



AMEIXA RUBIA CON CACHELOS E ALLADA

Ingredientes:

- 1 kg de Ameixas rubia
- 6-8 patacas medianas
- 4 ou 5 dentes de allo
- AOVE (aceite de oliva virxe extra)
- 4 culleradas pequenas de pemento doce
- 1 cullerada pequena de pemento picante (opcional)
- 1 puñado de Nébedas
- 2 follas de loureiro
- 1 anaco de touciño



Preparación:

1. Pelamos e cortamos as patacas en anacos para cocer (cuarteiróns)
2. Cocemos as patacas en auga. Engadimos sal e 2 follas de loureiro.
3. Nunha tixola ou tarteira engadimos o AOVE, unha vez quente introducimos as ameixas, tapámolas cunha tapa e deixámolas que abran a fogo lento.
4. Para a allada: poñemos nun cazo un vaso de AOVE e incorporamos o touciño, esperamos a que vaia soltando a súa graxa e xa engadimos os allos ata que douren. Sacamos do lume e engadimos o pemento doce, sen que se queime. Xa por último agregar un chorro da auga da cocción das ameixas.
5. Empratado: primeiro botamos as patacas no prato, logo as ameixas ás que lle agrégamos as nébedas, previamente picadas, e salseamos todo coa allada por enriba.

AMEIXAS Á TIXOLA EN SALSA VERDE

Ingredientes:

- 1 kg de Ameixas (a elixir ao gusto de cada quen)
- 3 ou 4 dentes de allo
- 1 limón (o zume)
- 1 puñado de pirixel
- 1 vaso de AOVE (aceite de oliva virxe extra)



Preparación:

1. Nun picadora introducimos os allos, o zume de limón e o pirixel. Triturar todo.
2. Engadimos o AOVE, volvemos a triturar e reservamos.
3. Nunha tixola engadimos o AOVE, agregamos as ameixas e tapámolas cunha tapa e deixámolas que abran a fogo lento.
4. Engadimos na tixola a salsa que reservamos e deixamos ao lume ata que ferva.
5. Empratado: unha vez no prato agregamos o pirixel ben picado por enriba.

HUMUS CON WAKAME

Ingredientes:

- 100 g de garavanzos cocidos
- 5 g de wakame deshidratado (1 culler grande)
- 30 ml tahini
- 30 ml de zume de limón
- 20 ml de AOVE
- 1 culler pequena de comiño
- 1 culler pequena de sal
- 10 g de pirixel
- 15 ml salsa de solla
- 1 dente de allo



Preparación:

1. Hidratamos nun recipiente con auga fría o wakame. 15 minutos e escorrer.
2. Nunha trituradora engadimos os garavanzos cocidos, as algas, tahini, zume de limón, AOVE, comiño, sal, pirixel, salsa de solla e allo. Triturar todo ata que alcance unha textura sedosa.
3. Se fose necesario, engadir auga ata alcanzar a consistencia desexada.
4. Empratado: pasar o humus a un bol, podemos engadín un pouco de pemento cun chorro de aceite (opcional). Listo para untar con tostadas ou reencher canapés.

PANIPURIS RECHEOS DE QUEIXO CREMA, MARMELADA DE TOMATE PICANTE E AMEIXAS

Ingredientes:

- Ameixas cocidas ao vapor ou 1 lata de ameixas en conservas
- Crema de queixo:
- 1 tarro de queixo crema (200 gr)
- zume de medio limón
- raiadura de lima
- sal e pementa ao gusto

Crema de tomate:

- 1 bote de marmelada de tomate
- sal e pementa ao gusto
- 1 culler pequena de ourego
- 6 ou 8 follas de alfábega (albahaca)
- unhas gotas de tabasco (opcional ao gusto)



Preparación:

1. Fritir os panipuris en abundante aceite. Facer un buraco a cada panipuri e reservamos.
2. Crema queixo: engadimos nun bol o queixo crema, o zume de limón, raiadura de lima e sal e pementa. Mesturamos con enerxía e engadimos o preparado nunha manga pasteira. Reservamos.
3. Crema de tomate: engadimos nun bol a marmelada, o sal, a pementa, ourego, alfábega, marmelada de tomate e unhas gotas de tabasco. Mesturamos con enerxía e engadimos o preparado nunha manga pasteira. Reservamos.
4. Empratado: encher cada panipuri co queixo crema reservado e por riba engadimos a marmelada de tomate e decoramos cunha ameixa.

TALLER DE COCINA SAUDABLE



MASA PARA PIZZA CON WAKAME

Ingredientes:

- 100 ml de auga morna (37°)
- 1 cullerada de AOVE (aceite de oliva virxe extra)
- 10 g de levadura prensada
- 200 g de fariña de forza
- 1 culler pequena de sal
- 1 cullerada e media de wakame deshidratado ou 2 se é fresco.



Preparación:

1. Hidratar nunha cunca con auga o wakame sobre 15 minutos, escorrer, picar ben picadiño e reservar.
2. Quentar a auga a 37 grados e engadir a levadura e o sal. Remexer ata diluír a levadura.
3. Agregar o aceite e o wakame.
4. Nun bol, engadir a fariña e facer con ela unha especie de volcán. No centro de volcán verter o anterior preparado (auga quente con levadura, aceite, sal e wakame).
5. Mesturar e amasar durante 5 minutos aproximadamente.
6. Tapar e deixar levedar sobre 3 horas a temperatura ambiente.
7. Ao pasar as 3 horas, amasar suavemente para quitar o exceso de gas e dividir en porcións do tamaño que desexemos.
8. Despois da división e antes de estirar a masa, recomendase esperar 10 minutos, para poder traballala mellor.
9. Estirar cun rolete e engadir os ingredientes ao noso gusto: Tomate, queixo, xamón, ourego, ...
10. Introducir no forno a 225°, sobre 20-25 min aproximadamente.

ESPAQUETI DE MAR REBOZADOS

Ingredientes:

- 250 g de espagueti de mar
- 250 g de fariña de trigo (para o rebozado)
- 2 ovos
- 2 follas de loureiro
- 1 culler pequena de sal
- Aceite para fritir (que cubra ben os espaguetis)
- 1/2 limón



Preparación:

1. Cocemos os espaguetis de mar nunha tarteira con auga e loureiro. Esperar a que a auga ferva antes de introducir os espaguetis e deixalos 5 min aproximadamente a ferver nesa auga. Escorrer ben e deixar arrefriar.
2. Rebozar os espaguetis de fariña e nun coador quitar os exceso de fariña.
3. Bater os dous ovos, rebozar os espaguetis e escorrer.
4. Rebozar novamente en fariña e peneirar o sobrante.
5. Nunha fritideira ou tixola engadir o aceite, por ao lume e unha vez quente agregar os espaguetis e fritir.
6. Unha vez feitos, sacar do aceite e introducilos nun bol ou fonte con papel absorbente. Engadir o sal e espremer limón.
7. Empratado: acompañar os espaguetis de mar cunha maionesa, alioli, romesco etc