



DA PRAIA Ó PRATO

RECETARIO

RECETARIO



A POBRA
DO CARAMIÑAL
TURISMO

A Pobra do Caramiñal foi sempre unha vila entregada ó mar. Xa dende os tempos antigos, as persoas que a habitaron dedicáronse ós oficios relacionados con este, como a pesca de altura ou baixura, o marisqueo ou a acuicultura. Especies tan apreciadas como o berberecho, a ameixa ou a navalla son extraídas nas nosas augas para o gozo dos padais máis exquisitos. E non só iso; á nosa praza de abastos chegan cada día os mellores peixes das augas galegas. Quen non saboreou nunca unhas deliciosas ameixas á mariñeira, unha empanada de berberechos ou unha boa pescada? Se aínda non o fixeches, estás a tempo, xa que aquí, na Pobra do Caramiñal, atoparás estupendos locais de hostalaría que che darán a benvinda coas súas mellores preparacións destes manxares. E, se es unha persoa amante da cociña, convidámoste a pór en práctica a escolma de receitas que atoparás a seguir.

Bo proveito!

A Pobra do Caramiñal fue siempre una localidad entregada al mar. Ya desde tiempos antiguos, sus habitantes se dedicaron a oficios relacionados con este, como la pesca de altura o bajura, el marisqueo o la acuicultura. Especies tan apreciadas como el berberecho, la almeja o la navaja son extraídas en nuestras aguas para disfrute de los paladares más exquisitos. Y no solo eso; a nuestra plaza de abastos llegan cada día los mejores pescados de las aguas gallegas. ¿Quién no ha saboreado nunca unas deliciosas almejas a la marinera, una empanada de berberechos o una buena merluza? Si aún no lo has hecho, estás a tiempo, ya que aquí, en A Pobra do Caramiñal, encontrarás estupendos locales de hostelería que te darán la bienvenida con sus mejores preparaciones de estos manjares. Y, si eres una persona amante de la cocina, te invitamos a que pongas en práctica la selección de recetas que encontrarás a continuación.

¡Buen provecho!



BERBERECHOS DA PRAIA DOS AREOS CON ALGAS

POR: NOJIRA

🕒 Preparación: 10 min

👤 Para 4 persoas

Berberechos
Aceite de Oliva
Leituga de mar deshidratada
Allo picado finamente

Nunha cazarola poñemos tódolos ingredientes fríos e cubrimos cunha tampa.

Cociñamos a lume baixo ata que estean tódolos berberechos abertos.

Berberechos
Aceite de oliva
Lechuga de mar deshidratada
Ajo picado finamente

En una cazuela ponemos todos los ingredientes en frío y cubrimos con tapa.

Cocinamos a fuego lento hasta que estén todos los berberechos abertos.



AMEIXAS NA TIXOLA

POR: SISAL

🕒 Preparación: **2 minutos**

👤 **Para 2 persoas**

250 g ameixas babosas

Aceite de oliva

Ceboliño

Nunha tixola a lume forte botámo-las ameixas babosas, cun chorriño de aceite, e tapámolas para concentra-los olores. No momento en que se abran, sacámolas do lume, colocámolas nos pratos e botámoslles un condimento de aceite de oliva e ceboliño.

250 g de almejas babosas

aceite de oliva

cebollino

En una sartén a fuego fuerte echamos las almejas babosas, con un chorrito de aceite, y las tapamos para concentrar los olores. En el momento en el que se abran, las sacamos del fuego, procedemos al emplatado y les echamos un aliño de aceite de oliva y cebollino.



BACALLAU ENCEBOLADO

POR: CASA MANOLO

🕒 Preparación: **20 min**

👤 **Para 2 persoas**

400 g de bacallau salgado
(Cómpre telo a desalgar na neveira durante 2 días.)

4 patacas

2 cebolas

Primeiro: pomos a cocer patacas cun cuarto de cebola. Cando todo romper a ferver, engadimo-lo bacallau e deixámolo cocer sobre 10 minutos.

