

**RECEITAS** "EN GALEGO CON MOITO GUSTO"



EN GALEGO *d* CON MOITO  
**GU***S***TO**

MERCADOS MUNICIPAIS FERROL



**Edita**

Concello de Ferrol  
Normalización Lingüística

**Imprime**

Lugami

**Produce**

Item-Aga

**Deósito legal**

C 4319-2009

# ÍNDICE

## PEIXES E MARISCOS

■ Ameixas á miña maneira .....	09
■ Robaliza con recheo de herbas finas .....	10
■ Cunchas de peixe e marisco .....	11
■ Croquetas de xurelos .....	11
■ Vieiras ao modo da miña nai .....	12
■ Bacallau con mazás .....	13
■ Mazaricos, paxariños de mazá e bacallau .....	14

## CARNES

■ Pelotas de carne .....	15
■ Carrilleiras con nísscaros .....	16
■ Lombo de porco á menta con verduras .....	16
■ <i>Magret</i> (peituga) de pato con redución de peras ao Mencia e mango salteado .....	17
■ Empanada de polo e arroz .....	18

## OUTROS (VERDURAS, LEGUMES, ARROCES, PASTAS, ETC.)

■ Empanada de bacallau e pasas .....	18
■ Ensalada tépeda de laranxa e foie .....	19
■ Macedonia de legumes ao queixo .....	20
■ Tortilla de porros e bacallau .....	20
■ Ensalada tépeda de lombarda .....	21
■ Ravioli de repolo recheos de chourizo .....	22
■ Pementos de piquillo recheos de queixo Philadelphia e bonito .....	23
■ Rolos de primavera .....	23

## SOBREMESAS

■ Torta de amorodos con queixo .....	24
■ Torta de noces .....	24
■ Brazo de xitano con filloas .....	25
■ Crema fría de aguacate .....	26
■ Crema de queixo con confeito de mango .....	26
■ Delicia de pera e laranxa .....	27
■ Flan de miolo de pan .....	27
■ Castañas con chocolate .....	28
■ Torradas .....	28
■ Melindres de laranxa .....	29
■ Pelouriños, Cabaciñas dos trasnos .....	30
■ Arroz con leite, améndoas e pistachos .....	31





xurado do concurso de receitas da campaña “**En galego, con moito gusto**” nos mercados municipais reuniuse na Casa do Concello de Ferrol, **o mércores 16 de decembro de 2009** para resolver o citado concurso.

O xurado estivo composto por:

Sonia Corral Campo, representante da Asociación de Empresarios de Hostalaría de Ferrol e Comarcas  
Xosé Martínez Casas, representante da Asociación de de Empresarios de Hostalaría de Ferrol e Comarcas  
Mónica Pantín López, representante da Asociación de Vendedores do Mercado de Recimil  
Carlos Basoa López, representante da Asociación de Vendedores do Mercado de Caranza  
María José Cabreiro Díaz, representante da Asociación de Vendedores do Mercado da Magdalena  
Manuel Santiago Pérez, concelleiro de Normalización Lingüística do Concello de Ferrol

Tras valorar as máis de 32 receitas presentadas ao concurso, acordaron que as receitas gañadoras eran

**Modalidade de carne: Empanada de polo e arroz, de Aurora Varela Caabeiro**

**Modalidade de peixe: Bacallau con mazás, de Reyes Rosas Alonso**

**Modalidade de outros: Macedonia de legumes ao queixo, de Sonia Rodríguez Varela**

**Modalidade de sobremesa: Brazo de xitano con filloas, de Ángeles Teijeiro García**





concurso de receitas “En galego con moito gusto” remata con esta publicación que acolle a maioría das receitas presentadas por veciños e veciñas da comarca. Grazas, en primeiro termo, a todas as persoas que enviaron as receitas pola súa participación e colaboración.

Todas elas coa súa participación dinamizan a vida da comunidade á que pertencen, acadan así un dos obxectivos da campaña *En galego con moito gusto*, dinamizar tamén os mercados de Ferrol a través da nosa lingua, para darlle vida á lingua galega nos mercados, identificando a nosa lingua coa calidade, os nosos mercados e os nosos produtos co noso, co sabor a galego.

A lingua galega tivo tradicionalmente e ten un espazo de seu nos mercados de abastos e é necesario facela visible. A lingua galega cobra vida porque está presente en cada recuncho, en cada posto, en cada conversa sobre o que comemos, sobre o que cocinamos e sobre o que somos.

As prazas de abastos ou mercados municipais forman parte substancial da vida cidadá e animan coa súa actividade, desde moi cedo, o barrio en que radican. En Ferrol podemos visitar o **Mercado de Caranza, o de Recimil e o da Magdalena**. En calquera deles atoparemos unha oferta moi variada: peixe fresco, marisco, peixe salgado, carnes de tenreira, porco, aña, aves, caza, ovos, queixos, froita, verduras, legumes, pan, etc. maioritariamente produtos da nosa terra, de calidade: peixes dos nosos mares, carne das nosas granxas, froitas e verduras do país. Esa calidade pódese atopar tamén en cada unha das receitas que esta publicación ofrece.

Quero expresar o meu agradecemento á Asociación de Empresarios de Hostalaría de Ferrol e Comarcas que participou na nada fácil tarefa de decidir as receitas gañadoras e, dun xeito especial, ás asociacións de vendedores dos mercados e aos seus representantes, pola súa estreita colaboración.

Bo proveito!

**Manuel Santiago Pérez**

*Concelleiro de Normalización Lingüística*





# AMEIXAS Á MIÑA MANEIRA

EVA QUETTI ORJALES ■ MOECHE

MODALIDADE PEIXES E MARISCOS

**A**s ameixas terémolas nun recipiente con auga fría para eliminarlles as areas e limpalas. Cambiarémoslles a auga varias veces.

Collemos as cebolas e picámolas miúdas, mellor que sexan do país pois quedan máis brandiñas. Nunha ola baixa botamos un pouco aceite de oliva e incorporámoslle a cebola, imos remexendo todo a lume non moi alto. A continuación pelamos os dentes dos allos, picámolos miúdos e incorporámoslos coa cebola.

Noutra pota metemos as ameixas cos dous vasos de auga, un pouco de sal, as follas do loureiro e poñémolas ao lume durante 5 minutos. Unha vez abertas, apagámoslles o lume e escoámoslles o caldo, que o pasaremos por un coador, pois logo habémolo usar para facer a salsa.

Unha vez listo o sofrito da cebola e do allo engadímoslle o viño, remexémolo e deixamos que reduza. Engadimos a fariña e continuamos removendo. Incorporamos o caldo das ameixas e continuamos cocendo todo outros cinco minutos. Por último incorporamos a nata e a pementa branca moída no momento e rectificamos de sal. Vemos como pouco a pouco a salsa vai collendo corpo.

Se queremos podemos darlle un toque de cor cun pouco azafrán. Collemos as ameixas e poñémolas nunha pota, incorporamos a salsa e levámolas ao lume ata que volvan a ferver, engadímoslles por último o perexil picado e xa están listas para comer.

