

RECEITAS DE COCIÑA

GALEGA E INTERNACIONAL

CURSO 2009-2010

ENDL DO IES DE FOZ

RECETAS ALEMÁS

PEIXE NO SEU PROPIO PREBE

INGREDIENTES (para 4 persoas)

- . 4 filetes de peixe
- . Zume de ½ limón
- . 3 ou 4 tomates
- . 75 g de manteiga
- . sal e pementa
- . 1 porro
- . 1 apio



PREPARACIÓN

Secar o filete cun papel absorbente (de cociña), salpementar e rociar cun pouco do zume do limón. Reservar. Mentres, lavar as cenorias, o porro e o apio (se cómpre debe pelarse) e cortar en rodaxiñas. Lavar o pirixel, sécalo e cortalo. Pelar os tomates previamente escaldados e cortalos en anaquiños. No fondo dunha fonte refractaria, que teña tapa, botar 1/3 da manteiga e sobre ela colocar a verdura, os tomates e enriba de todo os filetes de peixe co resto da manteiga. Ao final colocar o pirixel e pechar o recipiente coa tapa. Fornear a temperatura non moi alta (150º) durante 20-25m.

SOPA DE PEIXE

INGREDIENTES

- . 1 lata grande de tomates
- . 2-2 ½ lb de calquera peixe grande
- . 3 ou 4 lonchas de touciño entrefrebado
- . 6 cebolas medianas troceadas
- . 1 apio pequeno troceado
- . ½ dente de allo troceado miudiño
- . 6 patacas medianas en dados
- . 1 cl de leite (a temperatura ambiente)
- . 1 lata de sopa de tomate
- . 1 lata de crema de sopa de tomate (para espesar)
- . sal
- . pementa
- . tomiño



PREPARACIÓN

Cortar as cebolas, o apio coas follas e o allo e cociñar en 3 tazas de auga ata que estea feito (brando). Trocear o touciño en anacos moi pequeniños e fritir ata dourar, engadir a mestura feita coa cebola, o apio e o allo. Engadir a lata de sopa de tomate e a lata de tomates. Ferver o peixe en 3 tazas de auga ata que estea cociñado. Sacar o peixe e reservar. Cortar as patacas en dados; engadir ao resto dos ingredientes e cociñar ata que as patacas estean case feitas. Verter o leite e a sopa de pataca. Cociñar 20 minutos. Engadir o peixe troceado sen as espiñas. Cando a sopa estea feita, engadir unha culleradiña de azucre.

RECETAS ESLOVACAS

SALMÓN CON LIMÓN E CEBOLÍNS

INGREDIENTES

- . Metade dun salmón
- . 1 lima
- . 1 limón
- . 2 culleradas de cebolíns
- . 2 culleradas de eneldo
- . 10-20 ramiños frescos de eneldo
- . Media barriña de manteiga abrandada



PREPARACIÓN

Prequecer o forno a 200°. Mesturar o zume de ½ limón, 1/ lima e dúas culleradas de cebolín e introducilas na manteiga. Colocar o salmón coa pel cara abaixo en papel alumnio. Untar coa manteiga previamente aderezada e colocar enriba dela os ramiños de eneldo. Partir en rodas as outras metades do limón e a lima e colocalas enriba. Pechar o papel alumnio fortemente. Cociñar durante 20 minutos aproximadamente.

SALMÓN EN SALSA DE CREMA DE VODKA CON PEMENTA VERDE EN GRAN

INGREDIENTES

- . 8 culleradas de manteiga

- . 1 cebola picada fina
- . 1 k de espinacas
- . Filetes de salmón
- . Sal e pementa recién moída
- . 3 culleradas de aceite de oliva
- . 1 taza e media de nata de montar
- . ½ taza de vodka
- . 2 culleradas de pementa verde en auga, secada e triturada
- . 3 culleradas de zume de lima fresco
- . ¼ de taza de cebolín picado fino

PREPARACIÓN

Prequecer o forno a 250°. Mesturar 4 culleradas de manteiga coa cebola nunha bandexa de forno. Cubrir e fornear ata que a cebola estea dourada remexendo de cando en vez (sobre 45 minutos).

