

TALLERES DE COCIÑA SAUDABLE

MARISCO
E ALGAS
DE A ILLA

OPP20 - A ILLA DE AROUSA

6, 7, 11, 12, 13 E 15 DE MAIO

TALLERES INFANTÍS



GALLETAS CON ALGAS

Ingredientes:

- 280 g de fariña (trigo, integral ou de garavanzo)
- 200 g de manteiga en pomada
- 120 g de azucre
- 1 chisco de sal
- 2 culleradas sopeiras de alga wakame (deshidratada ou cocida)
- 1 culler pequena de vainilla, anís ou cacao (opcional)
- Reladura de 1 limón ou 1 laranxa (opcional)



Preparación:

1. Sacar a manteiga da neveira 1 hora antes.
2. Prequentar o forno a 180 °C.
3. Nunha cunca grande, engadir todos os ingredientes e mesturar.
4. Amasar ata obter unha masa homoxénea.
5. Formar un rulo coa masa, envolverlo en filme ou bolsa e deixar na neveira durante 1 hora.
6. Retirar a masa, cortar en anacos pequenos e formar bolas coas mans.
7. Aplastar lixeiramente e dar forma ás galletas.
8. Colocalas nunha bandexa de forno.
9. Enfornar durante 10–15 minutos aproximadamente.

TALLER DE COCINA SAUDABLE



CROCANTES DE ARROZ E ALGAS CON RECHEO DE HUMUS

Ingredientes:

Crocantes

- 1 folla de papel de arroz
- 1 folla de leituga de mar (deshidratada ou natural)
- Aceite para fritir

Humus

- 200 g de garavanzos cocidos
- 5 g de wakame deshidratado (opcional)
- 30 ml de tahini
- 30 ml de zume de limón
- 20 ml de AOVE
- 1 culler pequena de comiño
- 1 culler pequena de sal
- 1 dente de allo
- 1 culler pequena de pementón doce

Preparación:

Crocantes

1. Poñer ao lume unha tixola con abundante aceite.
2. Lavar a folla de leituga de mar (se é natural) e, cun papel absorbente, retirar o exceso de auga.
3. Colocar a leituga de mar enriba do papel de arroz (as dúas láminas quedan pegadas). Cortar as láminas cunha tesoirá en 4 triángulos.
4. Fritir os triángulos de arroz e alga en aceite ben quente. En poucos segundos estarán inchados. Retirar a unha fonte con papel absorbente e reservar.

Humus

1. Nunha trituradora, engadir os garavanzos cocidos, o tahini, o zume de limón, o AOVE, o comiño, o sal e o allo.
2. Triturar todo ata acadar unha textura sedosa. Se fose necesario, engadir auga ata conseguir a consistencia desexada.
3. Pasar o humus a unha manga pasteira e rechear os crocantes de arroz e alga. Pódese engadir un pouco de pemento e un chorriño de aceite.



APERITIVOS DE AMEIXAS EN SALSA VERDE

Ingredientes:

- 1 kg de ameixas (ao gusto)
- 3-4 dentes de allo
- Zume de 1 limón
- 1 puñado de pirixel
- 1 vaso de AOVE (aceite de oliva virxe extra)
- Galletas mariñeiras



Preparación:

1. Nunha picadora, triturar os allos, o zume de limón e o pirixel.
2. Engadir o AOVE, triturar de novo e reservar a salsa.
3. Nunha tixola, engadir un pouco de AOVE, incorporar as ameixas, tapar e deixar que abran a lume lento.
4. Engadir a salsa á tixola e deixar ao lume ata que ferva.
5. Empratar colocando 2 ou 3 ameixas sobre cada galleta mariñeira, engadir un pouco de salsa e rematar con pirixel por riba.

EMPANADA DE MILLO E BERBERECHO

Ingredientes:

Masa:

- 1 kg de fariña de millo
- 250 g de fariña de trigo
- 100 g de fariña de centeo
- 50 g de levadura de panadaría
- 1 litro de auga quente
- 6 culleradas de aceite de oliva
- 1 chisco de sal

Recheo:

- 4 kg de berberechos
- 4 cebolas medianas
- 1 pemento vermello
- 1 pemento verde
- ½ litro de aceite de oliva suave
- 1 chisco de pementón e sal



Preparación:

Preparación do recheo

1. Nunha tixola, quentar o aceite e engadir as verduras picadas en dados pequenos.
2. Engadir sal e fritir durante aproximadamente 20 minutos.
3. Cocer os berberechos en auga ata que abran, descunchar e reservar.
4. Engadir o pementón ao refrito, cociñar 2 minutos máis e mesturar cos berberechos. Reservar.

Preparación da masa

1. Nunha cunca grande, mesturar as fariñas co sal.
2. Engadir a auga moi quente pouco a pouco, mesturando ata integrar.
3. Disolver a levadura en medio vaso de auga e incorporala á masa.
4. Engadir o aceite e mesturar ben.
5. Deixar repousar 20 minutos cuberta cun pano.
6. Prequentar o forno a 180 °C.
7. Nunha bandexa con papel de forno, estender parte da masa, engadir o recheo e cubrir con outra capa de masa.
8. Enfornar durante 10 minutos, retirar e cortar en porcións.
9. Volver enfornar durante 30 minutos máis a 160 °C.
10. Unha vez dourada, retirar e deixar arrefriar.

MARISCO
E ALGAS
DE A ILLA



RECEITAS SAUDABLES



RICO
SAUDABLE
DE CALIDADE

