

Programa:

GALIMÉNTATE....

Campaña de galeguización do sector da hostalaría

Actividade:

Receitas para a lingua



IES A PARALAIA
Equipo de Dinamización Lingüística



**XUNTA
DE GALICIA**

ÍNDICE

- 1. Entrantes:** ervillas estufadas - polbo á feira - porros con touciño - torrada de atún con queixo e pemento do Piquillo
- 2. Primeiro prato:** arroz con lumbrigante - arroz tres delicias - bacallau á galega - espaguetes caseiros - lentellas viúvas - luras á romana - luras enceboladas - pasta con garavanzos - robaliza D'Carla - xoubas guisadas
- 3. Segundo prato:** año asado - callos á galega - cocido galego - cordón blue - costelar de xabarín ao forno - peituga rechea - polo á pepitoria - polo asado con patacas - polo con fideos - solombo de porco con salsa de nata - tenreira guisada - tosta de solombo
- 4. Sobremesa:** filloas - galletas de chocolate - leite frito - roscón - torta de noces - torta de turrón
- 5. Establecementos colaboradores:** A Illa - Canario - Con Tapas - D'Carla - Eladio - Fonte das Donas - La Batea - Montevideo - O Alén - Portobelo - Prado Viejo - Ramona - Xente Nova

1. Entrantes

ERVELLAS ESTUFADAS

INGREDIENTES

- 200 g de ervellas sen casca
- 1/2 cullerada de fariña
- 1 ceboliña
- 25 ml de Tío Pepe (viño de xerez)
- 10 ml de viño branco
- sal
- follas de menta
- maiorana
- caldo de polo
- xema de ovo
- sal Maldon



ELABORACIÓN:

Picamos unha ceboliña ben fina e estufámola cun pouquiño de aceite de oliva. Cando a ceboliña estea estufada, engadimos as ervellas e removemos durante dous minutos aproximadamente, logo incorporámoslle media cullerada de fariña, revolvemos un momento e botamos o viño de xerez, o viño branco e o sal; mesturamos ben todo isto e deixamos que evapore o alcohol. Despois poñemos unhas follas de menta e maiorana. Engadimos o caldo de polo ata que as ervellas estean tenras. Rectificamos o sal.

Servimos nun prato sopeiro cunha xema no centro e gratinamos un minuto, poñemos sal Maldon na xema.

Observacións: esta receita só se pode elaborar con ervellas do tempo.

TEMPORADA: receita da primavera / outono

Este prato foi ofrecido polo restaurante: Prado Viejo.

Foi recollido pola alumna e polo alumno: Fátima Vázquez Dosantos e Jacobo Currás Rodríguez.

POLBO Á FEIRA

INGREDIENTES:

- polbo
- sal grosso
- aceite de oliva virxe
- pemento picante



ELABORACIÓN:

Nunha pota poñemos auga a ferver; cando ferva, engadimos o polbo e cando volva ferver, deixámolo 20 minutos.

Apagamos o lume e tapamos a pota. Deixámolo repousar durante 25 minutos. Sacamos o polbo e poñémolo nunha fonte. Cortámolo en anacos pequenos e servímolo nun prato de madeira.

Para servilo botámoslle sal grosso, aceite de oliva virxe, pemento picante e listo para comer.

Este prato foi ofrecido polo bar - tapería: A Illa.

Foi recollido polas alumnas: Eva Pena Fandiño, Gabriela García Blanco, Odhra Victoria di Martino Fermín, Patricia Meira López e Sofía Portela Diéguez.

PORROS CON TOUCIÑO

INGREDIENTES:

- 16 porros brancos cocidos
- 1 pemento vermello
- 100 gr. de pirixel picado
- 16 lascas finas de touciño
- salsa de tomate
- 1 cunca pequena de crema de leite
- queixo relado
- pementa
- sal



ELABORACIÓN:

Nunha ola con auga e sal grosa cociñamos os porros atadas de catro en catro durante 20 minutos. A continuación, sacámolos da ola, escorrémolos e deixámolos secar.

Nunha fonte colocamos a salsa de tomate, envolvemos cada atado de porros con touciño e salferimos con queixo relado por riba.

Botámoslle crema de leite sobre a elaboración e salferimos o queixo restante.

Para finalizar, cociñamos ao forno para gratinar e retiramos.

TEMPORADA: receita do verán

Este prato foi ofrecido polo restaurante: D'Carla.

Foi recollido polos alumnos: Aarón Tobío Sequeiros e Daniel Martínez Martínez.

