



Galicia

Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Galicia

AUTORES/GRUPOS DE TRABAJO:

Grecia Bellorin

greciabellorinarismendi@gmail.com

Fecha recibido: 7 enero 2022 / Fecha aceptado: 10 febrero 2022

Resumen

La cocina gallega se caracteriza por su sencillez y por la alta calidad de las materias primas, tanto carnes como productos del mar. Galicia tiene una larga tradición marinera y de aprovechamiento de todo tipo de recursos marinos. También es muy importante la producción láctea y los productos agrícolas. Apenas se transforman las materias primas, lo que permite que se puedan disfrutar en toda su intensidad. La base fundamental de la mayoría de las recetas gallegas es la cocción. Los aditivos, adobos y especias no ocultan nunca las cualidades de los productos principales de los platos. Uno de los elementos más conocidos de la cocina gallega es el marisco, sobre todo en las zonas costeras.

Palabras clave: *Gastronomía, Galicia, pescado, marisco, carne.*

Abstract

Galician cuisine is characterized by its simplicity and the high quality of raw ingredients, a variety of meat and seafood. Galicia has a long seafaring tradition and the use of all kinds of marine resources. Dairy production and agricultural products are also very important. The raw foods are hardly transformed, which allows them to be enjoyed in all their intensity. The basis of most Galician recipes is boiling. Additives, marinades, and spices never hide the qualities of the main products of the dishes. One of the best-known elements of Galician cuisine is seafood, especially in coastal areas.

Key words: *Gastronomy, Galicia, fish, seafood, meat products.*

Introducción

La tradición gastronómica de Galicia es un aspecto de gran relevancia en la cultura y en la sociedad gallegas. El espacio de la cocina, lareira en gallego, era tradicionalmente la habitación más importante de la casa, donde se hacía vida en común al calor del lar («hogar»). Se media la importancia de una casa por la magnitud del mueble de cocina, usualmente de piedra labrada, que en el exterior se plasmaba por el tamaño de su chimenea.

En Galicia se valora mucho el comer en compañía. La hospitalidad en relación con la alimentación es un rasgo característico, especialmente en el entorno rural, donde es común hacer ostentación de la despensa para agasajar a los invitados. Las celebraciones gastronómicas, a veces pantagruélicas, son frecuentes y se desarrollan numerosas fiestas gastronómicas, sobre todo en los meses de primavera, verano y otoño. El consumo en invierno está más reservado al ámbito familiar.

La cocina gallega se caracteriza por la alta calidad de las materias primas, tanto en carnes (fundamentalmente de ganado bovino, porcino y de corral) como productos del mar. Galicia tiene una larga tradición marinera y de aprovechamiento de todo tipo de recursos marinos. También es muy importante la producción láctea y los productos agrícolas.

La cocina tradicional de Galicia también se caracteriza por su sencillez. Apenas se transforman las materias primas, lo que permite que se puedan disfrutar en toda su intensidad. La base fundamental de la mayoría de las recetas gallegas es la cocción. Los aditivos, adobos y especias no ocultan nunca las cualidades de los productos principales de los platos.

Uno de los elementos más conocidos de la cocina gallega es el marisco, sobre todo en las zonas costeras. Se ha considerado un alimento de orden menor, más bien propio de familias desfavorecidas, que lo recolectaban en las zonas costeras al carecer de tierras y ganado. El marisco se recolecta en las rías gallegas y algunas variedades, sobre todo bivalvos, se cultivan. La riqueza biológica de las rías favorece la cantidad y calidad de sus producciones, una de las más importantes a nivel mundial.

Referencias

- Cunqueiro Á, Filgueira Iglesias A, Odriozola A. La cocina gallega (9.ª edición). Madrid: Everest, 1999
- Fernández López J. Galicia. España - Historia e instituciones. Hispanoteca - Lengua y cultura hispanas. [www.hispanoteca.eu]
- Francisco Doménech. «En Galicia nos gusta hablar de comida porque hemos pasado mucha hambre». La Voz de Galicia. 29 de noviembre de 2000. [https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/santiago/santiago/2000/11/29/galicia-gusta-hablar-comida-hemos-pasado-hambre/0003_311608.htm]

Empanadas gallegas

Ingredientes para hacer la masa

- 450 g de harina de fuerza
- 90 g de manteca de cerdo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 25 g de levadura fresca (no vale la Royal)
- 50 g de vino blanco
- 50 g de agua templada
- 1 cucharadita de sal

- 2 huevos (uno para la masa y otro para pintar la empanada)

Ingredientes para hacer el relleno de la empanada gallega

- 1 pimiento verde grande (150 g aproximadamente)
- 1/2 pimiento rojo grande (150 g aproximadamente)
- 2 cebollas pequeñas

- 250 g de tomate triturado
- 200 g de atún en lata (en escabeche o en aceite)
- 1 lata pequeña de aceitunas verdes sin hueso
- 2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Existe una gran variedad de empanadas: de diferentes masas (de trigo, de maíz —millo—, de centeno, de mezclas de las anteriores o, recientemente incorporada a la tradición, de hojaldre) y rellenas de un preparado de hortalizas como la cebolla y el pimiento con un componente principal que las identifica como distintas variedades. Entre estos encontramos carnes de todo tipo (reses, cerdo o, menos habituales, aves de corral, estas últimas también con tendencia actual a incorporar setas), pescados (bonito, atún, bacalao, sardinas, xoubas, zamburiñas, vieiras, mejillones, calamares, pulpo, anguila...) e incluso, más modernamente, exclusivamente vegetales.

