



LIBRO DE RECETAS

Una iniciativa del Ayuntamiento de
Vimianzo para el proyecto *Food
Wave Vimianzo 2023*





alda European Association
for Local Authorities



Ensalada de pollo y huevo



INGREDIENTES

1/3 taza de vinagre
1 cucharada de mostaza
de Dijon
2/3 taza de aceite de
oliva virgen extra
1 lechuga romana
4 huevos cocidos
350g de pollo al horno
(del día anterior)
115 g de queso sobrante
8 rebanadas de tocino
1 aguacate
6 tomates cherry
1 cebolla picada

1. Lavar la lechuga, los tomates y la cebolla. Mientras tanto, tritura el vinagre, la mostaza y el aceite en un bol.
2. En un bol grande extiende la lechuga picada, añade los huevos cocidos en rodajas, el pollo, el aguacate, los cubitos de queso y los tomates cherry.
3. Salpimentar y agregar la mezcla de vinagre.



alda European Association
for Local Authorities



Guiso de pulpo



INGREDIENTES

800g de pulpo o 4 patatas
de pulpo cocidas
2 cebollas grandes
3 tomates maduros,
pelados y picados
4 dientes de ajo
1/2 pimiento rojo
1/2 pimiento verde
1 hoja de laurel
60ml de vino blanco
1/2 guindilla
1/2 pimentón
Aceite de oliva virgen
extra
Patatas en cantidad
suficiente.
Hierbas aromáticas
Perejil

1. Cocer el pulpo o, si ya está cocido, cortarlo en aros.
2. Colocar en una olla baja con 2 o 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra y sofreír la cebolla con los dientes de ajo, finamente picados y los pimientos picados en dados.
3. Sazonar con sal y pimienta y cuando esté todo bien pochado añadimos el vino, dejamos evaporar unos segundos y añadimos el tomate, la guindilla y un chorrito de pimentón, el laurel y las hierbas aromáticas. Luego añada 200 ml del agua utilizada para cocer el pulpo.
4. Tapar la olla y dejar a fuego medio-bajo de diez a doce minutos. Añade las patatas cortadas en cuartos si son muy grandes o en mitades si son más pequeñas hasta que estén cocidas (las patatas ayudan a espesar un poco el fondo).
5. Una vez que las patatas estén listas, prueba la salsa y corrige si es necesario. Cortar el pulpo previamente cocido y removerlo en la salsa con movimientos suaves de agitación para asegurar que quede bien empapado.
6. Rociar con aceite de pimentón, espolvoree con perejil picado y sirva caliente.



alda European Association for Local Authorities



Sopa de verduras



INGREDIENTES

- 1 cebolla cortada en aros
- 2 dientes de ajo picados
- 330g de patatas en cubos
- 2 zanahorias cortadas al gusto
- 1/2 tallo de apio
- 1 porro
- 2 cucharadas pequeñas de mantequilla
- 1 chorrito de vino de jerez
- 1l de caldo de pollo
- Aceite de oliva y sal

1. En una olla, preferiblemente olla exprés, pochar las alubias en mantequilla y cuando empiecen a bailar añadir la cebolla, el apio y el porro, luego los espárragos y dejar diez minutos a fuego lento y añadir sal.
2. Añadimos las patatas en dados pequeños, un chorrito de aceite de oliva, damos la vuelta una vez y cubrimos con agua. Añadimos un cucharón de caldo de pollo y cuando hierva añadimos el jerez y tapamos durante ocho minutos en olla exprés y veinticinco minutos en olla normal.



alda

Agencia Municipal
de Gestión Urbana



Croquetas de cocido



INGREDIENTES

Sobras de guiso (carne)
200ml de caldo de guiso
50 gramos de
mantequilla
50 g de harina de trigo
400 ml de leite
entero
2 huevos
1 cebolla
Pan rallado para la
masa de croquetas
Aceite de oliva virgen
extra
Sal y pimienta para
probar
Un chorrito de nuez
moscada

1. Picar la carne y la cebolla muy finas y sofreírlas en una sartén con la mantequilla y un chorrito de aceite, dejándola a fuego lento hasta que esté muy blanda. Mientras licuamos la leche y el caldo, ponemos a hervir la mezcla en un cazo para mantenerla bien caliente cuando la necesitamos.
2. Ponemos la carne con la cebolla y la mantequilla e incorporamos la harina y removemos para integrarla con la carne y la mantequilla y poco a poco vamos añadiendo poco a poco la mezcla de leche y caldo.
3. A medida que vas añadiendo el líquido, sigue removiendo con una cuchara durante unos veinte o veinticinco minutos hasta que la pasta de croqueta tenga la consistencia que te guste.
4. Prueba y ajusta la sal y la pimienta y añade un chorrito de nuez moscada. Cuando la masa de croqueta esté lista, con textura de salsa de leche espesa, verterla en un bol para que se enfríe bien, sin que se corte.
5. Hacer las croquetas de forma tradicional pasándolas por huevo y pan rallado. Freímos en abundante aceite.

*Existe la posibilidad de no freírlos de momento, podemos congelarlos o conservarlos en el frigorífico un máximo de dos o tres días.



alda European Association
for Local Authorities



Empanada gallega



INGREDIENTES

500 g de harina de fuerza (especial para panaderías)
200 ml de agua tibia
Un sobre de levadura en polvo
Dos cucharaditas de sal (7g aprox.)