TORRADA DE ATÚN CON QUEIXO E PEMENTO DO PIQUILLO

INGREDIENTES:

- torrada de pan
- manteiga
- atún
- tiras de pemento do Piquillo
- redución de vinagre de Módena
- queixo de Arzúa



ELABORACIÓN:

Primeiro, untamos a torrada de pan coa manteiga e pasámola pola prancha ata que quede dourada.

Despois, colocamos o queixo de Arzúa enriba da torrada. Unha vez que estea derretido o queixo, colocamos o atún e as tiras de pemento do Piquillo.

Por último, adornamos co vinagre de Módena.

TEMPORADA: receita do verán

Este prato foi ofrecido polo bar - tapería: Portobelo.

Foi recollido polas alumnas: Cristina Romero Rosendo, Sara Iglesias Rodríguez e Zeltia Currás Marrero.

2. Primeiro prato

ARROZ CON LUMBRIGANTE

INGREDIENTES:

- 2 lumbrigantes de 700 g
- cebola
- pirixel
- allo
- loureiro
- pemento vermello e verde
- 500 g de arroz
- sal



ELABORACIÓN:

Primeiro faise un caldo coas patas pequena do lumbricante, pirixel e loureiro e gárdase para despois.

Nunha palleira ponse: un chorriño de aceite, dous dentes de allo partidos á metade, media cebola, un pemento verde e outro vermello, picados. Refóganse uns cinco minutos.

Cando as verduras estean refogadas, engádese o lumbricante e móvese ata que se poña vermello. Déixase cocer uns cinco minutos tapado e engádese o arroz e dúas veces e media a medida do caldo. Bótaselle azafrán e sal e cócese quince minutos.

Este prato foi ofrecido polo bar: Canario.

Recollido polas alumnas: Cristina Romero Rosendo, Sara Iglesias Rodríguez e Zeltia Currás Marrero.

ARROZ TRES DELICIAS

INGREDIENTES:

- arroz
- gambas cocidas e peladas
- peituga de polo
- xamón cocido
- ovos
- chícharos
- cebola
- aceite
- sal



ELABORACIÓN:

Cóllese unha tixola e quéntase o aceite. Logo, frítese a peituga de polo; cando estea lista, torámola. No mesmo aceite salteamos a cebola picada, as gambas e o xamón cocido cortado en anacos pequenos.

Cos ovos faise unha tortilla francesa; ao estar feita, cortámola en anacos pequenos. A continuación, bótase na tixola coas gambas, a cebola, o xamón cocido, o arroz, os chícharos, a peituga e un poucos de sal.

Remóvese todo para que se mesture ben.

TEMPORADA: receita do verán

Este prato foi ofrecido polo bar: Eladio.

Foi recollido polos alumnos: David Martínez Martínez, Jose Núñez Molanes e Rubén Santos Lemos.

BACALLAU Á GALEGA

INGREDIENTES:

- bacallau
- aceite
- cebola
- allo
- pemento doce
- pemento picante
- patacas



ELABORACIÓN:

Poñemos no lume unha tarteira con auga e media cebola. Cando a auga comece a ferver, botamos as patacas cortadas en cadradiños; cando sexamos capaces de picar a pataca, engadímoslle o bacallau cortado tamén en cadradiños.

Déixase facer durante un tempo e vaise probando de sal.

Cando estea, escorrémoslle toda a auga e botámoslle a salsa por enriba.

Para elaborar a salsa, poñemos un cazo de aceite ao lume; cando estea quente, botámoslle unha cebola picada e dous dentes de allo tamén picados. Déixase facer a lume forte e engádeselle un cullerón da auga do bacallau (na que se coceu) e, por último, botámoslle o pemento doce e o pemento picante ata que a salsa collo un colorciño (unha culleradiña de pemento doce e media culleradiña de pemento picante).

Este prato foi ofrecido polo bar: Ramona.

Foi recollido polos alumnos: Adrián de Matos Alonso, Ali Boutinguiza Larosi e Sergio Coloret Alonso.

ESPAGUETES CASEIROS

INGREDIENTES:

- 300 g de espaguetes
- 150 g de carne de tenreira picada
- 1 cebola
- 50 g de margarina
- 4 culleradas de tomate frito
- pementa
- noz moscada
- pirixel
- sal



ELABORACIÓN:

Cócense os espaguetes nuns 2 l de auga e sal durante 12 min. aproximadamente.

Refóganse á parte en 20 g de margarina a carne e a cebola picadas.

Unha vez douradas, engádeselle o tomate frito e se sazona co sal, pementa e noz moscada. Cando estea todo fervido, engádeselle o resto da margarina.

Os espaguetes sérvense nunha fonte redonda, co refogado no centro e adornados co pirixel.

