

LAROUSSE



COCINA GALLEGA

Alfonso López Alonso



SUMARIO

Introducción – 10

MARISCOS

Vieiras al horno – 14
Salpicón de marisco – 17
Mejillones gratinados *á panadeira* – 20
Cómo cocer pulpo – 23
Pulpo *á feira* – 26
Croquetas de pulpo – 29
Zamburiñas a la plancha – 32
Mejillones en salsa de ribeiro – 34
Mejillones a la marinera – 36
Almejas a la marinera – 39
Fideos *á mariñeira* – 42
Arroz con bogavante – 45
Crema de marisco – 49
Vieiras rellenas en hojaldre – 53
Cómo cocer marisco como un profesional – 56

PESCADOS

Sopa *mariñeira* a lo pobre – 60
Sopa de pescado y marisco – 63
Caldereta de bonito de Burela – 66
Caldeirada mariñeira – 69
Rollos de bonito en salsa de piquillos – 72
Merluza a la gallega – 75
Rodaballo al horno – 78
Rape en salsa de nueces da Forraqueira – 81
Caldeirada de raya – 84
Merluza guisada a la gallega – 87
Rape en salsa de almendras – 90
Bonito encebollado – 93
Consejos para comprar pescado fresco – 96

TERNERA GALLEGA Y CERDO

Carne de ternera asada a la cazuela – 102
Ternera asada al horno con patatas – 105
Guiso de ternera estofada – 108
Carne *richada* de Forcarei – 110
Raxo con patatas y pimientos de Padrón – 113
Lacón con grelos – 116
Jamón asado – 119
Ternera en salsa de verduras – 122
Zorza o picadillo con patatas – 124
Carne *ó caldeiro* – 127
Churrasco de cerdo confitado al horno – 130
Estofado de cerdo – 133
Ternera estofada de domingo – 136
Consejos y recomendaciones para guisar y estofar – 139



OTRAS CARNES DE RECHUPETE

Conejo guisado al ajillo – 142
Pollo de corral asado – 145
Guiso de cordero con patatas – 148
Capón de Villalba relleno – 150
Pularda de Allariz rellena – 154
Conejo al horno – 157
Pollo de corral guisado – 160
Jabalí estofado con salsa de chocolate y patatas – 163
Pollo de corral al ajillo – 166
Guiso de conejo con cerveza – 169
Gallo de Mos relleno – 172
Perdices en escabeche – 175

CALDOS, COCIDOS Y OTROS PLATOS

Caldo de Gloria – 180
Cocido gallego – 183
Botillo con patatas y grelos – 186
Caldo gallego – 189
Croquetas de cocido – 192
Pote gallego – 195
Callos a la gallega – 198
Potaje de garbanzos, grelos y carne de la matanza – 201
Tortilla de grelos y chorizo – 204
Tortilla de patatas al estilo Betanzos – 207
Potaje de garbanzos con verduras del huerto de mi padre – 210
Guiso de costillas con patatas – 213
Los pimientos de Padrón o de Herbón – 216

EMPANADAS Y MASAS

Masa de empanada gallega – 222
Masa de empanada gallega sin levadura ni reposo – 226
Masa de maíz para empanada gallega – 229
Empanada de berberechos con masa de maíz – 232
Empanada de cocido gallego – 236
Empanada de atún en conserva – 239
Empanada de bonito de Burela – 242
Empanada de carne – 245
Empanada de *raxo* o lomo de cerdo – 248
Empanada dulce de manzana – 251

POSTRES Y DULCES

Filloas tradicionales – 256
Cañas fritas de O Carballiño – 259
Orellas de entroido – 262
Quesada gallega – 265
Bica mantecada de Trives – 268
Tarta de almendras de Mondoñedo – 271
Leite fritida – 274
Chulas o fritos de leche de la abuela Lucrecia – 277
Rosquillas fritas – 280
Tarta de Santiago – 283



INTRODUCCIÓN

«Le escuché decir una vez a un gran gourmet que, si todos los hombres se nutren, solamente unos pocos saben comer, y añadía que es con la reflexión, con el pensamiento, como debemos elegir nuestros platos, y con la imaginación degustarlos». Álvaro Cunqueiro

Qué gran razón tenía nuestro amigo Cunqueiro. De hecho, estoy pensando en tatuarme esta cita en alguna parte del cuerpo, ya que refleja lo que es para mí la cocina y, concretamente, la cocina gallega.

