

Carballo, sabores para todos os días do ano

CALENDARIO / 2025



XANEIRO

Callos ao estilo Albaroque

Ingredientes:

1 kg de garavanzos
1 kg de estómago de tenreira
1 kg de pata de tenreira cortada
250 g de touciño
250 g de lacón curado
3 chourizos
1 morcilla
2 cebolas medianas
2 cabezas de allos
3 limóns
1 presa de perexil e loureiro
Pemento doce e picante
Comiños e cravo en gran
Sal
Aceite de oliva
Viño branco

Elaboración:

A noite anterior

- Pon os garavanzos a remollo en auga abundante.
- Limpa a carne cun cepillo e auga fría e queima cun soprete os pelos que poidan traer as patas de tenreira.
- Pon o estómago e as patas a branquear nunha pota con auga abundante, corta os limóns e ponos dentro da pota co seu zume.
- Cando a temperatura da auga chegue a 80° C, retira a carne da pota e arrefría con auga fría. Tira esta auga e mais os limóns.
- Adoba a carne arrefriada previamente con allo, perexil, pemento doce e picante e un chorro de viño branco. Tapa e déixaa toda a noite na neveira ben tapada.

Ao día seguinte

- Pon toda a carne a cocer xunto co loureiro, as cebolas enteiras e as cabezas de allos. Despois de 1 hora cocendo engade os chourizos e a morcilla. Cando os ósos da pata de tenreira se empecen a despegar, retira a carne, a cebola e os allos da pota para cortar e retirar o exceso de ósos. Corta os chourizos e a morcilla.
- Pon a cocer os garavanzos na mesma auga da que debes retirar a escuma sobrance cunha escumadeira.
- Fai o refrito coas cebolas e os allos que sacaches da pota, engade o pemento doce, o picante, os comiños (ao gusto) e o cravo en gran, todo ben rustrido en aceite de oliva. Tritura todo.
- Cando o garavanzo estea ao dente, engade a carne cortada, o refrito e o sal. Deixa cocer 15 minutos e proba.
- Aínda que se poden comer xa, o mellor é deixalos repousar unhas 6 horas como mínimo.



FEBREIRO

Bisté tártaro de vaca galega

Ingredientes:

110 g de solombo de vaca
1 xema de ovo
10 g de mostaza en gran
20 ml de salsa kimchi
20 g de alcaparras
20 ml de maionesa de kimchi
1 óso de cana á metade
torradas de pan

Elaboración:

Pon o óso na brasa para quentar mentres picas o solombo moi fino ata ter a textura dunha carne picada. Incorpóralle a xema, o kimchi, a mostaza, o sal e a pementa ao gusto. Unha vez feito isto, colle o óso e baléirao na carne; mestura e enche de novo o óso, incorpora as alcaparras e serve o prato.



MARZO

Tenreira con patacas

Ingredientes:

1 kg e ½ de agulla ou xarrete de tenreira
Sal e pementa
2 dentes de allo
Manteiga de porco
Aceite de oliva
2 cebolas
2 cenorias
1 vaso de viño branco
Caldo de carne
1 kg de patacas pequenas

Elaboración:

- Adoba a carne con sal, pementa e os allos machucados no morteiro e úntaa cun pouco de manteiga de porco. Deixa macerar unhas horas.
 - Pon nunha cazola un chorro de aceite e doura a carne por todas as partes. Engade as cebolas e as cenorias en anacos e refogar uns minutos.
 - Baña co viño e deixa reducir. Cubre con auga ou caldo de carne e cociña a lume lento.
 - Retira a carne e tritura e coa o prebe. Reduce e rectifica o condimento, se é necesario.
 - Volve poñer a carne e a salsa na cazola e cociña aí as patacas, previamente douradas na tixola ata que estean tenras.
 - Sirve a carne cortada en toros grosos, coas patacas e o prebe ben quentes.
- O toque Penela: "Un dos segredos mellor gardados da nosa receita da tenreira asada é que se utilizan os mellores ingredientes da nosa contorna, como as patacas, que se douran na propia salsa do asado, feito coa mellor tenreira galega, respectando a tradición e poñendo todo o cariño na súa elaboración a lume lento".