Bo proveito!!



## INGREDIENTES (para catro comensais)

- 1500 gramos de ameixas da ría de Ferrol
- 2 cebolas pequenas do país
- 3 dentes de allo perexil
- 2 follas de loureiro
- 1 vaso de viño branco
- 2 vasos de auga
- 1 cullerada de fariña
- pementa branca moída
- aceite de oliva

# ROBALIZA CON RECHEO DE HERBAS FINAS

MODALIDADE PEIXES E MARISCOS

AURORA V. VARELA CAABEIRO || FERROL



## INGREDIENTES

1 robaliza de 1Kg e medio  
150 gr de cogomelos  
100 gr de manteiga  
2 litros de auga  
1 vaso de viño branco  
2 cebolas  
2 ovos  
zume dun limón  
1 folla de loureiro  
2 poliñas de perexil

**L**impamos e salgamos a robaliza, despois dunha hora pómola a cocer na auga co viño branco, unha ramiña de pirixel, o loureiro e un pouquiño de pementa. Cando estea cocida, retirámola coidadosamente da auga, escorrémola moi ben e, así en quente, pintámola coa manteiga derretida.

Nunha tixola refogamos no resto da manteiga os cogomelos cortados en láminas finas, a outra poliña de pirixel e as cebolas previamente picadas. Despois de que este preparado tome unha cor dourada, retirámolo do lume e engadimos un ovo cocido cortado en anaquiños. Enchemos a robaliza con este preparado e metémola nunha prata ovalada, pintámola coa xema batida dun ovo, regamos co zume do limón e prendemos o lateral cun paíño de madeira ou similar.

Finalmente metémola no forno medio até que estea dourada, aproximadamente 10 minutos. De non conseguirmos unha boa robaliza podemos utilizar pescada, ollomol ou outro peixe do noso.

# CUNCHAS DE PEIXE E MARISCO

AMELIA BREIJO VIDAL ■ FERROL

MODALIDADE PEIXES E MARISCOS

**N** unha tixola poñer unha culler de aceite e un anaco de manteiga. Botar os allos picadiños moi miudiños e pasar no aceite un pouquiño. Cocer todos os peixes e as colas de lagostinos.

Cortar en anaquiños, todo moi miudiño, e agregar á tixola, botarlle o sal e deixar a ferver a lume lento cinco minutos.

Facer unha bechamel suave cun chisco de noz moscada e mesturar todos os peixes e mariscos na salsa.

Encher as cunchas de vieira e cubrir con queixo relado.

Meter no forno para gratinar un minuto ata que o queixo quede fundido, e listo para servir.

É unha receita sinxela, moi vistosa e aínda por riba moi saborosa.



## INGREDIENTES (para catro comensais)

oito cunchas de vieiras baleiras  
200gr de ollomol  
dous filetes de pescada  
dous filetes de linguado  
seis paíños de cangrexo  
250 gr de colas de lagostinos  
dous dentes de allo  
manteiga, aceite de oliva, sal e queixo  
raiado tenro  
fariña, leite, noz moscada para facer  
salsa bechamel suave

# CROQUETAS DE XURELOS

ÁNGELES TEIJEIRO GARCÍA ■ FENE

MODALIDADE PEIXES E MARISCOS

**L**impar os xurelos, pasalos por fariña e fritir en aceite quente; cando acabamos, coar o aceite e sofrir a cebola ben picadiña e engadímoslle a mestura aos xurelos; os xurelos ben cortados en anacos; mesturamos ben con seis culleróns de leite e un sobre de lévedo. Cando teñamos unha masa algo compacta volvémoslle engadir dúas culleradas de fariña e catro culleróns de leite e seguimos mesturando e revolvendo ata que a masa se despegue da tixola, sácase e déixase arrefriar.

Facer unhas pequenas boliñas coa masa ou en forma de cilindros pequenos e pasalos por fariña e ovo, fritir no aceite quente.

Servir acompañado de patacas ou unha ensalada.

Tamén se poden conxelar para outro momento.

(Se o escabeche é moito, useade soamente o fondo da tixola)



## INGREDIENTES

2kg de xurelos  
1 cebola  
1 follá de loureiro  
6 culleradas de fariña  
10 culleróns de leite  
1 sobre de lévedo  
1 noz de margarina  
aceite, pemento doce  
un chorro de auga e vinagre

(para o rebozado)  
pan relado e ovo

# VIEIRAS AO MODO DA MIÑA NAI

MODALIDADE PEIXES E MARISCOS

MARTA XEN SANTIAGO ■ FERROL



## INGREDIENTES

dúas vieiras por persoa (por aquilo de repetir)  
un pemento verde  
unha cebola do país, grandíña  
un dente de allo  
un vaso de viño branco  
media rebanda de xamón por vieira  
pan relado  
auga  
aceite virxe extra  
sal

**R**eceitas de vieiras hai moitas, pero non teño probado ningunhas tan saborosas como as da miña nai, e non só iso, todo o mundo que as proba quere sempre repetir, non son a única, así que non só será amor de filla. Quero compartir con todos vos esta receita, así que tomade boa nota e: *A cociñar!!!*

Se temos a sorte de poder adquirir vieiras frescas xa sabedes toca limpar, deixaremos para comer a carne branca e a gónada, ese apéndice laranxa que ten. Se as mercamos conxeladas, cómpre deixalas desconxelar xa o día anterior.

Comezaremos a preparar o mollo, nunha tixola ao lume poremos o aceite e o dente de allo ben picadiño, cando o teñamos dourado engadimos a cebola tamén ben picadiña e o sal para que “sue” e se faga antes, teremos que esperar a que comece a transparentar para que lle acompañe o pemento, cortado en anacos pequenos.

Deixaremos que o conxunto se faga ben, engadimos o viño a lume alto para que se evapore e seguidamente baixámolo para botar a auga e que se faga o mollo paseniñamente.

Teremos preparadas as vieiras cada unha na súa cuncha ou oliña de barro, que tamén serve, e o forno aceso a 180°. Botaremos o mollo por riba das vieiras até cubrir e remataremos a presentación coa media rebanda de xamón e un pouco de pan raiado.

Ao forno gratinámolo á máxima potencia, cando o xamón comece a torrarse será o momento de retiralas.

Podemos ter todo preparado do día anterior, e simplemente quentar ao forno cando vaíamos a comer.

Espero que vos gusten tanto como a min.

# BACALLAU CON MAZÁS

REYES ROSAS ALONSO ■ FERROL

MODALIDADE PEIXES E MARISCOS

**P**oñemos a macerar o cebolo en anacos en dúas culleradas de aceite de oliva durante un día, despois triturámolo nun batedor. Desalgamos o bacallau 24 horas e retirámolo da auga cando aínda teña un chisco de sal; escorrémolo e cortámolo en dous anacos grandes e catro tiras finas.

