



19ª edición Cocina de "Abordo"

DE VIGO PARA EL MUNDO

PESCA · GASTRONOMÍA · CULTURA



La **19ª edición del recetario “Cocina de Abordo”** es una entrega especial que coincide con un hito significativo: el 70º aniversario del Grupo Pereira Productos del Mar en 2025, fundado en Vigo en el barrio pesquero del Berbés. Esta edición rinde homenaje a la ciudad que ha sido cuna de nuestra empresa y de una tradición marinera que ha trascendido fronteras.

Vigo, el puerto pesquero más grande de Europa, no solo es nuestra casa, es un referente mundial en la industria pesquera, y este año queremos celebrar su historia, su arte y su gastronomía, uniendo todos estos elementos en un recetario único.

“De Vigo para el mundo” es el lema escogido para este año. Desde su vibrante ría, Vigo ha sido epicentro de innovación, tradición y cultura, inspirando e influyendo positivamente en muchos sectores. Este recetario está dividido en tres bloques temáticos que reflejan la esencia de la ciudad olívica:





- **Vigo es pesca:** La ría de Vigo, considerada la despensa del mundo, sustenta una de las **industrias pesqueras** más poderosas a nivel internacional. Desde los **barcos** que se construyen en sus astilleros **hasta la lonja**, como la de O Berbés, por donde pasan alrededor de 800.000 toneladas de **productos del mar** al año, Vigo es un faro para la pesca global. En esta sección, las recetas se inspiran en esta cadena de valor que define nuestra identidad.
- **Vigo es gastronomía:** Con **productos de calidad** reconocidos mundialmente, Vigo es tierra de grandes **tradiciones culinarias** que se combinan con la **innovación**. Aquí celebramos la riqueza de nuestros mares, con platos que evocan también a la modernidad, sin olvidar la vibrante cultura festiva de la ciudad, que la convierte en un atractivo turístico de primer nivel.

- **Vigo es cultura:** Nuestra ciudad ha inspirado a generaciones de artistas. Desde el **cine**, en el que la ciudad se ha convertido en el plató de películas como Los Lunes al Sol, La playa de los ahogados o la más reciente Apocalipsis Z, hasta la **literatura** con escritores vigueses de la talla de Domingo Villar, María Oruña, Leticia Costas, Antonio García Teijeiro, Pedro Feijóo..., la **pintura** con los artistas Laxeiro, Serafín Avendaño, Menchu Lamas, Berta Cáccamo, Urbano Lugrís o Luis Torras; la **música**, donde la movida viguesa de los 80 puso a la ciudad en el epicentro cultural y musical; una ciudad en la que han nacido artistas y bandas reconocidas a nivel nacional e internacional como Siniestro Total, Cómplices o Los Piratas. Vigo ha dejado su huella en el mundo del arte. Este año, exploramos cómo nuestra relación con el mar y la pesca tiene su reflejo en estas disciplinas creativas.

En esta edición de "**Cocina de Abordo**", no solo ofrecemos recetas; compartimos un homenaje a **Vigo** y a su gente, que durante décadas han transformado nuestra relación con el mar y han elevado su legado en todo el mundo.



Para ello, hemos contado con la inestimable colaboración de dos de los mejores chefs de la ciudad, **Rafa Centeno** e **Inés Abril**, del primer restaurante con **Estrella Michelin** en Vigo, Maruja Limón, quienes nos han brindado unas recetas inspiradas en la ciudad que saben y huelen al Vigo pesquero, al Vigo gastronómico y al Vigo cultural.

Queremos agradecer a todos los que han colaborado en la creación de este recetario, y a todos los que disfrutan de él, por ayudarnos a seguir celebrando la conexión entre el mar y la mesa, un vínculo eterno que sigue inspirando y alimentando.

¡Esperamos que disfruten de este viaje culinario inspirado en Vigo tanto como lo hemos hecho nosotros creándolo!

