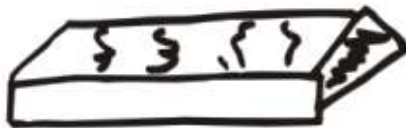


RECEITARIO DE INVERNO



Seminario permanente “Festas cíclicas anuais”
Colexio de Educación Infantil e Primaria Sada e contornos

ÍNDICE

Pavo.....	2
Cordeiro recheo con cogomelos	3
Leitón asado	4
Robaliza xacobeá	5
Ensalada de vieiras con vinagreta de tomate	6
Cocido galego	7
Botelo	7
Turrón de chocolate	8
Roscas de anís	9
Filloas	10
Follas de limón	11
Buñuelos de mazá	12
Orellas	12

Ilustracións realizadas polos alumnos de 5º curso de Educación Primaria

PAVO

INGREDIENTES:

- un pavo
- sal / pementa
- 100 gramos de manteiga

Recheo:

- unha cebola picada
- unha pouca manteiga
- os miúdos do pavo
- un pouco de apio picado
- unhas cirolas pasas picadas
- un pouco de pan duro, mollado en leite
- unha mazá ácida picada
- dúas culleradas de noces picadas
- tomiño, sal e pementa

PREPARACIÓN:

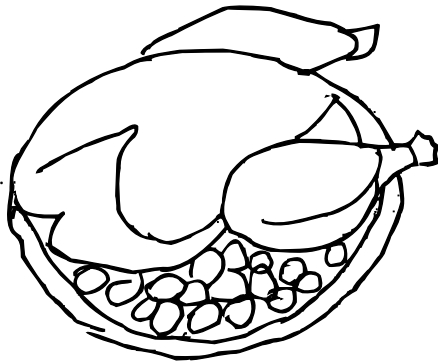
1º- Friti-la cebola coa manteiga, engadir os miúdos, apio, cirolas e a mazá en cachos, o pan escorrido, nozes, tomiño, sal e pementa. Refogar ata que seque. Deixar arrefriar.

2º- Limpo o pavo, secalo e salpimentalo por fora e por dentro. Unha vez recheo, coselas aberturas. Engraxalo por fora coa metade da manteiga e colocalo no forno:

Tempo: unha hora

Temperatura: 150° C

3º- Despois pintalo co seu zume e máis manteiga e asalo 2-3 horas máis. Pintalo cada 15 minutos.



CORDEIRO RECHEO CON SETAS

INGREDIENTES:

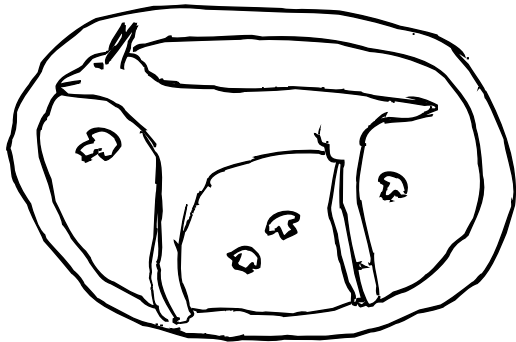
- cordeiro
- 250 gramos de carne picada de cuxa
- 50 gramos de miga de pan mollada no leite
- perexil
- 200 gramos de setas
- 1 ovo
- 5 culleradas de aceite
- 1 cebola
- 1 vaso de viño branco
- sal / pementa

PREPARACIÓN:

1º- Mestura-la carne picada, o ovo batido, a miga, sal, pementa e o perexil picado. Refogar en aceite as setas ata que se consuma o líquido e mesturar coa carne.

2º- Salpimenta-lo cordeiro, reenchelo coa preparación, enrolar, coser e douralo a lume vivo en aceite, coa cebola en cachos. Regar co viño e introducilo no forno 1 hora a 200°C

3º- Tritura-la salsa e volvela cocer para que recupere a súa cor. Servilo coa salsa e setas refogadas.



LEITÓN ASADO

INGREDIENTES:

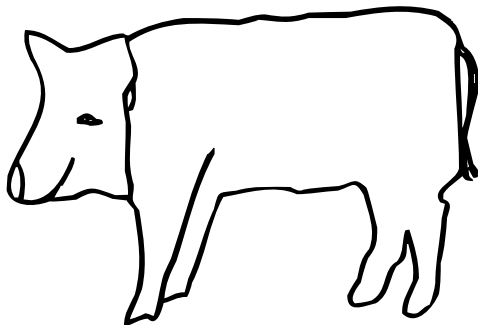
- 1 leitón
- 2 dl. de augardente
- perexil
- tomiño
- sal
- 9 dentes de allo
- 250 gramos de manteiga de porco
- pementa

PREPARACIÓN:

Limpo o leitón, untalo coa manteiga e sazonar con sal e pementa. Colocalo nunha fonte a enfornar (quentar o forno previamente). Deixar que se vaia dourando lentamente e regar a miúdo co zume que desprende.