Procuramos que quede libre de espiñas. Sofritimos a cebola e retirámola do aceite; reservámola. Neste aceite con sabor a cebola, confeitamos os dous anacos de bacallau. Pelamos as mazás e tallámolas sen o corazón, refogámolas nun pouquiño de aceite e de seguido engadimos a manteiga para continuar refogando; deben quedar bastante enteiras con consistencia. Ao mesmo tempo podemos fritir as catro tiras de bacallau rebozado en fariña procurando que queden ben torradiñas.

Collemos media cebola sofritada e engadímoslle a nata e o cava, rectificando o sal. Pinchamos cada anaco de mazá (seis anacos en total) cun garfo e bañámoslos no caramelo quente, sen chegalos a cubrir por completo. Neste momento, quentamos medio minuto a cebola que temos coa nata e a outra. Para montar o prato, colocamos o anaco de bacallau coa pel para abaixo e cubrímolos coa metade da cebola sofritada mesturada coa nata. Acompañamos esta ración botando nun lado do prato a outra metade da cebola sofritada sen nata pero con cava (en realidade  $\frac{1}{4}$  do total da cebola sofritada por persoa); sobre esta colocamos os anacos de mazá cun pau de madeira pinchado ao que podemos colocarlle unha cereixa en xarope. Manchamos o prato co aceite de cebolo e colocámoslle preto as frituras de bacallau.

GAÑADORA



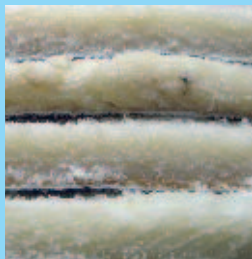
## INGREDIENTES (para dous comensais)

- dúas mazás de carne dura, que non sexan acedas
- 500 gr de bacallau
- unha cebola mediana
- dúas culleradas rasas de manteiga
- dúas culleradas colmadas de azucre
- un chorro grande de auga para facer o caramelo
- dúas culleradas e aceite de oliva e unha presa de cebolo para macerar
- un chorro pequeno de cava ou viño branco pouco acedo
- fariña para rebozar
- dúas tiras de bacallau por persoa
- sete culleradas de aceite de oliva para sofrir a cebola e confeitar o bacallau en anacos
- un chisco de sal
- dúas cereixas en xarope ou confeitadas

# MAZARICOS, PAXARIÑOS DE MAZÁ E BACALLAU

MODALIDADE PEIXES E MARISCOS

REYES ROSAS ALONSO ■ FERROL



## INGREDIENTES

450 gr de bacallau  
unha cebola mediana  
dúas mazás medianas, de carne consistente e pouco acedas  
125 gr de queixo de cabra (ou queixo fresco cremoso sen sal)  
dúas cereixas en xarope ou confeitadas e dous paños para facer a cabeza e o peteiro dos paxariños  
un chorrinho de cava ou viño branco  
unha cullerada de manteiga  
nove culleradas de aceite de oliva  
dúas culleradas nata  
cinco culleradas de azucre  
un chorro de auga e outro de limón para facer o caramelo  
dúas culleradas de aceite e unha presada de cebolo para facer o aceite macerado con cebolo  
un chisco de sal  
un pouca de fariña para fritir  
dúas tiras de bacallau

**O** día anterior poñemos a macerar o cebolo tallado en aceite durante 24 horas; despois pasámolo polo bateador e reservámolo para pintar o prato. Desalgamos o bacallau 24 horas, procurando que, cando lle retiremos a auga, estea cun chisco de sal; así o contraste co sabor doce de mazá será delicioso. Sofritimos a cebola no aceite, nun cazo pequeno e fondo e reservámola. Confeitamos nese cacharro co aceite da cebola o bacallau cortado deste xeito: dous anacos grandes (como cadrados duns 6 cm de lado máis ou menos), o resto cortámolo en anaquiños (dándolle forma triangular a catro destes anaquiños, ademais procuraremos cortalos por onde o bacallau teña a pel máis escura pois simularán as ás dos paxariños mazaricos). Metemos no forno prequentado as mazás pintadas polo exterior coa manteiga, a unha temperatura aproximada de 200°C durante uns 12 ou 15 minutos. Collemos a cebola sofritida e engadímolle a nata e mais o cava, rectificando de sal, e quentamos lentamente 45 segundos. Enchemos as mazás cocifiadas ata a metade do canastro, coa cebola con nata; a seguir, completamos o recheo cos anaquiños de bacallau sen pel. Coa axuda dunha espumadeira introducimos as mazás recheas nun cacharro en que acabamos de facer un caramelo fino, torrado e sen amargar; cunha culler na outra man axudamos a bañar a mazá coidando que o azucre non toque o recheo de mazá. Reservámolo nun prato. Rapidamente montamos o prato, colocando o anaco grande de bacallau quente coa pel para abaixo, encima botámolle a outra metade de cebola con nata; encima deste pedestal de bacallau con cebola, colocamos a mazá caramelizada poñéndolle tamén as ás (coa pel por riba) encima e tapando o recheo. Pinchamos a cereixa no paño e logo na mazá, procurando deixar o peteiro longo. Acompañamos cun anaco de queixo e unha tira de bacallau frito enfariñado. Pintamos unha lagoa de aceite macerado.

A complicación reside en facer todo rápido, seguindo os pasos para así termos os ingredientes coa temperatura apropiada para servir quente o prato.

# PELOTAS DE CARNE

MARÍA FÉLIX SANCHIS FABREGUES ■ FERROL

MODALIDADE CARNES

**P**oñemos a carne nun recipiente, a continuación a cebola, o allo e a cenoria, picado todo moi fino e procédese a mesturalo a man.

Dependendo da cantidade de carne (falamos dun quilo de carne) bótanse dous ovos e mestúrase novamente.

Os cogomelos ou o queixo córtanse en tiras e, de seguido, esmáganse cun garfo coma se se tratase de manteiga para desfacelo. Cando estean esmagadas xúntanse coa carne, mesturados o sal, a pementa, o perexil, un pouquiño de pan relado, remexelo ben.

Cando teñamos todo mesturado, salferimos un pouco de comino e comezamos a facer pelotíñas; se queremos, tamén podemos facer unha soa peza de carne coma un bolo.

Pasamos as pelotas polo pan en po e botámolas nunha ola con algo de aceite e sofritimos un pouco. Feito isto, botamos dous dedos de viño branco e un vaso de auga e deixámolo cocer, dándolle voltas de cando en cando. Se queremos que espese un pouco a salsa, botaremos algo de pan en po. En canto o caldo sexa consumido, apagamos o lume.

Acompañaremos esta comida con patacas fritas ou verduras á grella.

Colocámola nunha bandexa e poñemos o pemento de piquillo por riba da carne para darlle un toque de cor e de sabor.



## INGREDIENTES

- carne picada
- cebola
- ovos
- allo
- perexil picado
- cenoria
- pementa moída
- comino moído
- pan relado
- aceite
- auga
- pemento de piquillo
- viño branco
- sal

**Opcional:**  
cogomelos ou queixo picado



# CARRILLEIRAS CON NÍSCAROS

MODALIDADE CARNES

ANA I. GALEGO RODRÍGUEZ || FERROL



## INGREDIENTES

dúas carrilleiras de tenreira  
200 gr de nísscaros  
1 cebola  
1 cenoria  
1 tomate  
pementón *de la Vera* e sal  
un vaso de viño branco  
dúas culleradas de aceite de oliva  
virxe extra  
dúas patacas (opcional)

**N**o aceite quente, estufamos a cebola ben picadiña cun chisco de sal. Cando cambie de cor, engadímoslle o pementón e, de seguido, o tomate sen pel nin pebidas. Deixamos cocer un chisco e engadímoslle as cenorias e as carrilleiras cortadas e anacos.

