



RECETARIO DOS ALUMNOS DO SEGUNDO CUATRIMESTRE. CURSO CONSERVAS BOIRO 2019

1. Bistecs á minuta
2. Bolicos de plátano
3. Brazo de espinacas e salmón
4. Croquetas de mexilóns
5. Empanada de millo de xoubas
6. Escabeche de mexilóns e cachelos
7. Filloas de berberechos
8. Galletas de manteiga e taquiños de cabelo
9. Guiso de chopo
10. Mexilóns tigre
11. Mousse de iogurt
12. Paté de boletus
13. Paté de mexilóns
14. Piquillos de bonito e gambón
15. Rocas de chocolates
16. Sopa de arroz con chícharos
17. Xarrete estofado



Ilustración 1: Bistecs á minuta; Manolo Laiño, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

Bistecs

Ovos

Pan rallado

Cebola

Cervexa

Chícharos

Cenouras

Aceite e sal

Paso 1: salgar os bistecs, a continuación pasar por ovo batido e pan rallado para fritir en aceite e reservar.

Paso 2: nunha pota ou sartén (con tapa) pochar a cebola, a continuación engadir os filetes, a cervexa, os chícharos e a cenoura (previamente escaldados). Cubrir ca tapa, cociñar conxuntamente uns minutos e servir.



Ilustración 2: Bolicos de aproveitamento de plátano; Luisa Blanco, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

Ovos

Fariña de trigo

Leite

Plátano

Ralladura de limón

Azucres

Canela

Aceite e sal

Paso 1: o amoador; nun recipiente bater os ovos co leite, ralladura de limón e pizca de sal, a continuación engadir a fariña ata lograr unha consistencia densa.

Paso 2: picar as frutas; neste caso plátano pero admite outras diferentes, pelar e trocear en anacos de bocado, e despois incorporar á masa anterior.

Paso 3: fritir os bolicos; coller porcións do amoador co plátano cunha culler e ir fritindo de un en un nun cazo con aceite quente, ó que collan cor retirar a unha bandexa con papel absorbente. Servir con azucres e canela espolvoreados ó gusto.



Ilustración 3: Brazo de espinacas e salmón; Marité Tubío, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

200 grs. salmón afumado
 600 grs. espinacas
 400 grs. queixo de untar
 4 ovos
 100 grs. fariña
 ½ sobre lévedo royal
 Sal

Paso 1: cocer as espinacas con sal durante 5 minutos. Escorrelas e deixar que enfríen.

Paso 2: separar as claras e batir a punto de neve, reservar as claras montadas e as xemas aparte.

Paso 3: triturar as espinacas ca batidora, e cunha cuchara de madeira engadir as xemas ata integrar. Paso 4: á preparación anterior engadir amodiño, con movementos envolventes, as claras montadas.

Paso 5: prequentar o forno a 180 graos, mentras tanto preparar unha placa de forno con papel vexetal (eu untoo con manteiga) e verter a mezcla. Cocer durante 10 minutos.

Paso 6: retirar do forno e enrollar ata que enfríe, a continuación estender, untar o queixo e cubrir cas láminas de salmón. Voltar a darlle forma e gardar na nevera unhas catro horas para servir.

Admite tamén outras combinacións de ingredientes como xamón cocido ou similares.



Ilustración 4: Croquetas de mexilóns; María Piñeiro, Pily Mariño, Lola Fernandez e Mabel Otero, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

Mexilóns
Cebola
Pemento verde
Tomate maduro
Allo
Fariña
Ovo
Pan rallado
Aceite e sal

Ingredientes da bechamel:

Leite
Fariña
Aceite
Noz moscada e sal

Paso 1: abrir os mexilóns ó vapor. Descunchar, deixar enfriar e picar fino, e reservar.

Paso 2: nunha sartén ampla, pochar a cebola, pemento e allo picados, a continuación engadir o tomate pelado en dados, seguir cociñando. Despois engadir os mexilóns e integrar durante un par de minutos. Reservar.

Paso 3: preparar a bechamel aparte, cando esté lista, incorporar a mezcla anterior. Correxir de sal e engadir un pouco de noz moscada. Verter nun recipiente adecuado e deixar enfriar.

Paso 4: darlle forma as corquetas, pasar por fariña, ovo e pan rallado e fritir.



Ilustración 5: Empanada de millo de xoubas esparradas; Dolores Vazquez e María José Gonzalez, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

Fariña de millo	Xoubiñas	Pementa negra
Fariña de centeo	Cebolas	Tomillo
Masa nai (fariña de trigo casera, lévedo e auga) do día anterior	Allo	Aceite de oliva e sal
Auga	Pemento vermello	
	Tomates	

Paso 1: elaborar a masa; poñer a ferver auga, engadir á fariña de millo e amasar un bo rato, deixar enfriar un pouco, cando esté pouco mais que morna engadir a fariña de centeo e a masa nai, integrar e deixar levedar durante unha hora e media.