Este prato foi ofrecido polo bar: O Alén.

Foi recollido polas alumnas: Cristina Romero Rosendo, Sara Iglesias Rodríguez e Zeltia Currás Marrero.

LENTELLAS VIÚVAS

INGREDIENTES:

- 2 porros
- 2 cenorias
- ½ pemento vermello
- ½ pemento verde
- 1 chourizo
- aceite
- ½ k de lentellas
- caldo de verduras
- sal



PREPARACIÓN:

Pícanse os porros en anacos moi pequenos, as cenorias e os pementos. Refógase todo nunha cazola. Cando xa están refogados, sen que cheguen a queimarse, incorporamos o chourizo en anacos. Dánselle unhas voltas e bótanse as lentellas sen necesidade de refogalas previamente.

Engádeselle auga ata cubrilas, sal e unha pastillas de caldo de verduras. Deixamos refogar a lume manso durante uns 30 minutos e comprobamos que estean ben feitas; no caso de que non estean, deixámolas uns minutos máis. Xa temos feitas as lentellas viúvas!

OBSERVACIÓNS: se se queren as lentellas con carne, preferiblemente que sexa de tenreira, un pouco de touciño entrefebrado e un chourizo ceboleiro. A carne engadímola ao principio cando se están a refogar as verduras.

TEMPORADA: receita do outono / inverno

Este prato foi ofrecido polo bar- tapería: A Illa

Foi recollido polas alumnas: Eva Pena Fandiño, Gabriela García Blanco, Odhra Victoria di Martino Fermín, Patricia Meira López e Sofía Portela Diéguez.

LURAS Á ROMANA

INGREDIENTES:

- 200 g de luras
- 15 g de sal
- 1 ovo
- 25 g de fariña



ELABORACIÓN:

Limpamos as luras, cortámolas en láminas, dun grosor medio, e sazonámolas para dar fin ao primeiro paso.

O segundo paso consiste en rebozar as luras na fariña e no ovo.

O terceiro paso consiste en fritir as luras a lume normal.

E para rematar, empratamos as luras. Unha boa gornición pode ser unha sinxela ensalada de tomate, leituga e cebola.

Este prato foi ofrecido pola tapería: Con Tapas.

Foi recollido polos alumnos: Aarón Tobío Sequeiros e Daniel Martínez Martínez.

LURAS ENCEBOLADAS

INGREDIENTES:

- 1 k de luras
- 2 cebolas
- aceite
- sal
- 2 bolsas de tinta



ELABORACIÓN:

Limpamos as luras sen separar a cabeza facéndolles un corte na parte traseira. Nunha tixola poñemos un chorro de aceite. Cando estea quente, botamos as luras e dourámolas a lume lento durante 3 minutos. Cando estean ben douradas, achicámoslles o lume.

Picamos a cebola en dados e botámosllela, sazonamos ao gusto, deixamos que se doure a cebola e engadímoslle a tinta.

Sofritimos uns 3 minutos, afastamos do lume e servimos.

Este prato foi ofrecido polo bar: Canario.

Foi recollido pola alumnas: Cristina Romero Rosendo, Sara Iglesias Rodríguez e Zeltia Currás Marrero.

PASTA CON GARAVANZOS

INGREDIENTES:

- cebola
- pemento
- cenoria
- caldo de verduras
- garavanzos
- pasta de cores
- sal
- tomate frito



ELABORACIÓN:

Primeiro refogamos as verduras co aceite. Poñemos a cocer os garavanzos; tamén cocemos a pasta.

Unha vez que estean as verduras refogadas, engádeselles un chorro de tomate frito e o caldo de verduras, o sal, os garavanzos e a pasta de cores. Deixámolo cocer todo dous minutos e... LISTO!

Este prato foi ofrecido polo restaurante: Fonte das Donas.

Recollido polas alumnas: Eva Pena Fandiño, Gabriela García Blanco, Odhra Victoria di Martino Fermín, Patricia Meira López e Sofía Portela Diéguez.

ROBALIZA D'CARLA

INGREDIENTES:

- 2 lombos de robaliza
- 2 ceboliñas
- 2 unidades de chalota
- 75 g de ovas de ourizo de mar
- 75 g de espaguetes de mar
- espárrago trigueiro (opcional)
- 1 vasiño de viño branco
- aceite
- sal



ELABORACIÓN:

Refógase a chalota; cando colla un ton transparente, régase co viño branco. Marcamos os lombos de robaliza e engadimos un pouco de caldo, as ovas e as algas.

Rematamos no forno a 200° C, máis ou menos 8 minutos.

Decoramos con espárragos trigueiros ao vapor.

