

UN PERCORRIDO POLA PROVINCIA DA CORUÑA
A TRAVÉS DA SÚA GASTRONOMÍA

A MESA DO NOROESTE



Deputación
DA CORUÑA

UN PERCORRIDO POLA PROVINCIA DA CORUÑA
A TRAVÉS DA SÚA GASTRONOMÍA

A MESA DO NOROESTE

CRÉDITOS

Edita:

Deputación da Coruña

Colabora:

Asociación Coruña Cociña

Deseño, fotografía e contidos:

The Office Comunicación

Agradecementos:

Á Aula de Cociña de Porto-Muiños pola cesión do espazo para a sesión fotográfica.

Á A Furna Gastrobar e ao Secadoiro de Congro, pola cesión do produto congro seco.

A Pescados y Mariscos del Noroeste, pola aportación dos berberechos de Noia.





INTRODUCCIÓN

UNHA COCIÑA ANFIBIA

Mar e terra configuran a gastronomía única dunha terra rica, senlleira e agradecida

Cociña atlántica, mais non só. Tradicional, mais non só. Celebratoria, mais non só. Acorada na súa historia e indisoluble da materia prima. Bosquexar un mapa gastronómico da provincia coruñesa esixe moverse ao longo do litoral máis extenso de Galicia, aquel no que conflúen un mar, un océano e 14 rías, e percorrer as 18 comarcas que a conforman; 93 concellos con cadansúa singularidade ligada ao feito culinario. Tal cartografía conterà unha ollada histórica coa que dar sentido a un patrimonio cultural rico e diverso, que hoxe volve despuntar cunha nova xeración de cociñeiros e cociñeiras que reivindicán e fan brillar a cociña autóctona ao poñer en conxunción identidade e creatividade, memoria, oficio e vocación de vangarda.

Neste receptorio, a Deputación da Coruña busca, da man das persoas que representan Coruña Cociña, componse un percorrido pola gastronomía do noroeste galego: catorce figuras sacan o mellor de catorce produtos propios e imprescindibles para definir, a retallos, a provincia a través da súa mesa.

Na terra dos 956 quilómetros de costa, os froitos do mar ocupan un lugar preponderante, no prato e tamén no imaxinario, que entroniza o marisco e o polbo como signos de galeguidade. “Á feira”, como en Melide, a fórmula máis célebre fóra das nosas fronteiras, pero tamén “á mugardeza”, guisado, o cefalópodo rivaliza co percebe na capacidade de atención. Do crustáceo máis cobizado non diremos se é mellor o do Roncudo ou o de Ortegá, con permiso do de Muxía e Fisterra; unicamente avanzamos que non hai máis que darlle un fervor para degustalo, só ou con cachelos.

O percebe leva a sona, pero a variedade de bivalvos do litoral coruñés non ten nada que envexarlle. Podemos nomear os berberechos ao vapor da ría de Muros e Noia ou fritidos “á cariñesa”, os longueiróns de Fisterra e Muxía, as ameixas de Corcubión e os mexillóns de Lorbé (na ría de Sada), de Corme ou de Ribeira, sen desmerecer os restantes mariscos, como as nécoras, as centolas, os lumbrigantes...

“Catorce figuras sacan o mellor de catorce produtos propios e imprescindibles para definir, a retallos, a provincia a través da súa mesa.”

No caso dos peixes, a allada úsase con case calquera deles, sempre que sexan frescos. A sardiña faise lañada, isto é, curada en sal e á grella, en Ortegá; afumada, no Eume, e grellada desde Sada a Portosín. Tamén se friten xoubas e xurelos e se cociñan robalizas, pintos, sargos e pescadas. En Muxía o congro prepárase seco e cómese fresco e no Barbanza prefíren a raia en caldeirada. En Cedeira é popular o marraxo, e o peixe sapo faise “á cedeiresa”, con chícharos.

E se falamos de peixes de río, a lamprea prepárase sobre todo en Noia, Outes, Brión e Teo. En Padrón fan empanada coa que se pesca no Ulla, ademais de cociñala “á bordelesa”, no seu sangue. En Bergantiños asan as troitas do Anllóns, o Grande e o Xallas, e tamén hai tradición troiteira en Coirós, Sobrado e Oroso.

Máis que mariscadas

Nin todo é costa na Coruña nin todo na mesa é peixe. Os cocidos e lacoadas propios do Entroido acadan especial sona en Bergantiños, ao igual que os callos. Tamén en Santa Comba e na comarca saben preparar o porco, que ten no barrio compostelán de San Lázaro unha debilidade, a uña, e outra en Teo, a cacheira. En Ponteceso é sinalado o raxo, mentres que en Vedra e Bergondo destaca a orella. Tamén a carne de vacún é producida e prezada, coa tenreira galega como máximo expoñente. Na zona de Teo fana ao ao caldeiro mentres o churrasco, de vaca ou de porco, chega a todos os recantos. En Arzúa, ademais, é famoso o capón, sobre todo no Nadal, e no Pino, o galo.

Onde hai compango hai pan e na provincia os de maior sona están en Carral, Neda, Carballo e Mazaricos. Outra cousa é a empanada: en Muros, Noia e A Pobra é moitas veces milla e énchese con polbo, bacallau ou berberechos (que en Rianxo van coa cuncha). Máis ao norte a tradicional é de trigo, que pode levar carne, bonito, xoubas ou liscos. En Cedeira téñena de raia, aberta, e en Pontedeume fan a costrada, un pastel de carne disposto en varias

capas. En Betanzos por Pascua enfórnanse o bolo da Magdalena, un pan recheo de ovo e carne.

Da horta coruñesa veñen os pementos máis afamados: os de Herbón, en Padrón, que xa se sabe o que poden facer na boca... Os do Couto, producidos en Ferrolterra, nunca pican. De Carballo e Coristanco chegan as patacas máis reputadas; de Monfero, os grelos menos acedos e de Betanzos e Paderne, un repolo que ata cantigas merece. Pero tamén hai tomate autóctono, o negro de Santiago, e fabas como as de Bergantiños e Soneira para lle botar ao caldo. Os cogomelos, en Cuntis e nas Pontes, son obrigados en tempada e en Cerdido, coa castaña fan feira.

Cunha das cabanas de gando vacún máis importantes de Galicia, Arzúa queda sinalada no mapa polos



seus queixos: de tetilla ou de Arzúa-Ulloa, que contan, ambos os dous, coa Denominación de Orixe Protexida. Máis ao norte, na Capela, co leite cru de vaca elabórase o requieixo, que se almorza habitualmente acompañado de mel.

Na beira noroeste de Galicia encontramos doces emblemáticos da gastronomía galega como a tarta de Santiago, coa súa cruz característica, e as orellas e filloas típicas das mesas de Entroido. Mais tamén hai na provincia melindres, como os de Melide, amendoados, torta “larpeira” e galletas de ovo, como as que enfornan en Noia.

Para acompañar, augardente, licor café ou de herbas e viño das terras de Betanzos, onde esta ruta gastronómica fai a derradeira parada para incluír a insuperable tortilla.



RECEITARIO

RECEITAS

Páxina 12

BERBERECHOS DE NOIA

Berberechos, cítricos e salicornia

MONCHO BARGO

Páxina 16

CONGRO SECO DE MUXÍA

Guiso de congro seco con garavanzos

JAVIER FREIJEIRO

Páxina 18

GALIÑA PIÑEIRA

Polo piñeiro con arroz

ADRIÁN FELÍPEZ

Páxina 24

GRELOS DE MONFERO

Grelos refogados en caldo verde

CHISCO JIMÉNEZ

Páxina 28

LACÓN DE GALICIA

Bocadillo de lacón en pan de leite

ALMA GARCÍA

Páxina 32

MEL DE GALICIA

Flan de mel de Galicia

PABLO PIZARRO

Páxina 36

MEXILLÓN DE LORBÉ

Mexillóns ao vapor e minchas con crema de allada e algas

IRIA ESPINOSA

Páxina 40

PATACAS DE CARBALLO

As patacas do cocido

ÁLVARO GANTES

Páxina 44

PEMENTOS DE HERBÓN

Albacora con pementos de Herbón

DIEGO BELLO

Páxina 48

PERCEBES DO RONCUDO

Percebes infusionados en té de boletos con ventosas de polbo, carne de lumbrigante, follas de tomiño limoeiro, flores de romeu e perlas de aceite de oliva

LUIS VEIRA

Páxina 52

POLBO DE MUROS

Polbo en aceite e tella de pemento en po

GORKA RODRÍGUEZ

Páxina 56

REPOLO DE BETANZOS

Repolo de Betanzos á grella

ANTONIO AMENEDO

Páxina 60

REQUEIXO DA CAPELA

Requeixo da Capela especiado, mazá asada e biscoito de leituga de mar

TINO OTERO

Páxina 64

TOMATE NEGRO DE SANTIAGO

Tomate aderezado

CACO AGRASAR



P R O D U T O

BERBERECHO DE NOIA

Un hábitat excepcional e uns métodos de captura artesanais auspician a calidade do Berberecho de Noia, marca colectiva impulsada pola Confraría de Pescadores San Bartolomé para garantir a orixe deste bivalvo e as artes de pesca coas que se recolle, mediante marisqueo a flote ou a pé nos bancos desta ría, no momento óptimo de colleita.