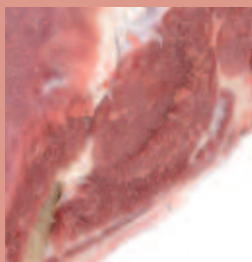
Vertemos o viño e os nísscaros enteiros ou en anacos, segundo o tamaño. Cubrimos de auga e deixamos cocer a carne.

Antes de rematar a cocción, podemos engadir unhas patacas e rectificamos de sal. Cando o guiso estea listo, deixamos repou-sar uns minutos.

# LOMBO DE PORCO Á MENTA CON VERDURAS

MODALIDADE CARNES

MARÍA JOSÉ SOUTO PORTAS || FERROL



## INGREDIENTES

1 quilo de lombo de porco  
2 cenorias  
1 pemento verde  
1 pemento vermello  
1 cebola  
2 tomates  
1/4 repolo  
1 vaso de viño branco  
1 litro de caldo de verduras ou de carne, dependendo do gusto  
1 culleradiña de menta seca  
aceite de oliva  
sal

**C**ortamos o lombo de porco en dados grandes e salga-mos. Douramos nunha pota cun vaso de aceite de oliva máis ou menos.

Cando a carne estea dourada engadimos un vaso de viño branco, deixamos que reduza un pouco e botamos o caldo de verduras. Despois disto botamos as verduras (cenorias, pemento verde, pemento vermello, cebola, tomates e repolo) cortadas en anacos grandes e auga ata que todas as verduras queden cuber-tas de líquido.

Engadimos un pouco de sal. Cocemos a lume alto e cando ferva baixamos a lume medio-baixo. Deixamos máis ou menos unha hora, botamos a menta cando falten dez minutos.

Pódese servir cun pouquiño de arroz en branco.

Suxestión: a salsa que sobra pódese conxelar e reutilizar a pró-xima vez que cociñemos esta receita.

# MAGRET (PEITUGA) DE PATO CON REDUCCIÓN DE PERAS AO MENCIA E MANGO SALTEADO

LUÍS BARAJAS MARTÍNEZ ■ FENE

MODALIDADE CARNES

## Para o magret

Polo lado da pel, facer cortes transversais e lonxitudinais, de forma que queden rombos de case un centímetro de lado. Nunha prancha ou tixola ben quente, sen nada de aceite, cocifñar o magret, primeiro polo lado da pel, e despois pola outra cara, retirando a cada pouco o exceso de graxa, que reservaremos. O tempo de cocción do magret oscilará entre 6 e 8 minutos, sempre buscando que estea tenro e substancioso. Deixar repousar fóra do lume por espazo de aproximadamente dous minutos, para que as fibras do magret se descontraián e evitar así unha perda excesiva de zumes no momento do fileteado.

## Para as peras

Escoller unhas peras maduras pero non brandas. Lavalas e pelalas con cortes lonxitudinais de arriba a abaixo evitando arestas pronunciadas. Nunha ola pequena poñer as peras co viño Mencia, o azucre, a pel da limón e da laranxa e a rama de vainilla, de forma que o viño cubra completamente as peras. Cocer durante 20 minutos aproximadamente. Retirar as peras e deixar reducir algún tempo máis, ata obter unha textura case de xarope. Retirar a cortiza de limón de laranxa e a rama de vainilla e volver a introducir as peras dándolles un último golpe de calor previo a presentación do prato.

## Para o mango

Escoller uns mangos maduros pero non brandos. Lavalos, retirarlles a pel, coa axuda dunha culleriña francesa facer dúas ou tres bolas por comensal. Na graxa sobrante do pato, saltear o mango a lume vivo.

## Suxestión de presentación

Salsear lixeiramente na metade inferior do prato, e colocar enriba os filetes de magret uns a cabalo doutros. Na parte superior do prato colocar unha pera e dúas ou tres bolas de mango, procurando establecer unha gradación de alturas no prato. Debuxar algún cordón coa salsa sobrante. Salgar o *magret*.



## INGREDIENTES (para catro comensais)

- 2 *magret* (peitugas) de pato  
sal maldon
- 4 peras tipo conferencia  
2 mangos
- 1 botella de mencia
- 250 gramos de azucre  
a pel dun limón  
a pel dunha laranxa  
unha rama de vainilla

# EMPANADA DE POLO E ARROZ

MODALIDADE CARNES

AURORA V. VARELA CAABEIRO ■ FERROL

GAÑADORA



## INGREDIENTES

300 gr de polo sobranste dun asado ou cocido

100 gr de cogomelos limpos

1 mazá reineta ou similar

1 cunca de caldo de galiña

1 cullerada de fariña de trigo

4 culleradas de nata líquida

150 gr de queixo semicurado

250 gr de arroz cocido

2 culleradas de manteiga

sal

**C**ortamos a carne de polo en anaquiños, os cogomelos en láminas e a mazá, despois de mondada, en cadradiños. Quentamos o caldo de galiña. Mesturamos a fariña coa manteiga abrandada e mesturamos co caldo quente, deixamos engrosar a lume suave, remexendo sempre. Fóra do lume engadimos a nata líquida e botamos un belisco de sal.

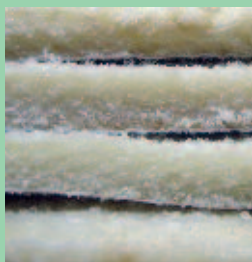
Untamos unha fonte de forno con manteiga e colocamos dentro a metade do arroz cocido, logo espallamos por riba os anacos do polo, os cogomelos e os cadradiños de mazá. Regamos co prebe e cubrimos este preparado co restante arroz. Para rematar cortamos o queixo en tiras grasas e colocámolas encima da empanada, facemos o mesmo con anaquiños de manteiga. Metemos a prata no forno medio durante quince minutos.

O aspecto e o sabor son espectaculares coa codia douradiña do queixo e do arroz.

# EMPANADA DE BACALLAU E PASAS

MODALIDADE OUTROS

M<sup>a</sup> TERESA VILARIÑO LORENZO ■ FERROL



## INGREDIENTES

(para a masa)

2 ovos, ½ kg de fariña de millo

½ kg de fariña de trigo

unha cunca de cervexa

un cunca de leite, un cunca de aceite

unha culler de manteiga, unha culler de sal

(para o recheo)

bacallau, cebola, aceite, pemento vermello, tomate, unha folla de loureiro, pasas.

**M**estúranse os ingredientes, podemos quantar o leite para facilitar a fermentación da masa, trabállase masa durante un tempo e facemos un bolo que deixaremos en repouso, tapado cun pano para que fermente.

