



Cociña Galega: Recetas Galician Cook Receips

Proxecto comenius
Comenius Project

CEIP SAN BENITO DE LÉREZ : Pontevedra

FLAN DE CABAZA E LARANXA

Ingredientes: 1 kilo de calabaza, rascar la naranxa e un vaso de zumo de naranxa, almidón de maiz, tres cucharadas de miel y una de vainilla.



Así se prepara: Pelamos, cortamos y cocinamos la calabaza as formar un puré. En otro cazo echamos el zumo, rascar la naranxa, el almidón de maiz y da miel, cocinamos a fuego lento. Cuando hierba, hechamos la calabaza, revolvemos bien, añadimos la vainilla.



Así se sirve: medecemos el molde con agua, añadimos la preparación, lo dejamos reposar en la nevera. Servir bien frío adornamos con trozos de naranxa.



CHESNUT FLAN

INGREDIENTS

1/2 a Kilo of chestnuts

3/4 Liter milk

4 Eggs

100 gr. Sugar

100 gr. Butter

100 gr. Vanila

PREPARATION

We start to cook chestnuts peeled in a saucepan with milk, sugar, butter and vanila

Once cooked and soft, add everything and beat until you get a fine past. To pour into a mold with caramelized sugar, and placed into the oven.

COGUMELOS CON CASTAÑAS

Ingredientes:

500 grs. de setas

Castañas cocidas peladas

1 cebolla

Pimienta blanca

aceite de oliva

sal

Preparación

Se dora la cebolla en el aceite, se añaden las setas, la sal y la pimienta, dejándolos cociendo durante 5 minutos.

Después se añaden las castañas cortadas en trozos y dejamos cocer todo entre solo 15 minutos.



MUSHROOMS WITH CHESTNUTS

INGREDIENTS

500 grs. Chestnut

Peeled cooked chestnuts

Onion

White pepper

Olive oil

Salt

PREPARATION

Browning the onion in the oil, adding mushrooms, salt and pepper, making during five minutes.

Then adding the chopped chestnut and we cook around 10 to 15 minutes.

GALLETAS DE MIEL

700 grs de harina.

350 grs de azúcar

300 grs de mantequilla

3 huevos

1 sobre de levaduras

3 cucharadas de miel

Mezcla todos los ingredientes y amasar. Hacer bolitas pequeñas, aplastarlas con cuidado y ponerlas en una bandeja de horno.

Meten en el horno precalentado y a temperatura máxima durante 5-7 minutos [cuando empiezan a dorar y tiene un color doradito ya están listas.]

Galician Honey Recipes

INGREDIENT

700grs. Flour

350grs. Sugar

300grs. Butter

3 Eggs

1 Baking powder

3 Spoons of Honey

PREPARATION

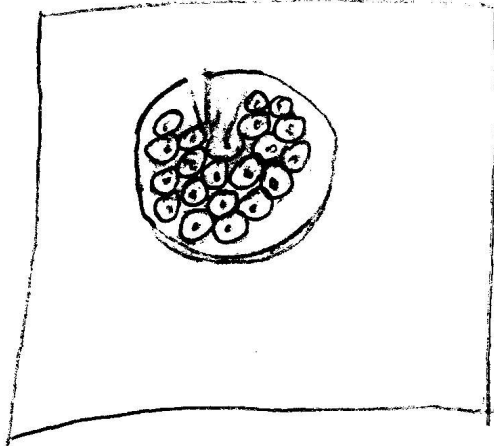
To mix all ingredients and kneading. Making small balls, squeezing gently and putting them on a baking tray.

To bake in preheated oven and maximum FIRE for 5-7 minutes. When it starts to Shell and the color is golden browned, they are ready

PULPO A FEIRA

INGREDIENTES:

- 1 pulpo (vale congelado)
- pimentón picante
- aceite de oliva y si es de 1 grado mucho mejor
- 2 patatas medianas
- una cebolla
- una hoja de laurel
- 2 ajos
- agua
- sal.



