEITA	PÁXINA
Lumbrigante con arroz.....	14
Polbo á feira.....	15
Vieiras de Compostela.....	16
Bacallau á galega.....	17
Xardas á cazola.....	18
Pescada á galega.....	19
Bonito á prancha.....	20
Ameixas á mariñeira.....	21
Caldeirada galega.....	22
Cazola de rape con mexilóns.....	23

SOPA DE CHIRLAS

ÍNDICE DE ENTRANTES:

RECEITA	PÁXINA
Tortilla de grelos.....	02
Empanada de tenreira.....	03
Caldo de castañas.....	04
Sopa de chirlas.....	05
Empanada de bacallau.....	06
Cogomelos recheos.....	07
Filloas recheas de grelos.....	08
Puré de castañas.....	09
Filloas recheas de marisco.....	10
Caldo Galego.....	12

INGREDIENTES:

- ♦ 150 g. de pasta para sopa.
- ♦ $\frac{1}{2}$ Kg. de chirlas.
- ♦ 1 folla de loureiro.
- ♦ Zume dun limón.
- ♦ $\frac{1}{4}$ litro de viño branco.
- ♦ 1,5 litros de auga.
- ♦ 1 dl. de aceite de oliva fino.
- ♦ 3 dentes de allo picados finamente.
- ♦ 1 culleriña de pimentón doce ou picante.

ELABORACIÓN:

1º) Despois de lavar as chirlasponse a cocer na auga, sal, zume de limón, o loureiro e o viño, dentro dunha pota tapada.

2º) Cando están abertas as chirlas, cólase o caldo e déixase reposar no frío.

3º) Prepárase un refrito de aceite, allo e o pimentón, tendo coidado de que este non se queime; despois engádese o caldo, con coidado de non engadir areas.

4º) Cando comeza a cocer engádese a pasta e cando está case tenra, engádense as chirlas, ben coas cunchas ou ben só a carne.

EMPANADA DE BACALLAU

INGREDIENTES:

- ◆ Bacallau: 1,000 g. (desalgado)
- ◆ 3 pementos.
- ◆ 3 cebolas.
- ◆ 100 cc. aceite de oliva (sobrante de preparar o recheo)
- ◆ 50 cc. leite (morno).
- ◆ 30 grs lévedo (de panadería).
- ◆ 350 g. fariña.
- ◆ 2 ovos (para vernizar a empanada).
- ◆ 125 cc. auga (morna).

ELABORACIÓN:

1º) Prepárase o recheo da empanada cos pementos e as cebolas cortados en xuliana e o bacallau desmigado.

2º) Prepárase a masa da empanada co aceite sobrante de guisar o recheo (100 cc.), o lévedo de panadería, o leite morno, a auga morna, 250 grs de fariña e o sal. Trabállase a masa coas variñas ata que se solte da cunca que estamos a usar e logo a man durante 10 min. Déixase repousar media hora e estírase en dúas partes co rodete.

3º) Colócase a metade da masa nunha fonte de forno engraxada. Pínchase a masa cun garfo e esténdese o recheo. Cúbrese coa outra metade da masa, que tamén hai que pinchar, e fáiselle un buraco no centro a xeito de cheminea. Sélanse as dúas partes e adórnase cos restos da masa. Enfórnase durante media hora a 180º.

BISCOITO DE FARIÑA DE MILLO

INGREDIENTES:

- ❖ 8 ovos
- ❖ 225 g. de fariña de millo
- ❖ 125 g. de manteiga
- ❖ 225 g. de azucre

PREPARACIÓN:

Batela manteiga co azucre, as xemas de unha en unha, a fariña de millo tamizada e mesturar as claras a punto de neve.

Cocer ó forno.

... LISTO PARA COMER ...

COGOMELOS RECHEOS

TORRADAS

INGREDIENTES:

- ❖ ovos
- ❖ leite
- ❖ azucre
- ❖ pan do día anterior
- ❖ 1 limón raiado
- ❖ leite

PREPARACIÓN:

Córtase o pan en rebanadas de 1 cm. de grosor e póñense nunha fonte fonda. Pónse a ferver o leite cunha casca de limón e azucre. Bótase por derriba do pan. Unha vez ablandadas rebozánse en ovo e frítense ata dourarse. Engádeselles azucre e canela servíndoas sobre papel de cociña.

¡QUE APROVEITE!

INGREDIENTES:

- ♦ 500 g. de cogumelos.
- ♦ 100 g. de carne picada.
- ♦ 50 g. de xamón curado.
- ♦ 50 g. bacon.
- ♦ 1 cebola pequena.
- ♦ 1 dente de allo.
- ♦ Salsa de tomate.
- ♦ Pirixel.
- ♦ $\frac{1}{2}$ vaso de viño branco.
- ♦ Sal e aceite.