Este prato foi ofrecido polo restaurante: D'Carla.

Foi recollido polos alumnos: Aarón Tobío Sequeiros e Daniel Martínez Martínez.

XOUBAS GUISADAS

INGREDIENTES:

- 1 cebola
- 1 dente de allo
- 1 tomate
- ½ k de pemento vermello
- ½ k de pemento verde
- 2 follas de loureiro
- 1 vaso de viño branco
- 1 culleradiña de pemento doce
- 1 culleradiña de pemento picante
- 1 k de xoubas
- sal ao gusto
- ½ de patacas
- auga



ELABORACIÓN:

Poñemos nunha tarteira ao lume cun pouco de aceite. Engadímoslle a cebola picada e un dente de allo. Deixamos que se faga a cebola e o allo a lume manso. Botámoslle o tomate e logo picamos a metade do pemento verde e a metade do pemento vermello e engadímosllo xunto coa folla de loureiro.

A continuación vertemos un vaso de viño branco e deixamos que todo se faga ben. Cando a salsa estea feita, engadímoslle as culleradiñas de pemento doce e picante, dámoslle unha volta e botamos as xoubas. Deixamos que se vaian guisando e imos engadindo sal, segundo o vaia necesitando.

Nun cazo á parte poñemos ao lume: auga, unha folla de loureiro e un pouco de sal. Cando ferva a auga, botámoslle as patacas cortadas en anacos e ao estaren cocidas engadímolos á tarteira das xoubas.

E listo para servir.

TEMPORADA: receita do verán

Este prato foi ofrecido polo bar: Ramona.

Foi recollido polos alumnos: Adrián de Matos Alonso, Ali Boutinguiza Larosi e Sergio Coloret Alonso.

3. Segundo prato

AÑO ASADO

INGREDIENTES:

- año
- aceite de oliva
- aceite de xirasol
- cebola
- loureiro
- pemento vermello
- perexil
- cravo
- pementa branca
- viño branco
- coñac



ELABORACIÓN:

Tállase o cordeiro quitándolle a graxa, adúbase con allo, aceite de oliva e azafrán. Logo dóurase con aceite de xirasol e bótase a unha tarteira. Despois, retírase o aceite de xirasol e botamos bastante aceite de oliva nunha tixola cun pouco de cebola. Cando o aceite estea quente, bótaselle por enriba do cordeiro que está na tarteira. A seguir, engadimos dúas cebolas cortadas, unha folla de loureiro cortada, pemento vermello, cravo, pementa e dous vasos de viño.

Déixase facer a lume manso ata que se vexa o óso solto da carne. Para acabar, pódese botar un pouco de coñac e poñelo no forno a dourar. Se se quere, pódese engadir unhas patacas fritidas.

Este prato foi ofrecido polo restaurante: La Batea

Foi recollido polos alumnos: Adrián de Matos Alonso, Ali Boutinguiza Larosi e Sergio Coloret Alonso.

CALLOS Á GALEGA

INGREDIENTES:

- garavanzos
- pata
- callos
- morro de tenreira
- chourizo
- pan frito
- especias de callos
- sal
- pemento
- allo
- cebola



ELABORACIÓN:

Póñense os garavanzos a remollo a noite anterior cun chisco de sal. Escórrense os garavanzos e póñense a cocer en auga quente unha hora ou hora e media, máis ou menos. Retíranse do lume ao estaren a punto. Noutra cazarola coceranse as carnes e cando estean ben cocidas, pícanse en anacos e engádeselles a auga dos garavanzos.

Nunha tixola engádese 250 cl de aceite de oliva e frítese o pan en anacos co allo picado; retírase nun morteiro e machúcase ben. No mesmo aceite, frítense dous chourizos e unha cebola picada; cando estea ben, apágase e engádeselle unha cullerada de pemento doce e outra de picante e as especias. Engádese todo á cazarola cos garavanzos, sazónase ao punto e retírase do lume.

TEMPORADA: receita do inverno

Este prato foi ofrecido polo bar: O Alén.

Foi recollido polas alumnas: Cristina Romero Rosendo, Sara Iglesias Rodríguez e Zeltia Currás Marrero.

COCIDO GALEGO

INGREDIENTES:

- 1 k de lacón
- ½ tira de costela salgada
- 1 cacho de touciño salgado
- 4 chourizos
- ½ k de entrecosto de tenreira
- 8 patacas
- 1 repolo ou 2 feixes de grelos
- ½ k de garavanzos cocidos
- poden empregarse outras partes do porco (orella, rabo...)



