



20 AÑOS · 20 HISTORIAS · 20 RECETAS

20ª Edición Cocina de “Abordo”



© 2025 Pereira Productos del Mar S.A.
Todos los derechos reservados.

Título: 20 años, 20 historias, 20 recetas. 20ª edición Cocina de “Abordo”
Edición: Grupo Pereira (Vigo, España)
Coordinación editorial: Grupo Pereira y Torres y Carrera Consultores de Comunicación
Diseño gráfico y maquetación: Torres y Carrera Consultores de Comunicación
Fotografía: Per Rueda
Textos y entrevistas: Grupo Pereira y Torres y Carrera Consultores de Comunicación
Impresión: Artes Gráficas Jadfel

Prohibida la reproducción total o parcial de este libro, incluida la transmisión por cualquier medio electrónico, mecánico o de fotocopia, grabación o cualquier otro sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin la autorización previa por escrito del editor.



20 AÑOS · 20 HISTORIAS · 20 RECETAS

20ª Edición Cocina de “Abordo”





Luis Alcántara Álvarez (Vigo, 1957 – 2022). Vigo, Pereira y la pesca.

20ª Edición *Cocina de "Abordo"*

El sabor de una historia compartida

Hace veinte años, en Grupo Pereira decidimos lanzar un recetario que recogiera lo que mejor sabíamos hacer: cocinar el mar con respeto, con conocimiento y con la experiencia que da una vida entre redes y barcos. No imaginábamos entonces que *Cocina de "Abordo"* se convertiría en una tradición tan nuestra, en un viaje que hoy cumple dos décadas uniendo sabor, historia y personas.

Cada edición de este recetario ha sido un reflejo de lo que somos: una gran familia unida por el mar y por el trabajo bien hecho. En sus páginas no solo hay recetas, sino también memoria. Detrás de cada plato hay vivencias compartidas a bordo, en tierra, en nuestras plantas y oficinas.

Los cocineros de barco son capaces de crear momentos de bienestar y sabor en mitad del océano. Con la primera edición de *Cocina de "Abordo"* quisimos rendirles un

pequeño homenaje, reconociendo su esfuerzo, su creatividad y su capacidad para mantener viva la tradición incluso en las condiciones más extremas.

A lo largo de estos veinte años, *Cocina de "Abordo"* ha ido más allá del recetario: hemos impulsado una auténtica bibliografía sobre gastronomía y productos del mar que pone en valor la riqueza de la cocina gallega y su conexión con el mundo. Cada libro ha sido una forma de difundir nuestra cultura marinera y de reivindicar el papel de Galicia como referente gastronómico internacional.

Este año celebramos *20 años, 20 historias, 20 recetas*, un homenaje a todos los hombres y mujeres de Pereira que, desde distintos rincones del mundo, han hecho posible que nuestra cocina siga viva, auténtica y cercana. Son ellos quienes han elegido las recetas de esta edición, porque nadie conoce

mejor que ellos los sabores que forman parte de nuestra historia.

Cocina de "Abordo" es, ante todo, una forma de rendir tributo al mar y a quienes viven de él. A través de sus páginas hemos compartido cultura, tradición, innovación y también emoción. Porque cocinar, igual que navegar, es una forma de seguir avanzando, de explorar nuevos horizontes sin olvidar el puerto del que partimos.

Gracias a todos los que habéis hecho posible este viaje gastronómico y humano.

José Enrique Pereira
Presidente del Grupo Pereira



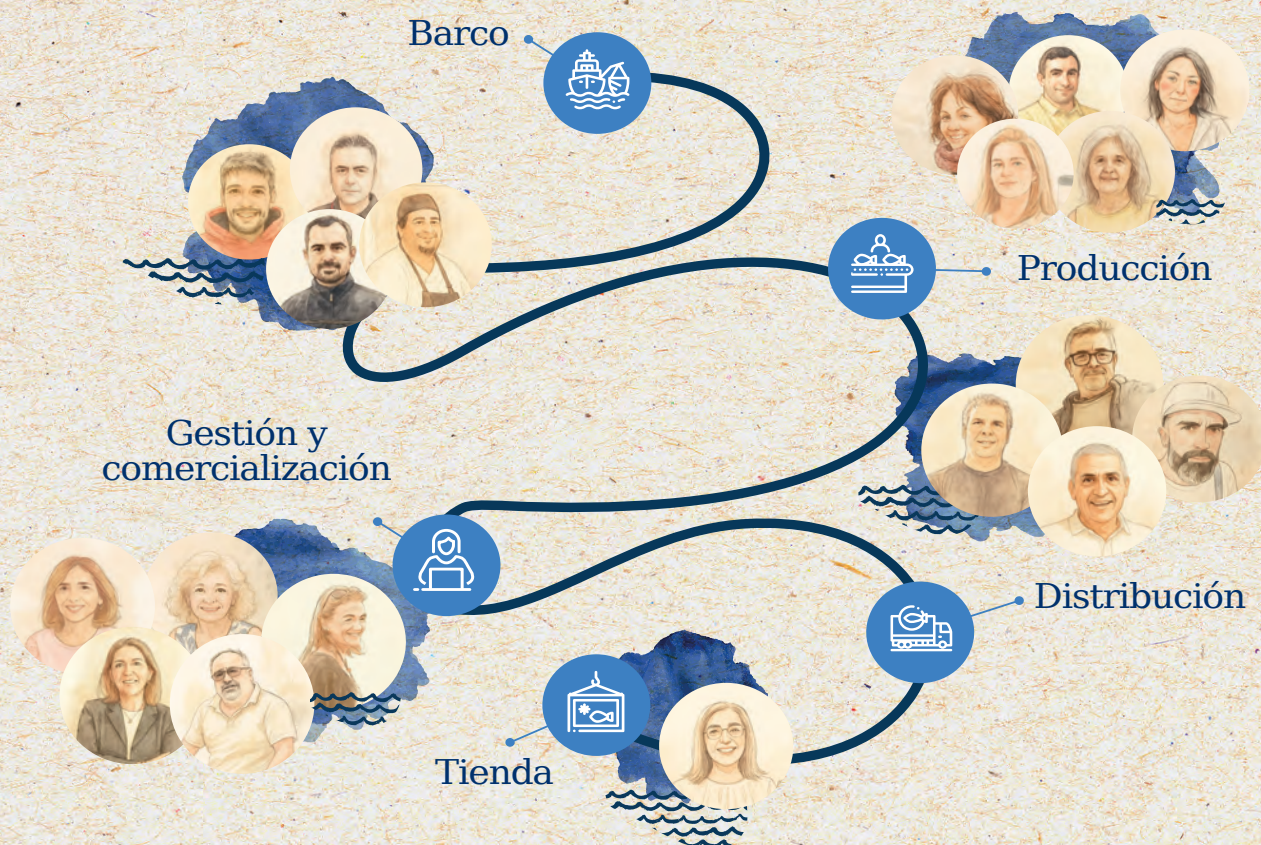
20 años, 20 historias, 20 recetas

Edición especial del recetario *Cocina de "Abordo"*

Pereira celebra los veinte años de su emblemático recetario *Cocina de "Abordo"* con una edición muy especial titulada *20 años, 20 historias, 20 recetas*. Dos décadas después de su primera publicación, esta iniciativa sigue rindiendo homenaje al mar, a la tradición culinaria y, sobre todo, a las personas que forman parte de la familia Pereira.

En esta edición, los verdaderos protagonistas son los trabajadores de la compañía, que han sido los encargados de seleccionar las recetas que dan vida a este número tan especial.

Roberto Martínez, José Nogueira, Carlos Manuel Bernárdez, Óscar Pastoriza, Jose Ramón Pintos, Suso Rodríguez, Diego Álvarez, Chus Durán, Alexandra Skinner, Pilar Arias, Marga Lago, Manuel M. Gregorio, Carmen Campos, Sinesio Román, Marián Campos, Cris Pérez, Nieves Ameijeira, Esteban Rodríguez y Norma Vázquez han elegido **19 recetas**, una por cada edición precedente del recetario *Cocina de "Abordo"*.



Javier Olleros, el chef de la nueva edición

Javier Olleros es uno de los grandes referentes de la cocina gallega contemporánea. Formado en la Escuela de Hostelería Lamas de Abade (Santiago de Compostela), ha trabajado en cocinas de prestigio como Casa Solla, La Broche, Martín Berasategui, Bica do Sapato (Lisboa) y con Seiji Yamamoto en Tokio.

En 2009 fundó junto a Amaranta Rodríguez el restaurante Culler de Pau, en Reboredo (O Grove), donde desarrolla una cocina profundamente conectada con el entorno natural y humano de las Rías Baixas. Su propuesta, basada en el producto local, la sostenibilidad y la sensibilidad creativa, ha sido reconocida con dos Estrellas Michelin, una Estrella verde Michelin y tres Soles Repsol, convirtiéndose en el primer restaurante gallego en alcanzar esta distinción.

