

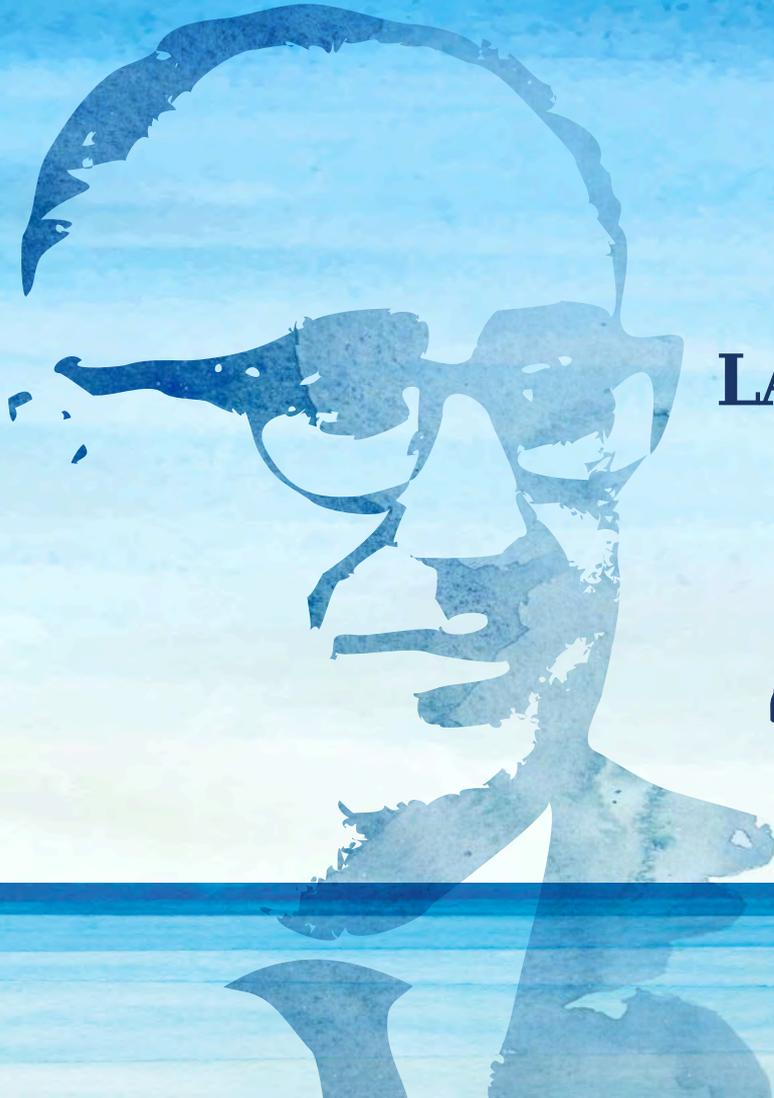


18ª edición Cocina de "Abordo"

CALENDARIO 2024

**LA COCINA DEL MAR**  
*de Álvaro Cunqueiro*

*Álvaro Cunqueiro*



**LA COCINA DEL MAR de Álvaro Cunqueiro** El Recetario de Pereira Productos del Mar rinde tributo al escritor, figura relevante en la historia de la gastronomía en Galicia.

Pereira Productos del Mar llega a su 18ª edición del recetario Cocina de 'Abordo' homenajeando la figura de D. Álvaro Cunqueiro. En esta ocasión, hemos querido adaptar a los tiempos actuales una selección de las recetas del mar presentes en su obra "Cocina Gallega". Un libro elaborado junto a la profesora y escritora Araceli Filgueira, que está considerado como uno de los recetarios que mejor encierran en sí la esencia misma de la gastronomía tradicional en Galicia.

## NUESTROS COLABORADORES

### Ana Vilar

Cervexaría Leria, Vigo

Nominada como mejor cocinera en el certamen de Tapas de Galicia y en la última edición de Madrid Fusión, la chef viguesa lidera las cocinas de Cervexaría Leria con un estilo de cocina donde la tradición y los sabores del mundo se fusionan creando bocados modernos con reminiscencias a platos del pasado. Una cocina de respeto a las raíces, cargada de modernidad y frescura.



Instagram: @leriacervexaria

leria

### Lluís de la Riva

Finalista de Masterchef 11

Consultor y empresario de profesión, Lluís de la Riva logró alzarse con el tercer puesto en la final de la 11ª edición del concurso Masterchef España. En su propuesta de cocina busca ensalzar el producto de Galicia, combinándolo con sabores de otras partes del mundo, como forma de internacionalizar la cocina gallega.