ELABORACIÓN:

Poñemos a cocer toda a carne xunta en moita auga e cando estea case cocida (de 1 hora e media a 2) sácase para outra pota caldo suficiente para cocer as patacas e a verdura.

Se non empregamos garavanzos previamente cocidos, deberíamos poñelos en remollo máis ou menos 12 horas e facelos co caldo de cocer a carne ata que se poñan tenros.

Cando estea todo cocido, escórrese e sérvese.

TEMPORADA: receita do inverno

Este prato foi ofrecido polo asador: Montevideo.

Foi recollido polas alumnas: Eva Pena Fandiño, Gabriela García Blanco, Odhra Victoria di Martino Fermín, Patricia Meira López e Sofía Portela Diéguez.

CORDÓN BLUE

INGREDIENTES:

- 160 g de bisté de tenreira
- 15 g de sal
- 15 g de pementa
- 1 ovo
- 25 g de fariña
- 25 g de pan relado
- 2 rebandas de queixo
- 2 rebandas de xamón curado

ELABORACIÓN:

Cóllese un bisté de tenreira, córtase pola metade e engádese o sal e a pementa. Colócanse dúas rebandas de queixo e xamón curado sobre unha das metades e enrólase todo.

Apértase ben, golpéase e pásase pola fariña, pan relado e ovo batido. Frítese en aceite moi quente.

Este prato foi ofrecido pola tapería: Con Tapas.

Foi recollido polos alumnos: Aarón Tobio Sequeiros e Daniel Martínez Martínez.



COSTELAR DE XABARÍN AO FORNO

INGREDIENTES:

- 1 k de costela de xabarín
- aceite
- porro
- 1 cebola
- 1 cenoria
- 2 dentes de allo
- 3 folliñas de loureiro
- 3 folliñas de romeu
- unha chisquiña de tomiño
- 1 vaso de viño tinto
- 1 limón
- castañas peladas
- 1 mazá asada



ELABORACIÓN:

Adúbase o costelar con aceite de porro, cenoria, cebola, dous dentes de allo, tres folliñas de loureiro, tres folliñas de romeu, unha chisca de tomiño, un vaso de viño tinto e o zume dun limón. Déixase polo menos 24 horas no refrixerador a macerar.

Retírase o costelar do adubo e métese no forno durante 3 ou 4 horas a baixa temperatura, engadindo as castañas peladas. Cando remate o tempo, retiramos o xabarín e reducimos a salsa. Triturámola e pasámola polo chino.

Empratamos a costela, bañámola coa salsa e acompañámola con pequenas porcións de mazás asadas ao albariño.

TEMPORADA: receita do verán

Este prato foi ofrecido polo restaurante: D'Carla.

Foi recollido polos alumnos: Aarón Tobío Sequeiros, Daniel Martínez Martínez e Facundo Vidal Pallás.

PEITUGA RECHEA

INGREDIENTES:

- 1 peituga de polo
- ovo
- pan relado
- queixo
- xamón cocido
- dente de allo
- aceite



ELABORACIÓN:

Collemos a peituga de polo e reenchémola co xamón cocido e o queixo; enrolámola, pasámola polo ovo cru batido e logo empanámola co pan relado.

Posteriormente, bótase na tixola co aceite quente e un dente de allo e cociñámola a lume manso.

Adóitase servir acompañada dunha patacas fritidas e un pouco de ensalada.

Este prato foi ofrecido polo restaurante: La Batea.

Foi recollido polos alumnos: Adrián de Matos Alonso, Ali Boutinguiza Larosi e Sergio Coloret Alonso.

POLO Á PEPITORIA

INGREDIENTES:

- 1 polo
- 1 cebola
- 1 cenoria
- 1 folla de loureiro
- améndoas
- 1 papel de azafrán
- viño branco
- 1 xema de ovo



ELABORACIÓN:

Toramos o polo e pasámolo pola tixola cando estea o aceite quente. Douramos a cebola e as demais verduras. No morteiro machucamos as améndoas, o contido dun papel de azafrán e engadímoslle un pouco de auga. Cos miúdos do polo facemos un caldo.

Nunha tarteira mesturamos as améndoas coa cebola, medio vaso de viño branco e botamos enriba a salsa e o caldo.

Nunha fonte poñemos o polo e botámoslle por riba a mestura anterior. Batemos un ovo e estendémolo sobre o polo. Métese todo no forno.

TEMPORADA: receita da primavera

Este prato foi ofrecido polo restaurante: La Batea.

Foi recollido polos alumnos: Adrián de Matos Alonso, Ali Boutinguiza Larosi e Sergio Coloret Alonso.

