

RECETAS CON SOBRAS



FOODWAVE

Vimianzo



www.vimianzo.gal/foodwavevimianzo

CALDO *gallego*



TIEMPO
3 horas



RACIONES
varias personas



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

- Un trozo de unto
- Habas o garbanzos (deberán estar a remojo unas 12 horas)
- Un trozo de tocino de cerdo
- Carne de cerdo del saladero (desalada): costilla, lengua, cabeza, oreja,...
- Media de gallina
- Un trozo de carne de ternera
- Verdura limpia y troceada (grelos, nabizas, repollo o col) y patatas
- Chorizos
- Agua y sal

ELABORACIÓN

En una olla grande se ponen las habas o garbanzos, el unto y las carnes, en agua fría abundante. Se cuece esto, vigilando que la carne no se ablande demasiado. Se va retirando a medida que alcance el punto óptimo.

Posteriormente se añaden la verdura, los chorizos y un poco más tarde las patatas.

Cuando esté preparado se separa del fuego.

Tip experto

Algunas personas derriten el tocino en la sartén y lo añaden con la verdura.

Se puede servir el caldo (acuoso) de primero, en sopera. Y de segundo se pone la verdura y las patatas en una fuente y las carnes (calientes) y chorizos mezclados en otra.

FILLOAS

(receta básica)



TIEMPO
1 hora



RACIONES
varias personas



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

- 500 gr de harina de trigo
- 1 l de agua
- Sal (una cucharadita)
- 4 huevos
- Aceite de girasol o un trozo de tocino para engrasar la sartén

Tip experto

Las filloas tiene uso salado o dulce, se pueden tomar solas o con otros productos. Veremos más recetas con filloas.

ELABORACIÓN

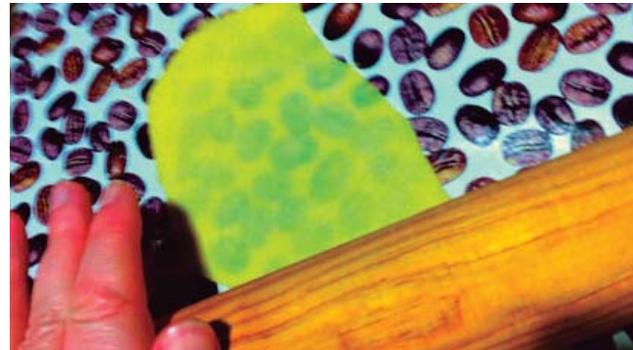
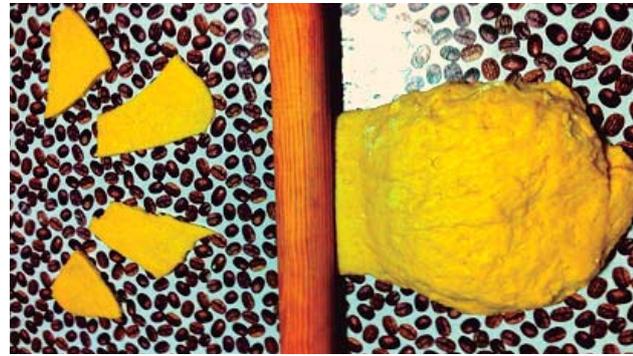
Se necesita una sartén para la preparación.

El primer paso es hacer la masa (moadó). Se mezclan los ingredientes (harina, agua, huevos y sal) y se batien, proceso en el que se puede utilizar una batidora eléctrica.

Es conveniente dejar reposar la masa durante media hora.

Las filloas se hacen en la sartén (o superficie que se elija) aceitada. Con un cazo se va virtiendo la masa y se mueve para que cubra el fondo. Se deja hacer por un lado y después se le da la vuelta.

ORELLAS *de entroido*



TIEMPO
2 horas



RACIONES
2 personas



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

- Un kilo de harina (sin levadura, preferible de repostería)
- Un vaso de licor de anís (200 ml)
- Una tarrina de mantequilla o margarina
- 4 huevos
- Una cucharadita de sal
- Aceite de girasol (para freír)
- Azúcar (normal o glas, para espolvorear)
- Un limón (ralladura o piel)

Tip experto

Es mejor que este trabajo se haga entre dos personas, una se encarga de estirar la masa y preparar las láminas y la otra atiende a la sartén.