Instagram: @lluismchef11

  
MasterChef

## “COCINA GALLEGA”: la gastronomía gallega ensalzada por Cunqueiro



Cunqueiro, rindiendo culto a la buena mesa en la taberna de Eligio.

Hablar de la figura de **Álvaro Cunqueiro** y de su relevancia en la literatura del siglo XX, va ligado de forma ineludible a la gastronomía. Pocos autores han jugado un papel tan destacado por ensalzar las costumbres de la cocina gallega como lo hizo el autor de Mondoñedo (Lugo), uno de los grandes renovadores del ensayo dedicado a la gastronomía en España. Su interés por estudiar las costumbres y ritos de la cocina gallega a partir de los años 40, sería fundamental en la década de los 50 por sus relaciones con el primer núcleo de periodistas junto a los cuales dio vida a la crítica gastronómica a nivel nacional. Tanto es así, que el Premio Nacional de Gastronomía lleva su nombre: El “Álvaro Cunqueiro”, el más importante del periodismo gastronómico en España.

Este año, desde **Pereira Productos del Mar** hemos querido rendir homenaje a su figura a través de uno de los libros considerados como la esencia misma de la gastronomía en Galicia: el recetario "Cocina Gallega". Publicado en 1973 por primera vez, está considerado referencia bibliográfica sobre las bases de la tradición de la cocina en Galicia.

Junto a Cunqueiro, la labor de recopilación de recetas por parte la escritora lucense **Araceli Filgueira**, resultó fundamental para hacer de "Cocina Gallega" un referente. Filgueira fue docente, directora de la Biblioteca de Ciencias Geográficas y Sociales de la Universidad de Navarra y directora general de la Biblioteca de Patrimonio Documental de la Xunta de Galicia. Su pasión por la cocina y Galicia queda patente en su labor de divulgación en numerosos congresos gastro-



Araceli Filgueira junto a la última edición de "Cocina Gallega".

*«Esta cocina de nuestras abuelas y de nuestras madres es, sin duda, el máximo momento de la cocina gallega, con fórmulas muy equilibradas, en las que se busca mantener el sabor natural de los productos que entran en la composición de los platos, lo que por otra parte es lo propio del arte coquinario, que no es un arte del disfraz»*

**Álvaro Cunqueiro**  
"Cocina Gallega", 1973

*«Hay testimonio de un francés (...) quien, haciendo el Camino de Santiago a pie, hizo posada en Lugo (...) en un campo entre dos cubos, vio unas mujeres vestidas de negro que se azacaneaban encendiendo el fuego debajo de unas inmensas calderas negras, y creyó que aquellas serían las brujas o meigas de las que le habían dicho que era abundante Galicia (...). Pero eran las pulpeiras de San Froilán.»*

**Álvaro Cunqueiro**  
"Cocina Gallega", 1973

nómicos. En 2019 fue galardonada con el Premio Picadillo de la Cultura.

Juntos, Cunqueiro y Filgueira, crearon en "Cocina Gallega" el ejemplo evidente de que literatura y gastronomía coinciden en transformar con su práctica lo más básico, palabras e ingredientes, en extraordinario.

### **Un recorrido por las costumbres y la historia de la cocina gallega**

A lo largo del prólogo de "Cocina Gallega", Cunqueiro realiza un recorrido por los usos y costumbres en el cocinado de los alimentos que componen la despensa gallega. La pretensión principal de Cunqueiro con este libro es poner en valor el legado de la cocina de cada casa gallega, y dejar la impronta de lo que, en el momento de su publicación, se comía y ensalzaba a nivel

gastronómico en nuestra tierra.

En este repaso global por toda la riqueza gastronómica de Galicia, el mar juega un papel esencial.

Sobre el **pulpo**, Cunqueiro relata cómo ha conseguido vertebrar lazos de unión entre la costa y el interior de Galicia. Unión de tierras, ferias, fiestas y hasta algún turista francés otorgando, por confusión, la parte mágica que se desprende del arte del cocinado del pulpo en la olla de cobre.

Destaca Cunqueiro el enorme arraigo del **choco**, tanto en pesca como su cocinado, en una villa: Redondela. Lugar donde asegura que se hacen las mejores empanadas de este ingrediente. Curiosa resulta la mención que hace sobre la fritura del **calamar**, una técnica que destaca como novedosa a la fecha del prólogo y tan extendida en la cocina gallega actual.

