

LAREIRA.NET



RECETARIO 10º ANIVERSARIO

25/12/2001 – 25/12/2011



Caldo gallego

Ingredientes:

- Caldo de cocido
- Habas
- Grelos
- Patatas
- Unto

Comensales: 4



© MAL

Preparación:

Escaldamos los grelos en agua muy caliente para limpiarlos y que pierdan algo de verde. Ponemos el caldo limpio a calentar y cuando hierva añadimos las patatas, cortadas como para tortilla, los grelos escaldados, las habas remojadas del día anterior y el trozo de unto. Que cueza muy fuerte al principio y a fuego a lento posteriormente.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 303 kcal.

Proteínas: 9.7 g.

Hidratos de carbono: 33.5 g.

Fibra dietética: 11.8 g.

Lípidos: 15.5 g.

Colesterol: 10.5 mg.



Crema de marisco

Ingredientes:

- 300 grs de cáscaras de gambas o cigalas
- Perejil
- ½ zanahoria
- ½ cebolla
- Laurel
- Tomate frito
- Ketchup
- Pimienta negra

Comensales: 2



© MAL

Preparación:

Se ponen a cocer las cáscaras del marisco, unos tallos de perejil, media zanahoria, un trozo de cebolla y una hoja de laurel. Tras veinte minutos trituramos bien todos los ingredientes y los colamos para desechar las impurezas y los restos de las cáscaras del marisco. Agregamos un poco de ketchup al gusto y tomate frito hasta lograr la textura deseada. Se sirve frío o caliente con pimienta negra recién molida.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 77.1 kcal.

Proteínas: 2.2 g.

Hidratos de carbono: 12.2 g.

Fibra dietética: 3.3 g.

Lípidos: 2.6 g.

Colesterol: 0 mg.



Sopa de pescado

Ingredientes:

- Coccochas de rape: 750 grs.
- Berberechos: 750 grs.
- Pan duro
- Azafrán
- Zanahorias: 2 (ralladas)
- Aceite de oliva
- Sal

Comensales: 4



© MAL

Preparación:

Se dora en el aceite de oliva el pan duro cortado en dados. Antes de que se queme se añaden las cocochas también cortadas en dados, el caldo de abrir los berberechos y las zanahorias ralladas. Se deja cocer la sopa, tapada, y se añade un sobre de azafrán. Se sazona y si es necesario se añade agua. Después de veinte minutos de cocción se agregan los berberechos y se sirve.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 353 kcal.

Proteínas: 25.9 g.

Hidratos de carbono: 30.5 g.

Fibra dietética: 2 g.

Lípidos: 15 g.

Colesterol: 11.3 mg.



Empanada de bacalao

Ingredientes:

- Bacalao: 1.000 grs. (desalado)
- Pimientos: 3
- Cebollas: 3
- Aceite de oliva: 100 cc. (de preparar el relleno)
- Leche: 50 cc. (tibia)
- Levadura: 30 grs. (de panadería)
- Harina: 350 grs.
- Huevos: 2 (para barnizar la empanada)
- Agua: 125 cc. (tibia)

Comensales: 4



© MAL

Preparación:

Se prepara el relleno de la empanada con los pimientos y la cebolla cortados en juliana y el bacalao desmigado.

Se prepara la masa de la empanada con el aceite sobrante de guisar el relleno (100 cc.), la levadura de panadería, 125 cc de leche tibia, 125 cc de agua tibia, 350 grs de harina y sal. Se trabaja la masa con las varillas hasta que se despegue del cuenco que se esté usando y después manualmente durante 10 minutos. Se deja reposar media hora y se estira en dos partes con el rodillo.

Se coloca la mitad de la masa sobre una fuente de horno engrasada. Se pincha la masa con un tenedor y se extiende sobre ella el relleno. Se cubre con la otra mitad de la masa, que también se pincha con un tenedor y se le hace un agujero en el medio a modo de chimenea. Se sellan las dos partes, se adorna con restos de la masa y se hornea durante media hora a 180°.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 714 kcal.

Proteínas: 81 g.

Hidratos de carbono: 78.5 g.

Fibra dietética: 6.6 g.

Lípidos: 10.6 g.

Colesterol: 222 mg.



Empanada de lomo de cerdo

Ingredientes:

Para el relleno:

- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento rojo pequeño
- 8 filetes de lomo de cerdo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Aceite

Para la masa:

- ½ kgr. de harina
- 250 cc. de agua templada
- 75 cc. de aceite de preparar el relleno
- 1 nuez de levadura de panadería
- Sal

Comensales: 0



© MMAL

Preparación:

Primero se prepara el relleno: en una sartén se frien los filetes de lomo de cerdo previamente adobados con ajo en polvo y sazonados. Se reservan. En la misma sartén se añade aceite y se sofrien, lentamente, la cebolla cortada en juliana y el pimiento rojo cortado en dados no muy grandes. Cuando estén hechos se retira del fuego y se deja enfriar lo suficiente para poder echar una cucharada de pimentón dulce sin que éste se quemé. Se incorporan los filetes y se reserva todo.

Para preparar la masa: en un cuenco se pone el medio kilo de harina y se hace un hueco en el centro. Dentro se echan el agua templada con sal, el aceite de preparar el relleno y la levadura desmenuzada. Se mezcla y se trabaja todo bien hasta que la masa se desprege fácilmente de las manos (unos 10 minutos). Se deja reposar una hora para que suba y a continuación se vuelve a amasar.