La empanada gallega es una receta de origen humilde; una delicia cuando está correctamente elaborada con ingredientes de calidad. Existen multitud de versiones, pero la empanada gallega tradicional suele estar rellena de atún y pimientos.

Preparar la masa de la empanada

El único secreto para que quede rica es amasar correctamente y respetar el tiempo de fermentado.

1. Templar el agua ligeramente en el microondas.
2. Se vierte la harina en la superficie de trabajo y hacer un volcán en el centro. También se puede utilizar un recipiente amplio.
3. En ese volcán se coloca el resto de los ingredientes: el vino blanco, el agua templada, el aceite de oliva, el huevo, la manteca, la sal y la levadura fresca desmenuzada.
4. Con ayuda de un tenedor se va removiendo poco a poco los ingredientes de dentro hacia afuera del volcán hasta que se vayan integrando. Amasar todo bien durante unos 10 minutos hasta que la masa de la empanada tenga una consistencia manejable, lisa y uniforme.
5. Formar una bola con ella y ponerla en un recipiente. Embadurnar ligeramente su superficie con un poco de aceite de oliva para evitar que se forme una costra y cubrirla con un trapo de cocina limpio.
6. Dejar fermentar la masa durante 1 hora en una zona templada de la casa y sin corrientes de aire. Si la temperatura ambiente es fría, probablemente tarde un poco más en fermentar. Se sabe que está lista cuando haya doblado su volumen. Mientras

la masa leva se puede ir preparando el relleno de la empanada.

Hacer el relleno de la empanada gallega

El secreto del relleno de la empanada está en hacer un buen sofrito, que esté bien pochado y sea muy sabroso.

1. Cortar la cebolla y los pimientos en juliana.
2. Echa un buen chorro de aceite de oliva en una sartén y pochar ligeramente la cebolla a fuego medio.
3. Añadir el pimiento y una pizca de sal. Dejar que las verduras se sofrían durante unos 15 minutos más o menos hasta que estén bien tiernas.
4. Añadir el tomate triturado y deja que se cocine otros 15 minutos. Tapar la sartén, pues el tomate tiende a salpicar bastante cuando se está friendo.
5. Mientras se cocina el sofrito cocer los huevos y picarlos. Cortar las aceitunas verdes.
6. Cuando la mezcla de tomate y verduras esté lista, añadir el atún previamente escurrido y desmenuzado. Incorporar también los huevos cocidos y las aceitunas y mezclar todo bien. Reservar este relleno hasta el momento de utilizarlo.

Montar y hornea la empanada

1. Para que la masa pierda el gas acumulado en su interior, darle un pequeño amasado.



2. Dividirla en dos partes, una ligeramente más grande que la otra, y bolearlas de nuevo. Dejarlas reposar 5 minutos más.
3. Estirar la masa con la ayuda de un rodillo hasta dejarla bien fina. Para evitar añadir más harina a la masa y que se reseque en exceso, estirla entre dos hojas de papel de horno.
4. Colocar la plancha de masa más pequeña en la bandeja del horno. Se puede aprovechar el mismo papel sobre el que se ha amasado para que no se pegue o, si no, untarla ligeramente con aceite.
5. Extender el relleno de pimientos y atún, con cuidado de no llegar a los bordes para que no se salga.
6. Posicionar la otra lámina de masa sobre el relleno. Con la ayuda de un cuchillo cortar los bordes que hayan quedado más irregulares. Con los restos de masa se puede hacer algún adorno para colocarlo encima.
7. Sellar los bordes con la ayuda de los dedos. Para ello pellizcar un trocito del borde de la empanada y retorcerlo hacia dentro. Realizar este gesto a lo largo de todo el perímetro.

8. Pintar con huevo batido la superficie de la empanada para que durante el horneado adquiera un apetecible tono dorado.
9. Utilizar un cuchillo para hacer 1 o 2 agujeros en la superficie de la empanada. Actuarán a modo de chimenea dejando escapar el vapor que se forme en el interior de la masa.
10. Finalmente, hornear la empanada gallega a 180 °C durante unos 45 minutos o hasta que se vea dorada. Este tiempo es aproximado y dependerá de la potencia del horno. El horno deberá estar precalentado cuando se meta la empanada.

Referencias

Cómo hacer empanada gallega tradicional. Código cocina. Recetas fáciles y deliciosas. 26-04-2017. [<https://www.codigococina.com/como-hacer-empanada-gallega-tradicional/>]

Tortilla de Betanzos

Ingredientes

- 700 g de patata gallega
- 10 huevos enteros L
- 2 yemas de huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal fina (al gusto)

Es una tortilla sin cebolla, jugosa, de las poco hechas. El secreto de su éxito es la calidad de los ingredientes: patatas gallegas y huevos lo más ecológicos (o caseros) posibles.

Preparación de la base de la tortilla de Betanzos

Pelamos las patatas. Las cortamos en lascas finas (sin llegar a chips) e irregulares.

En una sartén, con aceite de oliva virgen extra, las ponemos a freír. El punto que queremos es que estén algo crujientes, hasta que veamos que los bordes empiezan a tostarse.

Utilizando 10 huevos y 2 yemas se consigue el punto de cremosidad de los huevos más caseros, que suelen tener una yema más untuosa.

En un bol grande, cascamos los huevos y añadimos las yemas. Con una espátula o una cuchara, comenzamos a mezclar, con suavidad, y nunca sin llegar a batir.