1. En un bol grande, a ser posible de plástico o material similar, ponemos casi toda la cantidad de harina, dejando cuatro capas separadas para ir añadiendo poco a poco a medida que vamos amasando. En el centro del bol colocamos un culler furado para depositar el agua que necesitamos en la receta.
2. A seguir, añadimos unas cucharadas de sal para que se absorba el el auga e mezclar con las manos o con una cuchara de madera la mezcla. Luego, antes de que esté todo homogéneo y triturado, agrega la levadura de panadería.
3. Lo amasaremos hasta que adquiera una consistencia sin aplanarlo para que luego pueda aumentar su volumen.



alda

European Association
for Local Authorities



Tacos de peixe



INGREDIENTES

Filetes de pescado
blanco (merluza, rape...)
4 tortitas de maíz
Ajo
Un chorrito de jugo de
limón
Mayonesa
Lechuga
Aceite de oliva virgen
extra

1. Sazona los filetes de pescado con una cucharada de jugo de limón.
2. Mezclar una cucharada de ajo con una pizca de sal y ligar los filetes de pescado en esta mezcla.
3. Coloca una sartén al fuego con un poco de aceite de oliva y cocina los filetes a fuego medio durante tres o cuatro minutos por cada lado. En el último momento, espolvorea el jugo de limón sobre el pescado.
4. Mezclar en una taza 1/3 de taza de mayonesa y una cucharada de jugo de limón. Agrega la lechuga y cubre con cuidado todos los ingredientes.
5. Sirve los tacos en las tortitas de maíz con la mezcla de lechuga, el pescado preparado y cubre con gajos de limón.



alda European Association for Local Authorities



Torradas

INGREDIENTES

Pan del día anterior,
panecillo o barra de pan
1 litro de leche, entera
o semidesnatada
1/2 vaso de anís
(líquido)
1 limón
2 ramas de canela
3 huevos
100gr de azúcar
Aceite de girasol

- 
1. Empezar calentando la leche en un cazo, a fuego medio. Cuando empiece a hervir, añadiremos el azúcar y lo removeremos. Añadir las ramas de canela y la piel de limón a nuestra mezcla.
 2. Ahora vamos a cortar el pan en trozos, la sartén del día anterior porque así será más dura y fácil de trabajar.
 3. Colamos la mezcla de la leche de la lista, la colamos y la vertemos en un plato hondo al que añadiremos el cuenco de anís. Retirar y dejar enfriar. Batir los huevos y añadirlos a la mezcla.
 4. Calentamos bien en un bol y bañamos el pan en leche y, en segundo lugar, en huevo. Es importante mojar lo suficiente pero evitaremos que goteen demasiado en la sartén.
 5. Damos varias vueltas para que se cocine uniformemente por ambos lados, una vez tostado, hasta que tenga un color parecido al dorado.
 6. De vez en cuando, espolvorear con la mezcla de azúcar y canela.



alda

European Association
for Local Authorities



Chestnut cake



INGREDIENTES

750g castañas

100g de mantequilla

500ml leche

6 huevos

150g de azúcar

60g azúcar blanco para
el caramelo

1. Ponemos un cazo a fuego lento con 60g de azúcar y un par de cucharadas de agua. Cuando el caramelo empiece a tostarse, lo vertemos sobre el molde en el que vamos a hacer la tarta, cubriendo el fondo por completo.
2. Cocer las castañas durante cinco minutos con un corte para poder pelarlas. Después, pelarlas y cocerlas en leche para que queden muy blandas. Triturar las castañas con la leche y machacarlas con la mantequilla.
3. En un bol mezclar el azúcar con las yemas batiendo hasta que estén a punto de nieve. Añadir la crema de castañas cocidas y triturar bien. Batir las claras a punto de nieve y añadir a la crema con movimientos envolventes.
4. Rellenar el molde caramelizado y cocer al "baño maría" en el horno hasta que tenga suficiente consistencia. Dejar enfriar el pastel y desmoldarlo con cuidado, procurando darle la vuelta para que el caramelo quede por encima.



alda European Association
for Local Authorities



Xeado de turrón



INGREDIENTES

1 tableta de turrón
Xixona (sobras de
Navidad)
300 ml de leche
440 ml de nata
Ralladura de limón
100 g de azúcar blanco
2 yemas de huevo

1. Aromatizamos los 300 ml de leche y los ponemos a calentar. Una vez caliente, lavamos el limón y rayamos la piel.
2. Quitamos la parte amarilla del limón y no la blanca. Una vez tengamos la leche hirviendo, ponemos la rasqueta y bajamos el fuego y dejamos reposar diez minutos.
3. En otro caso, juntamos la nata líquida con la leche infundada y lo calentamos a fuego lento. Mientras se calienta, separamos las yemas de las claras. Añadimos el azúcar a las yemas y batimos hasta obtener una mezcla blanquecina.
4. Picamos el turrón en trozos pequeños y mezclamos para obtener una mezcla lo más homogénea posible. Si tenemos batidora de varillas serán dos o tres minutos de espera. Lo juntamos todo y batimos.
5. Dejamos enfriar la mezcla a temperatura ambiente, después la vertemos en un recipiente y la dejamos en el congelador durante tres horas. Pasado este tiempo, lo meteremos en el pulidor de uñas otras dos horas. Lo dejamos dos horas más, retirando el film cada poco tiempo para evitar la cristalización.



**FOOD WAVE VIMIANZO
2023**

Fotos cedidas por Pixabay

Texto y elaboración de Lara Romero Carrera