Se divide la masa en dos trozos que se estiran de forma rectangular. En una bandeja de horno previamente engrasada con aceite y enharinada, se coloca una de las mitades de la masa y sobre ella el relleno, escurrido del aceite para que no ablande la masa. Se tapa con la otra mitad y se sella por los bordes doblando la parte inferior sobre la superior, sobre la que debe hacerse, en el centro, un agujero a modo de chimenea. Con los restos de la masa se pueden hacer unos adornos. Se pinta con huevo batido y se mete al horno, con calor por arriba y por abajo, a 180-200° durante 35-45 minutos.

Información nutricional:

Estas cantidades corresponden a **1 ración sobre 6** y son orientativas

Energía: 568 kcal.

Proteínas: 38.4 g.

Hidratos de carbono: 69.5 g.

Fibra dietética: 3.3 g.

Lípidos: 17.1 g.

Colesterol: 87 mg.



Empanada de zamburiñas

Ingredientes:

Para la masa:

- ½ kgr. de harina
- 1 vaso de agua templada con sal
- 1 nuez de levadura de panadería
- ½ vaso de aceite del guiso
- 1 cucharadita de pimentón dulce

Para el relleno:

- 1,5 kgr. de zamburiñas con concha
- 1 tomate
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 sobres de azafrán
- Aceite
- Sal

Comensales: 0



© OLAF

Preparación:

Primero se prepara el relleno. Se hace un sofrito con el aceite (en cantidad suficiente para poder utilizar posteriormente medio vaso en la masa), la cebolla y el ajo picados y el pimiento troceado. Cuando esté todo rehogado, se retira el medio vaso de aceite y se reserva. Entonces, se añade al sofrito el tomate troceado, las zamburiñas limpias y retiradas de las conchas, el jamón en tacos pequeños y el azafrán, dejando que se rehogue todo junto unos minutos. Se retira del fuego y se deja enfriar.

Mientras, se prepara la masa. En un cuenco se pone la harina y se hace un hueco en el centro. Dentro se echan el agua templada con sal, el aceite de preparar el relleno, la levadura desmenuzada y una cucharadita de pimentón dulce. Se mezcla y se trabaja todo bien hasta que la masa se desprenda fácilmente de las manos (unos 10 minutos). Se deja reposar una hora para que suba y a continuación se vuelve a amasar.

Para montar la empanada se divide la masa en dos trozos que se estiran de forma rectangular. En una bandeja de horno previamente engrasada con aceite y enharinada, se coloca una de las mitades de la masa y sobre ella el relleno, escurrido lo más posible de aceite para que no ablande demasiado la masa. Se tapa con la otra mitad y se sella por los bordes doblando la parte inferior sobre la superior, sobre la que debe hacerse, en el centro, un agujero a modo de chimenea. Con los restos de la masa se pueden hacer unos adornos. Se pinta con huevo batido y se mete al horno, con calor por arriba y por abajo, a 180-200° durante 35-45 minutos.

Información nutricional:

Estas cantidades corresponden a **1 ración sobre 6** y son orientativas

Energía: 689 kcal.

Proteínas: 16.7 g.

Hidratos de carbono: 70.8 g.

Fibra dietética: 3.6 g.

Lípidos: 39.6 g.

Colesterol: 16.6 mg.



Calamares en su tinta

Ingredientes:

- 🌿 Calamares: 1.000 grs. (limpios y troceados)
- 🌿 Harina: 1 cucharada
- 🌿 Aceite de oliva
- 🌿 Perejil picado
- 🌿 Sal
- 🌿 Cebolla: 1
- 🌿 Vino blanco: 1 vaso
- 🌿 Arroz blanco, para servir como guarnición

Comensales: 4



© MAL

Preparación:

Se dora la cebolla cortada en juliana, a fuego lento, en aceite de oliva. Se añaden los calamares limpios y troceados y se rehogan unos minutos, y después se incorpora una cucharada de harina, las tintas de los calamares, el perejil picado, el vino blanco y se sazona. Se deja cocer a fuego lento con la olla tapada al principio y descubierta después. En 20 minutos debe estar listo y se puede servir con arroz blanco.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 447 kcal.

Proteínas: 33.5 g.

Hidratos de carbono: 43.3 g.

Fibra dietética: 0.52 g.

Lípidos: 16.7 g.

Colesterol: 350 mg.



Almejas a la marinera

Ingredientes:

- Almejas finas: 1.000 grs.
- Tomates: 4
- Cebolla: 1
- Dientes de ajo: 2
- Harina: 1 pizca
- Pimentón picante: 1 pizca
- Vino blanco: 1 vaso
- Perejil picado
- Aceite de oliva
- Azúcar
- Sal

Comensales: 4



© MMAL

Preparación:

Hay que depurar las almejas varias horas en agua fría antes de cocinarlas, para que expulsen la arena que puedan tener. Se cubre el fondo de una olla con aceite y en él se rehoga la cebolla muy rallada y los dientes de ajo picados. Se añade una cucharadita de harina y los tomates pelados y triturados, con una pizca de pimentón picante, azúcar y sal. Se deja cocer a fuego lento quince minutos y se agregan medio vaso de vino blanco y las almejas, tapando la olla hasta que las almejas empiecen a abrirse, momento en el que se añade el perejil picado. Se sirve en cuanto todas las almejas se hayan abierto. Desechar las almejas que no se abran.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 161 kcal.