DE VIGO PARA EL MUNDO

19ª edición Cocina de “Abordo”



Rafa Centeno
Maruja Limón, Vigo

El chef, que cuenta con dos restaurantes en la ciudad, Maruja Limón y Centeno, convierte sus creaciones culinarias en una forma de expresión artística muy personal y con un estilo intuitivo, espontáneo, fresco y basado en los recuerdos y sabores de su infancia, en una búsqueda constante de su propia identidad.

Aunque se inició en el mundo de la gastronomía de forma autodidacta, ha sabido convertir la apuesta por las nuevas técnicas culinarias y la búsqueda constante de la excelencia en su seña de identidad, lo que le ha llevado a apostar por técnicas tan novedosas como la ultrácongelación a 60 grados bajo cero, garantizando así la calidad en el tratamiento del pescado en términos de seguridad alimentaria.



Inés Abril
Maruja Limón, Vigo

Tras iniciar sus estudios en Filología Clásica, decidió dar el salto al mundo de la cocina y acabó convirtiéndose en copropietaria de Maruja Limón, un espacio dónde la cocina gallega se actualiza y se vuelve divertida.

La chef viguesa apuesta por una gastronomía tradicional, usando las nuevas tecnologías, trabajando con productos de la tierra y combinando sabores y texturas para despertar emociones desde el paladar.

LA ULTRACONGELACIÓN EN LA ALTA COCINA

Rafa Centeno e Inés Abril apuestan en su cocina por técnicas tan novedosas como la ultracongelación a 60 grados bajo cero, garantizando así la calidad en el tratamiento del pescado en términos de seguridad alimentaria.

A su cocina llega a diario pescado con tan solo unas horas desde que fue capturado. Sin embargo, a pesar de esta proximidad, se dieron cuenta de que no podían seguir utilizándolo de la misma manera en que lo hacían hasta entonces. Esta comprensión les llevó a replantear su enfoque y transformar su forma de trabajar con el producto.

Han trabajado con científicos del grupo Cualifish del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN) del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y saben que la pérdida de calidad es inapreciable si el proceso es el correcto. La calidad tiene muchas dimensiones distintas y una de ellas es dar seguridad alimentaria, y ultracongelar es un camino para llegar a la excelencia.

Se debe alcanzar la temperatura de menos 40 grados

lo antes posible y eso garantizará la calidad del producto una vez descongelado. El mínimo son 18 horas, pero en Maruja Limón van a 36 horas, certificando que, si se ultracongela bien un pescado, éste mantiene todas sus cualidades organolépticas.



Colas de gambón en una ensalada de hierbas y aguacate



Colas de gambón en una ensalada de hierbas y aguacate



Vigo pesquero

Los barcos de pesca de Vigo, al igual que el gambón, recorren los mares en busca de sustento

Ingredientes

para 4 personas

16 colas de gambón
2 aguacates
Canónigos

Para el aliño:

40 ml zumo de lima
20 ml salsa de soja
25 ml de salsa perrins
25 g de agua
25 g de anchoa
20 g sirope de agave
1 diente de ajo
30 g cebolleta (la parte verde)
5 g cilantro
2 g hierbabuena

Elaboración

Pelamos los gambones, quitamos las tripas y pasamos por una sartén hasta punto deseado y salamos. Reservamos a temperatura ambiente.

Para el aliño trituramos todo menos las hierbas, colamos y volvemos a triturar suavemente dejando a la vista trozos de las hierbas.

Disponemos los aguacates pelados en el plato con los canónigos y la parte blanca de la cebolleta en aros, regamos con el aliño y disponemos los gambones.



Sopa Marinera



Sopa Marinera



Vigo pesquero

En la lonja de Vigo, al igual que con la sopa, cada elemento añade valor al proceso

Ingredientes

para 4 personas

300 g de rape, cortado en trozos
200 g de calamar
200 g de almejas
200 g de langostino austral
1 cebolla grande, picada
2 dientes de ajo, picados
1 pimiento rojo, picado
2 tomates maduros
1,4 litros de caldo de pescado
1 vaso de vino blanco
1 hoja de laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta al gusto
Perejil fresco picado para decorar

Elaboración

Limpiamos bien las almejas. En una olla abrimos las almejas en agua y reservamos por separado las almejas y el caldo. Posteriormente, en otra olla salteamos con aceite el rape, langostino y calamar cortados. Retiramos y reservamos.

