RECEITAS DA Biosfera

Receitas elaboradas con produtos da **Reserva da Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo**

O mellor xeito de promocionar a materia prima da Reserva da Biosfera é empregándoa en pratos elaborados polas persoas que a manexan todos os días: os cociñeiros e cociñeiras dos restaurantes certificados pola Reserva. Receitas sinxelas, con produtos de calidade e que calquera pode facer na súa casa. Por iso vos deixamos aquí as instrucións e os ingredientes para que vos animedes a empregar esta materia prima das Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo.

1. **BACALLAU Á BETANCEIRA**

LOLO MOSTEIRO
A ARTECHA DA MOZA CRECHA

2. **SALTEADO DA BIOSFERA**

CARLOS BOADO
EL CASERÍO DE TIÓN

3. **PETISCOS DE QUEIXO**

ARACELI LÓPEZ
CASA DO QUEIXO

4. **ROBALIZA AO FORNO**

MARÍA ESTHER BLANCO
RESTAURANTE SAN ANDRÉS

5. **CARRÉ DE CORDEIRO LECHAL CON SÉMOLA E VERDURAS**

ELENA MOSQUERA
RESTAURANTE CASANOVA

6. **BACALLAU Á PARRILLA**

OLGA SÁNCHEZ E MANOLO ACHA
PARRILLADA TERRANOVA

7. **GUIOZA DE LOMBARDA ENCURTIDA EN FALSO KIMCHI CON GALIÑA DA BIOSFERA**

PAULA MARTÍNEZ
A ARTESA DA MOZA CRECHA

8. **COCIDO DE REPOLO**

FERNANDO CORTÉS
COMER Y PICAR VEGA

9. **BACALLAU CONFEITADO CON CREMA DE CABAZA**

ALBERTO GARCÍA
MESÓN O POTE

10. **LOMBOS DE PESCADA CON LANGOSTINO E ZAMBURIÑAS**

INÉS MOURÓN
RESTAURANTE SAN ISIDRO

11. **PURÉ DE PATACA CON OVO COCIDO A BAIXA TEMPERATURA E NABIZAS**

IRIA ESPINOSA E LUIS VEIRA
ÁRBORE DA VEIRA

HORTA DA TERRA
HORTA DA TERRA
DATERRA
PATACAS
Kg.
DATERRA
PATACAS
3 Kg.
DATERRA
CEBOLA CHATA
Queixos Cagiao
Vilamourel
Queixos Cagiao
Vilamourel
Queixos Cagiao
Vilamourel
DATERRA
CEBOLA CHATA

Bacallau á betanceira

Lolo Mosteiro • A Artesa da Moza Crecha

Comezamos picando a cebola chata de Miño en xuliana. Engadimos un pouco máis dunha cullerada de aceite de oliva virxe extra á pota e incorporamos a cebola.

Mentres se vai refogando a lume lento, partimos o repolo e picámolo tamén en xuliana. Engadímolo á pota e removemos de cando en vez comprobando que estea sempre hidratado.

Limpamos o bacallau e facemos con el unhas migas.

Vamos amecendo un pouco de auga para que o repolo e a cebola se manteñan hidratados. Unha vez que a verdura está refogada, incorporamos o bacallau e unha copiña de Blanco Lexítimo. Namentres o alcohol se evapora, engadimos o pirixel fresco e, a continuación, o allo laminado.

Por último, amecemos un pouco de fariña de millo e dámoslle o derradeiro toque de sal. Unha vez estea todo ligado, a nosa receita está lista.

