

**MIRADOR**  
**RÍA DE CEREIXO.**  
INTERPRETACIÓN DO MAR



**RECEITARIO**

Este Libro de Receitas forma parte do proxecto “Mirador Ría de Cereixo. Interpretación do Mar”, impulsado polo Concello de Vimianzo e subvencionado pola Unión Europea a través do Fondo Europeo Marítimo, da Pesca e Acuicultura (FEMPA) e da Xunta de Galicia a través do Grupo de Acción Local do Sector Pesqueiro (GALP).

Queremos expresar o noso agradecemento a todos os **restaurantes** e as técnicas **Rosa Sánchez** e **Mariví Amigo** que aportaron, con gran xenerosidade, as receitas e permitiron que se fotografasen para que os lectores poidan visualizalas, delas e aprendelas.

Tamén queremos agradecer ós amigos **Óscar** e **Lola**, do restaurante A Marina de Camariñas, por compartir con agarimo algunhas das fotografías que saen neste recetario.

**Edita**  
Concello de Vimianzo

**Deseño e imaxes**  
Gubem Event

**Depósito Legal**  
C 1690-2024

Reservados todos os dereitos. Queda prohibida a reprodución total ou parcial desta obra mediante impresión, fotocopia ou calquera outro sistema, sen autorización por escrito do autor e sen citar ao mesmo.

Impreso en España

# ÍNDICE

PALABRAS DA ALCALDESA.....	5
SOBRE O PROXECTO.....	6
<b>O LAGAR DE MANUELA</b> Robaliza á prancha con salsa de codium.....	8
<b>A CASA DA CANLE</b> Sopa de millo con mexillóns en escabeche suave.....	10
Mexillóns en escabeche.....	12
<b>PARRILLADA MONTEVIDEO</b> Polbo á brasa sobre parmentier de pataca e allada.....	14
<b>CASA SABINA</b> Chipiróns recheos.....	16
<b>PARRILLADA SANTOS</b> Cazola de gambas con polbo.....	18
<b>VÍA RÁPIDA</b> Pescada en cazola.....	20
<b>PRATOS TRADICIONAIS</b> Herdanza cultural.....	22
Empanada de toros de peixe.....	24
Empanada de mexillóns de dous pisos.....	26
Fabada de congro.....	28
Ameixas á mariñeira.....	30
Caldeirada de bacallau.....	32
Polbo á feira.....	34



Nas páxinas que seguen a continuación constrúese unha homenaxe ás raíces gastronómicas de Cereixo, creando un percorrido por receitas que foron transmitidas de xeración tras xeración e que forman parte da nosa historia.

Cada un dos pratos recollidos neste volume leva consigo a esencia da profunda conexión que existe entre este lugar e o mar, unha fonte inesgotable de vida e sabor. Unha forma de manter presentes as nosas tradicións gastronómicas e de celebrar a riqueza da nosa terra.

Os restaurantes, encargados de manter con vida as memorias culinarias, son capaces de adaptar estas receitas á época actual. Preservan con orgullo o legado que outros deixaron e preparan con ilusión a súa mellor versión, esa que seguiremos transmitindo ao longo dos anos.

Aquí non se recolle só comida, senón historia, orgullo e tradición dunha comunidade que, a través dos seus sabores, soubo manter con vida a herdanza do pasado.

**Mónica Rodríguez,  
Alcaldesa do Concello de Vimianzo.**

Dende un punto privilexiado, situado na costa de Cereixo e na desembocadura do río Grande, o **Concello de Vimianzo** levou a cabo a construción dun **miradoiro**. Este lugar goza dunha panorámica dos territorios pertencentes ós concellos de Vimianzo, Muxía e Camariñas e uns espazos naturais únicos.

Un dos fenómenos máis especiais da ría de Porto pódense apreciar dende o propio miradoiro, que é a **transición entre a auga doce** do río Grande e a **salgada do mar** pertencente a ría de Camariñas.