ABRIL

Solombo con cogomelos

Ingredientes:

Solombo de porco
Setas de temporada
1 cabaciña
1 tomate
Viño branco
Salsa de soia
Sal e pementa



Elaboración:

- Saltea os cogomelos nunha tixola cun pouco de viño branco e un chorro de salsa de soia e reserva.
- Nunha prancha pon unha boa roda de cabaciña e outra de tomate e salpementa. Dálle a volta e pon na prancha o solombo en medallóns.
- Reserva nun prato a cabaciña e o tomate.
- Cando estea listo o solombo monta o prato por esta orde: cabaciña, medallón, cogomelos e tomate, bañado co zume dos cogomelos.

MAIO

Salpicón de centola

Ingredientes (4 persoas):

2,5 kg de centola
140 g de cebola tenra para vinagreta
Para a decoración:
100 g de tomate mondado
300 ml de aceite de oliva virxe extra
Bastón de Granny Smith:
25 g de pemento verde
60 ml de caldo de centola
1 mazá Granny Smith
25 g de pemento vermello
30 ml de vinagre de mazá
2 ovos cocidos
30 ml de zume laranxa
Esponxa de aneto:
4 xemas de ovo cocido
30 ml de zume de cenoria
4 ovos
30 ml de zume de lima
50 g fariña triga
3 xemas de ovo
100 g de aneto
50 g de azucre
Cantidade suficiente de ramallo de mar



Elaboración:

Presentación:

- Coce a centola, partindo de auga fría cunha subida paulatina de temperatura.
- Unha vez arrefriada, retira toda a carne, pon énfase en retirar toda a cuncha. Reserva parte do caldo interior do cefalotórax, para elaborar a vinagreta.
- Pica moi finamente as hortalizas, e raia os ovos e as xemas cocidas. Mestura todo coa carne da centola.
- Para a vinagreta, reduce o zume de laranxa e de cenoria mesturados a $\frac{1}{4}$ do volume inicial, para concentrar o sabor. Dispón das xemas nun vaso mestrador, báteas un par de minutos e logo engade o aceite pouco a pouco, procurando emulsionar as xemas. Segue batendo e engadindo o resto de ingredientes da vinagreta. Reserva.
- Corta a mazá en tiras moi finas para decorar.
- Podes decorar cun biscoito de aneto, o cal un vez cocido, debes secalo lentamente.

Emprega unha parte da vinagreta para mollar a mestura do salpicón. O resto dispoñémola de base para o prato, montando sobre ela o salpicón. Decoramos coa esponxa e o ramallo de mar.

XUÑO

Berberechos ao allo, chícharos e herbas de litoral

Ingredientes:

300 g de berberechos (mellor se son de Cabana, para recordar os de Baldaio)

1 cabeza de allo

0,5 l de caldo escuro de polo piñeiro

200 g de chícharos bágoa

10-15 unidades de herbas de litoral artemisa ou salicornia

Cantidade suficiente de sal

Cantidade suficiente de pementa negra

Cantidade suficiente de AOVE

Elaboración:

- Envolve a cabeza de allo en papel de aluminio e asa no forno durante 40 minutos a 190°. Unha vez asada deixa que tempere e espreme ben o contido. Reserva.
- Ferve o caldo de polo xunto coa polpa de allo ata conseguir unha salsa trabada e larpeira. Pon a punto de sal e pementa. Pódese perfumar cunhas gotas de viño de xerez ou amontillado.
- Nunha tixola abre os berberechos; cando comecen a abrir, engade o caldo de polo. Ollo con que non se pasen os berberechos.

- Retira os berberechos para un prato e reduce lixeiramente o zume de polo coa auga dos berberechos.
- Salsea no prato.
- Noutra tixola ben quente, bota unhas gotas de AOVE e dálle temperatura ao chícharo bágoa. Só tes que quentalo. Reparte polo prato xunto cos berberechos.
- Decora con follas de artemisa ou salicornia, mellor se é da lagoa de Baldaio.