BACALLAU
250 gramos

VIÑO BLANCO LEXÍTIMO
1 copa

ALLO DESHIDRATADO DE ORBALLO
5 ou 6 follas

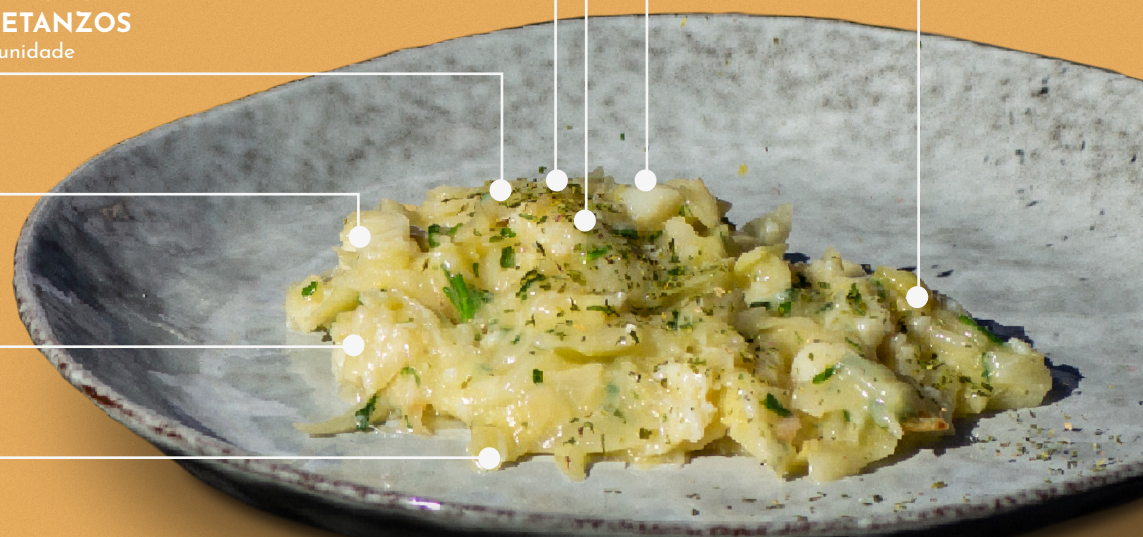
CEBOLA CHATA DE MIÑO
1 unidade

REPOLO DE BETANZOS
1 unidade

PIRIXEL
10 gramos

FARIÑA DE MILLO
1 cullerada

SAL
Ao gusto



Consulta o **vídeo** da receita:
Bacallau á Betanceira

Salteado da Biosfera

Carlos Boado • El Caserío de Tión

Consulta o **vídeo** da receita:
Salteado da Biosfera

Picamos un allo, botamos un chorro de aceite de oliva virxe extra na tixola e engadimos o allo.

Collemos a cabaciña de Agrodayca, cortámola en taquiños e salteámola un pouco.

Cortamos o pemento morrón, a cebola chata e o allo porro e botámolos xuntos na tixola. Pomos un pouco de sal e deixámolo que se vaia facendo durante dous minutos.

Cando temos todas as verduras case salteadas, engadimos un pouco de viño "Blanco Lexítimo" e deixámolo reducir.

Unha vez que evaporou todo o alcohol, botamos un pouco de arroz redondo precocido, uns mexillóns de Lorbé e un pouco de polbo da nosa ría.

PEMENTO VERMELLO
1/2 unidade

VIÑO BLANCO LEXÍTIMO
1 copa

ALLO
2 dentes

CEBOLA CHATA DE MIÑO
1 unidade

MEXILLÓN DA RÍA DE LORBÉ
150 gramos

ARROZ BRANCO
50 gramos

ALLO PORRO
100 gramos

CABACIÑA DE AGRODAYCA
1 unidade

POLBO
100 gramos

Petiscos de Queixo

Araceli López • Casa do Queixo

Empezamos botando a crema de queixo, unha mestura de cabra, vaca e ovella suave. Botámolo todo nun prato fondo e deixamos a culler para facer logo a mestura.