Paso 2: limpar o peixe; abrir as xoubiñas á metade e desespiñar, reservar.

Paso 3: preparar a zaragallada de verduras; picar ben todos os ingredientes e pochar nunha sartén con aceite de oliva ata que quede tenro, salgar e engadir pementa e tomillo.

Paso 4: estender unha capa da masa na bandexa do forno, a continuación unha capa de verduras, por enriba as xoubiñas abertas e ,de novo outra capa de verduras; por último cubrir co resto da masa.

Paso 5: fornear; quentar o forno a 200 graos, cocer durante uns 45 minutos, controlar que non se queime por arriba quedando crua abaixo, pódese baixar a temperatura a uns 180 graos a media cocción. Retirar e servir.



Ilustración 6: Escabeche de mexilóns e cachelos; Clara Sanchez, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

Mexilóns

Patacas

Aceite

Vinagre

Allo

Loureiro

Pementón

Paso 1: escaldar as patacas; poñer unha ola ampla cun fondo de auga, as patacas (limpas e partidas ca tona) loureiro e un dente de allo, levar a ebullición e deixar cocer durante un par de minutos.

Paso 2: na ola das patacas engadir os mexilóns limpos e levar a ebullición ata que abran a cuncha, unha vez abran, retirar a totalidade da auga resultante da cocción e reservar os mexilóns xunto cas patacas.

Paso 3: preparar o escabeche; nunha sartén con aceite dourar os allos laminados, retirar do lume e deixar enfriar un pouco, despois engadir o loureiro, vinagre e pementón, remover e voltar ó lume para evaporar parte do vinagre.

Paso 4: engadir o escabeche á ola cos mexilóns e cachelos e servir.



Ilustración 7: Filloas de berberechos; Menchu García e Carmen Places, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

2 kg. berberechos

10 ovos

Fariña de trigo (aprox. 1 cda. por ovo)

Leite (de ser necesario)

Aceite

Auga

Paso 1: abrir os berberechos; nunha ola cun dedo de auga de fondo, levar a ebullición ata que abran todos. Reservar tanto os berberechos como o xugo resultante da cocción.

Paso 2: preparar a masa; nun recipiente adecuado, bater os ovos, engadir a fariña e o xugo reservado dos berberechos. A continuación engadir os berberechos e integrar, de ser necesario engadir un pouco de leite para lograr unha textura menos densa.

Paso 3: nunha sartén engrasada, cun cucharón verter a masa ata cubrir a totalidade da sartén, cando esté cociñada por un lado dar a volta, cocinar por ese lado e servir.



Ilustración 8: Galletas de manteiga e Taquiños de cabelo; Maribel García, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes galletas:

100 grs. manteiga
250 grs. fariña de trigo
100 grs. azucre

Paso 1: amasar; nun recipiente adecuado colocar a manteiga en pomada xunto co azucre e a fariña, integrar todo hasta que quede homoxeneo.

Paso 2: dividir a masa en bolas do tamaño desexado e rebozar en azucre.

Paso 3: prequentar o forno a uns 180 graos, mentras tanto colocar nunha bandexa para fornear as boliñas e darlle forma, cun tenedor aplastar suavemente deixando os surcos dos dentes, despois duns 10/15 minutos estarán listas.

Ingredientes taquiños:

2 láminas masa follada
1 kg. cabaza cabelo de anxo
700 grs. azucre moreno

Paso 1: elaborar o cabelo de anxo; trocear a cabaza, lavar ben con auga fría e escurrir moi ben, levalo a unha pota ó lume e engadir o azucre, remover con frecuencia para que non se queime e evapore toda a auga, aprox. 1 hora. Reservar.

Paso 2: nunha bandexa de forno colocar unha lámina da masa, a continuación estender o cabelo e cubrir ca última lámina.

Paso 3: fornear durante uns 20 minutos, ata que esté dourado, e servir.



Ilustración 9: Guiso de chopo con patacas; Carmen Ruiz, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

2 chopos medianos	1 kg. patacas
1 pemento vermello	½ Kg. chícharos
2 cenouras	Azafrán
1 cebola	Auga
1 tomate maduro	Aceite e sal

Paso 1: limpar ben os chopos e cortalos en trozos pequenos. Tamén picar o pemento, cenouras e tomate e a cebola fina.

Paso 2: nunha pota ampla, poñer un vaso de aceite a quentar, añadir o chopo e saltear mentras se remove para que non agarre no fondo.

