



12^a EDICIÓN "COCINA DE ABORDO"

LAS MEJORES RECETAS DE NUESTROS RESTAURANTES

II EDICIÓN





PEREIRA



12^a EDICIÓN "COCINA DE ABORDO"



12^a EDICIÓN “COCINA DE ABORDO”



Desde hace más de una década, cada año elaboramos un recetario en el que pretendemos recopilar algunas recetas que, desde diferentes perspectivas culinarias, ponen en valor los productos del mar. Cocineros de barco, abuelos, padres con hijos, chefs destacados o blogueros gastronómicos, entre otros, han sido los responsables de proponer de forma sucesiva, durante los últimos

doce años, diferentes recetas elaboradas con el pescado como protagonista en el recetario “Cocina de Abordo”. Debido al éxito que el año pasado tuvo la I Edición del concurso “Las mejores recetas de nuestros restaurantes” hemos decidido celebrar una segunda edición para seguir reconociendo la labor tan importante que desempeñan los profesionales de la hostelería.



El jurado estuvo formado por (de izquierda a derecha): Fernando Franco (periodista), Rafa Centeno (chef restaurante Maruja Limón), Marta Fernández Vázquez, Directora del Centro Superior de Hostelería de Galicia, Pepe Domingo González (responsable de Catering Don Pepe y vicepresidente de Restauración de la Asociación Provincial de Hospedaje de Pontevedra), César Ballesteros, Presidente Federación Provincial de Hostelería de Pontevedra (Feprohos) y Director del Hotel Bahía de Vigo y Pepe Cadavedo, periodista gastronómico.

Queremos premiar un año más el esfuerzo de empresarios, cocineros y camareros que cada día nos ofrecen su mejor sonrisa y sus mejores platos. Por ello, volvemos a confeccionar el recetario de este año 2017 con las mejores recetas de nuestros restaurantes.

En esta edición, como novedad, incorporamos cuatro categorías con el objetivo de dar cabida a los diferentes tipos

de cocina que se realizan en Galicia. Queremos que todos los cocineros se vean representados y un jurado profesional premió las mejores propuestas. Por una parte, compitieron las recetas más tradicionales, por otra, las más innovadoras y también hubo reconocimientos para las elaboraciones más rápidas y lucidas y para las frituras más sabrosas.

Bocado de vieira con crema de nécora y galleta de alga





CATEGORÍA: *La receta más tradicional*



■ PRIMER PREMIO ■

Andrea Portela

Taberna A mina
Vigo

Ingredientes

Langostino Vieira

Nécora

Espagueti de mar

Puerro

Pan

Cebolla

Patata

Sésamo

Harina

Aceite

Vino

Ñoras

Pasta de chile

Agua

Sal

ELABORACIÓN:

Crema de nécoras: Hacer un fumet con las nécoras y las cabezas de los langostinos. Reservar.

A continuación, sofreír la cebolla, puerro y pimiento verde y añadir 4 rebanadas de pan duro.

Por último, cocer espagueti de mar y lo añadirlo con su caldo a la crema. Triturar y colar.

Crujiente de algas: Picar finamente el alga wakame y reservar. Mezclar 35 gr de aceite de oliva con 70cl de agua caliente. Añadir 120 gr de harina, el sésamo, la sal y las algas troceadas. Dar forma y hornear.

Salsa picante: Majar las ñoras previamente hidratadas y la pasta de chile.

Presentación: *abrir la vieira al vapor y presentar sobre la crema, decorar con la galleta y añadir unas gotas de salsa picante.*

**Rodaballo relleno de
zamburiñas en salsa
de sidra**





CATEGORÍA: *La receta más tradicional*



■ **SEGUNDO PREMIO** ■

Miguel González

Restaurante Sanmiguel Gastrobar
Ourense

Ingredientes

Rodaballo Pereira
Zamburiñas Pereira

Salsa de sidra

Ajo
Perejil

Almejas

Espinacas

Patata cocida

Mantequilla de tomillo

ELABORACIÓN:

Deslomar y marcar el rodaballo en mantequilla. Saltear también en ella ligerísimamente las zamburiñas.

Rellenar los dos lomos de rodaballo con unas hojas de espinacas y zamburiñas.

Desglasar con sidra los restos de mantequilla y pescados de la sartén.

En una fuente de horno disponer el pescado junto a la patata cortada en dados. Sobre ella poner la mantequilla de tomillo.

