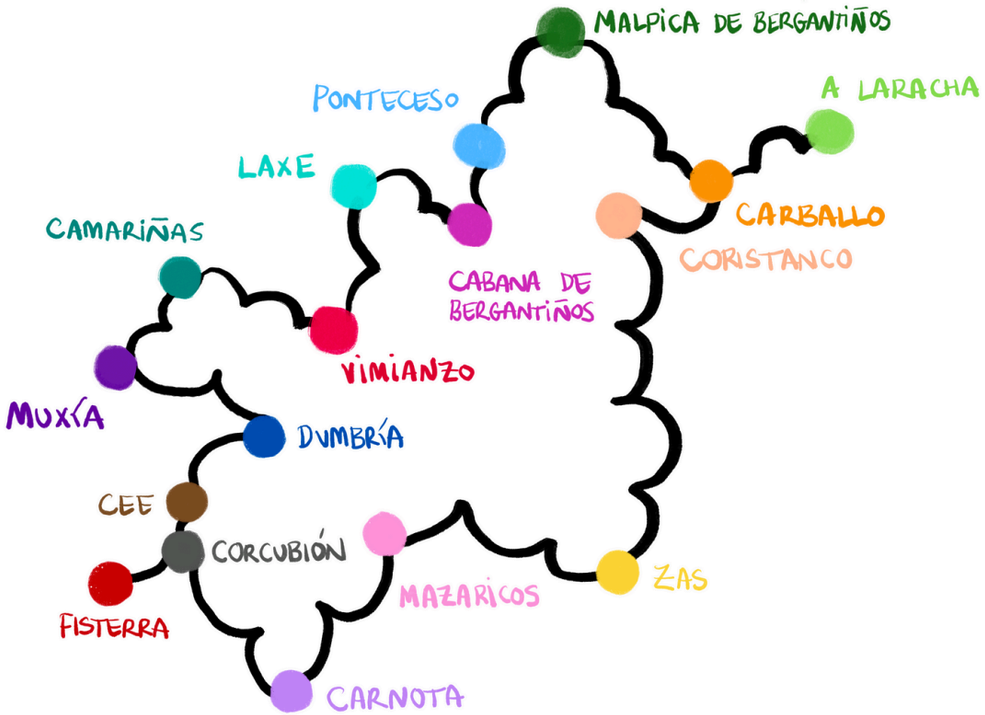
ROMARÍAS DA
COSTA DA MORTE


MALPICA DE BERGANTIÑOS
A LARACHA
PONTECESO
LAXE
CARBALLO
CORISTANCO
CAMARIÑAS
CABANA DE BERGANTIÑOS
VIMIANZO
MUXÍA
DUMBRÍA
CEE
CORCUBIÓN
ZAS
MAZARICOS
FISTERRA
CARNOTA

Este dossier recolle a iniciativa de Costa da Morte, Terra Atlántica para a promoción do produto local, a artesanía e as tradicións a través das Romarías da Costa da Morte. Unha proposta que trata de reforzar e poñer en valor a identidade da Costa da Morte a través de sectores importantes como son o agro, a artesanía e o seu patrimonio cultural.

Para isto ideamos propostas gastronómicas das romarías como accións de dinamización e desenvolvemento do medio rural que aportan un valor diferencial e experiencial na Costa da Morte.

FESTA DO PEÑON (Laxe)
Tortilla doce

Ingredientes
1 kg de molete
1 L de leite
1 ducia de ovos tamaño M
150 g de azucre
1 copa de anís
Azucre e canela en po para rebozar
Aceite de oliva para fritir

Preparación previa
Cortar o molete en rodelas de 2 cm. Mesturar o leite cos ovos, o azucre e o anís batendo todo ata integrar. Preparar nun prato a mestura de azucre e canela.

Elaboración
Empapar as rodelas de pan na mestura de leite. Fritilas en tixola con aceite de oliva. Acabadas de fritir, pasalas pola mestura de azucre e canela. Sacar da cociña e servir temperadas.

SANTA MARGARITA (Zas)

Bolo de costela de porco

Ingredientes

30 boliños brioche
8 kg de costela de porco
Cabezas de allo
1 restra de allos
1 presa de romeu fresco
1 presa de ceboliño
Tomiño
1 kg de manteiga
250 g de manteiga de porco
Sal afumada

Preparación previa

Abrir os boliños pola metade e douralos en tixola con manteiga; reservar. Asar a costela ao
forno con allos, romeu e tomiño. Desmiudar a carne e poñela a punto de sal. Picar o ceboliño moi fino.

Elaboración

Encher os boliños coa carne de porco desmiuzada. Empoeirar co ceboliño acabado de picado e servir.

SAN ADRIAN VERDES (Coristanco)
Pataca confitada, chourizo crocante

Ingredientes
5 kg de patacas
1 kg de manteiga de porco ibérico
Ceboliño
Chourizo
5 L de aceite de xirasol
1 L de aceite de oliva
Pemento (para a maionesa)

Preparación previa
Cortar as patacas en cubos de 3 x 3 cm. Cocelas ao vapor ou ao forno ata que estean tenras. Abatelas a 3 °C. Fundir a manteiga de porco. Cortar o ceboliño en rodelas finas. Picar o chourizo en brunoise e fritilo en aceite de xirasol; escorrer e reservar. Elaborar unha maionesa con pemento.