ELABORACIÓN:

Quentar dúas culleradas de aceite, refogala cebola ben picadiña, engadir a carne e o xamón picados en anaquiños, o pirixel, o allo e os pés dos cogumelos ben picados; deixar facer un pouco e engadir unha cullerada de salsa de tomate, remexer ben e retirar. Nunha fonte (untada, para que non se peguen) colócanse os cogumelos cara arriba, recheoos co preparado de carne e colocando sobre cada un, un anaquiño de bacon. Regar co viño e meter ó forno ata que de douren.

FILLOAS RECHEAS DE GRELOS

INGREDIENTES:

12 filloas de caldo ou de leite.

- ◆ 1 manoxo de grelos.
- ◆ 1 cebola.
- ◆ 2 dentes de allo.
- ◆ 50 g. de piñóns.
- ◆ 2 ovos.
- ◆ Aceite e sal.
- ◆ Pementa.
- ◆ Noz moscada.

ELABORACIÓN:

Cócense os grelos en abundante auga, con sal e destapados. Escúrense e pícanse. Nunha tixola con 6 culleradas de aceite doramos a cebola moi picada; logo engadímoslle os allos machacados, os grelos, os piñóns e sazonomos de pementa e noz moscada.

Cada filloa rechéase cunha pouca de verdura e enrólase. Rebozase en ovo batido, pan raiado e frítense en abundante aceite. Servense moi quentes. (Poden tomarse soas ou con salsa de tomate).

AMEDOADOS DE ALLARIZ

INGREDIENTES:

- ❖ 8 claras de ovo
- ❖ 1/2 Kg. de améndoas
- ❖ 1/2 Kg. de azucre
- ❖ 2 ducias de obleas de 10 cm. de diámetro.

PREPARACIÓN:

Móense as améndoas e mestúranse co azucre, engadindo pouco a pouco as claras de ovos sin batilas, mesturando ben o conxunto coa axuda dunha culler de madeira. Cando se teña logrado unha mezcla uniforme, coa mesma culler colócanse tres montociños en cada oblea, espolvoréase co azucre e canela e métense ó forno para que se fagan. Cando teñan dourados, deixáanse enfriar e sérvense.

... LISTO PARA COMER ...

BISCOITO DE CASTAÑAS

INGREDIENTES:

- ❖ 9 ovos
- ❖ 500 g. de puré de castañas
- ❖ 250 g. de azucre branca
- ❖ 1 copa de anís
- ❖ 1 limón raiado
- ❖ 500 g. de nata líquida
- ❖ 2 sobres de lévedo
- ❖ 500 g. de fariña
- ❖ 250 g. de azucre morena

PREPARACIÓN:

Pélanse as castañas e cócense en auga cun chorro de anís e un chisco de sal. Unha vez frías retíraselles a pel interior e trituranse con medio vaso de leite.

Ó puré de castañas agréganselle os ovos, a nata líquida e os dous tipos de azucre. Engádese a fariña, o limón e o anís Vértese todo nun molde engraxado e enforñase durante 30 minutos a 220º C.

¡QUE APROVEITE!

PURÉ DE CASTAÑAS

INGREDIENTES:

- ◆ 400 g. de castañas.
- ◆ Leite.
- ◆ Sal.
- ◆ Manteiga.

ELABORACIÓN:

Quitarlle a cáscara ás castañas e escaldalas en auga fervendo para quitarlles a segunda pel.

Póñense a cocer en auga cun pouco de sal ata que estean tenras (máis ou menos de 50 minutos a 1 hora). Escúrrense e tritúranse no pasapurés.

Póñense de novo ó lume e engádeselles unha noz de manteiga e leite ata obter o espesor desexado.

FILLOAS RECHEAS DE MARISCO

INGREDIENTES:

Para as filloas:

- ◆ 200 g. de fariña.
- ◆ 4 ovos.
- ◆ 20 gr de manteiga.
- ◆ 1 dl. de leite.
- ◆ Auga de cocer o marisco.
- ◆ Sal e pementa.
- ◆ Aceite de oliva.

Para o recheo:

- ◆ 500 g. mexillóns.
- ◆ 500 g. berberechos.
- ◆ 12 cigalas.
- ◆ 1 cebola.
- ◆ 50 g. de manteiga.
- ◆ 30 g. de fariña.
- ◆ 5 dl. de auga de cocer o marisco.
- ◆ $\frac{1}{2}$ dl. de leite.
- ◆ Sal e pementa.
- ◆ 50 g. de queixo raiado.
- ◆ Viño.
- ◆ 1 folla de loureiro.
- ◆ Ovo picado.
- ◆ Pan raiado.

Tempo de realización: aprox. 1 hora.

