

# De la tradición a la innovación



Recetario



Colaboradores:



Centros  
Integrados  
Formación Profesional

---

## Recuperación de las recetas de las abuelas

Este proyecto comienza a finales de 2019 de la mano de Ricardo Fernández, docente del CIFP Carlos Oroza. Desde entonces Ricardo y sus alumnos llevan recopilando recetas ancestrales de sus abuelas y familiares, y reinterpretándolas. Una forma de mantener la tradición heredada de sus abuelas y que a los alumnos aprendan a trabajar con recetas de temporada como se hacía antaño, y con productos frescos y de la propia huerta.

La realización de esta actividad parte de un proyecto llamado "Los recetarios" realizado por cuatro periodistas Carmen Alcaraz, Ana Vega, Gabriela Lendo e Helena Vaello; y en el que se inspiró para poder aplicarlo en el centro.

Este proyecto podría ser perfectamente un reflejo de nuestro Marqués de Vizhoja, una receta familiar con gran tradición, heredada de nuestro padre Don Mariano. Marqués de Vizhoja es un vino que combina a la perfección con estos platos, ya no solo por ser un vino blanco afrutado, sino por compartir dos valores comunes, la tradición de las abuelas, y la innovación



**Ricardo Fernández Guerra**, profesor que dirige el proyecto en CIFP Carlos Oroza

---



# SARDINAS AL HORNO RELLENAS

*Rosi Beato, 1941 (Pontevedra)*

Categoría: Aperitivo

## Ingredientes:

Sardina  
Pimiento verde  
Cebolla morada  
Jamón serrano  
Pan rallado  
Aceite de oliva  
Limón  
Tomillo limón  
Sal gorda

## Alérgenos:



## Elaboración:

Retirar la cabeza y la tripa de las sardinas, lavar bien, desespinar y dejar en agua con sal para desangrar. Una vez desengrasado, escurrir las sardinas y secar bien.

Pelar la cebolla y cortar en juliana muy fina. Lavar el pimiento verde, cortar a la mitad y de nuevo cada mitad en cuatro porciones; finalizar cortando en juliana muy fina.

Cortar el jamón en lonchas finas con la trancheladora y finalmente en juliana fina.

En una *sauteuse* poner una base de AOVE y calentar, saltear rápida y brevemente la cebolla y el pimiento verde, añadir el jamón y saltear un minuto. Retirar y reservar.

Exprimir los limones para hacer zumo, colarlo y reservar en un biberón.

En una placa *gastronorm* colocar una base de papel sulfurizado. Coger un filete de sardina y engrasar ligeramente con AOVE la piel, colocar sobre el papel sulfurizado.

Rellenar este filete con la base de cebolla, pimiento y jamón, colocar otro filete por encima y lustrar con pincel y AOVE. Repetir la operación con el resto de sardinas, al final sazonar ligeramente con sal y espolvorear con pan rallado.

Precalentar el horno a 200 °C. Introducir las sardinas en el horno y bajar la temperatura a 190 °C, cocer durante 8 minutos aproximadamente y comprobar el punto de cocción.

Emplatar en el plato elegido rociando la superficie de la sardina con unas gotas de zumo de limón, unas gotas de AOVE y hojas de tomillo limón.





# EMPANADA DE BACALAO

*Cipriana Carabelos, 1934, (Salcedo)*

Categoría: Aperitivos

## Ingredientes:

Harina de maíz  
Harina de centeno  
Huevo de corral  
Levadura fresca  
Agua  
Azúcar  
Pasas de carinto  
Migas de bacalao  
Cebolla  
Aceite de oliva

## Alérgenos:



## Elaboración:

Colocar las dos harinas en un perol, añadimos la levadura y mezclamos bien. Añadimos los huevos batidos y mezclamos 3.- Vamos añadiendo el agua tibia y la sal.

Formamos dos bolas y dejamos reposar tapado con un paño al abrigo del calor.

Para la farsa escurrir bien el bacalao y rehidratar un poco las pasas en vino dulce, pochar la cebolla en juliana y cuando está añadir el bacalao y las pasas.

Estirar la masa y forrar una placa engrasada o con papel sulfurizado.