Cubrir con la salsa de sidra y cocinar al horno 6 minutos a 200°C.

Presentación: como aparece en la foto.

EXTRA: añadir aire de almeja y crujiente de choco.

Rodaballo fritido





CATEGORÍA: La fritura más sabrosa



■ PRIMER PREMIO ■

Adrián Albino

Niño Corvo
Vigo

Ingredientes

1 rodaballo Pereira

1 huevo

Aceite vegetal

Yuzu

Alcaparras

Pepinillo

Harina de tempura

Cerveza

Sal

Pimienta

Harina de trigo

Alga codium

ELABORACIÓN:

Deslomar el rodaballo, trocear los lomos y reservar. Hacer una mayonesa a la que añadiremos un poco de yuzu, las alcacarras y los pepinillos.

Freír la espina del rodaballo pasada por harina previamente.

Mezclar la harina de tempura, la cerveza y la sal. Salpimentar los lomos de rodaballo, pasárselos por la tempura y freírlos en abundante aceite. Enharinar el codium y freírlo.

Presentación: montar el plato colocando en la base la espina y encima los lomos y el codium fritos. Acompañar con la mayonesa.



El cala-mar



CATEGORÍA: La fritura más sabrosa



■ SEGUNDO PREMIO ■

Carlos Barreira

Restaurante Bocarte
Vigo

Ingredientes

Calamar Pereira

Tinta

Fécula de patata

Harina de garbanzo

Limón

Leche

Aceite girasol

Agar-agar

Sal cítrica

Brotes tiernos

Aceite oliva virgen

Arroz

ELABORACIÓN:

Hacer un crujiente en horno con arroz cocido y tinta de calamar.

Retirar la piel del cefalópodo y deshidratarla. Mezclarla con la fécula de patata y hacer un crujiente al horno.

Preparar una emulsión de limón con aceite de girasol, leche y limón.

Preparar un rebozado cuajado para sifón.

Cortar el calamar y freír en harina de garbanzo. Freír también las patas.

Presentación: poner una lámina de crujiente de arroz, un poco de emulsión de limón y un poco de rebozado del sifón. Freír muy poco el calamar y ponerlo encima de la espuma. Poner las patas y por último el crujiente de su piel. Decorar con brotes, sal en escamas y aceite virgen.

**Carpaccio de pulpo, crema de piña asada,
emulsión de pimentón y polvo de ajada**





CATEGORÍA: *La receta más rápida y lucida*



■ PRIMER PREMIO ■

Ángel Martínez

A Xanela Gastronómica
Ponteareas

Ingredientes

Pulpo Pereira

Piña

Azúcar moreno

Aceite de oliva

Ajo

Pimentón dulce

Pimentón ahumado

Huevos

Sal

Maltodextrina
de tapioca

Alga codium

AOVE

Carrasca brava

Chile

Brotes de remolacha

ELABORACIÓN:

Para el carpaccio de pulpo: cocer el pulpo y dejar reposar 15 minutos.

Retirar del agua y una vez tibio, hacer rulos de 4 en 4 tentáculos. Congelar.

Con la ayuda de una cortafiambrés, hacer finas lonchas y disponer en papel sulfurizado. Reservar.

Para la crema de piña asada: pelar una piña madura, cortar en pequeños trozos y caramelizar en una sauté hasta adquirir un bonito color tostado. En ese momento incorporamos el azúcar moreno, rehogamos y trituramos. Reservar.

Para la ajada: dorar una cabeza de ajo en el aceite e incorporar 2 cucharadas de pimentón (en tibio). Dejar enfriar y pasar por chino fino. Reservar.

Para la emulsión de ajada: colocar 2 yemas y el huevo en el vaso del turmix. Añadir sal, el aceite de girasol y el de oliva. Montar cuidadosamente. Una vez está la emulsión hecha, incorpor la ajada, volver a montar. Colocar en manga y reservar.

Para el polvo de ajada: 80 gr de Maltodextrina de tapioca (Texturas Adriá) 80ml ajada. En un bol, con la ayuda de una varilla, mezclar hasta obtener un polvo. Reservar.

Para la crema de carrasca brava (alga codium): escaldar 150 gr de alga codium, enfriar y triturar con 150 ml de salsa verde. Reservar.

