

RECEITARIO DE PRIMAVERA E VERÁN



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

ÍNDICE

| | |
|-----------------------------|---|
| Ollomol ó forno | 2 |
| Robaliza ó forno | 3 |
| Arroz con mariscos..... | 4 |
| Sardiñas en escabeche | 5 |
| Xarda rechea | 6 |
| Flores | 7 |
| Torradas | 8 |

Ilustracións realizadas polos alumnos de 3º curso de Educación Primaria

OLLOMOL Ó FORNO.

INGREDIENTES :

Un ollomol dun quilo.

Un limón.

Dous vasos de aceite.

Un vaso de viño branco.

Sal, pementa, perexil, dous dentes de allo, unha culler de pan relado e medio vaso de vinagre.

PREPARACIÓN:

Limpo o peixe, facer uns cortes ata a espiña en un dos lados e introducir media toro de limón en cada corte. A continuación colocalo nunha bandexa para o forno; sazonar con :sal, pementa, zume de limón, a metade do aceite, viño branco e vinagre.

Meter no forno quente e cocer uns dez minutos. Mesturar co pan relado, os allos e perexil trinchados moi finos. Botar por riba do peixe,rociar co resto do aceite e proseguir no forno uns trinta minutos máis, remollando o peixe a miúdo ca súa mesma salsa.



ROBALIZA Ó FORNO

INGREDIENTES:

Unha robaliza dun quilo máis ou menos.

Un limón e o zume de outro.

Catro patacas medianas.

Catro cebolas medianas.

Medio vaso de aceite

Un vaso de viño branco

Dous dentes de allo

Perexil

Unha culler de pan relado

Tomíño, loureiro e sal



PREPARACIÓN:

Limpo o peixe, sazonar con sal e pementa por dentro e por fora. Facer uns cortes nun lado, colocar unha toro de limón en cada corte. Nunha fonte para o forno, colocar unha capa de patacas e cebolas peladas cortadas moi finas. Poñer o peixe enriba. Rociar co aceite, zume de limón, viño branco e con allo e perexil picado, mesturado con pan relado. Engadir tomíño e loureiro.

Meter no forno quente a temperatura regular 30/40 minutos, engadindo a miúdo o seu propio zume.

No momento de servir, recolle-lo zume da cocción nun cazo; engadir a fariña e a manteiga removendo continuamente e cocer uns minutos.

Despois cubri-lo peixe con esta salsa e servir.

ARROZ CON MARISCOS

INGREDIENTES:

400 gr. de arroz.

Medio quilo de ameixas.

6 cigalas ou langostinos.

6 nécoras.

Un cuarto de gambas.

Medio quilo de luras.

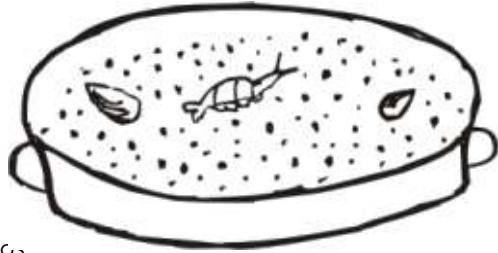
Catro tomates maduros.

200 gr. de chícharos cocidos.

2 dentes de allo

1 cebola pequena

Pementa, perexil e aceite.



PREPARACIÓN:

Ferver en medio litro de auga as cigalas, nécoras e gambas. Lava-las ameixas e poñer nun cazo con medio vaso de auga. Cocer hasta que abran. Colar e reservar o líquido xunto co de ferver os outros mariscos.

Limpar os luras, cortar en anacos pequenos e sofrir nunha cazola con :aceite, cebola, allo, e perexil (todo ben picado). Despois, engadir os tomates pelados e cortados. Cocer uns minutos e engadir os mariscos, os chícharos e finalmente o arroz.

Cubrir ca auga de cocer os mariscos (calculando dobre cantidade de auga que de arroz). Sazonar con sal e pementa e cocer dez minutos. Mollar con un pouco de aceite e meter no forno de 5 a 10 minutos, ata que este dourado. Deixar arrefriar uns minutos fora do forno antes de servir.

SARDIÑAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES:

Sardiñas

Perexil

Pemento doce

Viño branco

Allo

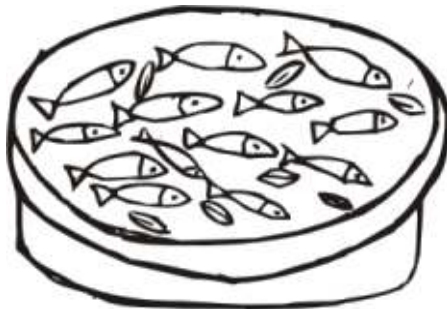
Loureiro

Vinagre

Sal

PREPARACIÓN:

Límpanse as sardiñas, sazónanse de sal e fritense. Nunha cazola de barro poñemos o resto dos ingredientes a cocer durante cinco minutos. Finalmente engádense as sardiñas.



XARDAS RECHEAS

INGREDIENTES:

Unha xarda

Cebola

Pemento (mellor verde)

Tomate

PREPARACIÓN:

Ábrense a metade as xardas e sácaselle a espiña. Faise un picadiño con cebola, pemento e tomate. Dourase na tixola, cóbrese cada metade ca fritada e tápase coa outra. Sálgase e métese no forno a asar uns dez minutos e gréllanse outros cinco.



FLORES

INGREDIENTES :

Dous ovos

Medio litro de leite

Dúas culleradas de c

Un cuarto de quilo d

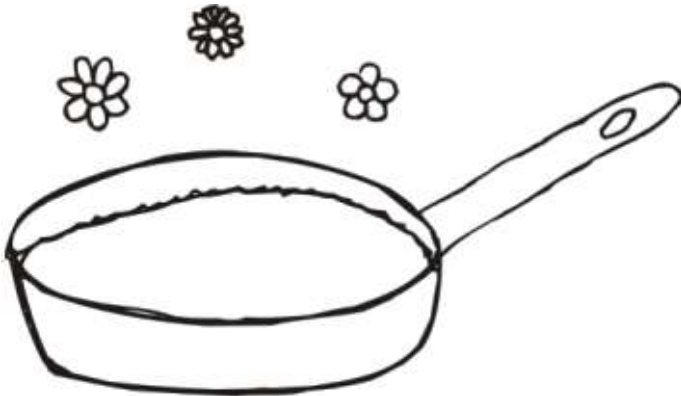
Raspas dun limón.



PREPARACIÓN:

Bátense tódolos ingredientes ata obter unha masa moi fina. Quéntase a tixola con abundante aceite e métese o molde con forma de flor na masa.

○ saír da tixola adórnanse a gusto de cada un :con nata,cereixas confeitadas.....



TORRADAS

INGREDIENTES :

Un litro e medio de leite

Un limón

Dous ovos

Unha barra de pan (mellor do día anterior)

Un cuarto de litro de aceite

Canela en po e azucre

Cen gramos de manteiga.



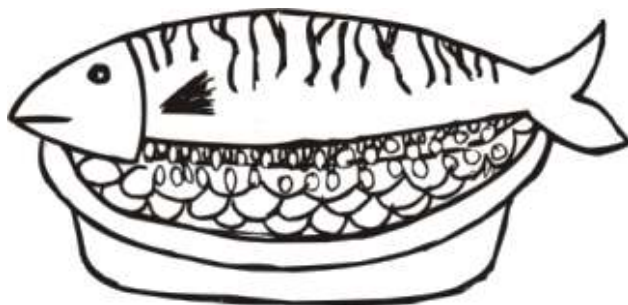
PREPARACIÓN:

Ferve-lo leite con unha ramiña de canela e unha cortiza de limón; retirar do fogo e engadir dúas culleradas sopeiras de azucre. Corta-lo pan en rebandas, logo poñelas a remollo no leite durante un par de horas.

Despois escurrilas e rebozalas con ovo batido. Fritilas nunha mestura de aceite e manteiga.

Servir nunha fonte, espolvoreadas con azucre e canela en po.





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.
Tlfno e fax. 981 620 337. Correo elect. ceip.sada@edu.xunta.es