Guarnecer con la farsa estirándola bien para que llegue a todos los lados de la masa.

Cubrir con el resto de la masa.

Cocer en horno precalentado a 190 °C durante 40 minutos aproximadamente.







# MEJILLONES A LA MARINERA

*Carmen Torreiro, 1938 (Melide)*

Categoría: Mariscos

## Ingredientes:

Mejillones  
Chalota  
Cebolla  
Cebollino  
Vino dulce Moscatel  
Nata 36% m.g.  
Pimienta blanca  
Sal final

## Elaboración:

Lavamos bien y limpiamos los mejillones perfectamente, se servirán con concha al cliente.

Pelamos y picamos en brunoise las chalotas y la cebolla.

En una sauté ponemos el vino dulce con la cebolla y la chalota, damos fuego y cocemos durante unos minutos.

Añadimos los mejillones escurridos hasta que se abran, los retiramos y reservamos en caliente.

Al líquido de cocción resultante le añadimos la nata y dejamos reducir, vertemos sobre los mejillones y añadimos el cebollino.

## Alérgenos:





# GAMBONES AL “SAN CARALLÁS”

*Carmina Martínez , 1924 -2013 (Pontevedra)*

Categoría: Aperitivo

## Ingredientes:

Langostino crudo congelado  
Aceite de oliva virgen extra  
Vino blanco  
Pimentón dulce  
Pimentón picante  
Orégano fresco  
Laurel  
Perejil rizado

## Alérgenos:



## Elaboración:

Lavamos y descongelamos los langostinos, después los pelamos dejando la cabeza y la punta de la cola; sazonamos con sal gorda. En una cazuela de pone el vino blanco, los langostinos, una cucharada de pimiento dulce y una punta de pimentón picante. Añadimos el laurel, el orégano y unas ramas de perejil y ponemos al fuego y dejamos que hierva justo hasta que los langostinos estén hechos. Servir en la misma cazuela decorando con perejil fresco.





# ENSALADA DE CODORNIZ ESCABECHADA

*Carmen Torreiro, 1938 (Melide)*

Categoría: Ensaladas

## Ingredientes:

Codorniz  
Aceite de oliva virgen extra  
Vinagre de vino tinto  
Vino blanco  
Zanahoria  
Pimiento rojo  
Cebolla morada

## Alérgenos:



## Elaboración:

Flameamos y limpiamos la codorniz, embellecemos los muslos y bridamos bien apretado.

Preparamos la base del escabeche con el AOVE, el vino blanco, el vinagre y el fondo blanco y lo llevamos a ebullición.

Introducimos las codornices y cocemos a fuego lento y con el recipiente tapado durante 30 minutos.

Retiramos del fuego y dejamos macerar.

Pelamos y limpiamos la zanahoria y la cebolla, cortamos en juliana.

Lavamos y limpiamos el pimiento rojo, cortamos en juliana.

Confitamos las hortalizas suavemente con AOVE hasta que están al punto.







# TORTILLAS MONTADAS

*Carmen Villar, 1946 (Marin)*

Categoría: Aperitivo

## Ingredientes:

Patata  
Huevos  
Cebolla  
Atún en aceite  
Espárragos conserva  
Queso rallado  
Pan chapata  
Perejil  
Aceite de oliva  
Sal final  
Salsa bechamel

## Alérgenos:



## Elaboración:

Pelar y lavar las hortalizas.  
Abrir las latas de conserva y escurrir bien.  
Confeccionar una tortilla de patata con cebolla (no muy gruesa).  
Confeccionar una tortilla de bonito.  
Confeccionar una tortilla de espárragos.  
Poner una bandeja de horno con papel sulfurizado.  
Colocar en este orden: tortilla de patata, tortilla de atún y tortilla de espárragos (una sobre otra).  
Confeccionar una salsa bechamel ligera (*roux* de 60/60) y cubrir las tortillas, espolvorear con el queso rallado.  
Cortar rebanadas de pan, tostarlas ligeramente en el horno y freír las hojas de perejil.  
Precalentar la salamandra y cuando está gratinar las tortillas hasta que estén doradas  
Cortar en porciones y servir sobre rodaja de pan tostado decorando con el perejil frito y sal en escamas.