↳

FLAN DE OVO

INGREDIENTES:

- ❖ 1 ducia de ovos
- ❖ 1 l. de leite
- ❖ 12 culleradas de azucre
- ❖ Raiadura de limón

PREPARACIÓN:

Quéntase o azucre no flaneiro cunha pinga de auga ata que se faga caramelo. Ponse a ferver o leite coa casca de limón. Bátense os ovos. Engádeselle o azucre no leite cando estea fervido. Mestúranse o leite e os ovos e bótase todo no flaneiro co caramelo. Ponse a cocer corenta e cinco minutos nunha ola cun pouco de auga no fondo ao baño maría.

... LISTO PARA COMER...

TARTA DE SANTIAGO

INGREDIENTES:

- ❖ 350 g. de fariña
- ❖ 8 ovos
- ❖ 1/4 l. de auga
- ❖ 1/4 Kg. de manteiga
- ❖ 1/2 Kg. de améndoa moída
- ❖ 1/4 l. de mel
- ❖ raiadura de limón

PREPARACIÓN:

Batemos as xemas coas améndoas, engadimos a auga, a raiadura de limón e a manteiga. Pouco a pouco incorporamos o mel. Batemos as claras a punto de neve e engadimos a crema anterior, quedando esponxosa, espolvoreamos de fariña remexendo todo. Nun molde redondo, untado de manteiga, botamos a masa e metémolo a 200º ó forno, durante $\frac{1}{2}$ hora, debe quedar completamente tostada por derriba. Nun anaco de cartolina débúxase e recórtase a cruz ou a cuncha do peregrino. Espolvórease con azucre moido.

↳

ELABORACIÓN:

1º) Cocer o marisco por separado, cunha folla de loureiro e un pouco de sal; retirar as cunchas ós mexillóns e berberechos e os caparazóns ás cigalas.

2º) Batir os ovos coa fariña, a manteiga derretida, sal e pementa. Engadir o leite, batendo, e a auga de cocer o marisco, a que admita, ata formar unha masa lixeira. Untar con aceite unha tixola duns 15 cm. de diámetro e formar 12 filloas.

3º) Refogar en manteiga a cebola picada; engadir o marisco cortado pequeno, bañar co viño, engadir o ovo picado e o pan raiado. Con esta mezcla, recher as filloas, doblalas e colocalas nunha fonte de fornear.

4º) Derreter a manteiga, engadir a fariña, cocer uns minutos, engadir o leite e o caldo de marisco e remover ata formar unha bechamel lixeira. Salpimentar e verter sobre as filloas. Dorar no forno prequentado, tras espolvorear co queixo raiado.

CALDO GALEGO

INGREDIENTES:

- ◆ ½ Kg. de fabas.
- ◆ 1 orella de porco.
- ◆ 1 rabo de porco.
- ◆ ½ Kg. de lacón.
- ◆ 2 chourizos.
- ◆ Un puñado de nabizas ou grelos.
- ◆ ½ Kg. de patacas.
- ◆ Sal
- ◆ Unto.

ELABORACIÓN:

Cocer durante 3 horas as fabas, orella, rabo e lacón. Unha vez cocido engadense as patacas cortadas, nabizas ou grelos e os chourizos, tamén se lle engade un pouco de unto.

Unha vez as patacas teñan cocidas, o caldo está feito.

Consello: Antes de poñelo na mesa para comer, probar se ten bastante sal, en caso contrario, engadirlle un pouco.

BISCOITO DE NOCES

INGREDIENTES:

- ❖ 4 ovos
- ❖ 200 g. de fariña
- ❖ 2 culleradas de levadura
- ❖ 100 g. de noces picadas
- ❖ Raiadura de limón
- ❖ 125 g. de manteiga
- ❖ 200 g. de azucre

PREPARACIÓN:

Mezclamos os ovos, o azucre e a raiadura do limón ata que estea espumoso, engadimos a manteiga derretida, incorporamos a fariña e a levadura amasando todo. Logo untamos un mole redondo e verquemos a metade do preparado. Esparcimos as noces picadas por enriba e logo cubrímolas co resto do preparado. Prequentamos o forno a 170º e deixamolo cocer uns 30 minutos e xa

... LISTO PARA COMER...

ROSQUIÑAS

INGREDIENTES:

- ❖ 4 ovos
- ❖ 1 vaso pequeno de leite
- ❖ 4 culleradas sopeiras de azucre
- ❖ 1 copa de anís
- ❖ 1 limón raiado
- ❖ 1 pocillo de aceite
- ❖ 1 sobre de levadura
- ❖ fariña

PREPARACIÓN:

Mézclanse tódolos ingredientes, primeiro batendo os ovos, engadindo o resto e deixando a fariña e a levadura para o final. Engadiremos tanta fariña como pida a mezcla, ata que non se pegue aos dedos, amasamos ben e deixamos repousar unha hora.