ELABORACIÓN

Masa: se mezcla la harina, los huevos, el anís, la mantequilla o margarina (se puede derretir un poco) y la sal. En cuanto al limón, se puede añadir en esa masa la ralladura o introducir trozos grandes de piel que se retiran en el proceso de estirado. Se deja reposar media hora.

Preparación:

- Con el rodillo se estira la masa. Se cortan trozos pequeños y se continúa estirándolos. Este proceso se puede completar a mano.
- En la sartén, con el aceite caliente, se van metiendo las láminas de masa, de manera que queden bien sueltas. Con un tenedor se presiona en el medio para darle la forma de orejas.
- Se les da la vuelta y cuando estén doradas por ambos lados se retiran, cuidando de escurrir bien el aceite.
- En la fuente se espolvorean con el azúcar.

FOLIADO *de Talladas*



TIEMPO
1 hora



RACIONES
2 personas



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

- 500 gr de harina de trigo
- levadura
- 1/2 l de agua
- Sal (una cucharadita)
- 4 huevos
- Aceite de girasol o un trozo de tocino para engrasar la sartén
- Un trozo de tocino desalado

Tip experto

La grasa que genere el anterior proceso, la reservamos, por si la queremos utilizar en sustitución del aceite. Otorga un sabor diferente.

También se puede hacer con harina o maíz. Se deberá dejar a fermentar.

ELABORACIÓN

Se necesita una sartén.

Preparamos la masa mezclando los huevos, la harina, la sal y la levadura (se puede substituir por gasificante). Si se utiliza harina leudante no hace falta la levadura.

Se deja reposar la masa (moado) una hora, si utilizamos levadura, o media hora en los otros casos. Mientras la masa reposa, freímos el tocino después de haberlo cortado en tajadas (talladas). Los separamos y los reservamos.

Para hacer los follados, se engrasa la superficie de la sartén y se añade la masa. Queda una capa más gruesa que la de las filloas. En esa masa enterramos el tocino preparado. Dejamos que se fría por un lado y le damos la vuelta.

QUITCHÉ

de verduras



TIEMPO
1 hora



RACIONES
3 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- Masa de hojaldre
- Bacón o jamón (optativo)
- 4 Huevos
- Verduras
- 250 ml nata o leche
- Pimienta blanca
- Sal
- Vino blanco o sidra

Tip experto

También se pueden utilizar verduras cocidas.

ELABORACIÓN

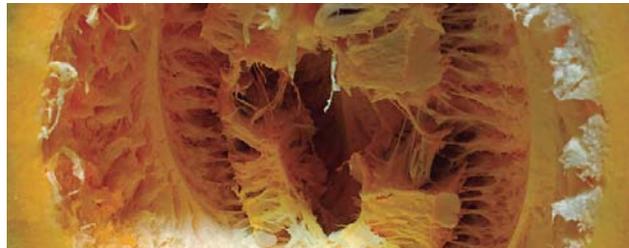
Se extiende la masa de hojaldre en una fuente y se pincha con un tenedor.

En una sartén con aceite se incorpora las verduras, la sal, la pimienta blanca y el vino blanco o sidra. Cuando todo esté pochado, se añade el bacón o e jamón. Se retira la sartén del fuego, cuando se encuentre dorado.

Por otro lado, en un bol grande, se batan los huevos, se añade la nata y se remueve todo.

Esta mezcla se añade a la anterior y, posteriormente, se pone al horno a 200°C durante 30-40 minutos (antes tendremos que precalentar el horno a 150°C).

CHULAS de calabaza



TIEMPO
1 hora



RACIONES
Varias personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- Huevos
- Harina de trigo leudante
- Anís
- Rapaduras de limón
- Azúcar
- Canela
- Sal
- Agua
- Calabazas (rayada o cocida)
- Aceite de girasol para freír

ELABORACIÓN

Se hace una masa, mezclando los ingredientes y se deja reposar sobre 30 min.