Cortamos un anaco de queixo Arzúa-Ulloa en taquiños e quitámoslle toda a casca, xa que ao ter parafina non llo podemos botar. Cortámolo en triángulos e logo en taquiños pequenos, para que logo ao ir ao forno sexa máis fácil de derreter. Á vez que o imos cortando ímosllo amecendo ao queixo en crema. Miramos a textura destes dous queixos e mesturamos ben para que non queden moitos cadradiños xuntos e non vaia o queixo en crema polo medio, xa que se notaría no petisco. Despois, raiamos queixo de ovella curado por enriba, que lle daría un toque máis forte de sabor. Raiámolo porque este queixo, ao ser curado, tarda máis en derreterse que os outros. Miramos que quede todo ben mesturado e deixamos a un lado.

Collemos o pan, quitámoslle a parte de enriba, a miga e pomos o allo no fondo. Despois enchemos o petisco coa mestura de queixos. Tamén lle podemos botar pementa negra ecolóxica e ourego. Cortamos as cabeciñas do pan á metade e colocámolas na parte de arriba do petisco. Unha vez feito isto, metémolo no forno uns 5 minutos a 270 °C e xa teríamos esta sinxela receita.

BOLOS DE PAN DE BETANZOS
4 unidades

QUEIXO EN CREMA
200 gramos

OUREGO DE ORBALLO
Ao gusto

PIRIXEL DE ORBALLO
Ao gusto

ALLO DE ORBALLO
Ao gusto

QUEIXO ARZÚA-ULLOA
300 gramos

QUEIXO CURADO DE OVELLA
50 gramos

Consulta o **vídeo** da receita:
Petiscos de Queixo

Robaliza ao forno

María Esther Blanco • Restaurante San Andrés

Primeiro sofritimos a pataca Kennebec, cortada máis ou menos cun grosor fino. Mentres sofritimos a pataca, imos facendo o fondo para o noso peixe ao forno. O primeiro que imos agregar para a salsa son os dentes de allo laminados e, cando xa tomaron un pouquiño de cor, agregamos a cebola chata de Miño cortada en anacos pequenos.

Agora imos poñer os pementos de Olor e sabor, cortados en anacos medianos tamén. Engadimos a folla de loureiro e logo o azafrán en febra, sempre está ben darlle un pouco de calor para potenciar a cor e o sabor e que nolo achegue á salsa do peixe. Cando o sofrito estea pochado, pero sen chegar a fritir, é cando imos engadir o tomate.

Cando está xa todo suado, agregamos un pouquiño de Blanco Lexítimo. Agora apagamos a fritada, que xa está lista. Colocamos unha capa de salsa no fondo da tarteira e logo imos poñendo a pataca. Colocamos a robaliza enriba e botamos un pouco de salsa por arriba.

E, por último, botámoslle un pouco de fumé feito con espiñas e cabezas de peixes. Co forno pre-quentado, esta peza de robaliza (de 2,5 quilogramos) teríase que facer nuns 20/25 minutos.