Enrollámolas, dándolles forma e fritímolos en abundante aceite.

¡QUE APROVEITE!

PEIXES

TARTA DE MONDONEDO

LUMBRIGANTE CON ARROZ

INGREDIENTES:

1 bogavante de 1 Kg. (aprox)
 1 cebola pequena
 1 lata de chícharos
 1 tomate maduro
 ¼ de pemento verde e outro vermello
 3 tazas de caldo de peixe
 1 taza e media de arroz
 Un chorro de “whisky”
 Azafrán
 Aceite de oliva
 Sal

PREPARACIÓN:

Nunha cazola de barro poñer un chorro de aceite e a temperatura media dourar a cebola, o allo e máis tarde engádesse o tomate e os pementos, todo ben picado. Mentres que se vai facendo, partimos o bogavante a metade e despois troceamos ambas partes. Salteámolo nunha tixola cun pouco de aceite, e cando esté dourado bótase o “whisky” e prendémoslle lume; cando se apague botámolo na cazola. Neste momento incorporamos o caldo de peixe quente, o azafrán e os chícharos. Cando rompa de novo a ferver, engadimos o arroz. Esperar a que volva ferver e metelo no forno que estará previamente quentado a 180º C, uns 20 minutos.

INGREDIENTES:

- ❖ Masa de follado “hojaldre”.
- ❖ Un biscoito corrente.
- ❖ 500 g. de cabelo de anxo.
- ❖ 500 g. de améndoa moída.
- ❖ ½ vaso de almíbar (a punto de fío e feito con auga e 100 g. de azucre).
- ❖ Unhas froitas escarchadas.

PREPARACIÓN:

Coa masa de follado fórrase un molde redondo duns 25 cm. de diámetro. Por riba ponse o biscoito desmiuzado e emborrachado co almíbar xa frío. Cúbrese co cabelo de anxo e, por último, coa améndoa moída (que non sexa moi grossa). Adórnase cunhas tiras, moi finas, de masa de follado formando un enreixado e métese no forno ata que estea cocida. Déixase arrefriar antes de desmoldar e adórnase con froitas escarchadas.

ORELLAS

INGREDIENTES:

- ❖ 100 g. de manteiga.
- ❖ 2 ovos.
- ❖ $\frac{1}{2}$ Kg. de fariña.
- ❖ $\frac{1}{2}$ vaso de anís.
- ❖ 1 raiadura limón.
- ❖ 1 culleriña de azucre glass.
- ❖ $\frac{1}{2}$ culleriña de sal.
- ❖ Aceite.
- ❖ Azucre.

PREPARACIÓN:

Poñer a fariña nun recipiente e facerlle un oco no medio, poñer aí o azucre glass, os ovos, o sal, a raiadura de limón, a manteiga desfeita e o anís. Amasalo ben e deixalo repousar 2 horas.

Coller trozos da masa e estíralos co rolete deixándoos moi finos. Fritir en aceite de oliva. Para non tostar o aceite, introducir pel de limón ou laranxa nel segundo imos facendo as orellas.

POLBO Á FEIRA

INGREDIENTES:

- 1 polbo de 2 Kg. (aprox)
- 4 culleradas de pemento doce
- 2 culleradas de pemento picante
- Sal gordo
- 1 vaso de aceite de oliva
- 4 patacas

PREPARACIÓN:

Quentar auga nunha pota cun pouco de sal. Cando empece a ferver, soste o polbo pola cabeza menténdoo e sacándoo 3 veces (asustar o polbo). Engadir as patacas sen pelar. Deixar cocer 35 minutos, pasado este tempo, sacar as patacas e deixar repousar o polbo uns 5 minutos máis.

Pelamos as patacas e cortámolas en rodas gordas. Cortamos o polbo.

No fondo dun plato colocamos as patacas e encima pomos o polbo aliñándoo co sal, o pemento doce e picante e o aceite.

Servir ben quente.

VIEIRAS COMPOSTELA

INGREDIENTES:

6 vieiras sen cuncha conxeladas
1 culleradiña de pemento doce e picante
mezclados
1 cebola
Pan relado
50 g. de xamón serrano picado fino
Sal
Aceite de oliva
2culleradas de coñac

PREPARACIÓN:

Desconxelar as vieiras, lavalas e retirarlles a tela que teñen ó seu arredor.
Poñelas nun recipiente a macerar con coñac durante media hora.
Escóanse e sálganse pouco xa que levan xamón.
Mentres, fritimos lentamente a cebola e cando estea branda retiramos do lume e engadimos o pemento.
Nunha fonte resistente ó forno de tamaño medio bótase a metade da cebola frita, encima as vieiras e o xamón ben repartido; e por último o resto da cebola esparexendo con pan relado.
Meter ó forno ben quente durante 12 minutos.

