

TALLERES DE COCIÑA SAUDABLE

MARISCO
E ALGAS
DE A ILLA



TALLER DE COCINA SAUDABLE



PEQUENA GUÍA DE COMO PREPARAR AS ALGAS

Alga	Destaca en...	Cruda / Remollo	Fervida	Frita / Sofrita	Ao fomo	Guisada / Outros usos
Wakame	Calcio, iodo, proteínas	Ensaladas, gazpachos (remollo 15 min)	Sopas, patatas, arroz, salsas, verduras, cereais, ensaladillas (ferver 15 min)	Sofrita como guarnición ou recheo, tortilla de pataca	Empanadas, pizzas, roliños, pans, quiches, galletas	Estofados
Dulse	Vitaminas A e C, Proteínas, Ferro	Salsas, ensaladas, gazpachos (1 min)	Ao vapor, escaldadas, macarróns, cocción breve (ferver 2 min)	Tortilla francesa, crepes, salteados	Gratinados	
Espagueti de mar	Ferro, potasio, vitamina C	Ensaladas, allo e perexil (30 min)	Ao vapor, arroz integral (ferver 35 min)	Sofrita como guarnición ou recheo, rebozada	Empanadillas, pizzas, quiches	Potaxes, pistos
Kombu	Iodo, fibra, minerais		(Tostar 5 min en seco. Ferver 1h. A presión 20 min) Largas conccións: legumes e caldos.	Sofrita como guarnición ou recheo, tortilla de pataca	Tostada en seco previamente á cocción	Potaxes
Kombu rápida (Kombu Real)	Iodo, mucílago, minerais		Arroz integral, caldos, legumes (ferver 35 min)	Sofrita, roliños de primavera	Empanadas, quiches	Potaxes
Nori	Proteínas, provitaminas A e B12	Ensaladas (remollo 15 min)	Arroz, sopas, cuscús, verduras (ferver 20 min, tostar 3 min en seco)	Tortilla, croquetas, hamburguesa	Tostada en seco para desmenuzar: fervidos e ensaladas, gratinados, patacas, peixe, recheos	Potaxes
Agar-agar	Fibra soluble, xelatina de algas		Flans, cremas, salsas, mermeladas, sustituto do ovo (ferver 8 min)		Tartas doces e salgadas, pasteis de verduras, sustituto do ovo	
Lechuga de mar	Ferro, vitaminas A e E, magnesio	Ensaladas (remollo 10 min)	Cremas, sopas, verduras (ferver 15 min)	Sofrita como guarnición ou recheo, tortillas		
Alga percebe	Magnesio, polifenóis, vitamina B8		Arroz, sopas, salsas (ferver 30 min)	Sofrita como guarnición ou recheo, tortillas	Gratinados, peixe	Potaxes

FONTE: ALGAMAR

TALLER DE COCINA SAUDABLE



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.

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.

TALLER DE COCINA SAUDABLE



LANGOSTINOS CON ESPAGUETI DE MAR

Ingredientes:

- 8 langostinos enteiros
- 150 g de espagueti de mar
- 2 allos
- 1 guindilla ou unha culler pequena de piri piri
- AOVE (aceite de oliva virxe extra)
- 2 follas de loureiro
- ½ vaso de coñac
- Follas de eneldo
- Aceite de langostino



Preparación:

1. Comezar polo aceite de langostino: pelar os langostinos quitando a cabeza e cuncha do corpo, e eliminando a tripa. Nun cazo ou tixola engadimos o AOVE e introducimos as cabezas e as cunchas do langostino. Deixar que se fagan ben ata dourar. Apagar e deixar repousar un minutos, reservar.
2. Cocer as algas: poñer nunha cazarola auga e loureiro, deixar ferver. Engadir as algas e cocer durante 5 minutos, escorrer e reservar.
3. Elaboración final: verter nunha tixola 6 culleradas de aceite de langostino e poñer ao lume. Engadir os allos ben picados, guindilla e os langostinos pelados. Manter ata dourar os allos. Agregar as algas, sazonar e mesturar todo na tixola. Engadir por último o coñac, seguimos removendo ata que se evapore o alcohol.
4. Empratado: Acompañar no prato cunhas follas de eneldo.

CEVICHE DE LONGUEIRÓN

Ingredientes:

- 8 lingueiróns
- AOVE (aceite de oliva virxe extra)
- Zume de 2 limas.
- ½ cebola vermella
- 3 ajíes amarelos
- Cilantro
- Kikos (millo tostado)
- Aguacate
- Mango



Preparación:

1. Nunha tixola engadir o AOVE e os lingueiróns. Quitar os lingueiróns a un prato en canto abran a cuncha. Engadir na tixola o zume das 2 limas. Reservar.
2. Cortar a cebola en lascas. Reservar
3. Picar o cilantro e ajíes. Reservar
4. Cortar en dados o aguacate e mango. Reservar
5. Cortamos os lingueiróns. Reservar
6. Nunha cunca agregar todo o reservado e mesturar ben.
7. Deixar na neveira 1 hora.
8. Empratado: Aproveitar as cunchas limpas das navallas para presentar o ceviche.

RISOTO DE AMEIXAS CON SETAS E ALGAS

Ingredientes:

Preparación das ameixas.

- 1 culler de AOVE (aceite de oliva virxe extra)
- 1 allo laminado.
- 300 gr de ameixas.
- Perexil picado.
- 1 culler de viño branco



Preparación:

Preparación das ameixas:

Nunha tixola quentar o AOVE e engadir o allo ata dourar para logo agregar as ameixas, o perexil e o viño branco, tapar. Deixar que abran a lume lento e reservar.

Preparación do risotto:

Poñer ao lume unha cacerola con AOVE e engadir os allos e as setas. Salpimentar. Refogar 2 minutos e engadir o arroz, o viño e as algas e remover. Engadir a cunca de caldo quente, remover continuamente e ir agregando máis caldo ata finalizalo. Remover ata que o arroz este al dente (18 min aprox.).

Colar o caldo das ameixas e agregar tamén ao risotto. Por último agregar os queixos e remover. Empratado: servir con perexil

Preparación do risotto:

- 2 allos picados.
- 50 gr de setas.
- 1 culler pequena de sal
- 1 culler pequena de pementa
- 150 de arroz bomba
- 60 ml de viño branco
- 30 gr de wakame.
- 750 ml de caldo quente de verduras.
- 1 culler de queixo mascarpone ou queixo crema.
- 30 gr de queixo raiado (parmesano, diazabal...)
- Herbas frescas: perexil, cilantro, tomillo...)

MARISCO
E ALGAS
DE A ILLA



RECEITAS SAUDABLES



RICO
SAUDABLE
DE CALIDADE