Introducir as espinacas e fornear ata que estean douradas (aproximadamente 3 minutos). Sacar do forno e manter quentes.

Salpementar o salmón. Quentar aceite nun recipiente a lume forte, engadir o salmón en pedazos e cocinar sobre 3 minutos por cada lado. Pasar a unha fonte. Cubrir con papel aluminio para mantelo quente. Retirar o exceso de aceite. Engadir nata e vodka e ferver ata que estea lixeiramente consistente (aproximadamente 4 minutos). Engadir a pementa verde e as 4 culleradas que quedan de manteiga e remexer ata que se funda. Mesturar o zume de lima sazonado con sal e pementa. Repartir a mestura de espinacas e cebolas sobre os pratos e colocar enriba os pedazos de salmón. Cubrir con salsa e espaxer cebolín picado por enriba.

RECETAS FRANCESAS

TROITAS CON AMÉNDOSAS

INGREDIENTES (para 4 persoas)

- . Troitas de 200 g
- . 40 g de manteiga
- . 70 g de améndoas fileteadas
- . 2 limóns
- . Sal
- . Pementa



PREPARACIÓN

Passar as troitas por auga fría, logo secalas con coidado unha por unha. Salpementalas por dentro. Cortar a manteiga en pedazos e poñelos nunha bandexa ovalada. Colocar a bandexa no microondas 1 minuto a potencia máxima.

Retirar a bandexa e colocar as troitas coas colas contra as cabezas. Untalas ben coa manteiga e cubrilas coas améndoas. Rociar co zume de limón. Cubrir o prato cun plástico alimentario e facerlle 3 ou 4 furadiños.

Meter no forno durante 6 minutos a plena potencia, con coidado de mover a bandexa na metade da cocción se o forno non ten bandexa xiratoria. Sacar a bandexa do forno, escorrer as troitas para colocalas na bandexa de servir. Rocialas con zume de limón e servir axiña.

- Se non se dispón de microondas, fritir as troitas enfariñadas nunha tixola con 60g de manteiga (5-7 minutos por cada lado). Mentres dourar as améndoas con manteiga ata que se torren un pouco. Escorrer as troitas e rocialas co limón. Cubrilas coas améndoas e volver a rociar de novo con limón.

LAMPREA Á BORDELESA

INGREDIENTES

- . 1 lamprea dun kilo (o-a peixeiro-a ten que preparala da seguinte maneira: coller a lamprea pola cabeza e cortar o extremo da cola para recoller todo o sangue, que se reserva. Cortar tamén a cabeza)
- . A parte branca de 4 porros
- . 1 cullerada sopeira de fariña
- . Sal

- . Pementa
- . Vinagre

PREPARACIÓN



Quecer o forno a 70-80°. Lavar a parte branca dos porros e cortalos en pedazos duns 8 cm. Escorrelos e colocalos nunha fonte do forno e deixalos 10 minutos para que solten a auga. Reservar.

Botar a lamprea nunha pota con auga fervendo. Cando volva a ferver, sacala, escorrer, quitarle a pel e cortala en 8 toros iguais. Nunha cazola derreter a manteiga e saltear os trozos de lamprea aproximadamente 3 ou 4 minutos a lume forte. Botar a fariña, mover con coidado e salpementar.

Reservar fóra do lume.

Para preparar a salsa, lavar coidadosamente a parte branca dos porros e cortar en pedaciños. Botar o viño nunha cacerola grande e ferver. Flamealo e engadir os anaquiños de pooro. Cocer destapado a lume lento. Ao final, engadir o sangue da lamprea e o vinagre mesturado ben cunha culler de pau. Se o prebe resulta ácido, engadir azucre.

