

# COCINA

## XORNADAS GASTRONÓMICAS

# cociña do mar

"peixes e moluscos da pesca en verde"



HERBAS  
de LITORAL

ALGAS

CARNEIRO  
ou RABIOSO

MUXO

COCIÑA EN VIVO  
CARPA INSTITUCIONAL  
O GROVE



11 DE OUTUBRO  
de 12:00 h. a 14:00 h.  
e de 17:30 h. a 19:30 h.



# PROGRAMA

## "XORNADAS GASTRONÓMICAS A COCIÑA DO MAR 2018" PEIXES E MOLUSCOS DA PESCA EN VERDE

- 12:00 h Apertura del evento a cargo del maestro de ceremonias.
- 12:05 h Bienvenida a cargo del Presidente de EMGROBES, D. José Besada Garrido y autoridades.
- 12:15 h "Show Cooking" Cocina en vivo en colaboración con el Obradoiro de Hostelería do Salnés, a cargo del cocinero Francisco Caneda.  
Directora: Puri Ferro  
Intervención del Dr. Ignacio Balboa
- 14:00 h Fin de sesión
- 18:00 h Bienvenida a cargo del Presidente de EMGROBES, D. José Besada Garrido y autoridades.
- 18:10 h Intervención del Dr. Ignacio Balboa
- 18:30 h Show Cooking" Demostración en vivo a cargo de Anxo Sanmartín: Restaurante Beiramar y Alicia Castro: Restaurante Mercantil.  
Maridajes a cargo de Rocio Lis
- 20:00 h Cierre del acto a cargo del delegado de Turismo de EMGROBES, D. Rafael Mourellos Rodiño.

*Este programa esta sujeto a modificaciones*

Desde **EMGROBES** tenemos el placer de invitaros, un año más (y ya van diez) a este evento gastronómico, "**A Cociña do Mar**", donde profundizamos en los manjares que nos brindan nuestras costas. Esta edición está dedicada a hierbas y verduras de litoral, algas, carneiro, rabioso y "muxo", alimentos que protagonizan una amplia y sabrosísima gama de recetas, adaptándose tanto a las fórmulas clásicas como a preparaciones vanguardistas. Son productos muy "nuestros", muy saludables, versátiles y de gran calidad y, por eso, tienen más que merecido este pequeño homenaje. **Buen provecho!!**



Presidente de  
EMGROBES



# CODIUM, GUISANTES FRESCOS Y ALMENDRA DE MAR

## INGREDIENTES:

- 200 Gr de codium ou Ramallo do mar
- Caldo de pescado
- 16 Almendra de mar
- 200 Gr de guisantes frescos
- 2 Dientes de ajo
- Aceite de oliva
- 1 Loncha de jamón curado
- Goma xantana
- Brotes

## PREPARACIÓN:

1º Abrimos al vapor con un poquito de agua las almendras de mar, retiramos y colamos el caldo.

2º Reservamos unos ramallos para decorar y trituramos el resto con un poco de caldo de pescado y agua de abrir el molusco, colamos y ligamos un poco con goma xantana.

3º Cocemos los guisantes durante 10 minutos.

4º Picamos el ajo y el jamón y rehogamos en aceite de oliva, incorporamos los guisantes y salteamos, salpimentamos

5º Añadimos en el fondo de los platos los guisantes, mojamos con el caldo caliente de codium y añadimos 4 almendras de mar por comensal.

Decoramos con codium y brotes



## MUJEL EN ESCABECHE CON AJETES TIERNOS, RABANITOS Y ALGA WAKAME

### INGREDIENTES:

- 1 Mujel de 1 Kg
- 8 Ajetes tiernos
- 2 Zanahorias
- 2 Dientes de ajo
- 1 Hoja de laurel
- Pimienta en grano
- 1 L de aceite de oliva
- 300 Ml de vinagre de manzana
- 250 Ml de vino albariño
- Salpimienta
- Brotes de Alsines u otro
- 10 Gr de wakame deshidratados
- Romero para decorar las zanahorias y 4 Rabanitos

### PREPARACIÓN:

1º Hidratamos por espacio de 10 minutos el wakame y cocemos por espacio de 20 minutos, escurrimos y troceamos, reservamos

2º Fileteamos el mujel, salpimentamos y marcamos en plancha por la parte de la piel, reservamos.