Imos preparando o bacallau que tivemos a desalgar durante non menos de 24 horas, logo de escaldalo, esmiúzase; nunha tixola poñemos un pouco de aceite e fritimos tres cebolas grandes, un pemento vermello, un tomate e unha folla de loureiro, frítimolo todo, engadimos o bacallau e as pasas.

Facemos dúas partes da masa, estíramolas co rolo e poñemos a mestura nunha delas, logo tapamos coa outra uníndoas cun rosco arredor, pitamos con ovo e pinchamos cun garfo, metémola no forno a 280°C máis ou menos corenta e cinco minutos.

# ENSALADA TÉPEDA DE LARANXA E FOIE

MARTA XEN SANTIAGO ■ FERROL

MODALIDADE OUTROS

**E**sta é unha receita moi doada e rápida de facer que nos pode salvar dun apuro neses momentos "invitados inesperados".

O que máis tempo nos vai levar é pelar a laranxa e sacar os cuarteiróns a coitelo, ao sacarlle a pel á laranxa temos que quitar tamén a parte branca e logo con moito coidado e cun coitelo ben afiado iremos cortando os cuarteiróns sen nada de pel.

Marcamos os liscos do *foie* na tixola sen aceite, xa que ten graxa de seu para non pegarse.

Quédanos preparar o prato, poremos no fondo do prato o lisco de *foie*, logo a laranxa como se fose unha flor e por riba un pouco do queixo de cabra, aderezamos ao gusto.



## INGREDIENTES

- unha laranxa de mesa por  
persoa
- unha lisco de foie tamén por  
persoa
- un anaco de queixo de cabra  
ou dun queixo forte que  
teñamos a man
- aceite de Módena
- aceite de oliva virxe extra
- sal

# MACEDONIA DE LEGUMES AO QUEIXO

MODALIDADE OUTROS

SONIA RODRÍGUEZ VARELA ■ FERROL

GAÑADORA



## INGREDIENTES

(para catro comensais)

1 kg de patacas  
½ kg de cenorias  
1 repolo mediano  
1 ramiña de apio  
50 gr de manteiga  
40 gr de fariña  
½ litro de leite  
150 gr de queixo relado  
pementa  
noz moscada

**E**scollemos uns bos ingredientes, despois de pelarmos e larmos as cenorias, as patacas, o repolo e o apio, cortámoslos en anaquiños e botámoslos a cocer nunha tarteira con auga e sal, cando estean tenros quitámoslos da auga e deixámoslos escorrer nun coador.

### A continuación preparamos unha salsa ao queixo:

Batemos a manteiga coa fariña, e imos vertendo o leite fervendo mestres remexemos cun garfo. Cando a masa fique sen borbotos, levámola a lume suave durante uns oito minutos, logo engadimos o queixo relado e sazonomos, ao gusto, con pementa e noz moscada.

Dispomos nunha fonte as patacas, o repolo, as cenorias e o apio e, no momento de servir, cubrímoslos coa salsa ao queixo aínda quente. É un primeiro prato moi celmoso e nutritivo, mais tamén é unha excelente gornición para peixes ou carnes.

# TORTILLA DE PORROS E BACALLAU

MODALIDADE OUTROS

ANA I. GALEGO RODRÍGUEZ ■ FERROL



## INGREDIENTES

4 porros  
250 gr de bacallau desalgado  
5 ovos  
dúas culleres de aceite de oliva virxe

**L**impamos os porros e rexeitamos a parte máis verde. Cortámoslos en rodiñas e fritímoslos no aceite e cando estean brandiños, engadímoslle o bacallau, limpo de pel e espiñas, e feito liscos. Deixamos que se consuma toda a auga que poida soltar. Bate os os ovos, probamos o sal e callamos a tortilla.

**Opcional:** xunto cos porros, pódense fritir uns anaquiños de pemento verde suave.

Acompañamos a tortilla cunha ensalada de canónigos e tomate.

# ENSALADA TÉPEDA DE LOMBARDA

MARTA XEN SANTIAGO ■ FERROL

MODALIDADE OUTROS

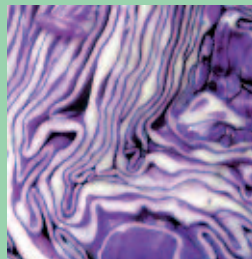
**N**estas datas con tanta cea de traballo, café cos amigos e “visitas” familiares debemos coidar un pouco o que comemos, nas ceas e comidas importantes sempre nos decantamos por boas pezas de carne, moito marisco e demasiados doces. Por iso esta ensalada hanos axudar a controlar un pouco no medio de tanto exceso.

*Nela imos combinar a verdura, cos froitos secos e o peixe facendo un prato moi completo e nutritivo, que nos servirá para calquera comida.*

Primeiramente limparemos a col e a cortaremos en tiras moi finas, laminaremos os dentes de allo, e esmiazaremos o peixe. Nunha tixola cun fondo de aceite douraremos os allos, cando vaian tomando cor engadiremos a col e mais o chile, podémola botar así enteira para logo recuperala doadamente.

Noutra tixola sen nada de aceite douraremos os piñóns e os reservámoslos. Cando teñamos a verdura preparada engadimos o peixe, as pasas e os piñóns, mesturamos ben todo e que colla calor.

Só nos queda preparar o prato e botarlle unhas areíñas de sal por riba.



## INGREDIENTES

unha col lombarda

peixe afumado (salmón, troita, xarda, bacallau... hai variedade no mercado)

piñóns

pasas, sen pebidas

catro dentes de allos a punta dun chile

aceite virxe extra

sal

# RAVIOLI DE REPOLO RECHEOS DE CHOURIZO

MODALIDADE OUTROS

RAÚL ÁLVAREZ CARRERA || FERROL



## INGREDIENTES (para catro comensais)

1 repolo  
2-3 chourizos do cocido  
4-5 patacas grandes  
250 gramos de garavanzos  
4 ovos  
pemento doce, sal e aceite de  
oliva virxe

### Primeiro

Limpar o repolo separando as follas e deixándoas enteiras. Cocer o repolo e os garavanzos (lembrar deixálos a remollo dende o día anterior ou cocelos nunha olla a presión). Despois engádense os chourizos a cocer xunto co repolo. Controlar os tempos para que as follas do repolo non se fagan demasiado xa que é preciso que estean enteiras. Como din os italianos teñen que estar “al dente”. Por outro lado cócese os ovos (botar sal e un chorro de vinagre para que a casca se separe mellor).

Cocemos tamén as patacas, mellor nunha pota á parte do repolo, para que sexa máis sinxelo retiralas para facer unha crema. Non esquezese de botarlle sal ao repolo e ás patacas.

### Segundo

Cando as patacas estean cocidas botámolas nun vaso batedor e batémolas ata conseguir unha crema de patacas. Non é un puré, ten que ser máis lixeiro que un puré.

No caso de precisar líquido para alixeirar a crema, é mellor utilizar un pouco da auga da cocción do repolo e dos chourizos.