Cunha vida media de tres anos, o berberecho (*Cerastoderma edule*) acada nos primeiros 12 meses o tamaño de comercialización (28 milímetros), mentres que no segundo e terceiro ano pode alcanzar nas augas de Noia a categoría especial. Os meses fortes da campaña marisqueira deste molusco filtrador van de setembro a decembro, aínda que esta se prolonga ata marzo.

Caracterizado por unha baixa achega calórica derivada do escaso contido en graxa, é, coa fariña de millo, o ingrediente principal da empanada de berberechos, unha das máis emblemáticas da gastronomía da costa atlántica galega, e que na comarca do Barbanza se prepara co marisco na súa cuncha. Abertos ao vapor, sós ou con limón, os berberechos despregan todo o seu sabor mariño como único ingrediente ou en calquera prato no que se integran.

“Abertos ao vapor, sós ou con limón, os berberechos despregan todo o seu sabor mariño como ingrediente único ou en calquera prato no que se integran”.

MONCHO BARGO

Pracer

BERBERECHOS, CÍTRICOS E SALICORNIA



R E C E I T A

INGREDIENTES

<i>Berberecho</i>	250 g
<i>Fumet de peixe</i>	90 g
<i>Limas</i>	2 u.
<i>Xenxibre</i>	20 g
<i>Vinagre do Ribeiro</i>	25 ml
<i>Aceite de oliva virxe extra</i>	90 g
<i>Aceite de sésamo</i>	10 ml
<i>Salicornia</i>	

O arrecendo mariño acompaña a receita na que Moncho Bargo interpreta os berberechos de Noia en clave *thai*. Unha emulsión con base de lima e xenxibre dá o contrapunto ao carácter atlántico deste molusco, aberto nun *fumet* de peixe e acompañado con salicornia fresca, planta das nosas costas de fondo sabor salgado.



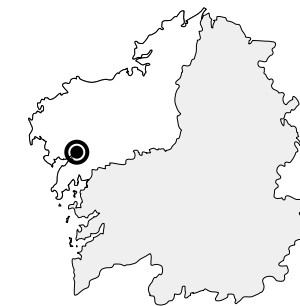
TEMPO
20 min



COMENSAIS
2 persoas



DIFICULTADE
Baixa



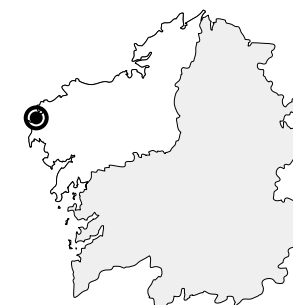
PASO 1 En primeiro lugar, abrir os berberechos ao vapor co *fumet* con coidado de non pasalos de cocción.

PASO 2 Nun vaso, poñer o zume das dúas limas, o anaco de xenxibre mondado e picado e os 25 mililitros de vinagre e triturar. Sen deixar de bater, ir engadindo o aceite e emulsionar ata obter unha salsa branca e cremosa.

PASO 3 Salsear os berberechos e rematar cun toque de salicornia fresca.



PRODUTO



CONGRO SECO DE MUXÍA

No concello de Muxía sitúanse os dous únicos secadoiros artesanais de congro que persisten en Europa: o dos Cascóns e o da Pedriña. Neles elaborase o congro seco, unha preparación que se remonta seis séculos no tempo e que vincula este concello da Costa da Morte coas tradicións culinarias de Aragón, Cataluña e Castela por medio dos antigos intercambios comerciais de peixe por outros produtos, como cordas e sogas para as embarcacións galegas.

O congro (*Conger conger*) é un peixe branco alongado, de ata 3 metros de lonxitude, que vive nas augas das costas rochosas, onde se pesca. O seu secado artesán comeza

coa resección da cabeza e a extracción das vísceras e do lombo. A este realízanselle uns cortes que lle darán a súa aparencia característica e que permitirán despois a curación nas cabrias, unhas estruturas con varas e cordas para pendurar o animal e deixalo secar á intemperie.

Cada Semana Santa, Muxía celebra a súa Festa do Congro, onde este produto é a base de preparacións diversas. Unha das receitas que inclúe o peixe en seco é o congro “á bilbilitana”, que toma o nome do xentilicio da localidade aragonesa de Calatayud, onde aínda perdura a tradición culinaria deste elaborado e onde se emprega o peixe seco, rehidratado, nunha potaxe con garavanzos.

“O congro seco é unha preparación que se remonta seis séculos no tempo e que vincula Muxía coas tradicións culinarias de Aragón, Cataluña e Castela”.

JAVIER FREIJEIRO

Pracer

GUIISO DE CONGRO SECO CON GARAVANZOS



TEMPO
2 horas*



COMENSAIS
4 persoas



DIFICULTADE
Media

*mais o tempo de hidratación



R E C E I T A

Potaxe de aire mariñeiro e tintes clásicos, malia a singularidade do produto principal, en que se evoca a tradición bilbilitana. O congro seco, tamén chamado “rancio” na gastronomía aragonesa, acompaña-se de garavanzos nun guiso de preparación longa polos días que se precisan para desalgar e rehidratar o peixe.

PASO 1

Antes de nada, desalgar e hidratar o congro, para o que será preciso deixalo dous días en auga, que se cambiará dúas veces ao día, ou mesmo tres, para que se rehidrate ao máximo.

Os garavanzos deberán estar a remollo en auga morna con sal as 12 horas previas á preparación do prato.

PASO 2

Refogar a cebola, o allo e os pementos con dúas culleradas de aceite de oliva virxe extra ata que comecen a dourarse. Nese momento, engadir o tomate e a polpa do pemento chouriceiro e cocinar 5 minutos ata que o refrito estea ben feito.

PASO 3

Escorrer os garavanzos e engadilos ao refrito para que se impregnen del e deixar 5 minutos antes de cubrilos co caldo de peixe. Cocinar a lume forte ata que rompa o fervor, retirar a espuma que se poida xerar e baixar a calor ao mínimo. Manter a lume baixo 40 minutos, engadindo caldo frío cada quince minutos para *asustar* o fervor. Transcorrido ese tempo, incorporar o peixe, que deberá estar cortado en dados de dous centímetros. Cocinar co resto do guiso outros 20 minutos.

PASO 4

Rectificar o sal e presentar en cuncas ou pratos fondos. Decorar cos gromos de espinaca ou coas follas de salicornia.

INGREDIENTES

<i>Congro seco</i>	500 g
<i>Garavanzo leitoso</i>	600 g
<i>Pemento vermello</i>	medio
<i>Pemento verde</i>	medio
<i>Cebola branca</i>	1 u.
<i>Dentes de allo</i>	2 u.
<i>Polpa de pemento chouriceiro</i>	10 g
<i>Tomate triturado</i>	100 g
<i>Caldo de peixe*</i>	1,5 l
<i>Gromos de espinaca</i>	
<i>Aceite de oliva virxe extra</i>	
<i>Sal</i>	

* Pode facerse coas aletas do propio congro

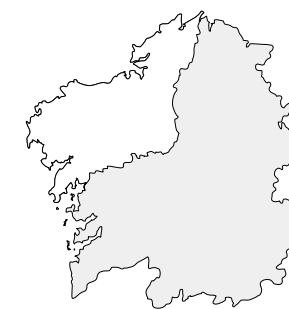


P R O D U T O

GALIÑA PIÑEIRA

Coñécese como “galiña do país”, pero a piques estivo de desaparecer do noso territorio. A galiña piñeira, así chamada pola súa semellanza en forma e cores cunha carola de piñeiro, é unha raza autóctona e local, aínda que sen recoñecemento oficial, que se caracteriza pola súa adaptación ao ecosistema rural galego e pola calidade da súa carne e dos seus ovos. Dise que chegou da man dos pobos celtas e está considerada unha das razas máis antigas da Península Ibérica. Na provincia coruñesa aínda ten presenza en localidades como A Laracha, Cabana de Bergantiños, Santa Comba, Arzúa e O Pino, onde se celebra cada agosto a Festa do Galo Piñeiro, declarada de interese turístico galego.

Ao seu redescubrimento, hai dúas décadas, axudou o traballo do veterinario Jesús García Rodríguez, que identificou esta tipoloxía autóctona en



perigo de extinción, e os esforzos da Asociación de Produtores de Galiña Piñeira e da Fundación para o Avance Científico da Veterinaria foron fundamentais para a súa conservación.

De carne magra, con pouca cantidade de graxa e un sabor que, ao ser cociñada, lembra ao polo de curral e á caza, esta variedade de ave está especialmente indicada para os guisos e as preparacións ao forno.

“De carne magra, con pouca cantidade de graxa e un sabor que, ao ser cociñada, lembra ao polo de curral e á caza”.



ADRIÁN FELÍPEZ

Miga | Húnico

POLO PIÑEIRO CON ARROZ

RECETA

Un guiso con corpo e sen pretensións con gran protagonismo do ingrediente principal: a galiña piñeira, que vai estufada e presentada sobre un leito de arroz meloso feito con polo ben aderezado con verduras e aromatizado con herbas e brandy. Cociña reconfortante e con apego á terra.