Galicia es para Cunqueiro la tierra donde el **marisco** está íntimamente ligado a nuestra evolución gastronómica. El escritor hace referencia a los concheiros, acumulaciones de conchas presentes en toda la costa gallega desde tiempos prehistóricos. Para el cocinado del marisco, una idea se repite como recomendación: simplicidad. Tanto es así, que el consejo del escritor para obtener una vieira jugosa es no dejarla al horno más allá de 30 minutos.

El mismo respeto al ingrediente principal se trasluce sobre los **pescados de mar**. Según Cunqueiro, para el gallego existe un escalafón sobre lo que el mar nos aporta que, junto a los tiempos y el calendario, puede llevar a un pescado del descarte a la más alta consideración.

Sobre el **bacalao**, Cunqueiro des-

mitifica platos que, si bien pareciesen originarios de la cocina histórica en Galicia, no lo son en realidad, como la costumbre de disfrutar del bacalao con coliflor en Navidad. Curioso le parece que, aún estando hermandados con el país del bacalao por excelencia, Portugal, nuestras formas de cocinar no se hayan influenciado por las de nuestros vecinos, como se verá en las preparaciones presentes en este recetario.

### Las recetas del mar de "Cocina Gallega"

Las 12 recetas seleccionadas provienen de las que Álvaro Cunqueiro y Araceli Filgueira seleccionaron dentro del libro "Cocina Gallega" como exponentes de la base tradicional de la gastronomía en Galicia. En particular, hemos seleccionado platos donde **el bacalao, el mejillón, el choco, la vieira, los calamares y**

**el pulpo** son protagonistas.

Esperamos que este recetario sea el primer paso para descubrir una referencia de la literatura gastronómica como es "Cocina Gallega".

**Disfruten de un año con el sabor de La Cocina del Mar de Álvaro Cunqueiro**



## Bacalao con salsa verde



## Enero 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
	1	<b>1</b>	2	3	4°	5	<b>6</b>	7
	2	8	9	10	11°	12	13	<b>14</b>
	3	15	16	17	18°	19	20	<b>21</b>
	4	22	23	24	25°	26	27	<b>28</b>
	5	29	30	31				

## Diciembre 2023      Febrero 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
48					1	2	3
49	4°	5	<b>6</b>	7	<b>8</b>	9	10
50	11	12°	13	14	15	16	<b>17</b>
51	18	19°	20	21	22	23	<b>24</b>
52	<b>25</b>	26	27°	28	29	30	<b>31</b>

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
5						1	2
6	5	6	7	8	9	10°	<b>11</b>
7	12	<b>13</b>	14	15	16°	<b>17</b>	<b>18</b>
8	19	20	21	22	23	24°	<b>25</b>
9	26	27	28	29			

# Bacalao con salsa verde



*Ana Vilar* / Cervexaría Leria, Vigo

## Ingredientes

para 4 personas

1 kg de lomos de bacalao  
250 gr de cabezas de bacalao  
4 patatas  
1 cebolla  
1 cabeza de ajo  
400 ml de leche  
250 ml de vino blanco  
1 nuez de mantequilla  
1 litro de aceite de AOVE  
Perejil  
Sal y pimienta  
Nuez moscada  
Azafrán y agua  
Laurel  
Limón  
Harina (opcional)

## Elaboración

Primeramente, elaboramos una parmentier. Cocemos las patatas peladas con agua y sal unos 20 minutos. Escurremos y añadimos la mantequilla, sal y pimienta, nuez moscada y la leche ca-

liente. Mezclamos y machacamos todo hasta conseguir la parmentier.

Marcamos el bacalao por la parte de la piel y envasamos al vacío con el aceite dos dientes de ajo, sal y el laurel, confitamos durante 15 minutos a 50 °C.

En la sartén donde marcamos el bacalao hacemos un sofrito con la cebolla, los ajos y el perejil, subimos el fuego y le añadimos el vino. Reservamos.

Para preparar la salsa, hacemos un pilpil confitando las cabezas de bacalao en una olla. Cuando acaben de soltar la gelatina, pasamos a una sartén. Podemos ayudarnos con un colador para menear el pilpil. Le añadimos el perejil y el cilantro y con esta salsa napamos el lomo.

Servimos el lomo bañado con el pilpil de bacalao y, a un lado, un par de cucharadas de la parmentier. Con un cucharón mojado aplastamos y damos forma.





