

Croquetas de chocolate e coco con crema de iogur e laranxa



Ingredientes (para 4 persoas):

- ✚ 100 ml de nata para cociñar
- ✚ 200 g de chocolate negro
- ✚ 2 ovos
- ✚ 100 g de coco relado Aceite de xirasol.

Para a salsa:

- ✚ 2 iogures gregos
- ✚ 1 laranxa en zume e ralladura
- ✚ 3 culleradas sopeiras de mel
- ✚ Pingas de auga de azar

Elaboración: En primeiro lugar, nun cazo quentamos 100 ml de nata para cociñar. Vertemos sobre ela 200 g de chocolate negro partido e deixamos que se funda. Refrixeramos ata que se endureza. Un par de horas despois, cando estea duro, formamos bolitas coas mans secas e pasámolas por dous ovos batidos e 100 g de coco relado. Nunha tixola con abundante aceite quente fritímolos ata que queden ben douradas. Mentres arrefrían imos facendo a salsa. Mesturamos 2 iogures gregos co zume e a ralladura dunha laranxa e 3 culleradas sopeiras de mel. Engadimos auga de Azar ao gusto. Acabado e montaxe: Empratamos as nosas croquetas e acompañamos coa salsa de iogur.

Ameixa pescadeRías con coandro e lima



Ingredientes (para 4 persoas):

- ✚ 12-16 ameixas babosa de pescadeRías
- ✚ 3 poliñas de coandro fresco 3/4 de lima
- ✚ c/ n aceite de oliva virxe extra
- ✚ c/ n guindilla fresca
- ✚ flor de sal



Elaboración: Prepara o aderezo de coandro e lima, selecciona moi ben a guindilla que vas utilizar para achegarlle un punto picante, pero que non sexa protagonista para poder saborear o produto. Espreme a lima, poña nun cunco para facer o aderezo e engade a mesma cantidade de aceite de oliva virxe extra de sabor suave, se queres reducir a acidez da lima pon dous partes de aceite por unha de zume. Pica o coandro previamente lavado e ben seco, incorpórao á preparación anterior, finalmente engade a guindilla picada, mestura ben e reserva. Lava as ameixas e pon unha tixola ou cazola de base ampla a quentar cun pouco de aceite de oliva virxe extra. Cando estea quente, incorpora as ameixas, se non caben todas nunha soa capa, fainas en quendas. Tapa a tixola ou cazola e deixa que se fagan as ameixas ata que se abran. Acabado e montaxe: Retira unha das valvas das ameixas, separa o corpo da outra valva, púsaa de novo nela. Adereza as Ameixas de cuncha fina co aderezo de coandro e lima e termina cunhas escamas de sal. Podes servilas frías ou quentes

Hamburguesa de lirio



Ingredientes (para 4 persoas):

- ✚ 600 g. de lírios
- ✚ 1 cebola mediana
- ✚ 1 dente de allo
- ✚ 1 ovo

- ✚ 50 g. de pan relado
- ✚ Perexil fresco
- ✚ Aceite de oliva virxe extra
- ✚ Sal e pementa branca recentemente moída



Elaboración: Comezamos por separar a carne do peixe, retirando a pel e as espiñas. É importante desmenuzalo coas mans para comprobar que non queda ningunha espiña. Así logo podemos comer a hamburguesa con absoluta tranquilidade. Unha vez desmenuzado, picámolo máis aínda cun coitelo ben afiado. Reservamos nun bol. Picamos ben fino o allo e o perexil. Pelamos a cebola e partimos en ‘brunoise’ miúda. Nunha tixola cunha lámina de aceite de oliva virxe extra, poñemos a pochar a cebola a lume medio. Salgamos lixeiramente. Engadimos o allo e seguimos cociñando, en total 10 minutos, ata que a cebola estea branda. Retiramos e escorremos o aceite. No bol co peixe, engadimos a cebola, o allo e o perexil. Removemos e mesturamos cun garfo ou coas mans. Un proceso similar a cando facemos albóndegas, botamos un ovo e o relado, mesturando ben todo ata lograr unha masa homoxénea que non se manteña consistente. Se fose necesario, engadimos máis pan relado para darlle a textura necesaria. Coas mans, imos facendo 4 bólas de igual tamaño, que nos darán unha hamburguesa por persoa. Sobre un prato, esmagamos coas mans e dámoslles forma redondeada, tal cal unha hamburguesa de carne. Para facilitar a tarefa, podedes usar un aro redondo de empratado para darlle forma. Acabado e montaxe: Nunha tixola antiadherente, cun pouquiño de aceite de oliva, cociñamos as hamburguesas volta e volta. Durante un par de minutos por cada lado, ata que estean douradas. Retiramos e facemos a montaxe co pan de hamburguesa.

Lombos de Xurelo pescadeRías con costra de noz e olivas



CONTIENE
GLUTEN



CONTIENE
PESCADO



FRUTOS
DE CÁSCARA



HUEVOS

Ingredientes (para 4 persoas):

2 xurelos duns 700 g.