Proteínas: 6 g.

Hidratos de carbono: 11.5 g.

Fibra dietética: 1.7 g.

Lípidos: 10.5 g.

Colesterol: 15 mg.



Calamares fritos

Ingredientes:

- 1 Kg. de calamares
- Harina
- Sal
- Aceite
- Limón

Comensales: 4



© MMAL

Preparación:

Se limpian bien los calamares y se cortan en aros. Se salan y se pasan por harina, friéndolos, a continuación, en aceite bien caliente. Se escurren bien de grasa y se sirven acompañados de unos trozos de limón.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 144 kcal.

Proteínas: 29.8 g.

Hidratos de carbono: 0.88 g.

Fibra dietética: 0 g.

Lípidos: 2.3 g.

Colesterol: 350 mg.



Cigalas a la plancha

Ingredientes:

- 400 g. de cigalas
- 20 g. de aceite (2 cucharadas)
- 1 diente de ajo
- Un poco de perejil

Comensales: 1



© MMAL

Preparación:

Cortar las cigalas desde la cabeza hasta la cola por el lado de la tripa sin que lleguen a separarse las dos mitades. Untarlas con el aceite y espolvorearlas con el perejil y el ajo muy picados. Poner en la plancha caliente unos minutos (depende del tamaño de la cigala) y con la cáscara hacia arriba hasta que estén hechas.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 354 kcal.

Proteínas: 35.5 g.

Hidratos de carbono: 1.6 g.

Fibra dietética: 0.06 g.

Lípidos: 22.8 g.

Colesterol: 210 mg.



Mejillones escabechados

Ingredientes:

- 1 kgr. de mejillones
- 3 dientes de ajo
- Pimentón dulce
- Aceite
- Vinagre
- Laurel

Comensales: 2



© MMAL

Preparación:

Se limpian bien los mejillones sacándoles las barbas raspándolos con un cuchillo y a continuación se lavan, durante poco tiempo, sumergiéndolos en agua con un poco de sal y removiéndolos bien. Se abren en un poco de agua hirviendo y se sacan de las conchas. Se introducen en un recipiente, cubriéndolos de aceite y añadiendo vinagre en la siguiente proporción (2 partes de aceite por una de vinagre). Se añaden los ajos fileteados, unas hojas de laurel cortadas en trocitos y una cucharada de pimentón dulce, mezclándolo todo bien. Se dejan en esta salsa unas horas antes de servirlos.

Información nutricional:

*Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas*

Energía: 200 kcal.

Proteínas: 10.5 g.

Hidratos de carbono: 3.9 g.

Fibra dietética: 0.05 g.

Lípidos: 16 g.

Colesterol: 53.7 mg.



Mejillones en salsa de vieira

Ingredientes:

- 500 gr. de mejillones
- 1 cebolla pequeña (40 gr.)
- 1 tomate grande (300 gr.)
- 30 gr. de jamón del país cortado en taquitos muy pequeños
- Un chorrito de vino blanco
- Un chorrito de coñac
- Un chorrito del caldo de abrir los mejillones

Comensales: 2



© MMAL

Preparación:

Limpiar los mejillones, abrirlos y retirar una de las conchas, y disponer en una fuente de horno. Se puede guardar un poco de caldo, colado, para añadir a la salsa.

En una sartén con un fondo de aceite, rehogar la cebolla picada muy fina, prácticamente triturada, sazonar y hacerla muy lentamente para que no se queme pero que quede bien hechita. Añadir el tomate triturado o picado muy menudo, sin piel ni pepitas, y sazonar. Cuando falten unos minutos para que esté hecho, añadir el vino, el coñac y el chorrito de caldo de abrir los mejillones (esto es optativo porque puede darle un sabor demasiado fuerte). Dejar reducir hasta que quede un poco espesa la salsa y, entonces, añadir el jamón muy picado. El jamón se añade al final para que no sale demasiado la salsa.

Poner un poco de salsa encima de los mejillones y gratinar en el horno unos minutos. Se puede echar un poco de pan rallado por encima y gratinar hasta que esté tostado, dependiendo de lo espesa o suelta que resulte la salsa.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 170 kcal.

Proteínas: 11 g.

Hidratos de carbono: 8.2 g.

Fibra dietética: 2.3 g.

Lípidos: 9.9 g.

Colesterol: 89.4 mg.



Navajas al ajo

Ingredientes:

- ½ kgr. de navajas
- 1 diente de ajo
- Aceite
- Perejil picado

Comensales: 4



© MMAL

Preparación:

Una vez lavadas las navajas en agua con sal, para que suelten la arena, se escurren bien y se reservan. Picar el diente de ajo muy fino y sofreirlo en una sartén con aceite y cuando empiece a tomar color (es muy importante que no se queme) se incorporan las navajas para que se abran. Se les da unas vueltas para que tomen el sabor del aceite y se espolvorean con un poco de perejil picado. Servir calientes.