Javier Olleros es el cocinero que más veces ha colaborado con Grupo Pereira en la iniciativa *Cocina de "Abordo"*. Y lo ha hecho hasta en tres ocasiones. La primera en 2010, cuando se convirtió en uno de los chefs responsables de impartir los cursos del concurso *Cocina del Mar en Familia*, donde compartió con los participantes su visión creativa de la cocina del mar y su apuesta por el producto gallego. Años más tarde, en 2015, participó de nuevo en la 10ª edición del recetario fusionando las recetas tradicionales de los cocineros de barco con propuestas de alta cocina junto a otros chefs gallegos con Estrella Michelin. En este 2025 colabora revisando y versionando un total de 19 recetas de los diferentes recetarios de *Cocina de "Abordo"* seleccionadas por las personas trabajadoras del Grupo Pereira, protagonistas de la edición de este



año. Además, Javier Olleros realiza una receta especial, la receta número 20 con calamar patagónico como producto destacado.

“Participar en esta edición es una oportunidad para exponer el valor, riqueza y diversidad del mar gallego. Detrás de cada receta hay historia, saber hacer y respeto por un oficio que forma parte de nuestra identidad. Es un placer poder reinterpretar esas tradiciones desde la sensibilidad actual de la cocina y compartir ese vínculo tan profundo que en Galicia tenemos con el mar”, destaca Javier Olleros.

Veinte años de *Cocina de “Abordo”*

Navegando entre tradición, innovación y sabor

Desde su lanzamiento en 2006, *Cocina de “Abordo”*, el recetario de Pereira Productos del Mar, se ha convertido en una cita anual esperada por miles de hogares y en un reflejo de la evolución de la cocina vinculada al mar. A lo largo de veinte ediciones, esta publicación combina gastronomía, cultura, solidaridad y divulgación, con un propósito común: poner en valor el producto del mar y a las personas que lo hacen posible.

El viaje comenzó en 2006 con un homenaje a los cocineros de barco, los auténticos héroes anónimos de las cocinas en alta mar. Un año más tarde, los consumidores se convirtieron en protagonistas eligiendo sus platos favoritos, y en 2008 el recetario apostó por la creatividad y la economía doméstica con recetas de calidad a menos de cinco euros por ración.

Desde entonces, *Cocina de “Abordo”* ha sabido evolucionar y conectar con nuevos públicos. En 2009 y 2010 centró su mirada en los más pequeños, con propuestas del Grupo Nove para fomentar el consumo infantil de pescado y la educación alimentaria en familia. En 2011 marcó su salto digital incorporando a blogueros gastronómicos, mientras que en 2012 unió deporte y solidaridad con recetas firmadas por deportistas gallegos y una donación al Banco de Alimentos de Vigo.

En 2013, Pereira llevó la cocina del mar a YouTube con videorecetas de 30 segundos y en 2014 rindió homenaje a la sabiduría de los mayores con *Los abuelos sí que saben*. En 2015, la naviera unió tradición y alta cocina con *Recetas de mar con estrella*, protagonizada

por Javier Olleros, Rafa Centeno e Inés Abril, todos ellos con Estrella Michelin.

Las ediciones de 2016 y 2017 pusieron en valor al sector hostelero, seguidas de *Fish and Chic* (2018), que aportó un aire moderno de la mano de reconocidos blogueros nacionales. En 2019, el recetario se internacionalizó con *Las Diez Mejores Recetas con Calamar del Mundo*, reuniendo a chefs de cinco países donde opera el grupo.

Los últimos años consolidaron su compromiso con la salud, la cultura y las raíces gallegas: *Pereira Dieta Atlántica* (2020), *Gastronomía en el Camino de Santiago* (2021) y los homenajes literarios a *Emilia Pardo Bazán* (2022) y *Álvaro Cunqueiro* (2023).

En 2024, bajo el título *De Vigo para el mundo*, Pereira celebra la 19ª edición de *Cocina de “Abordo”* y el prelude de su 70º aniversario, con un homenaje a la ciudad que la vio nacer. Los chefs Rafa Centeno e Inés Abril firman las doce recetas que resumen este espíritu: Vigo como cuna de pesca, gastronomía y cultura.

Cocina de “Abordo” también ha cosechado éxitos. En 2010, Pereira fue reconocida con un Premio del FROM por su labor de divulgación entre los más pequeños sobre la importancia de una alimentación saludable rica en pescado. Años después, en 2022, Pereira volvió a ser distinguida en los Premios Galicia Alimentación de Clusaga por la edición de *Gastronomía en el Camino de Santiago*, en el que se destacó el rigor histórico y la divulgación culinaria.





Rosada al comino.

Rosada al comino

Ingredientes

6 lomos de rosada limpios de 200 g
6 tomates rojos maduros
1 kg de patatas
3 cucharadas de harina de trigo
3 cucharadas de pan rallado
1 cucharada de comino en grano
2 cucharadas de queso rallado
Aceite de oliva virgen extra
Zumo de un limón
Sal, pimienta, orégano y perejil



1 Edición "Auténticas recetas de cocineros de barco, para la faena diaria"

Elaboración

En un bowl o recipiente, prepararemos una mezcla de harina, pan rallado, queso y comino. Sazonamos los lomos de pescado con sal, pimienta y zumo de limón y los pasamos por la mezcla anterior, empapándolos bien como si fuese un empanado tradicional.

En una plancha o sartén caliente con un chorro de aceite, marcamos los lomos a fuego fuerte durante 1 minuto por lado para crear una costra crujiente exterior sin cocinar el interior del pescado.

Por otro lado, escaldamos, pelamos y cortamos en rodajas los tomates. Colocamos las patatas, también peladas y cortadas en rodajas, en una bandeja de horno aliñadas con sal, aceite, pimienta y orégano. Horneamos las verduras aliñadas a 180 grados durante 25 minutos.

Pasado ese tiempo, subimos la temperatura del horno a 200 grados y acomodamos el pescado sobre la patata y el tomate.

Horneamos durante 10 minutos el conjunto. Presentamos en la mesa directamente con la bandeja, espolvoreando perejil picado por encima.

Consejo del cocinero:

Importante que la cocción de la rosada en la plancha no sea muy prolongada para crear una costra crujiente de especias para que luego en el horno conserve los jugos en el interior el pescado y respetar al máximo la calidad del producto.

ÓSCAR PASTORIZA

Cocinero en el Argos Pereira, desde 2015 en el Grupo Pereira



La cocina es mi día a día, mi forma de vida. No concibo una jornada sin pensar en ingredientes, técnicas o sabores. Cocinar en alta mar es un reto constante, pero también una fuente de satisfacción. Me gusta cuidar a los demás a través de los platos que preparo, y sentir que, aunque estemos lejos de casa, la comida puede acercarnos a nuestras raíces. Trabajar con productos del mar de tanta calidad es un privilegio. Cada receta es una oportunidad para reconectar con lo que soy, con lo que aprendí desde pequeño. En cada preparación hay algo de tradición, de cariño, de historia. Me siento afortunado de poder dedicarme a lo que me apasiona, rodeado de un equipo que valora el esfuerzo y la excelencia. Cocinar no es solo alimentar: es compartir, es recordar, es celebrar. Y en cada plato que sale de mi cocina, intento que eso se note.





Calamares con alubias.

Calamares con alubias

Ingredientes

1 Kg de calamares patagónicos
300 g de alubias blancas en conserva cocidas
200 g de cebolla picada
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de pulpa de pimiento choricero
1 cucharada de pimentón
Medio vaso de coñac o brandy
1 hoja de laurel



II Edición "Lo mejor del mar hecho en casa"

Elaboración

En una olla con aceite, rehogamos el ajo picado, luego la cebolla y el pimiento verde durante 10 minutos a fuego suave con un poco de sal y la hoja de laurel.

Cuando las verduras están rehogadas, añadimos el pimentón, removemos y, rápido para que no se queme, añadimos el brandy. Cuando esté evaporado el alcohol, añadimos el calamar limpio troceado y rehogamos todo junto durante 10 minutos a fuego suave.

Pasado ese tiempo, incorporamos el pimiento choricero y las alubias. Integramos todo con cuidado para no romper la legumbre.

En caso de que fuese necesario, añadimos medio vaso de caldo de pescado y cocinamos todo junto a fuego suave durante 5 minutos.

Espolvoreamos con el perejil picado y a disfrutar.

Consejo del cocinero:

Debemos de escurrir bien las alubias de su agua y lavarlas brevemente en agua fría para evitar sabores extraños o rancios.

SINESIO ROMÁN

Departamento de Ventas Horeca, desde 2009 en Grupo Pereira



La cocina siempre ha sido un punto de encuentro en mi vida. Me gusta preparar platos que reúnan a la familia, que nos hagan sentir en casa. Cocinar me permite desconectar, experimentar y crear recuerdos que perduran.

Me siento parte de una empresa que respeta el mar y promueve su cultura, que acerca alimentos de gran calidad a muchas personas, contribuyendo a que disfruten de la buena gastronomía. Saber que lo que hacemos llega a tantas mesas y forma parte de momentos especiales me motiva cada día.