PEMENTOS BABY DE CORES DE OLOR Y SABOR
1 unidade

AZAFRÁN DE ORBALLO
Ao gusto

CEBOLA CHATA DE MIÑO
3 ou 4 unidades

PEMENTÓN DOCE DE ORBALLO
Ao gusto

VIÑO BLANCO LEXÍTIMO
1 copa

PATACA KENNEBEC
4 ou 5 unidades

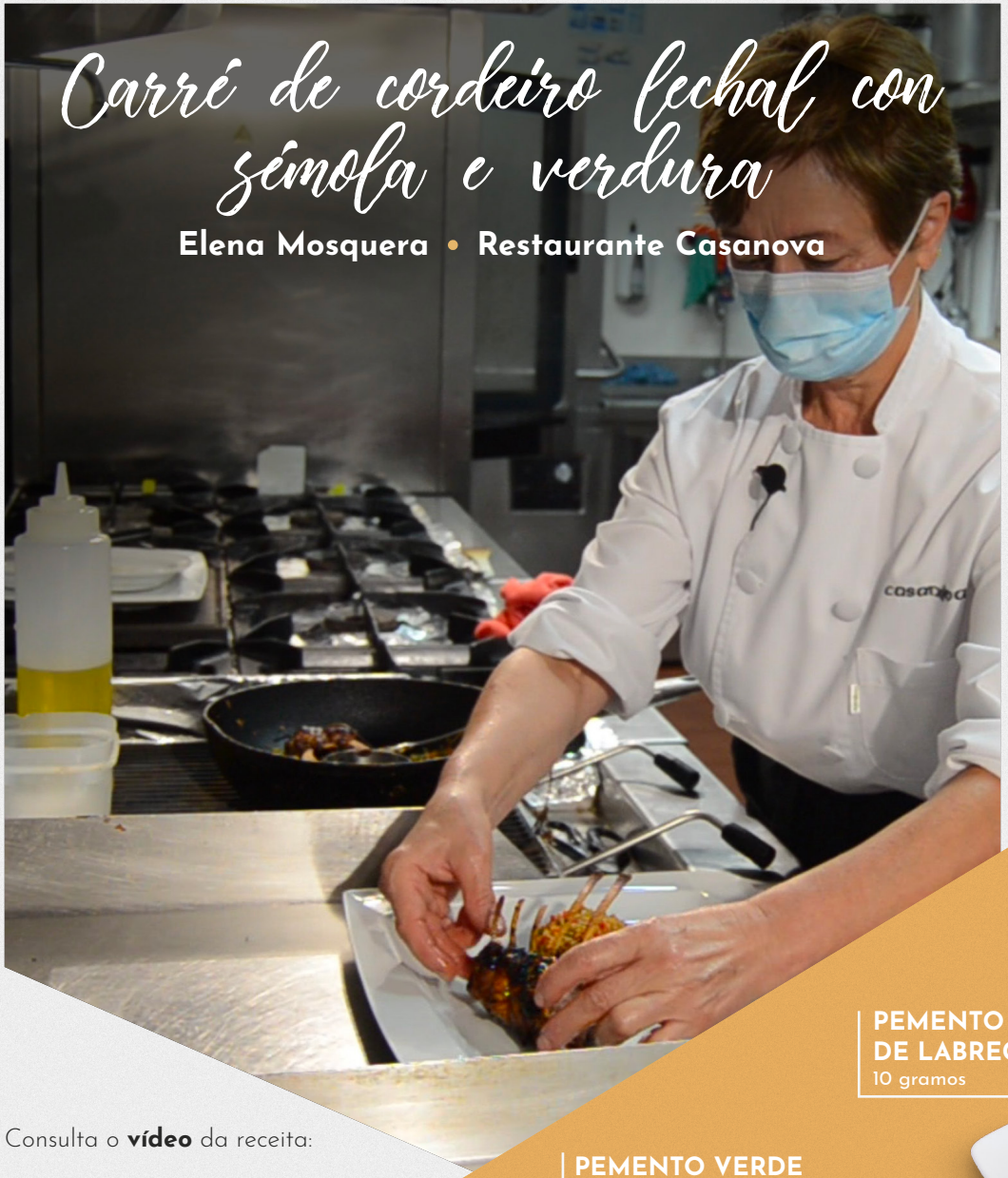
TOMATE NATURAL DE OLOR Y SABOR
1 unidade

ROBALIZA SALVAXE
1,5 quilogramos

Consulta o **vídeo** da receita:
Robaliza ao forno

Carré de cordeiro lechal con sémola e verdura

Elena Mosquera • Restaurante Casanova



O adobo da carne farémolo con mel de romeiro, salsa de soia, herbas aromáticas de Orballo, viño Blanco Lexítimo, sal e pementa.

O primeiro é preparar o carré. Hai que cortar a tela que teñen as costeletas. Unha vez cortada, remángase a pel e xa saen. Despois atámolas para formar o carré, botámoslle sal e pementa e metémolas no forno.

Salteamos a cebola, o allo porro e a cenoura cun pouco de aceite durante medio minuto. Como vai ser ao dente, non lle damos moita calor. Botamos os pementos, verde e vermello, e un pouco de sal. Agora engadimos o cuscús no fondo de cordeiro, no líquido xa quente.

