SALNÉS
MANCOMUNIDADE

A COCIÑA DO SALNÉS

típica e ancestral

35 receitas

SALNÉS
MANCOMUNIDADE

A Cociña do Salnés

típica e ancestral

A Cociña do Salnés

A gastronomía é un dos praceres máis importantes e completos dos que goza o ser humano; é a arte e a ciencia do bo comer, e por iso require da interacción dos cinco sentidos.

O Salnés é un dos lugares de Galicia onde mellor podemos utilizar todos os sentidos ao servizo do bo comer, e por iso a nosa cultura gastronómica alcanza as máis altas valoracións.

Os nosos restauradores souberon combinar a conservación das máis importantes receitas tradicionais coa nova cociña, elaborando exquisitos pratos cuns produtos autóctonos de altísima calidade.

A Mancomunidade do Salnés vén apoiando a este sector a través de diferentes proxectos formativos. Este é o caso do Obradoiro de Emprego de Hostalería do Salnés III, financiado pola Consellería de Traballo da Xunta de Galicia e o Fondo Social Europeo; onde formamos cociñeiros, camareiros de restaurante-bar e camareiros de planta.

Desde el queremos ofrecer esta guía gastronómica, que pretende recuperar diferentes pratos tradicionais elaborados tal e como se viña facendo nos fogares da nosa comarca.

A Cociña do Salnés

La gastronomía es uno de los placeres más importantes y completos de los que disfruta el ser humano; es el arte y la ciencia del buen comer, y por ello requiere de la interacción de los cinco sentidos.

El Salnés es uno de los lugares de Galicia donde mejor podemos utilizar todos los sentidos al servicio del buen comer, y por ello nuestra cultura gastronómica alcanza las más altas valoraciones.

Nuestros restauradores han sabido combinar la conservación de las más importantes recetas tradicionales con la nueva cocina, elaborando exquisitos platos con unos productos autóctonos de altísima calidad.

La Mancomunidad del Salnés viene apoyando a este sector a través de diferentes proyectos formativos. Este es el caso del Obradoiro de Emprego de Hostalería do Salnés III, financiado pola Consellería de Traballo de la Xunta de Galicia y el Fondo Social Europeo; donde formamos cocineros, camareros de restaurante-bar y camareros de planta.

Desde él queremos ofrecer esta guía gastronómica, que pretende recuperar diferentes platos tradicionales elaborados tal y como se venía haciendo en los hogares de nuestra comarca.

Obradoiro de Emprego de Hostalería do Salnés III

Xullo 2010 a xullo 2011

Alumnos - Traballadores
Cociña

Alumnos - Traballadores
Camareiros de planta

Alumnos - Traballadores
Camareiros de Restaurante-Bar

A Cociña do Salnés
típica e ancestral

Índice

Primeiros pratos

1. *Empanada de berberechos / Empanada de berberechos* ..... *pag. 8-9*
2. *Empanada de mexillóns con chourizo / Empanada de mejillones con chorizo* ..... *pag. 10-11*
3. *Tortilla de carne de porco / Tortilla de carne de cerdo* ..... *pag. 12-13*
4. *Sopa de garavanzos con fideos / Sopa de garbanzos con fideos* ..... *pag. 14-15*
5. *Potaxe de Vixilia / Potaje de Vigilia* ..... *pag. 16-17*
6. *Callos de Vilanova* ..... *pag. 18-19*
7. *Fabas con mexillóns / Habas con mejillones* ..... *pag. 20-21*
8. *Fabas de Nantes / Habas de Nantes* ..... *pag. 22-23*
9. *Mexillóns en escabeche / Mejillones en escabeche* ..... *pag. 24-25*
10. *Mexillóns en salsa "Anduriña" / Mejillones en salsa "Anduriña"* ..... *pag. 26-27*
11. *Mexillóns con fideos e chourizo / Mejillones con fideos y chorizo* ..... *pag. 28-29*
12. *Ameixas á prancha / Almejas a la plancha* ..... *pag. 30-31*
13. *Ameixas de Carril á mariñeira / Almejas de Carril a la marinera* ..... *pag. 32-33*
14. *Polbo con gambas / Pulpo con gambas* ..... *pag. 34-35*
15. *Ovas de xibia rebozadas / Huevas de sepia rebozadas* ..... *pag. 36-37*
16. *Chopo con arroz e patacas na súa tinta / Chopo con arroz y patatas en su tinta* ..... *pag. 38-39*

Peixe

17. *Caldeirada de raia de Portonovo / Caldeirada de raya de Portonovo* ... *pag. 40-41*
18. *Xoubiñas guisadas / Sardinillas guisadas* ... *pag. 42-43*
19. *Caldeirada de rodaballo con ameixas / Caldeirada de rodaballo con almejas* ... *pag. 44-45*
20. *Guiso de rape ó estilo de O Grove / Guiso de rape al estilo de O Grove* ... *pag. 46-47*
21. *Rape á galega / Rape a la gallega* ... *pag. 48-49*
22. *Pescada cocida con verduriñas do Salnés / Merluza cocida con verduritas del Salnés* ... *pag. 50-51*

Carnes

23. *Galo estofado / Gallo estofado* ... *pag. 52-53*
24. *Carne ó vinagre / Carne al vinagre* ... *pag. 54-55*
25. *Coello guisado ó viño de Barrantes / Conejo guisado al vino de Barrantes* ... *pag. 56-57*
26. *Cacheira estilo Bordóns / Cabeza estilo Bordóns* ... *pag. 58-59*

Postres

27. *Bolos da tixola / Bollos de la sartén* ... *pag. 60-61*
28. *Chulas da avóa / Chulas de la abuela* ... *pag. 62-63*
29. *Torta de chicharróns / Torta de chicharrones* ... *pag. 64-65*
30. *Filloas / Filloas* ... *pag. 66-67*
31. *Filloas de sangue / Filloas de sangre* ... *pag. 68-69*
32. *Torrixas de viño tinto / Torrijas de vino tinto* ... *pag. 70-71*
33. *Sopas de cabalo cansado / Sopas de caballo cansado* ... *pag. 72-73*
34. *Milfollas con merengue / Milhojas con merengue* ... *pag. 74-75*
35. *Torta tarteira / Tarta tartera* ... *pag. 76-77*

01 Empanada de Berberechos

(cedida por Mª José Martínez)

Ingredientes:

Sofrito

- *1 kg de berberechos sen cuncha / 1 kg de berberechos sin concha*
- *4 ou 5 cebolas / 4 o 5 cebollas*
- *Un pemento verde e outro vermello / Un pimiento verde y otro rojo*

Masa

- *1 kg e medio de fariña / 1 kg y medio de harina*
- *1 ou 2 sobres de lévedo en po / 1 o 2 sobres de levadura en polvo*
- *1/2 litro de leite / 1/2 litro de leche*
- *150 grs. de margarina*
- *Aceite de oliva*
- *2 follas de loureiro / 2 hojas de laurel*
- *4 ovos / 4 huevos*
- *Sal*
- *Colorante*

Empanada de berberechos

Elaboración:
Cocemos os berberechos con auga e as follas de loureiro ata que abran. Retiramos a comida da concha e lavamos no seu caldo 5 ou 6 veces colando a auga cada vez ata que non quede area.
Sofrito: *No aceite quente botamos as cebolas ben picadas e os pementos. Cando estea pochado engadimos os berberechos, sazonamos e botamos o colorante.*
Masa: *Nun recipiente poñemos a fariña cun oco no medio no que botamos 3 ovos, a margarina, o sal e o lévedo. Remexemos a mestura e imos engadindo leite temperada. Deixamos repousar 5 minutos. Sobre unha superficie espolvoreamos fariña e estendemos a metade da masa.*
Poñemos sobre a bandexa do forno previamente mollada co aceite do sofrito e a fariña. Distribuimos o sofrito por enriba.
Estendemos a outra metade da masa e cubrir. Pódese decorar cos recortes de masa sobrantes.
Pintamos a empanada con ovo batido e pinchamos con un garfo. Forneamos a 180° durante 30 minutos.

Empanada de berberechos

Elaboración:
Cocemos los berberechos con agua y hojas de laurel 5 minutos. Desconchamos y lavamos en su caldo 5 o 6 veces colando el agua cada vez hasta que no quede arena.
Sofrito: *En el aceite caliente echamos las cebollas picadas y los pimientos. Cuando esté pochado añadimos los berberechos, sazonamos y echamos el colorante.*
Masa: *En un recipiente ponemos la harina con un hueco en medio en el que echamos 3 huevos, la margarina, la sal y la levadura. Batimos la mezcla y vamos añadiendo leche templada. Dejamos reposar 5 minutos.*
Sobre una superficie espolvoreamos harina y extendemos la mitad de la masa. Ponemos sobre la bandeja del horno previamente mojada con el aceite del sofrito y la harina.
Distribuimos el sofrito por encima. Estiramos la otra mitad de la masa y cubrir el sofrito. Se puede decorar con los recortes de masa sobrantes.
Pintamos la empanada con huevo batido y pinchamos con un tenedor. Horneamos a 180° durante 30 minutos.

