



LIBRO DE RECEITAS

Iniciativa do Concello de
Vimianzo para o proxecto *Food
Wave Vimianzo 2023*





alda  European Association
for Local Authorities



Salada de polo e ovo



INGREDIENTES

1/3 taza de vinagre de
viño
1 cullerada de mostaza
de Dijon
2/ 3 taza de aceite de
oliva virxe extra
1 leituga romana
4 ovos cocidos
350g de polo ao forno
(do día anterior)
115g de queixo (a gusto
do consumidor)
8 rebandas de bacon
1 aguacate
6 tomates cherry
un chisco de ceboliño
picado

1. Lavamos a leituga, os tomates e o ceboliño. Mentres nun recipiente misturaremos o vinagre, a mostaza e o aceite.
2. Nunha fonte grande estendemos a leituga picada, engadimos os ovos cocidos en rebandas, o polo, o aguacate, os tacos de queixo e os tomatiños cherry.
3. Salpimentamos e engadimos a mistura de vinagre.



alda European Association
for Local Authorities



Guiso de polbo



INGREDIENTES

800g de polbo crú ou 4 patas de polbo cocidas
2 cebolas grandes
3 tomates maduros pelados e cortados
4 dentes de allo
1/2 pemento Morrón
1/2 pemento verde
1 folla de laureiro
60ml de viño branco
1/2 guindilla
Pimentón doce
Aceite de oliva virxe extra
Patacas en cantidade suficiente
Herbas aromáticas
Perexil

1. Cocer o polbo ou no caso de estar xa cocido, cortalo en anaqüiños.
2. Dispoñer dunha pota baixa con 2 ou 3 culleradas de aceite de oliva virxe extra e frixir as cebolas, os dentes de allo e os pementos picados.
3. Salpimentar até que todo estea ben pochado, agregar o viño e deixar evaporar uns segundos. Engadir o tomate, a guindilla e un chisco de pimentón doce, a folla de laureiro e as herbas aromáticas. A seguir engadimos uns 200ml da auga de cocer o polbo.
4. Tapar a pota e deixar a lume medio-baixo durante uns dez ou doce minutos. Engadimos as patacas cortadas ata que estean cocidas (as patacas axudan a espesar un pouco o fondo).
5. Unha vez que as patacas estean listas, probar a salsa e rectificar se for necesario. Cortar o polbo xa previamente cociñado e remover.
6. Regar con aceite de pimentón, espolvorear perexil picado e servir quente.



alda European Association for Local Authorities



Sopa de verduras



INGREDIENTES

- 1 cebola cortada en anaquiños
- 2 dentes de allo picados
- 330g de patacas en dadiños
- 2 cenorias cortadas ao gusto
- 1/2 rama de apio moi picada
- 1 porro
- 2 culleradiñas de manteiça
- 1 chorro de viño xerez
- 1l de caldo de polo
- Aceite de oliva e sal

1. Nunha pota, preferiblemente a express, pochamos na manteiça os allos e cando comecen a bailar engadimos a cebola, o apio e o porro, despois a cenoria e deixamos dez minutos a lume baixo e engadimos sal.
2. Incorporamos as patacas en tacos pequenos, un chorro de aceite de oliva e damos unha volta e cubrimos con auga. Engadimos unha culleradiña de caldo de polo e cando ferva engadimos o xerez e tapamos oito minutos na express e vinte e cinco minutos nunha pota normal.



alda European Association
for Local Authorities



Croquetas de cocido



INGREDIENTES

Sobras do cocido
(carnes)
200ml de caldo de
cocido
50g de manteiga
50g de fariña de trigo
400 ml de leite entero
2 ovos
1 cebola
Pan relado para o
rebozado de croquetas
Aceite de oliva virxe
extra
Sal e pementa ao gusto
Un chisco de noz
moscada

1. Picar ben as carnes do cocido, a cebola e salteamos nunha tixola coa manteiga e cun chorriño de aceite, deixándoa a lume lento até que estea ben blandiña.
2. Misturar o leite e o caldo, quentar a mistura nun cazo para tela ben quente cando faga falta.
3. Poñer as carnes coa cebola, coa manteiga e incorporar a fariña. Remover para que se integren lentamente e engadir pouco a pouco a mistura de leite e caldo que temos quente.
4. A medida que imos engadindo o líquido, seguimos removendo cunha culler durante uns vinte ou vinte e cinco minutos até que a pasta das croquetas teña a consistencia que nos guste.
5. Probar, rectificar de sal e pementa e engadir un chisco de noz moscada. Cando teñamos lista a masa das croquetas, cunha textura dunha bechamel espesa, vertémola nunha fonte para que poida enfriar correctamente, sen se cortar.
6. Elaborar as croquetas de maneira tradicional, pasándoas por ovo e pan relado. Frixilas en abundante aceite e escurrilas en papel absorbente.

*Hai a posibilidade de non frixilas no momento, podemos conxelalas ou gardalas no frigorífico durante un máximo de dous ou tres días.



alda  European Association
for Local Authorities



Masa empanada galega



INGREDIENTES

500 g de fariña de forza
(especial de panadarías)
200 ml de auga tibia ou
do tempo
Un sobre de lévedo de
panadaría
Dúas culleres do café de
sal (7g aprox.)