Engadir ao prebe os porros que se secaron no forno e os toros da lamprea. Cocer destapado a lume lento 15 minutos. Verter todo nun frasco de cristal, pechar herméticamente e esterilizar nunha ola a presión durante 3 horas. Deixar arrefriar totalmente en auga.

A lamprea conservada deste xeito mellora o seu sabor co tempo. Recomendase deixala 7-8 meses antes de consumir. No momento de consumila bastará con quentar o frasco a baño maría, abrilo, dividir o contido en 4 pratos e servir.

RECETAS GALEGAS

SOPA DE MARISCO

INGREDIENTES (para 6 persoas)

- . 250g de ameixas
- . 250g de mexillóns
- . 250g de gambas
- . 250g de cigalas
- . 4 nécoras
- . 2 trozos de peixe sapo ou de pescada
- . 1 cebola
- . 2 dentes de allo
- . 100g de pan
- . Pirixel
- . Azafrán
- . sal
- . Aceite
- . Auga



PREPARACIÓN

Limpar ben os mexillóns e as ameixas deixándoas en remollo con auga e sal durante unas horas para que solten toda a area. Aos mexillóns convén rasparlles as cunchas tamén para que queden ben limpos.

Nunha cazola con auga e sal, poñer a cocer todo o marisco conxuntamente co peixe 10 minutos. Unha vez cocido todo reservar o caldo.

Separar a carne do marisco da súa cuncha e as espiñas do peixe. Coar o caldo e colocalo todo noutra ola.

Nunha tixola con aceite quente facer un refrito co allo e a cebola, que previamente picamos.

Engadir o refrito, toda a carne do peixe e o marisco, previamente troceado e refogar todo xunto durante 5 minutos aproximadamente.

Verter o contido datixola na ola do caldo, salgar e engadir un pouco de azafrán.

Deixar cocer uns 25 minutos. Retirar a ola do lume, engadir os trozos de pan e botar o pirixel picado.

CALDEIRADA

INGREDIENTES

- . 6 toros de peixe sapo
- . 6 toros de pescada
- . 6 toros de rodaballo
- . 6 toros de raia
- . 1 ½ de patacas
- . 1 cebola grande
- . ½ pemento verde
- . 2 tomates
- . Pemento doce
- . Azafrán
- . 1 ramiño de pirixel
- . Aceite
- . Auga
- . Sal



PREPARACIÓN

Nunha cazola de barro con aceite agregar auga, pemento doce, azafrán, a cebola, as patacas cortadas en rodas e o pemento verde troceado.

Salgar o peixe e colocalo enriba destes ingredientes.

Triturar os tomates e engadir a salsa resultante á cazola. Engadir o pirixel previamente picado e cocer a lume lento 20 minutos.

POLBO Á FEIRA

INGREDIENTES

- . 2kg de polvo
- . 1kg de patacas
- . 100g de pemento picante
- . Sal
- . Aceite de oliva



PREPARACIÓN

Lavar o polvo en auga fría e cocelo nunha ola con auga quente; metelo e sacalo da auga tres veces deixando que en cada intervalo volva ferver a auga.

Pelar e cortar as patacas en dados e incorporalas á auga de cocción do polvo.

Deixar cocer o polbo e as patacas durante 15 minutos e retirar as patacas. Aos 5 minutos, retirar a ola do lume e deixar repousar o polbo 5 minutos máis na auga.

Sacar o polbo da auga e cortalo en anacos. Colocalo xunto coas patacas e condiméntalo con sal, pemento picante e aceite de oliva.

ESPETO DE PEIXE SAPO

INGREDIENTES

- . 800g de peixe sapo cortado en trozos grandes
- . Medio vaso de cava ou champaña
- . 2 cenorias
- . 100g de brócoli
- . 2 cabaciñas
- . 100g de champiñóns
- . 1 limón
- . aceite de oliva
- . Pirixel
- . Sal
- . Pementa



PREPARACIÓN

Limpar, pelar e trocear os champiñóns, as cenorias, o brócoli e as cabaciñas. Sofritilos lixeiramente a lume suave sen deixar que abranden demasiado. Salpementar e rocialos co cava.