02

Empanada de Mexillóns con Chourizo

(cedida por Concepción Prol)

Ingredientes:

Sofrito

- *3 kg de mexillóns / 3 kg de mejillones*
- *2 dentes de allo / 2 dientes de ajo*
- *1/2 pemento verde e 1/2 vermello / 1/2 pimiento verde y 1/2 rojo*
- *2 cebolas / 2 cebollas*
- *2 tomates (ou salsa de tomate) / 2 tomates (o salsa de tomate)*
- *2 chourizos que non piquen / 2 chorizos que no piquen*
- *Aceite de oliva*
- *Viño branco / Vino blanco*

Masa

- *1/2 sobre de lévedo en po / 1/2 sobre de levadura en polvo*
- *1/2 vaso de viño branco / 1/2 vaso de vino blanco*
- *1/2 kg de fariña / 1/2 kg de harina*
- *1/2 vaso de aceite de oliva*
- *1/2 vaso de leite / 1/2 vaso de leche*
- *1 ovo / 1 huevo*
- *Sal (ó gusto) / Sal (al gusto)*

Empanada de Mexillóns con Chourizo

Elaboración:

Masa: *Botamos a fariña facendo un volcán, imos incorporando tódolos ingredientes e amasamos.*
Sofrito: *Cocemos os mexillóns e retiramos a comida da concha. Reservamos.*
Cortamos as verduras e pochamos. Engadimos os mexillóns e o chourizo en anacos e a continuación un chorro xeneroso de viño branco, deixamos que evapore e retiramos do lume.
Estiramos a metade da masa e colocamos sobre unha placa do forno, estendemos o recheo e cubrimos co resto da masa. Pintamos con ovo e metemos ó forno a 200° durante uns 20 minutos.

Empanada de Mejillones con Chorizo

Elaboración:

Masa: *Echamos la harina en un recipiente haciendo un volcán, vamos incorporando todos los ingredientes y amasamos.*
Sofrito: *Cocemos los mejillones y desconchamos. Reservamos.*
Cortamos las verduras y pochamos. Añadimos los mejillones y el chorizo en trozos y a continuación un chorro generoso de vino blanco. Dejamos que evapore y retiramos del fuego.
Estiramos la mitad de la masa y colocamos sobre la fuente del horno, extendemos el relleno, estiramos el resto de la masa y cubrimos el relleno. Pintamos con huevo y metemos al horno a 200° durante unos 20 minutos.

03 Tortilla de Carne de Porco

(cedida por Josefa Blanco)

Ingredientes:

- *600 grs. de carne de porco / 600 grs. de carne de cerdo*
- *6 ou 7 ovos / 6 o 7 huevos*
- *2 ramiñas de pirixel / 2 ramitas de perejil*
- *1 allo fresco picadiño / 1 ajo fresco picado*
- *1 cebola / 1 cebolla*
- *Aceite de oliva*
- *Pementa / Pimienta*
- *Sal*

Tortilla de Carne de Porco

Elaboración:

Cocemos a cebola, picámola en dados pequenos e a facemos un pouco sen que tome cor no aceite. Engadimos o allo picado. Cando doure votamos a carne xa salpementada. Douramos e engadimos o pirixel picadiño. Deixamos 5 minutos, pasamos por un coador para que solte o líquido sobrante.

Batemos os ovos, engadimos a carne escorrida e mergullamos ben. Poñemos un pouco de aceite nunha tixola e facemos a tortilla redonda ó estilo "española".

Tortilla de Carne de Cerdo

Elaboración:

Cocemos la cebolla, la picamos en paisana fina y la pochamos en el aceite. Añadimos el ajo picado. Cuando dore, echamos la carne con sal y pimienta. Doramos y añadimos el perejil picado. Dejamos 5 minutos, pasamos a un escurridor para que suelte el líquido sobrante.

Batimos los huevos, añadimos la carne escurrida y sumergimos bien. Ponemos un poco de aceite en una sartén y hacemos la tortilla redonda al estilo "española".

Sopa de Garavanzos con Fideos

(cedida por Dolores Portela)

Ingredientes:

- *200 grs. de garavanzos / 200 grs. de garbanzos*
- *200 grs. de fideos grosos / 200 grs. de fideos gruesos*
- *1 trozo de óso de xamón / 1 trozo de hueso de jamón*
- *50 grs. de beicon*
- *1 dente de allo / 1 diente de ajo*
- *2 cenorias / 2 zanahorias*
- *2 patacas / 2 patatas*
- *Aceite de oliva*
- *Pirixel / Perejil*
- *Pan reseso / Pan duro*
- *Sal*

Sopa de Garavanzos con Fideos

Elaboración:

Poñemos a cocer os garavanzos que temos hidratados en auga temperada con sal dun día para outro, engadímoslle o óso de xamón. A media cocción engadímoslle os fideos e as cenorias ralladas. Refogamos en aceite de oliva o beicon co allo picado e o pirixel, engadímosllo ós garavanzos, seguido das patacas cortadas en dados, sazonamos e deixamos cocer ata que as patacas estean no seu punto.

Cortamos o pan en dados e douramos. Servimos a sopa co pan (picatostes).

Sopa de Garbanzos con Fideos

Elaboración:

Ponemos a cocer los garbanzos que tenemos hidratados en agua templada con sal de un día para otro, le añadimos el hueso de jamón. A media cocción incorporamos los fideos y las zanahorias ralladas. Rehogamos en aceite de oliva el beicon con el ajo picado y el perejil, se lo añadimos a los garbanzos, seguido de las patatas cortadas en dados, sazonamos y dejamos cocer hasta que las patatas estén en su punto.

Cortamos el pan en dados y doramos. Servimos la sopa con pan (picatostes).

Potaxe de Vixilia

(cedida por Chelo Coira)

Ingredientes:

- *1 kg de cabaza / 1 kg de calabaza*
- *1/2 kg de castañas pilongas*
- *1/2 kg de fabas / 1/2 kg de habas*
- *Cebola / Cebolla*
- *Allo / Ajo*
- *Sal*

Potaxe de Vixilia

Elaboración:

Deixamos as fabas e as castañas en remollo.
Poñemos as fabas a cocer, despois engadimos as castañas e a cabaza en anacos pequenos. Salgamos e deixamos cocer a lume lento ata que se desfaga a cabaza, e as fabas e as castañas estean cocidas.
Douramos no aceite a cebola e o allo picados sen que se queimen e engadímolos ó potaxe. Mergullamos, damos un fervor e xa está listo para servir.

Potaje de Vigilia

Elaboración:

Dejamos las habas y las castañas a remojo.
Ponemos las habas a cocer, después añadimos las castañas y la calabaza en trozos pequeños. Salamos y dejamos cocer a fuego lento hasta que se deshaga la calabaza, y las habas y las castañas estén cocidas.
Doramos en el aceite la cebolla y el ajo picados, sin que se quemen y los añadimos al potaje. Sumergimos, damos un hervor y ya está listo para servir.

Callos de Vilanova

(cedida por Mercedes Santos)

Ingredientes:

- *1 kg de garavanzos / 1 kg de garbanzos*
- *1 kg de pata de tenreira / 1 kg de pata de ternera*
- *1 kg de pata de porco salgada / 1 kg de pata de cerdo salada*
- *2 chourizos / 2 chorizos*
- *1 anaco de touciño branco / 1 trozo de tocino blanco*
- *Pimentón doce e picante / Pimentón dulce y picante*
- *100 grs. de callos*
- *1 cebola / 1 cebolla*
- *3 dentes de allo / 3 dientes de ajo*
- *Noz moscada / Nuez moscada*
- *Sal*

Callos de Vilanova

Elaboración:

O día anterior póñense a remollo a pata de porco por un lado e os garavanzos por outro con auga temperada e sal.
Poñemos ó lume en auga fría os garavanzos, os callos e as patas, a cebola, os allos e o touciño. En canto ferve ponse a lume lento e desescúmase.
Cando case está todo, engadimos os chourizos picados.
Retíranse a cebola, os allos, o touciño e uns poucos garavanzos, machúcanse e vólvense a engadir á ola. Engádese tamén a noz moscada e o pimentón doce e picante ao gusto.
Aparte facemos un sofrito de cebola moi picadiña en aceite de oliva, engadímolo ós garavanzos, damos un fervor e servimos quente.