Con esta iniciativa, proponse poñer en valor a zona costeira de Cereixo e arredores, promovendo así para os seus habitantes e visitantes, unha iniciativa natural e patrimonial, centrándose na cultura marítimo-pesqueira.





Receita de O LAGAR DE MANUELA

## ROBALIZA Á PRANCHA CON SALSA DE CODIUM

### INGREDIENTES

- Robaliza
- Patacas
- Berberechos
- Para a salsa:
  - 100 gr alga codium
  - 2 allos porros (só a parte branca)
  - 1 cebola mediana
  - 1 dente de allo
  - 1 cabeza robaliza (para facer o caldo)
  - 500 ml auga
  - Aceite de oliva virxe extra
  - Sal e pementa ao gusto
  - 1 chorriño de viño branco (opcional)

### ELABORACIÓN

#### Para a salsa:

1. Nunha pota, quenta un pouco de aceite de oliva e sofríte as cabezas de robaliza a lume medio, presionando un pouco para que solten sabor. Engade a auga e deixa ferver a lume lento durante 15-20 minutos, espumando as impurezas que suban á superficie. Coa o caldo e reserva.
2. Lava os allos porros e córtalos en toros finos. Pela e pica finamente a cebola e o allo. Nunha tixola, quenta un chorriño de aceite de oliva a lume medio. Engade os allos porros, a cebola e o allo, e sofríte ata que estean tenros e lixeiramente dourados (uns 8-10 minutos).
3. Engade o codium picado ao sofritido e saltea durante un par de minutos. Se desexas usar viño branco, agrégao neste momento e deixa que reduza.
4. Verte o caldo das cabezas de robaliza sobre as verduras e o codium. Deixa que ferva suavemente durante uns 10 minutos para que se mesturen os sabores e o caldo reduza un pouco.

#### Para as patacas:

1. Corta as patacas en forma de media-lúa, despois fainas ao vapor a baixa temperatura.
2. Finalmente, pásasas pola feridora.

#### Para os berberechos:

1. Pasamos os berberechos pola prancha ata que se abran.

#### Para a robaliza:

1. Encende o forno a 70º, poñer a robaliza no seu interior durante 10 minutos.
2. Marcar na prancha.

Receita de A CASA DA CANLE

# SOPA DE MILLO CON MEXILLÓNS EN ESCABECHE SUAVE

## INGREDIENTES

- 200 gr millo doce (en grans e escorrido)
- 150 gr patacas
- 600 ml caldo de verduras
- 1 dente de allo
- 1 cebola
- 50 gr manteiga
- 50 ml nata líquida
- Ramas de ceboliño (opcional)
- 2 culleradas de aceite de oliva
- Sal e pementa ao gusto

## ELABORACIÓN

1. Picamos o allo e o ceboliño, cortamos a cebola á xuliana e a pataca en cubiños pequenos.
2. Quentamos nunha tixola fonda a lume medio o aceite e a manteiga. Cando a manteiga se funda, botamos o allo, a cebola e a pataca. Salteamos uns minutos e incorporamos o millo.
3. Engadimos o caldo de verduras, e cando ferva baixamos o lume á metade. Deixamos ferver ata que a pataca quede tenra.
4. Agregamos a nata, sazonamos con sal e pementa.
5. Finalmente, batemos ata que quede unha crema.





Receita de A CASA DA CANLE

## SOPA DE MILLO CON MEXILLÓNS EN ESCABECHE SUAVE

### INGREDIENTES

- 1 kg mexillóns
- 150 ml aceite de oliva virxe extra
- 2 dentes de allo
- 2 follas de Loureiro
- 90 ml vinagre de sidra ou mazá
- 6 grans pementa negra
- 1 cullerada pequena de pimentón doce
- 100 ml viño blanco ou auga de cocción dos mexillóns (opcional)
- Sal ao gusto