Una de mis mayores satisfacciones es ver cómo ciertas tradiciones culinarias han pasado de generación en generación. Hay recetas que ya forman parte de nuestra identidad familiar, y ver a mi nieto esperar con ilusión esos momentos es una de las mayores recompensas. La cocina, para mí, es memoria, vínculo y celebración. Y eso es algo que intento transmitir siempre.





Brochetas de langostinos, canónigos y aceite aromático.

Brochetas de langostinos, canónigos y aceite aromático

Ingredientes

800 g de langostino austral (gambón talla 3)
10 lonchas finas de panceta o beicon
120 g de canónigos
1 chorro de vinagre de Jerez
Cebollino picado
Aceite de oliva virgen extra
1 gota de esencia de vainilla



III Edición "Recetas creativas con mar de fondo"

Elaboración

Pelamos los langostinos y los envolvemos cada uno con las lonchas de panceta. Los colocamos en brochetas de 3 unidades cada una.

Ponemos en un vaso batidor 100 ml de aceite de oliva, el cebollino, la sal, el vinagre y la vainilla. Trituramos todo junto hasta emulsionar y reservamos.

El resto de la panceta que nos ha sobrado de albardar los langostinos, la picamos en tiritas finas y la tostamos en una sartén, partiendo desde frío para que se doren y suelten su grasa. Reservamos la panceta y, en esa grasa, vamos a marcar las brochetas a fuego fuerte hasta que estén bien doradas.

Aliñamos el canónigo con la vinagreta aromática realizada anteriormente.

Para emplatar, ponemos una cama de canónigos en la base y, por encima,

3 brochetas por comensal. Aliñamos todo por encima con más vinagreta aromática.

Consejo del cocinero:

Podemos realizar un aceite de cabezas de langostinos de manera muy sencilla y usarlo para realizar la vinagreta de cebollino y vainilla. Ponemos una cantidad generosa de aceite de oliva 0.4 grados en una sartén y, en ella, freímos todas las cabezas y peladuras de langostinos durante 5 minutos. Aplastamos para extraer todos sus jugos y colamos por un colador. Usar ese aceite de marisco realzará los sabores del plato.

CARLOS MANUEL BERNÁRDEZ

1^{er} contramaestre de frío del buque Argos Cíes, desde 2021 en el Grupo Pereira



He elegido el plato "Brochetas de langostinos, canónigos y aceite aromático", porque lo suelo preparar en casa y lo disfruto especialmente. Tiene un valor emocional muy especial para mí, ya que era el favorito de mi madre. Ella solía cocinármelo cuando regresaba de la mar y, cada vez que lo preparo, siento su presencia. Formo parte del Grupo Pereira desde noviembre de 2021. Comencé mi trayectoria como marinero y, gracias al esfuerzo, la dedicación y la confianza depositada en mí, he ido progresando hasta alcanzar el cargo de 1^{er} contramaestre de frío en el buque Argos Cíes. Este recorrido no solo ha significado un crecimiento profesional, sino también personal, ya que cada día aprendo algo nuevo y me siento parte activa de un gran equipo que trabaja con compromiso y pasión por la mar.

Trabajar en el mar lo es todo para mí. Aunque es una labor exigente, me llena de orgullo formar parte de una cadena que lleva productos del mar a muchas familias.

La cocina tiene un papel fundamental en mi vida: me encanta experimentar, probar sabores nuevos y darme festines antes de zarpar. Cocinar no es solo alimentarse, sino una forma de conectar con mis raíces, con mi familia y con mis pasiones. Esta empresa me ha hecho crecer y me siento parte de una gran familia.



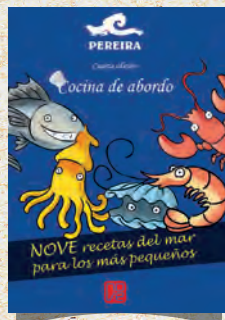


Mejillones guisados con tomate natural y patata aliñada.

Mejillones guisados con tomate natural y patata aliñada

Ingredientes

600 g de vianda de mejillón gallego
4 tomates maduros grandes
1 diente de ajo
1 cebolla grande
2 patatas grandes
1 cucharada de vinagre de Jerez
Aceite de oliva
Una puntita de pimentón dulce
Una cucharada de azúcar
Perejil fresco



IV Edición "Nove recetas del mar para los más pequeños"

Elaboración

Primero, para los mejillones, pochamos media cebolla picada y el ajo picado a fuego suave en aceite de oliva durante 15 minutos. Pasado ese tiempo, añadimos la puntita de pimentón y los tomates maduros rallados y cocinamos a fuego suave otros 15 minutos. Corregimos la salsa con la sal, pimienta y azúcar y trituramos con la batidora hasta obtener una salsa de tomate cremosa.

Una vez lista la salsa, incorporamos los mejillones e integramos todo.

Para la patata aliñada: cocinamos las patatas con piel en agua hirviendo con sal hasta que las pinchemos con un cuchillo y se note tierno. Dejamos atemperar y, aún tibias, las pelamos y cortamos en cubitos regulares. Sin dejar que enfrien, las aliñamos con aceite de oliva virgen extra, sal, vinagre de Jerez, perejil picado y la mitad de la cebolla que nos ha sobrado de

la salsa bien picada fina. Integramos todo bien y dejamos reposar 30 minutos para que se empapen bien del aliño.

Para emplatar, podemos disponer de las patatas aliñadas en la base y, por encima, una ración generosa de mejillón gallego en tomate.

Consejo del cocinero:

Podemos añadir unas gotas de picante que nos guste en la salsa de tomate y compaginará muy bien con el mejillón y el vinagre de las patatas.

CARMEN CAMPOS

Departamento de Recursos Humanos, desde 1987 en Grupo Pereira



Soy de Bouzas, barrio de Vigo y antigua villa marinera, donde el mar es el eje central de su historia, tradición e identidad. Crecí jugando en la playa, oyendo cómo mi abuelo, entre el rumor de las olas, predecía el tiempo en base al cielo de las Cies y la dirección del viento.

Este proyecto me permite rendir homenaje a la gente del mar, a mi padre, a mi familia en general, cuya vida también estuvo vinculada a la pesca y que con su ejemplo me transmitieron la importancia de la honestidad y el trabajo bien hecho.

Sobre todo, me permite reivindicar la labor de todos mis compañeros, a los que debo agradecimiento por tan buenos momentos compartidos y porque entre todos hemos formado la gran familia Pereira, que tanto nos une y enorgullece.

Cuando se incorpora una persona nueva al equipo siempre le digo que lo peor que hay en esta empresa es que "se come demasiado", y es verdad porque, afortunadamente, nos pasamos la vida celebrando.





Merluza colorada al horno.

Merluza colorada al horno

Ingredientes

1 kg de merluza del Cabo
6 patatas
2 cebollas
2 huevos
Aceite de oliva
Una puntita de pimentón picante y otra de pimentón dulce
Sal
1 vaso de caldo de pescado
Medio vaso de vino blanco Albariño



V Edición "Cocina del Mar en familia"

Elaboración

Limpiamos y desescamamos la merluza. Abrimos y retiramos la espina central. Salamos los lomos y reservamos.

Pelamos y cortamos en rodajas las patatas; las pochamos en aceite y reservamos. La cebolla la cortaremos en juliana y freiremos en el mismo aceite. La cebolla recién frita la ponemos escurrida en un vaso batidor y le añadimos el caldo de pescado, el pimentón dulce y picante y la sal. Trituramos todo hasta conseguir una salsa homogénea. Colamos y reservamos.

En una bandeja para horno, colocaremos las patatas, la salsa de cebolla y pimentón y el vaso de vino blanco. Cocinamos en el horno previamente precalentado a 180 grados durante 10 minutos. Pasado ese tiempo, ponemos los lomos de merluza encima de la cama de patata y salsa y horneamos 7 minutos más.

Mientras está el pescado en el horno, cocemos los huevos en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Los pelamos y picamos.

Sacamos el pescado del horno, servimos y espolvoreamos con el huevo duro picado.

Consejo del cocinero:

Para obtener un resultado ligero, es imprescindible que las frituras se desgrasen muy bien sobre papel de cocina para quitar el exceso de aceite antes de reincorporarlas a la bandeja de horneado.

Una buena guarnición para este plato sería algo fresco y ligero como una ensalada de tomates maduros y cebolleta tierna, aliñados con una emulsión con el propio jugo del tomate, ajo y vinagre de Jerez.

SUSO RODRÍGUEZ

Departamento de Logística, desde 1998 en Grupo Pereira



He elegido el plato "Merluza colorada al horno" porque en casa mis hijas lo disfrutan mucho. Es un pescado que preparo de distintas formas y, esta receta en particular se ha convertido en una de nuestras favoritas por su sabor y sencillez.

Cocinar es para mí un momento de disfrute, creatividad y conexión con los demás. Me encanta compartir comidas con amigos, donde cada receta se convierte en una excusa para celebrar.

Llevo 27 años en el Departamento de Logística del Grupo Pereira. El mar forma parte de mi día a día, no solo por mi entorno profesional, sino también por el lugar donde vivo, A Guarda, un pueblo marinero.