Callos de Vilanova

Elaboración:

El día anterior se ponen en remojo la pata de cerdo y los garbanzos.
Ponemos al fuego en agua fría los garbanzos, los callos y las patas, la cebolla, los ajos y el tocino.
En cuanto hierve se ponen a fuego lento y se desespuma.
Cuando casi está todo, añadimos los chorizos picados.
Se retiran la cebolla, los ajos, el tocino y unos pocos garbanzos, se machacan y se vuelven a añadir a la olla. Se echa también la nuez moscada y el pimentón dulce y picante al gusto.
Aparte hacemos un sofrito de cebolla muy picada en aceite de oliva, lo añadimos a los garbanzos, damos un hervor y servimos caliente.

Fabas con Mexillóns

(cedida por Francisco Caneda)

Ingredientes:

- *1/2 kg de fabas / 1/2 kg de habas*
- *1 kg de mexillóns / 1 kg de mejillones*
- *2 culleradas de salsa de tomate / 2 cucharadas de salsa de tomate*
- *1 cullerada de pimentón / 1 cucharada de pimentón*
- *1 cullerada de fariña / 1 cucharada de harina*
- *2 follas de loureiro / 2 hojas de laurel*
- *1 cebola / 1 cebolla*
- *Viño branco / vino blanco*
- *Sal*

Fabas con Mexillóns

Elaboración:

Cocemos as fabas que temos a remollo do día anterior, asustándoas tres veces durante a súa cocción.
Abrimos os mexillóns ó vapor cun chorriño de viño branco e unha folla de loureiro. Unha vez abertos, escurrimos a auga e reservamos. Retiramos as viandas dos mexillóns.
Picamos a cebola finamente e refogamos nun pouco de aceite de oliva cunha folla de loureiro, espolvoreamos con fariña e pimentón, engadimos a salsa de tomate e vamos mollando coa auga de cocer os mexillóns ata conseguir unha textura de cremosidad non moi espesa.
Engadimos a este preparado as fabas escurridas seguido dos mexillóns, damos un lixeiro fervor e servimos quente.

Habas con Mejillones

Elaboración:

Cocemos las habas que tenemos a remojo del día anterior, asustándolas tres veces durante la cocción.
Abrimos los mejillones al vapor con un chorrito de vino blanco y una hoja de laurel. Una vez abiertos escurrimos el agua y reservamos. Retiramos las viandas de los mejillones.
Picamos la cebolla finamente y rehogamos en un poco de aceite de oliva con una hoja de laurel, espolvoreamos con harina y pimentón, añadimos la salsa de tomate y vamos mojando con el agua de cocer los mejillones hasta conseguir una textura de cremosidad no muy espesa.
Añadimos a este preparado las habas escurridas seguido de los mejillones, damos un ligero hervor y servimos caliente.

Fabas de Nantes

(cedida por Carme de Sisán)

Ingredientes:

- *1 kg de fabas / 1 kg de habas*
- *1 chourizo picante e 1 doce / 1 chorizo picante y uno dulce*
- *Pimentón picante e doce / Pimentón picante y dulce*
- *1 orella / 1 oreja*
- *1 morcilla*
- *300 grs. de panceta*
- *Rabo de porco / Rabo de cerdo*
- *Caldo de ósos / Caldo de huesos*
- *Cebola / Cebolla*
- *Aceite de oliva*
- *Fariña / Harina*
- *Sal*

Fabas de Nantes

Elaboración:

Poñemos o caldo ó lume. Incorporamos os rabos e a orella. Baixamos o lume un pouco e incorporamos o resto dos ingredientes. Cocemos ata que as carnes estean tenras e as fabas no seu punto, asustándoas con auga fría de cando en vez.
Picamos fina a cebola, espolvoreamos con fariña e pementón e engadimos ó potaxe, comprobamos o punto de sal, damos un pequeno fervor e servimos quente.

Habas de Nantes

Elaboración:

Ponemos el caldo al fuego. Incorporamos los rabos y la oreja. Bajamos el fuego un poco e incorporamos el resto de los ingredientes. Cocemos hasta que las carnes estén tiernas y las habas en su punto, asustándolas con agua fría de vez en cuando.
Picamos fina la cebolla, espolvoreamos con harina y pimentón y añadimos el potaje. Comprobamos el punto de sal, damos un pequeño hervor y servimos caliente.

Mexillóns en Escabeche

(cedida por Francisco Caneda)

Ingredientes:

- *40 viandas de mexillón / 40 viandas de mejillón*
- *3 dentes de allo / 3 dientes de ajo*
- *6 cravos / 6 clavos*
- *1 cullerada de pimentón / 1 cucharada de pimentón*
- *2 follas de loureiro / 2 hojas de laurel*
- *Aceite de oliva*
- *Vinagre*
- *Fariña / Harina*

Mexillóns en Escabeche

Elaboración:

Laminamos os dentes de allo e douramos en aceite de oliva coa folla de loureiro, retiramos e reservamos.
Pasamos as viandas de mexillóns por fariña e douramos co aceite dos allos, espolvoreamos co pimentón e engadimos un bo chorro de vinagre, incorporamos os allos e os cravos, dándolle un lixeiro fervor.
A cantidade de aceite debe ser sempre a medida que cubra os mexillóns, e o vinagre a metade do aceite. Deben de facerse e conservarse durante uns días antes de ser consumidos. O escabeche debe cubrir sempre os mexillóns. A fariña é optativa, se vamos a conservar os mexillóns en tarros non convén engadirlle fariña, pois espesaría moito e poderíanse estropear os mexillóns.

Mejillones en Escabeche

Elaboración:

Laminamos los dientes de ajo y doramos en aceite de oliva con la hoja de laurel, retiramos y reservamos.
Pasamos las viandas de mejillones por harina y doramos con el aceite de los ajos, espolvoreamos con pimentón y añadimos un buen chorro de vinagre, incorporamos los ajos y los clavos y le damos un ligero hervor.
La cantidad de aceite debe ser siempre la medida que cubra los mejillones, y el vinagre la mitad del aceite. Deben de hacerse y conservarse durante unos días antes de ser consumidos. El escabeche debe cubrir siempre los mejillones. La harina es optativa, si vamos a conservar los mejillones en tarros no conviene añadirle harina, pues espesaría mucho y se podrían estropear los mejillones.

Mexillóns en Salsa "Anduriña"

(cedida por Juan Mascato)

Ingredientes:

- *30 ou 40 viandas de mexillón / 30 o 40 viandas de mejillón*
- *Pimentón doce (2 culleradiñas) / Pimentón dulce (2 cucharaditas)*
- *Pimentón picante (ó gusto) / Pimentón picante (al gusto)*
- *1/2 vaso de viño albariño / 1/2 vaso de vino albariño*
- *4 dentes de allo / 4 dientes de ajo*
- *1 cebola / 1 cebolla*
- *Orégano*
- *Aceite de oliva*
- *Vinagre*

Mexillóns en Salsa "Anduriña"

Elaboración:

Refogamos sen que tomen cor nunha tixola con aceite, a fogo moi lento, allo e cebola picados fino, engadimos os pementóns e a continuación os mexillóns sen deixar que fritan, mollamos co viño e espolvoreamos con orégano. Deixamos cocer 5 minutos, engadimos un chorro de vinagre, damos un fervor e servimos.

Mejillones en Salsa "Anduriña"

Elaboración:

Pochamos en aceite a fuego muy lento ajo y cebolla picados muy fino, añadimos los pimentones y a continuación los mejillones sin dejar que se frían, regamos con el vino y espolvoreamos con orégano. Dejamos cocer 5 minutos, añadimos un chorro de vinagre, damos un hervor y servimos.

Mexillóns con Fideos e Chourizo

(cedida por Mª José Martínez)

Ingredientes:

- *16 mexillóns / 16 mejillones*
- *1/2 kg de fideo enrolado / 1/2 kg de fideo enrollado*
- *1 chourizo / 1 chorizo*
- *1 cebola e 1 allo / 1 cebolla y 1 ajo*
- *1 pemento vermello e 1 verde / 1 pimiento rojo y 1 verde*
- *Aceite de oliva virxe / Aceite de oliva virgen*
- *Orégano*
- *Pirixel / Perejil*
- *Pementa branca / Pimienta blanca*
- *Azafrán*
- *Especias surtidas*
- *Sal*
- *1 guindilla (opcional)*

Mexillóns con Fideos e Chourizo

Elaboración:

Nunha tarteira pasamos polo aceite, a cebola, o allo, e o pemento verde e vermello. Cócese o mexillón aparte e resérvase o caldo. Engadímoslle ó sofrito, o chourizo cortado ó gusto e dámoslle unhas voltas. Mollamos co caldo dos mexillóns e tamén auga, seguido das especias surtidas, a pementa branca, o orégano, pirixel, azafrán e a guindilla. O ferver incorporamos a cenoria picadiña. Pasados 10 minutos engadimos o fideo roto e seguidamente os mexillóns. Damos 5 minutos de cocción e 15 de repouso.

