



CALENDARIO 2026



20 AÑOS · 20 HISTORIAS · 20 RECETAS

20<sup>a</sup> Edición Cocina de “Abordo”

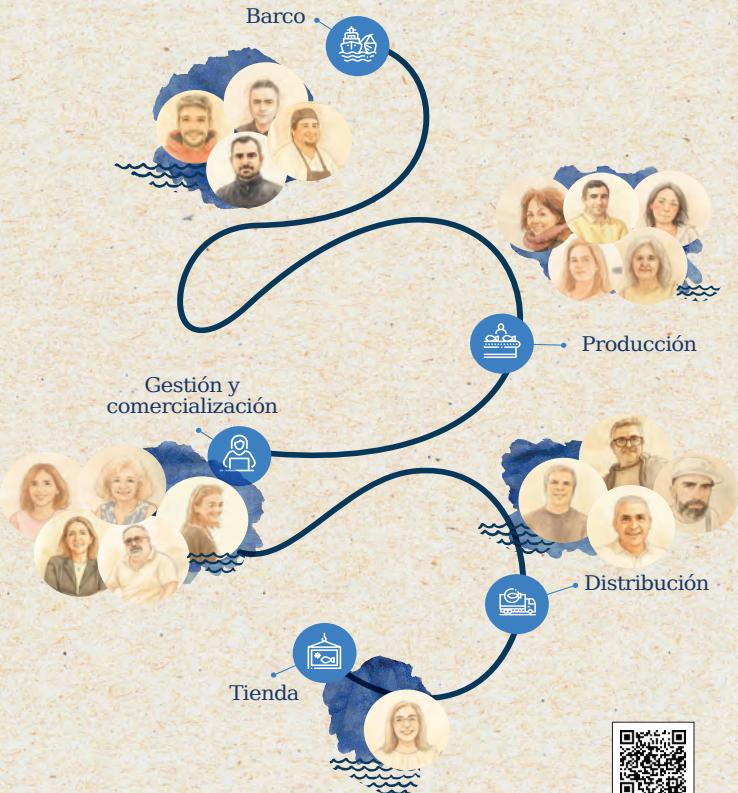
*20 años, 20 historias, 20 recetas*

## 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 del Grupo Pereira.

En esta edición, los verdaderos protagonistas son los trabajadores y trabajadoras 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”*.

La receta número 20 ha sido propuesta por el chef, con dos Estrellas Michelin, Javier Olleros, quien ha realizado una propuesta con calamar patagónico, nuestro producto estrella, para esta edición tan especial.



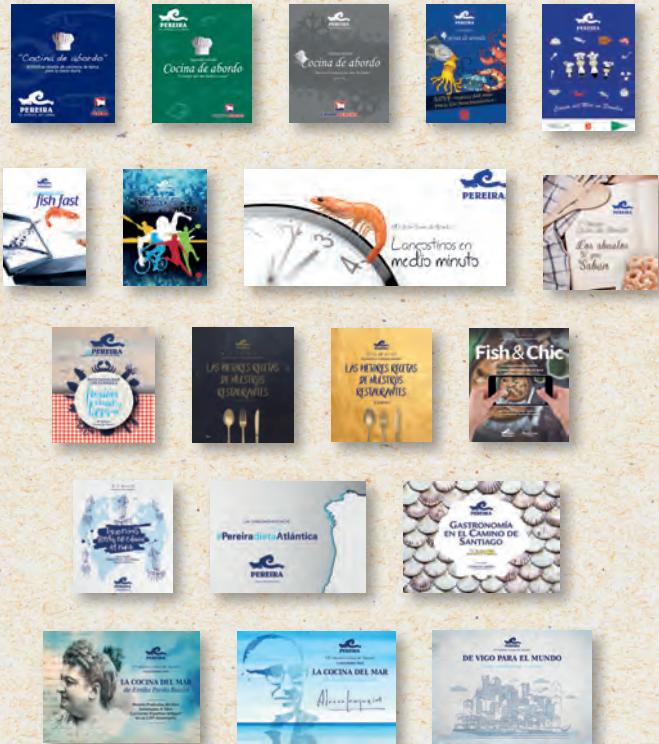
Recetario completo

## Veinte años de *Cocina de “Abordo”*. Navegando entre tradición, innovación y sabor

Desde su lanzamiento en 2006, *Cocina de “Abordo”* se ha convertido en una cita anual esperada por miles de hogares, reflejando la evolución de la cocina vinculada al mar. A lo largo de veinte ediciones, y más de 200 recetas, el recetario de Pereira Productos del Mar combina gastronomía, cultura y divulgación, siempre con el objetivo de poner en valor el producto del mar y a quienes lo hacen posible.

