

# Recetas de los Refuxios do río Mandeo

recetas favoritas de los refuxios

*mandeo*





# Recetas de los Refuxios do río Mandeo

recetas favoritas de los refuxios

*mandeo*

**Edita**

Excma. Diputación Provincial de A Coruña.

**Coordinación**

Vicente Berrocal.

Miguel Cachafeiro.

**Diseño y maquetación**

Galicia Comunicación, G&C.

**Fotografías**

De la introducción: Signo, Ingeniería del Territorio.

Portada y recetas: Xosé Castro.

**Impresión**

Grafiber, S.L.

**Agradecimientos**

A los Refuxios do Río Mandeo, sin cuyas aportaciones no habría sido posible realizar este libro.

A Eva Koen, por su inestimable ayuda en la redacción de las recetas.

**Depósito Legal:** X-XXX-XXXX



# Índice

## Introducción 7

## Platos: 15-47

1. Cocido ..... 15
2. Rape al ajillo con gambas ..... 17
3. Salpicón de cola de cigala ..... 19
4. Jarrete de ternera gallega con patatas doradas ..... 21
5. Codillo asado con puré de manzana ..... 23
6. Carrilleras de ternera gallega al mención de Betanzos ..... 25
7. Merluza a la gallega ..... 27
8. Tortilla de merluza ..... 29
9. Solomillo en salsa de champiñones ..... 31
10. Pulpo a la plancha con grelos, patata panadera y ajada verde ..... 33
11. Jurelos en escabeche ..... 35
12. Xivia en su tinta ..... 37
13. Bacalao a la gallega ..... 39
14. Zamburiñas con ali-oli de miel y "kikos" ..... 41
15. Almejas de Paderne ..... 43
16. Callos con garbanzos ..... 45
17. Tortilla de chicharrones ..... 47

## Postres: 51-85

1. Filloas ..... 51
2. Sopa de chocolate con fresa y helado ..... 53
3. Milhoja casera de queso fresco y membrillo ..... 55
4. Arroz con leche ..... 57
5. Leche frita ..... 59
6. Flan de castañas y chocolate blanco ..... 61
7. Flan de crema de orujo casero ..... 63
8. Rosquillas caseras ..... 65
9. Mousse de chocolate ..... 67
10. Pastel de café y chocolate ..... 69
11. Crema de queso con coulis de membrillo y frutos secos .. 71
12. Sopas de nata ..... 73
13. Flan de huevo ..... 75
14. Arroz con leche ..... 77
15. Copa Mascarpone estilo Tiramisú ..... 79
16. Filloas rellenas o no ..... 81
17. Brazo de gitano con crema pastelera ..... 83
18. Flan de queso Arzúa-Ulloa (D.O.) ..... 85

## Refuxios do río Mandeo 89





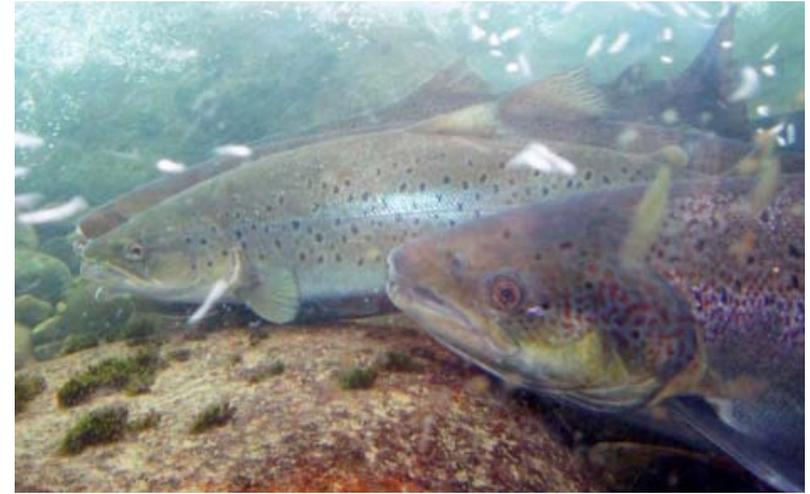
Ya desde el s. XVIII, la zona de Betanzos era considerada como una de las comarcas más fértiles de Galicia.

Aunque la pesca, sobre todo la de sardina en la ría y la de salmón y reo en los ríos principales, o los alfolies de sal en la desembocadura del Mandeo, tenían cierta importancia como actividades económicas complementarias.

Lo cierto es que la agricultura y la ganadería eran la principal fuente de riqueza, hasta el punto de que la de Betanzos, fue en relación a su superficie, la comarca más cultivada de Galicia durante el s. XVIII, con un 32,3% de su territorio labrado. Poco a poco, los productos de huerta, y muy especialmente la vid, fueron desplazando a los cultivos de cereales y forrajes tradicionales.

Hoy en día ambos, tanto la huerta como el vino, gozan de un merecido reconocimiento dentro de los círculos gastronómicos más selectos de la comunidad, equiparable al de los pescados y mariscos de la ría.

Dentro de la cuenca del Mandeo se reconocen dos zonas según su vocación productiva. En la parte alta, en el interior, la producción es sobre todo ganadera. Destacan entonces las excelentes **carnes de ternera, de cerdo y de cordero**; pero también los suaves **quesos** elaborados a partir de su cabaña ganadera, principalmente de leche de vaca. Algunos de ellos están incluidos dentro de la D.O. Arzúa-Ulloa, como los quesos **“O Brexeo”** elaborados en Sobrado, en la Casa do Queixo.



La cuenca baja del Mandeo se corresponde con la conocida **horta mariñá**, en la que la calidad es la identidad común de todos sus productos. Las particularidades del relieve en esta zona, unidas a la fertilidad del suelo y a un microclima especial, hacen de la huerta de Betanzos una fuente de referencia en el abastecimiento necesario para la elaboración de los mejores platos de la cocina gallega. En realidad, los valles encajados por los que transcurren el Mandeo, y en menor medida el Mendo, hacia su desembocadura, son los causantes del factor distintivo que caracteriza a la parte baja de la cuenca.

### LA HUERTA DEL MANDEO

De una parte, los valles encajados impiden la llegada directa de las borrascas procedentes del Atlántico, y de otra, forman un embolsamiento de aire húmedo que dificulta la entrada de las masas de aire frío que llegan en invierno procedentes de los vientos del norte y nordeste. Pero además el efecto termorregulador que ya de por sí tiene el agua de los ríos, se acentúa cuando estos acumulan y reflejan la energía solar que reciben en los días calurosos del verano, y también de otoño y primavera. De este modo, el río funciona como un espejo calentando las laderas como un “invernadero natural” y elevando la temperatura del ambiente. Todo esto hace que la temperatura del ambiente sea más elevada y se mantenga más constante que en las inmediaciones, recordando a un clima más propio de la cuenca del mediterráneo, y esto es lo que favorece el cultivo de la vid y las buenas cosechas hortofrutícolas.

Esta particularidad otorga a los productos de la parte baja del Mandeo un toque de distinción que se extiende a la cocina, confiriendo a las recetas que los utilizan una calidad difícilmente superable. Combinar estos productos con las suculentas carnes y sabrosos quesos de la cuenca alta, o con los pescados y mariscos de la costa, supone concentrar los sabores del Mandeo en un plato, el resultado es siempre sorprendente y apetitoso.

### LA COCINA DEL MANDEO

Aunque no faltan los platos elaborados, la cocina del Mandeo se reconoce por su **sencillez** y por su extraordinaria **calidad**. Se trata de no enmascarar los sabores, las texturas y los olores de los productos que maneja, exprimiendo al máximo sus altas propiedades. De este modo la cocina tradicional gallega y las recetas caseras se convierten, con toda su variedad, en las protagonistas gastronómicas de la zona.