POLO ASADO CON PATACAS

INGREDIENTES:

- polo
- patacas
- cebolas
- pementos
- allo
- perexil
- azafrán
- viño branco
- aceite de oliva
- sal



ELABORACIÓN:

Poñemos o polo nunha fonte, xa limpo e torado. Colocamos ao redor as patacas cortadas, ou se son pequenas enteiras, as ceboliñas enteiras e as tiras de pemento.

Nun morteiro preparamos o allo, o perexil e o sal, engadimos o azafrán, o viño branco e o aceite, remexemos e regamos o polo e as patacas.

Finalmente metemos todo no forno durante unha hora, máis ou menos, a 200 graos e listo para servir!

Este prato foi ofrecido polo restaurante: Fonte das Donas.

Foi recollido polos alumnos: Eva Pena Fandiño, Gabriela García Blanco, Odhra Victoria di Martino Fermín, Patricia Meira López e Sofía Portela Diéguez.

POLO CON FIDEOS

INGREDIENTES:

- cebola
- pemento verde
- chícharos
- polo
- fideos
- sal
- aceite
- azafrán



ELABORACIÓN:

Nunha cazola ponse o aceite a quentar; cando está quente, bótaselle a cebola e despois o pemento. Dáselle voltas ata que estea refogado, deseguido botamos o polo e deixamos que se vaia facendo.

Cando o polo está case feito, engádenselle os fideos, os chícharos, o sal e o azafrán e deixámolo ata que remate de facerse, cubríndoo cun pouco de auga.

TEMPORADA: receita do outono

Este prato foi ofrecido polo bar: Eladio.

Foi recollido polos alumnos: David Martínez Martínez, Jose Núñez Molanes e Rubén Santos Lemos.

SOLOMBO DE PORCO CON SALSA DE NATA

INGREDIENTES:

- 1 k de solombo de porco
- 200 g de cogomelos
- 1 pemento verde
- 1 pemento vermello
- 1 cebola
- 1 cullerada de fariña
- 200 dl de nata líquida
- pementa
- allo
- sal
- 1 vaso de viño branco
- aceite



ELABORACIÓN:

Cortamos os solombos en talladas, adubámoslos cun pouco de allo, sal e pementa. Engadímoslles un chorro de aceite. Enfariñamos as talladas e pasámolas na tixola a lume manso.

A cebola, o pemento e os cogomelos, cortados en lascas moi finas, frítense nunha tixola co mesmo aceite no que antes pasamos as talladas do solombo. Engadímoslle a nata e o vaso de viño branco. Déixase ferver un pouco e pómolos todo no forno a 200 graos uns 10 minutos.

Cando xa está feito, pódese servir cun puré de patacas, arroz branco etc.

TEMPORADA: receita do outono

Este prato foi ofrecido polo bar: O Alén.

Foi recollido polas alumnas: Cristina Romero Rosendo, Sara Iglesias Rodríguez e Zeltia Currás Marrero.

TENREIRA GUISADA

INGREDIENTES:

- carne de tenreira
- patacas
- cebolas
- pemento vermello
- cenoria
- ervellas
- sal
- tomate natural
- aceite
- viño branco



ELABORACIÓN:

Nunha pota, quentamos o aceite, introducimos a tenreira torada e dourámola ata que colla cor. Despois hai que engadirlle a cebola, o pemento e o tomate trochados.

Cando os vexetais estean feitos, botámoslle o sal e un chorriño de viño branco. Deixamos facer a lume manso ata que abrande a tenreira. Despois engadímoslle as ervellas e a continuación a pataca rachada.

Engadímoslle, se fai falla, auga ata que abrande a pataca.

Este prato foi ofrecido pola bocatería: Xente Nova.

Foi recollido polos alumnos: David Martínez Martínez, Jose Núñez Molanes e Rubén Santos Lemos.

TOSTA DE SOLOMBO

INGREDIENTES:

- 1 rebanda de pan
- manteiga
- queixo de tetilla
- 1 solombo de tenreira
- cebola
- pementos do Piquillo
- azucre
- redución de Módena



PREPARACIÓN:

Primeiro temos que ter preparada a cebola confeitada. Para iso, salteámola na tixola con azucre ata que estea ben dourada.

Despois, colocamos a rebanda de pan untada en manteiga na prancha. Cando estea torrada, engadimos unha capa de queixo de tetilla.

Por outro lado, poñemos os filetes de solombo na prancha. Cando estean listos, colocamos os filetes necesarios enriba do queixo para que este se derreta.

Agora xa podemos pór enriba a cebola confeitada que preparamos antes. Sobre a cebola, colocamos unha tiras de pemento do Piquillo.