## Calamares rellenos



## Febrero 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
	5				1	2	3 <sup>o</sup> 4
	6	5	6	7	8	9	10 <sup>o</sup> 11
	7	12	13	14	15	16 <sup>o</sup> 17	18
	8	19	20	21	22	23	24 <sup>o</sup> 25
	9	26	27	28	29		

### Enero 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1	1	2	3	4 <sup>o</sup> 5	6	7	
2	8	9	10	11 <sup>o</sup> 12	13	14	
3	15	16	17	18 <sup>o</sup> 19	20	21	
4	22	23	24	25 <sup>o</sup> 26	27	28	
5	29	30	31				

### Marzo 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1	2 3 <sup>o</sup>
	10	4	5	6	7	8	9 10 <sup>o</sup>
	11	11	12	13	14	15	16 17 <sup>o</sup>
	12	18	19	20	21	22	23 24
	13	25 <sup>o</sup> 26	27	28	29	30	31

# Calamares rellenos



*Lluís de la Riva* / Finalista de MasterChef 11

## Ingredientes

para 4 personas

1 kg de calamares de tamaño similar  
200 gr carne picada de cerdo  
2 cebollas  
½ vaso de vino Albariño  
2 dientes de ajo  
500 ml de caldo de carne  
50 gr de harina  
2 cucharadas de salsa teriyaki  
Perejil  
1 hoja de laurel  
Sal  
AOVE

## Elaboración

Limpiamos los calamares y retiramos la pluma. Los aclaramos en agua, recortamos las aletas y los tentáculos y los picamos en trozos pequeños.

En una sartén con un poco de AOVE pochamos una cebolla picada

muy fina. A continuación, añadimos la carne picada y los restos de calamar que hemos troceado previamente. Salpimentamos y añadimos un par de cucharadas de salsa teriyaki. Retiramos y rellenamos los calamares con esta mezcla. Cerramos los calamares con un palillo.

Pasamos los calamares por harina y los freímos con un poco de aceite. Retiramos y reservamos. En una sartén incorporamos la cebolla rallada pochamos y añadimos medio vaso de vino tinto. Dejamos que reduzca el alcohol y añadimos el caldo de carne. Tapamos y dejamos cocinar unos 10 o 15 minutos. Añadimos una cucharada de teriyaki. Por último, añadimos un par de cucharadas de harina para espesar la salsa. Añadimos un poco de perejil fresco picado y listo. Bañamos los calamares en la salsa.

Hacemos una base circular de salsa en el centro del plato. Colocamos

dos o tres calamares (dependiendo del tamaño) y salseamos. Rematamos con un poco de perejil fresco picado.





## Mejillones en escabeche estilo Picadillo



## Marzo 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
						1	2	3°
10	4	5	6	7	8	9	10°	
11	11	12	13	14	15	16	17°	
12	18	19	20	21	22	23	24	
13	25°	26	27	28	29	30	31	

## Febrero 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
				1	2	3°	4
6	5	6	7	8	9	10°	11
7	12	13	14	15	16°	17	18
8	19	20	21	22	23	24°	25
9	26	27	28	29			

## Abril 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
14	1	2°	3	4	5	6	7
15	8	9	10°	11	12	13	14
16	15	16	17°	18	19	20	21
17	22	23	24°	25	26	27	28
18	29	30					

# Mejillones en escabeche estilo Picadillo



*Ana Vilar* / Cervexaría Leria, Vigo

## Ingredientes

para 4 personas

- 1 kg de mejillones
- 2 puerros
- 3 cebollas
- 3 zanahorias
- 1 cabeza de ajos
- 15 gr de jengibre
- 15 gr de galanga
- 1 litro de AOVE
- 150 ml de vino blanco
- 250 ml de zumo de naranja
- 4 vainas de cardamomo verde
- 15 gr de pimentón de la Vera
- 15 gr de cúrcuma
- 200 gr de alga codium
- 10 gr de ralladura de limón

## Elaboración

Pelamos y cortamos los puerros y la cebolla en juliana. Con la zanahoria haremos esferas utilizando un sacabocados. Ponemos las verduras

en una cazuela y confitamos en el aceite con el ajo, el limón, las especias, el jengibre y la galanga durante 20 minutos a fuego suave.

Una vez confitados los ingredientes, cortamos la cocción con el vino y el zumo de naranja y lo llevamos a ebullición. Sacamos del fuego y cuando esté un poco más templado añadimos el pimentón y la cúrcuma. Dejaremos reposar durante toda la noche.