Añadimos las patatas al bol, mezclamos y salamos al gusto. Ahora dejamos reposar unos 2/3 minutos.

Ponemos la misma sartén que utilizamos para freír las patatas (sin aceite) a fuego alto.

Vertemos un chorrito pequeño de aceite. Cuando coja temperatura, vertemos la mezcla de patata y huevo, y bajamos al mínimo el fuego.

Elaboración y presentación final de la tortilla

Al pasar unos 30 segundos, le damos la primera vuelta. A los 30 segundos vamos con la segunda vuelta. A los 15 segundos, la tercera y última vuelta.

Apagamos el fuego y dejamos reposar en la sartén 1 minuto. Le damos la vuelta en el plato de servir en la mesa y listo.

Referencias

Alfonso López. Tortilla de patatas de Betanzos. De rechupete. [<https://www.recetasderechupete.com/tortilla-patatas-betanzos/20807/>]

Caldo gallego

Ingredientes

- 150 g de alubias blancas secas
- 5 patatas
- Un manojo de grelos
- 20 g de unto
- 1 chorizo
- Costilla salada
- Panceta salada
- Un hueso de espinazo
- Un trozo de ternera
- Una pechuga de pollo
- 3 litros de agua

El caldo gallego es con diferencia uno de los platos de la gastronomía gallega que tradicionalmente más se ha consumido durante generaciones. Hoy en día un buen plato de caldo gallego para los días de frío es un auténtico manjar, pero hace no tantos años era la comida de todos los días en muchos hogares.

Los ingredientes para hacer el caldo gallego, como todos los pucheros tradicionales de las diferentes regiones, podían variar tanto dependiendo de lo que había en las despensas como de la temporada del año, sobre todo esto último afectaba más a la verdura. Lo habitual era hacerlo de berza, una verdura que había casi todo el año y en todas las huertas. Es por ello por lo que hay quien dice que el auténtico caldo gallego es de berzas. Pero también se hacía caldo de repollo, caldo de nabizas o caldo de grelos, cuando estaban en temporada. Esta era, además, la manera de aportar una pequeña variación en el menú de casi todos los días. De la misma manera, la carne que tradicionalmente se usaba para hacer el caldo era la carne de la que se disponía, en la mayoría de los casos era únicamente carne de cerdo salada, que variaba según se iba consumiendo el producto de las matanzas. Y el ingrediente indispensable y único muchas veces, el «unto» que le aportará ese característico sabor a caldo gallego. El «unto» es una tira de grasa que se cura en sal unos 15 días, luego se limpia y se coloca en papel de estraza, y con el mismo papel se enrosca y se ata. Este cilindro se colgaba en las chimeneas para que se ahumara y se fuera curando, y ya se cortaba a trocitos para echar directamente en el pote del caldo (por eso se conoce también la receta como pote gallego).

Preparación

La noche antes ponemos la carne salada en agua para que pierda el exceso de sal.

Podremos poner también las alubias a remojo para facilitar su cocción.

A la mañana siguiente en una olla amplia ponemos el agua y la carne.

Cocemos durante tres horas, retirando la carne según vaya estando cocida.

Pelamos y troceamos las patatas y lavamos las verduras.

Añadimos las patatas y tapamos.

Cuando empiece a hervir la olla de nuevo, añadimos la verdura.

Dejamos cocer a fuego muy fuerte durante 20 minutos.

Apagamos el fuego y dejamos reposar unos minutos y servimos.

Referencias

Mónica Prego. Caldo gallego tradicional. Bon vivre, 5 de marzo de 2021. [<https://www.bonvivre.es/recetas/caldo-gallego>]

Cocido gallego

Ingredientes

- 200 g de costilla de cerdo salada
- Una oreja de cerdo
- 200 g de panceta salada de cerdo
- 400 g de jarrete de ternera
- Un trasero de pollo
- 4 chorizos de cocer
- Un trozo de lacón salado
- 300 g de garbanzos
- 2 manojos de grelos
- 8 patatas enteras
- 300 g de fideos de sopa

No puede faltar en él el tocino, distintas variedades de chorizo (de carne o de cebolla) y diversas piezas de carne de cerdo salado, como lacón, oreja, la cacheira o cachucha (cabeza), costilla y morro, entre otros, y muchas veces se le agrega carne de res y de aves de corral, habitualmente gallina o capón. Todo esto se acompaña, como en otros lugares, de diversas hortalizas (grelos, naviza, berza, repollo, etcétera) y legumbres (tradicionalmente fabas, es decir, alubias blancas). Al igual que en el lacón con grelos, durante la cocción se suele añadir un trozo de unto, una grasa que no se come, pero proporciona un característico sabor al derretirse en el caldo. Se prepara en abundancia, procurando que sobre para poder recalentarlo y consumirlo al día siguiente con un sabor más amalgamado, que muchos prefieren.

Preparación

La noche anterior ponemos la carne en agua para que pierda el exceso de sal.

Pondremos también los garbanzos a remojo en un recipiente con agua.

Al día siguiente, temprano, ponemos la carne a cocer en una olla grande.

Metemos los garbanzos en una bolsa de tela y los añadimos a la olla donde cocemos la carne.

Pasada una hora y media vamos comprobando los tiempos de cocción de la carne y los garbanzos.

Iremos retirando la carne de la olla según vamos comprobando que esté cocida.

Cuando los garbanzos estén cocidos los retiramos para otra olla, y añadimos un poco de agua de esta cocción para mantenerlos calientes y que no se sequen.