Para finalizar, adornamos a tosta coa redución de Módena. Esta última prepárase fervendo mel con vinagre de Módena ata que espese e colla unha cor negra torrada.

TEMPORADA: receita do outono

Este prato foi ofrecido polo bar - tapería: Portobelo.

Foi recollido polas alumnas: Cristina Romero Rosendo, Sara Iglesias Rodríguez e Zeltia Currás Marrero.

4.-Sobremesa

FILLOAS

INGREDIENTES:

- 1 l de leite
- ½ k de azucre
- ½ k de fariña
- 8 ovos
- rela de limón



PREPARACIÓN:

Batemos os ovos, engadímoslle o leite, a rela de limón e, despois, a fariña ata espesar a masa. Mesturamos todo moi ben ata desfacer os grumos.

Quentamos unha tixola e humedecémola con graxa. A continuación, vertemos unha cullerada sopeira da pasta, estendéndoa sobre a tixola. Deixámola dourar e dámoslle a volta. Cando xa estea ben dourada, sacamos a filloa e botámoslle azucre.

Segundo o gusto, podémolas untar de nata, crema etc.

TEMPORADA: receita do Entroido

Este prato foi ofrecido pola bocatería: Xente Nova
Foi recollido polos alumnos: Jose Núñez e Rubén Santos.

GALLETAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES:

- 250 g de fariña
- 1 culleriña de bicarbonato sódico
- 1 culleriña de sal
- 225 g de manteiga (abrandada)
- 170 g de azucre
- 170 g azucre moreno
- 1 culleriña de vainilla
- 2 ovos
- 455 g chocolate picado



ELABORACIÓN:

Quentamos o forno a 190 °C. Mesturamos a fariña, bicarbonato sódico e sal nunha cunca. Batemos a manteiga, o azucre, o azucre moreno e a vainilla nunha cunca grande. Engadimos e batemos os ovos un a un na cunca grande. A continuación e pouco a pouco, engadimos a mestura de fariña na cunca grande. Botamos o chocolate.

Usando unha culler, imos colocando culleradas da mestura na bandexa do forno e cociñamos durante 9-11 minutos, ata que estean ben feitas.

Esta receita foi ofrecida por: Jacklyn (lectora de inglés de EE.UU).

LEITE FRITIDO

INGREDIENTES:

- 2 culleradas de manteiga
- 1 cullerada de aceite
- 150 g de fariña
- 600 dl de leite
- 150 g de azucre
- 2 xemas de ovo
- pel de limón e laranxa
- azucre glacé
- sal



ELABORACIÓN:

Derrétese a manteiga e mestúrase co aceite; engádese a fariña e remóvese para que non queden grumos. Cando se quede como unha masa, engadimos o azucre, a pel do limón e da laranxa, as xemas e o sal.

Cócese todo a lume manso ata ter unha masa homoxénea e retíranse as peles dos cítricos.

Estírase a masa nunha bandexa ata que arrefríe e fanse cadradiños. Pásanse por fariña e ovo e frítense. Retíranse para papel absorbente e cando arrefríen, cóbrense con azucre glacé.

TEMPORADA: receita do verán

Este prato foi ofrecido polo bar: Canario.

Foi recollido polas alumnas: Cristina Romero Rosendo, Sara Iglesias Rodríguez e Zeltia Currás Marrero.

ROSCÓN

INGREDIENTES:

- Fariña
- ovos
- azucre
- manteiga
- anís
- fermento
- sal



ELABORACIÓN:

Desfacemos o fermento e mesturámolo coa fariña, os ovos, o azucre, a manteiga, o anís e un pouco de sal. Amásamos todo ben ata que se forme unha masa. Despois, temos que deixala repousar tapada cun pano para que levede (unha hora).

Cando se veña a masa, podémolle dar a forma que queiramos. Ao estar lista a forma do roscón, botámoslle por riba un pouco de ovo batido e azucre; tamén podémolo adornar con anacos de froitas e metémolo no forno ata que estea cocido.

TEMPORADA: receita da Pascua

Este prato foi ofrecido polo bar: Eladio.

Recollido polas alumnas e alumnos: David Martínez Martínez, Jose Núñez Molanes e Rubén Santos Lemos.

TORTA DE LIMÓN

INGREDIENTES:

- 500 g de nata
- 150 g de azucre
- 1 vaso de auga
- caramelo líquido
- queixo *Philadelphia* ou similar
- biscoito ou galletas
- xelatina de limón



ELABORACIÓN:

Untamos o molde co caramelo; se o caramelo o fas ti, que o molde non sexa de plástico.

