

TALLERES DE COCIÑA SAUDABLE

MARISCO
E ALGAS
DE A ILLA

OPP20 - A ILLA DE AROUSA

15, 16 E 17 DE SETEMBRO

TALLERES ADULTOS




OPP20
Organización de Productores de Marisco
y Cultivos Marinos de la Provincia de Pontevedra

Acción enmarcada no PPeC 2026 da OPP20



**XUNTA
DE GALICIA**

CONSELLERÍA
DO MAR

Xacobeo



2027



Fondos
Europeos



Cofinanciado por
la Unión Europea

GAZPACHO DE WAKAME E OSMUNDEA

Ingredientes:

- 700 g de tomate (lavar e cortar en anacos)
- 500 g de pexegos, paraguaios ou similares (sen pel, cortar en anacos e reservar algúns para engadir a modo de picatostes)
- 500 g de amorodos (lavar, retirar o rabo, cortar en anacos e reservar algúns para engadir a modo de picatostes)
- 100 g de pemento vermello (retirar as sementes e a parte branca do interior e cortar en anacos)
- 100 g de cogombro (pepino) (pelar, abrir pola metade, retirar as sementes e cortar en anacos)
- 40 g de cebola ou ceboliño (cortar en anacos)
- 1 dente de allo (retirar a parte central)
- 25 g de sal
- ½ vaso de vinagre de mazá
- 1 litro de auga
- ½ vaso de aceite de oliva virxe extra (AOVE)
- 25 g de wakame (picar moi fino e reservar para engadir por riba)
- 5 g de osmundea (picar moi fina e reservar para engadir por riba)



Preparación:

1. Introducir os ingredientes por esta orde no vaso triturador, excepto a auga e o aceite. Triturar ata conseguir a textura axeitada.
2. Engadir a auga e volver triturar.
3. Finalmente, engadir pouco a pouco AOVE mentres se tritura a baixa velocidade para que emulsione.
4. Pasar por un coador e deixar arrefriar na neveira.
5. Presentación:
 - a) Servir nun prato fondo con anacos de amorodo, pexego, wakame e osmundea.
 - b) Servir nun prato fondo con cuscús, wakame e osmundea.

RELOXOS ADEREZADOS CON ALLO BRANCO

Ingredientes:

Allo branco

- 150 g de améndoa crúa pelada (deixar en remollo de 12-24 h)
- 400 ml de auga fría
- 1 culler pequena de vinagre de viño ou xerez
- 1 dente de allo pequeno ou ½ grande (retirar a parte central)
- 2 rebandas de pan de molde sen codia ou miga de pan de barra (deixar en remollo)
- 60 ml de aceite de xirasol
- 1 chisco de sal
- 2 ou 3 liscas de xamón serrano (deshidratar e triturar)
- Follas de menta

Ameixas

- 1 kg de reloxos
- ½ vaso de aceite de oliva virxe extra (AOVE)



Preparación:

Allo branco

1. Introducir a améndoa e 200 ml de auga no vaso triturador e triturar ata que quede unha pasta. Engadir a miga de pan e triturar.
2. Engadir o resto dos ingredientes (vinagre, allo, auga e sal), excepto o AOVE. Triturar.
3. Finalmente, engadir pouco a pouco AOVE mentres se tritura a baixa velocidade para que emulsione. Introducir nun biberón e reservar.

Ameixas (reloxos).

1. Abrir en cru e botarlle limón/lima (opción 1) ou nunha tixola, engadir aceite de xirasol, agregar as ameixas, tapalas e deixar que abran a lume lento (opción 2).
2. Engadir na tixola a salsa de allo branco que reservamos.
3. Presentación: pasar a unha fonte fonda, espallar o xamón deshidratado e engadir unhas follas de menta.

CROCANTES DE ARROZ CON ALI-OLI DE AGUACATE E CODIUM

Ingredientes:

Crocante:

- 4 follas de arroz
- Aceite para fritir

Ali-oli:

- ½ rama de codium
- 1 ou ½ dente de allo (retirar a parte central)
- 1 aguacate maduro
- 2 ovos cocidos
- ½ limón ou lima
- 1 chorro de aceite de oliva virxe extra (AOVE)
- Sal
- Pementa



Preparación:

Crocante de arroz

1. Primeiro, poñer ao lume unha tixola con abundante aceite.
2. Cortar as láminas de arroz, cunha tesoir, en 4 triángulos.
3. Fritir os triángulos de arroz co aceite ben quente. En poucos segundos estarán inchados.
4. Retirar a unha fonte con papel absorbente e reservar.

Ali-oli

1. Introducir os ingredientes por esta orde no vaso triturador.
2. Comezar a bater suavemente ata que quede unha crema.
3. Empratado: pasar o ali-oli a unha manga pasteira e reencher os crocantes de arroz e alga.

CONTIDO EXTRA: LIMONADA AZUL

Ingredientes:

- 1 culler pequena de espirulina azul
- O zume de dous limóns
- Auga mineral ben fría
- Edulcorante ao gusto (opcional)
- Menta
- Xeo en abundancia

Preparación:

1. Espremer os dous limóns para obter o seu zume fresco.
2. Mesturar o zume de limón coa auga mineral fría e a culleriña de espirulina azul ata que se disolva por completo.
3. Endulzar ao gusto se se prefire.
4. Engadir a menta e abundante xeo, remover ben e listo para servir.

Variante: engadir, en vez de auga, leite de arroz, leite de avela, de amendoa...



O GAZPACHO EN 5 VERSIÓNS

Máis alá do gazpacho andaluz clásico

CLÁSICO
ANDALUZ
1



GAZPACHO
VERDE
2



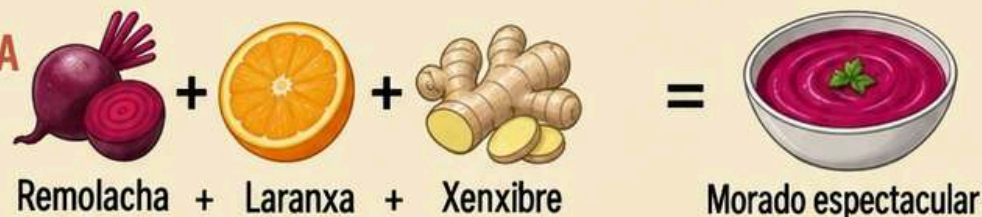
ALLO
BRANCO
3



AMARELO
4



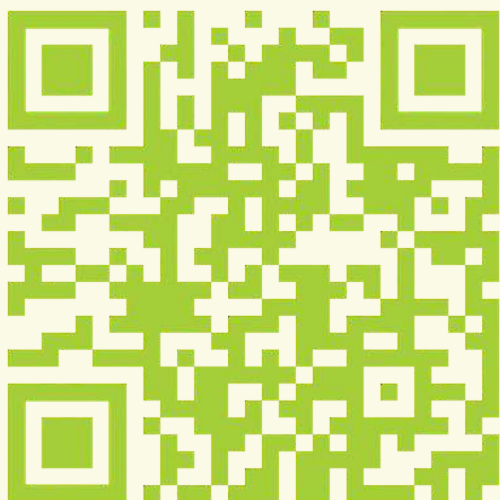
REMOLACHA
5



MARISCO
E ALGAS
DE A ILLA



RECEITAS SAUDABLES



RICO
SAUDABLE
DE CALIDADE



Acción enmarcada no PPeC 2026 da OPP20



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DO MAR

Xacobeo



2027



Fondos
Europeos



Cofinanciado por
la Unión Europea