Incorporamos o champiñón ao salteado, unhas pingas de salsa de soia e o cuscús cando estea listo, que tarda moi pouco. Salteamos todo ben e xa temos a guarnición do noso cordeiro.

Despois de que o carré leve 10 minutos no forno, pincelámolo coas herbas aromáticas de Orballo. Deixámolo 5 minutos máis e presentámolo xunto ao cuscús.

Consulta o **vídeo** da receita:

Carré de cordeiro lechal con sémola e verdura

Bacallau á parrilla

Olga Sánchez e Manolo Acha • Parrillada Terranova

Colocamos o bacallau na grela, botámoslle un pouco de aceite e deixámolo durante vinte minutos.

Para facer o acompañamento, cocemos as patacas cun pouco de loureiro, cunha cebola, sal e un chorro de aceite. Miramos a cocción das patacas e, cando falten cinco minutos, comezamos a fritir cun pouco de aceite a cebola, que vai condimentada cunha folla de loureiro. Botámoslle unhas láminas de allo para que lle dea un toque.

O seguinte, completarémolo cos pementos, tanto verde como vermello. Sofritimos ata que estea case pochado, que leve un toque a frito.

Aos vinte minutos dámoslle a volta ao bacallau para que estea listo polos dous lados. Esperamos dez minutos e xa estará listo.

Sacamos o bacallau, colocámolo no prato e acompañarémolo coas patacas. Incorporamos a salsa por enriba, pomos un pouco de pemento e xa temos o prato listo.

Consulta o **vídeo** da receita:
Bacallau á parrilla

Guioza de lombarda encurtida en falso kimchi con galiña da Biosfera

Paula Martínez • A Artesa da Moza Crecha

O primeiro que hai que facer é a masa das guiozas. Botamos 200 gramos de fariña e agora engadimos aos poucos auga quente, sen que chegue a ferver. Deixamos que colla consistencia ata que lle podamos meter a man e traballámola durante 10 minutos. Pasado este tempo, metémola na neveira dúas horas envolta nun papel de forno.