XULLO

Polbo á grella con puré de pataca agripicante e vinagreta de oliva kalamata

Ingredientes:

1 pata de polbo cocido
1 pataca grande
1/2 culler de sobremesa de cúrcuma
1 chorro de kimchi
1 limón
Sal
Pementa negra
5 olivas kalamata
AOVE (aceite de oliva virxe extra)
1 cullerada sopeira de vinagre de xerez
1/2 chalota
1 chorro de anís
1 chorro de salsa de soia
Pemento agri doce
Ceboliño
Sal en escamas

Elaboración:

- Coce a pataca enteira coa pel en auga con sal. Pélaa e esmágaa cun garfo, engádelle a cúrcuma, o kimchi, a reladura do limón, sal, pementa e AOVE ata facer un puré homoxéneo.
- Desosa as olivas e pícaas co coitelo. Pica media chalota moi fina. Mestura con 3 culleradas sopeiras de AOVE, 1 de vinagre, o chorro de anís e o de soia.



Montaxe:

- Marca a pata de polbo á grella.
- Corta a pata en 3 anacos grandes e 4 toros.
- Fai unha liña de pemento dividindo o prato á metade.
- Fai 3 quenelles de puré axudándote de 2 culleres, ponlle encima de cada unha un bocado de polbo e os 4 toros dispostos polo prato.
- Aliña coa vinagreta e ponlle escamas de sal e ceboliño por riba.

AGOSTO

Arroz de rabo de vaca summum carnes vermellas de Galicia con cogomelos de tempada



Ingredientes (4 persoas):

Comeza cociñando un rabo de vaca estufado ao viño para unha vez elaborado poder esmigallar a carne e aproveitar o caldo para engadirlle ao arroz.

1 kg de rabo de vaca

Aceite de oliva virxe extra

2 dentes de allo

2 cebolas de Baldaio

3 cenorias

2 allos porros

pemento da Vera

4 tomates pequenos

Ceboliño

Arroz *Acquarello*, variedade *Carnaroli* envellecido

Trufa negra (*tuber melanosporum*)

1 litro de viño tinto a poder ser Garnacha de Valdeorras

Tomiño e romeu

Elaboración:

- É importante que o rabo de vaca estea cortado a coitelo para que non existan rachas e non perda coláxeno a carne, por tanto recomendamos pedir o rabo cortado na carnicería.
- Engade pementa e sal para posteriormente dourar ben os anacos de rabo, dóraos ben e apártaos nun recipiente para que continúen soltando o seu mollo.
- Corta a verdura e rustre as cebolas, cenorias e allos porros en aceite; cando estea a verdura ben dourada bota un pouco de pemento e xusto despois o viño. Deixa ferver para que o alcol se vaia consumindo e engade os anacos de rabo reservados anteriormente. Cubre os anacos de rabo con auga e condimenta con tomiño e romeu ao gusto.
- Cociña a lume suave durante polo menos 4 horas. Pasado ese tempo, a carne terá unha cor escura e brillante e a textura debería estar o suficientemente tenra para que se poida desosar soa.
- Tritura os anacos de verdura que quedan no caldo e coa a salsa.
- Desosa a carne de rabo de vaca e engade a salsa para que non se seque. Aparta nun recipiente.
- Agora fai un caldo de carne que aproveitas do que realizaches ao facer o rabo.
- Nunha pota realiza un rustrido con cebola, pemento chouriceiro, tomate natural... e engade tomate concentrado. Sela o arroz co refrito e o tomate concentrado, engade o caldo de carne e espera 10 minutos. Pasado este tempo engade a carne esmiazada e cogomelos de tempada previamente salteados. Espera 10 minutos ata que o arroz estea no seu punto.
- Decora con tomates cereixa e un pouco ceboliño ou algunha verdura de tempada, espárragos trigueiros. Por último raia un pouco de trufa negra ao gusto.

SETEMBRO

Insalata di burrata alla napolitana

Ingredientes:

Leitugas variadas

Burrata fresca

Salmón afumado

Tomates *cherry* de cores

Noces

Sal, pementa, alfábega

AOVE e vinagre balsámico

Elaboración:

Pon no prato un pouco de leituga mesturada. Coloca enriba da leituga a *burrata* e faille un pequeno corte ao longo e ancho, despois engade salmón afumado, tomate cereixa (*cherrys*) de cores (tomate negro pera *-kumato-*, amarelo e laranxa) e tamén unhas noces peladas. Unha vez feito isto, condimenta con pementa negra, un pouco de sal, aceite virxe extra e vinagre balsámico ao gusto de cadaquén e, moi importante, adereza ao final con alfábega.