Del mar, los **mariscos** de la ría de Betanzos son un primer plato incomparable: almejas, mejillones, berberechos, longueirones, ostras, vieiras, erizos, langostas, nécoras, centollas o bueyes de mar, o percebes, son algunos de los manjares más reconocidos; junto con el pulpo, los chopos y los calamares.

Pueden seguirse de los excelentes **pescados de la ría** como la lubina, el mero, el rodaballo, el lenguado, la robaliza, el mero, la merluza, el rape, la faneca, la meiga... que compiten en exquisitez con los excepcionales pescados del Mandeo: el **salmón** y el **reo**,



por excelencia, aunque también las truchas o las lampreas son un regalo para el paladar.

Las **carnes**, principalmente las de la cuenca alta del Mandeo, son jugosas y sabrosas, especialmente la famosa ternera, también la de cerdo y en temporada, la de **caza**: corzo, jabalí, conejo, liebre, perdices, patos...

Las ricas **frutas y productos de la huerta** son un perfecto acompañamiento para estos platos, con los afamados **repollos de Betanzos** como máximo exponente; aunque también pueden destacarse las manzanas, las peras, las cerezas, los pexegos o los membrillos; y otros frutos secos como las nueces o las castañas.

Los **postres** son otra de las delicatessen de la zona. Las frutas de temporada, los quesos del país, la repostería artesanal, o los postres típicos, como los del entroido o las tartas de almendras recuerdan de las tartas de yemas y almendra que elaboraban las agustinas, pondrán el justo colofón a una espléndida comida.

## LAS JOYAS DE LA COCINA

Existen ciertas especialidades de la zona que son ineludibles, de renombre fuera de las fronteras del Mandeo.

El **repollo de Betanzos** se distingue por su sabor dulce, por lo que es muy apreciado para la elaboración del caldo y del cocido gallego, sobre todo mientras no aparecen los grelos. No hay que

olvidar que hasta se nombra en una canción puramente culinaria en la que se ensalza esta comida típica del invierno: “arroz con chícharos, patacas novas, repolo de Betanzos, e máis cebolas...”

La **tortilla de Betanzos** es el plato por excelencia de la gastronomía betanceira y sus alrededores. Elaborada con aceite de oliva, y con patatas y huevos caseros, se recomienda tomar acompañada de la rosca de Betanzos, una ensalada de la huerta y de un buen vino del país. Tanta es la pasión culinaria volcada en este plato que se celebra en el municipio brigantino la Semana de la Tortilla, en la que los mejores restaurantes de la comarca ofrecen una degustación y se esfuerzan por conseguir el premio a la mejor receta.

El otro producto estrella, y posiblemente uno de los más reconocidos, es el vino de indicación geográfica **Vino de la Tierra de Betanzos**; documentado ya desde la Edad Media, cuando era una de las principales mercancías del puerto de la ciudad. Se trata de un vino ligero, frutal, de poca graduación en variedad blanca y tinta. Su elaboración es artesanal y adquiere un sabor muy agradable en su primera juventud. Se consigue con la mezcla de varios tipos de cepas: Alicante, Mencía, Godello, Moscatel...; con lo que se consiguen unos caldos frescos y perfumados, con infinidad de matices, aunque caracterizándose por su limpieza, brillo y fluidez, de muy buen aroma, sabor ligeramente ácido y con una paleta de rojos que no pasan de carmín claro.



# PLATOS



## Cocido.

CASA PLATAS



Tiempo aprox.: 3 h.



### Ingredientes para 10 personas:

- 4 kg. - Lacón curado de cerdo.
- 3 kg. - Costilla de cerdo salada.
- 1 Cachucha de cerdo salada.
- 2 kg. - Chorizos de cerdo curados.
- 3 kg. - Patatas.
- 4 kg. - Grellos.
- 1/2 kg. - Garbanzos.
- Sal.
- Aceite de Oliva.
- Agua.



## Cocido.

### CASA PLATAS

Ponemos el lacón, la cachucha y la costilla a desalar durante 12 horas, cambiando el agua dos veces. En otro recipiente, dejamos los garbanzos a remojo durante 12 horas.

Hervimos agua en tres ollas diferentes:

En una olla ponemos a hervir el lacón, la cachucha y la costilla durante unas 2 horas.

En la segunda olla hervimos las patatas, los chorizos y los grelos con un chorrito de aceite de oliva y sal al gusto. En 20 minutos sacamos los chorizos. El resto lo dejamos 10 minutos más.

La última olla será para los garbanzos, que dejaremos cocer durante 30 minutos. Sal al gusto.



## Rape al ajillo con gambas.

### PARRILLADA SAN ISIDRO

Timeo aprox.: 20 min.



#### Ingredientes para 4 personas:

- 1 Vaso de aceite de oliva Extra Virgen.
- 1 Guindilla.
- 3 Dientes de ajo laminado.
- 100 gr. - Gambas peladas.
- 300 gr. - Rape Negro.
- Fumet de pescado.
- 1 copa de brandy.
- Sal y perejil.





## Rape al ajillo con gambas.

### PARRILLADA SAN ISIDRO

En una cazuela de barro calentamos bien el aceite y añadimos los ajos y la guindilla. En una plancha se marca vuelta y vuelta el rape con un poco de sal, se pasa a la cazuela y se deja unos minutos.

Flambeamos con brandy y espolvoreamos con un poco de perejil. Añadimos el fumet de pescado y metemos 5 minutos al horno.



3

## Salpicón de cola de cigala.

### A CABANA

⌚ Tiempo aprox.: 30 min.



#### Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg. - Cola de cigala.
- 300 gr. - Tomates.
- 1/2 Cebolla.
- 4 Huevos cocidos.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- Vinagre.





## Salpicón de cola de cigala.

A CABANA

Pelamos las colas de cigala y las cocemos en abundante agua y sal. Pelamos el tomate y lo troceamos, picamos la cebolla muy fina y lo mezclamos con el huevo que previamente habremos rayado.

Añadimos las colas de cigala, mezclamos y aliñamos con aceite de oliva, vinagre y sal al gusto.

4



## Jarrete de ternera gallega con patatas doradas.

MESÓN RESTAURANTE VEGA



Tiempo aprox.: 1 h.



Ingredientes para 4 personas:

- 700/800 gr. - Jarrete.
- 200 gr. - Pimiento morrón (cortado en juliana).
- 200 gr. - Zanahoria (cortada en juliana).
- 200 gr. - Guisantes.
- 2 Cucharadas de mantequilla.
- 200 ml. - Nata.
- 200 ml. - Caldo de carne.
- 2 Copas de vino blanco.
- Pimentón picante.
- 1 Cabeza de ajo.
- Aceite de oliva y sal.

### Guarnición.

- 1/2 kg. - Patatas pequeñas para asar.
- 1 Cebolla.
- 2 o 3 dientes de ajo.
- 1 Copa de vino blanco.
- 1 Taza de caldo de carne.
- Aceite de oliva y sal.

El vino ideal para acompañar a este plato es un **Ladeiras de Paderne**, un **Mencía** de la zona de baja graduación.





## Jarrete de ternera gallega con patatas doradas.

MESÓN RESTAURANTE VEGA

Limpiamos y cortamos la carne en pedazos del tamaño de un limón. Ponemos aceite en una sartén, cuando esté caliente ponemos la carne con la cabeza de ajo, para sellarla. Una vez dorados, los pasamos a una cazuela, mejor si es una olla a presión.

Previamente habremos colocado en ella, en un poco del aceite de la sartén, las zanahorias y los pimientos cortados en tiras alargadas y finas, la nata, la mantequilla, el vino blanco, la sal y el pimentón (al gusto).

Se cuece todo a fuego medio durante 20 minutos. Transcurrido ese tiempo, probamos el punto de cocción y de sal (rectificamos si hace falta). Añadimos los guisantes y dejamos cocer 2 ó 3 minutos más. Apagamos y dejamos reposar 10 minutos.