Segundo: mentres cocen as patacas e o bacallau, pomos nunha tixola aceite de oliva coa cebola cortada fina, á xuliana. Logo de que estea dourada, colocámola no prato.

Terceiro: logo de cocidos o bacallau e as patacas, pómoslos no prato, engadimos por enriba a cebola rustrida e ... listo para comer!

400 g de bacalao salado
(Hay que tenerlo a desalar en la nevera durante 2 días.)

4 patatas

2 cebollas

Primero: ponemos a cocer patatas con un cuarto de cebolla. Cuando rompa a hervir, añadimos el bacalao y lo dejamos cocer sobre 10 minutos.

Segundo: mientras cuecen las patatas y el bacalao, ponemos en una sartén aceite de oliva con la cebolla cortada fina, en juliana. Una vez esté dorada, emplátamos.

Tercero: una vez cocidos el bacalao y las patatas, los ponemos en un plato, añadimos por encima la cebolla pochada y ... ilisto para comer!



PESCADA Á GALEGA

POR: CASA MANOLO

🕒 Preparación: **20 minutos**

👤 **Para 2 persoas**

500 g de pescada do pincho

1 cebola

80 g de chícharos

Primeiro: cortámo-la pescada e preparámola co sal.

Segundo: nunha tarteira pomos a coce-las patacas. Cando romper a ferver, engadímola a pescada cos chícharos e deixámola cocer sobre 10 minutos.

Mentres cocen as patacas e o peixe, preparámola salsa.

Terceiro: pómo-lo aceite de oliva nunha tixola con allos cortados en láminas. Cando comezaren a gañar cor, apagámolo lume, deixamos repousar e engadímolo pemento de condimentar.

Cuarto: logo de cocidos o peixe e as patacas, pomos nun prato ámbolos ingredientes e por riba botámoslle-la salsa cos chícharos e ... listo para comer!

500 g de merluza "do pincho"

1 cebolla

80 g de guisantes

Primero, cortamos la merluza y la preparamos con sal.

Segundo: en una tartera ponemos a cocer las patatas. Cuando el agua rompa a hervir, añadimos la merluza con los guisantes y lo dejamos cocer sobre 10 minutos.

Mientras cuecen las patatas y el pescado, preparamos la salsa.

Tercero: ponemos el aceite de oliva en una sartén con ajos cortados en láminas. Cuando empiecen a coger color, apagamos el fuego, dejamos reposar y añadimos el pimiento dulce.

Cuarto: una vez cocidos el pescado y las patatas, ponemos en un plato ambos ingredientes y por encima les echamos la salsa con los guisantes y ... listo para comer!



OSTRAS ROCKEFELLER

POR: CABÍO

🕒 Preparación: **30 min**

👤 **Para 4 persoas**

12 unidades de ostras

250 g de manteiga

6 dentes de allo

1 rama de apio

Unha presada de perexil

1 ramiña de fiúncho

4 ramas de alfábega

1 o 2 ceboliñas

Tabasco

Asente ou Pernod

2 ou 3 culleres de pan relado

Queixo parmesano
(*Eu uso Galmesano.*)

Rustrímo-lo allo ben picado coa manteiga. Logo de feito isto, apartamos un terzo. A manteiga pódese substituír parcial ou totalmente por aceite de oliva, ó gusto de quen as prepare, pero a manteiga dálle unha textura mais sedosa e unha maior complexidade aromática.

Ós dous terzos que nos quedan engadimoslles ceboliña ou chalota finamente picada. Despois de rustrida, flamexámola co asente ou co Pernod; a min gústame darlle tamén un toque con algún bitter crioulo, como o Peychaud's ou un similar, e unhas gotas de tabasco.

Engadímolas herbas aromáticas finamente picadas e retiramos do lume.

Sal ó gusto

Ó outro terzo da manteiga de allo engadimoslle o pan relado, o queixo relado e un pouco de perexil picado. Esta parte apenas precisa sal; o queixo xa está no seu punto.