Nunha cunca grande semimontamos a nata co azucre, non fai falla que se monte de todo, cun pouco é suficiente. Poñemos nun cazo a auga co sobre de xelatina a ferver; unha vez que ferva, retírase do lume e déixase arrefriar un pouco.

Mentres, engadímoslle o queixo á nata e mesturámolo ben, sen que queden grumos. Cando vexamos que está ben disolto o queixo, engadímoslle a xelatina e remexemos todo ben mesturado.

Vertémolo no molde e cubrímoloo coas galletas ou co biscoito.

Metémolo na neveira unhas tres horas.

Este prato foi ofrecido polo restaurante: Fonte das Donas.

Foi recollido polas alumnas: Eva Pena Fandiño, Gabriela García Blanco, Odhra Victoria di Martino Fermín, Patricia Meira López e Sofía Portela Diéguez.

TORTA DE NOCES

INGREDIENTES:

- leite condensado
- ovos
- nata líquida
- manteiga
- galletas
- noces



ELABORACIÓN:

Nun recipiente desfacemos ben as galletas e mesturámolas coa manteiga xa morna. Ponse a mestura no fondo dun molde para que sirva de base.

Bátense na batedora os ovos co leite condensado e coa nata. A mestura resultante bótase por riba das galletas. A continuación, engadímoslle as noces, ao gusto, e metemos a mestura no forno ata que se vexa que está lista.

TEMPORADA: receita do verán

Este prato foi ofrecido pola bocatería: Xente Nova.

Foi recollido polos alumnos: David Martínez Martínez, Jose Núñez Molanes e Rubén Santos Lemos.

TORTA DE TURRÓN

INGREDIENTES:

- 12 ovos
- 150 g de manteiga
- 300 g de fariña de améndoas
- 1 *Royal*
- 100 g de azucre
- 500 ml de nata
- 4 follas de xelatina
- ½ libra de turrón brando
- ½ libra de chocolate
- 50 g de améndoas garapiñadas



ELABORACIÓN:

Batemos seis ovos co azucre. Unha vez montados, engadimos devagar a fariña de améndoas, despois engadimos a manteiga e o *Royal*, mesturámolo nun molde e ao forno durante 30 minutos a 150 graos.

Mousse: por outra parte, montamos as claras de seis ovos a punto de neve con catro culleradas sopeiras de azucre. Montamos a nata con catro culleradas de azucre e mesturámolo todo lentamente coas claras. Cando estea mesturado, debemos engadir o turrón en anacos moi pequenos, case desfeitos, e o chocolate derretido, mestúranse ben, paseniño, e engádese a xelatina previamente derretida (estas métese en auga e quéntanse no microondas), reméxese e acábase de montar á man, devagar.

Unha vez feito todo, tan só queda montar a torta. Ábrese o biscoito pola metade e énchese coa mousse e as améndoas. Tápase a torta e recóbrese coa mousse ben estirada. Gardámolo na neveira durante tres horas e listo para servir.

Este prato foi ofrecido polo bar – tapería: Portobelo.

Foi recollido polas alumnas: Cristina Romero Rosendo, Sara Iglesias Rodríguez e Zeltia Currás Marrero.

5. Establecimientos colaboradores

A Illa

Porto de Meira
36950, Moaña
Tlfno: 663040607

Canario

R/ A Ribeira, 35
36955, Meira, Moaña
Tlfno: 927418861

Con Tapas

R/ Daniel Castelao, 28
36950, Moaña
Tlfno: 986312305

D'Carla

A Guía, 214, baixo
36955, Meira, Moaña
Tlfno: 986312960

Eladio

Baixada á Guía
Meira, 36955
Tlfno: 986315036

Fonte das Donas

R/ Donato Bernárdez s/n
36950, Moaña
Tlfno: 986393176

La Batea

Avda. Concepción Arenal 222
36950, Moaña
Tlfno: 986311073

Montevideo

R/ A Xunqueira, 4, baixo
36950, Moaña
Tlfn: 98631513

O Alén

R/ Alcalde Fandiño, 8, O Rosal
36956, Moaña
Tlfn: 986134162

Portobelo

Porto de Meira, 9
36950, Moaña
Tlfn: 986311831

Prado Viejo

Ramón Cabanillas, 16
36950 Moaña
Tlfn: 986 311 634

Ramona

Avda. Concepción Arenal, 226
36950, Moaña
Tlfn: 986314394

Xente Nova

Avda. Ramón Cabanillas, 2, baixo
36950, Moaña
Tlfn: 986313192

Organiza:



IES A Paralaia

Equipo de Dinamización Lingüística

Colaboran:

Departamento de Lingua Galega e Literatura

Departamento de Tecnoloxía

Alumnado de 4º de ESO