Poñer os trozos de peixe no espeto alternando con rodas de limón. Fornear ata que se douren.

Antes de servir, refacer os espetos alternando as verduras reservadas co peixe. Servir morno.

CHICHARRO AO FORNO CON VERDURAS ESCABECHADAS

INGREDIENTES

- . 1 chicharro de 300g aproximadamente
- . 1 cabaciña
- . 3 espárragos trigueiros
- . 1 cenoria
- . 1 cebola cortada en rodas finas e posta a secar
- . 2 porros
- . 50g de olivas negras

- . Ceboliño picado
- . 100cl de vinagre
- . 1dl de viño branco
- . Aceite
- . Sal

PREPARACIÓN

Cortar as verduras en xuliana moi fina. Poñer a quecer nun cazo o aceite e, cando estea morno, botar as verduras para refogalas lentamente. Cando estas tenras engadir o viño branco e o vinagre. Deixar reducir e rectificar de sal.

Picar as olivas xunto co ceboliño e mestúralo co ceite. Reservar.

Coller o chicharro, limpalo e quitarlle a cabeza e a cola. Salgalo.

Nunha fonte de forno colocar o chicharro e cubriilo coas verduras. Asalo ao forno a 180° aproximadamente 10 minutos.

BONITO EN ALLADA

INGREDIENTES

- . 6 rodas de bonito
- . 1 cabeza de allos
- . 2 chiles
- . ¼ l de aceite de oliva virxe
- . Vinagre de viño
- . Sal
- . Pirixel



Friedtjof Nansen

PREPARACIÓN

En primeiro lugar sazonaremos o bonito, cortaremos os allos en rodas e quitaremos as sementes dos chiles. Nunha tixola fritimos o bonito e colocámolo nunha fonte de forno. Noutra tixola poñeremos o aceite de oliva virxe cos allos e os chiles.

Introducimos o bonito no forno durante 10 minutos. Cando estea listo rociámolo cun chorro de vinagre e botamos sobre el os allos cos chiles e esparexemos o pirixel.

Acompáñase con cachelos (patacas cocidas coa súa pel) e pementos fritos.

EMPANADA DE BERBERECHOS

INGREDIENTES PARA A MASA

- . 500g de fariña
- . 1 cullerada sopeira de viño branco
- . 1 culleradiña de aceite de oliva
- . 1 cullerada sopeira de manteiga fundida
- . 1 pouquiño de azucre
- . Sal
- . Fariña para traballar a masa
- . Graxa para untar o molde
- . 1 xema de ovo para dourar a masa



PREPARACIÓN

Tamizar a fariña nun prato fondo, facer un furado no medio e botar aí o viño, o aceite de oliva e a manteiga fundida. Engadir o sal, o azucre, unas culleradas sopeiras de auga morna e amasar todo ata obtert unha pasta maleable. Deixar repousar a masa na neveira. Separar a masa en dúas partes. Traballar unha bóla de masa co rolo previamente cuberto con fariña. Colocar no molde engraxado deixando que sobresaia a masa no borde superios. Poñer o recheo. Colocar o resto da masa e tapar con ela o recheo. Pechar a tapa cos bordes sobrantes. Untar con xema de ovo. Prequentar o forno e logo fornear a 180° aproximadamente 30 minutos.