Para el sofrito, en la misma olla, añadimos un poco más de aceite de oliva y sofreímos la cebolla, el ajo y el pimiento rojo hasta que estén tiernos. Añadimos los tomates rallados y cocinamos hasta que se integren bien.

Añadimos el vino blanco y dejamos que se evapore el alcohol. A continuación, vertemos el caldo de pescado e incorporamos la hoja de laurel.

Llevamos a ebullición y luego reducimos el fuego, dejando que la sopa hierva a fuego lento durante unos 10 minutos.

Incorporamos los langostinos, rape, calamar y las almejas reservadas. Cocinamos por 3 minutos más hasta que se cocine el conjunto.

Probamos la sopa y ajustamos la sal y la pimienta al gusto.

Servimos la sopa caliente, decorada con perejil fresco picado.



Calamar en tempura y emulsión de lima y perejil



Calamar en tempura y emulsión de lima y perejil



Vigo pesquero

La industria del mar de Vigo y el calamar exploran y extienden sus redes en los océanos

Ingredientes

para 4 personas

500 g de calamares limpios
y cortados en anillos
1 taza de harina de trigo
1 taza de agua muy fría (puedes usar
agua con gas para una tempura más
ligera)
1 huevo
Sal al gusto
Aceite vegetal para freír

Para el alioli:

1 diente de ajo
1 huevo
100 ml de aceite de oliva suave
30 ml de zumo de lima
Perejil (cantidad suficiente)
Sal al gusto

Elaboración

Calamares en tempura:

- 1. Preparamos la tempura:** En un bol, mezclamos la harina con el agua muy fría y el huevo. Batimos ligeramente hasta obtener una masa homogénea. No es necesario batir demasiado, la masa debe quedar un poco grumosa.
- 2. Freímos los calamares:** Calentamos el aceite en una sartén a 180°C. Sumergimos los anillos de calamar en la masa de tempura, asegurándonos de que estén bien cubiertos. Freímos los calamares en tandas pequeñas hasta que estén dorados y crujientes, aproximadamente 2 minutos. Retiramos y colocamos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Sazonamos con sal al gusto.

- 3. Preparamos la emulsión:** En una batidora añadimos el diente de ajo con una pizca de sal, el huevo, la lima y el aceite a hilo fino hasta emulsionar la mezcla.

Disponemos de manera armónica el calamar con unos puntos de emulsión y rallamos lima.



Merluza frita, encurtidos y mostaza



Merluza frita, encurtidos y mostaza



Vigo pesquero

El barrio del Berbés y la merluza, dos símbolos de la identidad gallega llenos de sabor y tradición

Ingredientes

para 4 personas

120 g de lomos de merluza limpios
de espinas y piel en dados
2 huevos
Harina de garbanzo (cantidad suficiente)
Sal y pimienta
1 taza de mayonesa
2 cucharadas de alcaparras, picadas
2 pepinillos en vinagre, picados
1 cucharada de cebolla roja, picada
1 cucharada de mostaza Dijon
2 huevos duros, picados
1 cucharada de perejil fresco,
y cilantro picado
1 cucharada de jugo de limón
Sal y pimienta al gusto

Elaboración

Picamos finamente las alcaparras, los pepinillos, la cebolla roja, el huevo duro y el perejil.

En un bol, mezclamos la mayonesa con la mostaza Dijon y el jugo de limón.

Añadimos las alcaparras, los pepinillos, la cebolla, el huevo duro, el perejil y el cilantro.

Removemos bien hasta que todos los ingredientes estén bien integrados

Condimentamos. Añadimos sal y pimienta al gusto.

Mezclamos nuevamente para asegurarnos de que los condimentos estén bien distribuidos.