Información nutricional:

Información no disponible



Nécoras

Ingredientes:

- 4 nécoras (se calculan 2 por persona)
- Agua
- Sal gorda
- Laurel (al gusto)

Comensales: 2



© MMAL

Preparación:

En una pota se pone a hervir abundante agua con sal gorda y laurel. Cuando comienza a hervir se echan las nécoras que se dejan cocer 5 a 8 minutos (dependiendo del tamaño) desde que rompe de nuevo el hervor. Se escurren y se sirven frías.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 188 kcal.

Proteínas: 29.2 g.

Hidratos de carbono: 0.49 g.

Fibra dietética: 0 g.

Lípidos: 7.7 g.

Colesterol: 150 mg.



Percebes

Ingredientes:

- 1 kgr. de percebes
- Sal gorda
- Laurel
- Agua

Comensales: 4



© MMAL

Preparación:

Se pone abundante agua a calentar con sal gorda y unas hojas de laurel. Cuando hierva se incorporan los percebes y cuando vuelva a romper el hervor se dejan cocer 1 minuto. Se escurren y sirven.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 25 kcal.

Proteínas: 5.2 g.

Hidratos de carbono: 0.49 g.

Fibra dietética: 0 g.

Lípidos: 0.27 g.

Colesterol: 0 mg.



Pulpo á feira

Ingredientes:

- 1 pulpo de 1 kg.
- Pimentón picante
- Pimentón dulce
- Aceite
- Sal gruesa

Comensales: 2



© MAL

Preparación:

Es recomendable utilizar un pulpo congelado pues así evitamos tener que mazarlo y no nos arriesgamos a que salga duro. Podemos comprarlo ya congelado o hacerlo nosotros manteniéndolo así 2 o 3 días. Una vez descongelado, se pone a hervir abundante agua sin sal (se sala una vez cocido). Cuando el agua está hirviendo, y cogiendo el pulpo por la cabeza, se sumerge unas cuantas veces en el agua (metiéndolo y sacándolo) para que no suelte la piel. Lo dejamos cocer de 20 a 30 minutos, dependiendo del tamaño del pulpo. Una vez cocido, se retira la pata del fuego y se deja reposar un rato, lo escurrimos y cortamos con unas tijeras. Se sirve en plato de madera aliñado con sal gorda, aceite y pimentón. Dependiendo de lo fuerte que lo queramos el pimentón puede ser picante, dulce o una mezcla de los dos.

Información nutricional:

*Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas*

Energía: 318 kcal.

Proteínas: 42 g.

Hidratos de carbono: 6.3 g.

Fibra dietética: 0 g.

Lípidos: 14.1 g.

Colesterol: 0 mg.



Vieiras al horno

Ingredientes:

- Vieiras: 6
- Cebolla: 1
- Tomate: 500 grs.
- Harina: 1 cucharada
- Azúcar: Una pizca
- Brandy: Un chorrito
- Jamón: 200 grs. (en tacos)
- Pan rallado

Comensales: 3



© MMAL

Preparación:

Se limpian las vieiras y se reservan en sus conchas. Se dora la cebolla rallada a fuego muy lento y cuando está lista se añade una cucharada de harina. Se incorpora entonces el tomate pelado y triturado, la sal (¡ojo!, que después se añadirá jamón) y un pizca de azúcar. Mientras se cuece la salsa de tomate (que debe quedar bien espesa) se sazonan las vieiras y se les echa a cada una un poquito de brandy (2 cucharadas) para que vayan macerándose. Una vez lista la salsa se reparte el jamón entre las vieiras, se cubren con la salsa y se les espolvorea pan rallado por encima. Se hornean 15 minutos a 180°. Se sirven muy calientes.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 237 kcal.

Proteínas: 27.1 g.

Hidratos de carbono: 12.5 g.

Fibra dietética: 2.7 g.

Lípidos: 9.1 g.

Colesterol: 54.9 mg.



Besugo al horno

Ingredientes:

- 2 besugos de ración
- Vino blanco del Ribeiro
- Aceite
- Pan rallado
- Mantequilla
- 1 cebolla pequena
- Sal

Comensales: 2



© MMAL

Preparación:

Una vez limpios los besugos de escamas y entrañas, se salan y se les hacen un par de cortes transversales. Se cubre con aceite de oliva una fuente de horno y, puesta al fuego, se dora la cebolla cortada en juliana.

Se colocan los besugos en la fuente rociándolos con 1 vaso de Ribeiro blanco. En cada uno de los cortes realizados previamente se introducen unos taquitos de mantequilla, se espolvorean con pan rallado y se colocan sobre ellos unos taquitos más de mantequilla. Se hornean durante 45 minutos aproximadamente (dependiendo del tamaño) a 160°-180°.

Información nutricional:

*Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas*

Energía: 370 kcal.

Proteínas: 19.9 g.

Hidratos de carbono: 8 g.

Fibra dietética: 0.49 g.

Lípidos: 28.9 g.

Colesterol: 18.4 mg.



Lubina al horno con patatas

Ingredientes:

- 2 lubinas de ración
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 puerro
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- Orégano
- Vino blanco
- Caldo de pescado
- Mantequilla
- 4 patatas
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal

Comensales: 2



© MAL

Preparación:

En una bandeja de horno colocamos las patatas cortadas en rodajas y sobre ellas las verduras picadas con un poco de orégano. Sazonamos y regamos con aceite antes de meter en el horno a 180°. Después de 10 minutos colocamos en la bandeja las lubinas, sazonadas, e incorporamos el vino blanco, el caldo de pescado, el zumo del limón y unos dados de mantequilla sobre el pescado. Tras 20 o 25 minutos debería estar listo.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 428 kcal.