Mejillones con Fideos y Chorizo

Elaboración:

En una tartera pasamos por el aceite, la cebolla, el ajo, y el pimiento verde y rojo. Se cuece el mejillón aparte y se reserva el caldo. Añadimos al sofrito, el chorizo cortado al gusto y le damos unas vueltas. Mojamos con el caldo de los mejillones y también agua, seguido de las especias surtidas, la pimienta blanca, el orégano, el perejil, el azafrán y la guindilla.
Al hervir incorporamos la zanahoria picada. Pasados 10 minutos, añadimos el fideo roto y seguidamente los mejillones. Damos 5 minutos de cocción y 15 de reposo.

Ameixas á Prancha

(cedida por Flora Rodríguez)

Ingredientes:

- *Ameixas* / *Almejas*
- *Allo* / *Ajo*
- *Aceite de oliva*
- *Zume de limón* / *Zumo de limón*

Ameixas á Prancha

Elaboración:

Nun morteiro machucamos uns dentes de allo co zume de limón e o aceite, quentámolo un pouco e reservamos.
Nunha tixola quente poñemos un chorriño pequeno de aceite e as ameixas que iremos retirando a medida que vaian abrindo. Colocámolas nunha fonte e regamos coa mestura reservada.

Almejas a la Plancha

Elaboración:

En un mortero machacamos unos dientes de ajo con el zumo de limón y el aceite, lo calentamos un poco y reservamos.
En una sartén caliente ponemos un chorrito de aceite y las almejas que iremos retirando la medida que vayan abriendo. Las colocamos en una fuente y regamos con la mezcla reservada.

Ameixas de Carril á Mariñeira

(cedida por Maribel Diz)

Ingredientes:

- *2 kg de ameixas de Carril / 2 kg de almejas de Carril*
- *Aceite de oliva virxe / Aceite de oliva virgen*
- *3 culleradas e media de fariña / 3 cucharadas y media de harina*
- *1/2 culleradiña de pimentón doce / 1/2 cucharadita de pimentón dulce*
- *1/2 culleradiña (ou menos) de pimentón picante / 1/2 cucharadita (o menos) de pimentón picante*
- *1 rama de pirixel picado / 1 rama de perejil picado*
- *25 cl. de viño branco / 25 cl. de vino blanco*
- *1 cebola picada / 1 cebolla picada*
- *50 cl. de auga / 50 cl. de agua*
- *Especias surtidas*
- *Sal*

Ameixas de Carril á Mariñeira

Elaboración:

Pochamos a cebola nunha cantidade xenerosa de aceite. Engadimos o pirixel.
Apartamos do lume e engadimos o pimentón. Votamos a ameixa e poñemos de novo ó lume.
Mesturamos o viño e a auga e diluímos dentro a fariña e un chisco de sal. Cando a ameixa abra, regamos coa mestura.
Deixamos cocer 3 ou 4 minutos.

Almejas de Carril a la Marinera

Elaboración:

Pochamos la cebolla en una cantidad generosa de aceite. Añadimos el perejil.
Apartamos del fuego y añadimos el pimentón. Echamos la almeja y ponemos de nuevo al fuego.
Mezclamos el vino y el agua, diluyendo dentro la harina y un poco de sal.
Cuando la almeja abra, regamos con la mezcla.
Dejamos cocer 3 o 4 minutos.

Polbo Guisado

(cedida por Pura García)

Ingredientes:

- *1/2 kg de polbo / 1/2 kg de pulpo*
- *5 patacas / 5 patatas*
- *Pementón doce e picante / Pimentón dulce y picante*
- *3 cebolas en paisana fina / 3 cebollas en paisana fina*
- *Aceite de oliva*
- *Allo / Ajo*
- *Loureiro / Laurel*
- *Pirixel / Perejil*
- *Sal gorda*

Polbo Guisado

Elaboración:

Cocemos o polbo e picámolo tipo feira. Gardamos a auga.
Picamos a cebola e refogamos, sen que tome cor, co allo e o loureiro.
Engadimos o pimentón doce e un pouco de picante, incorporamos o polbo e engadimos un pouco da auga da cocción.
Déixase cocer uns minutos e engádese o sal. Cocemos as patacas coa auga do polbo.
Emplatamos poñendo primeiro as patacas, encima o polbo coa súa salsa e espolvoreamos con sal gorda e pirixel.

Pulpo Guisado

Elaboración:

Cocemos el pulpo y lo picamos tipo feria. Guardamos el agua.
Picamos la cebolla y la pochamos con el ajo y el laurel. Añadimos el pimentón dulce y un poco de picante. Incorporamos el pulpo y añadimos un poco del agua de la cocción.
Dejar cocer unos minutos y añadir la sal. Cocemos las patatas con el agua del pulpo.
Emplatamos poniendo primero las patatas, encima el pulpo con su salsa y espolvoreamos con sal gorda y perejil.

15 Ovas de Xibia rebozadas

(cedida por Mercedes Santos)

Ingredientes:

- *Ovas de xibia / Huevas de sepia*
- *1 cebola en "xuliana" / 1 cebolla en "juliana"*
- *Mestura de fariña (centeo, millo e trigo) / Mezcla de harina (centeno, maíz y trigo)*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*

Ovas de Xibia rebozadas

Elaboración:

Pochamos a cebola e engadimos as ovas rebozadas nas fariñas citadas.
Preséntanse en rodallas regadas co seu xugo.

Huevas de sepia rebozadas

Elaboración:

Pochamos la cebolla y añadimos las huevas rebozadas en las harinas ya citadas.
Se presentan en rodajas regadas con su jugo.

Chopo con Arroz e Patacas na súa Tinta

(cedida por Mª José Martínez)

Ingredientes:

- *1 kg de chopo / 1 kg de sepia*
- *200 grs. de arroz*
- *5 patacas / 5 patatas*
- *Caldo de peixe / Caldo de pescado*
- *1 pemento vermello / 1 pimiento rojo*
- *1 cebola / 1 cebolla*
- *1 allo / 1 ajo*
- *Aceite de oliva*
- *Especias surtidas*
- *Orégano*
- *Sal*

Chopo con Arroz e Patacas na súa Tinta

Elaboración:

Previamente limpo e lavado o chopo, trochase e resérvase.
Nunha tarteira sofritimos allo e cebola moi picadiños. Engadimos o chopo, remexemos e engadimos auga ata cubrir 4 ou 5 cm.
A continuación engadimos as especias surtidas, o sal, o orégano e o caldo.
Deixamos cocer durante 30 minutos aprox. Engadimos a tinta do chopo, a pataca troceada e o arroz. Deixamos cocer 10 minutos e repousar. Servimos quente.

Sepia con Arroz y Patatas en su Tinta

Elaboración:

Previamente una vez limpia y lavada la sepia, se trocea y se reserva.
En una tartera rehogamos ajo y cebolla muy picados. Añadimos la sepia, batimos y añadimos agua hasta cubrir 4 o 5 cm.
A continuación añadimos las especias surtidas, la sal, el orégano y el caldo.
Dejamos cocer durante aproximadamente 30 minutos. Añadimos la tinta de la sepia, la patata troceada y el arroz. Dejamos cocer 10 minutos y reposar. Servimos caliente.

Caldeirada de Raia de Portonovo

(cedida por Mª Carmen Brea)

Ingredientes:

- *200 grs. de raia / 200 gr. de raya*
- *2 patacas / 2 patatas*
- *Pimentón doce e picante / Pimentón dulce y picante*
- *Aceite de oliva virxe extra / Aceite de oliva virgen extra*
- *Allo / Ajo*
- *Sal*

Caldeirada de Raia de Portonovo

Elaboración:

Poñemos a cocer a raia xunto coas patacas e un pouco de sal en auga fría durante 15-20 minutos. Nunha Sauté botamos o aceite e engadimos uns allos laminados. Deixamos que douren e retirámolos do aceite. Sacamos a sauté do lume e engadímoslle o pimentón doce (xenerosamente) e un pouco de picante ó gusto, botamos unha pouca auga da de cocer a raia, ata que deixe de ferver o aceite. Deixamos repousar.