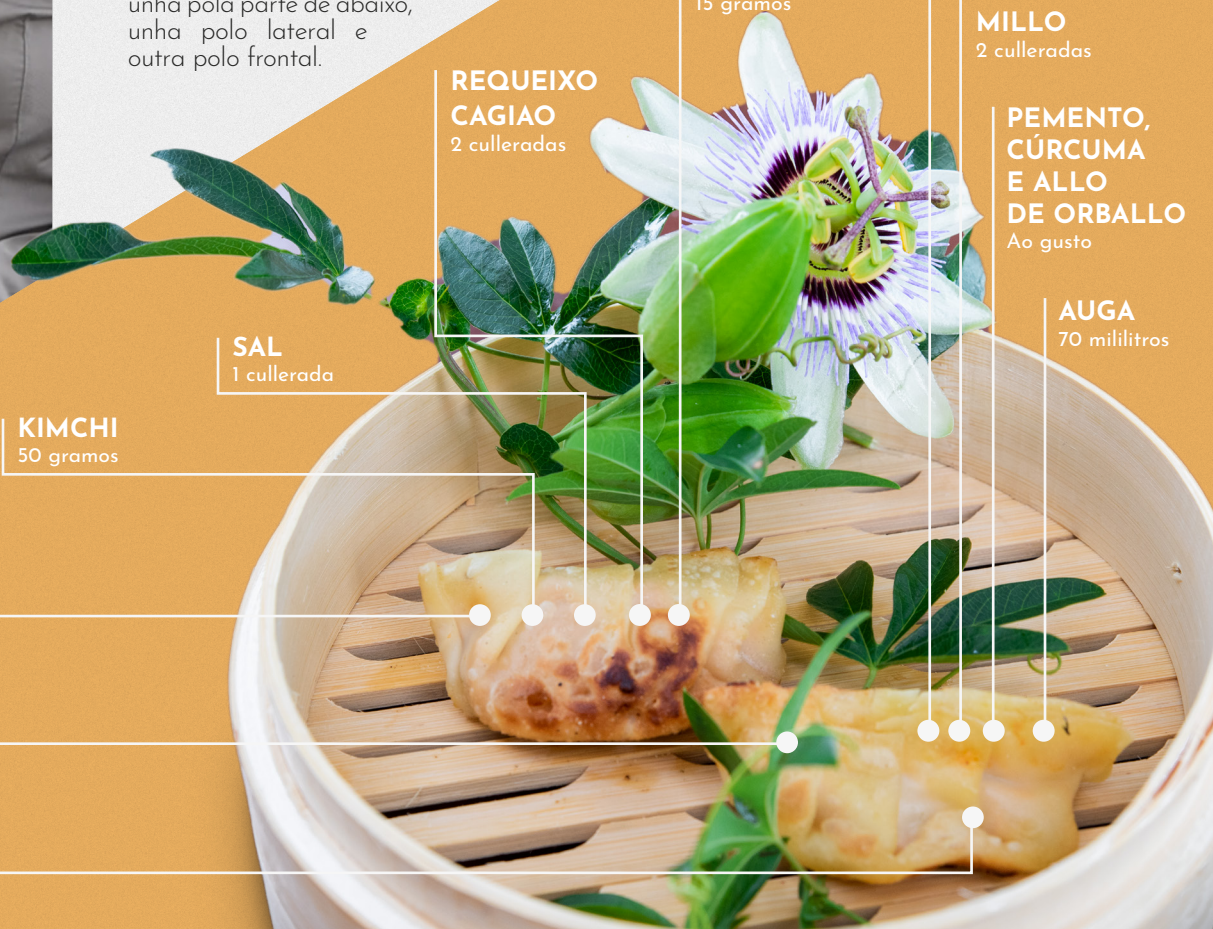
Botamos aceite e sofritimos un pouco a cebola e o repolo. Agora ao longo do salteado imos ir engadíndolle un pouquiño de sal e unhas especias. Botámoslle o xenxibre, un pouco de cúrcuma e cebola en po de Orballo. No medio do salteado botamos un pouco de auga para que se poña máis blandiño, aínda que siga renxendo.

Unha vez isto estea case sofritido, botamos a col lombarda. Esta pódese botar crúa ou encurtida. Para encurtila: por cada litro de auga, 100 gramos de sal. Ademais, 30 gramos de azucre e un pouco de vinagre. Logo engadimos a galiña xa cociñada, que se pode facer a baixa temperatura ou como un cocido normal e por último botamos o kimchi. Todo este recheo o trituramos cun pouco de requeixo de Cagiao.

Do cilindro que tiñamos na neveira, cortamos uns discos cun cortapastas e esmagámolos, ata conseguir uns discos para facer as guiozas. A estes discos darémoslles forma, para meterlles só un pouco de recheo e dar tres coccións na tixola: unha pola parte de abaixo, unha polo lateral e outra polo frontal.

INGREDIENTES PARA **20 UNIDADES**

- **FARIÑA DE TRIGO** — 200 gramos
- **CEBOLA CHATA DE MIÑO** — 15 gramos
- **FÉCULA DE MILLO** — 2 culleradas
- **REQUEIXO CAGIAO** — 2 culleradas
- **PEMENTO, CÚRCUMA E ALLO DE ORBALLO** — Ao gusto
- **AUGA** — 70 mililitros
- **SAL** — 1 cullerada
- **KIMCHI** — 50 gramos
- **COL LOMBARDA DE SEITURA** — 1 unidade
- **REPOLO DOS BIOSBARDOS** — 1/2 unidade
- **PEITUGA DE GALIÑA** — 2 unidades