3º Pelamos la zanahoria y torneamos, añadimos al aceite con los ajetes tiernos, el laurel, los granos de pimienta, los ajos y el wakame, confitamos a baja temperatura.

4º añadimos el vinagre y el vino, damos un hervor y retiramos del fuego, incorporamos el mujel y dejamos en el escabeche hasta enfriar por completo, guardamos en cámara a macerar por espacio de uno a dos días aprox.

5º Retiramos y servimos decorando con las zanahorias, ajetes tiernos, los rabanitos y los brotes de alsines.

Sugerencias:

Podemos sustituir los Alsines por escarola.

Podemos sustituir los ajetes tiernos por cebolleta en juliana.

Se le puede añadir vinagre de Jerez



## RISOTTO DE LECHUGA DE MAR, CARNEIRÓN Y ESPINACAS CON VERDOLAGA

### INGREDIENTES:

- 16 Carneirón
  - 1 Chorrito de vino blanco
  - 10 minutos a fuego lento
- Para el risotto de lechuga de mar*
- 100 Gr de arroz bomba.
  - 5 Gr de lechuga de mar deshidratada
  - Unas hojas de espinacas
  - 1 Cebolleta
  - Sal, pimienta, perejil picado
  - aceite de oliva
  - 50 Gr de queso rallado
  - 20 Gr de mantequilla.
  - Verdolaga para decorar

### PREPARACIÓN:

1º Lavamos bien los moluscos y cocemos con un chorrito de vino blanco hasta que abran. Colamos el caldo y reservamos

*Para el risotto*

2º Hidratamos por espacio de 10 minutos la lechuga de mar y cocemos con las espinacas en su propia agua por espacio de otros 10 minutos, colamos y reservamos éstas y su caldo. Trituramos la lechuga de mar y espinacas hasta formar una crema.

3º Cortamos la cebolleta en brunoise y pochamos en el aceite de oliva, incorporamos el arroz que hemos lavado previamente, rehogamos y vamos añadiendo poco a poco el caldo de cocer la lechuga de mar y el caldo de abrir el molusco, salpimentamos.

4º Incorporamos la lechuga triturada y cuando vaya a estar listo el arroz terminamos incorporando los carneirones, el queso rallado y la mantequilla hasta que nos quede el arroz untuoso, Servimos decorando a modo de brotes con la verdolaga que es una planta herbácea marina



# MUXO DE BATEA CON CARNEIROS Y CALDO DE ALGAS

## INGREDIENTES:

- PARA EL CALDO:
- ½ L caldo de pescado
- ½ puerro
- 5 ajos
- 1 guindilla
- Espinas del mújel
- 30 g de alga wakame
- Pizca de maicena
- 4 carneiros

Además:

- 1 mújel grande, deslomado, aprox 200 gr

## PREPARACIÓN:

1º Salamos las espinas, 20 min, lavamos y reservamos.

2º Doramos sin tostar demasiado el puerro, ajos y guindilla.

3º Mojamos con el vino blanco, reducimos y añadimos las espinas y el caldo, cocemos 20 minutos

4º Reposamos 10 minutos, colamos y añadimos el wakame deshidratado muy picadito y ligamos con la maicena o xantana.

5º El mújel una vez deslomado lo racionamos y marcamos en parrilla o plancha.

6º Los carneiros previamente hervidos se emplatan junto con los lomos de mújel y el caldo de algas.