Abrímolas ostras, con coidado de non perde-la auga que conteñen, e soltamos tamén a carne da cuncha inferior.

Cubrímo-la ostra coa mestura de herbas e logo coa de queixo e pan relado. A primeira dáno-la parte aromática e a segunda permitíranos conseguilo resultado gratinado e crocante que desexamos. Se nos gusta o picante, é o momento de lle botar unha ou dúas gotas de tabasco a cada ostra.

Pómolas nunha bandexa, sobre montóns de sal para que non envorquen, e metémolas no forno, prequentado a 200 °C, ata que queden ben gratinadas e se vexa a salsa en ebulición.

Segundo o forno e o tamaño das ostras, pode tardar de 2 a 5 minutos. Servímolas ben quentes.

É un prato que funciona moi ben como aperitivo e permítelles un primeiro contacto coas ostras a aqueles/as que teñen dificultades para aceptaren alimentos crus. Ademais, aínda que a receita non sexa autóctona, coas ostras da nosa ría (a da Arousa), apostaría a que está incluso mellor ca as da Luisiana.

Bon appétit !

12 unidades de ostras
250 g de mantequilla
6 dientes de ajo
1 rama de apio
1 manojo de perejil
1 ramita de hinojo
4 ramas de albahaca
1 o 2 cebolletas
Tabasco
Absenta o Pernod
2 o 3 cucharadas de pan rallado
Queso parmesano
(*Yo uso Galmesano.*)

Pochamos el ajo bien picado con la mantequilla; una vez hecho esto, apartamos un tercio. La mantequilla se puede sustituir parcial o totalmente por aceite de oliva, al gusto de quien las prepare, pero la mantequilla le da una textura más sedosa y mayor complejidad aromática.

A los dos tercios que nos quedan les añadimos cebolleta o chalota finamente picada; una vez pochada, la flambeamos con la absenta o Pernod; a mí me gusta darle también un toque con algún bitter criollo, tipo Peychaud's o similar, y unas gotas de tabasco.

Añadimos las hierbas aromáticas finamente picadas y retiramos del fuego.

Sal al gusto

Al otro tercio de la mantequilla y de ajo le añadimos el pan rallado, el queso rallado y un poco de perejil picado. Esta parte apenas necesita sal; el queso ya tiene su punto.

Abrimos las ostras, con cuidado de no perder el agua que contienen, y soltamos también la carne de la concha inferior.

Cubrimos la ostra con la mezcla de hierbas y luego con la de queso y pan rallado. La primera nos da la parte aromática y la segunda nos permitirá conseguir el acabado gratinado y crujiente que deseamos. Si nos gusta el picante, es el momento de echar una o dos gotas de tabasco a cada ostra.

Las ponemos en una bandeja sobre montones de sal, para que no se vuelquen, y metemos al horno, precalentado a 200 °C, hasta que queden bien gratinadas y se vea la salsa en ebullición.

Según el horno y el tamaño de las ostras, puede tardar de 2 a 5 minutos.

Las servimos bien calientes.

Es un plato que funciona muy bien como aperitivo y permite un primer contacto con las ostras a aquellos/as que tienen dificultades para aceptar alimentos crudos. Además, aunque la receta no sea autóctona, con las ostras de nuestra ría (la ría de Arousa), apostaría a que está incluso mejor que las de la Luisiana.

Bon appétit!



CROQUETAS DE CENTOLA

POR: A CASA DE MANUEL

🕒 Preparación: **30 minutos**

👤 **Para 8 persoas**

½ cebolla
1 dente de allo
1 chisco de sal
300 g de centola
150 g de fariña
1 l e medio de leite

Primeiro, cócese e esmiúzase a centola. Logo, pícase moi ben a cebola e rústrese cun dente de allo. Cando estea todo ben rustrido, agrégaselle a cebola e mestúrase todo ben. A seguir, bótaselle fariña e cocíñase ata que estea ben incorporada; é nese momento cando se lle engade o leite pouco a pouco ata logra-la masa desexada. Despois, bótase a unha fonte e déixase arrefriar. Cando a masa estiver fría, fanse as bólas no tamaño desexado; pásanse primeiro pola fariña, despois polo ovo e pan relado. Finalmente, fritese en aceite ben quente.