Dejamos reposar la salsa en el refrigerador durante al menos 30 minutos antes de servir para que los sabores se mezclen bien.

Batimos los huevos y pasamos la merluza por la mezcla y después por harina de garbanzo.

Freímos la merluza a 180 grados y acompañamos de la emulsión de mostaza.



Rape aliñado en una vinagreta de fabas



Rape aliñado en una vinagreta de fabas

Vigo gastronómico

El rape es uno de los productos del mar más valiosos que brinda nutrientes y sabores en manos expertas



Ingredientes

para 4 personas

140 g de lomo de rape ya sin espina

Para el aliño del rape:

2 cucharadas de pimentón dulce
1 cucharada de pimentón picante
Zumo de media naranja
1 cucharada de puré
Ñoras (lata)
Media cucharada de canela en polvo
Aceite de oliva virgen extra (cantidad suficiente)

Mezclamos todos los ingredientes del aliño y pintamos el rape con la mezcla y horneamos a 180 grados durante 8 minutos aproximadamente pintando con AOVE a media cocción y dejamos reposar. Una vez cocinado, ya tibio, cortamos en medallones.

Para la vinagreta:

250 g de fabas cocidas
1 cebolla pequeña, picada
1 pimiento verde, picado
1 pimiento rojo, picado
2 tomates, picados
2 huevos duros, picados
1 diente de ajo, picado
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
Sal y pimienta al gusto
Perejil fresco, picado

Elaboración

Preparamos las fabas: ponemos las fabas en remojo en agua fría la noche anterior. Al día siguiente, las escurrimos y las ponemos a cocer en una olla con agua y la hoja de laurel. Cocinamos a fuego medio hasta que estén tiernas (aproximadamente 1-2 horas). También podemos utilizar fabas en bote.

Las escurrimos y las dejamos enfriar.

Preparamos la vinagreta: en un bol grande, mezclamos la cebolla, los pimientos, los tomates, el ajo y los huevos duros. Añadimos las fabas cocidas y mezclamos bien.

En un recipiente aparte, mezclamos el aceite de oliva, el vinagre, el pimentón, la sal y la pimienta.

Vertemos esta mezcla sobre las fabas y las verduras, y removemos bien para que todo quede bien impregnado, espolvoreamos con perejil fresco picado.

Si queremos una vinagreta más suave, pelamos los pimientos.



Merluza con espárragos trigueros y almejas



Merluza con espárragos trigueros y almejas



Vigo gastronómico

Tradición viguesa y merluza son símbolo de continuidad y riqueza cultural

Ingredientes

para 4 personas

160 g de lomo de merluza por persona
1 cebolla, finamente picada
2 dientes de ajo, picados
200 ml de vino blanco
200 ml de caldo de pescado
200 ml de nata líquida
500 g de almejas frescas
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto
Cebollino fresco, picado (para decorar)

Elaboración

Lavamos bien las almejas y las dejamos en agua con sal durante 30 minutos para que suelten la arena. Las enjuagamos nuevamente antes de usarlas.

En una sartén grande, calentamos el aceite de oliva a fuego medio.

Añadimos la cebolla, y sofreímos hasta que esté tierna y translúcida unos 5-7 minutos, incorporamos el ajo y cocinamos por un par de minutos más.

Vertemos el vino blanco en la sartén y dejamos que se reduzca a la mitad.

Añadimos el caldo de pescado y llevamos a ebullición e incorporamos la nata.

Añadimos las almejas en un poco de caldo y cubrimos con una tapa.

Cocinamos hasta que las almejas se abran, unos 5-7 minutos. Desechamos las que no se abran y les sacamos la concha para meterlas en la preparación anterior y trituramos con batidora.

Ajustamos de sal y pimienta al gusto.

Ponemos agua a calentar con proporción de sal al 7% (1 litro de agua / 70 g de sal). Es importante que a la hora de meter la merluza el agua no sobrepase 70 grados, que nunca hierva. Metemos los lomos dentro y dejamos reposar 6 minutos.