Recuerdo con humor una ocasión en la empresa en la que tuve que improvisar porque las piezas de pescado que iba a cocinar eran tan grandes que no cabían en el horno ¡Que buenos momentos!





Bacalao relleno al horno.

Bacalao relleno al horno

Ingredientes

2 uds de lomo de bacalao fresco (600 g aprox. cada una)
10 langostinos australes
3 uds de puerro
Medio vaso de caldo de pescado
Medio vaso de nata 35% materia grasa
Medio vaso de tomate frito
1 kg de patata

Aceite de oliva
Brandy
Sal
200 ml de aceite de girasol
1 huevo
1 diente de ajo
Zumo de un limón
1 cucharadita de vinagre de vino blanco



VI Edición "Cocina en un Fish Fast"

Elaboración

Retiramos las espinas y la piel de los lomos de bacalao y los abrimos por la mitad, sin llegar hasta el final, en forma de libro y reservamos. Pelamos también los langostinos y reservamos.

Para preparar el relleno, pochamos en aceite de oliva los puerros bien picados finos a fuego suave con un poco de sal durante 15 minutos. Una vez tiernos y sin que cojan color, incorporamos el brandy y flambeamos. Una vez reducido el alcohol, incorporamos las cáscaras de los langostinos y las cabezas. Aplastamos para extraer el máximo de jugo y cocinamos todo junto 5 minutos. Pasado ese tiempo, añadimos el tomate frito y el caldo de pescado. Integramos y cocinamos a fuego suave durante 10 minutos. Añadimos la nata y cocinamos 10 minutos más. Vertemos todo en un vaso batidor y trituramos a máxima potencia. Colamos y ponemos a punto con sal y pimienta.

Hemos de obtener como resultado una crema de marisco fina y sabrosa.

Los langostinos pelados, los troceamos y salteamos en una sartén, brevemente para que se doren y se los añadimos a la crema de marisco.

Cubrimos una de las caras del lomo de bacalao generosamente con la crema de marisco y langostinos picados y cerramos con la otra mitad.

Para la mahonesa de ajo, ponemos el huevo, el diente de ajo sin germen, la sal, el zumo de limón y el vinagre en un vaso de batidor. Trituramos y vamos añadiendo el aceite de girasol a hilo fino hasta emulsionar todo.

En una bandeja de horno, disponemos las patatas cortadas en rodajas y aliñadas con aceite y sal. Horneamos a 200 grados durante 20 minutos. Pasado ese tiempo, colocamos los lomos de bacalao relleno encima y napamos con una cantidad generosa de ajonesa. Llevamos al horno 10 minutos más para gratinar y directos a la mesa.

ESTEBAN RODRÍGUEZ

Departamento de Gestión del Inmovilizado, desde 2007 en Grupo Pereira



He elegido el plato "Bacalao relleno al horno", porque el bacalao es uno de mis pescados favoritos y esta receta permite disfrutarlo de forma sabrosa y saludable.

Para mí, cocinar es fundamental para cuidarme: presto atención a lo que como porque sé que influye en mi energía y bienestar.

Llevo 18 años en Grupo Pereira. Trabajar en una empresa relacionada con el mar me conecta con la cultura de mi tierra y con una tradición que respeto profundamente. Contribuir a que un alimento básico y saludable llegue a las personas me reconforta y me hace sentir comprometido con el bienestar general.

No podría quedarme con un solo momento vivido en la empresa, porque todos han sido especiales. Agradezco al equipo que me ha acompañado en este camino, tanto en lo profesional como en lo personal. Cada receta es también parte de ese recorrido.





Rape en salsa de vieiras.

Rape en salsa de vieiras

Ingredientes

2 colas de rape del Cabo
2 cebollas grandes
300 ml de vino blanco
300 ml de salsa de tomate o tomate frito
50 g de panceta o jamón cortado en taquitos
1 cucharada de pan rallado
1 cucharada de pimentón de la Vera dulce
2 dientes de ajo
Aceite de oliva
Sal, laurel y perejil



VII Edición "Recetas de Campeonato"

Elaboración

Empezamos rehogando en una olla, con un poco de aceite de oliva a fuego suave, la panceta hasta que se dore. Una vez dorada, retiramos y, en esa grasa que nos ha soltado, sofreímos la cebolla cortada fina con un poco de sal y una hoja de laurel, suave, unos 30 minutos. Pasado ese tiempo, añadimos la punta de pimentón de la Vera, removemos y, para que no se nos queme, incorporamos el vino blanco. Dejamos reducir el alcohol. Después, añadimos el tomate frito y cocinamos todo junto unos 20 minutos más. Devolvemos la panceta a la salsa, ponemos a punto de sal la mezcla y reservamos nuestra salsa de vieiras.

Pelamos y cortamos nuestras colas de rape en rodajas gruesas y las disponemos en una bandeja de horno untada con aceite. Cubrimos el pescado con la salsa generosamente y llevamos a un horno precalentado a 180 grados durante 10 minutos. Pasado ese rato, espolvoreamos

con el pan rallado y horneamos 3 minutos más en la opción de grill a máxima potencia.

Retiramos de la bandeja y servimos.

Consejo del cocinero:

La salsa de vieiras debe quedarnos espesita, como un sofrito denso para no aguar demasiado el conjunto porque el rape también nos soltará sus jugos. No abusemos del pan rallado, ya que puede que nos quede el conjunto muy grasiiento y pesado.

Una buena guarnición para este plato pueden ser unas acelgas troceadas, escaldadas y luego salteadas en un aceite de ajos laminados.

ROBERTO MARTÍNEZ

Capitán de pesca del buque Argos Berbés, desde 2002 en el Grupo Pereira



He elegido el plato "Rape en salsa de vieiras" porque incorpora algunos de los mejores productos que captura y comercializa Pereira. Son sabores que considero exquisitos y que reflejan la esencia de lo que trabajamos cada día en el mar y en la cocina. Este plato representa el esfuerzo que hay detrás de cada captura y la importancia de poner en valor los productos del mar.

Llevo 23 años en Grupo Pereira como oficial y Capitán de barcos como el Puente Ladeira, Argos Pereira y actualmente del Argos Berbés. Me siento orgulloso de formar parte de una empresa que valora el factor humano y prioriza la calidad desde la extracción hasta la comercialización.

Aunque no cocino con frecuencia, valoro profundamente las recetas bien hechas, especialmente si están elaboradas con productos de calidad. Disfrutar de la gastronomía es una forma de celebrar el trabajo bien hecho y compartirlo con quienes más quiero. Esta receta es, para mí, un homenaje al mar y a nuestra tradición.





Langostinos crujientes con salsa de soja y miel.

Langostinos

crujientes con salsa de soja y miel

Ingredientes

20 langostinos australes
100 ml de aceite de oliva virgen extra
100 ml de salsa de soja
Ralladura y zumo de una lima
1 bolsa de maíz frito
1 huevo
Aceite de girasol para freír
4 cucharadas de mahonesa casera
1 cucharada de miel
1 cucharada de salsa de soja



VIII Edición "Langostinos en medio minuto"

Elaboración

Molemos los maíces fritos en un robot de cocina hasta obtener un polvo grueso y reservamos.

Pelamos los langostinos, dejándoles un trozo en la cola y los marinamos durante 30 minutos en la mezcla de aceite de oliva virgen extra, soja y ralladura de lima.

Una vez pasado el tiempo, escurrimos de la marinada y pasamos primero, por huevo batido, y luego, por nuestro polvo de maíz frito, asegurándonos de que están bien cubiertos.

Para la salsa, realizamos la mezcla de la mahonesa, la miel y la mostaza. Corregimos de punto de sal.

Freímos en abundante aceite caliente durante 2 minutos hasta que estén bien dorados. Escurrimos el aceite en papel de cocina y servimos, acompañados de la salsa de miel y mostaza para mojar.

Consejo del cocinero:

Justo en el momento antes de comernos los langostinos, podemos guardar un poco de ralladura y espolvorear por encima y, a mayores, exprimir la lima (como si fuesen unos calamares a la romana) para aportar acidez y frescor al plato.

Si la marinada nos resulta muy potente, podemos corregir sustituyendo la soja por soja sin sal o añadiendo un par de cucharadas de agua o vinagre de arroz a la marinada original.

MANUEL M. GREGORIO

Departamento
Comercial, desde 1990
en Grupo Pereira



He elegido el plato "Langostinos crujientes con salsa de soja y miel" porque es una receta creativa que gusta mucho en casa, tanto por su sabor como porque transforma un producto del mar en una propuesta original y sabrosa.

Formo parte del Departamento Comercial del Grupo Pereira desde 1990, por lo que mi relación con la gran variedad y riqueza de los productos que el mar nos ofrece forma parte de mi día a día.

Cocinar es una actividad que disfruto especialmente cuando estoy con amigos o familiares. Me gusta preparar recetas variadas que nos reúnan alrededor de la mesa y nos permitan compartir buenos momentos. Esta receta refleja ese espíritu: es sabrosa, especial y pensada para disfrutar en compañía. Cocinarla me permite conectar con mi entorno, con mi gente y con una tradición que valoro profundamente. Es una forma de rendir homenaje a los sabores que nos definen. En casa, este plato siempre es sinónimo de éxito.