Proteínas: 33.3 g.

Hidratos de carbono: 36.7 g.

Fibra dietética: 6 g.

Lípidos: 17.7 g.

Colesterol: 112 mg.



Merluza a la gallega

Ingredientes:

- 4 rodajas de merluza
- 4 patatas
- 1 cebolla pequena
- Sal
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Aceite
- Guisantes cocidos

Comensales: 2



© MMAL

Preparación:

Cocer las patatas cortadas en rodajas en agua con sal y la cebolla. Cuando están casi hechas (cuando falten 5 minutos aproximadamente) se agrega la merluza. Se escurrirá todo cuando estén listas las patatas, debiendo reservar un poco de caldo. En una sartén con aceite, freír los ajos fileteados hasta que estén dorados. Añadir entonces el pimentón dulce, una cucharada del caldo de cocer la merluza y unos guisantes cocidos. Cubrir la merluza y las patatas con esta salsa.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 645 kcal.

Proteínas: 29.4 g.

Hidratos de carbono: 33.7 g.

Fibra dietética: 5 g.

Lípidos: 44.5 g.

Colesterol: 93.8 mg.



Merluza al horno con jamón

Ingredientes:

- 500 grs. de merluza en filetes
- 3 tomates
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 copa de vino blanco
- 1 chorrito de coñac
- 100 grs. de jamón del país
- Aceite
- Sal

Comensales: 2



© MMAL

Preparación:

Se unta una fuente de horno con aceite y se colocan los filetes de merluza sazonados.

En una sartén con aceite se sofríen los ajos y la cebolla muy picaditos. A continuación se añaden los tomates pelados y troceados muy menudos y se rehogan unos minutos. Se incorpora el jamón cortado en taquitos, el vino y el coñac. Se deja hacer todo de 10 a 15 minutos, se prueba y, si es necesario, se sazona (depende de lo salado que esté el jamón). Se vierte esta salsa sobre la merluza y se mete al horno, a 180°C, durante 20-25 minutos.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 384 kcal.

Proteínas: 49.2 g.

Hidratos de carbono: 9 g.

Fibra dietética: 2.2 g.

Lípidos: 17.2 g.

Colesterol: 169 mg.



Parrochitas fritas

Ingredientes:

- 500 grs. de parrochitas
- Harina
- Aceite de oliva
- Sal

Comensales: 4



© MMAL

Preparación:

Lavar las parrochitas, dejar escurrir y secar. Si son un poco grandes sacar también la cabeza y las tripas, si no, pueden comerse enteras. A continuación se salan, se pasan por harina, y se frien en aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados.

Información nutricional:

*Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas*

Energía: 357 kcal.

Proteínas: 27.7 g.

Hidratos de carbono: 2 g.

Fibra dietética: 0 g.

Lípidos: 26.5 g.

Colesterol: 153 mg.



Picaracha

Ingredientes:

- Parrochas: 750 grs. (limpias de cabeza y tripas)
- Tomates: 1.500 grs. (pelados y triturados)
- Cebolla: 1
- Pimiento rojo: 2
- Sal
- Aceite de oliva
- Harina
- Azúcar

Comensales: 4



© MAL

Preparación:

Se doran los pimientos a fuego lento y se reservan. En el mismo aceite se rehoga la cebolla picada. Una vez lista se añade una pizca de harina y se incorpora el tomate pelado y triturado, con una pizca de sal y de azúcar. Una vez lista la salsa de tomate se agregan los pimientos y las parrochas, después de tenerlas 24 horas en salazón y lavarlas en agua fría para eliminar el exceso de sal. Las parrochas se cuecen en la salsa a fuego lento.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 350 kcal.

Proteínas: 28.4 g.

Hidratos de carbono: 26.1 g.

Fibra dietética: 6.9 g.

Lípidos: 15.3 g.

Colesterol: 128 mg.



Salpicón de rape

Ingredientes:

- 300 grs. de rape cocido
- 1 docena de gambas cocidas y peladas
- 2 huevos cocidos
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal
- Pimienta

Comensales: 2



© MMAL

Preparación:

En una fuente se mezclan la cebolla picada muy fina, los huevos cocidos picados, las gambas y el rape desmenuzado. Todo ello se aliña con una vinagreta que prepararemos con 2 partes de aceite por 1 de vinagre, sal y un toque de pimienta. Se sirve frío.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 263 kcal.

Proteínas: 37.7 g.

Hidratos de carbono: 2.4 g.

Fibra dietética: 0.33 g.

Lípidos: 16 g.

Colesterol: 246 mg.



Sardinas asadas con cachelos

Ingredientes:

- 2 docenas de sardinas
- Sal gruesa
- 6 patatas
- 1 hoja de laurel

Comensales: 4



© MMAL

Preparación:

Es aconsejable que las sardinas sean muy frescas, mejor del día. Se salan con bastante sal gruesa una o dos horas antes de asarlas, lo que se hace en una plancha sobre las brasas. Puede hacerse en el horno pero no quedan tan sabrosas y el olor que deja en toda la casa puede tardar "un poco" en desaparecer.