Aparte pelamos, pero dejamos enteras, las patatas y lavamos la verdura y reservamos.

Cuando la carne esté cocida, ponemos las patatas enteras en una olla, las cubrimos con agua de cocción de la carne y las acercamos al fuego a cocer.

Aparte hacemos la sopa, usando también agua de la cocción de la carne.

Y en una tercera olla, aunque puede ser dónde hemos preparado la carne, cocemos la verdura.

Cuando esté todo cocido, servimos primero la sopa.

Finalmente echamos los garbanzos, escurridos, en un recipiente y en otra fuente las carnes, las patatas enteras y la verdura.

Referencias

Mónica Prego. Cocido gallego. Bon viveur, 13 de mayo de 2021. [<https://www.bonviveur.es/recetas/cocido-gallego>]

Oreja (*orella*) y morro de cerdo

Ingredientes

- 1 ración de oreja o morro de cerdo
- Patatas
- Al gusto pimentón de la vera, mitad dulce, mitad picante
- Aceite virgen exta
- Sal

Preparados de forma similar al pulpo, con sal y pimentón.

Preparación

Se cuece el morro o la oreja hasta que este tierno; por otro lado se hierven las patatas enteras (yo las cuezo al vapor en el microondas medidas en una bolsa especial para microondas 8 minutos tamaño medianas-pequeñas)

Cuando estas dos cosas hechas, pelamos las patatas y cortamos a rodajas y las ponemos en un plato o ban-

deja, la oreja o el morro a trozos y aliñamos con pimentón, el aceite y la sal maldon y servimos.

Referencias

Montse-2009. Oreja o morro de cerdo a la gallega.cookpad.com. [https://cookpad.com/es/recetas/110295-oreja-o-morro-de-cerdo-a-la-gallega?ref=search&search_term=oreja%20y%20morro%20de%20cerdo]

Lacón con grelos

Ingredientes

- 1 «lacón galego» salado de 2 kg
- 2 manojos de grelos frescos
- 4 chorizos frescos
- 8 patatas gallegas tipo cachelo
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra

En los meses de frío, tras las matanzas del cerdo, es tiempo en Galicia de la cocina tradicional basada en este agradecido animal.

Las recetas de carne como el cocido gallego o el lacón con grelos están presentes en la mayoría de las mesas. Tanto a diario como los domingos, día en que se suelen juntar las familias alrededor de la mesa.

Preparación

La elaboración de este plato comienza 48 horas antes de servirlo en la mesa. Ya que es el tiempo necesario para conseguir que se desale el lacón y esté en su punto óptimo de cocción.

Sumergimos el lacón en agua fría abundante, que lo cubra por completo, y vamos cambiando esta agua cada 8 horas.

En la víspera de la preparación de la receta, por la noche, ponemos el lacón en agua «renovada» (que lo cubra por completo) en una cazuela grande donde vayamos a cocinarlo.

Llevamos el agua a ebullición y bajamos a fuego medio, cocinándolo durante 15-20 minutos a esa temperatura. Apagamos y lo dejamos reposar hasta la mañana siguiente en este caldo que se ha formado.

Es una receta sencilla pero que nos va a llevar su tiempo, así que debemos comenzar a elaborarla por lo menos unas 2 horas y media antes de la hora prevista para comer.

En la misma cazuela donde ha reposado, volvemos a poner a hervir el caldo. Luego cocinamos a fuego medio, con la cazuela tapada, durante 2 horas.

La proporción que suele hacerse es de 1 hora por cada kilo que pese la pieza de lacón.

Hay muchas versiones en Galicia de preparar esta receta. Cunqueiro dice que el chorizo no debe de cocerse junto al lacón para que no le aporte sabor o picor si son chorizos «ceboleiros».

Cuando se cumplan las 2 horas de preparación del lacón, retiramos del fuego la cazuela y dejamos que repose.

En otra olla, ponemos a hervir un poco del caldo de la cazuela principal. Cocemos las patatas en mitades y los chorizos enteros, aproximadamente 30 minutos.

Preparación de los grelos

Lavamos los grelos en agua fría bajo el grifo y les retiramos los tallos más gruesos, las hojas que puedan estar mustias o las que estén algo amarillentas.

Los grelos tienen un cierto amargor, por lo que se pueden escaldar previamente 2 minutos en agua hirviendo.

Pasados 20 minutos de cocción de patatas y chorizos, añadimos los grelos. Cocinamos otros 10 minutos.

Comprobamos el punto de las patatas pinchando con un tenedor. Escurrimos los grelos.

Referencias

Alfonso López. Lacón con grelos. Receta tradicional galega. De rechupete. [<https://www.recetasderechupete.com/lacon-con-grelos-receta-tradicional-galega/7363/>]

Raxo

Ingredientes

- Lomo de cerdo cortado en tacos tamaño bocado 1 kg
- 5 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 4 patatas gallegas
- Pimiento verde picante tipo Padrón
- Aceite de oliva virgen extra abundante

El raxo gallego es un plato tradicional, sencillo y muy sabroso, qué vais a poder preparar en casa sin complicaciones. Lo más habitual es presentarlo con unas patatas fritas y unos pimientos de Padrón. El lomo de cerdo troceado menudo y adobado sin condimento, solo pimentonado, es propio de las zonas costeras del norte.