Al día siguiente, filtramos la zanahoria y las verduras. Reservamos la primera y pasamos por la túrmix las segundas, que ligamos con algún mejillón y aceite del escabeche. Incorporamos los mejillones y el alga codium un mínimo de 24 horas en el escabeche, así como la zanahoria.

Emplatamos en un plato soperu u hondo con el puré de las verduras, los mejillones y un chorro generoso del aceite del escabeche. Rayamos piel de naranja por encima del plato. Añadimos cebolleta cortada para decorar.





## Pulpo estilo A Illa



## Abril 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
	14	1	2°	3	4	5	6	7
	15	8	9	10°	11	12	13	14
	16	15	16	17°	18	19	20	21
	17	22	23	24°	25	26	27	28
	18	29	30					

## Marzo 2024 Mayo 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
9				1	2	3°	
10	4	5	6	7	8	9	10°
11	11	12	13	14	15	16	17°
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25°	26	27	28	29	30	31

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
18			1°	2	3	4	5
19	6	7	8°	9	10	11	12
20	13	14	15°	16	17	18	19
21	20	21	22	23°	24	25	26
22	27	28	29	30	31°		

# Pulpo estilo A Illa



*Lluís de la Riva* / Finalista de MasterChef 11

## Ingredientes

para 4 personas

4 patas de pulpo  
4 patatas  
4 dientes de ajo  
1 cucharada de pimentón dulce  
1 cucharada de pimentón picante  
4 dientes de ajo  
Sal  
AOVE

## Elaboración

Empezamos cociendo el pulpo. Cuando rompa a hervir, se asusta (meter y sacar) 3 veces el pulpo y después dejamos cocer durante unos 35 minutos. Troceamos las patatas y las cocemos a la vez que el pulpo.

En una cazuela calentamos AOVE y doramos los ajos laminados. Retiramos del fuego y añadimos el pimentón. Reservamos.

Del pulpo que hemos cocido, retiramos 4 patas, que conservaremos enteras.

Metemos las patatas en un vaso batidor, añadimos un poco de agua de cocción y parte del aceite con pimentón. Trituramos consiguiendo un puré de patata muy cremoso.

Servimos colocando de base en un plato el puré de patata. Encima colocamos una pata de pulpo y rociamos con el resto de la ajada.





# Empanada de chocos



## Mayo 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
	18		1°	2	3	4	5	
	19	6	7	8°	9	10	11	12
	20	13	14	15°	16	17	18	19
	21	20	21	22	23°	24	25	26
	22	27	28	29	30°	31		

### Abril 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
	14	1	2°	3	4	5	6	7
	15	8	9	10	11	12	13	14
	16	15	16	17°	18	19	20	21
	17	22	23	24°	25	26	27	28
	18	29	30					

### Junio 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
	22					1°	2	
	23	3	4	5	6°	7	8	9
	24	10	11	12	13	14°	15	16
	25	17	18	19	20	21	22°	23
	26	24	25	26	27	28	29°	30

# Empanada de chocos



*Ana Vilar* / Cervexaría Leria, Vigo

## Ingredientes

para 4 personas

### Para el crujiente de tapioca:

50 gr de tapioca

300 ml de agua

Sal

Aceite en abundancia para freír

Una bolsita de tinta de calamar

### Para el relleno de la empanada:

2 unidades de chocos

200 gr de chocos

3 cebollas medianas o 2 grandes

2 bolsas de tinta de calamar

1 tomate maduro grande

1 pimiento verde

1 pimiento rojo

4 cucharadas soperas de salsa de tomate

½ vaso de vino blanco

1 cucharada de pimentón de la Vera

AOVE

Sal

Pimienta negra de molinillo

### Para el tartar de chocos:

200 gr chocos

1 limón

Sal y pimienta

### Elaboración

Ponemos a hervir el agua con la tapioca durante 20 minutos. Las perlas de tapioca han de quedar transparentes. Transcurrido este tiempo, colamos la tapioca bajo un chorro de agua fría. Cuando las perlas estén bien limpias y escurridas, las disponemos en un bol y añadimos la tinta de calamar, mezclando bien con una cuchara. Vertemos la mezcla en una bandeja forrada con papel sulfurizado y extendemos las perlas de tapioca procurando obtener una capa lo más fina posible.

Introducimos la bandeja en el horno y deshidratamos a 80º durante 4 horas.