# ALMENDRA DE MAR CON VINAGRETA DE CODIUM Y HIERBAS DE LITORAL

## INGREDIENTES:

### PARA VINAGRETA

- 100 gr pimiento rojo
- 100 gr pimiento verde
- ½ cebolla
- 2 ajos
- 150 gr de codium
- 1 tomate
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva virgen
- Azúcar
- Sal
- 20 gr jengibre recién rallado

### Además:

- Entre 4 y 6 rabiosos o almendra de mar
- Unas hojas de verdolaga o de hinojo marino fresco.

## PREPARACIÓN:

1º Picamos todo muy finito y añadimos un poco de aceite de oliva, vinagre, azúcar y sal. Dejamos macerar.

2º Hacemos la almendra de mar al vapor, y la desconchamos y reservamos.

3º Emplatamos los rabiosos o almendra de mar y aliñamos con la vinagreta bien macerada

4º Añadimos unas hojas de verdolaga y de hinojo de mar por encima para dar aroma y decorar.



# MUXO MARINADO CON CARNEIROS

## INGREDIENTES:

- 1 mújel de 1 kg aprox
- 500 gr mejillones
- 500 gr carneiros
- Aceite de oliva
- 1 vaso de vino blanco
- Harina de trigo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- sal

## PREPARACIÓN:

1º Hacemos un sofrito con las verduras troceadas y le añadimos el vino hasta que se evapore

2º Por otro lado pasamos el mújel troceado por harina de trigo y lo sellamos en una sartén con un poco de aceite.

3º Abrimos al vapor los mejillones y los carneiros y reservamos, colamos el caldo para luego añadirse al pescado.

4º Mezclamos el pescado con el sofrito y lo cubrimos con parte de caldo que habíamos reservado y agua, le añadimos los moluscos cocidos al vapor.

5º Emplatamos, decoramos y servimos.



# RISOTTO DE CARNEIROS, ALMENDRA DE MAR Y ALGAS

## INGREDIENTES:

- Sal
- Agua
- Queso rallado
- 50 gr mantequilla
- 50gr aceite oliva
- 50 gr wakame
- 1 zanahoria
- 1 cebolla pequeña
- 200 gr arroz
- 500 gr carneiros
- 500 gr almendra de mar
- ½ l vino blanco
- Hojas de verdolaga e hinojo de mar

## PREPARACIÓN:

1º Lavamos bien los moluscos y cocemos al vapor hasta que se abran. Reservamos

*Para el risotto*

2º En una sartén pochamos la cebolla, junto con la mantequilla, zanahoria troceadita y ya le ponemos sal.

3º Una vez pochado todo ponemos el arroz y vamos removiendo al mismo tiempo que le añadimos el agua.

4º Le añadimos las algas y también los moluscos que habíamos reservado sin la concha.

5º Servimos decorando a modo de brotes con hierbas de litoral



# EMPANADA TRADICIONAL DE "MUXO"

## INGREDIENTES:

PARA UNA EMPANADA  
DE DOS KILOS

- 1 kg de harina maíz
- ½ kg de harina trigo
- Agua tibia
- ½ vasito aceite
- Una pizca de sal
- Cebolla, tomate y pimiento rojo
- Mújel
- 1 huevo batido

## PREPARACIÓN:

1º Preparamos la masa de la empanada mezclando la harina para que ligue. Se hace un volcán en medio y se le echa levadura de panadería disuelta en agua tibia, medio vaso de aceite y una pizca de sal. Se mezcla todo y se amasa formando una bola que se deja reposar una hora aproximadamente.

2º Se hace un sofrito con el pimiento el tomate y la cebolla troceados y se deja enfriar.

3º Se desloman los mújeles y en un caldo de verduras se escalda un poco, también se reservan.

4º Cuando la masa está ya lista, una vez ha reposado se corta la mitad y se estira para hacer la base de la empanada. Sobre la base se extiende el sofrito ya frío se ponen encima los lomos de mújel bien colocados a lo largo de la base.

5º Con la otra mitad de la masa también estirada se hace la tapa de la empanada que se pone sobre la empanada para taparla

6º Se bate huevo para pintar la empana con un pincel y se pincha con un tenedor toda la tapa, dejando un pequeño hueco en el medio para escape de la cocción.