Cocer durante dúas horas e media. Cando estea cocido e coa pel dourada, pasalo a unha fonte, bañalo coa augardente e flambear.

Botar na graxa da cocción os dentes de allo, o perexil e o tomiño picados e o viño branco. Pasa-la salsa polo chino, servir en salseira.



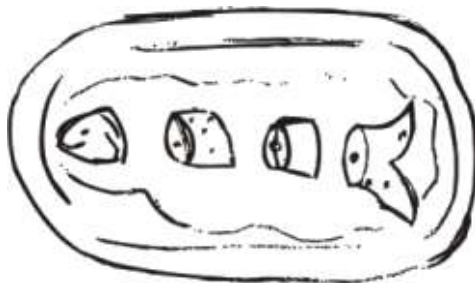
ROBALIZA XACOBEA

INGREDIENTES:

- 1 robaliza de 2 quilos cortada en filetes
- 2 cebolas
- 1 tomate
- o zume duna laranxa
- o zume dun limón
- un vaso de viño albariño
- medio vaso de xerez seco
- tomiño
- pementa e sal

PREPARACIÓN:

Douramos a cebola cortada en xuliana nunha cazola con aceite. A continuación, engadimos o tomate pelado, sen pebidas e en anacos pequenos e deixámolo pasar un pouco. Botamos o zume de laranxa, o de limón, os viños e as especias e poñémolo a ferver durante 5 minutos. Nunha tarteira cun pouco de aceite douramos a robaliza cortada e enfariñada e logo engadimos a salsa anterior e as patacas. Deixamos que se faga no forno durante 10 minutos e xa está listo para degustar.



ENSALADA DE VIEIRAS CON VINAGRETA DE TOMATE

INGREDIENTES:

- 4 vieiras
- 300 gramos de feixóns verdes
- 3 cenorias
- 2 porros
- 3 dl de aceite virxe extra
- 1 dl de vinagre de xerez
- 1 tomate maduro

PREPARACIÓN:

Lavar ben as vieiras, quitarlles a faldra e o estómago. Cortar cun pelador os feixóns en sentido lonxitudinal. Finalmente, picar as cenorias e o porro. Cocer todas esas verduras en auga con sal durante 6 minutos e, posteriormente refrescalas en auga. Unha vez que se lle bote o sal e a pementa deixar que se pasen as vieiras na prancha un minuto por cada lado. Pelar e retirar as pebidas do tomate, picalo en tacos e pasalos en aceite. Feito isto, deixalo arrefriar e, a continuación, incorporar o aceite e o vinagre, que se remexerá con batedor de varas.

Dispoñer no centro do prato as verduras, por capas, nesta orde: a cenoria, os feixóns e o porro ó redor das vieiras. Por último bañar coa vinagreta.



COCIDO GALEGO

INGREDIENTES:

- Carne de porco, vaca ou polo
- Chourizos
- Fabas ou garavanzos
- Verduras
- Patacas
- Sal

PREPARACIÓN:

Os garavanzos débense poñer a remollo de véspera, no caso de botar fabas non fai falla telas a remollo.

Ponse a cocer en auga fría a carne. Cando a auga estea morna bótanse os garavanzos ou fanas nunha dentro dunha rede, para poder sacalos cando estean cocidos.

Unha vez cocida a carne sácase, e nesa auga cócese a verdura e as patacas.

Os chourizos ou embutido (botelo) cócese aparte.



BOTELO: É un embutido feito co bandullo de porco, cheo de carne e ósos picados; xeralmente adobados con pemento, allo e sal.

TURRÓN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

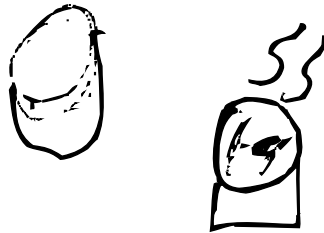
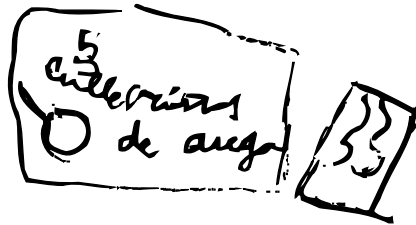
- 250 gramos de manteiga
- 250 gramos de biscoitos
- 100 gramos de noces peladas
- 100 gramos de abelás 8 culleradas de azucre
- 1 tableta de chocolate sen leite

PREPARACIÓN:

Fundir o chocolate en anacos, ó baño maría, con 5 culleriñas de auga. Mesturar a manteiga co azucre ata que estea cremosa, engadir o chocolate morno, os biscoitos moi esfaragullados e as froitas secas machucadas e mesturando todo ben.

Poñer toda a mestura nun molde rectangular, untado previamente coa manteiga e deixalo repousar durante 24 horas poñéndolle algo de peso por enriba.

Desmontar e reservar ata servir.