Mientras se hornea la masa, hacemos la farsa para el relleno, corta-

mos al gusto los chocos, la cebolla y el pimiento en juliana. Lo ponemos todo a fuego medio en una sartén y dejamos que se poche. Después añadimos el tomate maduro cortado grosso modo y salpimentamos. Cuando el tomate esté hecho, subimos el fuego y cortamos la cocción con el vino, dejamos que reduzca, añadimos un poquito de salsa de tomate al gusto para corregir, y a continuación la tinta de calamar. Comprobamos con un palillo que los chocos estén listos.

Por otro lado, preparamos el tartar de chocos. Cortamos muy finos los chocos en juliana, los añadimos a un bol y añadimos también el zumo de un limón, un chorrito de aceite y especias al gusto.

Para presentar, añadimos la farsa por encima de los chips de tapioca, y rematamos colocando por encima de la farsa el tartar de chocos.



## Vieiras con jamón



## Junio 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1°	2
	23	3	4	5	6°	7	8
	24	10	11	12	13	14	15
	25	17	18	19	20	21	22°
	26	24	25	26	27	28	29°
							30

### Mayo 2024 Julio 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
18			1°	2	3	4	5
19	6	7	8°	9	10	11	12
20	13	14	15°	16	17	18	19
21	20	21	22	23°	24	25	26
22	27	28	29	30	31°		

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
27	1	2	3	4	5	6°	7
28	8	9	10	11	12	13	14°
29	15	16	17	18	19	20	21°
30	22	23	24	25	26	27	28°
31	29	30	31				

# Vieiras con jamón



*Lluís de la Riva* / Finalista de MasterChef 11

## Ingredientes

para 4 personas

12 vieiras  
500 ml de caldo de jamón  
2 cucharadas de salsa Hoisin  
40 gr de mantequilla  
40 gr de harina  
12 láminas de jamón  
30 gr de cacahuetes  
3 dientes de ajo  
Perejil  
AOVE

## Elaboración

Hacemos una roux oscura en una sartén. Deshacemos la mantequilla y vamos añadiendo la harina hasta que esté cocinada y vaya cogiendo color. Añadimos el caldo de jamón que previamente habremos calentado, mientras vamos batiendo con una batidora de varillas hasta conseguir la textura deseada. Añadimos la sal-

sa hoisin y volvemos a varillar.

En una sartén con un chorro de AOVE marcamos las vieiras con concha, a las que habremos añadido ajo, perejil picado y sal.

Tostamos los cacahuetes en otra sartén. Una vez han cogido tueste, con la ayuda de un mortero los machacamos y reservamos.

Hacemos una base de salsa y colocamos las vieiras sin concha. Ponemos una lámina de jamón sobre la vieira. Si lleva la parte grasa, mejor. Espolvoreamos los cacahuetes triturados y terminamos con un poco de perejil picado.





## Ensalada de patatas y mejillones



# Julio 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
27	1	2	3	4	5	6°	7
28	8	9	10	11	12	13	14°
29	15	16	17	18	19	20	21°
30	22	23	24	25	26	27	28°
31	29	30	31				

## Junio 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
22						1°	2
23	3	4	5	6°	7	8	9
24	10	11	12	13	14°	15	16
25	17	18	19	20	21	22°	23
26	24	25	26	27	28	29	30

## Agosto 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
31						1	2
32	3	4	5	6	7	8	9
33	10	11	12°	13	14	15	16
34	17	18	19°	20	21	22	23
35	24	25	26°	27	28	29	30

# Ensalada de patatas y mejillones



*Ana Vilar* / Cervexaría Leria, Vigo

## **Ingredientes** para 4 personas

500 gr de mejillones  
250 gr de patata  
150 gr de boniato  
200 gr de cogollo de lechuga  
6 huevos de codorniz  
150 gr de mango  
150 gr de cebolleta  
20 gr de cilantro  
200 ml de lima  
30 gr de mostaza  
100 ml de AOVE

## **Elaboración**

En una olla con abundante agua con sal, empezamos cociendo las patatas y el boniato durante 20 minutos. Por otro lado, cocemos los huevos de codorniz durante 4 minutos. Y cocemos los mejillones durante 7 minutos. Reservamos.

Cortamos la lechuga, el mango y la cebolleta en juliana y lo colocamos

en un bol. Añadimos los mejillones. Para preparar la vinagreta, mezclamos el zumo de lima, el AOVE, la mostaza y el cilantro picado. Colocamos en una fuente las patatas y el boniato en dados. Vertemos la vinagreta por encima de la ensalada ya montada.