½ cebolla
1 dente de ajo
1 pizca de sal
300 g de centolla
150 g de harina
1 l y medio de leche

Primero, se cuece y se desmenuza la centolla. Luego se pica muy bien la cebolla y se pone a pochar con diente de ajo. Cuando esté todo bien pochado, se agrega la cebolla y se mezcla todo bien. A continuación se le echa harina y se cocina hasta que esté bien incorporada y, en ese momento, es cuando se le añade leche poco a poco hasta lograr la masa deseada. Después se echa en una fuente y se deja enfriar. Cuando la masa esté fría se hacen las bolas en el tamaño deseado; se pasan primero por harina, después por huevo y pan rallado. Por último se fríe en aceite bien caliente.



BACALLAU NO FORNO

POR: O MALECÓN

🕒 Preparación: **30 min**

👤 **Para 2 persoas**

Aceite de oliva

1 cebola

1 pemento vermello

1 Pataca grande

1 lombo de bacallau de 500 g

Fariña

Refóga-la cebola e o pemento no aceite de oliva e retíralos co aceite restante. Pása-lo bacallau, unha volta e outra volta, sen te esqueceres de rebozalo antes na fariña.

Rústrese a pataca cortada en cuarteiróns e pasas todo a unha cazola de barro; o bacallau, pása-las patacas e, por riba, o pemento e a cebola, e polo todo no forno, 15 minutos co lume máximo.

Aceite de oliva

1 cebolla

1 pimiento rojo

1 patata grande

1 lomo de bacalao de 500 g

Harina

Sofríes la cebolla y el pimiento en aceite de oliva y los retiras con el aceite restante. Pasas el bacalao vuelta y vuelta, sin olvidarte de rebozarlo antes en harina.

Se pocha la patata cortada en gajos y pasas todo a una cazuela de barro; el bacalao, pasas las patatas y, por encima, el pimiento y la cebolla, y lo pones todo en el horno, 15 minutos al fuego máximo.



MEXILLÓNS EN ESCABECHE CASEIRO

POR: O XANXO

🕒 Preparación: **30 minutos**

👤 **Para 4 persoas**

1 kg de mexillóns coa cuncha

½ pemento vermello

½ pemento verde

1 dente de allo

Limpamos ben os mexillóns, cocémoslos, tirámoslle-las cunchas e reservamos.

Por outra banda, refogamos con bo aceite de oliva e cortamos á xuliana o pemento vermello, o pemento verde e o dente de allo. Cando estea cociñado e o aceite morno, pómo-lo pemento de condimentar e o vinagre, cunha culler sopeira, o pemento de condimentar e un bo chorro de vinagre. Déixase repousa-lo escabeche unha hora. Xa por último, mesturámo-los mexillóns co escabeche.

1 kg de mejillones con la concha

½ pimiento rojo

½ pimiento verde

1 diente de ajo

Limpamos bien los mejillones, los cocemos, les sacamos la concha y reservamos.

Por una parte, sofreímos con buen aceite de oliva y cortamos en juliana el pimiento rojo, el pimiento verde y el diente de ajo. Cuando esté cocinado y el aceite tibio, ponemos el pimiento y el vinagre, con una cuchara sopera, el pimentón y un buen chorro de vinagre. Se deja reposar el escabeche una hora. Ya por último, mezclamos los mejillones con el escabeche.