Por último, salteamos los espárragos trigueros precortados dejándolos al dente.

Disponemos en el plato.



Colas de gambón al ajillo 2.0



Colas de gambón al ajillo 2.0

Vigo gastronómico

La innovación y el gambón requieren de paciencia y habilidad para descubrir todo su potencial



Ingredientes

para 4 personas

800 g de colas gambón
6 dientes de ajo, laminados
2 uds guindilla (según el gusto por el picante)
100 ml de aceite de oliva virgen extra
80 ml de brandy
Ralladura de limón
Sal al gusto
Perejil fresco, picado

Elaboración

Pelamos los gambones, dejando la cola si lo preferimos para una mejor presentación.

Cocinamos el ajo y la guindilla en una sartén grande, con las cabezas de gambón, calentamos el aceite de oliva a fuego medio, añadimos las cabezas, los ajos laminados y la guindilla (si la usamos) y sofreímos hasta que el ajo esté suavemente dorado, pero sin quemarnos, para evitar un sabor amargo.

Colamos y reservamos.

Meteremos las colas de gambón ya peladas en sal gorda durante de 6 minutos, lavamos y secamos bien.

Calentamos el aceite de ajos y gambón. Incorporamos brandy, dejamos evaporar alcoholes y, por último, ya fuera del fuego con el aceite templado, incorporamos las colas de gambón, tapamos y esperamos dos minutos, destapamos e incorporamos el perejil fresco picado. Rallamos la piel de limón y servimos.



Pulpo en un salpicón de boniato a modo ceviche



Pulpo en un salpicón de boniato a modo ceviche



Vigo gastronómico

Romería y pulpo, dos tradiciones que definen la esencia de Vigo

Ingredientes

para 4 personas

500 g de pulpo cocido, cortado en trozos
Aprovechamos el jugo de la bolsa de pulpo ya cocido y añadimos caldo de pescado hasta obtener 500 ml
100 g cebolla roja
12 g jengibre rallado
1 diente de ajo
10 g cilantro
50 ml zumo limón
70 zumo lima
2 g pasta de chile habanero (también podemos utilizar Tabasco)
2 boniato
1 mango
1 aguacate
Sal al gusto
AOVE

Elaboración

Asamos los boniatos al horno a 200 grados hasta dejar tierno.

Trituramos los 500 ml de caldo de pulpo y pescado con el ajo, jengibre, 60 g de cebolla roja, el cilantro, zumo de cítricos y la pasta de chile, colamos y trituramos con 150 g de boniato asado, ponemos a punto de sal.

Aliñamos en un bol el pulpo cortado, con cebolla roja, dados de boniato asado y dados de mango con el caldo colado y terminamos el plato con aguacate, cilantro picado y AOVE.



Empanada abierta de maíz y pulpo



Empanada abierta de maíz y pulpo



Vigo cultural

La ciudad olívica se convierte en un plató de cine que, al igual que la empanada, ambas esconden historias en su interior

Ingredientes

para 4 personas

Para la masa:

300 g harina de maíz
300 g harina de trigo
80 g aceite girasol
80 g aceite oliva del pochado de cebolla
20 g levadura prensada
250 agua tibia
12 g sal

Para el relleno:

500 g de pulpo
1 cebolla pelada
2 dientes de ajo
1 pimiento rojo

Elaboración

Asamos el pimiento en el horno a 200 g durante 30 minutos, pelamos y reservamos. Hacemos un pochado de cebolla y ajo con aceite de oliva hasta caramelizar, colamos y utilizamos el aceite para la masa.

Deshacemos en agua tibia la levadura y amasamos con las harinas, sal y dejamos reposar por espacio de 30 minutos.

Para la base de la empanada, estiramos fina la masa entre papel de horno, damos forma deseada y horneamos 160 grados 25 minutos, reservamos.

Una vez hecha la masa, disponemos la cebolla ya pochada, el pimiento asado y el pulpo en rodajas y horneamos 160 grados otros 4 minutos.