Para elaborar la guarnición, una vez peladas las patatas y sazonadas, se fríen en una sartén a fuego fuerte. Cuando tengan un tono dorado se retiran y reservan. Mientras, colocamos en una cazuela, apta para horno, un poco de aceite, la cebolla partida a la mitad y los dientes de ajo. Colocamos las patatas (doradas, pero crudas por dentro) y rociamos con el vino y el caldo. Metemos en el horno unos 20 ó 25 minutos a 180°.

Pasado ese tiempo comprobamos y apagamos. Rectificar de sal si fuera necesario.



5

## Codillo asado con puré de manzana.

RESTAURANTE O PASATEMPO



Tiempo aprox.: 1:15 h.



Ingredientes para 4 personas:

- |                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| • 2 Codillos de cerdo.           | <b>Para el puré de manzana.</b> |
| • 1 Puerro.                      | • 75 gr. - Azúcar.              |
| • 1 Cebolla.                     | • 4 Manzanas reineta.           |
| • 3 Dientes de ajo.              | • Agua.                         |
| • 1 Vaso de vino blanco.         |                                 |
| • Agua.                          |                                 |
| • Aceite virgen extra.           |                                 |
| • Sal, perejil y pimienta negra. |                                 |



## Codillo asado con puré de manzana.

RESTAURANTE O PASATEMPO

Ponemos agua en la olla rápida, introducimos los codillos, una rama de perejil y sazonomos. Tapamos y dejamos cocer durante 30 minutos desde que empiece a salir el vapor.

Picamos la cebolla, el puerro y los ajos en juliana fina (trocitos alargados y finos) y colocamos todo sobre la placa del horno forrada con papel de aluminio. Ponemos encima los codillos, regamos con el vino blanco, espolvoreamos con pimienta negra machacada e introducimos en el horno a 200°C durante 30 minutos.

Para el puré, ponemos el azúcar en una cazuela. Cuando vaya disolviéndose y cogiendo color, añadimos las manzanas troceadas. Cubrimos con agua, dejamos cocer durante 30 minutos y trituramos.

Servimos los codillos en una fuente acompañados del puré de manzana. Presentamos con la cebolla y el puerro al lado.



## Carrilleras de ternera gallega al mención de Betanzos.

RESTAURANTE OS ARCOS



Tiempo aprox.: 2:30 h.



Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg. - Carrilleras de ternera gallega.
- 2 Cebollas de Betanzos.
- 4 Zanahorias.
- 2 Dientes de ajo.
- 100 gr. - Panceta ahumada.
- 3/4 l. - Vino Mención de Betanzos.
- 200 gr. - Setas de temporada.
- 1/2 kg. - Tomates.
- Sal, pimienta negra y aceite de oliva.





## Carrilleras de ternera gallega al mención de Betanzos.

RESTAURANTE OS ARCOS

Limpiamos bien las carrilleras de nervios, grasa y tejidos. Porcionamos y lavamos en agua con vinagre.

A continuación, escurrimos y secamos con papel de cocina.

Enharinamos y marcamos la carne vuelta y vuelta en una sartén con un poco de aceite a fuego fuerte. Reservamos.

Calentamos un fondo de aceite en una cazuela e incorporamos los dos dientes de ajo picados. Añadimos las dos cebollas picadas finas, las zanahorias y la panceta cortadas en cuadraditos. Sofreímos muy lentamente.

Incorporamos los tomates pelados y rallados. Añadimos las carrilleras y salpimentamos. Rehogamos unos 3 minutos.

Incorporamos el vino tinto (Mención de Betanzos) y dejamos cocer muy suavemente durante dos horas.

Quince minutos antes de finalizar la cocción añadimos las setas, previamente lavadas y salteadas a fuego vivo en una sartén.



## Merluza a la gallega.

RESTAURANTE LA PAZ

Timeo aprox.: 25 min.



### Ingredientes para 4 personas:

- 8 Rodajas de merluza “do pincho” (fresquita).
- 4 Patatas grandes cortadas en rodajas gruesas.
- 250 gr. - Guisantes.
- 1 Cebolla picada.
- 8 Cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 4 Cucharadas soperas de pimentón dulce.
- Hoja de laurel y sal al gusto.

El vino ideal para acompañar a este plato es un **Vino del país de Betanzos**.





## Merluza a la gallega.

RESTAURANTE LA PAZ

Ponemos una cazuela con medio litro de agua, sal al gusto y la hoja de laurel. Cuando empiece a hervir añadimos las rodajas de merluza y dejamos hervir entre 8 y 10 minutos.

Cocemos aparte los guisantes unos 10 minutos.

Preparamos el sofrito con el aceite de oliva y la cebolla picada. Una vez bien dorada apartamos del fuego y, cuando enfríe, añadimos el pimentón dulce.

Cocemos aparte las patatas en agua con sal a gusto, unos 15 minutos.

Para la presentación colocamos patatas cocidas en la base, después la merluza, y encima los guisantes. Regamos con el sofrito para darle mayor sabor y textura al plato.



## Tortilla de merluza.

EXPRESS

Timeo aprox.: 30 min.



Ingredientes para 4 personas:

- 250 gr. - Merluza.
- 3 Cebollas.
- 8 Huevos caseros.
- 1/4 l. - Aceite de oliva.





## Tortilla de merluza.

EXPRESS

Desespinaamos la merluza y sofreímos en el aceite. Retiramos.

Picamos las cebollas bien menuditas y las pochamos en el aceite de la merluza a fuego lento hasta que quede transparente. Batimos los huevos en un bol y cuando esté la cebolla lista la añadimos junto con la merluza, lo mezclamos todo y luego lo vertemos en la sartén caliente, vuelta y vuelta cuajando como una tortilla normal.



## Solomillo en salsa de champiñones.

PERLA DO MUIÑO



Tiempo aprox.: 20 min.



Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg. - Solomillo de ternera gallega.
- 200 grs. - Champiñones.
- 150 ml. - Nata líquida.
- 1 Chorro de coñac.

El vino ideal para acompañar a este plato es un **Tinto Mencía**.





## Solomillo en salsa de champiñones.

PERLA DO MUIÑO

Marcamos el solomillo en la sartén. Salteamos los champiñones y mezclamos con el solomillo, añadiendo un chorro de coñac y la nata líquida. Dejamos reducir y añadimos sal al gusto.



## Pulpo a la plancha con grelos, patata panadera y ajada verde.

CASAL DE MOUROS



Tiempo aprox.: 1 h.



Ingredientes para 4 personas:

- 400 gr. - Pulpo.
- 150 gr. - Grelos.
- 1 Tomate.
- Cebollino.
- 50 gr. - Ajo picado.
- 100 ml. - Aceite de oliva.
- 1 Cucharadita de sal maldon.
- 1 Pizca de azúcar moreno.
- 1 Pizca de pimienta negra molida.
- Patata.
- Pimentón.

El vino ideal para acompañar a este plato es un **Albariño** de la casa.





## Pulpo a la plancha con grelos, patata panadera y ajada verde.

CASAL DE MOUROS

En una olla ponemos agua a hervir. Cuando llegue a ebullición, metemos y sacamos el pulpo rápidamente 3 veces para que no se despegue la piel y dejamos cocer durante 40 minutos. En otra olla coceremos los grelos con un poco de sal durante 15 minutos.

Partimos el tomate en dos y retiramos el fondo para poder colocarlo sobre una bandeja de horno sin que se mueva. Sazonamos con sal maldón, pimienta y azúcar moreno. Añadimos un poco de aceite de oliva y asamos a 160°C durante 35 ó 40 minutos.

En una sartén colocamos el aceite de oliva, el ajo y el cebollino bien picado. Pochamos hasta que el ajo esté dorado.