Nun vaso botamos un pouco de aceite (dúas culleradas grandes) e unha culleriña de café de pemento, mesturamos e despois engadimos a crema de patacas. Batemos e mesturamos. Apartamos.

### Terceiro (Preparación dos ravioli)

Escorremos as follas do repolo, e estendémolas sobre un pano de cociña para retirar o exceso de auga.

Cortar os chourizos en toros de 1cm máis ou menos.

Collemos unha folla de repolo, colocamos un anaco de chourizo no centro, e envolvémolo co repolo, formando un ravioli (se as follas de repolo son moi grandes pódense cortar en dúas).

Prepáranse 8-10 ravioli por persoa.

### Presentación do prato

A crema de pataca será a nosa “bechamel” para esta prato de pasta. Colocamos a crema no prato cubrindo todo o fondo.

Sobre a crema poñemos os ravioli. Por riba botamos os garavanzos e aos lados decoramos cos ovos cocidos cortados a metade ou en catro. Botamos un chorriño de aceite de oliva virxe e listo para xantar.

# PEMENTOS DE PIQUILLO RECHEOS DE QUEIXO TIPO PHILADELPHIA E BONITO

AMELIA BREIJO VIDAL ■ FERROL

MODALIDADE OUTROS

**M**esturar o queixo co bonito. Encher os pementos coa mestura e poñelos nun molde de forno.

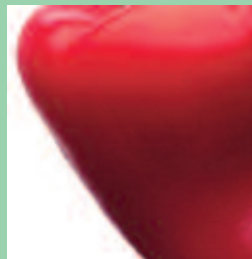
## Para facer a salsa

Nunha tixola botar aceite de oliva e pechar a cebola. Machucar un pemento e botalo dentro da tixola, agregar o viño e deixar reducir. Baterlle a metade do cartón de tona e pasar polo batedor.

Botar a salsa por riba dos pementos e meter no forno a 150°C durante 10 minutos.

Se queda moi espeso, agregar un chisco de auga e isto para servir.

É un prato moi bo como entrante, saboroso e sinxelo de facer.



## INGREDIENTES

dúas latas de pementos de piquillo  
unha terrina de queixo tipo Philadelphia  
dúas latas de bonito pequenas  
un cartón pequeno de tona para cocer  
cebola, aceite de oliva e un chisco de viño branco (queda ben cun Albariño)

# ROLOS DE PRIMAVERA

FRACISCO JOSÉ MUÑO FONTAO ■ NARÓN

MODALIDADE OUTROS

**C**ocer as espinacas e escorrelas ben. Colocar en cada rebanda de xamón un pouco de espinacas e un anaco de queixo, enrolar e ir colocando os rolos nunha fonte.

Unha vez temos todos os rolos, cubrimos cunha bechamel, salferimos con queixo relado, metémolo no forno a gratinar ata que estea dourado e servímolo quente.



## INGREDIENTES

unha rebanda de xamón cocido por rolo  
un taquiño de queixo de fundir por rolo  
un quilo de espinacas (aproximadamente)  
queixo relado



# TORTA DE AMORODOS CON QUEIXO

MODALIDADE SOBREMESAS

ADELA LÓPEZ LAGARES || FERROL



## INGREDIENTES

500g de queixo fresco  
3 ovos frescos  
1 cullerada de fariña de maízo  
(tipo maizena ou similar)  
200g de azucre  
100g de amorodos

**B**atemos os ovos e mesturamos co queixo, a fariña e o azucre; Botamos a mestura nun recipiente adecuado para o forno, previamente untado con manteiga. Lavamos os amorodos e cortamos en láminas e as reservamos para despois. Quentamos o forno 10 minutos, metemos a masa durante 5 minutos a temperatura suave; Poñemos os amorodos sobre a masa aínda algo líquida, procurando que queden polo medio da masa; cocemos 10 minutos mais. Adornamos co resto dos amorodos por enriba da torta.

# TORTA DE NOCES

MODALIDADE SOBREMESAS

FRANCISCO JOSÉ MUÍÑOS FONTAO || NARÓN



## INGREDIENTES

250 gr de noces  
250 gr de azucre moreno  
250 gr de fariña  
250 de manteiga  
catro ovos  
rela de limón  
unha culleradiña de lévedo

**M**esturar todos os ingredientes, untar o molde con manteiga e azucre moreno. Botar a masa no molde e poñer as noces por riba cubríndoo ben. Logo salferir con azucre branco e metelo no forno a 180°C durante 20 minutos aproximadamente.

# BRAZO DE XITANO CON FILLOAS

ÁNGELES TEIJEIRO GARCÍA ■ FENE

MODALIDADE SOBREMESAS

**Preparación das filloas:** Mesturar todos os ingredientes nun recipiente e bater, deixar repousar unha hora e despois facer nunha tixola ou freixoeira de ferro. Botar cun cullerón e estender ben a masa, deixar que se faga un par de minutos e darlle a volta, deixar que estea listo e sacar, cubrir co azucre, repetir a operación ata o remate e reservar.

**Preparación das mazás:** Pelamos e cortamos en cuarteiróns as mazás, pómolos nunha pota a cocer cun pouco de auga, zume de limón e unha culler de azucre, cando estean brandas retirámolas do lume e reservamos.

**Preparación da crema pasteleira:** Pór a cocer o leite coa cortiza do limón, por outro lado bátese nun recipiente o ovo coas xemas e o azucre e a faríña, cando estea todo listo, engádeselle ao leite xa coado e volver a cocer sen deixar de remover; é suficiente con 5 minutos e reservar.

**Preparación da cobertura de chocolate:** Na Thermomix, verter o aceite e programe 4 minutos, temperatura 80º, vaia agregando o chocolate en anacos e programe velocidade 5, 7, 9, aproximadamente 30 segundos, ata que quede unha pasta fina. Os que non teñan a Thermomix a baño María.

**Importante:** *este paso farase cando xa estea feito o rolo de filloas.*

## Montaxe

- Triturar as noces en anacos pequenos, pero que se noten.
- Nunha superficie lisa pomos o papel vexetal o suficientemente longo para estender as filloas.
- Empezamos poñendo unha fila de filloas un pouco mantado entre elas e untámolas nas unións con manteiga axudándonos cun pincel, facemos aproximadamente un rectángulo de 4x5 filloas.
- Despois estendemos a crema pasteleira, a compota de mazá e finalmente as noces picadas.
- Con coidado e axudándonos do papel vexetal ímolo enrolando ata facer un rolo, cando xa esta poñémolo nunha bandexa axudándonos cunhas espátulas.
- Cortamos un pouco os extremos do rolo para unha mellor presentación.
- Agora é cando facemos a cobertura de chocolate e botámolo sobre o rolo.
- Cando arrefría salferimos o azucre glass e as labras de chocolate.

## Outras opcións:

Decorar con nata montada, merengue ou manteiga batida con chocolate, etc. Variantes do recheo: con marmelada, nata, cabelo de anxo, chocolate, etc.



