

TALLERES DE COCINA SALUDABLE

MARISCO
E ALGAS
DE A ILLA

OPP20 - A ILLA DE AROUSA
15, 16 Y 17 DE SEPTIEMBRE
TALLERES ADULTOS




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

Acción enmarcada en el PPyC 2026 de la OPP20



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DO MAR

Xacobeo  2027



Fondos
Europeos



Cofinanciado por
la Unión Europea

GAZPACHO DE WAKAME Y OSMUNDEA

Ingredientes:

- 700 g de tomate (lavar y cortar en trozos)
- 500 g de melocotones, paraguayos o similares (pelar, cortar en trozos y reservar algunos para añadir a modo de picatostes)
- 500 g de fresas (lavar, retirar el pedúnculo, cortar en trozos y reservar algunas para añadir a modo de picatostes)
- 100 g de pimiento rojo (retirar las semillas y la parte blanca del interior y cortar en trozos)
- 100 g de pepino (pelar, abrir por la mitad, retirar las semillas y cortar en trozos)
- 40 g de cebolla o cebollino (cortar en trozos)
- 1 diente de ajo (retirar la parte central)
- 25 g de sal
- ½ vaso de vinagre de manzana
- 1 litro de agua
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- 25 g de wakame (picar muy fino y reservar para añadir por encima)
- 5 g de osmundea (picar muy fina y reservar para añadir por encima)



Preparación:

1. Introducir los ingredientes por este orden en el vaso triturador, excepto el agua y el aceite. Triturar hasta conseguir la textura adecuada.
2. Añadir el agua y volver a triturar.
3. Finalmente, añadir poco a poco el AOVE mientras se tritura a baja velocidad para que emulsione. Pasar por un colador y dejar enfriar en la nevera.
4. Presentación:
 - a) Servir en un plato hondo con trozos de fresa, melocotón, wakame y osmundea.
 - b) Servir en un plato hondo con cuscús, wakame y osmundea.

RELOJITOS ADEREZADOS CON AJO BLANCO

Ingredientes:

Ajo blanco

- 150 g de almendra cruda pelada (dejar en remojo entre 12 y 24 h)
- 400 ml de agua fría
- 1 cucharadita de vinagre de vino o Jerez
- 1 diente de ajo pequeño o ½ grande (retirar la parte central)
- 2 rebanadas de pan de molde sin corteza o miga de pan de barra (dejar en remojo)
- 60 ml de aceite de girasol
- 1 pizca de sal
- 2 o 3 lonchas de jamón serrano (deshidratar y triturar)
- Hojas de menta

Almejas

- 1 kg de relojitos
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra (AOVE)



Preparación:

Ajo blanco

1. Introducir la almendra y 200 ml de agua en el vaso triturador y triturar hasta obtener una pasta. Añadir la miga de pan y triturar.
2. Añadir el resto de los ingredientes (vinagre, ajo, agua y sal), excepto el AOVE. Triturar.
3. Finalmente, añadir poco a poco el AOVE mientras se tritura a baja velocidad para que emulsione. Introducir en un biberón y reservar.

Ameixas (reloxos)

1. Abrir en crudo y añadir limón/lima (opción 1) o en una sartén, añadir aceite de girasol, incorporar las almejas, taparlas y dejar que se abran a fuego lento (opción 2).
2. Añadir a la sartén la salsa de ajoblanco que hemos reservado.
3. Presentación: pasar a una fuente honda, espolvorear el jamón deshidratado y añadir unas hojas de menta.

CROCANTES DE ARROZ CON ALI-OLI DE AGUACATE Y CODIUM

Ingredientes:

Crocante:

- 4 hojas de arroz
- Aceite para freír

Ali-oli:

- ½ rama de codium
- 1 o ½ diente de ajo (retirar la parte central)
- 1 aguacate maduro
- 2 huevos cocidos
- ½ limón o lima
- 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal
- Pimienta



Preparación:

Crocante de arroz

1. Poner al fuego una sartén con abundante aceite.
2. Cortar las láminas de arroz con unas tijeras en 4 triángulos.
3. Freír los triángulos de arroz con el aceite bien caliente. En pocos segundos se hincharán.
4. Retirar a una fuente con papel absorbente y reservar.

Ali-oli

1. Introducir los ingredientes por este orden en el vaso triturador.
2. Comenzar a batir suavemente hasta obtener una crema.
3. Emplatado: pasar el alioli a una manga pastelera y rellenar los crujientes de arroz y alga.

CONTIDO EXTRA: LIMONADA AZUL

Ingredientes:

- 1 cucharadita de espirulina azul
- El zumo de dos limones
- Agua mineral muy fría
- Edulcorante al gusto (opcional)
- Menta
- Hielo abundante

Preparación:

1. Exprimir los dos limones para obtener su zumo fresco.
2. Mezclar el zumo de limón con el agua mineral fría y la cucharadita de espirulina azul hasta que se disuelva por completo.
3. Endulzar al gusto si se desea.
4. Añadir la menta y abundante hielo, remover bien y servir.

Variante: sustituir el agua por leche de arroz, leche de avena, de almendra...



EL GAZPACHO EN 5 VERSIONES

Más allá del gazpacho andaluz clásico

CLÁSICO
ANDALUZ
1



GAZPACHO
VERDE
2



AJOBLANCO
3



AMARILLO
4



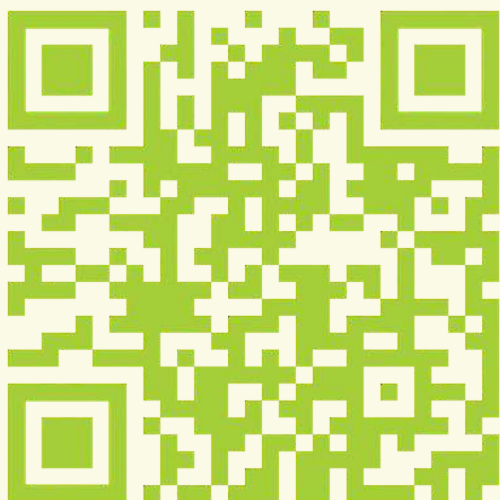
REMOLACHA
5



MARISCO
E ALGAS
DE A ILLA



RECETAS SALUDABLES



RICO
SALUDABLE
DE CALIDAD



Acción enmarcada en el PPyC 2026 de la OPP20



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DO MAR

Xacobeo



2027



Fondos
Europeos



Cofinanciado por
la Unión Europea