Presentación: como aparece en la foto añadiendo mezcla de pimentón (3 partes de pimentón dulce, 1 parte de pimentón picante). Escama de sal Maldon.

Bocado del Mar





CATEGORÍA: *La receta más rápida y lucida*



■ **SEGUNDO PREMIO** ■

Inés Martínez
Restaurante A Canuda
Salvaterra do Miño

Ingredientes

Gambas Pereira

Zamburiñas Pereira

Agar-agar

Caldo de gambas

Pimiento rojo

Cebolla

Ajo

Zanahoria

20 gr de harina

Piquillos, verdinas,
xantana, brotes y flores

ELABORACIÓN:

Caldo de gambas: sofreír la cebolla y el ajo. Una vez sofritos, añadir las cabezas de las gambas, flambear e incorporar el agua. Cocer una hora, colar y reservar.

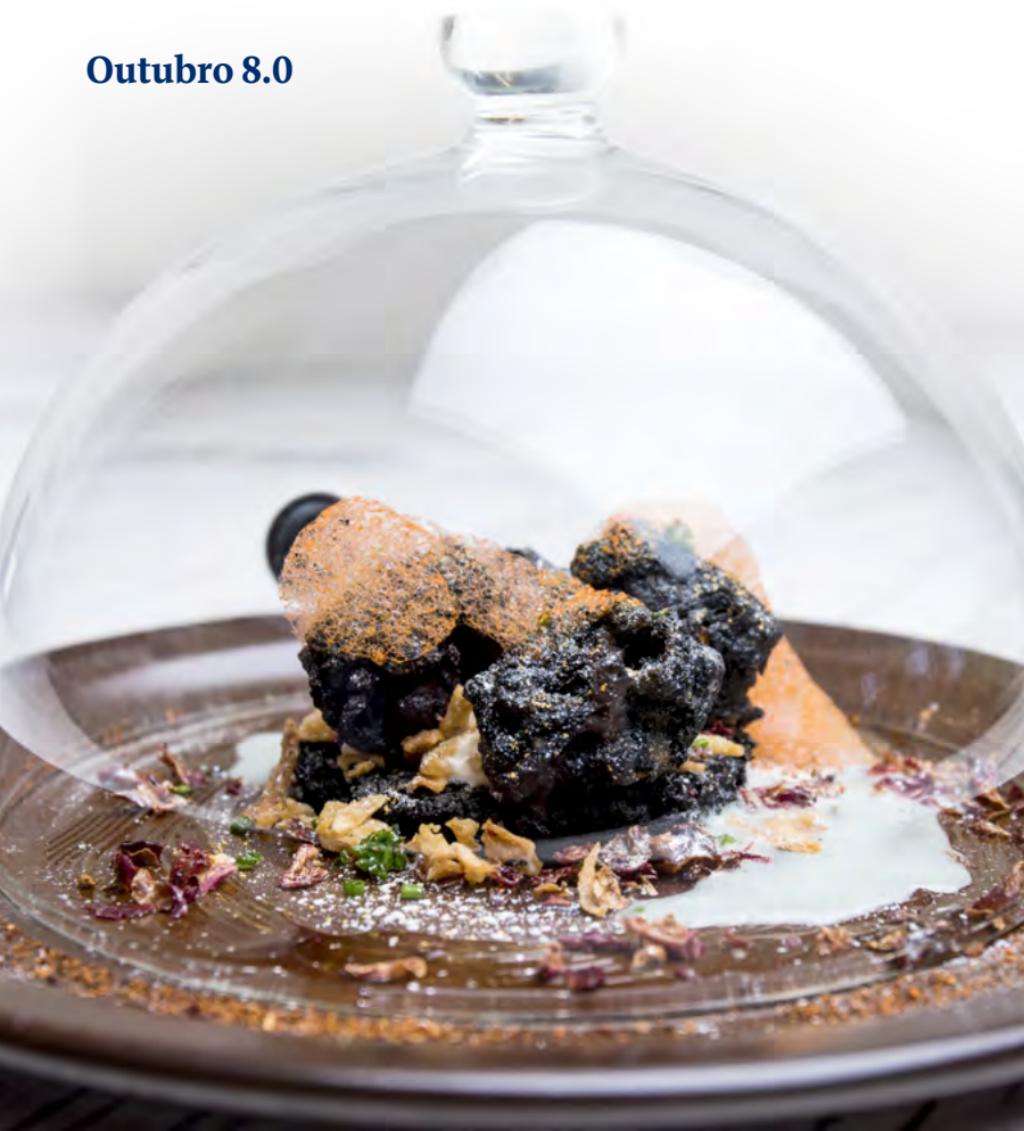
Para el canelón: en un cazo mezclar 300gr de este caldo con 3 gr de agar-agar, cuando hierva, ponerlo en una placa de unos milímetros de espesor. Dejar enfriar.