Preparación

Retiramos a la carne la grasa que tenga en la parte exterior. La cortamos en dados o tacos de tamaño bocado, unos 2 × 2 cm aproximadamente. La colocamos en un bol y añadimos un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra y los dientes de ajo laminados. Cubrimos con un film de cocina y la dejamos reposar en la nevera toda la noche.

Cuando vayamos a cocinar la carne, sacamos la carne de la nevera y la dejamos a temperatura ambiente un par de horas. Después la salpimentamos a nuestro gusto y ponemos una sartén al fuego. No hace falta añadir aceite pues nos vale el que ya impregnó la carne. Freímos a fuego muy vivo para que la carne se dore rápidamente, quedando jugosa en su interior.

Simultáneamente habremos puesto otra sartén al fuego con aceite de oliva abundante. Pelamos las pa-

tatas y las cortamos en cuadraditos pequeños. Freímos las patatas hasta que estén doradas. Freír los pimientos a la vez que las patatas, de forma que toman así su gusto, e incluso si te tocan pimientos de los que pican, las patatas tendrán un gusto picante muy agradable.

Servimos en una fuente los tres ingredientes, para que los comensales puedan picar en cada momento los que más le apetezcan o hacer mezclas a su gusto.

Referencias

Pakus. Receta de raxo gallego, el lomo de cerdo con patatas que entusiasma a todo el que lo prueba. Directo al paladar, 17 de octubre de 2019. [<https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-carnes-y-aves/receta-raxo-gallego-receta-lomo-cerdo-patatas-que-entusiasma-a-todo-que-prueba>]

Zorza

Ingredientes

- 300 g de lomo de cerdo
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce de la Vera
- 1/3 cucharadita de pimentón picante (esto va al gusto)
- Sal
- 1 cucharadita de orégano
- Patatas como acompañamiento
- Aceite de oliva virgen extra

Se trata de la carne con la que se rellena los chorizos. Carne de cerdo picada adobada y condimentada con ajo, pimentón, sal, vino blanco, laurel y orégano. Se origina de zonas donde se hace matanza de cerdo a partir de la necesidad de catar la carne para chorizos para rectificar el adobo antes de embutirlos.

Preparación

Limpia el lomo de cerdo y lo cortas en trocitos pequeños.

Pela los dientes de ajo, le quitas el germen del interior y los cortas muy pequeñitos. Añádelo a la carne.

Echa por encima del lomo troceado la sal, los dos tipos de pimentón (el picante va al gusto, así que empezad con poquito) y el orégano seco.

Lo mezcláis bien con las manos para que impregne toda la carne.

Cierra herméticamente el recipiente, ya sea con tapa o con papel film.

Lo metes en la nevera durante 24 horas, a las 12 horas remueve la carne.

Acompañado con patatas cocidas, así que hemos puesto una cacerola al fuego con abundante agua y con un poco de sal. Cuando el agua hierva se añaden las patatas peladas, tronchadas y las dejas cocer hasta que estén blanditas.

Cuando quieras cocinarlo, solo tienes que echar un poco de aceite de oliva sobre una sartén y, cuando esté caliente, solo tienes que añadir la carne. En unos pocos minutos tendrás la carne ya dorada por todos los lados. A servir rápidamente y disfrutar todo junto.

Referencias

Marieta. Zorza gallega, la receta de mi abuela. Saborgourmet.com, 18-06-2020. [<https://saborgourmet.com/zorza-gallega-la-receta-de-mi-abuela/>]

Guiso de choupa

Ingredientes

- 1 kg de choupa fresca
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 200 g de guisantes
- 400 g de patatas
- 1 vaso de vino blanco
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto

Pota, *Todarodes sagittatus*, también llamado calamar volador o lura y choupa en Galicia. Es un cefalópodo de la orden Teuthida. Se suele confundir con el calamar.

La choupa o pota, como se conoce en otras zonas, es un ingrediente conocido y económico que se puede comprar en casi todas las pescaderías y supermercados.

Es una fuente de nutrientes entre los que destacan las proteínas y minerales como el potasio, magnesio y fósforo. Bajo en grasas y con bajo aporte calórico.

Preparación

Picamos la cebolla y el ajo bien finos, junto con los pimientos y los tomates. Éstos últimos los rallamos.

Buscamos una cazuela ancha, añadimos el aceite y encendemos el fuego o la vitrocerámica a media potencia. Añadimos la cebolla y el ajo para pocharlo.

Cuando la cebolla adquiera un aspecto transparente, señal de que está bien pochada, añadimos el pimiento que previamente hemos troceado y lo cocinamos durante varios minutos junto con el tomate, que también añadiremos a la mezcla.

Mientras las verduras se van cocinando, preparamos la pota, cortándola en rodajas no muy pequeñas, ya que cuando se cocinan pierden bastante agua y reducen su tamaño.

Cuando el agua del tomate se haya evaporado, es el momento de añadir la pota a la olla, rehogándola durante algunos minutos. Aquí añadimos la sal y pimienta al gusto, teniendo en cuenta que el tomate endulza bastante.

Añadimos una hojita de laurel a la mezcla, junto con el vino blanco, que reduciremos con el fuego. Justo después. Añadimos el agua hasta cubrir todos los ingredientes.

Dejamos cocer durante 50 minutos, hasta comprobar que el líquido se ha reducido bastante y queda una salsa más o menos espesa.

Cuando el agua se haya reducido, comprobamos si la choupa está tierna. Añadimos las patatas troceadas y los guisantes y dejamos cocer 15 o 20 minutos más. Comprobamos si está bien sazonado y corregimos en caso necesario.