A continuación, cortamos el pulpo en lonchas y lo colocamos con los grelos en una sartén a fuego lento hasta que estén dorados por ambos lados.

Freimos las patata estilo panadera (cortadas en rodajas finas) y las colocamos en un plato sobre una cama de grelos. Ponemos el pulpo encima y sobre él, el tomate asado.

Como toque final, espolvoreamos por encima con pimentón.

*En esta receta intentamos fusionar la cocina tradicional de nuestra tierra con un toque de cocina moderna, uniendo uno de los productos más típicos de nuestras costas con lo más tradicional de nuestros campos.*



## Jurelos en escabeche.

O GARFO

Tiempo aprox.: 30 min.



Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg. - Jurelos.
- 1 Cebolla.
- 1 Diente de ajo.
- 2 Hojas de laurel.
- Aceite de oliva, vinagre, pimentón y sal.

El vino ideal para acompañar a este plato es un **Viño da Terra de Betanzos**.



## Jurelos en escabeche.

### O GARFO

Limpiamos y salamos los jurelos. Posteriormente los freímos en aceite de oliva. Los retiramos y los colocamos en un recipiente hondo.

En el aceite de la fritura ponemos a pochar la cebolla y el ajo hasta que estén blandos. Añadimos entonces el pimentón y el vinagre y dejamos hervir durante aproximadamente un minuto.

Añadimos el refrito y las hojas de laurel a los jurelos.

*Recomendamos acompañar con cachelos.*



# 12

## Xivia en su tinta.

### O MODERNO

 **Tiempo aprox.: 1 h.**

 **Ingredientes para 4 personas:**

- 1 kg. - Xivia.
- 1 Tomate.
- 2 Cebollas.
- 1 Pimiento rojo.
- 1 Vaso de aceite.
- Tinta de la xivia o una bolsita de tinta.
- Arroz.

El vino ideal para acompañar a este plato es un **Ribeiro** o **Albariño**.





## Xivia en su tinta.

### MODERNO

Limpiaremos muy bien la xibia y la cortaremos en trozos o daditos de 3 ó 4 centímetros. Colocamos en una cazuela un vaso de aceite, el suficiente para cubrir el fondo de una cazuela, y pochamos un tomate, dos cebollas y un pimiento rojo.

Cuando esté pochado, añadimos la xivia y la tinta, dejándola cocer unos 25 minutos. Añadimos un poco de pimiento picante y sal al gusto.

Mientras se cuece la xivia pondremos a preparar el arroz en blanco: dos vasos de arroz, uno de agua, un chorro de aceite y sal al gusto.

Cuando la xivia esté lista se servirá acompañada del arroz en blanco y acompañado con un buen Ribeiro o Albariño.



## Bacalao a la gallega.

### PARRILLADA TERRA NOVA

Tiempo aprox.: 20 min.



#### Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg. - Bacalao desalado de buena calidad.
- 1 kg. - Patatas de Betanzos.
- 1 Puerro.
- 1 Cebolla.
- 1/2 kg. - Guisantes frescos de Betanzos.
- 2 Dientes de ajo
- Aceite de Quiroga.
- 1 Cucharada de pimentón dulce.
- Laurel y sal.





## Bacalao a la gallega.

### PARRILLADA TERRA NOVA

Ponemos abundante agua en una tartera y cuando comience a hervir metemos las patatas con la hoja de laurel, el puerro y una cebolla entera y dejamos cocer durante 10 minutos.

A continuación añadimos los guisantes, el bacalao (en lomos gruesos) y un poco de sal. Cocemos durante unos 5 minutos.

Mientras, preparamos en una sartén la ajada: Calentamos un vaso de aceite y doramos lentamente los ajos laminados, apagamos el fuego y una vez templado añadimos una cucharada de pimentón dulce revolviendo hasta su completa disolución.

Presentamos el bacalao y los guisantes en una fuente, bañando todo con la ajada.

*En las aldeas de la zona había mujeres cocineras que iban por las casas preparando comidas para las bodas y otras celebraciones. Estas comidas eran sencillas pero muy sabrosas, dada la calidad de los productos frescos. Una de esas mujeres "Aurora de Chinto" nos dejó en herencia varias recetas, entre ellas, ésta de cómo preparar el Bacalao a la gallega.*

*Sencilla y sabrosa, así es la cocina gallega.*



## Zamburiñas con ali-oli de miel y "kikos".

### RECTORAL DE CINES



Tiempo aprox.: 15 min.



#### Ingredientes para 4 personas:

- 8 Zamburiñas con concha.
- 2 Puerros.
- 3 Dientes de ajo.
- 1 dl. - Aceite de oliva.
- 1 Huevo.
- 1 Yema.
- 2 Cucharadas de miel
- 1 Paquete de "kikos" (maíz tostado).

El vino ideal para acompañar a este plato es un **Blanco Ribeiro**.



## Zamburiñas con ali-oli de miel y “kikos”.

RECTORAL DE CINES

Picamos el puerro en juliana fina (tiras alargadas y finas) y lo pochamos suavemente durante 6 minutos.

Limpiamos las zamburiñas y colocamos sobre la concha un poco del puerro y, sobre éste, la carne de la zamburiña. Para cubrir las elaboraremos un ali-oli con el ajo, huevo, yema, aceite y miel; mezclamos con la batidora hasta conseguir la textura idónea del ali-oli (densa, ligeramente espesa). Cubrimos las zamburiñas y las horneamos 5 minutos a 180°C.

Trituramos con la batidora los “kikos”. Para el emplatado utilizaremos una base de pizarra espolvoreando por encima un poco de pimentón y sal gruesa para impedir que se deslicen las zamburiñas. Colocamos las zamburiñas de dos en dos y finalmente las terminamos colocando encima de las zamburiñas los “kikos” triturados.



## Almejas de Paderne.

CASA DE SIXTO

⌚ Tiempo aprox.: 30 min.



### Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg. - Almejas de Paderne.
- 2 Cebollas chatas de nuestras huertas.
- 3 Cucharadas de aceite.
- 1 Cucharada de harina.
- Una pizca de azafrán, sal y perejil.
- 1 Vaso de vino Godello “Ribeiras de Armea”.

El vino ideal para acompañar a este plato es un **Branco Lexítimo**.





## Almejas de Paderne.

CASA DE SIXTO

Limpiamos y picamos las cebollas bien menudas. Las pochamos en aceite de oliva (a ser posible de Quiroga), añadimos la harina y el azafrán. Removemos y añadimos el vino. A continuación añadimos las almejas, la sal y el perejil. Sacudimos y dejamos hervir hasta que se abran. Servir en el momento.

*Tenemos la suerte de vivir en un Paraíso entre ríos cuya frontera es el mar. Nuestras gentes saben aprovechar las bondades que les brinda la Naturaleza, a través de la caza, la pesca, el marisqueo, la huerta, el corral o la ganadería. Sin salir de nuestra zona de influencia, encontramos productos de excelente calidad: leche, queso, marisco o vino, etc. Un buen ejemplo es el Branco Lexítimo de Betanzos, que compite con los mejores vinos blancos del mundo. Gracias a todo ello, sólo nos queda elaborar (lo menos posible) estos productos para que los clientes puedan degustarlos en nuestra casa.*

*Nuestra cocina es totalmente tradicional y nos dejamos llevar por la herencia de nuestros abuelos, ofreciendo un sabor y olor especial al preparar nuestros platos en cocina de leña, filloeira, etc.*



## Callos con garbanzos.

CASA VIDAL

 **Tiempo aprox.: 5 h.**



**Ingredientes para 4 personas:**

- **1 kg.** - Garbanzos.
- **4 kg.** - Callos de ternera.
- Una pata de cerdo.
- Un codillo.
- **2** Chorizos.
- **200 gr.** - Tocino.
- **1** Cabeza de ajos.
- **3** Cebollas.
- **1** Guindilla.
- Pimentón dulce y picante.
- Azafrán, cominos y sal.