Por último servimos a raia coas patacas no prato e botámoslle a allada por enriba.

Guiso de Raya de Portonovo

Elaboración:

Ponemos a cocer la raya junto con las patatas y un poco de sal en agua fría durante 15 o 20 minutos. En una Sauté echamos el aceite y añadimos unos ajos laminados. Dejamos que doren y los retiramos del aceite. Sacamos la Sauté del fuego y le añadimos el pimentón dulce (generosamente) y un poco de picante al gusto. Echamos un poco de agua de cocción de la raya, hasta que deje de hervir el aceite. Dejamos reposar.

Por último servimos la raya con las patatas en el plato y le echamos la ajada por encima.

Xoubiñas Guisadas

(cedida por Flora Rodríguez)

Ingredientes:

- *1/2 kg de xoubas / 1/2 kg de sardinas (pequeñas)*
- *4 patacas / 4 patatas*
- *Follas de menta e pirixel / Hojas de menta y perejil*
- *1 cebola / 1 cebolla*
- *1 porro / 1 puerro*
- *1 tomate*
- *1 pemento morrón / 1 pimiento morrón*
- *1 folla de loureiro / 1 hoja de laurel*
- *Aceite de oliva*
- *Viño albariño / Vino albariño*
- *Azafrán*
- *Sal*

Xoubiñas Guisadas

Elaboración:

Nunha cazola de barro poñemos un pouco de aceite de oliva e quentamos, incorporamos o porro en paisana fina, a cebola, o tomate e o pemento en paisana regular. Deixamos pochar lentamente, engadímoslle unhas follas de menta enteiras e unha folla de loureiro, un pouco de pirixel picado e un sobre de azafrán. Incorporamos as patacas que temos medio cocidas e enriba colocamos as xoubiñas en forma de pandeireta. Cubrimos coa auga de cocer as patacas, salgamos e engadimos un chorro xeneroso de viño albariño. Tapamos e deixamos cocer 10 minutos. Servimos quente.

Sardinillas Guisadas

Elaboración:

En una cazuela de barro ponemos un poco de aceite de oliva y calentamos, incorporamos el puerro en paisana fina, la cebolla, el tomate y el pimiento en paisana regular.
Dejamos pochar lentamente, le añadimos unas hojas de menta enteras y una hoja de laurel, un poco de perejil picado y un sobre de azafrán. Incorporamos las patatas que tenemos hechas a media cocción y encima colocamos las sardinas en forma de pandereta. Cubrimos con el agua de cocer las patatas, salamos y añadimos un chorro generoso de vino albariño. Tapamos y dejamos cocer 10 minutos. Servimos caliente.

19 Caldeirada de Rodaballo con Ameixas

(cedida por Flora Rodríguez)

Ingredientes:

- *4 supremas de rodaballo*
- *Follas de menta e pirixel / Hojas de menta y perejil*
- *4 patacas / 4 patatas*
- *8 cigalas*
- *16 ameixas babosas / 16 almejas babosas*
- *1 pemento vermello / 1 pimiento rojo*
- *1 cebola / 1 cebolla*
- *1 porro / 1 puerro*
- *1 tomate*
- *Pirixel picado / Perejil picado*
- *Aceite de oliva*
- *Viño branco / Vino blanco*
- *2 sobres de azafrán*
- *Sal*

Caldeirada de Rodaballo con Ameixas

Elaboración:

Nunha cazola de barro poñemos aceite de oliva e engadímoslle a cebola, tomate, pemento vermello, porro e as follas de menta, deixamos pochar. Cando estean refogadas as verduras incorporamos unha folla de loureiro e o pirixel picado, os dous sobres de azafrán seguido do rodaballo. Engadímoslle un pouco de auga, sal, os lagostinos e as ameixas. Posteriormente, un chorro xeneroso de viño branco. Finalmente, incorporamos unhas rodaxas de patacas que teremos previamente cocidas.

Guiso de Rodaballo con Almejas

Elaboración:

En una cazuela de barro ponemos aceite de oliva y le añadimos la cebolla, tomate, pimiento rojo, puerro y las hojas de menta; dejamos pochar. Cuando estén rehogadas las verduras incorporamos una hoja de laurel y el perejil picado, los dos sobres de azafrán seguido del rodaballo. Le añadimos un poco de agua, sal, las cigalas y las almejas. Posteriormente, un chorro generoso de vino blanco. Finalmente, incorporamos unas rodajas de patatas que habremos cocido previamente.

Guiso de Rape "estilo O Grove"

(cedida por Concepción Prol)

Ingredientes:

- *400 grs. de lombo de rape / 400 grs. de lomo de rape*
- *50 grs. de chícharos cocidos / 50 grs. de guisantes cocidos*
- *Caldo de peixe / Caldo de pescado*
- *2 culleradas de tomate triturado / 2 cucharadas de tomate triturado*
- *1 cebola / 1 cebolla*
- *1 pemento rubio / 1 pimiento rubio*
- *1 pemento verde / 1 pimiento verde*
- *1 dente de allo / 1 diente de ajo*
- *Aceite de oliva*
- *Azafrán*
- *Viño albariño / Vino albariño*
- *Fariña / Harina*
- *Pementa / Pimienta*
- *Sal*

Guiso de Rape “estilo O Grove”

Elaboración:

Salpimentamos o rape e pasámolo por fariña, fritimos en aceite quente. Retiramos e reservamos.
Aparte cortamos as verduras en paisana fina e refogamos nun pouco de aceite de oliva, incorporamos o azafrán e o tomate triturado seguido do rape, mollamos cun chorro de albariño e o caldo de peixe. Deixamos cocer ata que o rape estea no seu punto.
Unha vez cocido, retiramos o rape e trituramos a metade da salsa, mesturamos coa outra metade, engadimos as ameixas, o rape e os chícharos que xa tiñamos cocidos.
Damos un lixeiro fervor ata que abran as ameixas. Servimos quente, espolvoreado con pirixel.

Guiso de Rape “estilo O Grove”

Elaboración:

Salpimentamos el rape, lo pasamos por harina y lo freímos en aceite caliente. Retiramos y reservamos.
Aparte, cortamos las verduras en paisana fina y rehogamos en un poco de aceite de oliva, incorporamos el azafrán y el tomate triturado seguido del rape. Mojamos con un chorro de vino albariño y el caldo de pescado. Dejamos cocer hasta que el rape esté en su punto.
Una vez cocido el pescado, retiramos y trituramos la mitad de la salsa, mezclamos con la otra mitad que tenemos sin triturar, añadimos las almejas, el rape y los guisantes que ya teníamos cocidos.
Damos un ligero hervor hasta que abran las almejas. Servimos caliente, espolvoreado con perejil.

Rape á Galega

(cedida por Francisco Caneda)

Ingredientes:

- *4 rodaxas de rape / 4 rodajas de rape*
- *125 grs. de chícharos / 125 grs. de guisantes*
- *6 patacas / 6 patatas*
- *1 cullerada de pimentón doce / 1 cucharada de pimentón dulce*
- *1 taciña de aceite de oliva / 1 tacita de aceite de oliva*
- *1 ramiña de pirixel / 1 ramita de perejil*
- *4 dentes de allo / 4 dientes de ajo*
- *Vinagre*
- *1 cebola / 1 cebolla*
- *Sal*

Rape á Galega

Elaboración:

Cortamos as patacas en rodaxas grosas e poñemos a cocer con abundante auga coa cebola cortada en rodaxas, un dente de allo e a ramiña de pirixel, sazonamos e cocemos.
Cando levante o fervor agregámolas rodaxas de rape e os chícharos, terminamos a cocción. Nunha tixola refogamos os allos laminados no aceite de oliva, cando empecen a tomar cor, retiramos do fogo e deixamos temperar un pouco, incorporamos o pimentón e un chorro de vinagre.
Servimos o rape coas patacas, os chícharos e a salsa por enriba.

Rape a la Gallega

Elaboración:

Cortamos las patatas en rodajas gruesas y ponemos a cocer con abundante agua con la cebolla cortada en rodajas, un diente de ajo y la ramita de perejil. Sazonamos y cocemos.
Cuando levante el hervor agregamos las rodajas de rape y los guisantes y terminamos la cocción. En una sartén rehogamos los ajos laminados en el aceite de oliva, cuando empiecen a tomar color, retiramos del fuego y dejamos templar un poco, incorporamos el pimentón y un chorro de vinagre.
Servimos el rape con las patatas, los guisantes y la salsa por encima.