Cuando estén tiernas, apartamos la olla del calor, dejamos enfriar durante unos minutos y el guiso de choupa estará listo para servir.

Referencias

Receta de guiso de choupa o pota (cocina gallega). Crema de Verduras, web de recetas saludables.
[<https://cremadeverduras.com/guiso-de-choupa/>]

Mariscada gallega

Ingredientes

- 200 g de gambas
- 200 g de langostinos
- 200 g de cigalas
- 200 g de mejillones
- 1 cangrejo de mar
- 1 langosta
- Pimienta negra
- 2 dientes de ajo
- Laurel
- Perejil
- Limón
- Sal

Crustáceos y bivalvos (nécoras, cangrejos variados, navajas, longueirones, vieiras, zamburiñas, mejillones, almejas, berberechos, minchas, etcétera).



Preparación

Preparamos la olla para recibir estos exquisitos frutos del mar. Añadimos un litro de agua, sal y las hojas de laurel.

A partir de aquí iremos poniendo el marisco en función de sus tiempos de cocción, uno de los errores a la hora de cocinar la mariscada es ponerlo todo junto. Tendremos un marisco pasado y otro que todavía no estará listo o viceversa.

La primera pieza en entrar en acción será la langosta, necesita unos 15 minutos en estar lista, así que deberá ser la que introduzcamos cuando el agua empiece a hervir.

El segundo ingrediente será el cangrejo, suele tardar unos 7 minutos en estar preparado, así que simplemente esperaremos a que la langosta esté a medio cocer.

Seguidamente llegará el turno de las cigalas y de los langostinos, dependiendo del tamaño pueden ir juntos, se tarda unos 4 o 5 minutos en estar perfectamente cocinados.

Por último, en esta olla irán las gambas, necesitan 2 minutos para estar perfectas. De esta manera quedará el marisco cocinado y se podrá pelar o servir más fácilmente.

Los mejillones y si nos apetecen unas almejas, se cocinarán por separado. En un cazo con dos dedos de agua, ponemos los mejillones limpios y las almejas. En unos dos minutos se empezarán a abrir. Será el momento de sacarlos del fuego.

Preparamos una salsa que acompañará la mariscada, en un mortero machacamos los dientes de ajo con un poco de sal. Cuando tengamos lista esta masa, le añadimos el aceite de oliva y un poco de perejil picado.

Servimos todo junto y empezamos a disfrutar por todo lo alto. Será un plato completo, con un sabor que gusta a todo el mundo.

Referencias

Mariscada gallega. Okdiario 05-08-2018 [<https://okdiario.com/recetas/mariscada-gallega-2899079>]

Xoubas

Ingredientes

- 1/2 kilo de «xoubas», limpias y sin cabeza
- 4 patatas
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso vino blanco
- 1 cucharada de café de Pimentón dulce (de la Vera)
- 200 ml. de fumet de pescado o agua
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel
- Sal

Este guiso de xoubas o sardinillas, es un plato tradicional de las zonas de costa de Galicia. Con el mes de mayo, y la llegada del calor a Galicia, ya comienza a verse en los mercados la «xouba» (parrocha, sardinilla). En Galicia, se llama «xouba» (o parrocha) a la sardinilla, con un tamaño entre 11 y 14 cm.

Preparación

Picamos la cebolla en juliana y el ajo fino. Pelamos el tomate y lo cortamos en dados. Vertemos una lámina de aceite en la cazuela y rehogamos (fuego medio) la cebolla y el ajo.

Añadimos el tomate, salamos al gusto y seguimos cocinando. Vertemos el vino. Subimos un poco el fuego y cocinamos 5 min. para que se evapore el alcohol.

Bajamos a fuego medio. Añadimos el Pimentón dulce, la salsa de tomate (casera preferiblemente), y la hoja de laurel. Mezclamos bien y seguimos cocinando.

Pelamos las patatas y las cortamos en rodajas de medio centímetro. Las incorporamos a la cazuela y vertemos el fumet caliente (o agua caliente en su defecto) hasta cubrir las.

Salamos al gusto. En función de la dureza de las patatas tendremos que cocinar más o menos tiempo (5-10 min.).

En cuanto veamos que están casi hechas (pinchadas con un tenedor), colocamos las xoubas en la cazuela, en redondo. Con la ayuda de una cuchara, las cubrimos de líquido, y cocinamos unos 5 min. Con este tiempo es suficiente, para no machacarlas y pasarlas de cocción.

Referencias

Ruben Amorin. Guiso de xoubas (sardinillas). Nimataniengorda. [<https://www.nimataniengorda.com/guiso-de-xoubas-sardinillas/>]

Filloas de sangre (postre)

Ingredientes

- 1/2 litro de agua
- 1/2 litro de leche
- 1/4 litro de sangre de cerdo (aprox.)
- 1/2 kg harina
- 6 huevos
- Sal
- Algo para engrasar
- Azúcar o miel

Esta crepe gallega tiene su origen en la época de los romanos, siendo un plato muy típico de la época de Carnaval.

Preparación

Batimos bien los huevos en un recipiente amplio, ya que haremos toda la mezcla (amoado) en el mismo.

Añadimos el agua, la leche y un poco de sal. La proporción de agua y leche puede variarse, y en consecuencia nos quedarán más blandas o duras. Que todo va en gustos, aunque para mí así están perfectas.