INGREDIENTES PARA O RECHEO

- . 2kg de berberechos frescos
- . 2 follas de loureiro
- . 3 culleradas sopeiras de aceite de oliva
- . 4 cebolas pequenas picadas miúdas
- . 2 dentes de allos picados miúdos
- . 2 pementos verdes picados miúdos
- . 1 pouco de pemento doce
- . Sal

PREPARACIÓN

Lavar os berberechos con auga abundante tirando os que estean abertos. Botalos nunha ola con auga salgada e as follas de loureiro. Ferver tapados ata que as cunchas se abran. Escorrer, deixar arrefriar e escascalos. Quentar aceite de oliva nunha tixola e dourar as cebolas, os allos e os pementos durante algún minutos. Salpementar e engadir a carne dos berberechos. Rechear a masa da empanada con este preparado.

RECETAS CON BERBERECHOS

FILLOAS RECHEAS DE BERBERECHOS

INGREDIENTES

- . 1 k ½ de berberechos
- . 1 ovo
- . 100g de fariña
- . 200ml de leite
- . 100ml de nata
- . Manteiga
- . Sal



PREPARACIÓN

Lavar os ver berberechos en auga fría para sacarllles ben as areas. Cocelos con sal en moi pouca auga ata que abran as cascas. Sacarlles a cuncha e deixar algún con ela para a decoración do prato. Coar o caldo da cocción.

Facer as filloas con un ovo, un pouquiño de sal, 50g de fariña e 200ml de leite. Botar nunha tixola unha culler pequena de manteiga e verter a masa das filloas. Facer a lume baixo. Cando os bordes se vexan feitos darlles a volta. Colocar as filloas estiradas nun prato.

Por último, mesturar o caldo da cocción cun pouco de nata e con unha cullerada grande de fariña. Remexer ben e cando estea morno engadir os berberechos sen a casca. Rechear as filloas cos berberechos.

BERBERECHOS Á MARIÑEIRA

INGREDIENTES

- . 200g de berberechos por persoa
- . 1 Cebola grande
- . 3 ou 4 dentes de allo
- . Pirixel
- . Loureiro
- . Pemento en po doce
- . Viño branco seco
- . Pan relado

PREPARACIÓN

Picar ben miudiño a cebola, o allo, o pirixel e o loureiro e fritir lentamente nunha tixola.

Nunha tarteira botamos o preparado anterior e engadimos o viño branco e o pan relado ata conseguir unha salsa espesa. Engadir os berberechos, que estiveron previamente dúas horas en auga con sal, e a follas de loureiro. Fervemos a lume lento ata que se abran ben e botamos o pemento doce.

BERBERECHOS AO VAPOR

INGREDIENTES

- . 1k de berberechos
- . 1 follas de loureiro
- . ¼ de cebola
- . ½ taza de viño branco seco
- . Sal
- . 1 ramiña de tomiño
- . 1 ramiña de pirixel
- . 3 unidades de pementa negra en gran
- . ½ taza de auga



PREPARACIÓN

Lavar os berberechos con auga salgada. Repetimos a operación e colocámoslos nun coador para que perdan toda a area.

Nunha tarteira poñemos as herbas, a cebola cortada en anacos grandes, a pementa, a auga e o viño e cocemos a lume suave 15 minutos. Colocamos os berberechos nunha cestiñas para cocer ao vapor sobre a tarteira na que temos o caldo. Deixamos que se abran e inmediatamente retirámoslos. Quitamos as cunchas e servímoslos acompañados de anacos de limón.

BERBERECHOS EN CUNCHA DE VIEIRAS

INGREDIENTES

- . 2 kg de berberechos
- . 10 gambas peladas
- . 2 lonchas de xamón serrano
- . 1 cebola
- . 1 dente de allo
- . 1 vaso de viño branco

- . Pemento en po
- . Pirixel
- . Pan relado
- . Loureiro
- . Aceite
- . Sal
- . Cunchas de vieira

PREELABORACIÓN

1. Abrir os berberechos cun pouco de auga, sal gordo e loureiro.
2. Retíralos das cunchas e poñelos en auga fría.
3. Escorrelos ben e reservar.
4. Picar a cebola e o allo moi fino.
5. Picar o xamón en dados pequenos.
6. Picar o pirixel.
7. Limpar ben as cunchas baleiras das vieiras.