## Callos con garbanzos.

CASA VIDAL

Con la ayuda de un cuchillo limpiamos y troceamos la pata y los callos que, posteriormente, lavaremos muy bien con abundante agua.

A continuación, los introducimos en una cazuela con agua fría que llevamos a ebullición. Cambiamos el agua y añadimos las cebollas, los ajos, el tocino y la guindilla.

Dejamos cocer a fuego lento y cuando esté tierno (alrededor de unas dos horas) añadimos los garbanzos, que habremos puesto en remojo desde el día anterior. Dejamos cocer hasta que los garbanzos estén en su punto.

Retiramos la cebolla y el tocino para machacarlos o triturarlos bien y añadirlos junto con el pimentón dulce, el picante, el azafrán y los cominos. Rectificamos punto de sal.

*Desde los comienzos de nuestra casa, en 1936, los callos forman parte de la carta. Podemos decir que son, junto con el bacalao, el inicio del restaurante. Nuestros abuelos los preparaban todos los días de feria y desde entonces, siguiendo la receta familiar, se preparan cada jueves en nuestro establecimiento.*



## Tortilla de chicharrones.

CASA DO QUEIXO DE GRIXALBA

Timeo aprox.: 30 min.



### Ingredientes para 4 personas:

- 6 Huevos de corral.
- 450 gr. - Patatas de la huerta.
- 200 gr. - Chicharrones.
- Sal al gusto.
- Aceite de oliva.

El vino ideal para acompañar a este plato es un **Mencia Terras Rubias** (D.O. Monterrei).



## Tortilla de chicharrones.

### CASA DO QUEIXO DE GRIXALBA

Pelamos las patatas y dividiendolas en cuatro las cortamos en láminas finas, ponemos aceite en una sartén y añadimos las patatas cuando esté bien caliente.

Mientras, batimos los huevos en un recipiente. Cuando las patatas estén fritas (pero con textura blanda), las escurrimos y mezclamos con el huevo y los chicharrones, previamente desmenuzados.

Vertemos la mezcla de nuevo en la sartén caliente, hacemos vuelta y vuelta y listo para servir.





## Filloas.

CASA PLATAS



Tiempo aprox.: 20 min.



Ingredientes para 4 personas:

- 3 l. - Agua.
- 6 Huevos.
- 1 kg. - Harina.
- Sal.



## Filloas.

### CASA PLATAS

Para preparar la masa, mezclamos los huevos y la harina con el agua y removemos hasta que se disuelva. Añadir sal al gusto.

En una sartén, o mejor en una filloeira, untamos con grasa de cerdo para que no se pegue la masa. Vamos echando en la sartén la masa, estirándola para que quede bien fina, volteándola para que queden hechas por ambos lados.

Podemos acompañar las filloas con una buena miel, con azúcar, chocolate fundido bien caliente...

# 2



## Sopa de chocolate con fresa y helado.

### PARRILLADA SAN ISIDRO

Tiempo aprox.: 20 min.



#### Ingredientes para 4 personas:

- Cobertura de chocolate blanco.
- Toffee.
- Fresas.
- Bola de helado (Maracuyá).





## Sopa de chocolate con fresa y helado.

PARRILLADA SAN ISIDRO

Fundimos el chocolate al baño maría y cortamos las fresas en tres pedazos (a lo largo).

Ponemos la sopa de chocolate en un plato hondo y decoramos con los triángulos de fresas, el toffee y la bola de helado en el centro.



## Milhoja casera de queso fresco y membrillo.

A CABANA



Tiempo aprox.: 45 min.



Ingredientes para 4 personas:

- Hojaldre.
- 1/2 l. - Nata.
- 150 gr. - Queso tipo Philadelphia
- 150 gr. - Azúcar.
- Dulce de membrillo.
- Caramelo.





## Milhoja casera de queso fresco y membrillo.

### A CABANA

Cortamos la masa de hojaldre en triángulos (dos por comensal) y lo metemos en el horno sin pinchar, para que suba.

Montamos la nata con el azúcar y cuando esté listo, lo mezclamos con el queso.

Se hace un bocadillo con el hojaldre, el dulce de membrillo y el queso, dejando arriba y abajo cada uno de los triángulos de hojaldre. Finalmente, decoramos con el caramelo.

# 4



## Arroz con leche.

### MESÓN RESTAURANTE VEGA

|||||  **Tiempo aprox.: 45 min.**



### Ingredientes para 4 personas:

- 150 gr. - Arroz.
- 150 gr. - Azúcar.
- 1 l. - Leche.
- Canela en rama (1 palito).
- Cáscara de un limón.
- Una pizca de sal.
- Un pocillo de nata líquida.





## Arroz con leche.

MESÓN RESTAURANTE VEGA

Cocemos el arroz en un cazo con agua unos 20 minutos. El secreto está en la cocción, si disponemos de olla a presión, mucho mejor.

Escurremos bien el agua del arroz y añadimos la leche, la piel de limón, la pizca de sal y la canela al cazo con el arroz. Dejamos cocer otros 25 minutos a fuego muy lento. A continuación, añadimos el azúcar y la nata.

Comprobamos la cocción; si está muy espeso añadimos nata. En el momento de servir espolvoreamos con canela molida (al gusto).



## Leche frita.

RESTAURANTE O PASATEMPO

Tiempo aprox.: 45 min.



### Ingredientes para 4 personas:

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| • 0,5 l. - Leche.            | <b>Para rebozar y freír:</b> |
| • 120 gr. - Harina floja.    | • Harina.                    |
| • 120 gr. - Azúcar glas.     | • 2 Huevos.                  |
| • 2 Huevos.                  | • Azúcar.                    |
| • Cáscara de una naranja.    | • Canela.                    |
| • Canela en rama (1 palito). | • Aceite virgen extra.       |





## Leche frita.

### RESTAURANTE O PASATEMPO

En una cazuela amplia, ponemos a hervir la leche (reservamos un poco) con la canela y la ralladura de naranja.

Mezclamos en un bol la harina y el azúcar glas tamizados, añadimos la leche reservada anteriormente y disolvemos bien. Incorporamos los huevos y batimos hasta que quede una masa homogénea. Colamos y vertemos la leche en el bol, batimos bien y volvemos a pasar todo a la cazuela. Ponemos nuevamente al fuego y dejamos cocer, sin dejar de batir, a fuego medio hasta que espese (5 minutos aproximadamente).

Pasamos la masa a una fuente amplia y baja de unos dos dedos de profundidad y dejamos que enfríe. Cuando este fría, cortamos en rectángulos, rebozamos primero en harina y luego en huevo y freímos en abundante aceite. Colocamos sobre papel absorbente para que retire el exceso de aceite. Mezclamos el azúcar en grano con la canela en polvo y rebozamos los trozos de leche frita.

Presentar en una bandeja.



## Flan de castañas y chocolate blanco.

### RESTAURANTE OS ARCOS

Tiempo aprox.: 1 h.



#### Ingredientes para 4 personas:

- 300 gr. - Castañas cocidas.
- 150 gr. - Chocolate blanco para postres.
- 1 l. - Leche.
- 8 Yemas.
- 4 Cucharadas de azúcar.



## Flan de castañas y chocolate blanco.

RESTAURANTE OS ARCOS

Preparamos un caramelo rubio con las 4 cucharadas de azúcar poniéndolo en un cazo con una cucharadita de agua hasta que adquiera un color dorado y fundeamos un molde que pueda ir al horno.

Fundimos el chocolate blanco al baño maría y trituramos las castañas cocidas hasta convertirlas en un puré muy fino. Batimos ligeramente las yemas de huevo y les añadimos la leche caliente, el puré de castañas y el chocolate fundido.