INGREDIENTES

Para o guiso

<i>Dentes de allo</i>	2 u.
<i>Cebolas</i>	2 u.
<i>Allos porros</i>	2 u.
<i>Cenorias</i>	4 u.
<i>Tomíño</i>	1 cullerada sopeira
<i>Loureiro</i>	1 folla
<i>Azafrán</i>	1 cullerada sopeira
<i>Caldo de polo</i>	4 l
<i>Polo piñeiro</i>	1 u.
<i>Brandy</i>	150 ml
<i>Viño tinto</i>	100 ml
<i>Aceite</i>	1 cullerada sopeira
<i>Pementa negra</i>	1 cullerada sopeira

Para o arroz

<i>Arroz</i>	200 g
<i>Caldo de polo</i>	1,5 l
<i>Verduras do guiso</i>	100 g
<i>Pemento vermello asado</i>	medio



TEMPO
2 horas



COMENSAIS
3 persoas



DIFICULDADE
Media

PASO 1

Dourar o polo piñeiro nunha cazola con aceite ata que colla boa cor. Reservar pasándoo a outro recipiente e, nesa mesma cazola, dourar a lume lento o allo e a cebola e, cando estean brandos, engadir o allo porro, a cenoria e as aromáticas. Cociñar ata que collan cor dourada.

PASO 2

Incorporar o polo piñeiro, flamexar co brandy, verter o viño e cociñar ata que se evapore o alcol. Seguidamente, mollar co caldo e deixar guisar a lume lento ata que a carne do polo estea tenra. Nese momento, retirar do lume.

PASO 3

Coar a salsa e separar, triturar e reservar as verduras. Por outra banda, poñer ao lume unha parte do caldo do polo a reducir ata conseguir unha glasa.

PASO 4

Sofritir o arroz nunha cazola, engadir as verduras trituradas e remover ata homoxeneizar o conxunto. A continuación, mollar co resto do caldo de polo e cocer durante 12 minutos. Para rematar, engadirle ao arroz dúas culleradas da glasa de polo e o pemento vermello asado picado. Sobre esa base, presentar as partes do polo guisadas.



PRODUCTO

GRELOS DE MONFERO

Varietade local da nosa verdura icónica, os grelos de Monfero débennlle á orografía montañosa das parroquias onde se cultivan, e á súa especial climatoloxía, as súas mellores bondades: máis doces e menos amargos ca os que se producen noutros lugares, teñen ademais unha consistencia tenra e máis branda que os fai sobresaír.

O grelo é un produto de inverno, que compoñen os talos e as follas do nabo (*Brassica rapa*) despois dos seus primeiros gromos, as nabizas. Comeza a agromar a finais de decembro, pero non é ata un mes máis tarde cando a produción empeza a medrar e continúa ata o momento da floración. De cor verde

intensa e follas dentadas, o seu cultivo en toda Galicia está amparado pola Indicación Xeográfica Protexida “Grelos de Galicia” e o seu consumo, cocido con carne de porco, está fondamente arraigado e ligado á celebración do Entroido.

Monfero, rexistrada baixo a marca Val de Xestoso pola cooperativa que o produce, mesmo ten unha xornada conmemorativa no mes de febreiro no campo de Canedo, no propio municipio, na que a verdura se acompaña de pataca, orella, chourizo, costela, lacón, viño e pan. Ademais da degustación, no evento celébrase un concurso de madas para elixir o mellor feixe de grelos do ano.

“De cor verde intensa e follas dentadas, o seu cultivo en toda Galicia está amparado pola Indicación Xeográfica Protexida e o seu consumo está fondamente arraigado e ligado á celebración do Entroido”.



CHISCO JIMÉNEZ

Culuca

GRELOS REFOGADOS EN CALDO VERDE

R E C E I T A

A combinación non pode ser máis nosa: grelos, caldo de cocido e pan de broa. Con eles, Chisco Jiménez emula e reformula o clásico portugués nunha receita onde a verdura ten o protagonismo, en forma de caldo verde e na *quenelle* que preside o prato, mentres que o pan, frito e esmigallado, dálle textura e contundencia.



TEMPO
90 min



COMENSAIS
2 persoas

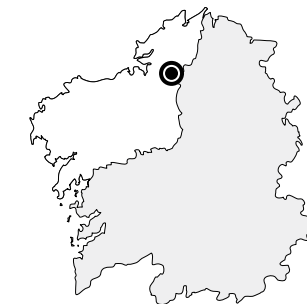


DIFICULTADE
Baixa

INGREDIENTES

<i>Grelos</i>	media manda
<i>Aceite de allo</i>	10 g
<i>Manteiga</i>	10 g
<i>Pirixel</i>	5 g
<i>Rúcula</i>	5 g
<i>Caldo branco de cocido</i>	100 ml
<i>Pan de broa frito en migas</i>	

- PASO 1** Cortar os grelos á xuliana e escaldar en auga fervendo. Escorrer e refogar a metade deles lentamente co aceite de allo e a manteiga ata conseguir unha consistencia case de puré.
- PASO 2** Triturar en frío a outra metade dos grelos escaldados co pirixel e coa rúcula. Coar e espesar.
- PASO 3** Fritir o pan de broa e escorrer.
- PASO 4** Para a presentación, formar unha *quenelle* cos grelos triturados, engadir o caldo verde quente e adobiar coas migas de broa fritidas.

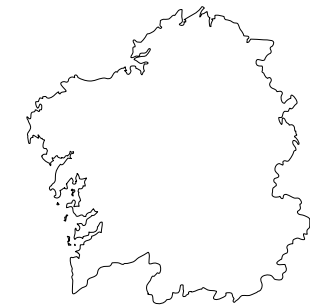




PRODUCTO

LACÓN DE GALICIA

Difícilmente pode concibirse o Entroido galego sen as súas lacoadas. En tándem cos grelos, o lacón constitúe unha das nosas bandeiras culinarias con boa razón: o seu consumo está plenamente enraizado en Galicia, tal como queda documentado xa desde o século XVII e confirman publicacións gastronómicas históricas, como as do alcalde Puga y Parga “Picadillo”, xunto ás de Emilia Pardo Bazán ou Álvaro Cunqueiro.



Este produto cárnico obtense das patas dianteiras do porco despois dun proceso de curado. Desde 2001 conta coa Indicación Xeográfica Protexida, que controla a calidade, as características e o método de elaboración, desde o despezamento —que debe facerse á maneira tradicional, en forma redonda e mantendo a peza enteira, co pezuño— ata a deshidratación por salazón.

A súa degustación require dun remollo durante 48 horas previo á cocción da peza, dunhas dúas horas e media, aínda que tamén se pode consumir fresco, asado ao forno. Agás nese caso, a súa condición de produto curado facilita a conservación e a súa dispoñibilidade durante todo o ano, se ben o maior consumo é no inverno, durante a tempada de grelos. Como di o refrán: “no mes de xaneiro xa o lacón está no pucheiro”.

“A época de maior consumo do lacón dáse no inverno. Como ben di o refrán: ‘no mes de xaneiro xa o lacón está no pucheiro’ ”.

ALMA GARCÍA

Greca

BOCADILLO DE LACÓN EN PAN DE LEITE



R E C E I T A

Os insuperables *brioche*s cárnicos do Greca Bar reverberan nesta creación de Alma García; un encontro de sabores nun bocado onde a forza do lacón se ve reforzada cun belisco acedo e picante en forma de *kimchi*, e compensada nun pan gorentoso e unha salsa untuosa co contrapunto doce do allo negro.

INGREDIENTES

Para o pan de leite:

Leite	300 ml
Ovo	1 u.
Aceite de xirasol	30 g
Sal	1 cullerada de café*
Fariña de forza	550 g
Fermento fresco	25 g
Azucres	1 cullerada
Leite para pintar os pans	1 chisco
Sésamo branco ou negro	

Para o recheo

Lacón previamente desalgado	
Leituga	
Tomates secos en aceite	
Salsa kimchi	
Alioli de allo negro	

*entre 5 e 10 gramos



TEMPO
2 horas



COMENSAIS
4 persoas



DIFICULTADE
Media

PASO 1

Para facer o pan de leite mesturar en primeiro lugar o leite, o ovo e a culleradiña de sal. Engadir a fariña, o azucre e o fermento e amasar durante cinco minutos. Deixar repousar a masa ata que duplique o seu volume. Cando iso ocorra, separar en barras pequenas de entre 90 e 100 gramos e volver deixar que repousen e medren. Cando dobren o seu volume, pintar co leite e empoar coas sementes de sésamo. Enfornar a 200 graos durante 13 minutos.

PASO 2

Para o recheo, cocer o lacón en auga abundante ata que estea tenro. Reservar, deixar que arrefría e cortar en porcións.

PASO 3

Para o alioli de allo negro, facer maionesa e engadirlle un dente pequeno de allo branco e media cabeza de allo negro, ingredientes que deberán triturarse todos xuntos. En canto ao *kimchi*, un condimento a base de repolo fermentado, pode recorrerse a unha salsa xa elaborada, posto que o proceso artesanal é longo.

PASO 4

Para montar o bocadillo, abrir os bolos de pan, untar co alioli de allo negro, incorporar a leituga, o lacón previamente cortado en porcións e os tomates secos en aceite. Culminar cun toque lixeiro de *kimchi*.