### ELABORACIÓN

1. Limparemos das súas barbas as cunchas de mexillóns, lavámoslos ben refugando aqueles que puidesen vir abertos.
2. Colocamos unha pota plana con auga ou con viño branco. Engadimos os mexillóns e tapamos para que se abran ao vapor, cando vexamos ao cabo duns minutos que xa se abriron, retirámoslos e ímoslos sacando das súas cunchas para un recipiente que teña tapa hermética.
3. Por outra banda, para preparar o escabeche poñemos unha pota ao lume co aceite e os dentes de allo pelados ata que empecen a dourarse. Entón, engadimos o pemento e separamos do lume dándolle unhas voltas cunha culler de madeira, engadimos as follas de loureiro e os grans de pementa e rapidamente o vinagre.
4. Vertemos o escabeche quente sobre os mexillóns, rectificamos de sal e deixámoslos marinar no escabeche unhas 24 horas na neveira antes de comelos. Despois consérvanse na neveira ben tapados durante unha semana.
5. Servimos a sopa de millo nun prato sopeiro e no centro colocamos os mexillóns, espolvoreamos con ceboliño picado, un chorro de aceite de oliva virxe extra e unhas escamas de sal.



Receita de PARRILLADA MONTEVIDEO

## POLBO Á BRASA SOBRE PARMENTIER DE PATACA E ALLADA

### INGREDIENTES

- Para o puré de pataca:
  - 200 gr pataca preferiblemente monalisa ou algunha variedade de ciclo largo
  - 50 gr manteiga de vaca
  - 50 gr nata de cociñar
- Para a allada:
  - 100 ml aceite de oliva virxen extra
  - 4 dentes de allo
  - 1 follas de Loureiro
  - Pementón ao gusto
- 2 patas de polbo cocido
- Sal en escamas e pementa ao gusto

### ELABORACIÓN

1. Facemos o parmentier de pataca. Para iso, cocemos as patacas en auga con sal e con un chorro de aceite de oliva. Logo nun vaso triturador, xuntamos as patacas cocidas, a nata e a manteiga. Trituramos todo e rectificamos de sal e pementa.
2. Cortamos o polbo a metade e marcámolo na prancha ben quente para que quede ben dourado.
3. Para a allada, poñemos a lume baixo o aceite cos allos e coa follas de Loureiro.
4. Engadimos o pementón e o deixamos repousar para poder decantalo, e así non nos quede o pementón na allada.
5. Por último, emplatamos. Un pouco do puré, a pata de polbo e espolvoreamos coa sal en escamas e allada.

NOTA: Esta é unha receita para 4 racións.



Receita de CASA SABINA

# CHIPIRÓNS RECHEOS

## INGREDIENTES

- Para a salsa:
  - ½ Pemento vermello picado
  - ½ Cebola
  - Aceite de oliva
  - Caldo de peixe
  - Ceboliño
- Para o recheo:
  - 100 gr manteiga
  - 100 gr fariña
  - Tentáculos de chipiróns
  - 200 gr setas (preferiblemente niscalos)
  - 1 cebola picada
  - 2 tomates raiados
  - 300 ml leite
  - Sal e pementa ao gusto
- Para os chipiróns:
  - Fariña de trigo
  - 6 chipiróns

## ELABORACIÓN

### Para o recheo:

1. Refogar o aceite coa cebola e despois engadir os tomates raiados. Despois engadir os tentáculos ben picados e os niscalos que previamente salteamos.
2. Engadir fariña e mover uns minutos.
3. Engadir leite quente, axustar sal e pementa e arrefriar.

### Para os chipiróns:

1. Recheamos os chipiróns e salpimentamos.
2. Pasamos os chipiróns por fariña e marcámoslos nunha tixola.

### Para a salsa:

1. Pochar a verdura no aceite.
2. Engadir o caldo de peixe e facer ferver uns minutos.
3. Engadir os chipiróns recheos e deixalos facerse durante uns 25 minutos.
4. Deixar repousar todo 5 minutos antes de servir.

Por último, emplatamos os chipiróns recheos e os cubrimos coa salsa. Engadimos ceboliño por riba.