Mezclamos hasta obtener una mezcla homogénea y vertemos en el molde caramelizado. Cocemos al baño María en el horno (200°) durante 20 minutos.



## Flan de crema de orujo casero.

RESTAURANTE LA PAZ

Tiempo aprox.: 25 min.



Ingredientes para 4 personas:

- 1 l. - Nata.
- 2 Tarrinas de queso cremoso.
- 1 Vaso de leche.
- 3 Cucharadas de azúcar.
- 1 Vaso mediano de crema de orujo.
- Caramelo.





## Flan de crema de orujo casero.

RESTAURANTE LA PAZ

Incorporamos todos los ingredientes a una cazuela, excepto el caramelo, mezclándolos bien. Ponemos el recipiente al fuego hasta llevar la mezcla a ebullición, revolviendo para que no se pegue a la base. Retiramos y reservamos.

En otro recipiente preparamos el caramelo: Calentamos 200 gr. de azúcar hasta que se disuelva y se dore, sin parar de revolver.

Cuando esté listo, echamos el caramelo en el fondo del recipiente en el que se colocará el flan y a continuación, vertemos la mezcla que habíamos preparado.

Como toque final, colocamos por encima galletas tipo María y cuajamos en nevera.



# 8

## Rosquillas caseras.

CASA DE BARREIRO

Tiempo aprox.: 1 h.



### Ingredientes para 4 personas:

- 1 Huevo.
- 3 Cucharadas de azúcar.
- 3 Cucharadas de leche.
- 3 Cucharadas de aceite de oliva.
- Anís.
- Medio sobre de levadura.
- Rayadura de 1 limón.
- Harina.





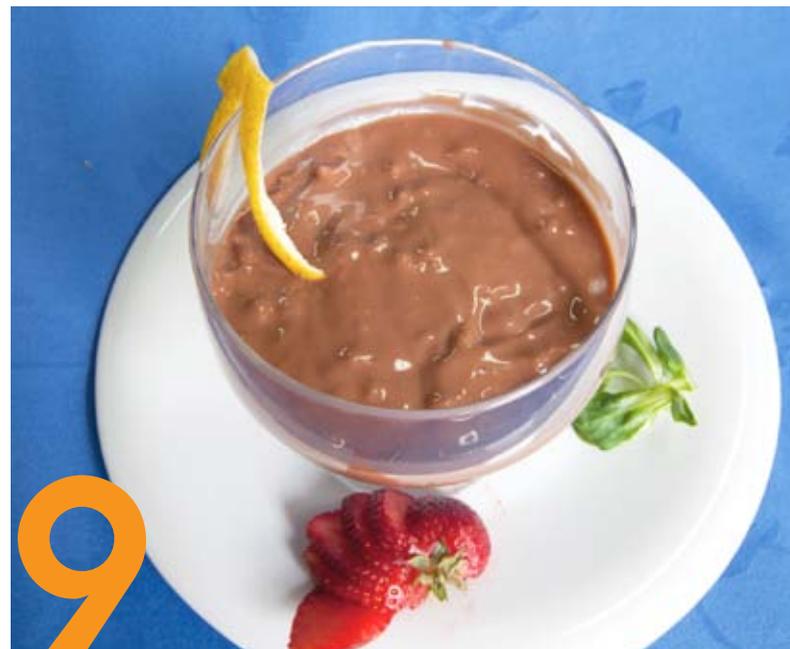
## Rosquillas caseras.

### CASA DE BARREIRO

En un bol introducimos todos los ingredientes excepto la harina.

Cuando estén bien mezclados vamos añadiendo la harina poco a poco hasta crear una masa. Dejamos reposar media hora.

Damos forma a las rosquillas y las freímos en aceite de girasol. Una vez estén doradas por ambos lados las colocamos en una fuente y las espolvoreamos con azúcar glass.



## Mousse de chocolate.

### EXPRESS

 **Tiempo aprox.: 30 min.**



### Ingredientes para 4 personas:

- 250 gr. - Cobertura de chocolate.
- 150 gr. - Azúcar.
- 100 ml. - Agua.
- 250 ml. - Nata.
- 4 Huevos.
- 6 Hojas de gelatina.





## Mousse de chocolate.

### EXPRESS

Ponemos la gelatina a remojo. Derretimos el chocolate en un cazo con el agua, el azúcar y un chorro de coñac. Separamos las yemas de las claras y reservamos.

Añadimos la gelatina al chocolate caliente.

Echamos las yemas fuera del fuego y sin parar de remover.

Semi-montamos la nata y la añadimos al chocolate una vez templado. Montamos las claras a punto de nieve y añadimos a la mezcla anterior.

Vertemos en copas para presentar.



## Pastel de café y chocolate.

### PERLA DO MUIÑO

Tiempo aprox.: 1 h.



### Ingredientes para 4 personas:

- 1 l. - Nata líquida.
- 4 Hojas gelatina neutra.
- 5 Sobres de descafeinado.
- 300 gr. - Chocolate para cobertura.
- 250 gr. - Azúcar.





## Pastel de café y chocolate.

### PERLA DO MUIÑO

Calentamos la nata y la mezclamos con el descafeinado, el azúcar y las hojas de gelatina, diluidas previamente en agua. Colocamos en un molde y dejamos enfriar.

En otro cazo derretimos el chocolate. Cuando esté templado lo echamos sobre el molde de la mezcla anterior. Dejar enfriar y servir.



## Crema de queso con coulis de membrillo y frutos secos.

### CASAL DE MOUROS



Tiempo aprox.: 30 min.



#### Ingredientes para 4 personas:

- 1/2 kg. - Queso de untar.
- 50 gr. - Azúcar blanco.
- 100 ml. - Nata.
- 50 gr. - Nueces.
- 100 gr. - Dulce de membrillo casero.
- 50 ml. - Agua.





## Crema de queso con coulis de membrillo y frutos secos.

CASAL DE MOUROS

Mezclamos el queso, la nata y el azúcar con una cuchara de madera en un recipiente profundo hasta obtener una crema homogénea.

Al mismo tiempo, colocamos en una cazuela el dulce de membrillo con el agua. Cocemos a fuego lento, removiendo de vez en cuando hasta obtener la salsa. Dejamos enfriar y reservamos.

Disponemos la crema de queso en un vaso bajo, cubrimos con el coulis de membrillo y adornamos con tres o cuatro trozos de nuez.



## Sopas de nata.

O GARFO

⌚ Tiempo aprox.: 10 min.



Ingredientes para 4 personas:

- 250 gr. - Pan.
- 1 l. - Agua.
- 1/2 l. - Nata.
- 40 gr. - Azúcar.





## Sopas de nata.

### O GARFO

Hervimos el agua. Disponemos cuatro cuencos con el pan troceado en pequeñas porciones.

Vertemos agua hervida en cada uno de los cuencos y los dejamos reposar alrededor de dos minutos. Retiramos el agua sobrante que no haya absorbido el pan.

Añadimos la nata y el azúcar y listo para comer.



# 13

## Flan de huevo.

### O MODERNO

⌚ **Tiempo aprox.: 30 min.**



### Ingredientes para 4 personas:

- 1/2 l. - Leche.
- 4 Yemas de huevo.
- 4 Cucharadas de azúcar.



## Flan de huevo.

MODERNO

Ponemos en un recipiente medio litro de leche y cuatro yemas de huevo. Batimos.

Preparamos el caramelo, en una sartén a fuego lento, con cuatro cucharadas de azúcar. Cuando esté listo, cubrimos el fondo de los moldes individuales.

Una vez los moldes tengan el caramelo en el fondo, echaremos la leche y las yemas que hemos batido previamente hasta llenar el molde.

Los colocamos al baño maría en el horno bien caliente durante 15 minutos.