Paso 3: engadir a cabola, cando esté tenra incorporar o resto dos vexetais e seguir pochando. Engadir agora os guisantes e cubrir con auga. Seguir cociñando mentras pelamos as patacas e imos comprobando a cocción do chopo.

Paso 4: cando xa esté no punto, engadir as patacas rachadas, o sal e o azafrán. Se fose necesario engadir mais auga, rematar de cocer as patacas e servir.



Ilustración 10: Mexillóns tigre; Carlos Esperato, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

2 kg. mexillóns
 ½ kg. gambas/langostinos
 1 cebola
 ½ porro
 ⅓ pemento vermello
 1 dente allo
 100 ml. tomate frito casero
 ½ guindilla
 ½ vaso viño branco
 Aceite virxe extra
 Sal, pementa e loureiro

Para a bechamel:

400 ml. xugo de mexillóns
 600 ml. leite
 2 cdas. aceite
 2 cdas. margarina
 4 cdas. fariña
 Pementa e noz moscada

Para fritir:

2 ovos
 Pan rallado
 Aceite oliva

Paso 1: abrir os mexillóns, poñer nunha ola o viño, loureiro e os mexillóns, cando estén listos, retirar lo lume, descunchar os mexillóns, reservar o xugo a carne e as cunchas para outra elaboración.

Paso 2: saltear as gambas, nunha sartén cun pouco de aceite durante un par de minutos saltear para deixar o sabor no aceite (non é preciso cociñalas totalmente). Reservar as gambas e a sarten para outra elaboración.

Paso 3: pochar as verduras, despois de picadas, cociñar hortalizas e

guindilla a lume baixo na sartén onde se saltearon as gambas, empezando polo allo (que non se queime) despois cebola e porro ca súa pizca de sal, ata que transparenten, e pemento, ata que queden ben tenras. Despois engadir a salsa de tomate e seguir cociñando ata que se integren os ingredientes, retirar a guindilla, e reservar para outra elaboración.

Paso 4: preparar a bechamel, nun recipiente ancho poñer ó lume baixo, o aceite e margarina ata que collan un color dourado, a continuación a fariña e remover ata que se cociña (ten que coller color) despois disto o xugo e seguir removendo, cando a mezcla quede seca seguir co leite (ata lograr a textura desexada). Comprobar o punto de sal (eu non lle puxen) e engadir a pementa e noz moscada moída ó gusto

Paso 5: preparar a masa, picar miúdo os mexillóns e as gambas, unha vez picado engadir xunto cas verduras pochadas á bechamel recién feita, levar ó lume uns minutínos para integrar e rematar de cociñar as gambas, comprobar punto de sal. Retirar do lume e deixar enfriar unha hora.

Paso 6: fritir os mexillóns tigre, seleccionar as cunchas para rechear ca masa anterior (medianas e limpas). Unha vez cheas espolvorear pan rallado, sacudir sobranter e pasar por ovo batido e pan rallado de novo, para que resulten crocantes por fora e xugosos no interior. Fritir en abundante aceite ata que douren e retirar a papel absorbente para degustar a continuación.

Podense facer en cantidades maiores e ter listos e conxelados para momentos de apuro, unha vez pasados todos os pasos antes de poñer no aceite a fritir.



Ilustración 11: Mousse de iogurt e muesli; Maribel Lustres, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

3 iogurts naturais

250 grs. queixo untar

Cereais muesli

Mermelada ou sirope, ó gusto

Chocolate

Canela moida

Paso 1: nun recipiente adecuado verter os iogurts, o queixo e os cereais, remover ata integrar ben e reservar.

Paso 2: nas copas ou recipientes onde o serviremos, colocar no fondo un pouco de mermelada, a continuación unha cantidade xenerosa da mousse e rematar con pedaciños de chocolate e canela para decorar e darlle un toque de sabor.



Ilustración 12: Paté de boletus pinícola; Txema Gomez, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

1 kg. boletus pinícola

2 cdas. aceite oliva virgen

Sal

Paso 1: limpar as setas; con un paño húmido ben escorrido para eliminar restos de terra, se ten algunha picada de bichos retirar a parte afectada cun coitelo.

Paso 2: cociñalas; nunha sartén ampla con pouquiño aceite engadir as setas picadas en láminas, primeiro os tallos (mais duros) e despois os sombreiros, remover de vez en cando pero tapadas, trátase de que se fagan no seu xugo e ir eliminando o exceso de auga que teñen, cando se atravesen cun palillo están listas.

Paso 3: triturar; pasalas a un recipiente adecuado para engadirlle unha gota de aceite virxen e triturar moi fino e servir.