OUTUBRO

Pesto de pistacho

Ingredientes:

65 g de queixo parmesano *Reggiano*

65 g de pistachos pelados

¼ de dente de allo

65 g de follas de alfábega fresca

80-120 de aceite de oliva virxe extra

Sal e pementa ao gusto



Elaboración:

Trituramos todos os ingredientes e listo. Podemos utilizalo para condimentar calquera tipo de pasta.

NOVEMBRO

Katsu sando de raxo

Ingredientes:

Pan brioche (para 1 sándwich, 2 rebandas)

Lombo adobado (1 filete)

Panko (para o empanado)

Salsa *tonkatsu*

Maionesa xaponesa marca *Kewpie*

Ensalada de col chinesa (cenoria, nabo *daikon* e lombarda cortada fina e condimentada con vinagre e sal)

Para a salsa *tonkatsu*, mestura nunha cunca salsa *perrins*, tomate concentrado, *mirin*, sake, allo, xenxibre e azucre branco e ferve e reserva.

Elaboración:

Primero adoba os filetes de lombo con allo, perexil, sal e pementa, empana con *panko* e reserva.

Torra en manteiga polos dous lado o pan de brioche cortado en rebandas. Pon salsa *tokatsu* en cada rebanda ben estirada, coloca o raxo empanado que fritimos previamente entre os dous pans (como un sándwich) e segue tostando ata obter unha textura crocante do pan. Corta o sándwich en catro, acompaña cunha ensalada de col fina e decora con maionesa xaponesa.



DECEMBRO

Vieira de Ferrol, cítricos, aromáticos e chutney de ameixa

Ingredientes:

4 vieiras de Ferrol tamaño extra
½ kg de sal gordo
1 ramo de codium fresco

Preparación da vieira:

Retira a gónada da vieira (reserva para outros usos, por exemplo para pastel de vieiras). Retira o pedúnculo da vieira e queda só coa parte branca. Cubre de sal gordo por completo e deixa na neveira media hora. Transcorrido ese tempo, sácaa do sal e lávaa con auga ata que non queden gránulos. Sécaa con papel absorbente. Reserva.

Ingredientes do xel de lima:

250 g de zume de lima
100 g de azucre
4 g de ágar-ágar

Ingredientes do xel de laranxa:

250 g de zume de laranxa
4 g de ágar-ágar

Preparación de xel de lima e xel de laranxa:

Engade o ágar-ágar ao zume e tritura. Pon ao lume e leva a ebulición, retira e deixa arrefriar. Unha vez fría a xelatina, volve a tritura e pasa por un coador fino. Reserva en biberón ata o seu uso. Fai o mesmo co zume de laranxa e reserva tamén en biberón.

Ingredientes para as perlas yuzu:

25 g perlas tapioca
100 g zume yuzu

Preparación de perlas yuzu:

Ferve a auga, retira do lume, engádelle as perlas á auga, tapa o cazo cun prato e deixa arrefriar. Unha vez frías, coa o líquido e engádelle as perlas frías ao yuzu. Deixa na neveira 12 horas antes de usar.



Aceite de alfábega e aceite de ceboliño

Preparación:

Tritura unha presa de alfábega con 200 g de aceite de oliva suave. Pasa a un bol frío, coa e garda en biberón. Repite o proceso co ceboliño.

Chutney de ameixas

Ingredientes:

3 ameixas vermellas
1 cebola vermella
50 g azucre moreno
30 g uvas pasas tipo sultá
40 g vinagre de arroz
3 g xenxibre relado
1 cravo
½ limón espremido
un chorro de AOVE

Preparación:

Pica á *brunoise* a cebola e rustre no AOVE. Engade as ameixas picadas igual que a cebola e rústreas. Incorpora as pasas, o azucre, o zume de limón, o vinagre, o xenxibre relado e o cravo en po. Deixa cociñar ata que quede coma unha marmelada, sobre 10 minutos. Reserva para o momento de usar.

Presentación:

Coloca no medio da cuncha da vieira un punto de *chutney* de ameixas, corta en anacos a vieira tipo *carpaccio* (fileteada) e colócaa pola beira de fóra da cuncha, condimenta alternando con xel de lima e de laranxa, adorna con puntos de tapioca infundada en yuzu e remata agregando un chorro de aceite de alfábega e de ceboliño.