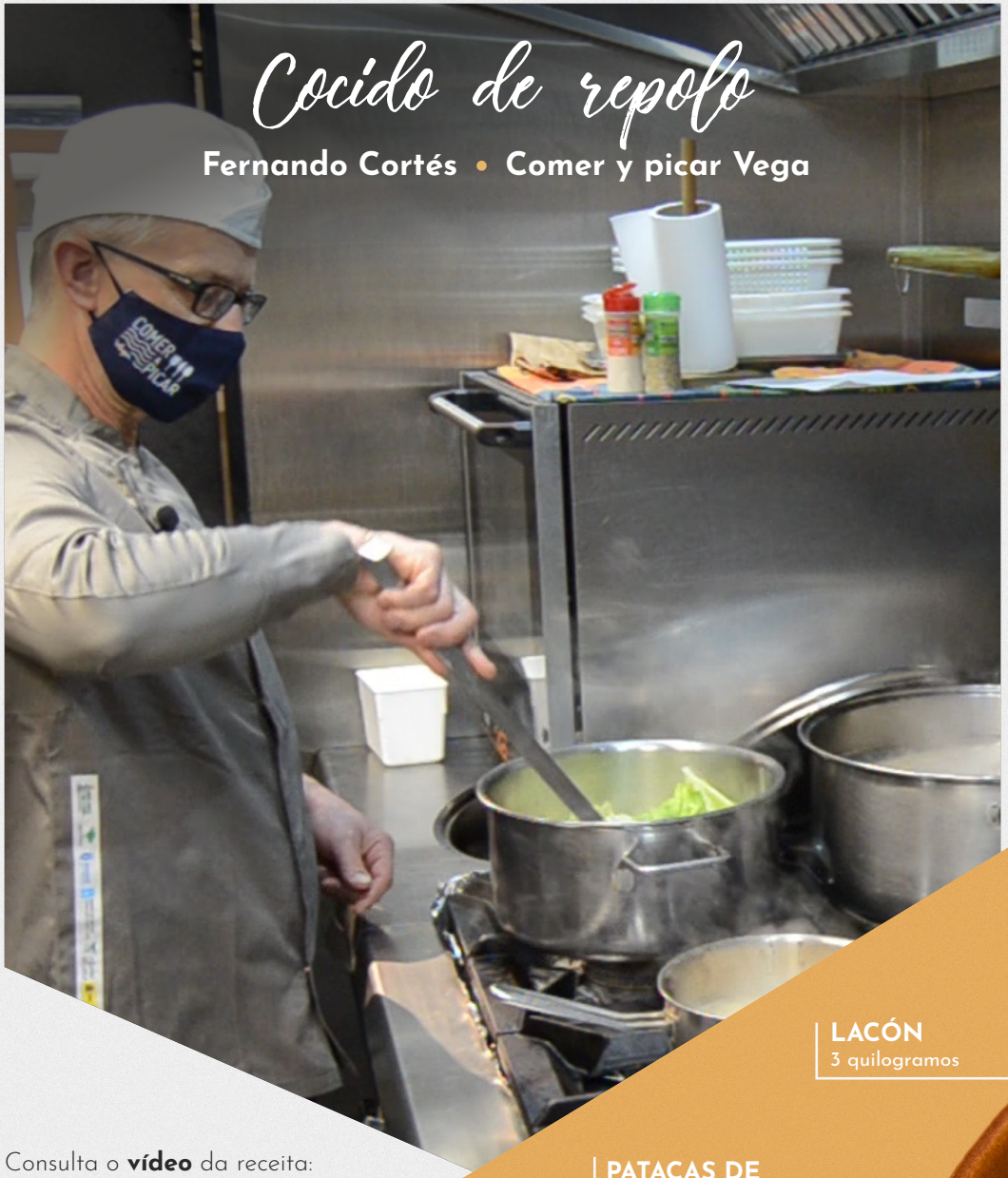


Consulta o **vídeo** da receita:

Guioza de lombarda encurtida en falso kimchi con galiña da Biosfera

Cocido de repolo

Fernando Cortés • Comer y picar Vega



O primeiro que imos facer é poñer a cocer o lacón cunhas tiras de costela. Isto témolo a cocer sobre dúas horas máis ou menos. Á metade da cocción da carne, sacamos auga e poñemos a cocer uns garavanzos, que previamente estiveron a remollo dende o día anterior.