Para el relleno: realizar un sofrito de pimiento, cebolla, ajo y zanahoria. Añadir las gambas y las zamburiñas picadas. Cuando esté cocinado, añadimos caldo, la harina para ligar y formar una mezcla compacta.

Para las cremas de piquillos y de verdinas: sofreír cebolla, añadir los piquillos o verdinas y el caldo restante. Triturar y añadir xantana (3gr por cada k de crema).

Presentación: pintar el plato con la crema de verdinas, hacer el canelón y colocarlo encima. Añadir unos puntos de crema de piquillos y decorar con brotes y flores.

Outubro 8.0





CATEGORÍA: *La receta más innovadora*



■ PRIMER PREMIO ■

Miguel González

Restaurante Sanmiguel Gastrobar
Ourense

Ingredientes

Chipirones Pereira

Cebolla frita

Ajo negro

Sofrito de choco en su
tinta

Tempura con tinta de
calamar

Crema de boletus y
castañas

Ali oli con manzana

Pan de carbón

Agua

Cebollino

Pétalos de rosas

Aire de zanahoria

Helado de manzana verde

ELABORACIÓN:

Hacer un pan de carbón con agua, harina y el sofrito de chocos en su tinta. Cortar en rebanadas y tostar en horno.

Asar las castañas y triturar junto con unos boletus flambeados.

Hacer un ali oli con manzana y disponerlo sobre el pan tostado junto con la crema de boletus y castañas.

Pasar por una tempura de tinta de calamar cuerpos y cabezas de los chipirones. Colocar sobre el pan.

Decorar con pétalos de rosas deshidratados fritos, helado de manzana verde y cebolla frita.

Presentación: como aparece en la foto.

Extra: Aire de zanahoria.

Luras “3 Xeitos”





CATEGORÍA: *La receta más innovadora*



■ SEGUNDO PREMIO ■

Gerson Iglesias
Restaurante *Ruxe Ruxe*
Vigo

Ingredientes

Luras Pereira

Cebolla morada

Maicena

Cebolleta

Espirulina

Leche

Jengibre

Limón

Aceite

Berenjena

Piñones

Ajo negro

Chile

Azúcar

Nata

Xantana

ELABORACIÓN:

Limpiar las luras y reservar. Con el interior de las luras hacer un caldo.

Rellenar unas luras con berenjena y piñones.

Cortar rodajas de 0,5 cm de cebolla, pasarlal por maicena, freír y deshidratar.

Caramelizar cebolla. Hacer una emulsión de ajo negro y otra de limón y jengibre.

Texturizar un puré de cebolleta y espirulina con maltosec.

Asar las luras rellenas en el horno con un poquito de aceite. Saltear en el wok las otras luras y freír en aceite sus cabezas.

Presentación: como aparece en la foto, matizando proporcionalmente con las diferentes salsas.

Vieira con chirivía y
morcilla en panko





ACCÉSIT

Sofía Mariño

Mijo Minibar

Vigo

Ingredientes

Vieiras Pereira

Cebolla blanca

Semillas de mostaza

Anís estrellado

Semillas de comino

Cardamomo

Azúcar moreno

Zanahoria

Soja

Agua

Chirivía

Mantequilla

Guindilla en polvo

Morcilla

Panko

Harina

Huevo

ELABORACIÓN:

Chutney de cebolla: sofreír la cebolla con las especies hasta que esté dorada. Caramelizar añadiendo el azúcar moreno e incorporar la pasta de tamarindo. Cocinar a fuego bajo durante 10 minutos. Dejar enfriar y reservar.

Cocer la chirivía hasta que esté blanda. Colar y triturar con mantequilla y sal. Terminar con un toque de guindilla en polvo.

Cortar la morcilla en discos y realizar un doble rebozado con harina, huevo y Panko. Reservar.