P R O D U T O

MEL DE GALICIA

Mel milflores, mais tamén monofloral de eucalipto, de castiñeiro, de breixo ou de silva. Estas son as variedades que ampara de forma global a Indicación Xeográfica Protexida (IXP) “Mel de Galicia”, rexistrada en 2003. Con ela referéndase a calidade da produción apícola, que atopa no noso territorio un enclave particularmente propicio polo seu clima chuvioso que, xunto co solo granítico e a influencia mariña, dá lugar a unha flora rica e variada.

Todas as variedades de mel galego contan con cadansúa calidade organoléptica en función da orixe botánica no que respecta á cor, ao aroma e ao sabor. Así, malia acollerse a unha denominación única, ningún destes meles é igual a outro: o de milflores, o máis abundante a nivel

galego, varía de sabor e fluidez en función da variedade vexetal predominante; mentres que o de eucalipto, que se produce na franxa costeira, desde a Mariña e a comarca da Coruña ata as Rías Baixas, é lixeiramente acedo, de cor ambarada e cheiro floral.

O mel de castiñeiro, procedente das comarcas do interior, é escuro, por veces avermellado, e ten aroma vexetal e tons acedos e amargos, mesmo picantes. Pode ser lixeiramente astrinxente. O de breixo, procedente das zonas de montaña, caracterízase pola cor escura, o aroma floral e un sabor persistente con notas amargas; mentres que o mel de silva, producido na zona central do país e nalgúns puntos da provincia coruñesa, é aromático, con cheiro floral e sabor sinaladamente doce.

*“Coa IXP ‘Mel de Galicia’
referéndase a calidade da produción apícola, que
atopa no noso territorio un enclave particularmente
propicio polo seu clima e o seu solo”.*

PABLO PIZARRO

La empanada viajera | Pablo Pizarro

FLAN CON MEL DE GALICIA



R E C E I T A

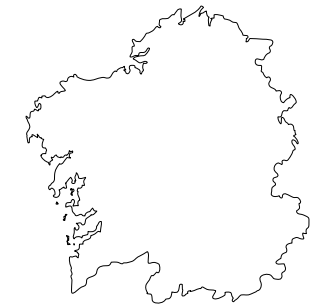
Se algo pode mellorar a receita do flan de ovo, é o Mel de Galicia, engadido ao leite e aos ovos que lle dan forma e sustancia para conseguir unha sobremesa netamente galega. Así o fai o cociñeiro Pablo Pizarro, que emprega este ingrediente na preparación principal e mantén o azucre para a elaboración do caramelo.

PASO 1 Quitar o leite co mel sen que chegue a ferver. Unha vez quente, engadir as xemas e o ovo.

PASO 2 Para preparar o caramelo, poñer catro culleradas de azucre nun cazo con catro culleradas de auga e unhas pingas de zume de limón e quentar a lume medio ata que comece a burbulla e a mestura empece a escurecer. Nese momento, baixar ao mínimo o lume e remexer cunha espátula, ao tempo que se vai engadindo a culleradas un vaso de auga quente, sen deixar de remover. Cando a mestura teña cor dourada e estea perfectamente ligada, apagar e deixar arrefriar.

PASO 3 Forrar catro moldes de flan con caramelo, engadir a mestura de leite, mel e ovos e cocer 40 minutos ao baño maría.

PASO 4 Desmoldar e servir.



INGREDIENTES

<i>Leite</i>	500 ml
<i>Xemas de ovo</i>	4 u.
<i>Ovo</i>	1 u.
<i>Mel</i>	125 g
<i>Zume de limón</i>	medio
<i>Azucre (para o caramelo)</i>	



TEMPO
1 hora



COMENSAIS
6 persoas



DIFICULTADE
Fácil



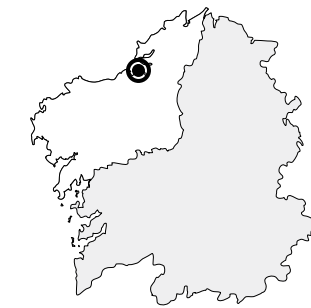
P R O D U T O

MEXILLÓN DE LORBÉ

Hai dúas décadas que o mexillón de Galicia (*Mytilus galloprovincialis*) conta coa Denominación de Orixe Protexida, unha distinción que especificamente ampara aquel produto que se cultiva nos preto de 3.400 viveiros das rías coruñesas de Betanzos-Ares e Muros-Noia, ademais do que procede das de Vigo, Pontevedra e Arousa, principais produtoras. A marca serve para certificar o mexillón fresco galego, como parte inherente que é da cultura gastronómica e produtiva do litoral atlántico.

O porto de Lorbé, situado na costa norte do municipio de Oleiros, na ría de Betanzos, xestiona as únicas bateas que existen nas Rías Altas e acapara tamén a sonda deste bivalvo na provincia. É a nosa meca do mexillón.

O molusco, que sitúa no mapa esta parroquia pesqueira, protagoniza desde hai xa trinta anos as súas festas do



Carme nunha xornada de exaltación que congrega centos de visitantes no día grande da localidade. Ao vapor, cunhas pingas de zume de limón, guisados ao forno, en vinagreta, con salsa picante ou empanados, os mexillóns de Lorbé son parada obrigada no noso extenso e intenso mapa culinario.

“A DOP ‘Mexillón de Lorbé’ certifica o mexillón fresco galego como parte inherente que é da cultura gastronómica e produtiva do litoral atlántico”.



IRIA ESPINOSA

Árbore da Veira | Taberna 5 Mares

MEXILLÓNS AO VAPOR E MINCHAS CON CREMA DE ALLADA E ALGAS

R E C E I T A

Netamente mariña, fundamente atlántica, a receita espreme o sabor do mexillón e da mincha cociñados na mínima expresión, que se acompaña cun escabeche clásico transformado en caviar. Para enxalzar o conxunto, a tradicional allada, desta vez en forma de emulsión, que equilibra a súa untuosidade cunha ensalada de estilo oriental a base de *wakame*.



TEMPO
75 min



COMENSAIS
4 persoas



DIFICULTADE
Media

PASO 1

En primeiro lugar, abrir os mexillóns ao vapor nunha ola cun dedo de auga, ata que abran o xusto. Quitar as cunchas e reservar os corpos.

Por outra banda, cocer as minchas en auga con sal, cunha proporción de 33 gramos de sal por cada litro de auga. Para cociñalas, introducilas unha vez que a auga estea fervendo e retíralas cando volva ferver. Extraelas das cunchas e reservar.

Cocer a alga *wakame* e empregala a modo de ensalada, aderezada cun chisco de salsa de soia, aceite de sésamo e sésamo negro tostado.

PASO 2

Para preparar a crema de allo negro, triturar os dentes de allo negro en cru cunhas gotas de caldo de verdura. Finalmente, coar e empregar a crema para pintar o prato.

PASO 3

Para o caviar de escabeche, montar un escabeche tradicional e mesturalo ao 50% con caldo de verduras. A continuación, ferver a mestura con ágar-ágar nunha proporción de 2,2 gramos de ágar por cada 150 mililitros de líquido. Para dar forma ao caviar, deixar gotear a preparación sobre aceite de xirasol moi ben frío para que se vaian formando as perlas de caviar. Coar e reservar.

PASO 4

Preparar unha allada tradicional, cun litro de aceite suave, unha cebola, unha cabeza de allo, unha folla de loureiro, 200 mililitros de vinagre de viño, 100 gramos de pemento doce en po e 15 gramos de sal. Unha vez feita, engadir 500 mililitros de caldo de peixe e emulsionar ata acadar case unha crema; un mollo menos graxo e pesado.

INGREDIENTES

<i>Mexillóns</i>	1 kg
<i>Minchas</i>	350 g

Para a ensalada de wakame

<i>Alga wakame</i>	50 g
<i>Salsa de soia</i>	10 g
<i>Aceite de sésamo</i>	5 g
<i>Sésamo negro tostado</i>	5 g

Para a crema de allo negro

<i>Allo negro</i>	50 g
<i>Caldo de verduras</i>	1 cullerada sopeira

Para o caviar de escabeche

<i>Escabeche</i>	75 ml
<i>Auga</i>	75 ml
<i>Ágar-ágar</i>	2,2 g
<i>Aceite de xirasol</i>	300 ml

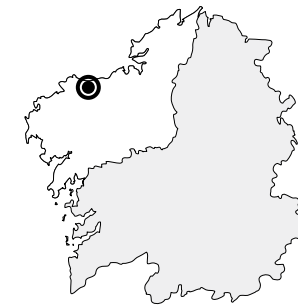
Para a allada

<i>Aceite suave</i>	1 l
<i>Cebola</i>	1 u.
<i>Allos</i>	1 cabeza
<i>Loureiro</i>	1 folla
<i>Vinagre</i>	200 ml
<i>Pemento doce en po</i>	100 g
<i>Sal</i>	15 g
<i>Caldo de peixe</i>	500 ml



PRODUTO

PATAÇA DE CARBALLO



A fina de Carballo é, xunto coa *kennebec* e a *agria*, unha das tres únicas variedades recollidas na Indicación Xeográfica Protexida “Pataca de Galicia”, que inscribe a súa produción, no ámbito da provincia coruñesa, nos concellos e parroquias de Carballo, Coristanco, A Laracha, Malpica e Ponteceso.