Decoramos con cilantro picado espolvoreando por encima de la ensalada. Podemos decorar también con granos de mostaza.





## Pulpo al ajo



## Agosto 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
	31			1	2	3	4 <sup>•</sup>	
	32	5	6	7	8	9	10	11
	33	12 <sup>°</sup>	13	14	15	16	17	18
	34	19 <sup>°</sup>	20	21	22	23	24	25
	35	26 <sup>°</sup>	27	28	29	30	31	

## Julio 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
	27	1	2	3	4	5	6 <sup>•</sup>	7
	28	8	9	10	11	12	13	14 <sup>°</sup>
	29	15	16	17	18	19	20	21 <sup>°</sup>
	30	22	23	24	25	26	27	28 <sup>°</sup>
	31	29	30	31				

## Septiembre 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	
	35						1	
	36	2	3 <sup>•</sup>	4	5	6	7	8
	37	9	10	11 <sup>•</sup>	12	13	14	15
	38	16	17	18	19	20	21	22
	39	23	24 <sup>•</sup>	25	26	27	28	29
	40	30						

# Pulpo al ajo



*Lluís de la Riva* / Finalista de MasterChef 11

**Ingredientes** para 4 personas

1 pulpo o 4 patas de pulpo  
6 dientes de ajo  
Pimentón dulce  
Pimentón picante  
Queso de Arzúa  
AOVE

## Elaboración

Se cuece el pulpo. Cuando rompa a hervir se asusta (meter y sacar) 3 veces el pulpo y se deja cociendo durante 25 o 30 minutos. Retiramos el pulpo del agua de cocción, separamos 4 patas y las troceamos.

En una sartén calentamos AOVE y doramos los dientes de ajo previamente laminados. Añadimos el pulpo troceado. Lo pasamos a una cazuela de barro. Colocamos queso de Arzúa por encima con un poco de pimentón dulce y picante.

Horneamos en modo grill hasta que el queso se funda.

Servimos directamente en la cazuela de barro.





# Choquitos fritos



*Ana Vilar* / Cervexaría Leria, Vigo

## **Ingredientes** para 4 personas

3 chocos  
Sal  
Limón

## **Para la tempura:**

190 gr de harina de trigo  
44 gr de azúcar  
4 gr de sal  
4 gr de bicarbonato  
170 ml de ginebra

## **Elaboración**

Mezclamos todos los ingredientes para formar nuestra tempura. Pasamos por ella los choquitos limpios y freímos a 210 °C.

Emplatamos los choquitos y rociamos con un chorrito de limón por encima, decorando con trozos de limón.





## Calamares en su tinta



## Octubre 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
40		1	2 <sup>•</sup>	3	4	5	6
41	7	8	9	10 <sup>°</sup>	11	12	13
42	14	15	16	17 <sup>°</sup>	18	19	20
43	21	22	23	24 <sup>°</sup>	25	26	27
44	28	29	30	31			

### Septiembre 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
35						1	
36	2	3 <sup>•</sup>	4	5	6	7	8
37	9	10	11 <sup>•</sup>	12	13	14	15
38	16	17	18 <sup>•</sup>	19	20	21	22
39	23	24 <sup>•</sup>	25	26	27	28	29
40	30						

### Noviembre 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
44						1	2 3
45	4	5	6	7	8	9 <sup>•</sup>	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23 <sup>•</sup>	24
48	25	26	27	29	30		

# Calamares en su tinta



*Lluís de la Riva* / Finalista de MasterChef 11

## **Ingredientes** para 4 personas

800 gr de calamares  
1 cebolla y media  
1 tomate y medio  
30 gr de harina  
1/2 vaso de vino blanco  
250 gr de arroz blanco  
Perejil  
AOVE  
Sal  
Pimienta

## **Para la teja de tinta de calamar:**

30 ml de agua  
30 ml de aceite de girasol  
10 gr de harina  
5 gr de tinta de calamar  
1 pizca de sal

## **Elaboración**

Limpiamos los calamares y les sacamos la pluma. En una sartén los marcamos con un poco de AOVE.

Retiramos y los cortamos en anillas. Reservamos.