Receita de PENSIÓN SANTOS

## CAZOLA DE GAMBAS CON POLBO

### INGREDIENTES

- Aceite de oliva
- 2 dentes de allo
- 1/2 guindilla
- 200 gr polbo cocido
- 200 gr gambas peladas
- Sal
- Viño branco
- Perexil

### ELABORACIÓN

Anteriormente, cocer o polbo a parte, xa que cando se engada ten que estar cocido.

1. Poñemos a cazola ao lume, engadimos aceite de oliva, os dentes de allo fileteados e a media guindilla.
2. Cando o allo estea algo dourado, engadimos as gambas peladas. Férvese durante un minuto e tamén agregamos o polbo cortado en anacos.
3. Finalmente, sazonamos co sal, o viño branco e por último o perexil cortado. Deixámolo cociñando durante varios minutos a lume lento e sérvese ao momento.

Receita de VÍA RÁPIDA

## PESCADA EN CAZOLA

### INGREDIENTES

- 4 toros de pescada
- 4 cebola pequenas
- 1 cenoria
- 1 allo
- 1 bote de tomate triturado
- 2 pementos Morróns (medio por persoa)
- 250 gr chícharos
- 4 espárragos
- 2 patacas

NOTA: Esta é unha receita para 4 racións.

### ELABORACIÓN

1. Picamos a cebola, cenoria e allo nunha picadora e cocemos a mestura con aceite de oliva.
2. Cocémolo e cando estea fervendo, baixamos o lume mais engadimos o tomate triturado. Despois seguimos cocendo ata que volva a ferver.
3. Cando estea lista, poñemos a mestura nunha cazola coa pescada cocida e decoramos con pemento Morrón, chícharos mais espárrago.



O núcleo de Porto de Cereixo é un tesouro patrimonial polo seu conxunto natural e arquitectónico. Non só pola súa igrexa parroquial, senón tamén por outros edificios emblemáticos como o **estaleiro**, un dos poucos que se conserva hoxe en día na zona, o **pazo das Torres**, **Vila Purificación** co seu **pombal** e **cabazo**, que é un dos máis longos de Galicia, as súas **casas reitorais** e o **muíño de mareas**.

No século XIII, a visita a Porto de Cereixo do rei Afonso VIII de Galicia e León foi un punto de inflexión, xa que este quedou tan marabillado polo lugar que realizou o que se coñece como unha **carta póboa**, outorgando privilexio á localidade e ás súas xentes, pasando así a chamarse **Póboa de Cereixo**.

É probable que non só a beleza de Cereixo chamase a atención do monarca, se non tamén a igrexa parroquial de **Santiago de Cereixo**. Este templo románico, que foi construída posiblemente a finais do século XII, é unha mostra histórica da importancia da tradición xacobeana na zona, xa que contén **a representación máis antiga coñecida da Traslato gravada en pedra de todo o mundo**.

Esta imaxe, marcada no tímpano da porta Sur, mostra como os discípulos de Santiago Apóstol trasladan os seus restos cara ao que hoxe se coñece como Santiago de Compostela. Na arquivolta da mesma, pódese distinguir tamén un anxo que se apoia sobre un personaxe que sostén un báculo. Isto indícanos que a Traslato de Cereixo é única, xa que non só representa o traslado do apóstolo, se non tamén a **Inventio**, outro suceso pertencente á lenda xacobeana.

Toda esta herdanza cultural pódese apreciar visitando Cereixo, pero quen fai eco do seu valor é a xente no día a día. Apreciar a nosa cultura e darlle vida reside nos actos que poden parecer máis cotiás, pero que tamén son os máis especiais e importantes, coma ensinar a pescar, contar unha anécdota, bailar baixo o carballo centenario, ou tamén, compartir **algúns receitas tradicionais que se fan nas casas**.