Los dejamos enfriar y lo servimos al gusto: solo, con nata...



## Arroz con leche.

PARRILLADA TERRA NOVA

Tiempo aprox.: 2,5 h.



Ingredientes para 4 personas:

- 1 l. - Leche entera fresca.
- 1/2 Vaso de arroz.
- 1/2 Vaso de azúcar.
- 1/2 Vaso de agua.
- 1 Piel de limón.
- 1 Palito de canela en rama.
- Una pizca de sal
- 25 gr. - Mantequilla.
- Canela en polvo.





## Arroz con leche.

### PARRILLADA TERRA NOVA

Necesitamos dos ollas. Una más pequeña para calentar la leche y otra grande para calentar el agua.

Cuando el agua esté hirviendo se añade el arroz y se remueve bien. Luego la leche caliente y vuelve a remover. Añade la sal, la mantequilla, el palito de canela y la monda de limón.

Lo ponemos a fuego medio-bajo de forma que la leche no llegue a hervir (importante). Dejamos que se vaya evaporando la leche poco a poco mientras se cuece el arroz. Remover frecuentemente.

Dependiendo de la potencia del fuego la cocción durará unas 2 horas. Sabrás que el arroz con leche está listo cuando esté un poco más suelto de como te gustaría comerlo, ya que al enfriar se cuaja ligeramente.

Cuando el arroz con leche esté a tu gusto añade el azúcar, remueve bien y deja 1 minuto más al fuego. Saca la piel del limón y el palo de canela, después reparte en varios cuencos o platos.

Para terminar espolvorea con la canela en polvo por encima y déjalo en la nevera para que enfríe.



## Copa Mascarpone estilo Tiramisú.

### RECTORAL DE CINES



Tiempo aprox.: 5 min.



#### Ingredientes para 4 personas:

- 500 gr. - Mascarpone.
- 1 Huevo.
- 1 Yema.
- 180 gr. - Azúcar.
- 1 Cucharada sopera de Frangelico.
- Caramelo líquido.
- Galletas María.
- 1 Phisalys.
- Arándanos.
- Grosellas.



## Copa Mascarpone estilo Tiramisú.

RECTORAL DE CINES

Batimos el huevo y la yema con el azúcar hasta montar todo. Posteriormente vamos añadiendo poco a poco el mascarpone y el Frangelico. Batimos durante unos 3 minutos.

Trituramos las galletas hasta que queden en polvo.

Emplatamos en copa de cocktail por este orden: primero el caramelo, posteriormente la crema de mascarpone y espolvoreamos la galleta. Decoramos con frutos rojos y phisalis.



## Filloas rellenas o no.

CASA DE SIXTO

⌚ **Tiempo aprox.: 15 min.**



### Ingredientes para 4 personas:

- 2 Vasos de agua.
- 1 Vaso de harina.
- 1 Huevo.
- Una pizca de sal.
- Un trozo de tocino para engrasar la sartén.

Estas filloas se pueden rellenar de crema de castañas, cabello de ángel, miel de mis colmenas y un largo etcétera.





## Filloas rellenas o no.

CASA DE SIXTO

Reservar el tocino.

Mezclamos todos los ingredientes y batimos hasta que no haya grumos. Dejamos reposar unos 15 minutos.

Ponemos al fuego la "filloeira" o una sartén que no pegue de tamaño medio. Cuando este caliente untamos con el tocino que habremos pinchado en un tenedor y echamos un cacito de masa en cada hueco o sobre la sartén, repartiendo bien por toda la superficie asegurándonos que quede una película fina, porque sino nos saldrán demasiado gruesas. Le damos la vuelta cuando se levanten los bordes, cogiéndolas con los dedos. Repetimos hasta terminar la mezcla.



## Brazo de gitano con crema pastelera.

CASA VIDAL

Tiempo aprox.: 2 h.



Ingredientes para 4 personas:

- |                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| • 6 Yemas.                       | <b>Bizcocho:</b>          |
| • 1 l. - Leche.                  | • 6 Huevos.               |
| • 6 Cucharadas de azúcar.        | • 6 Cucharadas de azúcar. |
| • 3 Cucharadas de maicena.       | • 6 Cucharadas de harina. |
| • Una pizca de cáscara de limón. |                           |
| • Canela en rama (1 palito).     |                           |





## Brazo de gitano con crema pastelera.

CASA VIDAL

### Para la crema:

En una cazuela deshacemos la maicena, junto con el azúcar y las yemas. Añadimos la leche, el palito de canela y la pizca de piel de limón. Ponemos al fuego sin parar de revolver hasta que hierva y espese. Dejamos enfriar.

### Para el bizcocho:

Batimos los huevos hasta que logremos una consistencia espumosa. Añadimos el azúcar y continuamos batiendo.

Tamizamos la harina y añadimos, casi sin revolver la mezcla. Ponemos en una fuente de horno plana y rectangular previamente untada con mantequilla y enharinada para que no se pegue. Horneamos a 200°C unos 10 minutos.

A continuación, emborrachamos el bizcocho con almíbar o licor dulce y ponemos la crema ya fría sobre toda la superficie del bizcocho dejando libre aproximadamente un centímetro alrededor del borde. Enrollar cuidadosamente a lo largo.



## Flan de queso Arzúa-Ulloa (D.O.).

CASA DO QUEIXO DE GRIXALBA

Tiempo aprox.: 1 h.



### Ingredientes para 4 personas:

- 100 gr. - Queso Tetilla (D.O.).
- 5 Huevos de corral.
- 2 Tazas de leche.
- 1 Taza y media de nata.
- Canela en rama (1 palito).
- Cáscara de limón al gusto.
- 1 Cucharada de miel.
- Azúcar (3 Cucharadas para el caramelo y 3 o 4 para el flan).





## Flan de queso Arzúa-Ulloa (D.O.).

### CASA DO QUEIXO DE GRIXALBA

En primer lugar, preparamos el caramelo con el que caramelizaremos los moldes para que vaya enfriando (ponemos una cucharada de agua en el fondo de un cazo y añadimos azúcar hasta que se disuelva y quede de un color dorado, si oscurece quedará más amargo). Calentamos la leche en una cazuela con la piel del limón. Cuando empiece a hervir, retiramos del fuego.

Mientras, batimos los huevos con el azúcar y el queso picado hasta que quede una crema homogénea. Añadimos leche (a la que hemos retirado la piel de limón) poco a poco y sin dejar de batir.