Si tenéis este libro en vuestras manos, seguro que tenéis una opinión similar. Y si además conocéis Galicia, sabéis que comer aquí es una religión. Nuestra cocina es una de las más famosas de todo el país, apreciada por la calidad de sus productos, su sencillez y su tradición. Y eso es mucho decir en un país donde se come bien en todas partes.

Si has elegido Galicia como destino de descanso y vacaciones, puede que llueva, o tal vez no, pero seguro que vas a comer bien, ya sea en una aldea o en una gran ciudad. Platos generosos en cantidad, sabor y calidad, recetas llenas de historia que han alimentado a generaciones aquí y allá. Pero también platos innovadores que llevan el sello de la cocina atlántica por todo el mundo. Para un gallego, comer no es una necesidad sino todo un arte.

¿Qué encontraréis en *Cocina gallega*? He seleccionado algunos de los platos más famosos de mi tierra, casi 90 recetas distribuidas en 7 familias que representan todo aquello que mi hijo Xael debería probar algún día para sentirse como en casa.

Este es un recetario que empezó como apuntes en una libreta de tapas rojas. Allí anotaba las recetas que preparaba mi abuela Lucrecia, las delicias de mi madre Rosa y los postres de mi hermana Nuria. La base gallega de «Recetas de Rechupete» que triunfa en las redes y, a partir de ahora, también en vuestra casa.

Es un libro para usarlo y cocinar de rechupete. Si alguna vez entro en vuestra cocina, espero verlo con alguna mancha de algo rico y que se haya usado hasta la saciedad para el disfrute de la familia y amigos. Anímate a dejarte llevar por los sentidos y a llenar el estómago con algunas delicias gallegas. *Bo proveito!*



MARISCOS

VIEIRAS AL HORNO



Esta es para mí una de las recetas más tradicionales de la Navidad, puesto que mi madre, Rosa, la preparaba todos los años. Se trata de una de sus especialidades, así como del plato estrella de *Noiteboa*.

Aunque es un plato sencillo, lo cierto es que el ingrediente principal, la vieira, es cara en las fechas navideñas, pero, sin embargo, merece realmente la pena.

Aconsejo comprarlas congeladas para disponer de ellas y poder preparar alguna receta cuando deseemos. De este modo resultan más económicas y la calidad de este increíble marisco es la misma. Se trata de un plato con el que tendremos el éxito asegurado. Además, es uno de mis recetas estrella, muy sencilla y fácil de preparar.

6 personas

Fácil

4,4 €/persona

45 minutos

4 cebollas grandes
5 lonchas de
jamón serrano
1 vaso de vino blanco

2 cucharadas de pan rallado
12 vieiras
1 cucharada de salsa
de tomate casera

1 cucharada de perejil
picado (opcional)
75 ml de aceite
de oliva virgen extra

1. En primer lugar, es fundamental retirar bien la arena de las vieiras frescas para que no resulte molesta y no estropee la receta. Para ello, conviene ponerlas en remojo en una cazuela o un recipiente grande de plástico unas 2 horas antes de cocinarlas con un puñado generoso de sal y cambiarla 3 o 4 veces. Las vieiras beberán y soltarán la arena.

2. A continuación, pelamos y picamos finamente la cebolla, de tal manera que una vez cocinada tan apenas se aprecie.

3. Troceamos el jamón a mano o en una picadora. Yo prefiero usar la picadora para obtener trozos uniformes. Es importante recordar que en

esta receta deben destacar las vieiras, no los demás ingredientes. Reservamos en un plato.

4. Ponemos una cazuela al fuego, vertemos el aceite de oliva, añadimos el jamón picado y lo cocinamos a fuego lento durante 1 o 2 minutos para que el jamón se selle. A continuación, agregamos la cebolla picada y la sofreímos unos 3 minutos a fuego medio para que se evapore la humedad, sin dejar de remover, para evitar que se pegue al fondo de la cazuela.