Mientras se ponen a cocer las patatas muy limpias y sin pelar, cortadas en dos, con agua que las cubra hasta la mitad, sal y una hoja de laurel. Cuando falta poco para que estén cocidas, se escurre el agua y se terminan de hacer en el horno o al lado de las brasas en un recipiente resistente.

Todo esto puede servirse acompañado, también, de unos pimientos de Padrón, que le van muy bien.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 438 kcal.

Proteínas: 41.4 g.

Hidratos de carbono: 35.1 g.

Fibra dietética: 3.6 g.

Lípidos: 15.7 g.

Colesterol: 204 mg.



Truchas en cazuela al Ribeiro

Ingredientes:

- 2 truchas por persona
- 2 dientes de ajo
- ½ kgr. de patatas
- 1 cebolla pequeña
- 100 grs. de jamón serrano
- 1 hoja de laurel
- 1 papel de azafrán
- 1 vaso de vino blanco del Ribeiro
- Aceite
- Harina
- Sal

Comensales: 2



© MMAL

Preparación:

En una sartén freír las patatas troceadas y reservar. En el mismo aceite freír las truchas también troceadas, saladas y rebozadas ligeramente en harina y reservar también. En una cazuela o tartera hacer un sofrito con el aceite, los ajos y la cebolla picados muy finos, rehogar el jamón serrano cortado en taquitos y agregar la hoja de laurel y el azafrán. Incorporar entonces las patatas y las truchas fritas y echar el vino blanco dejando cocer unos minutos hasta que la salsa reduzca y tome cuerpo.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 479 kcal.

Proteínas: 45.8 g.

Hidratos de carbono: 39.5 g.

Fibra dietética: 4.3 g.

Lípidos: 16.7 g.

Colesterol: 160 mg.



Carne "ó caldeiro"

Ingredientes:

- 800 grs. de falda de ternera
- 400 grs. de patatas
- 1 trozo pequeño de unto
- Pimentón
- Aceite
- Sal

Comensales: 4



© MMAL

Preparación:

Se trocea la carne y se pone a cocer en agua con sal junto con el unto. Cuando esté casi cocida, añadir las patatas troceadas y dejar continuar la cocción hasta que estas estén listas.

Se escurre y coloca en una fuente, se rocía con aceite de oliva y se espolvorea con pimentón, que puede ser dulce picante o una mezcla de ambos.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 619 kcal.

Proteínas: 34.3 g.

Hidratos de carbono: 16.5 g.

Fibra dietética: 1.8 g.

Lípidos: 46.6 g.

Colesterol: 125 mg.



Cocido gallego

Ingredientes:

- 1 kgr. de lacón
- ½ tira de costilla salada
- 1 trozo de panceta salada
- 4 chorizos
- ½ kgr. de falda de ternera
- 8 patatas
- 1 repollo o 2 manojos de grelos
- ½ kgr. de garbanzos cocidos

Comensales: 4



© MMAL

Preparación:

Lo primero decir que, además de la carne que se indica en los ingredientes, pueden utilizarse otras partes del cerdo (cabeza, oreja, rabo...) y también se le puede añadir, gallina, hueso de caña, etc. En todo caso, la carne de cerdo que utilizemos hay que desalarla bien.

Ponemos a cocer toda la carne junta en abundante agua y cuando esté casi cocida (1 hora y media a 2) se saca para otra olla caldo suficiente para cocer las patatas y la verdura. Si no utilizamos garbanzos previamente cocidos, deberíamos haberlos tenido en remojo al menos 12 horas y hacerlos con caldo de cocer la carne hasta que estén tiernos.

Cuando esté todo cocido se escurre y se sirve.

Información nutricional:

*Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas*

Energía: 1367 kcal.

Proteínas: 87.4 g.

Hidratos de carbono: 46.6 g.

Fibra dietética: 12.5 g.

Lípidos: 93.8 g.

Colesterol: 246 mg.



Jarrete guisado

Ingredientes:

- 1 jarrete de ternera
- 1 cebolla mediana/ ½ litro de vino blanco Ribeiro
- 8 dientes de ajo fileteados
- Sal
- Aceite de oliva
- Patatas

Comensales: 4



© MAL

Preparación:

Se adoba la carne cortada en trozos con el vino blanco y los ajos fileteados y la sal, dejándola en este adobo durante 3-4 horas. Después de este tiempo escurrir la carne y dorarla en una pata con aceite muy caliente. Retirar y, en el mismo aceite, a fuego menos vivo, dorar la cebolla. Cuando esté lista se incorpora el adobo y se desgrasa la pata con una espátula de madera. Se incorpora la carne y se deja hacer a fuego lento. Mientras, se doran las patatas cortadas en dados en una sartén con aceite. Cuando a la carne le falten unos 10 minutos para estar lista se incorporan las patatas, dejando que se haga todo junto hasta que la carne esté tierna.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 615 kcal.

Proteínas: 31.7 g.

Hidratos de carbono: 20 g.

Fibra dietética: 2.3 g.

Lípidos: 46.1 g.

Colesterol: 111 mg.



Lacón con grelos

Ingredientes:

- 800 gr. de lacón
- 4 chorizos
- 4 patatas grandes
- 2 manojos de grelos

Comensales: 4



© MMAL

Preparación:

Una vez desalado el lacón, poner a cocer en abundante agua. Cuando esté casi cocido añadir los chorizos y los grelos y cuando éstos estén a media cocción incorporar las patatas. Se puede servir cuando las patatas estén listas sin dejar que se deshagan.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 1008 kcal.