Servimos espolvoreado pimentón.



Caldeirada de rape



Caldeirada de rape



Vigo cultural

Literatura y caldeirada: Mezcla de palabras, ingredientes y emociones

Ingredientes

para 4 personas

1 kg de rape
100 g cebolla, picada
100 g pimiento rojo, picado
100 g pimiento verde, picado
1 hoja de laurel
100 ml de vino blanco
10 ml vinagre blanco
90 g de patata blanca cocida
500 ml de caldo de pescado para la caldeirada
Caldo de pescado para cocer el rape (cantidad suficiente)
Guisantes (cantidad suficiente)
AOVE
Sal

Para la ajada:

Una cabeza de ajos
AOVE(cantidad suficiente)
Pimentón dulce

Elaboración

Cocemos la patata y reservamos.

Preparamos las verduras: en una cazuela grande, calentamos un buen chorro de aceite de oliva a fuego medio. Añadimos la cebolla, los pimientos y sofreímos hasta que las verduras estén tiernas. Añadimos el vino blanco y a los 3 minutos el caldo de pescado y laurel y cocemos por espacio de 30 minutos y colamos.

Trituramos el caldo con la patata cocida, la ajada hecha de manera tradicional y el vinagre hasta conseguir el sabor y textura deseada, ponemos a punto de sal.

Cocemos el lomo de rape en agua con sal al 7% y laurel.

Servimos en un plato sopero la caldeirada, con los guisantes cocidos y el rape. Por último, cortamos con ajada.



Salmonete con patatarota cítrica aliñada



Salmonete con patata rota cítrica aliñada



Vigo cultural

La música y el salmonete, capaces de cautivar y sorprender

Ingredientes

para 4 personas

1 salmonete por persona
2 patatas cocidas
Pimienta negra
AOVE
Alcaparrones (cantidad suficiente)

Para el jugo de aliño:

80 g chalota
100 g mantequilla
130 g vino blanco seco
50 ml de vino jerez tipo tío pepe
150 ml caldo de pescado
15 ml de zumo de limón
40 g anchoa en aceite escurrida
Perejil
Sal

Elaboración

Para el jugo: pochamos la chalota en mantequilla con los vinos, cuando seque, añadimos caldo de pescado, el zumo de limón y la anchoa. Por último, añadimos el perejil picado y reservamos templado.

Cocemos las patatas y aliñamos con AOVE y pimienta negra.

Salamos el salmonete y pasamos por la sartén hasta cocinar y disponemos sobre la patata aliñada y por último regamos con la salsa y disponemos alcaparrones.



Calamar a la brasa, emulsión de tinta y jugo de pimientos



Calamar a la brasa, emulsión de tinta y jugo de pimientos



Vigo cultural

*Pintura y calamar: pinceles
y tinta para el lienzo de la cocina*

Ingredientes

para 4 personas

- 160 g de calamar por persona
- 2 sobres de tinta de calamar (aproximadamente 12 g)
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 diente de ajo, picado
- 1 huevo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 pimiento rojo asado, pelado y sin semillas
- 1 pimiento verde asado, pelado y sin semillas
- 1 cabeza de ajo asada
- Vinagre (cantidad suficiente)
- Sal al gusto

Elaboración

Disolvemos la tinta de calamar en un poco de agua caliente para que se integre bien. Hacemos la emulsión de tinta: en un vaso de batidora, añadimos el ajo picado, el jugo de limón y una pizca de sal. Vertemos la tinta de calamar disuelta. Emulsionamos con la batidora de mano, comenzamos a batir a baja velocidad mientras añadimos el aceite de oliva. Reservamos.

Con la carne de los pimientos asados previamente en el horno a 200 grados, pelamos y quitamos las semillas. Pasamos la carne de pimientos por separado por la batidora con el ajo asado (previamente al horno en papel albal durante 40 minutos a 200 grados) con AOVE sal y vinagre hasta que adquiera una textura cremosa.

Hacemos a la brasa el calamar y acompañamos de las emulsiones.