Despois de que leven máis ou menos media hora cocendo, sacamos a auga dos garavanzos para outra pota e poñemos a cocer o repolo nesta auga. Seguimos sacando auga do lacón, neste caso para cocer as patacas. Engadimos un pouco de sal e á metade da cocción do repolo, engadímoslle uns chourizos e deixamos cocer todo sobre media hora máis.

Unha vez estea todo listo, pasamos ao empratado. Poñemos o repolo, uns garavanzos, unha pataca, un anaco de lacón, outro de costela e un chourizo. Aliñámolo cun pouco de pemento e un pouco de aceite de oliva e xa estaría listo.

INGREDIENTES PARA **6 PERSOAS**

GARAVANZOS
500 gramos

REPOLO DE BETANZOS
3 unidades

CHOURIZO
3 unidades

LACÓN
3 quilogramos

PATACAS DE DA TERRA
6 unidades

TIRAS DE COSTELA
2 unidades

Consulta o **vídeo** da receita:
Cocido de repolo

Lombos de pescada con langostinos e zamburiñas

Inés Mourón • Restaurante San Isidro

Botamos un pouquiño de aceite na tixola e douramos os lagostinos. Douramos tamén as zamburiñas. Pódense poñer boca a baixo para que collan cor. Apartamos a tixola do lume para botar a fariña, porque se non pódese queimar. Removemos un pouco para que quede ben mesturada e engadimos o pemento. Botámoslle a guindilla, un pouco rota, pero non demasiado.

Engadimos unha copa de viño branco Bodegas Rilo e, a continuación, o fumé, que o coaremos por si ten algunha impureza e removemos. Poñemos a lume lento e incorporamos a pescada. Deixarémolo uns 10/15 minutos, dependendo do tamaño do peixe, cociñando a baixa temperatura. Podemos engadirlle pataca cocida para que se faga xunto ao peixe a lume lento.

Revisamos de cando en vez, removemos para que non se nos pegue e á metade da cocción dámoslle a volta para que se nos faga polos dous lados. Transcorridos os 15 minutos, procedemos ao empratado con coidado de que non se nos rompa. Coamos a salsa por se ten impurezas e botámoslle un pouco de pirixel.

PATACAS PEQUENAS
4 unidades

PEMENTO E PIRIXEL
Ao gusto

FARIÑA
2 culleradas

GUINDILLA
1 unidade

VIÑO BRANCO BODEGAS RILO
1 copa

ZAMBURIÑAS
2 unidades

LANGOSTINOS
4 unidades

LOMBOS DE PESCADA
2 unidades

Consulta o **vídeo** da receita:

Lombos de pescada con langostino e zamburiñas

RESTAURANTE DA BIOSFERA
...leva a nosa mazia e sabor á túa casa
Prato elaborado cos froitos de produtores locais acreditados na Marca de Calidade da Reserva de Biosfera "Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo", e presentado nun recipiente "para levar"
100% BIODEGRADABLE, 100% COMPOSTABLE
XUNTA DE GALICIA
agader
BIOSFERA

RECEITAS DA Biosfera

Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo

@marinasbetanzos

@reservadebiosfera.mcetm

Reserva de Biosfera MCeTM

Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo Reserva de Biosfera
Asociación de Desenvolvemento Rural Mariñas-Betanzos
Deputación da Coruña
Xunta de Galicia Consellería do Medio Rural
agader Axencia Galega de Desenvolvemento Rural
Gobierno de España Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación
Fondo Europeo Agrícola de Desenvolvemento Rural: Europa inviste no rural
LEADER