EMPANADA DE MILLO E DE BERBERECHOS

POR: EL OLIVO BLANCO

🕒 Preparación: **1 hora**

👤 **Para 8 persoas**

Ingredientes masa de millo:

200 g de fariña de centeo

50 g de fariña de trigo

500 g de fariña de millo, gran de millo moído artesanal

3 vasos de auga quente e o caldo do berberecho

8 g de lévedo fresco
sal ó gusto

Ingredientes recheo:

2 kg de berberecho fresco

3 cebolas doces

1 pemento vermello

1 pemento verde

pemento doce

pemento picante ó gusto
sal

pementa negra

aceite de olíva virxe extra

2 ovos cocidos

1 vaso de viño
loureiro

Collémo-los berberechos, lavámoslos ben e metémoslos nun bol con auga para que solten as areas. Pómolos nunha ola cunha folla de loureiro uns minutos e, cando estean abertos, retirámoslos. Ímoslos sacando das cunchas e reservámoslos. Cando os teñamos todos limpos, coámo-la auga que usaremos para a masa.

Importante: usamos toda a auga de abri-los berberechos e completámola con auga quente; así, daralle máis sabor á masa da empanada.

Para face-la masa pómo-las fariñas nun bol e facemos un oco no centro. Engadímo-lo lévedo e toda a auga quente de abri-los berberechos. Non bóte-la auga toda xunta; comeza coa metade e vai agregando segundo o tipo de fariña, pois ó mellor non necesita-la totalidade da auga. Temos que ir completando con auga normal e, pouco a pouco, amasar e íla axustando segundo as nosas fariñas. Non todas absorben igual cantidade de auga, polo cal as cantidades que detallo son as que necesitei eu. Logo de que a masa estea lista, tapámola e deixámola fermentar mentres preparámo-lo recheo da empanada.

Pelamos e cortámo-las cebolas finiñas e os pementos. Pómolos nunha tixola co aceite e co sal a lume medio para se íren rustrindo lentamente. Engadímo-lo pemento doce e desagregamos cun vaso de viño. Cando a cebola estea lista, retirámola do lume,

deixámola temperar e engadímoslle os berberechos que tiñamos reservados e, de xeito opcional, engadímoslle os ovos cocidos ó recheo.

Acendémo-lo forno a 220 °C e xa podemos monta-la empanada. Forramos un molde con papel de forno e imos cubrindo a base coa masa. Deixamos que nos sobresaia un pouco de masa polos lados para que logo poidamos sela-la empanada. É unha masa que non se pode estirar con rodete, senón que teremos que ir estendéndo-a pouco a pouco cun garfo. Ímola colocando por anacos ata cubrir todo o molde. Pómo-lo recheo e, finalmente, pómolle a parte de arriba; da mesma maneira e, axudándonos dun garfo, cubrímosla con aceite da zarangallada. Pómola no forno entre 30 e 40 minutos.



Ingredientes masa de maíz:

200 g de harina de centeno

50 g de harina de trigo

500 g de harina de maíz, grano de maíz molido artesanal

3 vasos de agua caliente y el caldo del berberecho

8 g de levadura fresca de panadería
sal al gusto

Ingredientes relleno:

2 kg de berberecho fresco

3 cebollas dulces

1 pimiento rojo

1 pimiento verde pimentón dulce

pimentón picante al gusto
sal

pimienta negra

aceite de oliva virgen extra

2 huevos cocidos

1 vaso de vino laurel

Cogemos los berberechos, los lavamos bien y los metemos en un bol con agua para que suelten las arenas. Los ponemos en una olla con una hoja de laurel unos minutos y cuando estén abiertos los retiramos. Los vamos sacando de las conchas y los reservamos. Cuando los tengamos todos limpios, colamos el agua que usaremos para la masa.

Importante: usamos toda el agua de abrir los berberechos y completamos con agua caliente; así le dará más sabor a la masa de la empanada.

No pongas el agua toda junta; empieza con la mitad y vas agregando, según el tipo de harina; a lo mejor no necesitas la totalidad del agua.