Pescada Cocida con Verduriñas do Salnés

(cedida por Francisco Caneda)

Ingredientes:

- *8 troncos de pescada / 8 troncos de merluza*
- *3 cenoiras / 3 zanahorias*
- *3 porros / 3 puerros*
- *2 cebolas / 2 cebollas*
- *1 pemento vermello / 1 pimiento rojo*
- *2 pementos verdes / 2 pimientos verdes*
- *Uns grans de pementa / Unos granos de pimienta*
- *Viño branco / Vino blanco*
- *1 folla de laureiro / 1 hoja de laurel*
- *Sal grosa / Sal gruesa*

Guarnición:

- *16 patacas torneadas / 16 patatas torneadas*
- *As mesmas verduriñas citadas anteriormente / Las mismas verduritas citadas anteriormente*

Pescada Cocida con Verduriñas do Salnés

Elaboración:

Cortamos a pescada en rodaxas grosas e salgamos, reservamos.
Cortamos todas as verduras en xuliana fina e engadimos ó recipiente onde vamos a cocer a pescada. Engadimos o viño branco, a folla de loureiro e os grans de pementa, sazonamos e damos un lixeiro fervor.
Lavamos a pescada e engadimos a auga das verduras que temos fervendo, cocemos por espazo de 10 minutos aproximadamente.
Servimos cada tronco de pescada ben escurrida en pratos trincheiros, enriba engadimos as verduriñas de cocer o peixe e a un lado as patacas torneadas, dúas por persoa.
Servimos a salsa aparte.

Merluza Cocida con Verduritas del Salnés

Elaboración:

Cortamos la merluza en rodajas gruesas y salamos, reservamos.
Cortamos todas las verduras en juliana fina y añadimos al recipiente donde vamos a cocer la merluza. Añadimos el vino blanco, la hoja de laurel y los granos de pimienta, sazonamos y damos un ligero hervor.
Lavamos la merluza de la sal y añadimos al agua de las verduras que tenemos hirviendo, cocemos por espacio de 10 minutos aproximadamente.
Servimos cada rodaja de merluza bien escurrida en platos trincheros, encima añadimos las verduritas de cocer el pescado y a un lado las patatas torneadas, dos por persona.
Servimos la salsa aparte.

Galo Estofado

(cedida por Josefa Blanco)

Ingredientes:

- *1 galo de corral / 1 gallo de corral*
- *500 grs. de chícharos / 500 grs. de guisantes*
- *4 ou 5 patacas / 4 o 5 patatas*
- *1 cebola / 1 cebolla*
- *1 allo / 1 ajo*
- *1 rama de pirixel / 1 rama de perejil*
- *1 pemento / 1 pimiento*
- *Cervexa / Cerveza*
- *2 cenorias / 2 zanahorias*
- *Tomillo*
- *Pementa / Pimienta*
- *Noz moscada / Nuez moscada*
- *Sal*

Galo Estofado

Elaboración:

Lavamos, limpamos e tronchamos o galo en anacos non moi grandes, e secámolo. Cortamos a cebola en xuliana e pochámola nunha cazola de barro. Douramos o galo en aceite e vámolo incorporando á cazola.

Engadimos o pemento en tiras, as cenoiras, o allo picado e o pirixel enteiro coas especias. Cubrimos cun caldo de ave.

Pelamos as patacas e torneámolas en tamaño mediano. Dourámolas no aceite de fritir o polo e votámosllas por enriba xunto coas tiras de pemento e os chícharos.

Regamos coa cervexa e deixamos que se faga lentamente ata que estea tenro. Comprobamos o punto de sal e servimos quente.

Gallo Estofado

Elaboración:

Lavamos, limpiamos y trinchamos el gallo en trozos no muy grandes, y lo secamos. Cortamos la cebolla en juliana y la pochamos en una cazuela de barro. Doramos el gallo en aceite y lo vamos incorporando a la cazuela.

Añadimos el pimiento en tiras, las zanahorias, el ajo picado y el perejil entero con las especias. Cubrimos con un caldo blanco.

Pelamos las patatas y las torneamos en tamaño mediano. Las doramos en el aceite de freír el gallo y se las echamos por encima junto con las tiras de pimiento y los guisantes.

Regamos con la cerveza y dejamos que se haga lentamente hasta que esté tierno. Comprobamos el punto de sal y servimos caliente.

Carne ó Vinagre

(cedida por Mª Elena Otero)

Ingredientes:

- *1 kg de carne de tenreira (redondo) / 1 kg de carne de ternera (redondo)*
- *Vinagre e auga a partes iguais para cubri-la carne / Vinagre y agua a partes iguales para cubrir la carne*
- *1 cebola / 1 cebolla*
- *2 dentes de allo / 2 dientes de ajo*
- *3 cenorias / 3 zanahorias*
- *14 grans de pementa / 14 granos de pimienta*
- *2 cravos de olor / 2 clavos de olor*
- *Aceite de oliva*
- *Nata líquida*
- *Sal*

Carne ó Vinagre

Elaboración:

Macérase a carne con todos os ingredientes desde a noite anterior. Cubrimos con aceite o fondo da tarteira e refogamos a carne. Incorporamos a metade dos ingredientes da maceración con algo de líquido. Metemos a forno moderado. Se queda seco seguimos incorporando líquido.
Cando está tenra retiramos a carne e trituramos o resto de ingredientes para facer a salsa. Engadimos un pouco de nata líquida. Sérvese en rodaxas e régase coa salsa no momento de servir.
Acompañamos con puré de pataca e compota de mazá.

Carne al Vinagre

Elaboración:

Maceramos la carne con todos los ingredientes desde la noche anterior.
Cubrimos con aceite el fondo de la tartera y rehogamos la carne.
Incorporamos la mitad de los ingredientes de la maceración con algo de líquido. Metemos a horno moderado.
Sí queda seco seguimos incorporando líquido.
Cuando está tierna retiramos la carne y trituramos el resto de ingredientes para hacer la salsa. Añadimos un poco de nata líquida. Se sirve en lonchas y se riega con la salsa en el momento de servir.
Acompañamos con puré de patata y compota de manzana.

Coello Guisado ó Viño de Barrantes

(cedida por Francisco Caneda)

Ingredientes:

- *1 coello / 1 conejo*
- *1 litro de viño tinto de Barrantes / 1 litro de vino tinto de Barrantes*
- *Uns grans de pementa / Unos granos de pimienta*
- *1 cebola / 1 cebolla*
- *1 cenoria / 1 zanahoria*
- *1 ramiña de apio / 1 ramita de apio*
- *Aceite de oliva*
- *Loureiro/ Laurel*
- *Fariña / Harina*
- *Sal*

Coello Guisado ó Viño de Barrantes

Elaboración:

Cortamos o coello e deixamos macerar durante 6 horas aprox co viño tinto, as verduras que temos cortadas en paisana e os grans de pementa.
Pasado o tempo de maceración, retiramos o coello , salpementamolo, pasamos por fariña e douramos nun pouco de aceite de oliva, engadimos a unha cazola de barro, cubrimos coa salsa do adobo e cociñamos a fogo forte o principio e logo a fogo miúdo.
Comprobamos o punto de sal e unha vez tenro servimos con guarnición de arroz ou patacas fritas.

Conejo Guisado al Vino de Barrantes

Elaboración:

Cortamos el conejo y dejamos macerar durante 6 horas aprox con el vino tinto, las verduras que tenemos cortadas en paisana, el laurel y los granos de pimienta.
Pasado el tiempo de maceración, retiramos el conejo, salpimentamos, pasamos por harina y doramos en un poco de aceite de oliva, añadimos a una cazuela de barro, cubrimos con la salsa del adobo y cocinamos a fuego fuerte al principio y luego a fuego suave.
Comprobamos el punto de sal y una vez terminado servimos con guarnición de arroz o patatas fritas.

26 Cacheira "estilo Bordóns"

(cedida por Juan Vidal)

Ingredientes:

- *1 cacheira de porco / 1 cacheira (cabeza) de cerdo*
- *1 trozo de unto (50 grs. aprox.)*
- *8 patacas / 8 patatas*
- *3 chourizos (un deles que pique) / 3 chorizos (uno de ellos que pique)*
- *Pementón picante (opcional) / Pimentón picante (opcional)*
- *Pementón doce / Pimentón dulce*
- *Aceite de oliva*
- *Sal gorda*

Cacheira “estilo Bordóns”

Elaboración:

Desalgamos a cacheira durante 24 horas e poñemos a cocer cun trociño de unto.
Retiramos un pouco da auga de cocer a cacheira e cocemos as patacas, que cortamos en cachelos, e o chourizo.
Unha vez cocida a cacheira cortámola en anacos. Servimos no centro dos pratos as patacas, o seu redor engadimos a cacheira e aliñamos con sal gorda, seguido do pimentón, e por último un bo cordón de aceite de oliva, terminamos engadindo por riba o chourizo cortado en rodaxas. Servimos quente.