Presentación: calentar el puré, freír la morcilla. Hacer las vieiras vuelta y vuelta en una sartén muy caliente. En el plato colocar puré, el chutney de cebolla y la vieira arriba. Cortar la morcilla por la mitad y colocarla a un lado de cada vieira.

Tataki de rape a la brasa





ACCÉSIT

Jonathan Cid

*La Central Gastro
Vigo*

Ingredientes

Rape Pereira

Mejillones Pereira

Manzana Granny Smith

Ajo negro

Tinta sepia

Ajo

Perejil

Zumo limón

Nata

Patata cocida

Semillas sésamo

Micro brotes

Soja

Aceite de sésamo

Harina garbanzos

ELABORACIÓN:

Marinar el rape en soja, aceite de sésamo y jengibre durante 8 horas.

Cortar la manzana en cuadrados y envasar al vacío con el zumo de lima durante 12 horas.

Para la tortilla crujiente de ajo negro y la tinta de sepia: mezclar la harina de garbanzo poniéndola en un bol, añadir el ajo negro triturado, la tinta de sepia, el agua y la sal. Despues hornear en el horno para deshidratarla.

Hacer una emulsión de ajo y perejil con aceite, dándole un toque dulce con jalea real.

Presentación: como aparece en la foto.

Atún a la llama y caldo de manitas





ACCÉSIT

Jesús Méndez
La Trastienda del 4
Vigo

Ingredientes

Atún Pereira
Calamar Pereira
Berberecho Pereira
Caldo de manitas
de cerdo
Agua de mejillón
Sal
Aceite de Oliva
Lima
Brotes de cilantro

ELABORACIÓN:

Reducir el caldo de manitas y verduras. Reservar.

Picar el calamar en tallarines finos que frotaremos con sal gruesa para quitarles viscosidad. Lavar y reservar.

Para el aire de agua de mejillón, añadir al agua de mejillones el zumo de una lima, una cucharada de lecitina y turbinar hasta obtener la espuma.

Abrir los berberechos al wok y con ayuda de un soplete tostar el taco de atún.

Cocer los tallarines de calamar en el caldo de manitas.

Presentación: como aparece en la foto.

Mejillones al sol





ACCÉSIT

Miguel Marcos

Restaurante y Terraza Menduiña
Cangas

Ingredientes

Para mejillón escabechedado: Mejillones Pereira, cebolla, zanahoria, puerro, aceite de oliva, laurel, vinagre de Jerez, pimentón dulce y pimienta negra.

Para el aire de oliva negra: Caldo Dashi, caldo de olivas negras, tinta de calamar y lecitina de soja.

Para Gel de Wakame: Agua, alga Wakame, agar-agar, fumet y verduras reservadas del escabeche.

Para arena de tinta: Mantequilla, harina, azúcar, tinta de calamar y sal.

Para zanahoria quemada: Escabeche y mini zanahorias.

ELABORACIÓN:

Para mejillón escabechedado: confitar en un cazo el puerro, la zanahoria, la cebolla, las hojas de laurel y la pimienta negra con el aceite durante dos horas sin que llegue a hervir. Apartar del fuego y, en frío, colar y reservar las verduras. Añadir al aceite el vinagre y el pimentón. Guardar en frío. Envasar al vacío los mejillones con el escabeche y cocinarlos en horno en programa Vapor durante 15 minutos a 60º C. Enfriar.

Para zanahoria quemada: quemar las mini zanahorias al fuego. Envasarlas al vacío con el escabeche y cocinar en horno en programa Vapor durante 15 minutos. Enfriar.

Para Gel de Wakame: en un cazo preparamos un caldo con agua y el Wakame de 15 minutos de cocción desde el hervor. Introducir este caldo en Turmix con el resto de ingredientes y triturar. Poner todo en un cazo al fuego y tras levantar hervor apartar tras 2 minutos. Colar y abatir. Cuando gelifique la elaboración, triturar en Turmix. Para finalizar, reservar en frío.

Para arena de tinta: preparamos una masa mezclando todos los ingredientes. El resultado se congela, para posteriormente rallar y hornear a 180°C durante 15 minutos.

Para el aire de oliva negra: Turmix de todos los ingredientes.

Presentación: como aparece en la foto, añadiendo sal en es-camas.

Notas



12^a EDICIÓN "COCINA DE ABORDO"

WWW.PEREIRA.ES



Síguenos en:



www.pereira.es