Ilustración 13: Paté de mexilóns; Dolores Silva, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

2 kg. mexilóns
300 grs. porro
200 grs. cenouras
200 grs. manteiga
1 chorretón coñac
Sal e pementa

Paso 1: cocer os mexilóns, descunchar e reservar a vianda.

Paso 2: reducir nunha tixola o porro e a cenoura con un pouco de aceite, ata que estea blandiña (ó dente), salpimentar e a continuación engadir os mexilóns e o coñac, cociñar durante uns cinco minutos todo xunto.

Paso 3: triturar todo ca batidora e ir engadindo a manteiga en anacos grandes, cando xa estea integrada botar na cazola de barro. Deixar enfriar uns minutos e meter na nevera polo menos dúas horas. Transcurrido o tempo servir, acompañado de picos de pan ou para untar en tostadas.



Ilustración 14: Piquillos recheos de bonito e gambón: Pily Mariño e María Piñeiro, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

2 botes pementos de piquillo
5 ovos
4 latas bonito
250 grs. colas de gambón
Mahonesa

Aceite e sal

Ingredientes fideos de cabaciño:

1 cabaciño
Aceite
Sal e pementa

Paso 1: cocer os ovos e reservar.

Paso 2: triturar o bonito escurrido, os ovos cocidos e un par de pementos, para darlle cor e mais sabor. A continuación engadir 2/3 cucharadas de mahonesa para alixeirar. Reservar.

Paso 3: saltear os gambóns na plancha, trocealos pequenos e engadir á mezcla anterior, remover ata que se integre todo. Reservar.

Paso 4: con un raiador, sacar tiras finas do cabaciño en forma de espaguetis, e nunha sartén con pouco aceite saltear. Sazonar ó gusto e colocar nunha bandexa en forma de leito. Reservar para o último momento.

Paso 5: encher os pementos, colocar nunha bandexa engraxada, fornear uns dez minutos a 150 graos e servir sobre os fideos de cabaciño.



Ilustración 15: Rocas de chocolate e cereais; Maite Becerra, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

400 grs. chocolate de repostería (blanco, negro ou con leite, ó gusto)

150 grs. flocos de millo

Paso 1: fundir o chocolate; colocamos o chocolate troceado nun cuenco a baño maría e remover ata fundir totalmente o chocolate.

Paso 2: engadir os cereais, neste caso flocos de millo (pode usarse arroz inflado, flocos de aveia, etc) e remover ata que se integren e cubran ben de chocolate por todas partes.

Paso 3: formar as rocas; sobra unha bandexa con papel vexetal, colocar as porcións do tamaño desexado, deixar enfriar ata endurecer o chocolate.

Unha vez endurecidos pódense gardar e conservar varios días, para regalar ou para consumir.



Ilustración 16: Sopa de arroz con chícharos e patacas novas: Chola Pazos, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

Chícharos

Patacas novas

Arroz

Touciño

Cebola

Especias surtidas

Colorante (opcional)

Aceite

Ingredientes do caldo:

Miudos/caparazón de polo

Auga

Sal

Paso 1: elaborar o caldo, colar e reservar.

Paso 2: nunha sarten fritir o touciño e a continuación engadir a cebola picada ata pochar. Reservar.

Paso 3: no caldo anterior cocer os chícharos, mentras tanto pelar e picar en dados pequenos unha pataca, reservar. Cando estén cocidos os chícharos engadir o arroz e a pataca, mentras cocen engadir unha cucharadiña de especias surtidas e opcionalmente un sobre de colorante.

Paso 4: cando xa esté case cocida a pataca e o arroz, engadir o touciño ca cebola, seguir cociñando ata rematar. Deixar repousar uns minutíños e servir.



Ilustración 17: Xarrete estofado con patacas; Hortensia Abuín e Carmen Otero, curso conservas Boiro 2019

Ingredientes:

Xarrete de tenreira

Cebola

Pemento morrón

Allo

Patacas pequenas, de asar

Perexil

Loureiro

Viño branco

Aceite e sal

Paso 1: dourar a carne, nunha pota ancha poñer unha cantidade xenerosa de aceite onde dispoñamos a carne troceada xunto cas hortalizas (o pemento en pedazos e a cebola en cuartos) o allo e unha folla de loureiro. Cando teña cor, engadir un chorretón de viño branco e seguir cociñando.

Paso 2: fritir as patacas, mentras se vai dourando a carne, nunha sartén con aceite suficiente, fritir as patacas, retirar á pota da carne cando estén a medio facer, donde se rematarán de cociñar conxuntamente.

Paso 3: noutra sartén fritir unhas tiras de pemento para decorar, cando estén todas as elaboracións listas, decorar cunha rama de pirixel, o pemento en tiras e servir.