MODO DE PREPARACIÓN

Sacamos el pulpo un día antes del congelador y lo pasamos al frigorífico para que se descongele (unas 12-14 h. antes)

Ponemos al fuego una olla con abundante agua y la cebolla pelada, una vez que comienza a hervir el agua metemos y sacamos el pulpo 5 veces en la olla. Esto se hace para que no le caiga la piel.

Dejamos cocer aproximadamente 30 minutos, si nos pasamos de tiempo se quedará demasiado blando. (Lo pinchamos con un tenedor de vez en cuando para ver como va) Y cuando vemos que no está duro lo retiramos.

PULPO A FEIRA

INGREDIENTS

- 1 octopus (frozen)
- spicy paprika
- olive oil and if it is 1 degree much better
- 2 medium potatoes
- an onion
- 1 leaf of laurel
- 2 garlicks
- water
- salt.

PREPARATION

In a large, combine the water and 5 tabblespoon of the salt and bring to a boil. While the water is heating, rinse the octopus under running cold water.

With a long fork, pierce the octopus to get a good grip and dip it into the boiling water. Lift out immediately and, when the water returns to a boil, dip it briefly again. Repeat this dipping procedure 3 or 4 times, or until the tentacles have curled. (Dipping the octopus into boiling water helps to tenderize it.) Submerge the octopus in the water and let it boil over medium heat for about 2 hours, or until it is tender when pierced with a knife .

Turn off the heat and let the octopus rest in the hot water for 10 minutes. Lift the octopus from the water and cut it into pieces with the scissors: the tentacles into 1/2-inch-thick rings and the body into small chunks. Divide the octopus pieces evenly among 6 plates.

PERDICES CON CASTAÑAS

Ingredientes.

- 2 perdices.
- 8 cebollas pequeñas.
- 20 castañas
- 150 gr. de salchichas de cerdo.
- 2 copas de vino rancio o brandy
- 1 taza de caldo de carne gallina Blanca
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- unas ramitas de tomillo.
- una pizca de sazonzador Avecrem Pollo.
- pimienta.



Preparación paso a paso

Limpiar bien las perdices y chamuscadas si fuese necesario sazonzarlas con Avecrem Caldo de Pollo introducir las en una cazuela con el aceite y la manteca y dorarlas sobre el fuego junto las cebollas.

Cuando las perdices empiecen a coger color, añadir las salchichas cortadas en trocitos, 5 minutos más tarde, retirar la mitad de grasa de la cazuela y agregar el vino o el brandy y el tomillo.

CHESTNUT WITH PARTRIDGE

INGREDIENTS

partridges

small onions

chestnuts

150 gr. of pork sausages

2 cups of brandy

1 cup of broth Knorr (white meat chicken)

1 spoonful of pig's butter

2 spoonful of olive oil

Some bunches of thyme

A pinch of flavour

Pepper

PREPARATION

To clean well the partridges and scorch them if it is necessary. To flavour with knorr and put them into a casserole with the oil, the butter and browned them over the fire with the peeled, small onions.

When partridges begin to take colour, add the chopped pieces sausages, five minutes later, remove half part of grease from the casserole and add the brandy and the thyme.

Once brandy had been reduced, pouring Knorr broth, covering the cassole and let it cook slowly during 40 minutes. We could pour more broth if it would be necessary.

More or less 20 minutes before finishing cooking, to add the peeled chestnuts (previously scalded for 5 minutes).

CHAMPIÑONES AL AJILLO

Ingredientes:

- 250 gr. de champiñones Frescos de París,
- 4 dientes de ajo
- 1 manojito de perejil fresco,
- sal
- aceite de oliva virgen extra.



Elaboración

Comenzamos limpiando los champiñones, para lo que cortaremos al tallo donde se encuentra gran cantidad de tierra y los limpiaremos de cualquier resto con un palo húmedo.

Por otro lado en un mortero, majamos los ajos pelados y troceados previamente, el perejil picado fino y una pizca de sal. Una vez tengamos una pasta homogénea añadimos un buen chorro de aceite de oliva y removemos bien.

Añadimos parte de la mezcla de champiñones y revoltemos con una cuchara para que se reparta. En una sartén o plancha bien caliente cocinamos los champiñones a fuego fuerte. Cuando veamos que ya tienen un ligero color tostado, añadimos el resto del ajo y perejil y dejamos

GARLIC MUSHROOMS

INGREDIENTS

250 gr. Fresh mushrooms.