De carne moi clara e calidades semellantes á *kennebec*, a pataca fina de Carballo figura no rexistro de variedades comerciais definida como “branca”. Malia ser moi prezada en toda a comarca de Bergantiños polas súas calidades, é un tubérculo de produción escasa e dedicado de forma maioritaria ao consumo local debido

ás súas características morfolóxicas, con ollos profundos que fan difícil planala.

Con todo, trátase dun produto de alta calidade, tanto pola súa textura firme, cremosa e lixeiramente fariñenta, como pola capacidade de manter as súas propiedades de cor, sabor e aroma unha vez cociñado. Na terra dos cachelos, esta pataca é especialmente indicada para tomar cocida, aínda que admite outras moitas preparacións, tendo en conta que se trata dun dos ingredientes indispensables nunha cociña que presume da tortilla de Betanzos, do lacón con grelos, da carne ao caldeiro, da caldeirada ou do polbo á feira.

“Trátase dun produto de alta calidade, tanto pola súa textura firme, cremosa e lixeiramente fariñenta, como pola capacidade de manter as súas propiedades de cor, sabor e aroma unha vez cociñado”.

ÁLVARO GANTES

O Lagar da Estrella

AS PATACAS DO COCIDO



RECETA

A sustancia dun cocido condensada nunha patata. Costela, panceta, cabeza de porco e chourizo esmiuzados servirán para formar o miolo do tubérculo, que fará de receptáculo para as carnes, a verdura e todos os sabores do prato emblema do inverno galego. A cuadratura do círculo dada a volta.



TEMPO
4 horas



COMENSAIS
4 persoas



DIFICULTADE
Media

- PASO 1** Cocer as carnes e a verdura de véspera. Unha vez estea todo frío, picar a carne moi fina e reservar a verdura enteira.
- PASO 2** Lavar as patacas pequenas coa pel e baleiralas o máximo posible coa axuda dun sacabolas ou dunha culler francesa. A continuación, poñelas a confeitarse en aceite de oliva suave e sal ata que estean tenras. Unha vez arrefrién, reenchelas co picado de carnes coa axuda dunha manga pasteleira.
- PASO 3** Para realizar o zume de cocido, poñer os allos laminados xunto co chourizo en rodas a lume suave ata que o allo colla cor coa graxa do chourizo. Unha vez dourado, retirar o allo e o chourizo e deixar unicamente a graxa no cazo. Engadirlle a ese aceite o pemento doce en po e inmediatamente o tomate relado, con coidado de non queimar o refrito, e reducir ata que non quede auga. Deseguido, engadir o pan duro e o caldo de polo e deixar que cozan 30 minutos para a continuación triturar a mestura.
- PASO 4** Para empratar, quentar ao vapor as patacas recheas e salsear co zume do cocido. Finalmente, colocar enriba de cada patata un pouco de grelo cocido.

INGREDIENTES

Patacas pequenas 4 u.

Aceite de oliva suave

Sal

Para o recheo das patacas

Costela de porco desalgada 1 u.

Entreteto de porco desalgado 250 g

Chourizos vermellos de cocer 2 u.

Cachola de porco desalgada media

Grelos 1 feixe

Para o zume de cocido

Chourizos vermellos 4 u.

Cabeza de allo 1 u.

Pemento doce en po 10 g

Tomates relados 2 u.

Caldo de polo 2 l

Pan duro 1 anaco



P R O D U T O

PEMENTOS DE HERBÓN

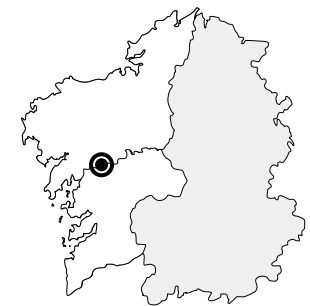
De maio a outubro está nos mercados o auténtico pemento de Herbón, un dos produtos insignia da gastronomía galega e que conta desde hai máis dunha década con Denominación de Orixe Protexida (DOP). Os froitos da especie *Capsicum annuum* cultívanse nos concellos coruñeses de Padrón, Dodro e Rois, ademais de en Pontecesures e Valga, xa na comarca de Caldas, e unha das súas características

máis valoradas é a que salienta o refrán, xa que só moi de cando en vez aparece algún con ese sabor ardente que os fai inesquecibles. Uns pican. Outros..

A colleita desta hortaliza solanácea iníciase cada ano a primeiros de maio, cando os froitos están aínda verdes e alcanzan dimensións de entre 3,5 e 5,5 centímetros. Fritidos e aderezados con sal grosso, estes pementos son imprescindibles na mesa durante o verán, aínda que as súas posibilidades culinarias poden ampliarse a acompañamentos, vinagretas, emulsións e mesmo confeituras. No momento de adquirilos, as bolsas deben facer mención específica á DOP e á súa variedade: Padrón.

A primeiros de agosto celébrase na carballeira do convento de Santo Antonio desta parroquia a festa do pemento de Herbón, que está declarada de interese turístico na provincia.

“Os froitos da especie ‘Capsicum annuum’ cultívanse nos concellos coruñeses de Padrón, Dodro e Rois, ademais de en Pontecesures e Valga, xa na comarca de Caldas”.





DIEGO BELLO
Hotel Attica 21

ALBACORA CON PEMENTOS DE HERBÓN



TEMPO
30 minutos*

*mais 12 horas de mariñado



COMENSAIS
8 persoas



DIFICULTADE
Baixa

R E C E I T A

A potencia mariña dun peixe azul como a albacora (*Thunnus alalunga*) traballado en auga de mar, xunto coa enerxía do pemento de Herbón apuntalada polo *jalapeño* compoñen a arquitectura deste prato, que Diego Bello completa coas notas frescas do coandro e do ceboliño, a mazá verde e, de novo, o pemento, desta vez encurtido.

INGREDIENTES

<i>Albacora</i>	1 u.
<i>Pementos de Herbón</i>	25 u.
<i>Pementos de Herbón encurtidos</i>	
<i>Dente de allo</i>	1 u.
<i>Sal</i>	
<i>Auga de mar</i>	
<i>Vinagre de arroz</i>	40 g
<i>Auga mineral</i>	90 g
<i>Aceite de oliva</i>	250 ml
<i>Jalapeños</i>	3 g
<i>Xantana</i>	1 cullerada sopeira
<i>Mazá verde</i>	
<i>Aguacate</i>	
<i>Gromos de coandro</i>	
<i>Ceboliño</i>	

PASO 1

Limpar a albacora, separar os lombos sen pel e mariñar en auga de mar durante 12 horas. Sacar, secar e racionar.

PASO 2

Para a sopa, triturar 10 pementos de Herbón cun dente de allo, sal, 40 gramos de vinagre de arroz, 40 gramos de auga mineral e 3 gramos de *jalapeños* nun robot de cociña. Unha vez ben procesado, engadir 100 mililitros de aceite para emulsionar e, finalmente, unha cullerada sopeira de xantana para dar textura. Probar e poñer ao punto de sal.

PASO 3

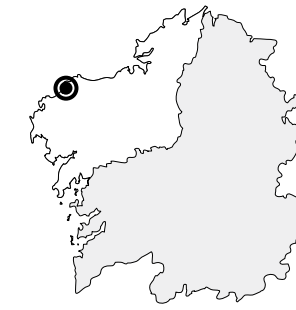
Fritir 15 pementos en 150 ml de aceite de oliva e triturar todo, incluído o aceite. Corrixirle o punto de sal á emulsión.

PASO 4

Para a montaxe, cortar unhas láminas finas de albacora e dispoñelas en forma de rosa sobre un prato. Poñer uns puntos de crema de pemento de Herbón frito e sobre eles engadir o pemento encurtido e un dadíño de mazá verde. Rematar regando o conxunto coa sopa de pementos e unhas pingas de aceite de oliva virxe. Pode completarse cos gromos de coandro, o aguacate e un toque de ceboliño.

PRODUTO

PERCEBES DO RONCUDO



O bater rouco do mar contra a rocha deulle nome ao faro que ilumina o percebe máis famoso de Galicia, que é tanto como dicir o máis famoso do mundo. No Roncudo, en Corme, a forza da auga fría do Atlántico crea as condicións idóneas para que este crustáceo acade as súas mellores calidades: pé curto e groso e carne consistente para afrontar os embates das ondas que van morrer á Costa da Morte. A esa carraxe mariña tamén se enfrenta quen se dedica á extracción deste prezado bocado, xa que o oficio pon a persoa fronte a fronte cos elementos, ferrada e mandileta mediante.

Porque o percebe (*Pollicipes pollicipes*) vive pegado ás rochas do litoral. Canto máis vertical e escarpada é a parede, maior é a calidade. Comelo, di a xente que sabe, é como probar un anaco concentrado do océano. Para preparalos non se precisa máis que auga, sal e unhas follas de loureiro, mais un bo viño branco con que acompañalos. A fórmula é sinxela: botar o marisco na auga cando ferva e retiralo cando volva romper o fervor.

En Corme, Ponteceso, na primeira metade de xullo, celébrase desde 1992 a Festa do Percebe do Roncudo, unha xornada de degustación e celebración dun dos imprescindibles de calquera mariscada que aspire a tal nome.