Costra de noz:

- ✚ 100 g de Noces.
- ✚ 100 g de pan relado.
- ✚ 50 g de olivas verdes sen óso.
- ✚ 75 g de aceite de oliva.
- ✚ 1 clara de ovo.
- ✚ Sal.

Elaboración:

Triturar os ingredientes da costra de noz, excepto os xurelos, en robot ata obter unha mestura homoxénea. Estender finamente entre dous papeis sulfurizados e conxelar. Filetear os xurelos e retirar a liña de espiñas de cada lombo, separando a parte superior da ventresca. Sazonar lixeiramente e unilas de novo dispoñendo a unha sobre a outra e envolvendo en filme. Reservar ata o servizo. Para o aderezo, cocemos a quinoa en abundante auga con sal durante 25 min. Deixamos arrefriar. Cortamos a dados o tomate e o aguacate. Picamos a cebola e facemos unha xuliana coa albáfega. Mesturamos todos os ingredientes do aderezo e sazonomos con aceite, zume de limón e sal. Cociñar os lomos de xurelo á prancha durante 2 min. Cortar a mestura para a costra en rectángulos coas mesmas dimensións que os lombos de xurelo e dispoñelas sobre eles, colocándoos nunha bandexa de aceiro ben aceitada. Introducir no forno a 250 C durante 4 ou 5 min. Dispoñer o aderezo de quinoa no fondo do prato e sobre este colocar os lombos de xurelo. Servir de inmediato.

Para o aderezo de tomate, quinoa e aguacate:

- ✚ 100 g de quinoa.
- ✚ 500 g de tomate pera.
- ✚ aguacate.
- ✚ Follas de albáfega.
- ✚ 1 cebola vermella.
- ✚ Zume de limón.
- ✚ Aceite de oliva virxe



Tataki de cabala pescadeRías



Ingredientes (para 4 persoas):

- 4 cabalas duns 200 g cada unha fileteadas e sen espiñas.

Para a marinada:

- 1 allo laminado 8 g de xengibre fresco relado
- grans de pementa negra
- 1 folla de loureiro
- 1 cullerada de salsa de soia
- 1 cullerada de vinagre de arroz ou de viño branco

- 1 chisco de azucre
- 4 culleradas de aceite de oliva
- 4 culleradas de aceite de sésamo.

Para a salsa:

- 3 culleradas de vinagre de arroz
- 2 culleradas de limón
- 5 culleradas de salsa de soia
- 4 culleradas de auga

- 1 cebola tenra cortada en láminas finas
- 1 tomate pelado e cortado a daditos
- 150 g de coliflor fervida e triturada



Elaboración: Mesturar todos os ingredientes da marinada e bañar con ela o peixe, deixándoo repousar nela durante uns 30 minutos. Para a salsa, mesturar todos os ingredientes e reservar. Limpar da marinada o peixe e asalo nunha tixola antiaderente quente sen engrasar. Empezar polo lado da pel e dar a volta, procurando deixar o peixe un pouco cru no centro. Empratar, bañar coa salsa e decorar coa cebola e o tomate aderezados coa salsa e co puré de coliflor. Acabado e montaxe: Montarémolo sobre unha tosta de pan, o pan debémolo de tostar previamente, poñemos unha lámina de salsa e sobre ela as cabalas. Decorámolo con brotes ou flores. Observacións/ Detalles: Para facer este tataki de cabala podes usar sementes de sésamo tostadas (negras) ou verdes. Este tataki consómese semicrudo, así que debes conxelar o peixe polo menos 48 h a -20º para evitar o perigo de anisakis.

Vasiños de polbo pescadeRías á galega



Ingredientes (para 4 persoas):

- ✚ 3 kg Polbo conxelado
- ✚ 0.1 g Pementón
- ✚ 0.02 l Aceite oliva virxe
- ✚ 0.002 kg Sal gordo
- ✚ 0.04l Leite esterilizada
- ✚ 0.015 kg Bacón
- ✚ 0.015 kg Patacas
- ✚ g Sal
- ✚ g Pementa branca moída



Elaboración: Para o polbo cocido: cortalo en toros de 0.5 cm. Para a crema de bacón: Cocer as patacas en auga fervendo con pel. Pelar e reservar. Ferver o leite co bacón ata que tome aroma a este. Coar o leite, engadir pataca cocida e triturar na batedora ata que quede unha crema suave. (Se ten pouco sabor pódese triturar uns anacos de bacón co leite). Acabado e montaxe: Pode servirse frío ou tépedo. Meter en cada espetada 3 toros de polbo, condimentarlas co aceite, pemento e sal. Colocar nun recipiente (vasiño), un pouco de crema de pataca no fondo e a espetada Pódese decorar con vinagreta de Módena e unha pataca chip

Semifrío de laranxa



Ingredientes (para 4 persoas):

Para o semifrío de laranxa

- 250 gramos de nata semimontada
- 50 gramos de azucre
- 2 follas de xelatina
- 65 gramos de zume de laranxa
- 2 laranxas (a súa pel relada) anacos de laranxa confeitada

Para a masa sablée de chocolate

- 240 gramos de fariña
- 10 gramos de cacao

- 150 gramos de manteiga en pomada
- 100 gramos de azucre
- 1 ovo.
- 2 pingas de azar.