Receita TRADICIONAL

## EMPANADA DE TOROS DE PEIXE

### INGREDIENTES

- 1 kg de peixe cortado en toros delgados (o máis empregado era o muxo)
- Para a masa:
  - ½ kg fariña de trigo
  - ½ kg fariña de centeo
  - Fermento de pan
  - Sal
  - Auga
  - 3 ovos
- Para o mollo:
  - Aceite de oliva
  - Cebola
  - Pemento doce
  - Pemento morrón vermello

**NOTA:** Pode consumirse quente ou fría. A empanada é un manxar moi empregado nas comidas de fóra. Antigamente levábanse ás leiras para dar de comer a quen traballaba. A parte de abaixo facía de prato e o de arriba íase comendo coa man libre.

### ELABORACIÓN

1. Masa: Mestúranse as fariñas co fermento, o sal e os tres ovos batidos. Engádeselle un pouco de auga. Amásase ata que quede unha masa consistente e homoxénea. Pódese engadir máis fariña ou máis auga. Déixase levedar durante unha hora aproximadamente. É conveniente vixiar o preparado.
2. Mollo: Mentres a masa leveda, prepárase o mollo. Nunha tixola frítese a cebola co pemento. Cando estea listo retírase do lume e engádeselle o pemento doce, ata que teña a cor desexada.
3. Recheo: O peixe debe estar cortado en toros, cru e cun pouco de sal.
4. Empanada: Móllase o fondo dunha empanadeira co prebe preparado anteriormente e cóbrese cunha capa de masa levedada. Hai que ir collendo mancheas de masa, colocándoas e uníndoas. Cóbrese esta masa cos toros de peixe e co mollo e tápase cunha segunda capa de masa.
5. Introdúcese no forno, a 180º e déixase arredor dunha media hora.
6. Pódese pintar a superficie, contra o final, con xema de ovo batida, para darlle brillo.

Receita TRADICIONAL

# EMPANADA DE MEXILLÓNS DE DOUS PISOS

## INGREDIENTES

- 2 kg de mexillóns
- Para a masa:
  - ½ Kg fariña de trigo
  - ½ Kg fariña de centeo
  - Fermento de pan
  - Sal
  - Auga
  - 3 ovos
- Para o mollo:
  - Aceite de oliva
  - Cebola
  - Pemento doce
  - Pemento morrón vermello

**NOTA:** Pode consumirse quente ou fría. A empanada é un manxar moi empregado nas comidas de fora. Antigamente levábanse ás leiras para dar de comer a quen traballaba. A parte de abaixo facía de prato e o de arriba íase comendo coa man libre.

## ELABORACIÓN

1. Masa: Mestúranse as fariñas co fermento, o sal e os tres ovos batidos. Engádeselle un pouco de auga. Amásase ata que quede unha masa consistente e homoxénea. Pódese engadir máis fariña ou máis auga. Déixase levedar durante unha hora aproximadamente. É conveniente vixiar o preparado.
2. Mollo: Mentres a masa leveda, prepárase o mollo. Nunha tixola frítese a cebola co pemento. Cando estea listo retírase do lume e engádeselle o pemento doce, ata que teña a cor desexada.
3. Recheo: O mexillóns cócense nunha pota cun pouco de auga no fondo e unha folla de loureiro. Cando se abran, retíranse do lume e quítanse da cuncha.
4. Empanada: Móllase o fondo dunha empanadeira co prebe preparado anteriormente e cóbrese cunha capa de masa levedada. Hai que ir collendo mancheas de masa, colocándoas e uníndoas. Cóbrese esta masa con mexillóns e co mollo. Procédese da mesma maneira para o seguinte piso e tápase todo cunha terceira lámina de masa.
5. Introdúcese no forno, a 180º e déixase arredor dunha media hora.
6. Pódese pintar a superficie, contra o final, con xema de ovo batida, para darlle brillo.





Receita TRADICIONAL  
**FABADA DE CONGRO**

#### INGREDIENTES

- 200 gr fabas
- 4 toros congro
- Cebola
- Allo
- Pemento morrón
- 150 cl. aceite de oliva
- Pemento doce
- Pementa
- Comiños
- Clavo
- Sal
- Auga
- Touciño de porco celta desalgado

**NOTA:** O congro é un peixe que combina con calquera produto, debido á súa consistencia. Ademais sacia o apetito e sempre foi bo para acompañar garavanzos, arroz, patacas, fabas ou chícharos.