FILLOAS DE LEITE

INGREDIENTES:

- ❖ 150 g. de fariña.
- ❖ 300 ml. de leite.
- ❖ 300 ml. de auga.
- ❖ 4 ovos.
- ❖ 1 pizca de sal.
- ❖ Manteiga de porco.
- ❖ Azucre.

PREPARACIÓN:

Mezclar o leite, a auga, os ovos e unha pizca de sal. Bater lixeiramente. Engadir a fariña pouco a pouco mentres se remove ata obter unha consistencia semilíquida e suave. Tapar e deixar repousar durante uns minutos.

Untar unha tixola con manteiga de porco e quentar. Verter unha pequena cantidade de líquido que cubra o fondo da tixola. Cando se desprenda, dar a volta. Servir quentes espolvoreadas con azucre.

BACALLAU Á GALEGA

AMENDOADOS TÍPICOS

INGREDIENTES:

- ❖ $\frac{1}{2}$ Kg. de améndoa moída.
- ❖ $\frac{1}{2}$ Kg. de azucre.
- ❖ 7/8 claras de ovo.
- ❖ 20 obleas.
- ❖ Canela.

PREPARACIÓN:

Á mezcla de azucre e améndoa, imos engadíndolle pouco a pouco e sen bater as claras.

Mezclamos todo e colocamos un montoncito encima de cada oblea. Espolvoreamos con canela e o azucre e metemos no forno, a temperatura media, ata que collan cor dorada.

INGREDIENTES:

1 folla grande de bacallau
2 cebolas
2 xemas de ovo
Codia de pan
1 pemento vermello
Pirixel
Aceite
Sal

PREPARACIÓN:

Do bacallau cortaremos da forma máis perfecta un cadrado ou un rectángulo, desalgarémolo e poñerémolo a cocer ata que quede brando.

Nunha fonte propia para meter no forno, poñeremos unha capa de pan sobre ésta unha cebola, a metade do pirixel e o aceite co que previamente douramos a cebola; seguidamente colocaremos o bacallau e sobre éste repetimos as capas do fondo. Así disposto, meterémolo no forno e deixarémolo asar. Xa no seu punto retirarémolo do forno e adornarémolo con xemas de ovo cocidas e picadas co pemento.

XARDAS Á CAZOLA

INGREDIENTES:

750 gramos de xardas
 1 cebola
 300 gramos de patacas
 200 gramos de pemento verde
 1 dl. de aceite
 Allos
 Loureiro
 Sal e pemento doce

PREPARACIÓN:

Lávanse as xardas, pártense en cachos regulares e resérvanse. Nunha cazola de barro con aceite refógase a cebola en rodallos, o allo moi picadiño e os pementos cortados en tiras longas. Cando esté ben refrito engádense as xardas, o sal e o loureiro, unha cullerada de auga por cada cacho de peixe e ponse a cocer lentamente. A continuación, engádes unha pizca de pemento por encima e déixanse facer ata que estean no seu punto. Sérvense cunha guarnición de cachelos, que son patacas cocidas con pel.

BEN ME SABES

INGREDIENTES:

- ❖ $\frac{1}{2}$ docena de ovos.
- ❖ 12 biscoitos.
- ❖ 6 culleradas de azucre.
- ❖ 2 copiñas de xerez.
- ❖ Canela ó gusto.

PREPARACIÓN:

Separamos as xemas das claras e batemolas ata o punto de neve.
 Mezclamos o azucre coas xemas e logo mezclamos coas claras a punto de neve.
 Nunha fonte ou nun molde pomos os biscoitos (tamén valen galletas), mollados co xerez e despois vertemos encima a mezcla das claras e as xemas. Por último, espolvoreamos a canela e xa está listo para servir.

PESCADA Á GALEGA

ORELLAS DE ENTROIDO

INGREDIENTES:

- ❖ 500 g. de fariña
- ❖ 100 g. de azucre
- ❖ 3 ovos
- ❖ 1 dl. de aceite
- ❖ 1 laranxa
- ❖ 1 limón
- ❖ 500 g. de manteiga
- ❖ canela.

PREPARACIÓN:

Amasar a fariña con 1 ovo, 2 xemas, manteiga fundida, canela, zume de laranxa e limón. Batir as dúas claras restantes e amasar xunto coa outra masa, poñer nunha superficie plana e estender cortando en trozos triangulares. Freir en abundante aceite a fogo non moi forte, espolvorear co azucre e ...

¡A COMER!