En la sartén, con el aceite caliente, se van vertiendo cucharadas de masa y se dejan freír por ambos lados.

Para servir, se pueden espolvorear con azúcar y/o canela.

MEMBRILLO

de manzana



TIEMPO
4 horas



RACIONES
varias personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- Manzanas
- Azúcar
- Limón
- Agua

Tip experto

- Por cada 700 gramos de azúcar se utiliza 1000 gramos de manzana limpia.
- Antes del paso tercero, se puede pasar la batidora.

ELABORACIÓN

Se limpian y trocean las manzanas. Se les quitan el corazón y se pela la mitad de las manzanas.

Se ponen a cocer con 1/2 vaso de agua por cada kilo de manzanas y se añade zumo de limón.

Cuando esté cocida la manzana, se añade el azúcar en la proporción indicada. Se deja a fuego lento y se remueve con frecuencia hasta que la mezcla espese.

El último paso es guardar este dulce en recipientes resistentes con tapa, antes de que se enfríe.

PULPO

con patatas



 **TIEMPO**
1,5 horas

 **RACIONES**
4 personas

 **DIFICULTAD**
Fácil

INGREDIENTES

- 1 kilo de pulpo
- 8 patatas
- Agua
- Sal
- Aceite
- Pimentón dulce

Tip experto

Cuando se introduce el pulpo en la olla, se remoja nueve veces.

ELABORACIÓN

Se pone el agua a hervir con media cebolla y sal. Cuando levante el hervor, se introduce el pulpo. Se deja hervir durante 40 min.

Se retira el pulpo y se añaden las patatas cortadas en rodajas. Se van a poner oscuras.

Para servir, se ponen las patatas con el pulpo y se le añade el aceite crudo mezclado con el pimentón.

VERDURAS *Salteadas*



TIEMPO
10 min



RACIONES
2 personas



DIFICULTAD
Fácil

INGREDIENTES

- Verduras al gusto
- Aceite, un poco
- Sal

ELABORACIÓN

Se pochan las verduras en un poco de aceite y luego se sirven.

Esta receta se puede utilizar para acompañar carnes, pescados, huevos o, simplemente, tomarlas como plato único.

NABOS

nabizas e grelos



Estas hortalizas encontraron en Galicia un buen terreno y clima y pasaron a formar parte de la alimentación de los animales y de las personas, acercando algo verde y de temporada en la época de los fríos. De la misma planta se obtienen tres productos bien diferentes .

La siembra y cosecha lleva dos calendarios en paralelo durante el año. Dice el refrán que “Por San Vicente planta los nabos de da semente”. Esto es a finales de enero y hay que procurar que no sea punta de luna. Estos días de enero son los que se usan para recoger la semilla de la siguiente temporada. Después de que floreen, salen las vainas con las diminutas bolitas negras, alrededor de mayo y junio. Se recogen estas plantas y se ponen a secar en un lugar soleado, seco y ventilado. Después se golpean y se guarda esa semilla.

En el terreno de las patatas, a finales de agosto, se planta el nabal, que dará la verdura para el invierno. Los viejos dicen que no se cultive en punta de luna y que se abone bien con estiércol, pues los nabos son lambones. Es conveniente también sembrar en varias tandas, no más allá del 8 de septiembre , para asegurar la cosecha.

Alrededor de octubre tenemos las primeras nabizas. Son plantas que aguantan y agradecen el frío. En febrero empiezan a grelar. En ese momento tenemos los grelos, justo antes de que salga la característica flor amarilla.

Es una verdura que nos da una gastronomía de temporada en carnaval.

RECETAS CON SOBRAS

FOODWAVE

Vimianzo

Fotos y texto de las recetas de Rosa M. Sánchez Martínez.
Composición de Lorena Cernadas Soto.



www.vimianzo.gal/foodwavevimianzo