#### ELABORACIÓN

No día anterior á preparación poñemos as fabas a remollo. Precisan unas 12 horas en auga abundante.

1. Cocemos o congro con sal e un pouco de cebola. Cando estea listo déixase escorrer e resérvase a auga da cocción.
2. Cocemos as fabas con sal e un clavo e escorrémolles a auga.
3. Nunha tixola con aceite fritimos o touciño de porco celta cortado en talladas pequenas.
4. Nunha tarteira co aceite pochamos cebola moi picada e pemento morrón en anacos pequenos. Cando estea listo, engádense as fabas cocidas, un pouco da auga de cocción do congro, as talladas de porco celta fritidas e mestúranse ben co preparado.
5. Despois de cinco minutos, aproximadamente, engádense allo picado, pementa, comiños e pemento doce. É optativo engadir pemento picante.
6. Para rematar, agrégase o congro esmiagado, sen espiñas, e déixase con lume baixo uns dez minutos.

Sérvese en prato sopeiro ou cunca.

Receita TRADICIONAL  
**AMEIXAS Á MARIÑEIRA**

### INGREDIENTES

- 1 kg ameixas
- 10 gr allo
- 225 gr cebola
- 1 folla Loureiro
- 35 gr fariña de trigo
- 6 gr pementón doce
- 80 gr viño branco
- 5 gr perexil picado
- 70 gr aceite de oliva
- 1 guindilla de caiena

### ELABORACIÓN

1. Picamos o allo e a cebola moi finos.
2. Nunha cazola refogamos o allo, a cebola co loureiro e a caiena.
3. Incorporamos as ameixas, o pementón e mollamos co viño.
4. Deixamos que se vaian abrindo as ameixas mentres vai ligando a salsa.
5. Movemos a cazola e espolvoreamos o perexil.
6. Servimos ben quentes nun prato sopero ou similar.







Receita TRADICIONAL  
**CALDEIRADA DE BACALLAU**

---

#### INGREDIENTES

- 4 anacos bacallau desalado
- Cebola
- Allo
- Pementón doce
- Aceite, vinagre e sal ao gusto
- Auga

#### ELABORACIÓN

1. Cocemos a cebola, o bacallau e as patacas nunha tarteira.
2. Nunha tixola, ponse o aceite a quentar, engádense os allos picados e cando estean dourados, engadimos o vinagre e o pementón, deixándoos uns minutos a lume moi lento.
3. Vértese este refrito enriba do bacallau e as patacas e sérvese moi quente.

**NOTA:** Esta receita pódese utilizar con moitos peixes. Nos pobos mariñeiros utilízase auga de mar para a cocción. Tamén pódese facer con repolo ou coliflor.

Receita TRADICIONAL  
**POLBO Á FEIRA**

### INGREDIENTES

- 1 kg polbo
- Aceite de oliva ao gusto
- 2,5 gr pementón doce
- 5 gr pementón picante
- 5 gr sal groso

### ELABORACIÓN

1. Cocer o polbo durante 40 minutos e 10 minutos de repouso.
2. Cortar o polbo en toros cunha tesoir.
3. Dispoñer o polbo sobre unha táboa previamente quenteada na auga de cocción.
4. Aliñar o polbo coa sal, pementón e aceite de oliva.
5. Servir ben quente.
6. Dispoñer da táboa do polbo sobre un prato para que recolla o aceite en caso de derrame.

**NOTA:** O tempo da cocción do polbo depende do peso, volume e da intensidade da fonte de calor.





# MIRADOR RÍA DE CEREIXO.

INTERPRETACIÓN DO MAR



Cofinanciado pola  
Unión Europea



XUNTA  
DE GALICIA



Grupos de Acción Local  
do sector Pesqueiro  
Costa da Morte