Para a placa de chocolate

- 50 gramos de chocolate negro 70%.

Para a crema montada de mascarpone

- 83 gramos de mascarpone
- 1 folla de xelatina

- 13 gramos de azucre
- 20 gramos de xema de ovo
- 83 gramos de nata

OBRADOIROS DE EMPREGO DE GALICIA

Elaboración:

Agora elaboramos a crema montada de mascarpone, para iso quentamos a nata nun cazo ata que chegue aos 90º C. Noutro recipiente mesturamos as xemas co azucre ata que empecen a branquear. Cando a nata chegue aos 90º C retiramos do lume, incorporamos a nata ás xemas aos poucos para equilibrar a diferenza de temperatura e removemos. Pasamos a mestura de novo ao cazo e poñemos a quentar a lume suave procurando que non pase de 84º C e sen deixar de remover ata que empezo a espesar lixeiramente. Retiramos do lume, engadimos a xelatina (previamente hidratada en auga fría e ben escorrida) e removemos ata que se disolva. Coamos, e mesturamos co mascarpone, emulsionamos coa batedora para que nos quede unha mestura homoxénea. Tapamos con filme e deixamos repousar na neveira durante polo menos 12 horas e no momento en que a vaiamos a utilizar montarémola coas baleas. Agora elaboramos a placa de chocolate, fundimos a cobertura negra a 50º C e temperámola, vertemos tres cuartas partes do total sobre un mármore frío ata que alcance os 27º C de temperatura de descenso, removendo coa espátula para acelerar o proceso, unimos co resto de cobertura para que alcance os 31º C de temperatura de tépedo. Collemos unha folla de papel de acetato, envorcamos o chocolate encima e alisamos coa espátula. Esperamos a que se seque un pouco e cortamos un rectángulo de 12 x 6 cm, para conseguir un rectángulo exacto eu utilizo un anaco de cartolina coa medida exacta a modo de persoal. Cubrimos a placa cun anaco de papel vexetal e colocamos algo de peso encima para que non se curve ao secarse. Reservamos. Agora



OBRADOIROS DE EMPREGO DE GALICIA

elaboramos o semifrío de laranxa, quentamos un pouco de zume de laranxa e diluímos a xelatina (previamente hidratada e ben escorrida), mesturamos co resto de zume, o azar e a ralladura. Á parte, semimontamos a nata co azucre e ímolo engadindo aos poucos ao zume con axuda dunha lingua, removendo con coidado ata que quede totalmente integrada. Collemos un molde 10 x 4 cm e verteremos unha parte desta mestura, engadimos laranxa confeitada partida en pequenos dados e seguimos enchendo ata que teñamos unha altura de 4 cm, alisamos e conxelamos. Mentres, imos elaborando a masa sablé de chocolate, mesturamos a manteiga en pomada co azucre ata obter unha crema, engadimos o ovo e removemos ben coas baleas ata que quede unha mestura homoxénea e por último engadimos a fariña e o cacao. Mesturamos coas mans ata que podamos formar unha bóla, non amasaremos demasiado esta bóla e envolvémola en filme. Deixamos repousar na neveira 2 horas para que se endureza e podámola traballar. Cando se endureceu a masa, sacámola da neveira e estirámosa entre dous anacos de papel filme para que non colla temperatura, cortamos un rectángulo da mesma medida que cortamos a placa, 12 x 6 cm, e enforamos a 170º C durante 12 minutos.

Deixamos arrefriar sobre unha reixa.

Acabado e montaxe:

Para decorar: Sirope de chocolate

Pistachos: follas de albáfega de folla estreita.

OBRADOIROS DE EMPREGO DE GALICIA

Todo o equipo técnico e o alumnado do obradoiro de emprego “O pote” convida ás persoas asistentes a este show cooking a reproducir as receitas que vos presentamos nesta “Xornada de exaltación dos produtos do mar”.

Neste programa de formación para o emprego o alumnado-traballador desenvolve, dentro dunha xornada laboral completa, actividades tanto teóricas como prácticas. Dentro das actividades que se veñen realizando como menús solidarios, almorzos saudables, show cooking, master class..., o alumnado vai completando a súa formación, que, ao remate do programa vense recompensada cun certificado de profesionalidade de segundo nivel de cualificación. Ademais da posibilidade de iniciar a súa carreira profesional neste sector por medio duns incentivos á contratación concedidos ás empresas que así o soliciten dentro duns prazos e características específicas, neste caso o prazo para presentar solicitudes remata o día 30 do presente mes de outubro.

Contamos coa invitación e colaboración da Lonxa de Ribeira e os seus produtos así como de pescadeRías, unha marca de garantía da Consellería do Mar que ten por obxectivo principal a promoción e defensa dos peixes e mariscos procedentes da flota artesanal e para conseguir unha maridaxe perfecta temos a colaboración tamén das Bodegas Pazo do Mar.

Agardamos desfruten da experiencia

Moitas gracias