*“Comer percebes,
di a xente que sabe, é
como probar un anaco
concentrado do océano”.*

LUIS VEIRA

Árbore da Veira | Taberna 5 Mares

PERCEBES INFUSIONADOS EN TÉ DE BOLETOS CON VENTOSAS DE POLBO, CARNE DE LUMBRIGANTE, FOLLAS DE TOMIÑO LIMOEIRO, FLORES DE ROMEU E PERLAS DE ACEITE DE OLIVA

R E C E I T A

Unha proposta delicada e decididamente atlántica que axunta o mellor do océano con recendos térreos e herbáceos. Percebe, polbo e lumbrigante conforman a base do prato, que vira e se expande ao se presentar nunha infusión potente de boletos. As perlas de aceite de oliva e as herbas intensifican o toque campestre.

INGREDIENTES

Percebes	500 g
Polbo	3 raxos
Lumbrigante	1 u./500 g
Boletos	500 g
Caldo de polo	1 l
Follas de tomiño limoeiro	
Flores de romeu	
Perlas de aceite de oliva <i>picual</i>	
Sal gordo	

PASO 1 Ferver a auga, botar os percebes e sacalos cando a auga volva a ferver; para a cocción, cada litro de auga ou de mar filtrado ten que levar un 33% de sal. Deixar arrefriar e cortar en rodas.

PASO 2 Envasar o polbo ao baleiro e metelo no forno durante unha hora e dez minutos a 90 graos. Deixar repousar 15 minutos e, logo, sacar da bolsa, cortar as puntas e quitar as ventosas. Marcar nunha tixola ata que estean douradas.

PASO 3 Cocer o lumbrigante 15 minutos (por peza de 1 quilo) e quitar a parte da cabeza, que é a máis zumarenta.

PASO 4 Para facer o té de boletos, saltealos nunha tixola ben quente, engadir caldo de polo moi concentrado e deixar reducir un terzo.

PASO 5 Escoller as follas de tomiño limoeiro e as flores de romeu e decorar.

PASO 6 Para empratar, colocar os percebes cortados e engadir as ventosas ou os raxos do polbo. Agregar a carne do lumbrigante e decorar coas flores de romeu, co tomiño limoeiro e coas perlas de aceite de oliva. Finalmente, incorporar o té de boletos coado a 45 graos.



TEMPO
2 horas



COMENSAIS
4 persoas

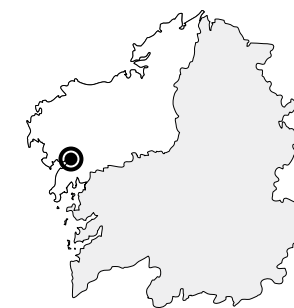


DIFICULTADE
Media



PRODUCTO

POLBO DE MUROS



O polbo, ademais de menú obrigado en cada unha das feiras do territorio galego, é probablemente o maior embaixador da nosa gastronomía alén das súas fronteiras e, se cadra, tamén un dos produtos máis maltratados cando non se cociña ao xeito. As modalidades multiplícanse a partir da celeberrima receita con aceite, sal e pemento en po, acompañado ou non de pataca, e sempre de bo pan, e servido en prato de madeira. Podémolo comer guisado “á mugardesa”, en empanada ao estilo de Noia, en caldeirada como se prepara nas Ons e na illa de Arousa, á grella.

Un dos problemas do polbo é que non sempre procede das rías galegas, polo que para garantir a súa orixe e trazabilidade xurdiu a marca “Polbo

de lonxa”, que impulsan os pósitos das seis lonxas pesqueiras das rías de Muros e Noia: Fisterra, Corcubión, Lira, Muros, O Pindo e Porto do Son. A etiqueta implica que o produto procede dunha delas e garante a calidade das capturas, que chegan a diario nas embarcacións artesanais das confrarías deste marco xeográfico.

No límite entre a Costa da Morte e as Rías Baixas, Muros posúe, dentro deste ámbito, un dos principais portos polbeiros de toda a nosa franxa atlántica.

“O polbo, ademais de menú obrigado en cada unha das feiras do territorio galego, é probablemente o maior embaixador da nosa gastronomía alén das súas fronteiras”.

GORKA RODRÍGUEZ

A Pulpeira de Melide

POLBO EN ACEITE E TELLA DE PEMENTO EN PO



TEMPO
30 min



COMENSAIS
2 persoas



DIFICULTADE
Media



R E C E I T A

Unha preparación que dá lugar a moitas. Así é a proposta de Gorka Rodríguez para este polbo que, unha vez cocido, se embota en aceite ata se converter nunha conserva da que poder tirar cando a ocasión o requira. Para acompañala, unha lámina frita que ofrece un contraste na textura e un apoio clásico no aroma.

PASO 1 Cocer o polbo en auga con sal durante 18 minutos nunha pota que se axuste ao tamaño da peza. Unha vez pasado ese tempo, deixar repousar na mesma ola co lume apagado outros 15 minutos e, logo, retirar e deixar arrefriar nunha bandexa.

PASO 2 Unha vez que o polbo estea frío, cortar os raxos en anacos xenerosos e ir gardándoos en recipientes limpos e aptos para facer baleiro. Logo, cubrir o polbo con aceite de oliva virxe extra, pechar e cocer ao baño maría durante 1 hora e 20 minutos os botes tapados.

PASO 3 Para a tella, axuntar todos os ingredientes agás o pemento en po nun robot de cociña e mesturar ata obter unha masa lisa e homoxénea. Deixar repousar unha hora e estirar en láminas tan finas como sexa posible e da dimensión que se desexe. Finalmente, fritir as láminas en aceite a 180 graos e, unha vez retiradas do lume, empoar co pemento.

PASO 4 A idea da receita é obter unha conserva de polbo para ir empregando como se prefira. Por exemplo, para elaborar un *carpaccio*, abrir un bote de polbo, cortar un dos raxos en láminas finas e dispoñelos sobre un prato.

Aliñar co mesmo aceite do bote e cunhas pingas de limón e acompañar coa tella de pemento en po a modo de torrada.

INGREDIENTES

Polbo de entre 2 e 3 quilos 1 u.

Aceite de oliva virxe extra

Sal

Auga

Unhas pingas de limón

Para a tella de pemento en po

Fariña 370 g

Ovo 1 u.

Nata 100 g

Viño branco 95 cl

Fermento 9 g

Sal 11 g

Finas herbas 8 g

Pemento en po 1 cullerada sopeira



PRODUTO

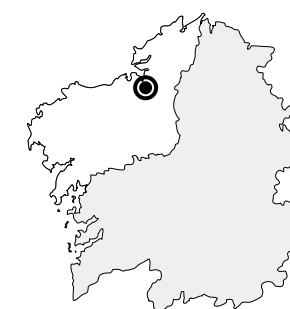
REPOLO DE BETANZOS

O do repolo é un dos cultivos de inverno máis importantes en Galicia. O da comarca de Betanzos posúe unha calidade e galeguidade acreditada na famosa cantiga popular, onde comparte protagonismo coa pataca nova, o arroz con chícharos e a cebola. Resulta máis doce e tenro ca o que chega doutras zonas. O que non varían son os seus usos, como parte fundamental dos tradicionais caldo e cocido galegos nos meses de frío ata a aparición dos primeiros grelos, ou como ingrediente principal na preparación “à galega”, isto é, fervido e refogado nunha allada con aceite e pemento en po.

A variedade autóctona desta verdura crucífera (*Brassica oleracea*), que pertence á mesma familia ca o brócoli ou a coliflor, está presente no mercado boa parte do ano,

agás nos meses do verán, posto que a súa tempada é o outono e o inverno. Resulta difícil de atopar fóra da comarca brigantina.

Igual ca verza, forma parte dunha das tres especies do xénero *brassica* que se cultivan de forma tradicional en Galicia, xunto coa que integran o nabo, a nabiza e o grelo e a da nabicol, se cadra a menos implantada na tradición gastronómica do país.



“O que se produce na comarca de Betanzos é un repolo máis doce e tenro ca ningún”.



ANTONIO AMENEDO

Pazo de Santa Cruz de Mondoí

REPOLO DE BETANZOS Á GRELLA

R E C E I T A

Un tratamento inusual para unha combinación case insoluble: a do repolo co cocido. Nesta preparación, Antonio Amenedo emprega o caldo das distintas carnes de porco para cocinar a verdura, que terá un destino insólito á calor da grella, realizada pola manteiga clarificada, a trufa e o fume das brasas.

INGREDIENTES

Unto 50 g
Caldo de cocido 8 l

Ingredientes para o caldo

Cachola de porco desalgada (1,5 kg) media
Laconciño de porco desalgado (1,5 kg) 1 u.
Pés de porco desalgado 2 u.
Unto
Entreteto de porco afumado 400 g
Espiñazo de porco desalgado 300 g
Chourizos afumados 3 u.
Garavanzos, previamente remollados 500 g
Repolo de Betanzos (3 kg) 1 u.
Manteiga clarificada 250 g
Maicena
Trufa 50 g

PASO 1

Introducir as carnes previamente desalgadas, xunto co unto, nunha ola con auga fría e levar a ebulición. Cando ferva, incorporar os garavanzos metidos nunha rede para poder sacalos con facilidade. Ir retirando as carnes xunto cos garavanzos a medida que vaian estando no seu punto.