INGREDIENTES:

½ Kg. de centros de pescada
500 gramos de patacas
2 puerros
1 cebola
Sal gordo
Loureiro
Pemento doce

PREPARACION:

Pelar e cortar as patacas en rodas finas e poñelas nunha cazola a cocer nun caldo corto. Engadir a parte branca dos puerros partidos en tres cachos, a cebola en cascas e un pouco de sal. Deixar ferver todo lentamente uns 8 minutos. Posteriormente retirar do lume e escoar o caldo, reservando un pouco.

Allada : saltear nunha tixola con aceite a cebola partida e os allos. Apartar do lume e botar o pemento, para que non se queime. Engadir o loureiro, sal, un pouco de caldo do peixe e quentar de novo.

Colocar a pescada nunha fonte e regar coa allada.

BONITO Á PRANCHA CON CACHELOS

INGREDIENTES:

4 rodas finas de bonito
 1 cullerada de pirixel picado
 ½ vaso de viño branco
 3 culleradas de aceite de oliva
 2 dentes de allo picados moi finos
 1 chorro de vinagre de viño branco
 8 patacas
 1 folla de loureiro
 Sal

PREPARACIÓN:

Facer unha vinagreta co pirixel, o viño, o aceite, os allos e o vinagre, mesturando ben. Adobar o bonito con esta salsa e deixar así durante unha hora.

Mentres, cocer as patacas, ben lavadas e sen pelar, nunha pota con auga, sal e a folla de loureiro.

Cando estean listas, escoar e conservar quentes. Quentar a prancha ou tixola, escoar o bonito, salgalo e poñelo na prancha ata que estea feito. Sérvese acompañado das patacas sen quitarlles a pel.

CHULAS DE PAN CON LEITE

INGREDIENTES:

- ❖ 150 g. De miga de pan (de fogaza)
- ❖ 3 ovos
- ❖ 50 g. de azucre
- ❖ 1/2 l. De leite
- ❖ 1/2 pau de canela
- ❖ 1 casca de limón.

(Saen 14 chulas aproximadamente)

PREPARACIÓN:

Esmigallar o pan (preferiblemente do día anterior) e engadilo aos ovos batidos para que quede ben empapado. A mestura debe quedar un pouco espesa. Pódese deixar repousar unha media hora. A continuación, dar forma á chula con dúas culleres e fritilas en abundante aceite ata que estean douradas. Póñense a escorrer en papel de cociña para quitarlles o exceso de graxa.

Nun cazo quéntase leite co azucre, a canela e a casca do limón ata que ferva. Nese momento, incorpóranse ás chulas e déixans cocer uns 2 ou 3 minutos. Sérvese mornas cun pouco de leite.

AMEIXAS Á MARIÑEIRA

INGREDIENTES:

1 Kg. de ameixas finas
4 tomates
1 cebola
2 dentes de allo
Unha pizca de fariña
Unha pizca de pemento picante
 $\frac{1}{2}$ vaso de viño branco
Pirixel picado
Aceite de oliva
Azucro
Sal

PREPARACIÓN:

Depurar as ameixas varias horas en auga fría para que boten toda a area que poidan ter. Cúbrese o fondo dunha pota con aceite, refogando nel a cebola moi relada e os dentes de allo picados. Engádese unha culleradiña de fariña e os tomates, pelados e triturados, cunha pizca de pemento picante, azucro e sal.

Déixase cocer a lume suave uns quince minutos. Despois dese tempo engádese $\frac{1}{2}$ vaso de viño branco e as ameixas, tapando a pota ata que empecen a abrirse; momento no que se bota o pirixel picado. Servede cando as ameixas estean abertas, rexeitando as pechadas.

DOCES

CALDEIRADA GALEGA

INGREDIENTES:

300 g. de congrio
 1/3 dunha taza de viño branco
 300 g. de rape
 2 cebolas
 300 g. de mero
 1 folla de loureiro
 1 cullerada de fariña
 5 culleradas de aceite de oliva
 3 dentes de allo
 1 $\frac{1}{4}$ l. de caldo de peixe
 $\frac{1}{2}$ cullerada de pemento doce
 Pirixel
 4 rebandas de pan galego
 Sal

PREPARACIÓN:

Lavar os peixes e cortalos. Pelar as cebolas e os allos e picalos refogándoos nunha cazola de barro ata que estean transparentes. Engadir o pirixel picado, os peixes, o loureiro e o pemento doce.

Tapar a cazola e cocer durante 5 minutos. Engadir a fariña e remexer regando despacio co viño branco.

Cubrir co caldo, engadirlle sal e cocer todo a lume forte durante 10 minutos.

