

TALLERES DE COCINA SALUDABLE

MARISCO
E ALGAS
DE A ILLA

OPP20 - A ILLA DE AROUSA
6, 7, 11, 12, 13 Y 15 DE MAYO
TALLERES INFANTILES



GALLETAS CON ALGAS

Ingredientes:

- 280 g de harina (trigo, integral o garbanzo)
- 200 g de mantequilla en pomada
- 120 g de azúcar
- 1 pizca de sal
- 2 cucharadas soperas de alga wakame (deshidratada o cocida)
- 1 cucharadita de vainilla, anís o cacao (opcional)
- Ralladura de 1 limón o 1 naranja (opcional)



Preparación:

1. Sacar la mantequilla de la nevera 1 hora antes.
2. Precalentar el horno a 180 °C.
3. En un bol grande, añadir todos los ingredientes y mezclar.
4. Amasar hasta obtener una masa homogénea.
5. Formar un cilindro con la masa, envolverlo en film o bolsa y dejar en la nevera durante 1 hora.
6. Retirar la masa, cortar en trozos pequeños y formar bolas con las manos.
7. Aplastar ligeramente y dar forma a las galletas.
8. Colocarlas en una bandeja de horno.
9. Hornear durante 10-15 minutos aproximadamente.

TALLER DE COCINA SAUDABLE



CRUJIENTES DE ARROZ Y ALGAS CON RELLENO DE HUMUS

Ingredientes:

Crujientes

- 1 hoja de papel de arroz
- 1 hoja de lechuga de mar (deshidratada o fresca)
- Aceite para freír

Humus

- 200 g de garbanzos cocidos
- 5 g de wakame deshidratado (opcional)
- 30 ml de tahini
- 30 ml de zumo de limón
- 20 ml de AOVE
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce

Preparación:

Crujientes

1. Poner al fuego una sartén con abundante aceite.
2. Lavar la hoja de lechuga de mar (si es fresca) y, con papel absorbente, retirar el exceso de agua.
3. Colocar la lechuga de mar sobre el papel de arroz (ambas láminas quedarán adheridas). Cortar las láminas con unas tijeras en 4 triángulos.
4. Freír los triángulos de arroz y alga con el aceite bien caliente. En pocos segundos se hincharán. Retirar a una fuente con papel absorbente y reservar.

Humus

1. En una trituradora, añadir los garbanzos cocidos, el tahini, el zumo de limón, el AOVE, el comino, la sal y el ajo.
2. Triturar todo hasta obtener una textura sedosa. Si es necesario, añadir agua hasta conseguir la consistencia deseada.
3. Pasar el hummus a una manga pastelera y rellenar los crujientes de arroz y algas. Se puede añadir un poco de pimentón y un chorrito de aceite.



APERITIVOS DE AMEIXAS EN SALSA VERDE

Ingredientes:

- 1 kg de almejas (al gusto)
- 3-4 dientes de ajo
- Zumo de 1 limón
- 1 puñado de perejil
- 1 vaso de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- Galletas mariñeiras



Preparación:

1. En una picadora, triturar los ajos, el zumo de limón y el perejil.
2. Añadir el AOVE, triturar de nuevo y reservar la salsa.
3. En una sartén, añadir un poco de AOVE e incorporar las almejas. Después tapar y dejar que se abran a fuego lento.
4. Añadir la salsa a la sartén y dejar al fuego hasta que hierva.
5. Emplatado colocando 2 o 3 almejas sobre cada galleta mariñeira, añadir un poco de salsa y terminar con perejil por encima.

EMPANADA DE MILLO E BERBERECHO

Ingredientes:

Masa:

- 1 kg de harina de maíz
- 250 g de harina de trigo
- 100 g de harina de centeno
- 50 g de levadura de panadería
- 1 litro de agua caliente
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal

Relleno:

- 4 kg de berberechos
- 4 cebollas medianas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- ½ litro de aceite de oliva suave
- 1 pizca de pimentón y sal



Preparación:

Preparación del relleno

1. En una sartén, calentar el aceite y añadir las verduras picadas en dados pequeños.
2. Añadir sal y freír durante aproximadamente 20 minutos.
3. Cocer los berberechos en agua hasta que se abran, retirar de la concha y reservar.
4. Añadir el pimentón al sofrito, cocinar 2 minutos más y mezclar con los berberechos. Reservar.

Preparación de la masa

1. En un bol grande, mezclar las harinas con la sal.
2. Añadir el agua muy caliente poco a poco, mezclando hasta integrar.
3. Disolver la levadura en medio vaso de agua e incorporarla a la masa.
4. Añadir el aceite y mezclar bien.
5. Dejar reposar 20 minutos cubierta con un paño.
6. Precalentar el horno a 180 °C.
7. En una bandeja con papel de horno, extender parte de la masa, añadir el relleno y cubrir con otra capa de masa.
8. Hornear durante 10 minutos, retirar y cortar en porciones.
9. Volver a hornear durante 30 minutos más a 160 °C. Una vez dorada, retirar y dejar enfriar.

MARISCO
E ALGAS
DE A ILLA



RECEITAS SALUDABLES



RICO
SALUDABLE
DE CALIDAD