“Cacheira estilo Bordóns”

Elaboración:

Desalamos la “cacheira” durante 24 horas y ponemos a cocer con un trocito de unto.
Retiramos un poco del agua de cocer la “cacheira” y cocemos las patatas, que cortamos en cachelos, y el chorizo.
Una vez cocida la “cacheira” la cortamos en trocitos. Servimos en el centro de los platos las patatas, y a su alrededor añadimos la “cacheira” y aliñamos con sal gorda, seguido del pimentón, y por último un buen cordón de aceite de oliva, terminamos añadiendo por encima el chorizo cortado en rodajas. Servimos caliente.

Bolos da tixola

(cedida por Mercedes Bouzón)

Ingredientes:

- *Fariña milla (3 partes)* / *Harina de maíz (3 partes)*
- *Fariña de centeo (1 parte)* / *Harina de centeno (1 parte)*
- *Touciño salgado en fresco* / *Tocino salado en fresco*
- *Auga quente* / *Agua caliente*
- *Sal*

Bolos da Tixola

Elaboración:

Sacudimos o sal do touciño e cortamos en anacos pequenos para facer os rixóns e votámolos nunha tixola. Ó irse derretendo, a graxa crea un aceite, deixamos o touciño ata que se torren un pouco.
Nun barreño botamos a fariña milla e por enriba a auga quente pouco a pouco e un chisco de sal. Empillamos esta masa ata que suba un pouco, engadímoslle o centeo e remexemos ata formar unha masa.
Cunha culler, imos depositando na tixola, cos rixóns unha pouca masa e mesturamos un pouco. Despois ímoslle dando forma de tortilla. Dámoslle voltas ata que teña cor e se vexa que está cocida a masa.

Bollos de la Sartén

Elaboración:

Sacudimos la sal del tocino y cortamos en trozos pequeños para hacer los chicharrones y los echamos en una sartén. Al irse derritiendo, la grasa crea un aceite y los dejamos hasta que se tuesten un poco.
En un recipiente echamos la harina de maíz y por encima el agua caliente, poco a poco. Añadimos un poco de sal. Amasamos hasta que suba un poco, le añadimos el centeno y mezclamos.
Con una cuchara, vamos depositando en la sartén, con los chicharrones una poca masa y la batimos un poquito. Después le vamos dando forma de tortilla. Le damos vueltas hasta que tenga un colorcito y se vea que está cocida la masa.

Chulas da Avóa

(cedida por Chelo Coira)

Ingredientes:

- *1 barra de pan do día anterior / 1 barra de pan del día anterior*
- *Azucre (80 grs. aprox.) / Azúcar (80 grs. aprox.)*
- *Aceite ou manteiga de vaca / Aceite o manteca de vaca*
- *Leite / Leche*
- *4 ovos / 4 huevos*
- *Viño branco / Vino blanco*
- *Canela*
- *Sal*

Chulas da Avóa

Elaboración:

Poñemos nunha cunca o pan en anacos. Batemos os ovos coa leite e móllase o pan con esta mestura. Poñémoslle azucre e deixamos repousar 2 horas. Dámoslle voltas para que se desfaga e convertelo nunha masa.

Cunha culler botamos nunha tixola que temos quente con aceite e manteiga de vaca e douramos, retiramos as chulas nunha fonte fonda con papel absorbente. Cando están todas fritas, poñemos no lume un cazo co viño, unha ramiña de canela e o azucre (4 culleradas por vaso de viño). Cando estea disolto bañamos por enriba ás chulas e déixanse enfriar.

Chulas de la Abuela

Elaboración:

Ponemos en un cuenco el pan en trozos. Batimos los huevos con la leche y se moja el pan con esta mezcla. Le ponemos azúcar y dejamos reposar 2 horas. Le damos vueltas para que se deshaga hasta convertirlo en una masa.

Con una cuchara echamos en una sartén, que tenemos caliente con aceite y mantequilla de vaca y doramos, retiramos las chulas en una fuente honda con papel absorbente. Cuando están todas fritas, ponemos en el fuego un cazo con el vino, una ramita de canela y el azúcar (4 cucharadas por vaso de vino). Cuando esté disuelto, bañamos por encima las chulas y se dejan enfriar.

Torta de Chicharróns

(cedida por María Lorenzo)

Ingredientes:

- *1 kg de fariña de trigo / 1 kg de harina de trigo*
- *1/2 kg de chicharróns / 1/2 kg de chicharrones*
- *3 ovos / 3 huevos*
- *1 vaso de azucre / 1 vaso de azúcar*
- *50 grs. de manteiga de vaca / 50 grs. de manteca de vaca*
- *1 sobre de lévedo en pó / 1 sobre de levadura en polvo*
- *Canela*
- *Noces / Nueces*
- *Uvas pasas*
- *Anís*
- *Sal*

Torta de Chicharróns

Elaboración:

Mesturamos os ingredientes, excepto os chicharróns, noces e uvas pasas, hasta formar unha masa compacta. Engádense o resto dos ingredientes picados e vólvese a amasar.
Estírase nunha placa de forno coas mans e salpícanse unhas gotiñas de anís, espolvoréase con azucre e canela.
Quentamos o forno a 200° e cocemos durante aprox.15 minutos. Pinchamos para comprobar que está no seu punto.

Tarta de Chicharrones

Elaboración:

Mezclamos los ingredientes, excepto los chicharrones, las nueces y las uvas pasas, hasta formar una masa compacta. Se añaden el resto de los ingredientes picados y se vuelve a amasar.
Se estira en una placa de horno con las manos y se salpican unas gotitas de anís, se espolvorea con azúcar y canela.
Calentamos el horno a 200° y cocemos durante aprox.15 minutos. Pinchamos para comprobar que está en su punto.

Filloas

(cedida por Francisco Caneda)

Ingredientes:

- *1 litro de leite ou auga / 1 litro de leche o agua*
- *400 grs. de fariña (orientativo) / 400 grs. de harina (orientativo)*
- *3 ovos / 3 huevos*
- *150 grs. de azucre / 150 grs. de azúcar*
- *Un anaco de touciño / Un trozo de tocino*
- *1 limón natural*
- *Canela (opcional)*
- *Anís*

Filloas

Elaboración:

Masa:

Mesturamos o leite cos ovos e o azucre, e imos engadindo a fariña ata obter unha masa que non sexa demasiado líquida. Tamén lle botamos un bo chorro de anís e raiadura de limón.

Untamos unha tixola con touciño (varias veces según imos facendo as filloas, para evitar que se peguen) e imos facendo as filloas o máis finas posibles. Pódense servir espolvoreadas con azucre e canela ó gusto.

Filloas

Elaboración:

Masa:

Mezclamos la leche con los huevos y el azúcar, y vamos añadiendo la harina hasta obtener una masa que no sea demasiado líquida. Tambien le echamos un buen chorro de anís y rayadura de limón.

Untamos una sartén con tocino (varias veces según vamos haciendo las filloas, para evitar que se peguen) y vamos haciendo las filloas lo más finas posibles. Se pueden servir espolvoreadas con azúcar y canela al gusto.

Filloas de Sangue

(cedida por Francisco Caneda)

Ingredientes:

- *1 litro de sangue de porco / 1 litro de sangre de cerdo*
- *1/2 litro de auga / 1/2 litro de agua*
- *1 cebola pochada / 1 cebolla pochada*
- *10 grs. de piñóns / 10 grs. de piñones*
- *300 grs. de azucre / 300 grs. de azúcar*
- *1 anaco de pan en remollo / 1 trozo de pan en remojo*
- *Fariña / Harina*
- *Nébedas*
- *Uvas pasas*
- *Aceite*

Filloas de Sangue

Elaboración:

Masa:

Mestúranse tódolos ingredientes e déixanse repousar en cámara ata o día seguinte.

Pasado ese tempo facemos as filloas como si fosen filloas normais nunha tixola cun pouquiño de aceite para que non se peguen.
Sérvense espolvoreadas de azúcre.

Filloas de Sangre

Elaboración:

Masa:

Se mezclan todos los ingredientes y se dejan reposar en la nevera hasta el día siguiente.

Pasado ese tiempo hacemos las filloas como si fuesen filloas normales en una sartén con un poquito de aceite para que no se peguen.
Se sirven espolvoreadas de azúcar.