ELABORACIÓN

1. Refogar o allo e a cebola en aceite sen que se douren.
2. Engadir o xamón e as gambas.
3. Seguir refogando e remexendo un pouquiño.
4. Engadir o pan relado (máis ou menos 1 culler) e un pouco de pemento.
5. Comprobar o sal (Ollo co xamón!!).
6. Engadir o pirixel e o viño.
7. Deixar que o viño reduza.
8. Rechear as cunchas cos berberechos.
9. Cubrir coa salsa xa reducida.
10. Botar pan relado por enriba.
11. Fornear a temperatura alta aproximadamente 10 minutos.

ARROZ CON BERBERECHOS

INGREDIENTES

- . 1 kg de berberechos
- . 300 g de arroz
- . 1 cebola
- . ½ pemento vermello
- . 1 dente de allo
- . 10 hebras de azafrán
- . 600 ml de caldo de peixe
- . Aceite de oliva

. Sal

PREELABORACIÓN

1. Purgar os berberechos se for necesario, para quitarles as areas.
2. Cortar o allo e a cebola moi fino.
3. Cortar o pemento en dados pequenos.
4. Quentar o caldo de peixe.

ELABORACIÓN

1. Refogar o allo, a cebola e o pemento co aceite.
2. Engadir o arroz e seguir refogando uns segundos.
3. Incorporar os berberechos e o caldo de peixe fervendo.
4. Botar o sal e o azafrán.
5. Cocer máis ou menos 20 minutos.
6. Deixar repousar uns minutos.

NOTAS

- . Unha vez engadido o caldo reméxese para repartir o arroz por un igual e xa non se volve a remexer.
- . Cocer os primeiros 10 minutos a lume forte e despois a lume medio.
- . Pódese acompañar duns anacos de limón.

REVOLTO DE ALGAS E BERBERECHOS SOBRE PAN DE ALLO

INGREDIENTES

- . 200 g de berberechos
- . 60 g de xamón ibérico
- . 40 g de algas cocidas
- . 8 ovos
- . 8 torradas de pan de allo
- . Sal



PREELABORACIÓN

1. Cortar o pan en láminas finas e untar con allo.
2. Abrir os berberechos ao vapor, retiralos da cuncha e reservar o líquido da cocción.
3. Cortar o xamón en dados pequenos.
4. Bater os ovos e salgar.

ELABORACIÓN

1. Torrar o pan.
2. Saltear nunha tixola os berberechos, as algas en anacos e o xamón nun pouco de aceite.
3. Botar os ovos sobre a tixola co salteado.
4. Engadir un pouco da auga da cocción dos berberechos.
5. Remexer ben e manter a tixola no lume ata que callen os ovos.
6. Colocar as torradas de pan de allo no prato e rechear co revoltó.

NOTAS

- . Os ovos non se deben bater demasiado.
- . As algas serán ao natural e de lata. De non atopalas pódense usar deshidratadas ou en salazón (previo hidratado ou desalgado).
- . Non se debe callar demasiado o revoltó. Ten que quedar cremoso.
- . Para facer as torradas en forma de círculo meteranse a toorar dentro dun aro de decoración. De non telo, podemos empregar unha flanera, unha taza ...

EMPANADA DE MILLO CON BERBERECHOS NA SÚA CUNCHA

INGREDIENTES (MASA)

- . 1 ovo
- . 750 g de fariña de millo
- . 250 g de fariña de centeo
- . Fariña
- . Manteiga
- . 1 sobre de levadura
- . Sal

INGREDIENTES (RECHEO)

- . 2 kg de berberechos
- . 2 cebolas
- . 2 pementos vermellos
- . Pemento en po doce
- . Sal
- . Aceite de oliva

PREELABORACIÓN

1. Abrir os berberechos ao vapor e reservar.
2. MASA: mesturar a fariña de millo e a de centeo e facer un volcán. Poñer no interior un vaso de auga morna, un pouco de sal e a leudadura.
3. Traballar a masa engadindo un pouco de auga ou fariña segundo sexa necesaria ata obter unha masa homoxénea.
4. Deixar repousar uns 15 minutos.
5. Picar as cebolas ao gusto.
6. Picar os pementos ao gusto.
7. Untar a bandexa do forno con manteiga e botar enriba fariña.