PASO 2

Introducir o repolo enteiro no potente e sabroso caldo e cocer durante 20 minutos. Transcorrido ese tempo, retirar e deixar que arrefrie para despois racionalo.

PASO 3

Pasar cada unha das racións de repolo por manteiga clarificada e darlle un golpe de calor nunha grella fina de carbón, que engadirá sabor a fume das brasas.

PASO 4

Para a presentación, dispoñer no fondo dun prato un pouco de caldo da cocción, previamente ligado cun pouco de maicena. Colocar a ración de repolo de Betanzos e relar a trufa por enriba. Pode comerse como acompañamento do cocido ou por separado.



TEMPO
6 horas



COMENSAIS
6 persoas



DIFICULTADE
Fácil

Esta é unha receita de aproveitamento, que se pode facer co caldo sobranste dun bo cocido e que mesmo pode funcionar como acompañamento deste.



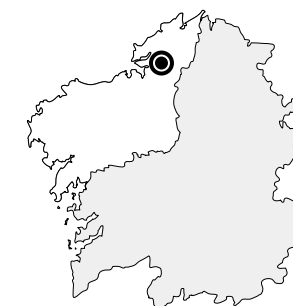
P R O D U T O

REQUEIXO DA CAPELA

No concello eumés da Capela, a elaboración do requeixo estase a transmitir de xeración en xeración. Este lácteo de orixe gandeira era un produto habitual nas casas nas que había vacas, aínda que hoxe tende a confundirse con outro derivado lácteo feito a partir do soro. Porén, o requeixo tradicional elabórase unicamente con leite cru, que se deixa callar a temperatura ambiente para, posteriormente, tirárselle o soro e engadírselle parte da tona retirada na primeira parte do proceso.

A súa utilidade gastronómica permite preparacións doces e salgadas, aínda que o máis habitual é o consumo con mel, azucre, marmelada ou xarope. O da Capela e, en xeral, o que se elabora no norte de Galicia, ten unha consistencia máis líquida e tómase con culler, se ben tamén é frecuente comelo sobre torradas. Na cociña pode empregarse ademais como acompañamento de peixes afumados, en ensaladas ou como recheo na pasta.

No mes de agosto, o Concello da Capela, en colaboración coa cooperativa Campo Capela, organiza a Festa do Requeixo, na que se reparten 15.000 racións deste alimento. Ademais, coa finalidade de obter para o requeixo galego a Denominación de Orixe Protexida, opera desde o noroeste da provincia da Coruña a Asociación de Produtores de Requeixo de Galicia.



“A súa utilidade gastronómica permite preparacións doces e salgadas, aínda que o máis habitual é o consumo con mel, azucre, marmelada ou xarope”.

TINO OTERO

Aula de Cociña Porto-Muiños

REQUEIXO DA CAPELA ESPECIADO, MAZÁ ASADA E BISCOITO DE LEITUGA DE MAR

R E C E I T A



TEMPO
45 min



COMENSAIS
4 persoas



DIFICULTADE
Fácil

Sabores e texturas en contraste reúnen nunha sobremesa que axunta o arrecendo do mar que traen as algas e a calidez da mazá en compota coa forza láctea e untuosa do requieixo. O conxunto vese potenciado polos aromas cítricos, froiteiros e aromáticos dos aderezos que o acompañan. Un encontro xubiloso de terra, mar e aire.

INGREDIENTES

<i>Requeixo da Capela</i>	400 g
<i>Cardamomo moído</i>	2 g
<i>Limón verde</i>	1 u.
<i>Amorodos (ou outros froitos silvestres pequenos)</i>	8 u.
<i>Para a mazá</i>	
<i>Mazás golden pequenas</i>	2 u.
<i>Azucres moreno ou panela</i>	40 g
<i>Rama de canela</i>	media
<i>A codia de medio limón</i>	

Para o biscoito de leituga de mar

<i>Ovo de curral</i>	1 u.
<i>Requeixo da Capela</i>	55 g
<i>Aceite de oliva</i>	40 g
<i>Azucres moreno ou panela</i>	45 g
<i>Fariña de trigo frouxa</i>	50 g
<i>Fermento químico</i>	5 g
<i>Leituga de mar deshidratada</i>	3 g
<i>Limón</i>	1 u.

PASO 1

Para facer o biscoito, quentar o forno a 180 graos. Bater o ovo, mesturar co azucres moreno e engadir o requieixo, o aceite e a pel relada do limón co seu zume. Por outra banda, picar a leituga de mar ata obter flocos pequenos e mesturalos coa fariña e o fermento químico. Incorporar esta mestura seca ao ovo en forma de chuva, verter nun molde antiaderente e enfornar durante 15-18 minutos. Retirar. Agardar a que o biscoito tempere e desmoldar. Reservar.

PASO 2

Mondar as mazás, retirar o carozo e cortar en dados. Engadir o azucres, a codia do limón e a rama de canela; e deixar repousar durante 30 minutos. Pasado ese tempo, cocinar durante 12 minutos nunha cazola tapada a lume suave, apagar e deixar temperar.

PASO 3

Relar a codia de limón e reservar para a presentación. Nunha cunca, colocar o requieixo e engadirlle o zume de limón e o cardamomo moído, e remover ata que a mestura quede brillante.

PASO 4

Para o empratado, colocar unha base de mazá asada, poñer enriba o requieixo especiado e dispoñer ao redor uns anacos de biscoito de leituga de mar. Para rematar, empoar coa codia relada de limón e decorar cos amorodos.



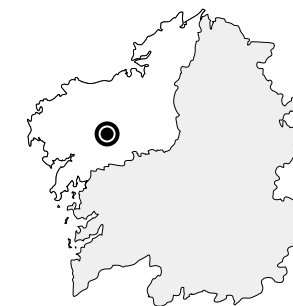


PRODUCTO

TOMATE NEGRO DE SANTIAGO

O tomate negro de Santiago é unha variedade estacional propia de Galicia que unicamente pode degustarse no verán. Non é ata o mes de xullo cando as plantas comezan a dar o froito, que alcanza un peso duns 130 gramos no momento da colleita. Carnosos, con bastante zume e cunha cor que vai do vermello escuro ao verde, a súa característica diferencial está no sabor doce, levemente acedo e, sobre todo, intenso; sabor a tomate de verdade.

O seu cultivo, tradicional na zona de Santiago de Compostela e residual ata hai pouco máis dunha década, comezou a recuperarse grazas ao labor do Centro de Investigacións Agrarias de Mabegondo (CIAM) e da cooperativa O Val de Narón, que en 2012 iniciou o seu cultivo e a súa comercialización con sementes que se conservaban no organismo público. Con todo, pola súa aparencia irregular, consistencia branda e duración menor á doutras variedades, segue



a ser un produto cun rendemento produtivo modesto, pero con resultados espectaculares cando se trata na cociña como merece.

Aínda que é apto para cociñar en salsa ou para facer conservas, o consumo principal desta hortaliza realízase en fresco, xa sexa en ensalada ou acompañado unicamente de aceite de oliva e sal.

“Carnosos, con bastante zume e cunha cor que vai do vermello escuro ao verde, a súa característica diferencial está no sabor doce, levemente acedo e, sobre todo, intenso”.

CACO AGRASAR

Salitre | As Garzas

TOMATE ADEREZADO



RECEITA



TEMPO
30 min



COMENSAIS
4 persoas



DIFICULTADE
Baixa

O obxectivo é resaltar a potencia do tomate sen enmascaralo. Así opera o aderezo fresco, cítrico e con notas acedas co que Caco Agrasar acompaña o ingrediente principal do seu prato. Complétao con cebola agridoce e puré de aguacate aromatizado con lima para rematar cuns gromos verdes que redondean a ensalada.

PASO 1 Xuntar todos os ingredientes do aderezo e regar sobre o tomate cortado.

PASO 2 Cortar a cebola vermella en láminas de medio centímetro e deixala macerar durante tres horas nun recipiente cuberta con 50 gramos de auga, 50 gramos de azucre e 25 gramos de vinagre de arroz.

PASO 3 Triturar o aguacate co zume de lima e cun punto de sal. Montar o tomate aderezado enriba acompañado dos gromos e das láminas de cebola.

INGREDIENTES

Tomate negro de Santiago

Cebola vermella

Aguacate

gromos verdes

Para o aderezo

Aceite de oliva virxe extra 100 ml

Mostaza de Dijon 25 g

Vinagre de Xerez 10 ml

Vinagre de viño branco 15 ml

Redución de Pedro Ximénez 10 ml

Zume de ¼ de limón

Zume de ¼ de lima

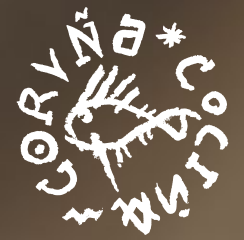
Codia relada de media lima

Un chisco de sal

Pementa negra moída

Tomiño limoeiro

Menta



CORUÑA COCINA



CORUÑA COCIÑA

**UNHA NOVA XERACIÓN DE COCIÑEIRAS E
COCIÑEIROS CORUÑESES SON OS ARTÍFICES
DESTE RECEITARIO**

A Coruña é mar. E ese mar que a arrodea, lonxe de cercala, fai dela un territorio aberto: porto de entrada, balcón atlántico. A súa situación xeográfica condiciona o seu carácter, perfilado a través do tempo polo seu porto, os seus peiraos, a lonxa e os mercados, cos vínculos que neles se establecen; tamén polos seus barrios e pola comarca.