Torrixas de Viño Tinto

(cedida por Chelo Coira)

Ingredientes:

- *Rodaxas de pan de fogaza* / *Rodajas de pan de hogaza*
- *Viño tinto de Barrantes* / *Vino tinto de Barrantes*
- *Manteiga de vaca* / *Manteca de vaca*
- *Aceite*
- *Azucre* / *Azúcar*
- *Canela en pó* / *Canela en polvo*

Torrixas de Viño Tinto

Elaboración:

Cortamos o pan reseso en rodaxas.
Quentamos o viño co azucre e a canela, deixamos temperar e vamos empapando o pan. Fritimos nunha mestura de aceite e manteiga.
Servimos espolvoreadas con azucre e canela.

Torrijas de Vino Tinto

Elaboración:

Cortamos el pan del día anterior en rodajas.
Calentamos el vino con el azúcar y la canela, dejamos templar y vamos empapando el pan. Freímos en una mezcla de aceite y manteca de vaca.
Servimos espolvoreadas con azúcar y canela.

33 Sopas de Cabalo Cansado

(cedida por Josefa Blanco)

Ingredientes:

Bola / Bolla:

- *Centeo* / *Centeno*
- *Trigo*
- *Lévedo* / *Levadura*
- *Auga* / *Agua*
- *Sal*

Sopas:

- *Viño tinto Barrantes* / *Vino tinto Barrantes*
- *Azucre* / *Azúcar*

Sopas de Cabalo Cansado

Elaboración:

Para a bola:

Amasamos as dúas fariñas a partes iguais. Deixamos levedar de 1 a 2 horas. A continuación traballamos a masa, aplastámola e dámoslle forma redonda. Marcámolos dedos enriba da masa. Metemos no forno de 180° a 200°.

Retiramos unha vez cocida e aínda quente partimos en anacos e poñémolos nun tazón. Engadimos o viño tinto, esperamos uns segundos a que empape o pan e engadimos un pouco mais viño. Espolvoreamos con dúas ou tres culleradas de azucre e servimos.

Sopas de Caballo Cansado

Elaboración:

Para el bollo:

Amasamos las dos harinas a partes iguales. Dejamos fermentar de 1 a 2 horas. A continuación trabajamos la masa, la aplastamos y le damos forma redonda. Marcamos los dedos encima de la masa. Metemos en el horno de 180° a 200°.

Retiramos una vez cocida, y aún caliente partimos en trozos y los ponemos en una taza. Añadimos el vino tinto esperamos unos segundos a que empape el pan y añadimos un poco más vino. Espolvoreamos con dos o tres cucharadas de azúcar y servimos.

34 Milfollas con Merengue

(cedida por Francisco Caneda)

Ingredientes:

- *Milfollas (hoxaldre) / Milhojas (hojaldre)*
- *Azucre glass / Azúcar glass*

Merengue:

- *4 claras de ovo / 4 claras de huevo*
- *1 taza de azucre (250 grs.) / 1 taza de azúcar (250 grs.)*
- *1/2 taza de auga (125 cc.) / 1/2 taza de agua (125 cc.)*

Milfollas con Merengue

Elaboración:

Para o merengue: *Nun recipiente colocamos a taza de azúcar e a auga. Levamos ó lume ata formar un almíbar. Mentres se vai cociñando o almíbar, nun bol colocamos as claras e batimos con batidora eléctrica ata chegar a punto de neve. Cando o almíbar esté no seu punto, vertemos dentro do bol onde se encontran as claras batidas, en forma de fio e despacio, pero sen deixar de batir en ningún momento.*
Continuar batendo ata que a preparación teña unha consistencia firme e esté temperada ou a temperatura ambiente.

Extendemos o hoxaldre finamente, colocándoo nas placas do forno, pinchamos e pintamos co ovo. Levamos ó forno a tostar.
Logo colocamos unha placa de hoxaldre, enchemos co merengue e cubrimos con outra placa. Espolvoreamos con azucre glass.

Milhojas con Merengue

Elaboración:

Para el merengue: *En un recipiente colocamos la taza de azúcar y el agua. Llevamos al fuego hasta formar un almíbar. Mientras se va cocinando el almíbar, en un bol colocamos las claras y batimos con batidora eléctrica hasta llegar a punto de nieve. Cuando el almíbar esté en su punto, vertimos dentro del bol, donde se encuentran las claras batidas, en forma de hilo y despacio, pero sin dejar de batir en ningún momento.*
Continuar batiendo hasta que la preparación tenga una consistencia firme y esté tibia o a temperatura ambiente.

Extendemos el hojaldre finamente, colocándolo en las placas del horno, pinchamos y pintamos con huevo. Llevamos al horno a tostar. Luego colocamos una placa de hojaldre, rellenamos con el merengue y cubrimos con otra placa. Espolvoreamos con azúcar glass.

Torta Tarteira

(cedida por Guadalupe Meis)

Ingredientes:

- *1/2 litro de leite / 1/2 litro de leche*
- *1/2 barra de pan reseso*
- *100 grs. de fariña / 100 grs. de harina*
- *4 ovos / 4 huevos*
- *Uvas pasas*
- *Noces / Nueces*
- *Margarina*
- *Lévedo en po / Levadura en polvo*

Torta Tarteira

Elaboración:

Desmenuzamos o pan e empapamos no leite. Batemos os ovos e engadimos xunto coas uvas e as noces.
A continuación botamos a fariña mergullada coa levadura.
Untamos un molde con margarina, enchemos coa masa e poñemos ó forno a temperatura media.

Tarta Tartera

Elaboración:

Desmenuzamos el pan y empapamos en la leche. Batimos los huevos y añadimos junto con las uvas y las nueces. A continuación echamos la harina sumergida con la levadura.
Pintamos un molde con margarina, rellenamos con la masa y ponemos al horno a temperatura media.

Pochar:
Cociñar a fogo lento nunha materia graxa (aceite, manteiga, etc...) un preparado e que non tome cor.
Cocinar a fuego lento en una materia grasa (aceite, mantequilla, etc.) un preparado y que no tome color.

Rixóns:
Torrada de touciño fritido.
Chicharrones: Crujiente de tocino frito.

Empillar:
Termo que se dá en algúns pobos ou aldeas para amasar fariña milla con auga quente en artesa cun pau ata formar unha masa.
Término que se da en algunos pueblos o aldeas para amasar harina de maíz con agua caliente en masera con un palo hasta formar una masa.

Xuliana:
Cortar certas verduras ou hortalizas en tiras.
Juliana: Cortar ciertas verduras u hortalizas en tiras.

Paisana:
Cortar certas verduras ou hortalizas en dados.
Cortar ciertas verduras u hortalizas en dados.

Callos:
Anacos de estómago da vaca, tenreira ou carneiro, que se comen guisados.
Trozos de estómago de vaca, ternera o carnero, que se comen guisados.

Desescumar:
Retirar de vez en cando a escuma que se produce na cocción dos alimentos.
Desespumar: Retirar de vez en cuando la espuma que se produce en la cocción de los alimentos.

Sauté ou saute:
Trátase dun tipo de tixola especial para saltear, flambear, pochar, brasear, estufar... Acostuma a ser de cobre, aluminio ou aceiro inoxidable.

Se trata de un tipo de sartén especial para saltear, flambear, pochar, brasear, estufar... Suele ser de cobre, aluminio o acero inoxidable.

Nébeda:
Planta herbácea aromática que se usa como ingrediente nas filloas de sangue. Tamén é un antinflamatorio en compostos que reducen as bolsas dos ollos.

Planta herbácea aromática que se usa como ingrediente para las filloas de sangre y también es un anti inflamatorio en compuestos que reducen as bolsas de los ojos.

Supremas:
Anaco de peixe sin espiñas con ou sin pel, de 175 a 225 grs.

Trozo de pescado sin espinas con o sin piel, de 175 a 225 grs.

Cacheira:
Cabeza de porco salgada que se utiliza moito no cocido galego, entre outros.

Cabeza de cerdo salada que se utiliza mucho en el cocido gallego, entre otros.

Unto:
É a gordura o graxa branca que cubre as tripas do intestino delgado do porco, e que se estende, se lle engade sal grosa, e despois dobrase. Utilízase para moitos pratos da cociña galega.

Es la gordura o grasa blanca que cubre las tripas del intestino delgado del cerdo, y que se extiende, se le echa sal gorda, y después se dobla. Se utiliza para muchos platos de la cocina gallega .

A Cociña do Salnés

típica e ancestral

SALNÉS
MANCOMUNIDADE

A Cociña do Salnés

típica e ancestral

Obradoiro de Emprego de
Hostalería do Salnés III

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE TRABALLO
E BENESTAR

FONDO
SOCIAL
EUROPEO