5. Vertemos el vaso de vino blanco, a ser posible un ribeiro, un albariño o un godello. Hay que señalar que es importante que el vino sea de calidad, a ser posible el mismo que vamos a beber





en la comida. Después removemos y dejamos que se evapore el alcohol durante 5 minutos.

6. A continuación, incorporamos la salsa de tomate frito, que le dará un toque y un sabor característicos. Cocinamos durante otros 10 minutos a fuego lento. Si nos gusta con un toque de perejil, lo agregamos justo ahora. Retiramos el recipiente del fuego y dejamos reposar. Salpimentamos, si fuera necesario, aunque hay que tener en cuenta que hemos añadido jamón, que le da un punto salado.

7. Retiramos el exceso de agua de las vieiras con papel absorbente. Las añadimos al sofrito, removemos con cuidado y esperamos un par de minutos más con el fuego apagado hasta que las vieiras se impregnen bien del sofrito. Se terminarán de cocinar en el horno.

8. Precalentamos el horno a 200 °C. Mientras tanto, colocamos en cada concha las vieiras con el sofrito. Podemos emplear 1, 2 o 3, dependiendo del tamaño. A continuación, espolvoreamos con una fina capa de pan rallado. El pan rallado gratinado conservará todos los jugos y el sabor a mar de las vieiras.

9. Colocamos las vieiras en la bandeja del medio del horno y las cocinamos a 180 °C durante de 12 a

15 minutos, con calor arriba y abajo, sin aire. Comprobamos el horneado para que no se quemen.

10. Finalmente las gratinamos durante unos 2 minutos hasta que adquieran un tono dorado. Servimos las vieiras bien calientes, recién horneadas.

CONSEJOS E INFORMACIÓN DIVERSA

- El pan rallado debe ser de calidad. También puede añadirse perejil muy picado.
- Es posible emplear recipientes de barro para su presentación o bien su propia concha. En algunas tiendas de congelados las podéis comprar en bolsas de 20-30 unidades; suelen ser más pequeñas, pero su precio es más económico. A la hora de prepararlas, se pueden emplear 2 o 3 vieiras por cada concha.
- Las vieiras pertenecen al grupo de los bivalvos y pueden desplazarse en busca de alimento por zonas de arena limpia, propulsándose con sus conchas.
- Podemos llegar a encontrarlas hasta unos 100 metros de profundidad. Las vieiras gallegas son capturadas por los mariscadores con sumo mimo, lo que convierte a este molusco en uno de los mejores mariscos del mundo.
- En las rías gallegas podemos encontrar, además, otros mariscos de incomparable calidad: almejas, cigalas, ostras, percebes, navajas, pulpo...

SALPICÓN DE MARISCO



Sin lugar a dudas, quien borda el salpicón de marisco en mi casa es mi padre, Jesús. Suele añadir una ración extra de marisco para conferirle más sabor a mar. Aunque esta receta no es única, existen tantas variantes como cocineros, esta está deliciosa.

Es importante emplear productos de calidad, ya que con ello nos aseguramos de que esté de rechupete. El salpicón es una buena opción para un entrante o para una cena, así como para degustarlo en verano.

En casa lo solemos preparar con centolla o buey de mar, unos langostinos, pulpo gallego y rape, acompañados de hortalizas y una vinagreta suave mezclada con la yema de un huevo. Sin embargo, lo importante es prepararlo con el presupuesto que tengamos a mano; puede ser una receta muy cara o muy barata, según los ingredientes que empleemos.

6 personas

Fácil

6 €/persona

1 hora

15 langostinos cocidos
(unos 200 g)
300 g de rape
u otro pescado blanco
150 g de pulpo cocido

4 huevos
1 buey de mar o 1 centolla
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 cebolla mediana

Para la vinagreta:
80 ml de aceite
de oliva virgen extra
40 ml de vinagre de Jerez
pimienta negra recién molida
cebollino fresco (opcional)
sal

Preparación del salpicón

1. En primer lugar, calentamos agua en una cazuela grande y, cuando comience a hervir, añadimos los langostinos, los cocemos durante unos 4 minutos y los retiramos.

2. En la misma agua con sal cocemos el rape en rodajas gruesas, de unos 3 o 4 cm, durante 7 u 8 minutos. Para saber si está en su punto, lo pinchamos en la espina central. No hay que excederse con la cocción. Retiramos el rape y lo reservamos. Si los rapes son pequeños, bastará

con 5 minutos de cocción. Después, desmenuzamos el rape en trozos pequeños y los reservamos en un cuenco.