Vieiras al horno.

Vieiras al horno

Ingredientes

8 vieiras limpias con concha
2 cebollas
2 dientes de ajo
10 hebras de azafrán
50 g de jamón picado
300 ml de tomate frito
1 hoja de laurel
1 punta pequeña de pimentón dulce
Medio vaso de vino blanco
Medio vaso de brandy o coñac
Pan rallado cs (cantidad suficiente)



IX Edición "Los abuelos sí que saben"

Elaboración

En una cazuela, empezamos rehogando en aceite a fuego muy suave el jamón picado. Una vez dorado, retiramos y, en esa grasa, doramos el ajo picado fino. Luego incorporamos la cebolla picada en trozos pequeños y la hoja de laurel. Ponemos a punto de sal y sofreímos todo a fuego muy suave durante 30 minutos sin que coja color. Pasado ese tiempo, añadimos el vino y el coñac y reducimos el alcohol. Añadimos el pimentón, integramos y, acto seguido, para que no se nos queme, el tomate frito. Cocinamos todo junto a fuego suave durante media hora. Corregimos de punto de sal y reservamos.

Limpiamos y colocamos las vieiras sobre las conchas, napamos generosamente con el sofrito anterior y espolvoreamos por encima pan rallado y los dados de jamón,

previamente dorados. Colocamos en una bandeja de horno y cocinamos en función grill a máxima potencia durante 5 minutos.

Consejo del cocinero:

El sofrito debe estar bien concentrado para que no tenga un exceso ni de grasa ni de agua, para que luego el conjunto no quede demasiado grasiento y fuerte. Podemos añadir para decorar por encima unas yemas de espárrago blanco cocido o unas tiras de pimiento.

PILAR ARIAS

Departamento de Servicios Generales, desde 2003 en Grupo Pereira



He elegido el plato "Vieiras al horno" porque en mi casa las vieiras son casi un símbolo familiar. Es un marisco que nos gusta mucho. Esta receta, por su sencillez y sabor, representa ese gusto compartido por los productos del mar.

Pertenezco al Departamento de Servicios Generales y crecí en una familia marinera donde el vínculo con el océano ha sido constante y, esa conexión, se refleja también en nuestra forma de cocinar. Me gusta preparar platos que combinen tradición y sabor y que se disfruten en buena compañía. Cocinar es para mí una actividad creativa y relajante, una manera de expresarme y de cuidar a los demás.

En Pereira, cada celebración se convierte en una comida compartida, como si todos fuéramos parte de una gran familia.

Esta receta es más que un plato: es una forma de mantener viva nuestra historia y de celebrar lo que somos.





Bonito a la llama y jugo de verduras y calamar.

Bonito a la llama y jugo de verduras y calamar

Ingredientes

Un lomo de bonito
2 pimientos verdes
2 pimientos rojos
2 dientes de ajo
2 cebolletas
Jengibre rallado
500 g de calamar
200 g de escarola limpia
1 vaso de caldo de pescado
100 ml de vino oloroso (Tío Pepe)
60 ml de salsa soja
Aceite de cacahuete
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Elaboración

Pochamos en un poco de aceite los ajos, las cebolletas y los pimientos, todo cortado bien fino, hasta que nos coja color durante 15 minutos a fuego medio. Pasado ese tiempo, desglasamos con el vaso de vino y reducimos el alcohol. Luego, añadimos el calamar troceado y el jengibre rallado. Incorporamos todo y guisamos durante 5 minutos. Cubrimos con la soja y el caldo de pescado. Guisamos a fuego suave durante 1 hora. Colamos, rectificamos de sal y reservamos.

Limpiamos los lomos de bonito de restos de sangre y de la piel. Los acariciamos con el soplete hasta dorar ligeramente el exterior.

Aliñamos la escarola con un poco de sal y aceite de frutos secos.

Para la presentación, colocamos la escarola

aliñada en la base, el lomo de bonito laminado fino tipo sashimi por encima y rematamos salseando con nuestro jugo de verduras y calamar.

Consejo del cocinero:

Si disponemos de tiempo, para conseguir un mejor resultado, podemos marinar los lomos de bonito en una mezcla de soja, jengibre y ajo rallados junto con aceite de oliva virgen extra durante 1 hora. Pasado ese tiempo, escurrimos de la marinada y marcamos a fuego fuerte en una sartén, muy brevemente, por todas sus caras. Luego, dejamos enfriar y laminamos igualmente sobre la escarola aliñada. Así, conseguiremos una textura del bonito mucho más agradable y apta para todos los gustos, sin perder jugosidad.



X Edición "Recetas del mar con estrella: fusión mar y tierra"

JOSÉ NOGUEIRA

Jefe de máquinas en el buque Argos Pereira, desde hace más de 10 años en el Grupo Pereira



He elegido el plato "Bonito a la llama y jugo de verduras y calamar" porque el bonito es un pescado que me gusta mucho, el calamar ha estado presente en mi vida desde niño y también las verduras frescas que tanto echamos de menos a bordo cuando ya se acumulan los días de mar. Mi padre lo capturaba en Boston, mi hermano trabajó toda su vida en Pereira, y ahora me toca a mí. Esta receta me conecta con mi familia y con mi historia.

Llevo más de 10 años en Grupo Pereira y, los tres últimos, como jefe de máquinas en el Argos Pereira. Mi relación con sus barcos es desde que tengo uso de razón. Recuerdo ir a recibir a mi hermano mayor al muelle de Moaña cuando venía de caladeros de Canadá en el Puente Sabarís en los años 90 o cuando, con muy pocos años, me llevaba con él cuándo tenía que dar frío al pescado de las bodegas y me enseñaba las máquinas de los barcos como el Puente Sabarís, el Argos Galicia o el propio Argos Pereira. La noche anterior me costaba dormir de la emoción.

Tuve la oportunidad de estudiar el ciclo superior de máquinas y Grupo Pereira me dio la oportunidad de hacer las prácticas a bordo de este mismo barco en enero de 2007 con 20 años. Después de un tiempo en tierra, en 2015, volví a la empresa y al barco hasta este momento.

Para mí, trabajar en una empresa relacionada con el mar, es parte indispensable e insustituible de mi vida, es continuar con la tradición familiar de abuelo, padre, tíos y hermanos. Mi mente no es capaz de concebir una vida sin mar, sin pesca, sin la brisa del mar y sin la efímera satisfacción de ver en la proa del barco las islas Cíes después de una dura campaña, de un trabajo bien hecho y a punto de abrazar a las personas que más quieres. Esta emoción es indescriptible.





Vieira en crujiente de maíz sobre setas, castañas y yogurt picante.

Vieira en crujiente de maíz sobre setas, castañas y yogurt picante

Ingredientes

1 vieira	Maíz frito
2 castañas	Brandy
1 boletus edulis	2 ajos tiernos
Sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra	Media cebolleta
Pétalos de taguete cítrico	100 ml de caldo de ave
Brotes tiernos picantes de mostaza	Yogurt natural cremoso
Cebollino fresco	Pasta de wasabi



XI Edición "Las mejores recetas de nuestros restaurantes I"

Elaboración

En una sartén, rehogaremos la cebolleta picada y los ajos tiernos cortados en brunoise fina. Cuando estén tiernos, añadimos los boletus, integramos todo y flambeamos con el brandy. Cuando se evapore el alcohol, añadimos las castañas, previamente asadas y peladas, cortadas en trozos pequeños. Salpimentamos el conjunto, añadimos el caldo de ave y dejamos concentrar unos 15 minutos. Espolvoreamos con el cebollino y reservamos.

Para el yogurt picante, aliñamos nuestro yogurt cremoso con un poco de aceite de oliva virgen extra, sal y una pizca muy pequeña de pasta de wasabi.

Limpiamos la vieira, salpimentamos, empanamos en nuestro polvo de maíz frito y freímos en abundante aceite caliente hasta que esté bien dorada.

Para el emplatado, disponemos en la base de nuestro guiso de boletus y castañas. Colocamos la vieira por encima, cortada a la mitad. Disponemos unos puntos de nuestro yogurt picante y colocamos 4 pétalos de flor de taguete cítrico y un par de brotes de mostaza picante, en armonía y aliñando el conjunto. Si queremos añadir un extra de umami al plato, podemos espolvorear un poco de polvo de boletus por encima al final.

DIEGO ÁLVAREZ

Departamento de Logística Frigorífico, desde 2001 en Grupo Pereira



He elegido el plato "Vieira en crujiente de maíz sobre setas, castañas y yogurt picante" porque me recuerda a las celebraciones navideñas y a mis abuelos. Las vieiras siempre han estado presentes en mi entorno y, esta receta, les da un toque especial que me resulta muy atractivo.

Llevo 24 años en Grupo Pereira, trabajando en el Departamento de Logística-Frigorífico. Criado en un pueblo pesquero, el mar ha sido siempre parte de mi paisaje cotidiano y, trabajar aquí, me ha permitido mantener ese vínculo vivo.