ROUPA VELLA

INGREDIENTES:

- Carne do cocido: 400 g. (lacón, costela, tenreira, ...)
- Garavanzos cocidos: 400 g.
- 1 pemento vermello.
- 4 pementos verdes (dos de fritir).
- 2 dentes de allo.
- 1 cullerada de pemento doce.
- Aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

En aceite de oliva refóganse os allos laminados coa cebola e os pementos cortados en xuliana. Cando estean listos engádesse a carne do cocido desmigada, unha cullerada de pemento e os garavanzos cocidos. Quéntase todo xunto e sévese.

CORDEIRO Ó FORNO

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de cordeiro.
- 1 cebola.
- Aceite.
- Sal.
- Allo en pó.
- Tomiño.
- Viño branco.
- "brandy".
- Manteiga.
- Patacas fritidas.

ELABORACIÓN:

Córtase a cebola en xuliana e dourase en aceite. Namentres, sazónase o cordeiro troceado, aliñase co allo en pó e o tomillo, e colócase nunha bandexa de forno. Cando a cebola estea lista cólase o aceite regando con el o cordeiro. Engádesse tamén un pouco de viño branco e ásase no forno (prequentado a 200º) durante 45 minutos, polos dous lados. Cando estea listo, régase co "brandy" e pónselle un pouco de manteiga a cada anaco de cordeiro, para gratinalo a 250º ata que se doure ben. Sérvese acompañado de patacas fritidas.

CAZOLA DE RAPE CON MEXILÓNS

INGREDIENTES:

4 toros de rape	2 pementos de piquillo
200 g. de chícharos	2 dentes de allo
1 cebola mediana	2 copas de viño branco
100 ml. de aceite de oliva	1 cullerada de fariña
500 g. de mexilóns frescos	Unha pizca de azafrán
100 ml. de caldo de carne	2 culleradas de pirixel
Pementa	Sal

PREPARACIÓN:

Lavar os mexilóns e cociñalos a lume forte ata que abran e deixalos enfriar.

Nunha cazola de barro con aceite de oliva quente, refogar a cebola. Colocar encima o rape, botar os chícharos e o viño branco, engadindo os mexilóns sen as cunchas. Meter a cazola ó forno a temperatura media durante 10 minutos.

Machacar os allos, o pirixel, unha pizca de azafrán, a fariña e un pouco de caldo de carne. Verter na cazola e colocar os pementos de piquillo cortados en tiras.

Meter ó forno outros 10 minutos e servir na mesma cazola.

COELLO Ó FORNO

INGREDIENTES:

- 1 coello.
- 1 cebola.
- Aceite.
- Sal.
- Allo en pó.
- Tomillo.
- Viño branco.
- "brandy".
- Manteiga.
- Patacas fritidas.

ELABORACIÓN:

Córtase a cebola en xuliana e dourase en aceite. Namentres, sazónase o coello troceado, aliñase co allo en pó e o tomillo, e colócase nunha bandexa de forno. Cando a cebola estea lista cólase o aceite regando con el o coello. Engádese tamén un pouco de viño branco e ásase no forno (prequentado a 200º) durante 45 minutos, polos dous lados. Cando estea listo, régase co "brandy" e pónselle un pouco de manteiga a cada anaco de coello, para gratinalo a 250º ata que se doure ben. Sérvese acompañado de patacas fritidas.

CARNES

CAPÓN RECHEO

INGREDIENTES:

- 1 capón.
- 1 vaso e medio de coñac aprox.
- 100 g. de pelás secas.
- 100 g. de uvas pasas.
- 100 g. de ameixas pasas.
- 50 g. de piñóns.
- Manteiga (de vaca ou de porco).
- Sal.
- Aceite.

ELABORACIÓN:

24 horas antes de cociñalo, limpar ben o capón e inxectarlle, coa axuda dunha xeringa, a metade do coñac nos zancos e a peituga.

Sazonar por dentro e rechealo coas pelás secas, as pasas, as ameixas e os piñóns e pechar a abertura coséndoa ou cuns palillos. Poñer nunha fonte de forno untada con aceite. Untar todo o capón coa manteiga, sazonar por fóra e regar co resto do coñac. Meter no forno previamente quentado a 200º C e cando estea dourado baixar o lume a 180º C. Deixar facer de 1 hora e media a 2 horas, regándoo de cando en vez co xugo que vai soltando. Pódese servir cunhas mazás salteadas en manteiga.

LACÓN RECHEO

INGREDIENTES:

- 1 Lacón
- 1 Kg. de zorza
- Allo
- Pemento doce
- Pemento picante
- SalViño branco

MODO DE FACELO:

Quítaselle a uña ao lacón e desósase.

Estírase ben e énchese coa zorza, enrólase e logo átase. Adóbase co allo, pemento, sal e un pouco de viño.

Ponse nun asador e déixase nel 24 horas antes de metelo no forno. Ásae ao gusto.