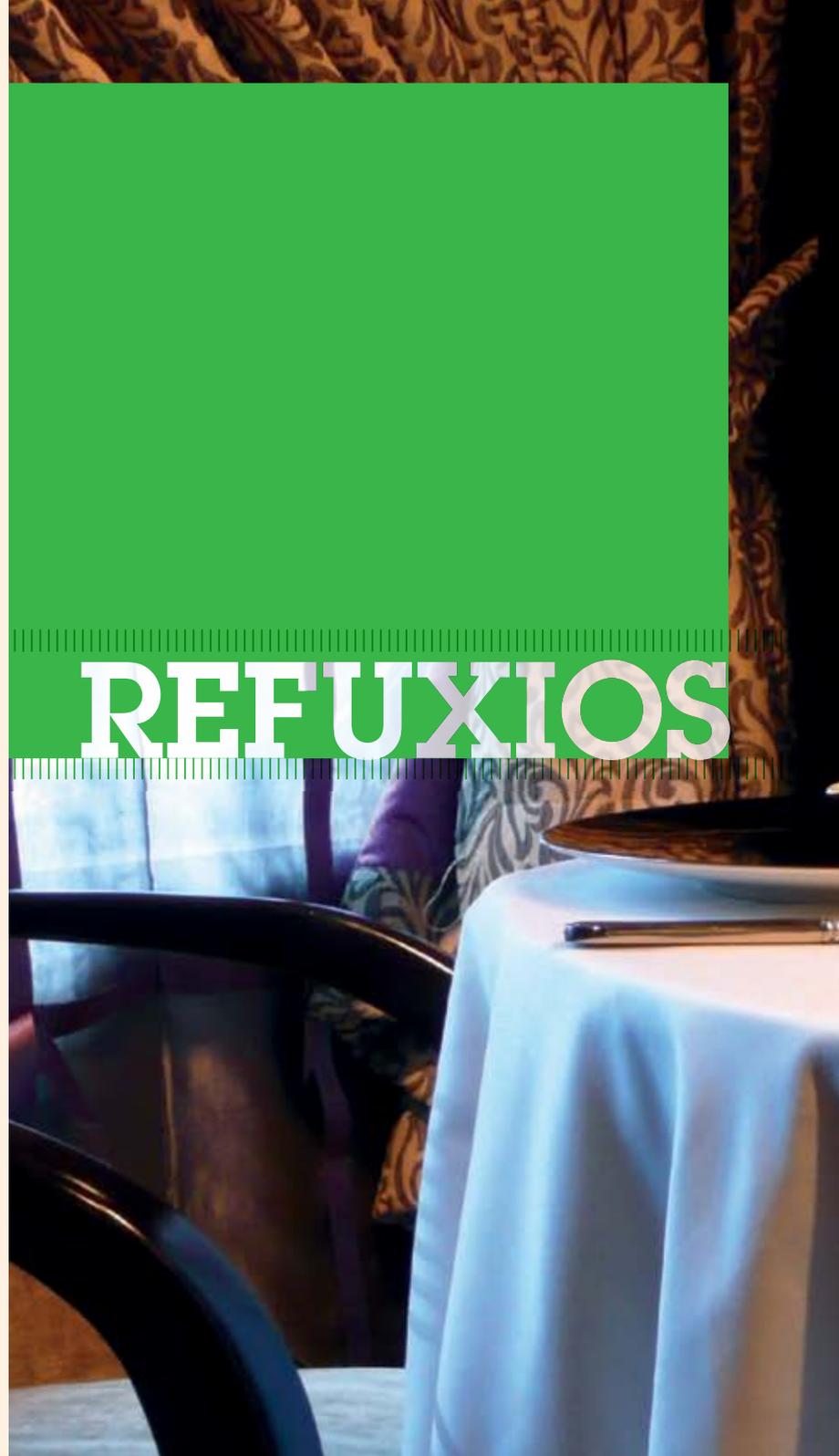
Vertemos la mezcla en los moldes, colocamos al baño María en el horno a temperatura media, durante 30-40 min.

Desmoldamos cuando enfríen.

Para un sabor exquisito, ten en cuenta estos 2 consejos:

- Batiremos a mano, como nuestras abuelas.
- Rociaremos los flanes con esta salsa al servir:

Calentamos una cucharada de miel en un cazo, añadimos la nata cuando esté bien caliente. En cuanto empiece a hervir retiramos del fuego y añadimos el palito de canela. Tapamos, y cuando enfríe, servimos con el flan.



# REFUXIOS



## Restauración

---

---

---



### **ii Casa Platas.**

Ponte Aranga, 15 (Aranga). Tel. 981 793 550

---



### **ii Parrillada San Isidro.**

San Isidro, 36 (Bergondo). Tel. 981 794 602

---



### **ii A Cabana.**

Carretera Coruña-Ferrol. Fiobre (Bergondo). Tel. 981 791 153

---

## Restauración

---

---

---



### ii Mesón Restaurante Vega.

Rúa os Ánxeles, 3 (Betanzos). Tel. 981 773 254

---

---

---

## Restauración

---

---

---



### ii Restaurante La Paz.

Espenuca, 3 (Coirós). Tel. 981 796 327

---

---

---



### ii Restaurante O Pasatempo.

As Mariñas, 23 (Betanzos). Tel. 981 775 022

---

---

---



### ii El Caseío.

Lugar Os Chas, 5. Teixeira (Coirós). Tel. 981 796 339

---

---

---



### ii Restaurante Os Arcos.

Rúa do Rollo, 6 (Betanzos). Tel. 981 770 057

---

---

---



### ii Express.

Avenida Principal, 14 (Curtis). Tel. 981 786 055

---

---

---

## Restauración

---

---

---



### **ii Perla do Muíño.**

Avda. Santiago, 10. Teixeira (Curtis). Tel. 981 789 515

---

---

---

## Restauración

---

---

---



### **ii Parrillada Terra Nova.**

Igrexario, 10 (Oza dos Ríos). Tel. 981 792 453

---

---

---



### **ii O Garfo.**

Catro Camiños (Irixoa). Tel. 981 793 296

---

---

---



### **ii Casa Vidal.**

Lugar do Souto, 15 (Paderne). Tel. 981 772 729

---

---

---



### **ii O Moderno.**

Rúa da Travesa, 7 (Oza dos Ríos). Tel. 981 792 028

---

---

---



### **ii As Casiñas.**

As Casiñas, 19 (Sobrado). Tel. 981 787 568

---

---

---

## Restauración

---

---

---



### **Hostelería Real.**

Santiago do Campo, 33 (Sobrado).

---

---

---



### **Casa do Queixo de Grixalba.**

Casal de Abaixo, 2 (Sobrado). Tel. 981 195 729

---

---

---



## Alojamientos

---

---

---



### **Casa dos Noche.**

Colantres, 38 (Coirós). Tel. 981 776 284

---

---

---



### **Casa de Barreiro.**

Abeledo, 5. Teixeira (Curtis). Tel. 981 789 573

---

---

---



### **Casal de Mouros.**

Casal de Mouros, 2 (Irixoa). Tel. 981 105 900

---

---

---

## Alojamientos

---

---

---



### **Hotel Terra Nova.**

Igrexario, 10 (Oza dos Ríos). Tel. 981 792 453

---

---

---

## Alojamientos

---

---

---



### **Casa Quinto.**

Vila do Monte, 3. Cumbraos (Sobrado). Tel. 981 787 579

---

---

---



### **Rectoral de Cines.**

Casas Novas, Cines, 4 (Oza dos Ríos). Tel. 981 777 710

---

---

---



### **Casa Rebordiños.**

O Lodeiro - Codesoso (Sobrado). Tel. 981 777 300

---

---

---



### **Casa de Sixto.**

Lugar de Sas, 44 (Paderne). Tel. 981 782 831

---

---

---



### **Casa Picoto.**

Picoto - Codesoso (Sobrado). Tel. 981 777 300

---

---

---

## Alojamientos

---

---

---



### **Hotel San Marcus.**

Plaza Portal, 49 (Sobrado). Tel. 981 787 527

---

---

---

## Entidades colaboradoras

---

---

---



### **Cuántica Camiños á Natureza (CUCANA).**

Tel. 639 635 344

---

---

---



### **Corax Fauna.**

Finca As Travesas. San Julián de Vigo (Paderne). Tel. 650 846 904

---

---

---



## Entidades colaboradoras

---

---

---



### **Tienda Especial Degustación Casa do Queixo.**

Rúa Roldán, 1 (Betanzos). Tel. 664 238 136

---

---

---



### **Club Hípico Finca Regueiral.**

O Tercio, 18. Velouzás (Paderne). Tels. 981 797 349 / 669 905 671

---

---

---

# mandec

paraíso fluvial





[www.riomandeo.com](http://www.riomandeo.com)

# mandeo

paraíso fluvial

Deputación da Coruña.  
Alfárez Provisional nº 2. 15006 A Coruña.  
Tfno: 981 080 300



DEPUTACIÓN  
DA CORUÑA



FONDO EUROPEO  
DE DESARROLLO REGIONAL  
*Una manera de hacer Europa*