Batimos mezclando todo bien y empezamos a añadir harina poco a poco, mezclando para que no queden gromos. No es una mezcla especialmente delicada así que con un poco de paciencia no tendremos ninguno, pero si se crean se soluciona dándole una pasada con la batidora de mano.

Finalmente añadimos la sangre, de la que podemos añadir más o menos según nos gusten las filloas un poco más claras o más oscuras. En la ocasión en la que hice las fotos utilicé bastante sangre, por eso están tan oscuras, pero normalmente uso solo un vaso.

Esta mezcla es lo que en gallego llamamos el amoado de las filloas.

Antes de utilizarlo lo dejaremos reposar durante al menos una hora.

Para hacer las filloas necesitaremos una buena sartén antiadherente que engrasaremos cada vez antes de ver-

ter algo de nuestro amoado. Típicamente se usaba manteca, pero si no tenemos podemos utilizar mantequilla o un poquito de aceite. Alguna vez se utiliza un trozo grande de lardo.

En la sartén bien caliente vertemos poca cantidad, y con un giro de muñeca la repartimos por toda la sartén de modo que nos quede una capa lo más fina posible. Cuanto más fina mejor.

Se hace enseguida, en cuanto veamos que los bordes se empiezan a dorar le damos la vuelta (con las manos o con ayuda de algún instrumento) y dejamos que se pase también un poco por el otro lado.

Las vamos colocando en un plato, una encima de otra. Engrasamos la sartén y repetimos hasta acabar todo el amoado.

Para terminar, podemos añadir azúcar o miel y doblamos. Alguna gente las enrolla haciendo en canutillo y otros las doblan en un triángulo.

Referencias

Filloas de sangre. Dieta para glotonos. 21-11-2016. [<https://www.dietaparaglotonos.com/2016/11/21/receta-filloas-de-sangre/>]

Rosca (postre)

Una masa abriochada, enriquecida con grasa y huevos, que se suele presentar en forma trenzada, recibiendo entonces el nombre de trenza, carrapito o periquito, o anular (rosca o roscón), espolvoreada habitualmente con abundante azúcar humedecido para crear una capa crujiente. Esta familia de dulces es muy habitual en las Rías Baixas y Costa da Morte, donde suele consumirse los domingos y, de manera muy especial, en las fiestas patronales o durante Pascua, cuando era tradicional que los padrinos y madrinas se lo regalasen a los ahijados.

Calleiro (postre)

Ingredientes

- 1 litro de leche
- 150 gramos de miga de pan asentado
- 5 cucharadas rasas de azúcar
- 30 gramos (aprox.) de manteca de cerdo (puede sustituirse por mantequilla, aunque si no vamos a cocer la mezcla en un estómago de cerdo, la manteca aporta un punto cárnico que es clave)
- 6 huevos
- 50 ml de ron, ron escarchado, anís dulce o un vino dulce de Jerez (en este caso empleamos un Cream)
- 50 gramos de pasas
- 50 gramos de frutos secos troceados: piñones o nueces.

Opcionales

- Ralladura de limón. Opcional
- 1/2 cucharadita de especias molidas combinadas al gusto: canela, clavo, nuez moscada y comino

El calleiro es un dulce que antiguamente fue popular en casi toda Galicia y que hoy sobrevive en zonas aisladas entre sí bajo diferentes denominaciones y con multitud de variantes: calleiro en Noia o Muros, Pantullo en Boiro o Ribeira, bandullo en Caldas de Reis o en Portonovo, tripón en la Ribeira Sacra, morcilla doce en Carnota, deventre en A Mariña, vincha, buxo, etc. Se trata de un pudín de huevos, pan y diversos ingredientes que tenía la particularidad de embutirse en un estómago o una vejiga de cerdo (calleiro, bandullo o vincha, en gallego) antes de cocerse al horno.

Además de los huevos y el pan, los dulces de la familia del calleiro podían incluir ingredientes como almendras, nueces o piñones, torreznos de tocino, cebolla pochada, vinos dulces o anís, manzana, hierbas silvestres como la néboda (*calamintha nepeta*) o especias como la canela, la nuez moscada, el clavo o el comino. Actualmente ya apenas se prepara fuera de celebraciones especiales, aunque en localidades como Noia puede encontrarse todavía en algunos hornos tradicionales bajo el nombre de pudín de pan.

La receta que preparamos a continuación está inspirada en los antiguos calleiros de la ría de Muros y Noia.

Preparación

Se pone la miga de pan, troceada, a remojo en la leche.

Se batan los huevos con el azúcar y la bebida alcohólica y se añaden las especias molidas

Se mezclan los huevos con el pan y la leche

Se añaden los frutos secos y las pasas a la mezcla

Se funde la manteca de cerdo y, con un pincel, se pinta el molde. El resto de la manteca se añade al resto de los ingredientes, mezclando bien y se vierte el resultado en los moldes (o se rellena el estómago fresco de cerdo, si se tiene acceso a uno. En este caso, habrá que coserlo luego para que no se derrame el contenido durante la cocción)

Se precalienta el horno a 180° y se introduce el molde por unos 45-60 minutos (en función del tamaño).

Cuando presente una superficie dorada estará listo. Para comprobarlo, pinchamos con un palillo, que ha de salir limpio.

Se consume tibio o frío.

Tradicionalmente se consumía sin ningún añadido, directamente si había quedado más cremoso o cortado en porciones que se marcan a la plancha si queda más seco. Puede servirse, opcionalmente, con nata ligeramente montada.