SOLOMBO CON CREMA DE QUEIXO GALEGO

INGREDIENTES:

- 4 medallóns de solombo de tenreira (mellor galega)
- 4 pataquiñas torneadas
- 4 cenorias torneadas
- 4 discos de pan de molde fritos
- 75 g. de queixo de teto
- Un chorriño de salsa de soia
- Un chorro de nata líquida
- Sal
- Pementa

RESUMO:

Trátase dun solombo de tenreira galega pasado polo ferro, deixándoo zumento por dentro, acompañado dunhas verduras e bañado cunha crema de queixo de teto.

MODO DE FACELO:

Nunha cazola fundimos na nata o queixo de teto, engadimos o chorro de salsa de soia, reducimos e reservamos quente.

As patacas e cenorias blanqueámolas. Glaseamolas con manteiga e reservamos quentes.

Salpimentamos os medallóns, facémolos á prancha pouco feitos.

Montamos os medallóns sobre os discos de pan frito nos pratos, acompañamos coas verduras e salseamos coa crema de teto moi quente.

Nota: Glasear, neste caso é bañar con manteiga fundida as verduras por encima.

BOTELO

INGREDIENTES:

- 1 botelo.
- 500 g. de patacas.
- Verza (grellos, repolo, ...)

ELABORACIÓN:

Cócese o botelo, a lume suave, durante dúas horas ou duras horas e media por Kg. de botelo. Media hora antes de rematar, engádense as patacas e a verdura.

TENREIRA GALEGA ASADA

INGREDIENTES:

- Carne de tenreira: 750 g. (para guisar)
- 1 cebola.
- Viño branco.
- Allo en pó.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- Puré de patacas.

ELABORACIÓN:

Alíñase a carne co alló en pó e dourase a fogo moi vivo. Resérvase e sálgase fóra do lume. Nese aceite, refógase a cebola picada e, cando estea lista, incorpóraselle o viño branco para desengraxar o fondo da pota, axudando cunha culler de madeira. Bótase de novo a carne á pota, onde deberá cocíñarse a lume suave ata que estea tenra (o tempo depende do tipo de carne e do tamaño dos anacos). Pode servirse acompañada de puré de patacas e guisantes ou cenorias.

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de lacón
- 1/2 tira de costela salgada
- 1 trozo de panceta salada
- 4 chorizos
- 1/2 Kg. de falda de terneira
- 8 patacas
- 1 repolo o 2 mandas de grelos
- 1/2 Kg. de garavanzos cocidos

MODO DE FACELO:

Primeiro dicir que, ademáis da carne que se indica nos ingredientes, poden utilizarse outras partes do porco (cachucha, orella, rabo...) e tamén pódese engadir galiña, oso de cana, etc. En todo caso, a carne de porco que usemos ha estar ben desalgada. Pomos a cocer toda a carne xunta en abundante auga e cando estea case cocida (de hora e media a 2) sacas para outra ola caldo dabondo para cocer as patacas e a verdura. Se non usamos garavanzos previamente cocidos, deberíamos telos remollados durante 12 horas e cocelos con caldo de cocer a carne ata que estean tenros. Ao estar todo cocido, escórrense e sérvense. Nota: en Pontevedra hai o costume de tomalo cocido con tomate.

CARNE AO CALDEIRO

INGREDIENTES (seis persoas):

1,500 Kg. De falda de vitela

4 ou 5 dentes de allo

100g. De pemento picante

250g. De unto

Patacas

Caldo

Aceite

MANEIRA DE FACELO:

Ponse auga a ferver nunha cazola. Cando ferva, bótanselle o unto e a vitela deixando cocer todo ó redor dunha hora. De seguido sácase a carne da cazola e pícase. Nunha cazola a parte cócense uns cachelos. Sérvese ben quente.

PRESENTACIÓN:

Presentase nunha cazola grande de barro cos cachelos ó redor e a salsa por riba. Viño galego para este prato, tinto Ribeiro.

CALLOS

INGREDIENTES:

-Callos

-Allo

-Sal

-Perexil

-Pemento doce e picante

-Aceite de oliva

-Unha unlla de xato

-Un chourizo

-Unha cebola grande

-Unha ou dúas patacas

-garavanzos

-Azafrán en rama

MODO DE FACELO:

O día antes, lávanse os callos, límpanse, pícanse e enzorzanse (con allo, sal, perexil, pemento doce e un pouco de picante e aceite de oliva).

Tamén o día antes péñense os garavanzos a remollo.

Pomos a cocer os callos, os garavanzos, a unlla de xato, o chourizo, a cebola e as patacas. Cando as patacas estean cocidas tritúranse e bótanse outra vez na ola.

Pomos azafrán, sal e picante.

Debe cocer unhas 3 horas.