Desde el homenaje a los cocineros de barco hasta la participación de chefs con Estrella Michelin, blogueros, deportistas y consumidores, *Cocina de “Abordo”* ha sabido reinventarse, difundiendo los beneficios de los productos del mar congelados, promoviendo la educación alimentaria y rindiendo tributo a la rica tradición gastronómica gallega. En 2024, celebró su 19ª edición bajo el título *De Vigo para el mundo*, como preludio del 70º aniversario de la compañía.

El proyecto también ha sido reconocido con premios como el del FROM en 2010 por su labor de divulgación entre los más pequeños sobre la importancia de una alimentación saludable rica en pescado y los Premios Galicia Alimentación del Clúster Alimentario de Galicia (Clusaga) en 2022, por su edición dedicada a la gastronomía del Camino de Santiago.



## 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 Reboreda (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 10<sup>a</sup> 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.

## Sabores que también cuentan

Este año, por tratarse de una edición tan especial, además del calendario que lanzamos todos los años, editaremos un libro que incluirá las recetas de todas las personas trabajadoras implicadas en el proyecto, así como una receta exclusiva del chef Javier Olleros.

Debido a la singularidad del calendario, tan solo podremos incluir 11 recetas —más la de Javier Olleros—, una por mes.



**ÓSCAR PASTORIZA**

Rosada al comino

I Edición  
“Auténticas recetas de cocineros de barco, para la faena diaria”



**CARLOS  
MANUEL BERNÁRDEZ**

**Brochetas de langostinos,  
canónigos y aceite aromático**

III Edición  
“Recetas creativas con  
mar de fondo”



La selección de estas recetas se ha realizado en base a criterios que buscan reflejar la diversidad y riqueza de nuestra cocina: variedad de productos del mar, técnicas de elaboración y equilibrio entre recetas tradicionales e innovadoras, entre otros.

Estas páginas no son un paréntesis. Son continuidad. Un capítulo más de esta historia común que, como el mar, no deja de moverse.



**CARMEN CAMPOS**

**Mejillones guisados  
con tomate natural y patata  
aliñada**

IV Edición  
“Nove recetas del  
mar para los más pequeños”



**SUSO RODRÍGUEZ**

**Merluza colorada al horno**

V Edición  
“Cocina del  
Mar en familia”





**JOSÉ NOGUEIRA**

**Bonito a la llama y jugo de verduras y calamar**

X Edición  
“Recetas del mar con estrella: fusión mar y tierra”



**DIEGO ÁLVAREZ**

**Vieira en crujiente de maíz sobre setas, castañas y yogur picante**

XI Edición  
“Las mejores recetas de nuestros restaurantes I”



**JOSE RAMÓN PINTOS**

**Rodaballo relleno en salsa de sidra**

XII Edición  
“Las mejores recetas de nuestros restaurantes II”



**NIEVES AMEJERA**

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

XIV Edición  
“Las 10 Mejores recetas de Calamar del Mundo”



## *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

## 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.

SINESIO  
ROMÁN

II Edición  
*“Lo mejor del mar  
hecho en casa”*



## Consejo del cocinero:

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

*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

## 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. Integrados 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.

**ESTEBAN  
RODRÍGUEZ**

VI Edición  
*"Cocina en un Fish Fast"*



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.

## *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

## 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, sofremos 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,

ROBERTO  
MARTÍNEZ

VII Edición  
"Recetas de Campeonato"



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 grasiento y pesado.

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

*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

## 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

MANUEL M.  
GREGORIO

VIII Edición  
“Langostinos en medio minuto”



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.

## *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)

## 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 sofremos 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 quemé, 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

IX Edición  
*"Los abuelos sí que saben"*



*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

## 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.

**NORMA  
VÁZQUEZ**

XIII Edición

*"Fish & Chic: los mejores blogueros cocinan con lo mejor del mar"*



## 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.

## *Rape 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

## 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

XV Edición  
*“Las 12 mejores recetas de #PereiraDietaAtlántica”*



*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

## 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 saltear 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

XVI Edición  
“Gastronomía en  
el Camino de Santiago”



## *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

## 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 restante, las trituraremos solas hasta obtener una pasta tipo praliné.

CRIS PÉREZ

XVII Edición  
*“La cocina del Mar de Emilia Pardo Bazán”*



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.

*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

## 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 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. Fueras 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

XVIII Edición  
“La cocina del Mar  
de Álvaro Cunqueiro”



# *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

CHUS  
DURÁN

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 soperá al centro.

*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

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.

JAVIER  
OLLEROS

XX Edición  
“20 años, 20 historias,  
20 recetas”



## 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.