1. Nun bowl grande, a poder ser de plástico ou un material similar, poñemos case toda cantidade de fariña, deixando unhas catro culleradas separadas para ir engadindo pouco a pouco a medida que amasamos.
2. No centro do bowl facemos un furado cunha culler para depositar a auga que necesitamos na receita.
3. A seguir, imos engadir as culleradas de sal para que se absorva na auga e mesturar coas mans ou cunha culler de madeira a mistura.
4. A seguir, sen que estea todo homoxéneo e mesturado, engadiremos a levadura de panadaría.
5. Amasaremos ata nos colla consistencia e sen aplastala para que poida soblar o seu volume posteriormente.



alda

European Association
for Local Authorities



Tacos de peixe



INGREDIENTES

Filetes de pescado
branco (merluza,
rape...)
gambas
4 tortiñas de millo
Allo en pó
Un chisco de zume de
limón
Maionesa
Leituga
Aceite de oliva virxe
extra

1. Aderezar os filetes de pescado cunha culleradiña de zume de limón.
2. Misturar unha culleradiña de allo en pó cun chisco de sal e ligar os filetes nesta mistura.
3. Poñer unha tixola ao lume cun pouco de aceite de oliva e cocinar os filetes a lume medio durante tres ou catro minutos por cada lado. No último momento asperxer o zume de limón pol opescado.
4. Misturar nunha taza 1/3 da taza de maionesa, unha cullerada do zume de limón. Engadimos a leituga e tapamos con coidado todos os ingredientes.
5. Servir os tacos nas tortiñas de millo coa mistura de leituga, o pescado preparado e cubrir con cuñas de lima.



alda European Association
for Local Development



Torradas



INGREDIENTES

Pan do día anterior,
bóla ou barra
1 litro de leite enteiro
ou semidesnatado
1/2 vaso de anís doce
(líquido)
1 limón
2 ramiñas de canela
3 ovos
100gr de azucre
Aceite de xirasol para
frixir

1. Comezamos quentando o leite nunha cacerola, a potencia media. Cando comece a ferver, engadimos o azucre e removemos ben. Engadiremos as ramiñas de canela e a pel do limón na nosa mistura.
2. Agora vamos cortar o pan en rebandas, pan do día anterior porque así estará máis duro e será máis fácil de traballar.
3. Coa mistura do leite xa lista, coamos e vertemos sobre un prato sopeiro ao que vamos engadir o vasiño de anís. Remover cunha culleriña e deixar que enfríe. Bater os ovos e engadilos á mistura.
4. Quentar bastante aceite nunha tixola e en primeiro lugar, bañamos as rebandas de pan no leite e en segundo lugar, no ovo. É importante escurrilas o suficiente para que non goteen e para a tixola.
5. Dárlles varias voltas para que se fagan ben polos dous lados, unha vez torradas, até que teñan unha cor semellante ao dourado.
6. Unha vez así, espolvorealas coa mistura de azucre e canela.



alda European Association for Local Development



Torta de Castaña



INGREDIENTES

750g de castañas
100g de manteiga
500ml leite enteiro
6 ovos
150g de azucre
60g azucre branco para
o caramelo

1. Poñemos unha tixola a lume baixo os 60g de azucre e un par de culleradas de auga. Cando comece a tostar o caramelo, vertémolo sobre o molde no que imos facer a tarta, cubrindo o fondo por completo.
2. Cocemos as castañas cinco minutos cun corte para que se poidan pelar. A seguir, pelámolas e poñémolas a cocer no leite para que estean moi brandas. Trituramos as castañas co leite e mesturamos iso coa manteiga.
3. Nunha cunca misturamos o azucre coas xemas batendo até que queden moi brancas. Engadir a crema de castañas cocidas e mesturar ben. Batemos a parte as claras a punto de nece e engadimos á cunca con movementos envolventes.
4. Enchemos o molde caramelizado e cociñamos a “baño maría” no forno até que teña a consistencia suficiente. Deixamos arrefriar a tarta e desmoldamos con precaución, procurando dálle a volta e que o caramelo fiquen na parte superior.



alda  European Association for Local Development



Xeado de turrón



INGREDIENTES

1 Tableta de turrón de Xixona (sobrante da época do Nadal)
300ml de leite enteiro
440ml de nata
Raspadura dun limón
100g de azucre branco
2 xemas de ovo

1. Aromatizar os 300ml de leite nun cazo e poñemos a queantar. Mentras queantamos lavamos o limón e relamos a pel.
2. Relar a parte amarela do limón e non a branca. Unha vez que temos o leite en ebulición engadimos a raspadura e baixamos o lume e deixamos repousar durante dez minutos.
3. Noutro cazo, engadimos a nata líquida co leite infusionado e queantamos a lume baixo. Mentras se vai queantando separamos a xema dos ovos das claras. Engadimos o azucre as xemas e batemos até conseguir unha mistura branca.
4. Picamos en anaquiños o turrón e misturámolos para conseguir unha mistura o máis homoxénea posíbel. Se temos unha batedora será cuestión de dous ou tres minutos. Xuntamos todo e batemos.
5. Deixamos enfriar a mistura a temperatura ambiente, logo pasamos todo a un recipiente e metemos na nevera unhas tres horas. Despois dese tempo, meteremos no conxelador unha ou dúas horas máis. Deixamos dúas horas máis removendo cada pouco tempo o xeadó para evitar a cristalización.



**FOOD WAVE VIMIANZO
2023**

*Fotos de Pixabay
Texto e elaboración Lara Romero Carrera*