24 horas



ROSCAS DE ANÍS

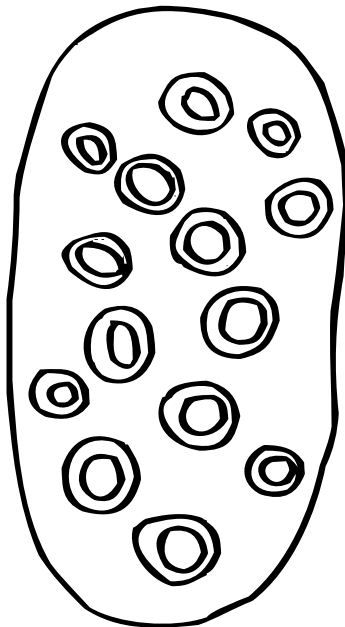
INGREDIENTES:

- Dous ovos
- Unha copa de anís
- Raspa de limón
- 4 culleradas de azucre
- 2 culleradas de aceite
- medio paquete de levadura (ROYAL)
- fariña (a precisa)

PREPARACIÓN:

Bate-los ovos. Engadir unha copa de anís, a raspa de limón, o azucre e o aceite. Remexer todo e agrega-la fariña e a levadura necesarias, ata que quede unha masa ben pastosa. Deixar repousa-la masa durante unha hora aproximadamente.

Facer aneles coa masa e fritilos nunha tixola con abundante aceite, ben quente, ata que adquiran a súa típica cor dourada, coidando que non se queimen.



FILLOAS

INGREDIENTES:

- 200 gramos de fariña
- un limón
- catro ovos
- medio litro de leite
- dúas culleradas sopeiras de azucre

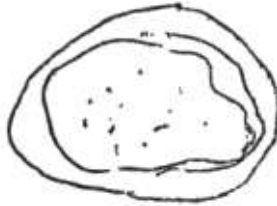
PREPARACIÓN:

Raialo-lo limón.
Bate-los ovos co
leite, azucre e
fariña, e engadi-la
raiadura de limón.

Untar unha tixola
con manteiguiña e
poñela ó lume.

A continuación
bótase unha capa
moi finiña da
mestura que se fixo.

Repeti-la operación
ata rematar todo o
preparado.



FOLLAS DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- 200 gramos de fariña
- medio vaso de leite
- 6 ovos
- follas de limoeiro
- azucres moído
- manteiga de vaca ou aceite

PREPARACIÓN:

Mestúrase a fariña co leite e vánselle botando os ovos batidos ata ter unha masa fina, na que se van metendo as follas de limoeiro, ben limpas.

Sácanse as follas e escórrense ben, para que lles quede a menor cantidade de pasta posible, e fritense na manteiga de vaca ou en aceite moi quente. Cando están douradas, quítanse da tixola e bótaselles por riba un pouco de azucres.

Pódeselles quita-la folla, pero dálles máis sabor deixándoa e sacándoa ó tempo de comelas.



BUÑUELOS DE MAZÁ

INGREDIENTES.

- mazás
- fariña
- ovos
- levadura (en po)
- anís
- mel

PREPARACIÓN:

Pelar as mazás e cortalas en cachos moi pequenos. Aparte, coce-lo anís cunha pouca auga. Poñer nunha fonte fonda a auga de anís e engadir fariña formando unha pasta dura. Bota-las mazás, un pouco de levadura a xema dun ovo e mesturalo todo. Monta-la clara do ovo a punto de neve e mesturar pouco a pouco coa pasta. Friti-la pasta en culleradas en abundante aceite moi quente.

Cando se saquen os buñuelos da tixola, rebozalos e azucre ou ben deixalos arrefriar e mollalos no almíbar.

*Almíbar: preparar un almíbar cun vaso de auga e dúas culleradas de mel. Poñelo a qentar ata que espese un pouco.

ORELLAS

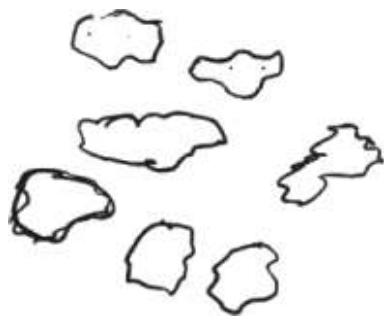
INGREDIENTES:

- un chorro de leite
- raiaduras dun limón
- anís
- medio quilo de fariña
- 6 ovos
- 40 gramos de levadura
- 4 culleradas de azucre

PREPARACIÓN:

Amasar todo ata que quede unha masa branda, deixar repousar unha hora (ata que dobre o volume). Fritir en aceite abundante collendo anacos de masa e estirándoos cunha botella mollada en aceite.

Cubrir con azucre.





Colexio de Educación Infantil e Primaria Sada e contornos
Seminario permanente "Festas cíclicas anuais"

Curso 2003-04

C.E.I.P. Sada e contornos. Avda. Sada e contornos s/n. 15160 Sada. A Coruña.
Tífono e fax. 981 620 337. Correo elect. ceip.sada@edu.xunta.es