3. Si hemos comprado el pulpo cocido, solo tenemos que cortarlo por la mitad y añadirlo al cuenco. Si el pulpo es fresco, ver la receta de cómo cocer pulpo en la página 23.

4. El buey de mar o la centolla se añaden enteros una vez cocidos y preparados. Ver página 56 para aprender a cocer el marisco como auténticos profesionales.



5. A continuación, cocemos los huevos. Para ello, los cubrimos con agua fría y calculamos 10 minutos desde el momento en que el agua empieza a hervir. No debemos excedernos, ya que de lo contrario se formará un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema, algo que resulta desagradable a la vista.

6. Después, pelamos los langostinos, retiramos el intestino y los cortamos en trozos de ½ cm. Los añadimos al cuenco. Pelamos los huevos y separamos la clara de la yema. Picamos las claras y las yemas, excepto una, que reservaremos para la vinagreta. Agregamos todo al cuenco. Cortamos la cebolla y los pimientos en dados pequeños y los incorporamos al cuenco.

Preparación de la vinagreta y presentación

1. Las proporciones de la vinagreta irán en función del gusto de cada uno. El tipo de aceite, vinagre e ingredientes utilizados pueden modificar la intensidad del sabor. En un bote de cristal añadimos una pizca de sal y la pimienta negra recién molida. Vertemos el aceite de oliva y el vinagre de Jerez. Removemos enérgicamente hasta que esté todo ligado.

2. Añadimos la yema de huevo desmenuzada. Cerramos el bote y lo agitamos hasta que todo esté bien incorporado, casi emulsionado. Reservamos.

3. Vertemos la vinagreta y mezclamos. Todo debe estar muy bien integrado para que se fusionen los sabores. Lo dejamos reposar unas horas y servimos en platos individuales, decorados con un poco de cebollino fresco picado.

CONSEJOS

- La base de este salpicón se puede preparar el día anterior. Solo añadiremos la vinagreta el día que lo vayamos a consumir.
- Se puede emplear también aguacate, maíz o, incluso, una buena base de tomate.
- Hemos usado rape, que es un pescado delicioso. Si resulta demasiado caro fresco, también se puede utilizar congelado. Asimismo, se puede sustituir por otros pescados blancos, como la merluza o la raya.





EMPANADAS Y MASAS

MASA DE EMPANADA GALLEGA

Me vienen a la mente muchos recuerdos de mi infancia en mi pueblo natal, la inmensa mayoría cocinando con la abuela. Uno de ellos tiene lugar en A Leira, donde tenemos la bodega y en la que había un horno comunal de leña o *forno do pan*. Allí, durante unos días, era habitual que a quien le tocara, según unos turnos establecidos, hiciera hornadas de pan. Bien temprano preparábamos la masa de pan, como la de esta receta, que es la misma que se empleaba para elaborar empanadas.

Mi abuela pesaba la harina que le llevaba mi tía Amelia de su molino, y las bollas y bolillos iban saliendo pieza a pieza, las justas hasta la siguiente hornada. El proceso de calentar y caldear el horno se llevaba a cabo una sola vez y podía llevar unas 4 o 5 horas, pero merecía la pena. El olor a pan recién hecho durante todo el día era gloria bendita. Las empanadas eran más típicas de fiesta y romería, al igual que los dulces, bizcochos y bicas.

Cuando se aproximaba la fiesta de la Magdalena, allá por julio, el horno era un espectáculo. Salían unas empanadas gloriosas con un aspecto rústico, una corteza semidura y con un poco de miga.

No he conseguido preparar la misma empanada de mi abuela, pero gracias a la masa de esta receta se asemeja bastante. En mi opinión, la empanada de conejo y pimientos que elabora la madre de mi amigo Suso en Lugo es semejante; por lo visto, los pueblos y las aldeas de interior utilizan mezclas de harinas muy parecidas.

Lo más importante es que con esta receta se consigue una empanada con el sabor de antes, el que se quiere transmitir gracias al *compango* o relleno.