4 garlic cloves

A bunch of fresh parsley

Salt

Olive oil

PREPARATION

We begin cleaning mushrooms, for which we cut off the stem where we will find lots of ground and we clean any rest with a damp cloth.

On the other hand in a mortar, we crush the garlic, previously peeled and sliced, thin chopped parsley and a pinch of salt. Once we have a smooth paste we add a generous splash of olive oil and stir well.

We add part of the mixture to the mushrooms, and we stir with a spoon to be spread. In a hot pan or griddle we cook the mushrooms over high heat. When we see that it already have a slighted brown colour, we add the remaining garlic with the parsley and let it finish cooking over more gentle heat for a few minutes.

To remove from heat and serve hot, accompanied by a few slices of bread.

FLAN DE CABAZA E LARANXA

Ingredientes: 1 kilo de calabaza, rascar la naranxa e un vaso de zumo de naranxa, almidón de maiz, tres cucharadas de miel y una de vainilla.



Así se prepara: Pelamos, cortamos y cocinamos la calabaza as formar un puré. En otro cazo echamos el zumo, rascar la naranxa, el almidón de maiz y da miel, cocinamos a fuego lento. Cuando hierba, hechamos la calabaza, revolvemos bien, añadimos la vainilla.



Así se sirve: medecemos el molde con agua, añadimos la preparación, lo dejamos reposar en la nevera. Servir bien frío adornamos con trozos de naranxa.



PUMPKIN AND ORANGE FLAN

INGREDIENTS

- 1 kilo of pumpkin.
- Orange zest
- A glass of orange juice
- Corn starch
- 3 honey spoonfuls
- 1 vanilla spoonful

PREPARATION

To peel, chop and cook the pumpkin to steam to form a mashed. In another cup pours the juice, the orange zest, the corn starch and honey and we cook it over low fire. When it boils, to add pumpkin, mix well and put vanilla flavour.

SERVE

To wet a mold with water and pour the preparation in it, let it settle into the fridge. To serve very cold. To decorate with pieces.

BICA DE NOCES

Ingredientes:

- 2 yogures naturales.

- Nueces..

- Aceite girasol.

- Azúcar (5 vasitos).

- Harina (6 vasitos).

- Levadura.

- Mantequilla.

- Limón.

- Huevos (4 ó 5)



- Se baten los huevos con la levadura quitando los brumitos, después se añaden los dos yogures procurando que quede bien mezclado con el huevo. Lavamos los vasitos de los yogures y los secamos bien. Con uno cogemos la medida para la harina y el azúcar y otro para el aceite. Le echamos 6 vasitos de harina a los huevos; siempre con la misma medida (sta arriba). Se remueve todo bien para que no queden bolitas y luego con la misma medida se añade el azúcar (5 vasitos) y un vaso de

WALNUT CAKE

INGREDIENTS

- 2 plain yogourths.
- Walnuts.
- Sunflower oil.
- Sugar (5 glasses).
- Flour (6 glasses).
- Baking powder.
- Butter.
- Lemon.
- Eggs (4or 5)

PREPARATION

To beat the eggs with the baking powder, removing lumps, then add the two yogourths seeking well blended with the egg.

To wash the two cups of yogourts and dry them well, we use one cup of yogourth to measure the flour and sugar, and other the for oil.

We take 6 cups of flour to eggs, always with the same measure (to the top). To stir well to all the lumps are gone and then with the same measure it will be added sugar (5 glasses) and one cup of sunflower oil.

Finally, we add a lemon zest, nuts or the dried fruits wha-

RICE WITH MUSHROOMS

INGREDIENTS (4 people)

300 g of rice

300 gr of mushrooms

100 g of Parmesan cheese

1 onion

1 glass of white wine

Olive oil

Pepper, saffron parsley

To make the broth

2 litres of water,

1/4 of hen or Chicken

1 leek,

2 carrots,

1/2 onion,

twig celery, salt

PREPARATION

To boil all the broth ingredients to medium FIRE. Apart, we chop the mushrooms and we fry lightly with oil. Set aside.