7º Con el horno previamente recalentado a 180º-200º, bien caliente se mete la empanada durante 35 o 40 minutos para que quede bien horneada.



# CARNEIRO A LA SARTÉN CON CREMA DE CODIUM

## INGREDIENTES:

- 1 ó 2 kg de carneiros
- 1 cebolla
- 100 gr de codium fresco
- ½ vaso de albariño
- 1 guindilla
- Aceite de oliva.

## PREPARACIÓN:

1º En una sartén ponemos la cebolla bien picada a pochar con un poco de aceite y cuando empiece a coger color añadimos el codium fresco cortado y trituramos todo para no encontrar tropezones.

2º Añadimos el albariño, los carneiros y la guindilla

3º Ponemos al fuego con una tapa y vamos moviendo la sartén hasta que se abran los carneiros.

4º Emplatamos y listo para comer.



# FIDEO CON ALMENDRA DE MAR Y MUXO

## INGREDIENTES:

- 250 gr de fideo
- 1 kg de almendra de mar
- 1 muxo pequeño
- 1 vaso de albariño
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- 2 tomates maduros
- Aceite de oliva
- Sal
- Azafrán molido
- ½ l de agua o fumet

## PREPARACIÓN:

1º Ponemos en una cazuela el pimiento y la cebolla picados muy finos con un poco de aceite a pochar.

2º Cuando empiecen a estar transparentes añadimos los tomates maduros picados.

3º Hacemos un buen sofrito y añadimos el fideo, removemos y añadimos el albariño.

4º Incorporamos el muxo cortado en trozos pequeños y sin espinas, y las almendras de mar.

5º Añadimos agua o fumet de pescado y el azafrán.

6º Dejamos cocinar unos 10 minutos, según nos indique el paquete de fideo y echamos sal al gusto.