Para hacer la masa ponemos las harinas en un bol y hacemos un hueco en el centro. Añadimos la levadura y toda el agua caliente de abrir los berberechos. Tenemos que ir completando con agua normal y, poco a poco, amasar e ir ajustando en función de nuestras harinas. No todas absorben igual cantidad de agua, por lo que las cantidades que pongo son las que he necesitado yo. Una vez la masa esté lista, la tapamos y la dejamos fermentar mientras preparamos el relleno de la empanada.

Pelamos y cortamos las cebollas finitas y los pimientos. Los ponemos en una sartén con el aceite y la sal a fuego medio para que se vayan pochando lentamente. Añadimos el pimentón dulce y desglosamos con un vaso de vino. Cuando la cebolla esté lista, la retiramos del fuego, la dejamos templar y le añadimos los berberechos que teníamos reservados y, de manera opcional, le añadimos los huevos cocidos al relleno.

Encendemos el horno a 220 °C y ya podemos montar la empanada. Forramos un molde con papel de horno y vamos cubriendo la base con la masa. Dejamos que nos sobresalga un poco de masa por los lados para que luego podamos sellar la empanada. Es una masa que no se puede estirar con rodillo, sino que tendremos que ir extendiéndola poco a poco con un tenedor. La vamos colocando por trozos hasta cubrir todo el molde. Ponemos el relleno y finalmente le ponemos la parte de arriba; de la misma manera y, ayudándonos de un tenedor, pincelamos con aceite de la mezcla. La ponemos en el horno entre 30 y 40 minutos.



ARROZ MARIÑEIRO

POR: TERTULIA NO LAÑO

 Preparación: **20 minutos**

 **Para 2 persoas**

1 pemento vermello **100 g** de ameixas
1 pemento verde **100 g** de chícharos
1 dente de allo Aceite de oliva
Ourego **250 ml** de viño branco
300 g de arroz Colorante
100 g de berberechos Sal
100 g de mexillóns

1 pimiento rojo **100 g** de almejas
1 pimiento verde **100 g** de guisantes
1 ajo Aceite de Oliva
1 orégano **250 ml** de vino blanco
300 g de arroz Colorante
100 g de berberechos Sal
100 g de mejillones

Refogámo-los pementos (vermello e verde), allo e ourego e engadímolo arroz, viño e auga (normalmente o triplo de auga ca de arroz). A media cocción, engadímolo mariscos, os chícharos, o colorante e o sal ó gusto. Unha vez que o marisco abra as cunchas, xa estaría listo. Deixar reposar e servir.

Rehogamos los pimientos (rojo y verde), ajo y orégano y añadimos el arroz, vino y agua (normalmente el triple de agua de que arroz). A media cocción, añadimos los mariscos, los guisantes, el colorante y sal al gusto. Una vez que el marisco abra las conchas, ya estaría listo. Dejar reposar y servir.



AMEIXAS Á MARIÑEIRA

POR: TERTULIA NO LAÑO

🕒 Preparación: **15 minutos**

👤 **Para 2 persoas**

1 cebola grande
2 dentes de allo
Ourego
Aceite de oliva
1 tomate

250 ml de viño branco
1 cullerada de fariña
500 g de ameixa da ría

Refogámo-la cebola, o allo e o ourego. Engadímo-las ameixas xunto co tomate, o viño branco e unha cullerada de fariña. Unha vez que as ameixas abren a cuncha (despois de 3-4 minutos), está listo para servir.

1 cebolla grande
2 dentes de ajo
Orégano
Aceite de oliva
1 tomate

250 ml de vino blanco
1 cucharada de harina
500 g de almeja de la ría

Rehogamos la cebolla, el ajo y el orégano. Añadimos las almejas junto con el tomate, el vino blanco y una cucharada de harina. Una vez que las almejas se abren (después de 3-4 minutos), está listo para servir.