10 personas
Dificultad media
0,3 €/persona
35 minutos

10 cucharadas (150 ml)
del aceite del sofrito
del relleno o *compango*
40 g de levadura prensada
de panadería
200 ml de agua tibia o del tiempo
600 g de harina de fuerza
de trigo, especial para panadería
(150 g son para engordar
la masa y trabajarla)
dos pizcas de sal (unos 7 g)





Preparación de la masa de empanada

1. En un cuenco grande, ponemos parte de la harina de fuerza. Reservamos unas 4 cucharadas de harina para ir añadiendo a la masa en el momento del amasado. En el centro del cuenco hacemos un hueco con la ayuda de una cuchara. Medimos el agua que vamos a usar.

2. Disolvemos la levadura en agua tibia. No hay que usar agua excesivamente caliente, ya que esto no aumenta el poder leudante. Si el agua tiene una temperatura superior a los 45 °C, mataremos todas las levaduras y bacterias necesarias para que la masa suba. Para este paso, vamos a emplear levadura fresca prensada de panadería. Aunque existen de diversos tipos, esta es bastante adecuada y se puede conseguir con facilidad en los supermercados. La levadura fresca debe estar en la nevera hasta el momento de preparación de la masa, a unos 5 °C, aproximadamente. El dado de levadura pesa 50 g, aunque solo usaremos 40 g.

3. Dejamos reposar la levadura en agua durante 1 o 2 minutos y luego removemos con una cuchara hasta que la levadura se disuelva por completo. En esta receta no hace falta añadir azúcar para activar la levadura, ya que, por el contrario, podría llegar a dificultar el levado de la masa de empanada.

4. Vertemos la preparación de levadura en el hueco que hemos formado en la harina. A continuación, removemos con una cuchara de madera desde el centro hacia fuera, para mezclar poco a poco con la harina hasta que obtengamos una especie de migas.

Amasado

Normalmente siempre reservo en un tarro de cristal un poco de aceite de oliva virgen extra en el que he rehogado cebolla o verduras. Así, además de agregar la grasa necesaria para la empanada, también le confiere más sabor. Incluso es posible darle un toque con algún aceite aromatizado, por ejemplo, con sal o con tomillo.

1. Añadimos aceite y sal. El aceite del sofrito que vertamos a la masa debe estar tibio. Nunca debemos mezclar la sal con la levadura directamente, pues la destruye y no leva la masa.

2. Seguimos removiendo con las manos la mezcla pegajosa que se habrá formado.

3. Mientras tanto, preparamos la superficie de trabajo para amasar. Recomiendo emplear la encimera de la cocina. A continuación, espolvoreamos la superficie con la harina que habíamos reservado y sacamos la masa del cuenco. Empezamos a trabajar con fuerza presionando con los dedos de dentro hacia fuera. Poco a poco podremos manipular la masa con más rapidez. Irá quedando elástica y homogénea. Este paso tarda unos 15 minutos, pero podemos dejarla en reposo a mitad del proceso. Amasamos 7 minutos, dejamos que repose 5 minutos y luego volvemos a amasar otros 7 minutos más. A continuación, hacemos una bola con la masa.

Reposo de la masa y presentación final

1. En primer lugar, enharinamos el cuenco y ponemos la bola de masa en él. Cubrimos la masa con un paño húmedo de algodón durante 1 hora. Es conveniente que la corteza se mantenga un poco húmeda para que se pueda estirar con facilidad mientras va aumentando de volumen. La masa crecerá mejor si está a de 30 a 35 °C, y se adormece por debajo de los 22 °C. Si la casa está muy fría, es mejor colocar el cuenco cerca de un radiador, pero sin que esté muy cerca. Si, por el contrario, la temperatura es muy elevada, es preferible poner la masa en un sitio fresco de la casa.

2. Cuando haya transcurrido el tiempo necesario, la masa habrá duplicado su tamaño. Amasamos un poco para eliminar el aire y dividimos la masa por la mitad. Una parte será la base y la otra la tapa.

A partir de aquí, podemos preparar el relleno al gusto.

Consejo: si sobra masa, como ya ha reposado y fermentado, se puede congelar. Esto nos permitirá elaborar una empanada en un abrir y cerrar de ojos. Preparar una empanada o pan casero es una tarea rápida y fácil.