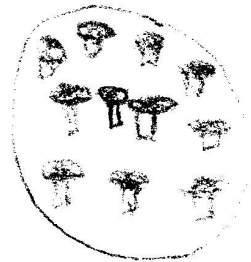
The onion must be fried lightly in a wide pan. To add a glass of wine and let it reduce.

Then we put the rice, mushrooms and spices. To pour the broth, step by step until it cooks completely. To dust with cheese and serve

REVUELTO DE SETAS

Ingredientes para la receta de revuelto de setas (4 personas)

- 500 gramos de seta de cardo
- 8 huevos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 loncha de jamón
- 1 cucharada de harina
- 1/2 taza de leche
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Perejil fresco picado
- Pimienta blanca molida
- Sal



Elaboración:

- 1 Lavar muy bien las setas, dejándolas libres de toda tierra, escurrirlas bien y trocearlas.
- 2 Picar la cebolla y el ajo
- 3 Rehogar en una sartén el ajo y la cebolla hasta que esté transparente, añadir el jamón y darle unas vueltas con el fuego fuerte.
- 4 Bajar el fuego y añadir las setas, dejándolas cocer unos 10 minutos, hasta que suelten el agua y reduzcan.
- 5 Añadir la harina, la leche, la sal y la pimienta. Dejar cocer hasta espesar.
- 6 Batir los huevos, incorporar las setas y dejarlos al fuego dándoles vueltas sin parar hasta que estén cuajados.

SCRAMBLED MUSHROOMS

INGREDIENTS

500 gr of mushrooms

8 eggs

1 onion

1 slice of ham

1 spoonful of flour

1/2 cup of milk

3 spoons of olive oil

Chopped fresh Paisley

Pepper and salt

PREPARATION

1 To wash the mushrooms thoroughly, leaving them free to any ground, to drain well and cut into pieces.

2 To chop the onion and garlic

3 To fry lightly the garlic and the onion in a pan

4 To diminish heat and add the mushrooms, leaving them Cook uncovered about 10 minutes until they release the water and reduce.

5 To add flour, milk, salt and peper . To Cook until it thickens

6 To beat eggs, add mushrooms and let them Cook, turning without Shopping until they jelled

MARRÓN GLACÉ

INGREDIENTS

1/2 kg of chestnuts

400 gr of sugar

1 vanilla bean

ELABORATION

Do a small cut in the chestnuts and put them in a pot with hot water, scalding them about 10 minutes. Peel the chestnuts also remove the thin skin that covers them carefully so they don't break while, make a syrup with 3/4 l of water, sugar and vanilla in a pot, boiled this mixture about 15 minutes over medium heat. Add the chestnuts and lower the fire, and let it boil 15 minutes more. Out the pot from the heat and let that the chestnuts rest for a whole day.

Bake them with a special paper and lay down the chestnuts on it for 20 minutes and a temperature of 125 ° C until you see that they are dry and let that get cold. Put them into paper capsules and you can serve them.

AUTUMN FRUIT SALAD

INGREDIENTS

Apples

Pears

Grapes

Pineapples

Oranges

Hazelnuts

Chstnuts

Nuts

ELABORATION

Peel all fruits and slice them. We can mix all fruits with

orange juice or natural yogourth

MUSHROOMS AND BRANDADA CAKE

INGREDIENTS

400gr of mixed mushrooms

50 gr, of dry boletus

4 eggs

1 bottle of evaporates milk

Salt

PREPARATION

Put the oil and heat it about 2 minutes. Put the mushrooms into the hot oil until the water be avaporates

Add the rest of the ingredients, , crush the mixture .

Put the mixture in a mold and introduce it into the oven.

Finally let it some hours in the fridge

FRIED PUMKIN

INGREDIENTS

300 gr of pumpkin

400 gr of flour

400 ml of milk

3 eggs

salt

ELABORATION

Peel and cut in dices the pumpkin, boil and add a pinch of salt, when the pumpkin is boled drain Leith.

In a bowl mixed the pumpkin, the milk, the flour and the eggs. Beat all mixture until to get on homogeneous paste.

Fry in enough oil, once fries are sprinkled with suggar