Me gusta cocinar sin prisas, con cariño y considero que la gastronomía es una forma de cuidar a los demás. Preparar platos como este, me permite reconectar con mis raíces y con los sabores que marcaron mi infancia. Ese mismo sentimiento de arraigo a nuestra cultura se la transmito a mis dos hijos, África y Liam, para que aprendan, disfruten y valoren desde pequeños de toda la riqueza que nuestros mares nos ofrecen.





Rodaballo relleno en salsa de sidra.

Rodaballo relleno en salsa de sidra

Ingredientes

2 lomos de rodaballo limpios
8 uds de vieira del Pacífico
Medio vaso de sidra natural
2 dientes de ajo
1 manojo de espinaca fresca
100 ml de nata
100 ml de caldo de pescado
1 cucharada de maicena
1 rama de tomillo fresco
50 g de mantequilla
Sal, aceite de oliva virgen extra y perejil



XII Edición "Las mejores recetas de nuestros restaurantes II"

Elaboración

En una sartén con aceite, sellamos vuelta y vuelta las vieiras del Pacífico durante 30 segundos. En ese mismo fondo, añadimos más aceite y doramos el ajo picado fino y, antes de que se queme, las espinacas. Cocinamos 5 minutos, hasta que pierdan su agua y reservamos.

Prepararemos una farsa con la espinaca salteada, con ajo picado fino y las vieiras del Pacífico troceadas. Rectificamos de sal y estiramos la mezcla sobre uno de los lomos del rodaballo generosamente. Cubrimos con el otro y cerramos las dos capas.

En una sartén con mantequilla, marcamos a fuego fuerte el lomo de rodaballo relleno por ambas caras brevemente y reservamos. Sobre esos jugos, los desglasaremos con el vaso de sidra. Cuando el alcohol esté reducido, añadimos el caldo de pescado y la nata. Reducimos todo 10 minutos y espesamos con la maicena diluida en un

poco de agua. Rectificamos de textura y sal nuestra salsa de sidra y reservamos.

En una bandeja de horno, colocamos nuestra patata laminada aliñada con sal, aceite de oliva virgen extra y tomillo fresco y horneamos 15 minutos a 180 grados. Pasado ese tiempo, colocamos sobre la patata el lomo de rodaballo marcado relleno, napamos generosamente con nuestra salsa de sidra y devolvemos al horno por otros 5 minutos.

Emplatamos el pescado y la patata, salseamos con más salsa de sidra y espolvoreamos con perejil fresco picado.

JOSE RAMÓN PINTOS

Departamento de
Logística, desde 1987
en Grupo Pereira



He elegido el plato "Rodaballo relleno en salsa de sidra" porque es una receta que cocino en casa en ocasiones especiales, pues gusta mucho a los míos. Esta receta representa lo que soy: tradición, superación y amor por la cocina y el mar.

Tras dejar de fumar, descubrí que la cocina podía ser mucho más que una necesidad: se convirtió en una afición que me llevó incluso a hacer un curso. Desde entonces, los domingos cocino yo, mi mujer lo agradece, y ambos disfrutamos compartiendo nuestros platos preferidos con la hermosa familia que juntos hemos formado.

Espero poder enseñar a mi nietecito Pablo, como ya antes hice con mis hijos, que tenemos que cuidar del planeta, de la naturaleza y de nuestros mares, pues son nuestra casa y se merecen todo nuestro respeto y gratitud.

Recuerdo con emoción la llegada del barco Estai a la ría, escoltado por remolcadores, y también el duro momento del incendio en la nave, que superamos con esfuerzo y unidad.





Canelones de merluza y mejillones.

Canelones de merluza y mejillones

Ingredientes

2 rodajas gruesas de merluza del Cabo Pereira
2 latas de mejillones en escabeche
1 hoja de laurel
1 cebolla
1 pimiento rojo
Medio vaso de vino blanco Albariño
1 vaso de caldo de pescado
200 g de tomate frito
1 cucharada de harina de trigo
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
Queso tipo gruyere para gratinar
Sal, pimienta y nuez moscada
50 g de mantequilla



XIII Edición "Fish & Chic: los mejores bloggers cocinán con lo mejor del mar"

Elaboración

Primero de todo, ponemos la merluza a cocer en agua con sal, laurel y un chorro de aceite de oliva virgen extra a fuego suave durante 5 minutos. Retiramos del agua y reservamos. Una vez atemperada, la limpiamos y picamos fino.

En una olla con aceite, sofreímos la cebolla y el pimiento rojo, cortados finos y a fuego suave durante 10 minutos. Cuando estén tiernos, añadimos el vaso de vino y cocinamos hasta que evapore el alcohol. Sobre ese sofrito base, añadimos la cucharada de harina y cocinamos, sin parar de remover a fuego suave durante 5 minutos, para evitar que se nos queme. Pasado ese rato, añadimos el vaso de caldo de pescado y el tomate frito. Cocinamos todo junto durante 10 minutos. Debemos obtener una salsa espesa y lisa, como una bechamel ligera. Ponemos a punto con sal, pimienta y nuez moscada.

Fuera del fuego, sobre la mezcla anterior, añadimos la merluza y los mejillones escurridos y picados. Ponemos a punto de sal el conjunto del relleno.

Preparamos las placas de los canelones, según las instrucciones del fabricante. Una vez listas, repartimos el relleno y formamos los canelones.

Untamos una bandeja de horno con aceite y colocamos los canelones. Espolvoreamos sobre ellos el queso y la mantequilla, distribuida por la bandeja uniforme en pequeños dados.

Gratinamos en el horno precalentado a máxima potencia en función grill durante 10 minutos o hasta que esté dorado.

Consejo del cocinero:

Para enriquecer el relleno de los canelones, podemos añadir un poco del jugo del escabeche de los mejillones a la mezcla al final, realzando el sabor del conjunto.

En caso de que no dispongamos de caldo de pescado, podríamos usar el agua de cocer la merluza pero enriquecida con alguna verdura como cebolla, perejil o puerro.

NORMA VÁZQUEZ

Responsable comercial de área, desde 2016 en Grupo Pereira



He elegido el plato "Canelones de merluza y mejillones" porque me recuerda a mi casa materna, donde mi abuelo, mi madre y mis tías cocinaban mientras yo aprendía observando. Es una receta que me conecta con esa tradición familiar y con el sabor de lo cotidiano. Nací en Cambados, un pueblo marinero y, en mi familia, el vínculo con el mar ha sido constante: mi abuelo fue carpintero de ribera, mi hermano trabaja en actividades pesqueras y mi hijo también ha seguido ese camino.

Desde 2016 formo parte del Grupo Pereira, tras haber comenzado en Conservas Portomar en 2006. Cocinar y compartir mesa es para mí una forma de conectar con mi gente, disfrutar comiendo con los míos y recargar energía. Recuerdo con especial cariño la frase que me dijeron al incorporarnos al Grupo: "Tranquila, vais a pertenecer a una gran empresa donde se valora muchísimo a los trabajadores". Nunca la olvidé: esa bienvenida me dio tranquilidad y me hizo sentir parte de algo importante.





Calamares rellenos al estilo de las Islas Malvinas (Falkland Islands).

Calamares rellenos al estilo de las Islas Malvinas (Falkland Islands)

Ingredientes

2 calamares limpios enteros
2 cucharadas de salsa soja
Ralladura y zumo de un limón
1 cebolla dulce o cebolleta
2 tomates grandes maduros cortados en concassé
1 chile verde picado fino sin semillas
50 g de hojas de apio picadas
20 g de cilantro picado
10 g de ajo rallado
10 g de jengibre rallado
1 cucharada de granos de pimienta negra machacados



XIV Edición "Las 10 Mejores Recetas de Calamar del Mundo"

Elaboración

Marinaremos los calamares enteros en una mezcla de salsa de soja, zumo de limón y la pimienta negra durante 15 minutos.

Para el relleno, juntamos en un bowl todos los ingredientes restantes, picados bien finos y los integramos bien. Probamos la mezcla y ponemos a punto de sal. Debe resultar una mezcla fresca, picante y ácida.

Sacamos los calamares de la marinada y los rellenamos con la mezcla. Nos podemos ayudar de un palillo para cerrar la parte superior.

Los llevamos a la brasa a fuego fuerte y los marcamos durante 3 minutos. Servimos acompañado de una fuente con guarnición.

Consejo del cocinero:

Retiremos bien las semillas de los chiles para el relleno para no tener un picante excesivo. Si nos gustan las especias, podemos añadir semillas de cilantro o de enebro tostadas y machacadas también al relleno.

Como guarnición, podemos sugerir una ensalada de pepino cortado fino y marinado con soja, vinagre de arroz y semillas de sésamo.

Tengamos cuidado de no excederse con la cocción del calamar en la parrilla porque después del marinado nos puede quedar seco y duro.