ELABORACIÓN

1. Refogar os pementos e a cebola co aceite.
2. Salgar.
3. Engadir o pemento.
4. Manter a lume suave uns minutos máis.
5. Estirar ben a masa ata que quede ben fina.
6. Poñer algo máis da metade da masa na bandexa do forno.
7. Estender sobre ela a cebola e o pemento e repartir os berberechos coa súa cuncha.
8. Cubrir co resto da masa e pechar ben os bordes.
9. Pintar con xema de ovo batido.
10. Fornear máis ou menos 1 hora a 200°.
11. Retirar cando a masa estea cocida e teña unha cor dourada.

NOTA

O orixinal desta receita e que os berberechos levan a cuncha ao estilo de lugares das Rías Baixas.

PASTEL DE CABRACHO

INGREDIENTES

- . 1 kg de cabracho
- . 300 g de nata
- . 8 ovos
- . 1 dl de salsa de tomate
- . Sal
- . Pementa
- . 100 g de manteiga
- . Barra de pan



PARA A SALSA TÁRTARA

- . ¼ l de maionesa
- . 25 g de pepinillos
- . 25 g de alcaparras
- . 1 ovo duro
- . Pirixel
- . Ceboliño
- . 1 cullerada de mostaza

PARA A SALSA HOLANDESA

- . 4 xemas
- . 400 g de manteiga
- . Zume de limón
- . Auga morna

PARA A SALSA ROSA

- . ¼ l de maionesa
- . 1-2 dl de ketchup
- . 18 dl de zume de laranxa
- . ¼ dl de zume de limón
- . Unhas gotas de tabasco
- . ½ del de nata

PREPARACIÓN

1. Limpar o peixe retirando todas as espiñas e reservando a carne totalmente limpa.
2. Pasar pola batidora facendo un puré.
3. Engadir os ovos e emulsionar o conxunto.
4. Botar o sal e a pementa e ir engadindo o resto de ingredientes, rematando coa manteiga.
5. Engraxar moldes con papel parafinado na base.
6. Rechear coa mestura e tapar con papel transparente.
7. Metemos a vapor (100°C 20 minutos)
8. Acompañar con pan torrado e as salsas e montar o pastel sobre salsa de tomate.

PREPARACIÓN SALSA HOLANDESA

1. Emulsionar as xemas cun pouco de auga a baño maría.
2. Diluír a manteiga.

3. Engadir o limón e a manteiga montando.
4. Poñer a punto de sal.
5. Manter quente.

FABADA ASTURIANA

INGREDIENTES

- . 1 k 200 g de fabas
- . ¼ de morcilla
- . 200 g de touciño
- . ½ kg de lacón
- . ¼ de chourizo
- . Azafrán
- . 150 g de xamón serrano
- . 100 g de cebola
- . 1 dl de aceite 0.4º



PREPARACIÓN

1. Poñer a remollo as fabas se son secas.
2. Desalgar a carne que o necesite.
3. Fondear no aceite a cebola engadindo auga.
4. Botar o azafrán triturado xunto con sal gordo.
5. Incorporar o chourizo e a morzilla cocendo aproximadamente 2 horas.
6. Probar o punto de sal cando as fabas estean case cocidas.
7. Cortar o chourizo e a morcilla en anaquiños
8. Servir as fabas nun prato fondo e as carnes nunha fonte.