Elaboración
Fritir as patacas na manteiga quente. Montar os montadiños: pataca → maionesa de pemento → chourizo frito → ceboliño fresco. Servir quente.

FESTHORREO DE LIRA (Carnota)

Empanada de millo e berberechos

Ingredientes
Fariña de millo
4 kg de berberechos
3 kg de cebolas
Loureiro
Viño branco

Preparación previa
Escaldar a fariña de millo e dividila en dúas partes para facer as dúas capas da empanada. Abrir os berberechos ao vapor, quitar a cunchas e reservar. Preparar un rustrido de cebola con loureiro e un chisco de viño branco.

Elaboración
Cubrir o fondo dun molde coa primeira capa de masa. Engadir o rustrido de cebola e colocar enriba os berberechos. Tapar coa outra parte da masa, selando cun garfo. Cocer no forno ata dourar.

FESTA DA FAMILIA (Dumbría)
Zamburiñas, millo, xamón

Ingredientes

Zamburiñas
500 g de xamón en lascas finas
3 bolsas de millo inflado
Ceboliño
Aceite de oliva
Manteiga
Cebola
Fariña
Viño branco (para a veloute)

Preparación previa

Secar o xamón no forno a 120 °C e reservar. Triturar o millo inflado. Triturar ceboliño con aceite e gardar en biberón. Preparar unha veloute con manteiga, cebola en brunoise, fariña, os corais das zamburiñas e un chisco de viño branco; triturar e coar.

Elaboración

Dourar as zamburiñas á prancha. Engadir dados de xamón, o po de millo e o aceite de ceboliño. Servir moi quente cunha culler de veloute.

VIRXE DA XUNQUEIRA (Cee)

Torrada pan de ovo, froitos vermellos e xeado

Ingredientes

Pan de Ovo (lingotes de 3 x 4 cm)
1 L de nata 35 %
12 xemas
Doce de leite ou toffee
Froitos vermellos (50 % arandos)
Azucre (20 %)
Zume de medio limón
Aceite de oliva

Preparación previa

Elaborar unha crema usando nata en vez de leite, mesturando coa xema e azucre. Preparar a salsa de froitos vermellos cocendo os arandos co azucre e zume de limón.

Elaboración

Empapar os lingotes de brioche na crema e pasalos pola prancha con aceite de oliva. Servir quentes coa salsa de froitos vermellos ou doce de leite

FESTA DO LONGUEIRON (Fisterra)
Longueirón, trigueiros, sal de ibérico

Ingredientes
3 kg de longueirón
4 mancheas de trigueiros finos
500 g de xamón ibérico en lascas
Manteiga

Preparación previa
Abrir os longueiróns no forno ou á prancha. Cortar os trigueiros e saltealos, salgando ao final. Secar o xamón a 120 °C e triturar para obter o po. Fundir manteiga e reservar.

Elaboración
Colocar un trigueiro sobre cada cuncha de longueirón, esporear co po de xamón e botar a prebe coa manteiga quente. Servir ao momento.

FISTERRA - FESTA DO LONGUEIRÓN E ENCONTRO PIRATA

SABER DE ALDEA (Corcubión)

Chula de cabaza, queixo, tofee

Ingredientes
3 kg de cabaza
Puré de cabaza (250 g para 8 persoas)
2 ovos
500 g de azucre
Canela moída
1500 g de fariña de trigo
¼ cullerada de lévedo químico
Azucre glas
Aceite de xirasol
Queixo Azul
Nata

Preparación previa
Cocer e triturar a cabaza ata obter o puré. Mesturar o puré cos ovos, o azucre, a canela, a fariña e o lévedo.

Elaboración
Fritir culleriñas de masa en aceite de xirasol quente. Escorrer e esporear con azucre glas. Pódense acompañar cunha crema de queixo azul e nata.

VIRXE DO MONTE (Mazaricos)
Follado de millo con langostinos e touciño entrefebrado

Ingredientes

4 L de caldo cocido
Fariña de millo
3 kg de touciño entrefebrado
4 kg de cebola
4 kg de langostinos 30/40
Aceite de oliva
Sal
Zume de limón
Salsa Sriracha
Ceboliño

Preparación previa

Preparar a masa de follado coa fariña e o caldo. Dourar a touciño entrefebrado en tacos na tixola. Confeitar a cebola. Saltear os langostinos con aceite, sal e unhas gotas de limón. Picar o ceboliño.

Elaboración

Montar o follado colocando a cebola na base, os langostinos e a touciño entrefebrado enriba, puntos de salsa picante e ceboliño fresco. Enrolar e servir moi quente.

Receitas elaboradas polo Departamento Hostelaraía- FPB Cociña e Restauración

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

IES RAMÓN CAAMAÑO

FP

Co finaciamento de

XUNTA DE GALICIA

Cofinanciado pola Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

LEADER
Desenvolvemento liderado polas comunidades locais

GDR Grupo Desenvolvemento Rural Costa da Morte

COSTA DA MORTE
TERRA ATLÁNTICA