E así é a tradición gastronómica coruñesa, marcada pola memoria da súa condición marítima, por unha materia prima inigualable, apegada á súa contorna e aberta ao que se alisca alén das súas marxes. Porque A Coruña é tamén a súa cociña; onde se vai de viños e se experimenta a súa vangarda; un destino gastronómico que se sente orgulloso do seu produto e do seu bo facer.

Toda esa potencia conflúe en Coruña Cociña, unha alianza que xorde en 2016 entre 13 dos cociñeiros e cociñeiras con maior proxección do mapa metropolitano. Nace nun momento de rebulir gastronómico, no que a capital da comarca coruñesa acollía algúns dos eventos estatais e internacionais máis importantes e se multiplicaban as citas e as referencias culinarias.

Cinco anos despois, e malia o tremendo impacto que supuxo para toda a actividade económica, social e cultural a pandemia global da Covid-19, hoxe son 18 os perfís que conforman o colectivo. Xuntos representan unha nova xeración de profesionais da cociña que mantén firmes os obxectivos que o viron nacer: dar a coñecer a excelencia do produto local e, en xeral, da gastronomía de proximidade e de tempada como un elemento estratéxico e diferencial a través dos seus establecementos, e compartir e xerar coñecemento arredor do feito gastronómico.

Porque en Coruña Cociña, como na cidade mesma, converxen multiplicidade de estilos e visións: alta cociña clásica e cociña de taberna; propostas contemporáneas, de rúa e templos do produto; vangarda, irreverencia e cociña de raíz. Todas creativas, singulares, con visión de futuro, con profundidade, potencia e espírito aberto. O mesmo que posúe a terra atlántica.

18 COCIÑEIROS E COCIÑEIRAS DAN A COÑECER A EXCELENCIA DO PRODUTO LOCAL E DA GASTRONOMÍA DE PROXIMIDADE COMO UN ELEMENTO ESTRATÉXICO E DIFERENCIAL.

MONCHO BARGO

Cociña decididamente urbana e aberta ao mundo. Viaxes, tatuaxes, postos de comida de rúa, mercados e música dan forma á personalidade da cociña de Moncho Bargo, copropietario do restaurante coruñés Pracer. Nel, as influencias asiáticas, mais tamén mediterráneas, contribúen a deseñar unha proposta gastronómica desenfadada, atrevida e que consegue achegar novas experiencias a quen a proba.



JAVIER FREIJEIRO

Calquera produto que veña do noso mar nas mans de Javier Freijeiro convértese nun prato sorprendente. O cociñeiro, responsable ao 50% do nacemento de Pracer, na Coruña, leva catro lustros dedicado á cociña, fóra e dentro de Galicia. Hoxe codirixe este local, a medio camiño entre taberna, restaurante e garito de aire revirado, cunha carta con personalidade propia que acaba de obter unha mención na guía Repsol 2021.



ADRIÁN FELÍPEZ

Coa mirada posta na proximidade, a cociña de Adrián Felípez, á fronte do restaurante Hünico do hotel Hilton na Coruña e da Taberna de Miga, o seu proxecto persoal de cociña galega contemporánea, vai ao compás que lle marcan o mercado, os momentos e a terra. Desa concepción e do seu percorrido por algúns dos locais con maior recoñecemento no mundo xorde unha gastronomía que reformula a tradición coa calidade como marca persoal.



CHISCO JIMÉNEZ

A de Chisco Jiménez é unha cociña construída desde a tradición, pero sen amarras; coa súa propia pegada e cun punto informal. Os callos do Culuca, o seu primeiro restaurante (os outros dous, tamén na Coruña, son a Taberna da Galera e a Taberna da Tabacalera), é unha institución e exemplifica o seu apego á gastronomía popular, coa que experimenta desde a pericia de quen se formou da man de nomes como Marcelo Tejedor, Quique Dacosta ou Xosé T. Cannas.



ALMA GARCÍA

Clásica, ao tempo que exótica, de sempre e moderna. Así é a cociña de Alma García, unha das dúas patas de Greca Bar, un recanto que desde 2015 aposta polo produto de tempada e que combina nos seus pratos a materia prima local coa de importación. Membro da saga familiar que rexentou a mítica Casa Odilo da Coruña, Alma García traballou como asesora gastronómica e fixo parte dos equipos do Hotel NH Atlántico, o Cienfuegos, o Pantalán ou o Pandelino, tamén na capital coruñesa.



PABLO PIZARRO

Pablo Pizarro desenvolve unha cociña viaxeira e sen complexos, nutrida polas influencias que foi atesourando ao longo da súa carreira. Logo de pasar por restaurantes coruñeses como Pablo Gallego ou o Hotel Attica 21, en 2014 fíxose cargo da cociña do Bocanegra, e en 2021 tomou as rendas gastronómicas de Leviandier & Pablo Pizarro, fogóns todos eles onde deu forma a propostas cosmopolitas, atrevidas, coloridas e dinámicas. A súa última aventura levoulle a sumerxirse no seu proxecto persoal 'La empanada viajera'.



ÁLVARO GANTES

Co aval de ser recoñecido, con só 24 anos, como mellor cociñeiro de Galicia en 2009 e logo de ter e de pasar por restaurantes de referencia como o Alborada, o que é desde 2015 xefe de cociña do coruñés O Lagar da Estrella enfoca no produto o seu bo facer gastronómico. As súas propostas contemporáneas déixanse guiar polo día a día da lonxa e do mercado e collen influencias de fóra sen enmascarar a esencia dos seus pratos.



IRIA ESPINOSA

Talento, traxectoria e estrela, a que ostenta o restaurante Árbore da Veira na Guía Michelin. A cociña de Iria Espinosa brilla; é desenfadada, innovadora e transmite felicidade sen desatender a conexión atlántica e sen deixar solto cabo ningún. A súa consistencia levouna a facer parte de Árbore da Veira xa desde a apertura, primeiro como parte indispensable do equipo e hoxe, como copropietaria deste local e mais da Taberna 5 Mares, os dous na Coruña.



DIEGO BELLO

A bagaxe do xefe de cociña do Hotel Attica 21 da Coruña dá conta do seu bo facer culinario. Casa Solla, Las Rejas, Casa Pardo, Hotel Finisterre ou o restaurante Alborada, onde colleitou entre 2011 e 2016 unha estrela Michelin, son algúns dos locais máis relevantes ao longo da carreira profesional de Diego Bello. Con todo, o cociñeiro mantén un carácter tranquilo e un apego ao mar que lle transmite nos seus pratos.

LUIS VEIRA

As ideas claras e o sorriso ancho. Luis Veira ofrece desde o Árbore da Veira e a Taberna 5 Mares unha concepción da cociña, por veces barroca, pero sempre orixinal, estética e apegada ao produto. O seu prestixio foise afianzando desde El Celler de Can Roca, Martín Berasategui ou Solla, o que lle valeu a Estrella Michelin. Primeiro como chef do Alborada e agora no seu restaurante, Veira desprega unha gastronomía que é espectacularidade pero, sobre todo, sabor.



GORKA RODRÍGUEZ

Gorka Rodríguez fai parte dunha saga culinaria dificilmente desligable dun dos produtos definitorios da gastronomía galega: o polbo. Fillo, neto e bisneto da familia fundadora da Pulpeira de Melide, na Coruña, dirixe a cociña deste local case centenario combinando con mestría o saber de quen o antecedeu e a súa creatividade coa experiencia que lle dá o seu paso por referencias como Mugaritz, Noma ou El Celler de Can Roca.



ANTONIO AMENEDO

Cociña autóctona feita con agarimo, aos poucos, e sen medo. O responsable gastronómico do Pazo de Santa Cruz de Mondoio desde hai máis de 20 anos transmite, cos seus pratos, tranquilidade. Todo o contrario do que lle dicta a Antonio Amenedo o seu carácter dinámico, inqueda, case acelerado, que o levou a percorrer o globo e contalo desde o seu blog; unha bagaxe que lle dá un coñecemento exhaustivo do que se coce en cada recanto do mundo.

TINO OTERO

Sempre preto do mar. A traxectoria de Tino Otero está ligada ao medio mariño, tanto no tempo que exerceu en cociñas de Plymouth (Reino Unido) e La Rochelle (Francia) como no seu retorno a Galicia, primeiro no restaurante Pablo Gallego e, agora, como responsable da Aula de Cociña de Porto-Muiños. Desde alí, o cociñeiro explora as posibilidades culinarias que agochan as algas como materia prima autóctona de primeiro nivel.



CACO AGRASAR

Cando se lle pregunta a Fernando 'Caco' Agrasar polos seus referentes na cociña e na vida as respostas sempre o devolven ás augas da Costa da Morte e á súa nai, de quen aprendeu o oficio nos fogóns de As Garzas, en Barizo (Malpica de Bergantiños). Hoxe á fronte do restaurante, que acumula unha Estrella Michelin e 2 Soles Repsol, e inmerso na súa nova proposta gastronómica, Salitre (tamén cun Sol Repsol), presume de produto local nunha cociña que nunca se afasta moito do mar.