NIEVES AMEIJIRA

Departamento de Producción, desde 1987 en Grupo Pereira



He elegido el plato "Calamares rellenos al estilo de las Islas Malvinas (Falkland Islands)" porque los preparo en casa y evocan momentos compartidos con mi familia. Es una receta que me trae muy buenos recuerdos y, el calamar es un ingrediente que siempre ha estado presente en mi cocina. Trabajo en el Departamento de Producción desde 1987 y, a lo largo de mi trayectoria en Grupo Pereira, he aprendido mucho sobre el mar y sus productos.

Cocinar es parte de mi rutina diaria, pero también una forma de celebrar. Me gusta reunirme con mi familia y amigos y compartir platos que hablan de tradición y cariño. Como anécdota, recuerdo las colas interminables que se forman en las tiendas cada Navidad, una señal del valor y del carácter de celebración que los productos del mar tienen para tantas familias. Esta receta, en particular, representa esa conexión entre lo cotidiano y lo festivo, entre el trabajo y el hogar. Cocinarla es una forma de mantener viva nuestra cultura y nuestros afectos.





Rapé al horno.

Rape al horno

Ingredientes

1 cola de rape del Cabo
2 patatas medianas
Media cebolla
Medio pimiento verde
Medio vaso de vino blanco
100 ml de vinagre de vino blanco
4 dientes de ajo
30 g de piñones
Pimentón, sal y pimienta
Aceite de oliva virgen extra



XV Edición "Las 12 mejores recetas de #PereiraDietaAtlántica"

Elaboración

Pelamos y cortamos las patatas en rodajas y, la cebolla y el pimiento, en juliana (tiras finas). Ponemos todo junto en un bowl y aliñamos con sal, pimienta, y aceite de oliva virgen extra.

La mezcla aliñada, la estiramos en una bandeja y cocinamos en el horno, precalentado a 180 grados, durante 20 minutos. Pasado ese tiempo, añadimos el vino blanco y la cola de rape limpia entera con sal. El tiempo de cocción del horno dependerá del tamaño, pero aproximadamente durante 10 o 15 minutos, para que nos quede jugoso.

Mientras el pescado está en el horno, pelamos los dientes de ajo y cortamos en láminas finas. En una sartén, doramos los piñones y reservamos. En ese mismo recipiente, doramos el ajo en aceite a fuego suave. Una vez dorado, retiramos del fuego y añadimos el pimentón y el

vinagre para que no se nos queme. Por último, añadimos al refrito los piñones que teníamos reservados.

Cuando nuestro pescado salga del horno, volcamos y bañamos con el refrito por encima y llevamos directamente a la mesa en la bandeja de horno.

MARGA LAGO

Departamento de Administración en el Grupo Pereira desde 1987



He elegido el plato de "Rape al horno" no sólo porque le gusta a la mayor parte de mi familia y amigos, sino porque es una receta que, sin ser complicada, resulta muy sabrosa, vistosa a la hora del emplatado y garantiza de éxito en caso de celebración o comida especial.

Mi familia ha estado durante generaciones vinculada al mundo del mar y yo, desde el Departamento de Administración de un Grupo Pesquero con tanta historia y arraigo, siento que continúo la tradición de formar parte de esa gran comunidad que no sólo se orgullece de estar en contacto con la riqueza que nos brindan los océanos, sino que además disfruta haciéndolo.

Es nuestra responsabilidad aunar esfuerzos para garantizar el cuidado de la vida marina, trabajando para mejorar la calidad de las aguas y la biodiversidad de los distintos ecosistemas. Juntos podemos y debemos dejar en herencia océanos sanos y abundantes a las generaciones venideras.





Chipirón a la plancha sobre mantequilla.

Chipirón a la plancha sobre mantequilla

Ingredientes

200 g de chipirón (calamar patagónico)
500 g de coliflor
Sal
100 g de mantequilla
80 g de avellanas tostadas
200 ml de nata



XVI Edición "Gastronomía
en el Camino de Santiago"

Elaboración

Coceremos la coliflor, previamente cortada y lavada, en una mezcla de agua con sal y nata, a fuego medio bajo, durante 15 minutos. Una vez está bien cocida, escurrimos bien y trituramos en un robot de cocina con 100 ml de nata y vamos añadiendo la mantequilla a dados fría a la mezcla. Corregimos de punto de sal.

Los chipirones, previamente limpios, los vamos a saltar en una sartén con un poco de aceite a fuego fuerte durante 2 minutos. Ponemos a punto de sal.

Para emplatar, colocamos en la base del plato la crema y, por encima, los calamares salteados. Espolvoreamos con las avellanas tostadas picadas.

MARIÁN CAMPOS

División Tiendas, desde
1995 en Grupo Pereira



He elegido el plato "Chipirón a la plancha sobre mantequilla" porque me parece una receta original que utiliza, con un toque diferente, un producto tan típicamente gallego como el calamar. Me gusta cómo combina la tradición con una presentación moderna.

Trabajo en la División Tiendas desde 1995 y, en mi familia, los trabajos vinculados a los productos del mar han pasado de padres a hijos. En las tiendas, asesoro a los clientes sobre cómo preparar los productos que vendemos, por lo que la gastronomía forma parte de mi trabajo diario.

Comprar en nuestras tiendas, tanto en el día a día como en celebraciones, se ha convertido en una tradición que va pasando de generación en generación. Entre nuestros clientes, hay muchas familias en las que compran los abuelos, los hijos y ahora también los nietos y esto me hace muy feliz.

Esta receta representa esa continuidad, esa confianza y ese vínculo con el mar que define tanto mi vida como mi trabajo.





Merluza con avellanas.

Merluza con avellanas

Ingredientes

2 kg de merluza del Cabo
100 ml de caldo de pescado
Aceite de oliva virgen extra
400 g de avellanas tostadas
100 g de coco rallado
Ralladura de la piel y el zumo de una naranja y de un limón
2 rebanadas de pan viejo tostado
1 vaso de vino de la D.O. Ribeiro
Perejil, cebollino, sal y pimienta negra



XVII Edición "La cocina del Mar de Emilia Pardo Bazán"

Elaboración

Desescamamos la merluza y deslomamos. Preparamos los lomos en porciones. Una vez racionados, los introduciremos en una mezcla de 10 g de sal fina y un litro de agua durante 10 minutos; consiguiendo así una mejor textura del pescado y un punto de sal uniforme.

En un robot de cocina, introduciremos la mitad de las avellanas, el pan tostado, el coco y las ralladuras de las pieles de cítricos; obteniendo así una pasta uniforme.

Por otro lado, la mitad de las almendras restantes, las trituraremos solas hasta obtener una pasta tipo praliné.

En una sartén previamente calentada con aceite, marcaremos los lomos de merluza a fuego fuerte con la piel hacia arriba durante 2 minutos. Sobre esos restos, añadimos el vino, desglasamos el fondo y reducimos hasta evaporar el alcohol. En ese punto,

añadimos el caldo de pescado y los zumos de cítricos. Cocinamos todo junto durante 3 minutos y luego añadimos el praliné de avellanas y la mitad de la picada. Rehogamos todo junto un par de minutos y pasamos la mezcla por la túrmix, obteniendo una salsa cremosa.

Devolvemos la merluza a la salsa con la piel hacia arriba, espolvoreamos con el resto de picada los lomos y cocinamos durante 5 minutos en la salsa a fuego suave.

Corregimos de sal y pimienta y espolvoreamos con cebollino y perejil picados.

Consejo del cocinero:

Una sugerencia de guarnición podrían ser unas patatas laminadas cocidas en la propia salsa 15 minutos antes de añadir la merluza.

CRIS PÉREZ

Departamento de Producción, desde 2020 en Grupo Pereira



He elegido el plato "Merluza con avellanas" porque lo preparé para sorprender a mi hijo y, desde entonces, se ha convertido en uno de sus favoritos. Me gusta cómo combina la suavidad de la merluza con el toque crujiente y aromático de las avellanas. Este plato refleja mi forma de cocinar: sencilla, con cariño y pensada para compartir momentos especiales.

Trabajo en el Departamento de Producción desde 2020 y, en este tiempo, he tenido la oportunidad de realizar un trabajo que me gusta y de conocer mejor los productos del mar.

La cocina me relaja y disfruto preparando nuevas recetas. Cocinar es para mí una forma de cuidar, de expresarme y de celebrar.

Recuerdo con especial cariño el momento en que la empresa confió en mí para ascender. Fue una oportunidad que me permitió avanzar y sentirme valorada.

Esta receta es también una forma de agradecer todo lo que el mar y Pereira me han dado.





Pulpo al ajo.

Pulpo al ajo

Ingredientes

1 pulpo de 2 kg
1 cebolla grande entera
6 dientes de ajo
Pimentón dulce
Pimentón picante
Queso D.O.P Arzúa Ulloa
Aceite de oliva virgen extra



XVIII Edición "La cocina del Mar de Alvaro Cunqueiro"

Elaboración

El primer paso es cocer el pulpo en una olla, con abundante agua y la cebolla entera. Cuando esté hirviendo, asustaremos al pulpo (meter y sacar en el agua) 3 veces y lo dejaremos cociendo en el agua hirviendo a fuego medio durante 20 minutos. Pasado ese tiempo, dejaremos reposar dentro del agua con el fuego apagado 20 minutos más.