VIEIRAS Ó ALBARIÑO

POR: MESÓN O FACHO

🕒 Preparación: **40 minutos**

👤 **Para 4 persoas**

12 vieiras

200 g de champiñóns

1 vaso de albariño

1 limón

1 dl de crema de leite

25 g de manteiga

Pementa

Perexil

Aceite de oliva

Sal

Limpamos ben as vieiras. Poñémolas nunha cazola co viño (sen as cunchas), a crema de leite, pementa e sal e deixámolo cocer uns 10 minutos. A continuación, botamos un pouco de perexil picado. Cortámo-los champiñóns, botámo-la manteiga na cazola, xunto co zume de limón e cocemos durante 5 minutos.

12 vieiras

200 g de champiñones

1 vaso de albariño

1 limón

1 dl de crema de leche

25 g de mantequilla

Pimienta

Perejil

Aceite de oliva

Sal

Limpamos bien las vieiras. Las ponemos en una cazuela con el vino (sin las conchas), la crema de leche, pimienta y sal y lo dejamos cocer unos 10 minutos. A continuación, echamos un poco de perejil picado. Troceamos los champiñones, echamos la mantequilla en la cazuela, junto con el zumo de limón y cocemos durante 5 minutos.



EMPANADA DE MEXILLÓNS CON FARIÑA DE MILLO

POR: MESÓN O FACHO

 Preparación: **1 hora**

 **Para 4 persoas**

1/2 kg de fariña de millo

150 g de fariña de trigo

Fermento de panadaría

1 cullerada de sal

2 ovos

1 cebola

Pemento vermello

Pemento verde

2 vasos de viño branco

Mexillóns cocidos

Para face-la masa mestúranse as dúas fariñas, o sal, o fermento e os ovos con auga quente. Bótase auga ata que a masa estea pegañenta, tápase cun pano e déixase repousar 4 horas. A continuación, faise o refrito: cebola e pementos con aceite e viño branco (2 vasos). Seguidamente, engádense os mexillóns cocidos e medio vaso da auga da súa cocción. Cando estea lista a masa, úntase o molde onde se vai face-la empanada con aceite e vaise poñendo a masa ós poucos cun garfo ata conseguir unha fina capa. Logo vanse colocando os mexillóns e cando está toda a fonte cuberta vaise poñendo a masa por arriba e estirándoa ata que queda todo tapado. Unha vez lista, enforamos uns 45 minutos a 190º C ata que adquira unha cor dourada.

1/2 kg de harina de maíz

150 g de harina de trigo

Levadura de panadería

1 cucharada de sal

2 huevos

Cebolla

Pimiento rojo

Pimiento verde

2 vasos de vino blanco

Mejillones cocidos

Para hacer la masa se mezclan las dos harinas, la sal, la levadura y los huevos con agua caliente. Se echa agua hasta que la masa esté pegajosa, se tapa con un paño y se deja reposar 4 horas. A continuación, se hace el sofrito: cebolla y pimientos con aceite y vino blanco (2 vasos). Seguidamente, se añaden los mejillones cocidos y medio vaso del agua de su cocción. Cuando esté lista la masa, se unta el molde donde se va a hacer la empanada con aceite y se va poniendo la masa poco a poco con un tenedor hasta conseguir una fina capa. Luego se van colocando los mejillones y cuando está toda la fuente cubierta se va poniendo la masa por arriba y estirándola hasta que queda todo tapado. Una vez lista, hornamos unos 45 minutos a 190º C hasta que adquira un color dorado.



EMPANADILLAS DE MEXILLÓNS

POR: A BATEA DO CASTELO

🕒 Preparación: **1 hora**

👤 **Para 4 persoas**

Ingredientes masa:

1 ovo
Sal
Fermento de panadería
Fariña de trigo
Auga tépeda

Ingredientes recheo:

1 cebola grande
1 pemento verde
1 pemento vermello
1/2 kg de mejillóns cocidos
Pemento doce
Aceite de oliva
Sal

Para hacer la masa: en un cuenco mezclamos el huevo, la sal y la levadura. Echamos el agua y la harina que necesitamos. A continuación, mezclamos y amasamos hasta conseguir la textura deseada. Hacemos una bola y la reservamos para que crezca.

