

MARISCO E ALGAS DE A ILLA

RECEITA DOS TALLERES DE COCIÑA



ELABORACIÓN

Nunha olla con auga a ferver, cocer o kombu 40 min.

Escurrir, cortar e reservar.

Nunha picadora imos introducindo os distintos ingredientes e imos picando:

- Allo
- Noces
- Alcaparras
- Alfábega fresca
- Kombu
- Olivas negras

Engadimos aceite e sal, e ermovemos. *Picadora a pouca potencia.*

TAPENADE DE OLIVAS E KOMBU

INGREDIENTES

- 300g de olivas negras sen oso
- 1 dente de allo
- 50ml de AOVE
- 1 culler pequena de alcaparras
- 6 follas de alfábega fresca
- 20g de noces
- 5g de kombu deshidratado
- 5 tomates deshidratados
- 1 chisco de sal



MARISCO E ALGAS DE A ILLA

RECEITA DOS TALLERES DE COCIÑA

ELABORACIÓN

Nunha Picadora, tritura a alga en anacos pequenos e despois hidratamos nun boll con auga 5 min.

Picamos os cogomelos en anacos pequenos e reservamos.

Preparamos a bechamel: engadimos nunha tixola, ou tarteira, o aceite de oliva, manteiga e a cebola previamente picada (brunoise). Sofreimos 6 min aproximadamente.

Engadimos os cogomelos e elaboramos ata que perdan a auga, despois agregamos o wakame ben escorrido de auga, deixamos que se faga uns minutos e xa engadimos a fariña.

Mesturamos ben a fariña co restos dos ingredientes, sobre 2 min, e logo agregamos o leite, mesturando ben e finalmente engadimos: pementa, noz moscada e sal ao gusto.

Introducir nunha manga e encher os panipuris previamente fritos

PANIPURIS RECHEOS DE BECHAMEL DE ALGA WAKAME E COGOMELOS *PORTOBELLO*

INGREDIENTES

- 1 cebola
- 40g de aceite de oliva suave
- 30g de fariña de trigo
- 30g de manteiga
- 700ml de leite
- 100ml de nata
- 30g de wakame deshidratado
- 250g de cogomelos *portobello*
- 1 culler pequena de sal
- 1 chisco de pementa negra.
- 1 culler grande de queixo de cabra, san simón, etc. ao gusto.



MARISCO E ALGAS DE A ILLA

RECEITA DOS TALLERES DE COCIÑA

NAVALLAS CON VEGANESA DE CÍTRICOS E FROITAS VERMELLAS

ELABORACIÓN

Primeiro pasamos as navallas na prancha e reservamos. Bater os amorodos e framboesas, cos zumes da lima e da laranxa e os 5 gramos de fibra cítrica. Engadímoslle á mistura anterior o aceite pouco a pouco para facer unha maionesa ata que quede ben montada. Reservar e gardar na neveira nun biberón, manga pasteleira ou similar. Presentamos as navallas temperadas ou frías nunha fonte, engadimos o cilantro ben picado e por último agregar, co biberón, uns fíos da veganesa (maionesa).

INGREDIENTES

- **20-25 navallas**
- **1 feixe de coriandro**
- **zume de media laranxa**
- **zume de 1 lima**
- **8 amorodos**
- **8 framboesas**
- **150g de aceite de oliva suave**
- **5g de fibra cítrica (emulsionante).**



MARISCO E ALGAS DE A ILLA

RECEITA DOS TALLERES DE COCIÑA

ELABORACIÓN

Nunha picadora introducimos os allos, o zume de limón, e o perexil. Trituramos todo.

Incorporamos á mestura anterior o aceite de oliva e volvemos a bater, reservamos.

Nunha tixola engadimos AOVE, botamos os carneiros e tapamos ata que abran a cuncha e retirámoslos a unha bandexa deixando na tixola o líquido de cocción (facelos ao lume pouco tempo, para que non quede a carne dura).

Na mesma tixola que preparamos os carneiros, agregamos a salsa que tiñamos reservada. Deixamos que ferva ben e se mesture, axudar cunha culler.

Unha vez lista a salsa aliñamos os carneiros e adornamos e sazonamos con perexil de costa ben picado.

CARNEIROS Á TIXOLA EN SALSA VERDE

INGREDIENTES

- **40-50 carneiros**
- **5 ou 6 allos**
- **1 limón e medio en zume**
- **1 feixe de perexil**
- **1 vaso e medio de AOVE**
- **2 ramas de perexil da costa (hinojo)**