En una sartén, calentamos aceite de oliva virgen extra y doramos los dientes de ajo laminados. Fuera del fuego, añadimos el pimentón para que no se nos queme.

En una cazuela de barro, colocamos el pulpo cocido troceado, añadimos sal, bañamos por encima con el sofrito de ajo y pimentón y colocamos unas láminas de queso Arzúa Ulloa por encima. Horneamos en modo grill a máxima potencia hasta que el queso se funda.

Podemos servir directamente en cazuela de barro.

Consejo del cocinero:

Para saber si el pulpo está bien cocinado, podemos introducir un palillo por uno de sus tentáculos y, si entra con facilidad pero en el centro hay una pequeña resistencia, estará en su punto.

Lo de introducir una cebolla en el agua y asustar al pulpo nos ayudará a fijar su piel y que luego no pele en la cocción.

ALEXANDRA SKINNER

Departamento de Control de Calidad, Laboratorio, desde 2015 en Grupo Pereira



He elegido la receta de "Pulpo al ajo" porque es un plato que me gusta especialmente por su sencillez y, porque no hacen falta demasiados ingredientes ni una gran preparación para conseguir un menú delicioso si la materia prima es de buena calidad. Junto con el pulpo, los chocos también son una exquisitez de nuestras rías gallegas y compartir y disfrutarlos en una rica tapa como esta es parte esencial de nuestra cultura gastronómica.

Trabajo en el Laboratorio del Departamento de Control de Calidad desde hace 10 años. Desde pequeña, tanto por mi familia como por mi ciudad natal, Vigo, he tenido una conexión especial con el mar.

Creo que poder disfrutar de un buen plato de comida es un placer, pero si además está preparado con cariño y con alimentos naturales de calidad de nuestra tierra galega, es un lujo.





Sopa marinera.

Sopa Marinera

Ingredientes

300 g de rape, cortado a trozos de 2 cm
200 g de calamar limpio troceado
200 g de almejas al natural
200 g de langostino austral pelado
1 cebolla grande, picada en trozos pequeños
1 pimiento rojo, picado
2 dientes de ajo en láminas
2 tomates maduros rallados
1,5 l de caldo de pescado
1 vaso de vino blanco Albariño
1 hoja de laurel
Aceite de oliva virgen extra
Sal, pimienta negra y perejil picado
2 rebanadas de pan del día anterior tostado
1 puntita de pimentón dulce de la Vera ahumado



XIX Edición "De Vigo para el Mundo"

Elaboración

Limpiamos bien las almejas y, en una olla, las abrimos a fuego fuerte con un poco de aceite tapadas durante 1 minuto. Vamos retirando según se vayan abriendo. Reservamos, por un lado, las almejas abiertas y, por otro, el caldo que nos han soltado en el proceso, colado por si contiene restos de arenas o impurezas.

En otra olla, empezamos a saltear en aceite los dados de rape, el calamar, los langostinos a fuego fuerte y, en tandas de pequeñas cantidades, queremos sellar sus jugos y dorarlos, no cocinarlos en exceso. En ese fondo, rehogamos el ajo, la cebolla y el pimiento a fuego medio durante 10 minutos, intentando despegar todos los jugos del fondo de la cazuela. Pasado ese tiempo, incorporamos el pimentón dulce y seguido el vino blanco, dejamos que se evapore

el alcohol y añadimos el tomate rallado. Cocinamos todo junto durante 15 minutos a fuego suave.

Pasado este tiempo, añadimos al sofrito la hoja de laurel, el caldo de pescado y las rebanadas de pan duro. Cocemos todo junto a fuego suave 10 minutos. Pasado este tiempo, cogemos una batidora y trituramos el sofrito con el pan y el caldo para obtener una textura cremosa y uniforme.

Como remate, añadimos el pescado marcado anteriormente y cocemos todo junto durante 5 minutos a fuego suave. Ponemos a punto de sal, pimienta y espolvoreamos con perejil picado.

Se presentará en la mesa bien caliente y en una sopera al centro.

CHUS DURÁN

Departamento de Calidad,
desde 2005 en Grupo
Pereira



Siempre he tenido una relación directa con el mar. Soy de una generación que, cuando se abría la veda de los berberechos, dejaba de ir a clase para mariscar. Era una forma de ayudar en casa y también de llevar algo para la mesa. Esa conexión con el mar ha marcado mi vida.

Me encanta cocinar, aunque a veces me gustaría tener más tiempo. Como madre, soy feliz reuniendo a mi familia para disfrutar de una buena comida. La cocina es para mí una forma de cuidar, de celebrar y de mantener vivas nuestras tradiciones.

Recuerdo especialmente el confinamiento por la COVID-19, un momento difícil en el que la solidaridad entre compañeros fue clave. Cocinar durante esos días también fue una forma de resistir, de mantener la esperanza. Este proyecto del recetario es una forma de compartir lo que somos, de rendir homenaje a nuestras raíces y de celebrar lo que nos une.





Calamar confitado, mantequilla blanca de mejillón, salsa de tinta y guiso de penca.

Calamar confitado, mantequilla blanca de mejillón, salsa de tinta y guiso de penca

Ingredientes

1 calamar patagónico pequeño entero limpio
100 ml de caldo de verduras
1 cuchara pequeña de tinta de calamar cocida
1 kg de mejillón al natural
1 chalota
15 g zumo de limón
100 ml de vinagre de vino blanco
100 ml de vino blanco Albariño
100 g de mantequilla a dados
Sal
Aceite de oliva virgen extra
2 pencas de acelga
1 diente de ajo

Elaboración

En primer lugar, en una sartén caliente, con una parte del vino blanco, abriremos los mejillones. Reservamos el caldo colado, por un lado, y los mejillones, por otro.

En una cazuela, ponemos a reducir el vino blanco, el vinagre y la chalota picada muy fina hasta que nos quede una consistencia casi de jarabe. Una vez alcanzada esa densidad, bajamos el fuego al mínimo y emulsionamos con varilla la mantequilla fría a cubos. Cuando esté integrada toda la mantequilla, sazonamos con la sal, la pimienta, el zumo de limón y el caldo de los mejillones. Debemos obtener una salsa ácida, cremosa, suave y con un gusto salino a mejillones. En este punto reservamos.

Vamos a triturar la tinta de calamar con el caldo de verduras y emulsionar a hilo fino con aceite de oliva virgen extra. Queremos conseguir así una pintura negra brillante con sabor a calamar.

Para la cocción del calamar, vamos a confitarlo en aceite de oliva 0.4 a 58 grados durante 4 minutos.

Como guarnición, realizaremos un guiso de pencas de acelga: las pelamos y cocemos

en agua con sal durante 5 minutos, las cortamos en cubitos uniformes de medio centímetro y las salteamos en una sartén con ajo picado. Ponemos a punto de sal.

Para el emplatado, ponemos en la base del plato el guiso de penca, nuestra mantequilla blanca y encima, haciendo contraste, nuestro calamar negro confitado y napado con la salsa de tinta.

Consejo del cocinero:

Si nos resulta complicado confitar el calamar, podemos marcarlo brevemente en una sartén (40 segundos por lado) o incluso asustarlo en un caldo de pescado hirviendo con sal por 4 veces. Nos quedará una textura dulce y melosa, clave de la receta. Podemos aromatizar nuestra mantequilla blanca con las aromáticas que queramos como, por ejemplo, estragón fresco, zumaque, etc. Por último, los mejillones los aliñamos con un chorro de limón y ya tenemos listo el aperitivo mientras preparamos la receta.

Como alternativa a los mejillones frescos podemos utilizar mejillones en conserva al natural.



XX Edición
"20 años, 20 historias, 20 recetas"

JAVIER OLLEROS RODRÍGUEZ

Cofundador y chef de
Culler de Pau (Reboredo,
O Grove)



He elegido preparar "Calamar confitado, mantequilla blanca de mejillón, salsa de tinta y guiso de penca" porque es un plato que me permite mostrar la riqueza y diversidad del mar gallego. El calamar patagónico es un producto que me inspira y que conecta con la esencia de nuestra cocina. Para mí, cada receta es una oportunidad para reinterpretar la tradición desde la sensibilidad actual y para rendir homenaje a un oficio que forma parte de nuestra identidad.

Desde que fundé Culler de Pau en Reboredo, O Grove, mi cocina se basa en el producto local, la sostenibilidad y la creatividad. Creo que la gastronomía debe cuidar aquello que la hace posible. Mi relación con Grupo Pereira viene de lejos: en 2010 participé en *Cocina del Mar en Familia* y en 2015 colaboré en la décima edición del recetario fusionando recetas tradicionales con propuestas de alta cocina. Hoy, en esta efeméride, reviso 19 recetas y apporto la número 20. Participar en esta edición es una oportunidad para exponer el valor, la riqueza y la diversidad del mar gallego y para compartir ese vínculo tan profundo que en Galicia tenemos con el mar.