SARGO Á SIDRA

INGREDIENTES

- . 1, 200kg de sargo
- . ¼ de cebola
- . 2 dentes de allo
- . Pirixel
- . 1/4 de mazás
- . 250 kg de ameixas
- . fariña
- . Aceite



- . Sal
- . 1,200kg de patacas

PREPARACIÓN

1. Limpar o peixe lavándoo e escorréndoo ben.
2. Nunha ola fondear a cebola e o allo e incorporar a mazá pelada e troceada
3. Engadir a sidra e condimentar.
4. Pasar esta salsa por pasapuré e colocala nunha tarteira.
5. Engadir o peixe previamente enfariñado e frito.
6. Cubrir coa salsa e se cómpre engadir caldo de peixe e sidra.
7. Incorporar patacas marcadas en aceite e mazás en forma de abelá.
8. Engadir as ameixas e fornear aproximadamente 15 minutos.
9. Servir con pirixel por enriba.

ENTRECOSTO AO CABRALES CON ARROZ PILLAW

INGREDIENTES

- . Entrecosto (150 g)
- . 1-2 chalotas
- . 1 pouco de aceite de 0.4º
- . 1 pouco de "brandy"
- . 1,5 dl de nata líquida
- . 5-10 g de queixo cabrales
- . Pirixel
- . Sal
- . Pementa
- . 50 g de Arroz



PREPARACIÓN

1. Pasar a chalota en aceite sen deixar que se faga moito.
2. Salpementar o entrecosto marcando na tixola por ambos os lados.
3. Flambear e engadir a nata líquida deixando reducir.
4. Incorporar o queixo e retirar a carne.
5. Reducir a salsa.
6. Colocar a gornición de arroz pillaw e botar por enriba pirixel para adornar unha vez empratado.

SOBREMESAS

PERAS AO VIÑO

INGREDIENTES

- . 16 unidades de peras
- . 4 botellas de viño tinto
- . 900 g de azucre
- . 1 bote de marmelada
- . 1 rama de canela
- . ½ cáscara de limón.



PREPARACIÓN

1. Poñer nun recipiente as peras co viño, a cáscara do limón e a canela.
2. Cando comeza a ferver, engadir o azucre e a marmelada. Cocer.
3. Servir en copas xunto co caldo da cocción.

FLAN DE ROMEU, CREMA DE ARROZ E PAUÍÑOS DE CANELA

INGREDIENTES FLAN DE ROMEU

- . 700 ml de nata líquida
- . 250 ml de leite
- . Romeu
- . 9 xemas
- . 1 ovo
- . 150 g de azucre

INGREDIENTES CREMA DE ARROZ

- . 1 l de leite
- . 100 g de arroz
- . Pel de limón (2 unidades)
- . 2 ramas de canela
- . 2 ramas de vainilla
- . 500 ml de nata líquida
- . 250 g de azucre

INGREDIENTES PAUIÑOS DE CANELA

- . 200 g de azucre
- . 200 g de auga
- . 2 ramas de canela
- . Pasta filo

PREPARACIÓN

FLAN DE ROMEU

1. Ferver o leite a nata e o romeu.
2. Branquexar as xemas xunto co ovo enteiro e o azucre.
3. Xuntar as dúas mesturas e verter en moldes caramelizados.
4. Cocer ao vapor durante 15 minutos.

CREMA DE ARROZ

1. Lavar o arroz.
2. Ferver a nata co azucre e reservar.
3. Facer arroz con leite co arroz e o resto dos ingredientes.
4. Cando espese, xuntar o arroz coa nata e o azucre fervedo e triturar.

PAUIÑOS DE CANELA

1. Facer almíbar co azucre, auga e canela. Deixar arrefriar.
2. Cortar pasta filo en cadrados e untar co almíbar.
3. Formar os paus enrolando a pasta.
4. Fornear a temperatura media ata que estean dourados.

MONTAXE DO PRATO

Colocar o flan no centro do prato e arredor del colocar a crema de arroz. Pinchar varios paus de canela no flan e decorar con romeu.