## INGREDIENTES

1 paquete de noces peladas  
margarina para untar  
azucre glass  
papel vexetal

### (para 20 filloas)

4 ovos  
300g de faríña  
1l de auga, (ou ½ de auga, 1/2 de leite)  
raspas de limón  
chorro de anís e azucre para cubrir

### (para as mazás)

4 mazás  
zume dun limón  
1culler de azucre

### (para a crema pasteleira)

1 ovo enteiro e 2 xemas  
150g de azucre  
50g de maicena  
1/2 de leite  
cortiza dun limón

### (para a cobertura de chocolate)

50g aceite de xirasol  
300g chocolate de postre

### (para as mazás)

4 mazás  
zume dun limón  
1 culler de azucre

# CREMA FRÍA DE AGUACATE

MODALIDADE SOBREMESAS

MARTA XEN SANTIAGO ■ FERROL



## INGREDIENTES

un aguacate cada dúas persoas  
leite, enteiro, semi, de soia, de cabra...  
hai un amplo abano deles  
azucre, ao gusto de cada quen, nisto  
non hai medidas  
pebidas de granada para adornar

**Q**uen dixó que unha sobremesa sofisticada se leva mal coa facilidade ou a rapidez. Moitas veces queremos facer cousas que por falta de tempo ou de ingredientes non nos vemos capaces realizar. Esta sobremesa é para deixar abraiados os nosos comensais, xa que é un prato moi delicado tanto de sabor como de presentación.

A preparación é moi sinxela, nun vaso alto bateremos a carne do aguacate co azucre e o leite, este último irémolo engadindo aos poucos para que a mestura quede cremosa e non líquida; o azucre como xa comentamos ao gusto de cada quen. Introduciremos a crema na neveira un mínimo de dúas horas, debemos facela no día xa que se nos podería oxidar.

Para presentar usaremos unha cuncas de consomé ou uns vasos baixos de cristal, lisos, como os da sidra; servimos a crema no recipiente elixido, adornamos cunhas pebidas de granada e acompañamos nun pratiño á parte, como se foran tropezóns. Máis sinxelo e rico non pode ser, bo proveito.

# CREMA DE QUEIXO CON CONFEITO DE MANGO

MODALIDADE SOBREMESAS

ANA I. GALEGO RODRÍGUEZ ■ FERROL



## INGREDIENTES

unha terrina de queixo *quart*  
200 ml de nata líquida  
50 gr de azucre  
confeito de mango

**M**esturamos cunhas variñas o queixo, nata e o azucre, ata ter unha crema espesa e homoxénea. Repártese en copas e cóbrese co confeito de mango e déixase arrefriar na neveira unha hora antes de servir.

# DELICIA DE PERA E LARANXA

AURORA VARELA CAABEIRO ■ FERROL

MODALIDADE SOBREMESAS

**C**ubrimos o fondo dun molde rectangular cunha capa de láminas de pera e salferimos con azucre moído. Encol disto pomos rebandas de pan de molde, enriba outra capa de láminas de pera e azucre moído e unha vez máis rebandas de pan de molde (podemos engadir varias veces a operación, dependendo do grosor que desexemos).

Batemos os ovos con seis culleradas de azucre e a vainilla e, cando esta mestura estea cremosa, engadímoslle o leite, remexemos e envorcamos todo sobre as capas de pan e pera.

A continuación metemos o molde no forno ao baño María até que o bloque adquira consistencia, aproximadamente vinte minutos. Unha vez cocido, deixamos que arrefría e pintámolo coa marmelada de laranxa, que lle dá unha pincelada moito orixinal. Logo, gardámolo no frigorífico até o momento de saborealo.

Podémolo facer a véspera sen problema, porque vai estar igual de celmoso.



## INGREDIENTES

- 4 peras grandes
- 1 paquete de pan de molde
- 6 ovos
- 200 g de azucre
- 100 g de azucre moído
- unhas pingas de esencia de vainilla
- 1 litro de leite
- 6 culleradas de marmelada de laranxa

# FLAN DE MIOLO DE PAN

SONIA RODRÍGUEZ VARELA ■ FERROL

MODALIDADE SOBREMESAS

**B**otamos o pan en medio litro leite e deixámolo remollar un bocadiño de tempo, despois engadimos os ovos batidos, o azucre, o resto de leite, a rela do limón e a manteiga. Pasamos todo isto polo batedor até que a mestura estea lixeira, faise moi axiña. Logo vertémola nun molde redondo previamente untado con caramelo líquido.

Metémolo no forno durante uns trinta minutos e o resultado é unha sobremesa moi lixeira e agradábel ao padal.



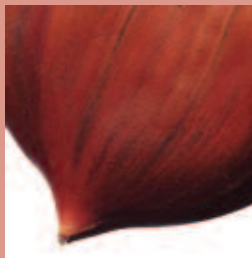
## INGREDIENTES

- o miolo de dúas barras de pan (pode ser reseso)
- $\frac{3}{4}$  de litro de leite
- 3 cuncas pequenas de azucre
- 4 ovos
- rela dun limón
- unha cunca de tona de leite ou o equivalente de manteiga

# CASTAÑAS CON CHOCOLATE

MODALIDADE SOBREMESAS

MERCEDES RIVERA ARES ■ FERROL



## INGREDIENTES

1 kg de castañas peladas  
(temos que sacar as dúas peles)  
1 kg de azucre  
1 pau de canela  
2 libras de chocolate negro  
moldes de magdalenas

**P**oñer a cocer as castañas cubertas de auga, engadir o azucre e deixar que ferva. O ferver debemos apagar o lume e deixar que arrefría. Debemos poñer a ferver as castañas todos os días perante unha semana.

Sacar as castañas do xarope e poñer en cada un dos moldes unha castaña.

Poñer o chocolate ao baño María e cubrir co chocolate.

Bo proveito.

# TORRADAS

MODALIDADE SOBREMESAS

TERESA VILARIÑO LORENZO ■ FERROL



## INGREDIENTES

2 vasos de leite  
1 vaso de nata  
rela de limón  
azucre  
anís  
canela  
ovos  
unha barra de pan

**C**órtase o pan en rebandas. Nun recipiente mestúranse o leite, a nata, un ovo, a rela de limón e un pouco azucre. Bátese ben e móllanse as rebandas de pan, deixándoas un bo momento.

Humedecemos unha tixola ou grella, que non pegue, cunha culler de aceite, rebózanse as torradas en ovo e frítense.

O lume debe ser moderado e daránselles volta ata que estean pasadas.

Vanse pondo nunha fonte e salírense con azucre mesturado cun pouco de canela; botarlles por riba unhas pingas de anís.

# MELINDRES DE LARANXA

REYES ROSAS ALONSO ■ FERROL

MODALIDADE SOBREMESAS

Os melindres de laranxa son rosquillas dobres, cubertas de azucre moído, cun delicioso sabor a laranxa e anís completamente larpeiras porque se comen a pares.

Batemos os ovos nun cacharro engadindo a modiño todos os demais ingredientes: aceite, zume, anís, azucre, lévedo Royal, fariña, raspadura; botamos a fariña que faga falta ata poder amasar suavemente e que non pegue nas mans. Deixamos repousar a masa un momento.