Proteínas: 59.8 g.

Hidratos de carbono: 27 g.

Fibra dietética: 6.6 g.

Lípidos: 74.2 g.

Colesterol: 173 mg.



Lomo de cerdo

Ingredientes:

- 1 lomo fresco de cerdo de 1 kg.
- 6 dientes de ajo
- Guindilla, al gusto
- Ajo en polvo
- Sal
- Aceite de oliva
- Patatas

Comensales: 4



© MMAL

Preparación:

Se corta el lomo en dados no muy grandes, se adoba con el ajo en polvo y se sala. Se filetean los ajos. En una cazuela de barro se pone aceite a calentar y en él se doran los ajos y la guindilla. Se incorpora el lomo y se fríe hasta que esté bien hecho. Se sirve en la misma cazuela acompañado por patatas fritas.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 795 kcal.

Proteínas: 55.2 g.

Hidratos de carbono: 48.5 g.

Fibra dietética: 0.77 g.

Lípidos: 43.5 g.

Colesterol: 172 mg.



Ternera gallega guisada

Ingredientes:

- 500 grs. de ternera gallega
- ½ cebolla
- 4 zanahorias
- 1 taza de tomate frito
- 4 patatas
- 200 grs. de guisantes cocidos
- Aceite de oliva
- Agua
- Azafrán
- Orégano

Comensales: 4



© MAL

Preparación:

Se corta la carne en dados y se pone a dorar en aceite de oliva con la cebolla picada. Una vez dorada, se cubre de agua y se deja cocer a fuego lento hasta que empiece a estar tierna. Se le añaden entonces las zanahorias, cortadas en dados, y se dejan cocer con la carne. Cinco minutos después se agregan las patatas (cortadas un poco más grandes que las zanahorias), el tomate frito, orégano al gusto y una pizca de azafrán. Cuando las patatas y las zanahorias están tiernas se añaden los guisantes cocidos y el plato está listo para comer.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 432 kcal.

Proteínas: 31.9 g.

Hidratos de carbono: 26 g.

Fibra dietética: 5.6 g.

Lípidos: 23.1 g.

Colesterol: 73.8 mg.



Zorza

Ingredientes:

- 500 grs. de carne de cerdo (preferiblemente lomo) picada no muy fina
- Pimentón dulce
- Pimentón picante
- 75 cc. de agua
- 6 dientes de ajo
- Sal
- Aceite de oliva

Comensales: 2



© MMAL

Preparación:

En una pota se juntan la carne, que se sala al gusto, los ajos muy picados, 2 partes de pimentón dulce por 1 parte de pimentón picante (al gusto), y el agua. Se remueve todo bien para que se mezclen todos los ingredientes y la carne se impregne bien del adobo. Se deja así durante uno o dos días. Para cocinarla se fríe en una sartén con aceite de oliva bien caliente.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 496 kcal.

Proteínas: 50.9 g.

Hidratos de carbono: 3.3 g.

Fibra dietética: 0.13 g.

Lípidos: 31 g.

Colesterol: 172 mg.



Cañas fritas

Ingredientes:

- 500 grs. de harina
- 75 grs. de manteca de cerdo
- Agua (la que necesite)
- Sal
- Aceite
- Azúcar
- Crema pastelera y/o nata para el relleno

Comensales: 8



© MAL

Preparación:

En una superficie adecuada para amasar, hacemos un volcán con la harina y en el centro añadimos la manteca, la sal y el agua. Amasamos hasta formar una masa uniforme que extenderemos fina y cortaremos en tiras. Enrollamos las tiras en unos moldes adecuados (también pueden utilizarse cañas de bambú) y las freímos en abundante aceite caliente. Dejamos que enfríen, rellenamos con crema pastelera y/o nata y espolvoreamos con azúcar.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 496 kcal.

Proteínas: 7.7 g.

Hidratos de carbono: 63.6 g.

Fibra dietética: 2.1 g.

Lípidos: 25.2 g.

Colesterol: 7 mg.



Chulas de pan

Ingredientes:

- 150 gr. de miga de hogaza
- 3 huevos
- Manteca de vaca o aceite para freír
- Azúcar

Comensales: 4



© MMAL

Preparación:

(Con estas cantidades salen 14 chulas)

Desmenuzar muy fina la miga de pan (mejor del día anterior) y mezclarla con los huevos batidos, esmagándola y empapándola bien, pero sin que quede suelto sino más bien espeso. Dejarlo así durante media hora para que empape bien. A continuación, con ayuda de dos cucharas (soperas) formar las chulas y freírlas, hasta que estén doradas, en manteca de vaca o en abundante aceite. Escurrir en un papel de cocina para quitar el exceso de grasa y espolvorear con azúcar. Saben mejor si se sirven calientes.

Información nutricional:

Estas cantidades corresponden a **1 unidad** y son orientativas

Energía: 158 kcal.

Proteínas: 2.3 g.

Hidratos de carbono: 12.3 g.

Fibra dietética: 0.24 g.

Lípidos: 11.4 g.

Colesterol: 44 mg.