Referencias

Receta del Calleiro de Noia | Un Dulce tradicional poco conocido. Descubrir Galicia. [<https://descubrirgalicia.wordpress.com/2020/04/12/el-calleiro-de-noia-un-dulce-tradicional-poco-conocido/>]

Tarta de Santiago (postre)

Ingredientes

- 250 g de almendra molida cruda variedad Marcona o 250 g de almendra sin piel (si vais a hacer vosotros la harina)
- 5 huevos grandes L
- 250 g de azúcar blanquilla
- La ralladura de la piel de 1/2 limón (sólo lo amarillo)
- 1/2 cuchara pequeña rasa de canela molida (unos 5 g)
- 1 trocito de mantequilla para engrasar el molde
- 1/2 chupito de aguardiente de hierbas o del licor que más te guste
- 50 g de azúcar molido o glass para adornar la tarta
- Recomendación para que salga finita, molde desmoldable de 28 cm

La primera tarta de Santiago aparece documentada en 1577 durante una visita de D. Pedro de Porto a Compostela. La primera aparición documentada es de Luis Bartolomé de Leybar en el libro Cuaderno de Confeitería (1835 Epígrafe de «Tarta de Almendra»)

Decía Álvaro Cunqueiro: «*Sorprende, hoy que ya apenas hay almendros en Galicia, el gran gasto que Galicia ha hecho tradicionalmente de almendras.* Todas las tartas gallegas, la compostelana, la de Mondoñedo, llevan almendra. En la Galicia del sur, en Ribadavia, en Allariz, se siguen haciendo excelentes almendrados. Algunas villas, como en Villalba, por las fiestas del patrón, hacen excelentes bizcochos de almendra, que salen duros de corteza, pero blandos, a veces casi natilla por dentro. Vivero y Ortigueira son famosas por sus colinetas, una especie de tarta bizcochada con almendra... un sinfín de postres»

Sus principales ingredientes son almendras, azúcar y huevos, todos ellos a partes iguales. No es una tarta barata ni ligera, pero si te gusta la almendra sin duda esta es tu tarta, francamente deliciosa. Os dejo con «La compostelana», uno de los más ricos y típicos dulces gallegos.

Preparación de la base

La tarta es muy sencilla y sobre todo rápida de preparar, en 10 minutos tienes todo montado y el horno trabaja sólo. Así que yo diría que es una tarta que puede hacer un niño.

Lo importante es la calidad de los ingredientes con los que vamos a trabajar. La almendra que he empleado es tipo Marcona, pero podéis elegir aquella que más os guste.

Aquí tenéis 2 opciones, comprar directamente una almendra ya molida o bien hacer nosotros todo el proceso. Si compras la harina ya procesada no hace falta que la tostemos, es decir os ahorráis los pasos 1,2 y 6 del siguiente bloque de la receta.

Moler y tostar la almendra sin piel.

Nuestra harina de almendras

Molemos la almendra sin piel en una picadora. Lo mejor es que sea en dos tandas para obtener dos gramajes diferentes.

Una muy molida, casi harina, y la otra un poco más gruesa para que se note al comer. Colocamos la almendra molida en el horno a unos 120° C durante unos 10 minutos.

De esta manera conseguimos que la almendra suelte sus aceites y aromas. A la vez que desaparece parte de la humedad que suele tener la almendra cruda. También

podéis hacerlo en una sartén tostando la almendra a temperatura baja.

Mientras la almendra se está tostando añadimos en un bol el azúcar y los huevos. Batimos todo bien hasta que blanqueen un poco. Reservamos.

Lavamos el limón, secamos y rallamos la mitad.

Añadimos la ralladura, medio chupito (25 ml) del licor que más os guste. Yo le he añadido licor de hierbas de mi padre. También media cuchara de canela molida a la mezcla del huevo.

Dejamos que se enfríe la almendra tostada y cuando esté tibia añadimos la crema de huevo aromatizada. Mezclamos bien con una espátula, sin llegar a batir. Sólo remover los ingredientes para que la almendra se junte bien con la crema de huevo.

Horneado de la tarta de Santiago y presentación final

Precalentamos el horno a 180° C (arriba, abajo y aire).

Untamos el molde desmoldable de 28 cm. con la mantequilla y vertemos la mezcla en el mismo.

Introducimos la tarta en el horno a 180° C en la bandeja del medio durante 35 minutos hasta que la superficie esté bien dorada.

Los últimos 10 minutos con un trozo de papel de aluminio para que no se nos quemé. Tal como os he comentado en muchas otras recetas, cada horno es un mundo.

En alguno la tarta estará en 40 minutos y en otros necesitará menos. Probad con un tenedor de vez en cuando para ver si la tarta está hecha, siempre debe salir el tenedor limpio.

Cuando la tarta esté bien horneada la sacamos y dejamos que se enfríe. Unos diez minutos después desmoldamos.

Ponemos una plantilla recortada de una cruz de santiago o una vieira de peregrino. Adornamos con azúcar glass. Para que te quede impecable lo mejor es tamizar el azúcar glass con un colador.

Lo movemos con pequeños pulsos de muñeca encima de la superficie de la tarta. Sólo queda que retiréis la plantilla de la cruz con cuidado. Ya tenéis uno de los postres más famosos de Galicia.

Referencias

Alfonso López. Cómo hacer una tarta de Santiago. Postre tradicional gallego paso a paso. De rechupete. [<https://www.recetasderechupete.com/tarta-de-almendras-o-santiago-receta-tradicional-gallega/4227/>]