En una cazuela, pochamos la cebolla picada hasta que esté blanda y añadimos el tomate picado consiguiendo un sofrito. Añadimos el vino y dejamos que reduzca. Incorporamos las anillas de calamar y cocinamos 25 minutos con la cazuela tapada. Añadimos la tinta de calamar y cocinamos otros 20 minutos. Espesamos la salsa añadiendo harina y removemos hasta conseguir la textura deseada. Salpimentamos y añadimos perejil picado.

Por otro lado, cocemos en una olla el arroz con un diente de ajo y sal.

Para hacer la teja de tinta de calamar mezclamos los ingredientes en un vaso batidor y después colamos. Vertemos la mezcla en una sartén antiadherente engrasada con AOVE y cocinamos por ambos lados.

En un plato hondo colocamos en el centro una esfera de arroz blanco.

Añadimos los calamares salseados alrededor de la esfera. Colocamos la teja de tinta de calamar sobre la esfera de arroz.





## Bacalao con ajada



## Noviembre 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
44						1	2 3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

### Octubre 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

### Diciembre 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

# Bacalao con ajada



*Ana Vilar* / Cervexaría Leria, Vigo

## **Ingredientes** para 4 personas

1 kg de lomo de bacalao  
200 gr de cebolla  
50 gr de ajo  
500 ml de AOVE  
50 ml de vinagre  
10 gr de pimentón  
50 gr de cebolleta  
50 ml de caldo de la confitura  
Guindilla  
Especias sichimi

## **Puré de boniato:**

500 gr boniato  
60 gr mantequilla  
Pimienta  
Canela  
Sal

## **Elaboración**

Confitamos el bacalao con el aceite, la guindilla y el ajo durante 15 minutos a 50 °C. Podemos hacerlo

al vacío utilizando un ronner, o de forma tradicional en un cazo controlando la temperatura con un termómetro.

Por otro lado, freímos la cebolla y el ajo. Cuando el aceite temple añadimos el pimentón y las especias sichimi y removemos. Posteriormente, echamos un chorro de vinagre o zumo de limón y unas cucharadas del caldo que ha soltado el bacalao después de la confitura. Mezclamos.

Para preparar el puré de boniato, asamos los boniatos con piel en el horno 180 °C grados durante 45 minutos. Cuando estén cocidos, añadimos la mantequilla y las especias y lo pasamos por la túrmix. Metemos en una manga el puré y emplatamos el lomo con la ajada haciendo una base con el puré de boniato.

Hacemos unos chips de ajo para decorar.





**Vieiras al Albariño**



## Diciembre 2024

Sem. Lu Ma Mi Ju Vi Sa Do

48							1 •
49	2	3	4	5	6	7	8 •
50	9	10	11	12	13	14	15 °
51	16	17	18	19 •	20	21	22
52	23 •	24	25	26	27	28	29
	1	30	31 •				

### Noviembre 2024

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
44					1 •	2	3
45	4	5	6	7	8	9 •	10
46	11	12	13	14	15 •	16	17
47	18	19	20	21	22	23 •	24
48	25	26	27	28	29	30	31

### Enero 2025

Sem.	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
1			1	2	3	4 •	5
2	6	7	8	9	10	11	12 •
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21 •	22	23	24	25	26
5	27	28	29 •	30	31		

# Vieiras al Albariño



*Lluís de la Riva* / Finalista de MasterChef 11

## Ingredientes para 4 personas

12 vieiras  
6 espárragos blancos  
100 gr de panceta  
150 gr de mantequilla  
3 dientes de ajo  
250 ml de leche  
150 gr de harina  
500 ml albariño  
2 limones  
1 lima  
5 yemas de huevo  
2 copas de coñac

## Elaboración

En una sartén a fuego medio, incorporamos la panceta troceada y dejamos que sude. Cuando esté crujiente la retiramos y reservamos.

En la misma grasa de la panceta deshacemos la mantequilla y doramos los ajos picados finos. A continuación, en esa misma mantequilla marcamos las

vieiras y los espárragos previamente cocidos. Retiramos de la sartén y reservamos.

Vamos añadiendo la harina y la leche, calentada previamente, removiendo continuamente para que no se formen grumos. Incorporamos el vino y el coñac y dejamos que se evaporen. Retiramos del fuego y con el calor residual, añadimos el jugo de los limones y las yemas previamente batidas, varillando constantemente.

Devolvemos a la sartén las vieiras y los espárragos.

En un plato hacemos una base de salsa. Colocamos las vieiras y los espárragos. Añadimos el polvo de panceta crujiente por encima y terminamos con un poco de ralladura de lima.