Filloas de anís

Ingredientes:

- Agua: 750 cc.
- Huevos: 6
- Harina: 400 gr, aproximadamente
- Anís: 1 chorrito
- Sal: al gusto

Comensales: 4



© MMAL

Preparación:

Echar en un bol todos los ingredientes y mezclar bien. Tiene que quedar una pasta uniforme. Dejar reposar una hora. Engrasar una sartén (mejor de hierro) con tocino y, cuando esté bien caliente, echar un cacillo de pasta, repartiéndola uniformemente por toda la sartén. Cuando esté hecha por un lado (esto es a ojo), darle la vuelta a la filloa y dejar que se haga por el otro lado. Retirar de la sartén a un paño para quitar el exceso de grasa y no humedecer el plato con excesivo calor. Pasar a un plato. Repetir esta operación hasta terminar la pasta.

Información nutricional:

Estas cantidades corresponden a 1 filloa y son orientativas

Energía: 45.1 kcal.

Proteínas: 1.7 g.

Hidratos de carbono: 6.7 g.

Fibra dietética: 0.27 g.

Lípidos: 1.6 g.

Colesterol: 27.7 mg.



Flan de huevo

Ingredientes:

- 6 huevos
- 75 dl de leche
- 250 grs de azúcar
- 1 palo de canela
- Azúcar para caramelizar las flaneras

Comensales: 7



© MAL

Preparación:

Se cuece la leche con el palo de canela y un par de cucharadas de azúcar para que no se queme. El resto del azúcar se bate con los huevos, a los que se les añade poco a poco la leche ya cocida, con cuidado de que los huevos no se cuajen. Se caramelizan las flaneras y se llenan con las natillas preparadas. Se ponen a baño maría a 180° y en 40 o 45 minutos estarán listos; para comprobarlo se pueden pinchar con una aguja y, si ésta sale limpia, los flanes están ya cuajados.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 278 kcal.

Proteínas: 9.1 g.

Hidratos de carbono: 43.2 g.

Fibra dietética: 0 g.

Lípidos: 8.8 g.

Colesterol: 188 mg.



Leche frita

Ingredientes:

- ½ litro de leche
- 120 grs. de azúcar
- 80 grs. de harina
- 2 yemas
- 1 rama de canela
- Harina, huevos y aceite para freír

Comensales: 4



© MMAL

Preparación:

En un cazo, poner a calentar la leche con la rama de canela hasta que hierva. En otro recipiente mezclar el azúcar con la harina y las 2 yemas. Cuando la leche rompa a hervir, echarla sobre esta mezcla, despacio y removiendo. Poner de nuevo al fuego lento y dejar que cueza, sin dejar de remover, hasta que espese. Verter la pasta en una fuente rectangular un poco honda y dejar enfriar.

Una vez fría y cuajada la pasta, cortar en trozos de forma rectangular, pasarlos por harina y huevo batido y freírlos en abundante aceite caliente. Servir espolvoreados con azúcar y canela.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 430 kcal.

Proteínas: 7.4 g.

Hidratos de carbono: 52.2 g.

Fibra dietética: 0.68 g.

Lípidos: 22.7 g.

Colesterol: 118 mg.



Dulce de membrillo

Ingredientes:

- 500 grs. de membrillos pelados y sin pepitas
- 500 grs. de azúcar
- Agua

Comensales: 10



© MMAL

Preparación:

Se ponen a cocer los membrillos troceados con el agua justa para que no se peguen al fondo. Cuando estén tiernos se retiran del fuego y se trituran con la batidora. Se vuelve a poner al fuego y se incorpora el azúcar, dejando cocer todo junto durante unos 40 minutos y removiendo casi constantemente para que no se pegue. Se retira del fuego y se vierte en un molde. Se deja enfriar y reposar uno o dos días para que cuaje bien.

Información nutricional:

Estas cantidades de nutrientes corresponden a **1 sola ración** y son orientativas

Energía: 195 kcal.

Proteínas: 0.12 g.

Hidratos de carbono: 51.8 g.

Fibra dietética: 2 g.

Lípidos: 0 g.

Colesterol: 0 mg.



Orejas de Carnaval

Ingredientes:

- ½ Kg. de harina
- 100 gr. de azúcar
- 50 gr. de mantequilla fundida
- 1 vaso (de los de vino) de leche
- 1 chorrito de anís
- 1 huevo entero
- 2 yemas
- 2 claras montadas
- unas gotas de extracto de limón.

Comensales: 8



© MMAL

Preparación:

En un bol se echan todos los ingredientes, excepto las dos claras montadas, y se mezclan trabajádoslos hasta que la masa se desprenda de las paredes. Se pasa la masa a una superficie, previamente enharinada, y se trabaja bien. Se incorporan las dos claras montadas a punto de nieve y continúa trabajándose hasta que quede una masa compacta. Se deja reposar un rato. Se estira la masa muy fina y se corta en trozos (de la forma y tamaño que queramos) y se fríen en una mezcla de aceite y manteca para que no repitan. Se escurren y se espolvorean con azúcar glas.

Información nutricional:

Estas cantidades corresponden a **1 oreja** y son orientativas

Energía: 207 kcal.

Proteínas: 3.1 g.

Hidratos de carbono: 24.6 g.

Fibra dietética: 0.68 g.

Lípidos: 13.1 g.

Colesterol: 38.3 mg.