Para formar os melindres, facemos dúas boliñas de masa por cada un e pegámolas de tal xeito que, ao furalos xuntos e xirar os dedos, nos quede unha rosquilla dobre e grande, porque cada boliña ten o tamaño duna noz pequena. Aquí está a graza deste doce que, ao ser dobre, chama a atención pola forma e tamaño ao tempo que degustamos máis substancioso o melindre. Fritimos en abundante aceite de oliva suave, co lume medio-baixo ata que queden ben feitos e torradiños. Escorrémolos de aceite. Opcionalmente, podemos bañalos moi rapidamente en licor de laranxa ou zume, nada máis fritos. Despois rebozámolas en azucre moído. Deben quedar sempre, botemos ou non licor, moi recubertas en abundante azucre.



## INGREDIENTES

un vaso de zume de laranxa  
(ou  $\frac{3}{4}$  de zume de laranxa e  
 $\frac{1}{4}$  de licor de laranxa)  
un chorro (unha cascada)  
moi grande de anís  
tres ovos  
tres cascas (o recipiente de  
media casca dun ovo) de aceite  
de oliva (pode ser oliva virxe)  
tres cascas de azucre  
dous sobres de lévedo de Royal  
a raspa dunha laranxa grande  
(se temos paciencia tamén  
podemos engadir pequenas  
rebandas de laranxa confeitada)  
fariña ata formar unha masa que  
non pegue e coidando que non  
quede seca

### Opcional

licor de laranxa ou zume de  
laranxa ou metade de cada para  
bañar os melindres cando  
rematemos de fritos  
azucre moído (azucre glass)  
o que faga falta para recubrir  
os melindres ao final

# PELOURIÑOS, CABACIÑAS DOS TRASNOS

MODALIDADE SOBREMESAS

REYES ROSAS ALONSO ■ FERROL



## INGREDIENTES

### (para a masa)

un ovo  
unha cunca de café de aceite de oliva  
unha cunca de viño branco semi seco  
ou cava ou calquera viño branco  
pouco acedo  
un chisco de sal  
unha cullerada e media de anises  
5 cuncas e media, aproximadamente,  
de fariña

### (para o recheo individual)

dúas culleres do café colmadas de  
cabelo de anxo (ou mestura de cabelo  
de anxo con marmelada de cabaza)  
ou anaquiños de mazá cocida  
seis piñóns torrados (serven tamén  
os piñóns de nadal)  
media cereixa en xarope ou  
confeitada, ou unha desta cereixas  
enteiras

### (para fritir)

abundante aceite de oliva suave e  
unha poliñas de limón para  
aromatizalo cando esteamos a fritir.  
utilizaremos un cacharro fondo e  
pequeno para que o aceite cubra ben  
os pasteliños

### (para facer o xarope)

nove culleradas de mel cunha poda  
de quinda ou de abruños ou de  
oportó, moscatel ou licor de laranxa  
se non gusta o mel, ou queremos  
facer pasteliños variados, podemos  
utilizar azucre para rebozalo

### (para adornar)

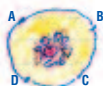
podemos utilizar froitos escarchadas  
ou cereixas en xarope

**F**acemos a masa, quentando o aceite cos anises e dúas  
pelas pequenas de limón durante dous minutos aproxima-  
damente, co lume suave para que non queime os anises e quede  
o aceite ben aromatizado. Deixamos arrefriar e logo colamos para  
que o aceite quede limpo. Tiramos os anises torrados. Nun ca-  
charro botamos un ovo e batémolo, engadímoslle o aceite frío e  
mais o viño, o chisco de sal, unha cullerada e media de anises e  
a fariña; amasamos ata que non pegue procurando que a masa  
quede zumarenta. Pousámola un pouquiño. Para elaborar cada  
peLOURIÑO, seguimos os pasos dos debuxos, facendo unha boliña  
do tamaño dunha clementina pequena; estirámola cun rolo como  
para facer unha empanadilla. Colocamos no centro o recheo e  
pechámolo formando unha especie de atado dándolle forma de  
cabaciñas cónicas, en flor, cun nó, etc. Fritimos en aceite con  
lume baixo deixándoos torradiños, escorrémolos e bañámoslos  
no xarope quenteño ou rebozámoslos en azucre.

Para estas cantidades teremos na mesa 16-18 cabaciñas de  
trasnos para saborear.



1 - Facemos as boliñas de masa, do tamaño dunha clementina pequena.



2 - Estiramos a masa e colocamos o recheo no centro.



3 - Por (a, b, c, d) levantamos a masa e illamos ben o recho xirando a masa no tope do recheo.



4 - Facemos distintas formas pero sempre illando ben o recheo (pechando no tope).



5 - Unha vez fritos e bañados, adornámoslos ao gusto.

# ARROZ CON LEITE, AMÉNDOSAS E PISTACHOS

MARTA XEN SANTIAGO ■ FERROL

MODALIDADE SOBREMESAS

**E**sta pasa por ser unha das sobremesas máis ferrolás que hai, pero nesta que achegamos nós queremos darlle un aire diferente, sen perder a súa esencia tradicional.

Primeiramente “abriremos” o arroz, só queremos que se faga un pouco. Para iso poremos a mesma medida de arroz que de auga nunha ola, xunto coa ramiña de canela, as sementes de cardamomo e as mondas de limón e laranxa finamente picadas, e levarémola ao lume, deixando que ferva a modiño.

Cando o arroz absorba toda a auga e o momento de engadir o leite aos poucos, iremos agregando máis leite a medida que coza o arroz. Cada quen ten o seu gusto no punto do arroz, a uns gústalles máis pasado e a outros un pouco menos feito. Iremos probando o arroz a medida que se consome o leite, comprobando o seu punto antes de lle engadir máis.

Teremos conta de remover a miúdo o arroz para que non se nos pegue.

Cando o teñamos ao noso gusto será o momento de retiralo do lume e de engadirlle o leite condensado, mesturando o conxunto ben, mellor se o temos frío da neveira para que corte a cocción e non se nos pase.

Xa temos a nosa sobremesa preparada, só nos queda saboreala.



## INGREDIENTES

150 gr de arroz  
case un litro de leite, isto vai ao gusto d@  
cocifeir@, enteiro, fresco, semi, de soia...  
un bote pequeno de leite condensado  
75 gr de améndoas fileteadas e  
pistachos sen pel  
unha ramiña de canela  
un par de sementes de cardamomo  
media monda de laranxa, sen a parte  
branca que amarga  
media monda de limón, tamén sen o  
branco  
auga



EN GALEGO *d* CON MOITO  
GU<sup>d</sup>STO

MERCADOS MUNICIPAIS FERROL



**Concello de Ferrol**  
NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA



ASOCIACIÓN DE  
EMPRESARIOS  
DE HOSTALERÍA  
FERROL E COMARCA

**Colaboran:**

Asociacións de Vendedores do Mercado de Caranza  
Asociacións de Vendedores do Mercado da Magdalena  
Asociacións de Vendedores do Mercado de Recimil