Para hacer el relleno: picamos la cebolla y los pimientos en trozos menudos. Ponemos una sartén al fuego y los echamos a la vez para que poco a poco se vayan pochando. Cuando tengan el punto deseado, les echamos el pimentón y la sal. Reservamos.

A continuación, vamos cortando la masa en trocitos y la estiramos bien. Con una cuchara, vamos llenando con el sofrito mezclado con los mejillones. Doblamos y cerramos con un tenedor. Una vez cerradas, las freímos en una sartén con bastante aceite: primero la freímos por un lado y luego por el otro. Las sacamos y las ponemos sobre un papel para que absorba el aceite y... listas para comer.

Ingredientes masa:

1 huevo
Sal
Levadura de panadería
Harina de trigo
Auga templada

Ingredientes relleno:

1 cebolla grande
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1/2 kg de mejillones cocidos
Pimentón dulce
Aceite de oliva
Sal

Para hacer la masa: en un cuenco mezclamos el huevo, la sal y la levadura. Echamos el agua y la harina que necesitamos. A continuación, mezclamos y amasamos hasta conseguir la textura deseada. Hacemos una bola y la reservamos para que crezca.

Para hacer el relleno: picamos la cebolla y los pimientos en trozos menudos. Ponemos una sartén al fuego y los echamos a la vez para que poco a poco se vayan pochando. Cuando tengan el punto deseado, les echamos el pimentón y la sal. Reservamos.

A continuación, vamos cortando la masa en trocitos y la estiramos bien. Con una cuchara, vamos llenando con el sofrito mezclado con los mejillones. Doblamos y cerramos con un tenedor. Una vez cerradas, las freímos en una sartén con bastante aceite: primero la freímos por un lado y luego por el otro. Las sacamos y las ponemos sobre un papel para que absorba el aceite y... listas para comer.



NAVALLAS DA RÍA EN SALSA MARIÑEIRA

POR: A BATEA DO CASTELO

🕒 Preparación: **20 min**

👤 **Para 2 persoas**

1/2 kg de navallas da ría

Aceite de oliva

1 vaso de viño branco

1 cebola

1 allo

1 chile

1 pemento doce

1 cullerada de fariña

Nunha tixola, poñemos un pouco de aceite, os allos ben picados e o chile. Picámo-la cebola miúda e engadímola tamén. Imos removendo e deixamos rustir sen que se nos queime. Baixámo-lo lume e engadímo-lo pemento e unha culleradiña de fariña. Removendo, deixamos que se vaia facendo ós poucos. A continuación, engadímo-lo viño e deixamos que reduza un pouco e se evapore o alcol, removendo para que ligue a salsa. Botámoslle as navallas e movémo-la tixola para que a salsa as cubra e se vaian abrindo. Unha vez que estean todas abertas, están listas. Empratamos poñendo as navallas e botándolle-la salsa por encima.

1/2 kg de navajas de la ría

Aceite de oliva

1 vaso de vino blanco

1 cebolla

1 ajo

1 guindilla

1 pimiento dulce

1 cucharada de harina

En una sartén, ponemos un poco de aceite, los ajos bien picados y la guindilla. Picamos la cebolla menudita y la añadimos también. Vamos removiendo y dejamos pochar sin que se nos queme. Bajamos el fuego y añadimos el pimentón y una cucharadita de harina. Removiendo, dejamos que se vaya haciendo poco a poco. A continuación, añadimos el vino y dejamos que reduza un poco y se evapore el alcohol, removiendo para que ligue la salsa. Le echamos las navajas y movemos la sartén para que la salsa las cubra y se vayan abriendo. Una vez que estén todas abiertas, están listas. Emplatamos poniendo las navajas y echándoles la salsa por encima.

DA PRAIA
Ó PRATO



A POBRA
DO CARAMIÑAL
TURISMO



Deputación
DA CORUÑA