**Mercantil**  
RESTAURANTE

**beiramar**  
r e s t a u r a n t e

 **SALNÉS**  
MANCOMUNIDADE

**Hotel**  
**Abeiras** \*\*\*\*



## **CODIUM, GUI SANTES FRESCOS Y ALMENDRA DE MAR**

Paco Caneda Martínez

## **MUJEL EN ESCABECHE CON AJETES TIERNOS, RABANITOS Y ALGA WAKAME**

Paco Caneda Martínez

## **RISOTTO DE LECHUGA DE MAR, CARNEIRON Y ESPINACAS CON VERDOLAGA**

Paco Caneda Martínez

## **MUXO DE BATEA CON CARNEIROS Y CALDO DE ALGAS**

Anxo Sanmartín Aguiño  
Restaurante Beiramar

## **ALMENDRA DE MAR CON VINAGRETA DE CODIUM Y HIERBAS DE LITORAL**

Anxo Sanmartín Aguiño  
Restaurante Beiramar

## **MUXO MARINADO CON CARNEIROS**

Alicia Castro Fernández  
Restaurante Mercantil

## **RISOTTO DE CARNEIROS, ALMENDRA DE MAR Y ALGAS**

Alicia Castro Fernández  
Restaurante Mercantil

## **EMPANADA TRADICIONAL DE "MUXO"**

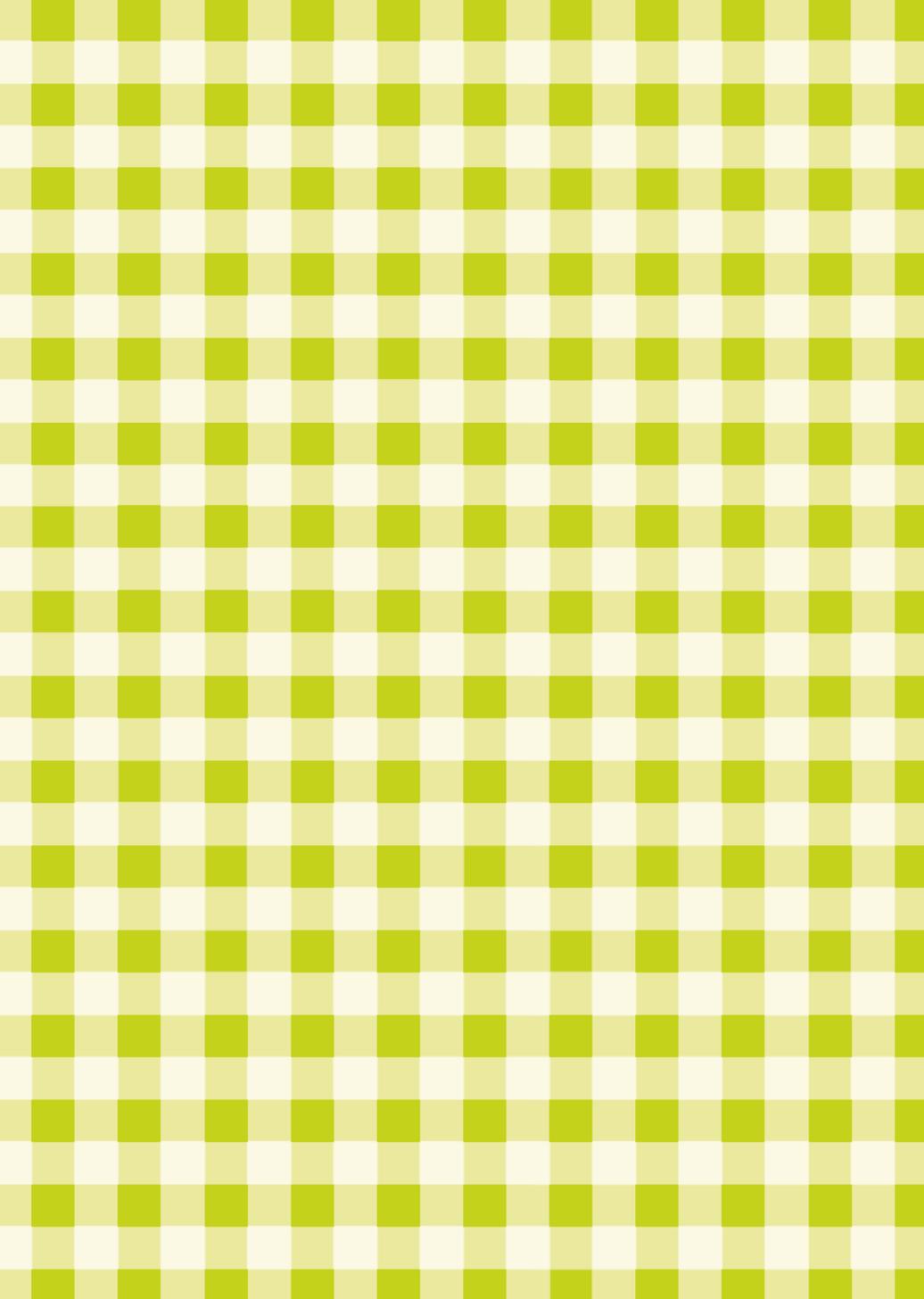
Rafael Mourellos Rodiño  
Hotel Abeiras

## **CARNEIRO A LA SARTÉN CON CREMA DE CODIUM**

Rocío Garrido Carames  
Blog "La Cocina de mi Abuelo"

## **FIDEO CON ALMENDRA DE MAR Y MUXO**

Rocío Garrido Carames  
Blog "La Cocina de mi Abuelo"



# pescadeRías



UNIÓN EUROPEA

Fondo Europeo Marítimo  
e de Pesca (FEMP)

galiçia



XUNTA  
DE GALICIA



Hotel  
Abeiras \*\*\*\*

Mercantil  
RESTAURANTE

beiramar  
restaurante



Rías Baixas  
DENOMINACIÓN DE ORIXEN