# CALAMARES RELLENOS A LA SARTÉN

*Merucha de Pego, 1944 (Codeseda)*

Categoría: Pescados

## Ingredientes:

Calamar fresco  
Carne picada mixta  
Huevo de corral  
Tocino de cerdo  
Ajo  
Cebolla  
Zanahoria  
Vino blanco  
Pan rallado  
Perejil  
Sal fina  
Pimienta blanca

## Elaboración:

Lavar y limpiar los calamares, reservar las patas y las alas para el relleno.  
Mezclar la carne picada con las patas y las alas, todo bien picado; añadir el huevo, el ajo, la sal y el pan rallado.  
Rellenar los calamares pero dejándolos algo flojos para que no rompan al cocer, cerrar con un palillo.  
Pasar por harina y freír, meter en cazuela de barro.  
Freír en el mismo aceite la cebolla bien picada, la zanahoria, los dientes de ajo y el perejil  
Poner sobre los calamares, añadir el vino y algo de agua o fumet de pescados. Cocer en horno hasta que estén tiernos.

## Alérgenos:





# MERLUZA CON CEBOLLA Y ALMEJAS

*Carmen Villar, 1946 (Marin)*

Categoría: Pescados

## Ingredientes:

Merluza  
Almejas  
Fumet de pescado  
Cebolla  
Harina de trigo  
Limón  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal fina  
Pimienta blanca

## Elaboración:

Limpiar, lavar y desespinar la merluza.  
Sazonar los filetes de merluza con sal y pimienta.  
Confeccionar un fumet de pescado con las espinas y la cabeza.  
Lavar las almejas.  
Pelar y cortar la cebolla en aros finos, pocharla en AOVE.  
Confeccionar un roux ligero con aceite y harina,mojar con el fumet y añadir la merluza.  
A media cocción añadir las almejas hasta que se abran.  
Colocar una cama de cebolla pochada en el plato,la merluza, las almejas y decorar con perejil picado muy fino.

## Alérgenos:





# SOLOMILLO AL VINO BLANCO

*Ana Garcia, 1946 (Vigo)*

Categoría: Carnes

## Ingredientes:

Solomillo de cerdo  
Champiñón  
Cebolla  
Vino blanco  
Aceite de oliva virgen extra  
Mantequilla  
Harina de trigo  
Sal fina  
Pimienta blanca

## Alérgenos:



## Elaboración:

Limpiamos y preparamos los solomillos.  
Racionamos en porciones de 150 gramos.  
Lavar y limpiar los champiñones, reservar.  
Pelar y picar la cebolla en *brunoise*.  
Doramos los solomillos en una sauteuse con mantequilla y aceite (50/50), retirar y reservar al calor.  
En la misma sauteuse dorar la cebolla y añadir los champiñones laminados, dejar cocer y añadir la harina.  
Añadir el vino blanco, reducir ligeramente y a continuación añadir la nata cocer suavemente.  
Terminar introduciendo los solomillos en la salsa dejando que se terminen al punto.  
Emplatar y salsear cuidando que todos lleven cebolla, salsa y champiñones.





# POLLO AL CAVA

*Rosi Beato, 1941 (Pontevedra)*

Categoría: Carnes

## Ingredientes:

Muslos de pollo  
Cebolla  
Huevo de corral  
Perejil  
Brandy  
Cava  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal gorda  
Pimienta blanca

## Elaboración:

Sazonar el pollo con sal y pimienta, pasarlo por harina y dorar en aceite dentro de un rondón.  
Pochar la cebolla cortada en brunoise en el mismo aceite, volver a colocar el pollo, flambear con brandy.  
Cocer los huevos, pelarlos y cortar por la mitad, reservar.  
Añadir el cava y cocer en horno suave tapando el recipiente.  
Al final de la cocción añadir el huevo cocido en mitades y patatas asadas.  
Decorar con perejil.

## Alérgenos:







# FILLOAS

## *Luisa Camiña, 1947 (Portonovo)*

Categoría: Postres

### Ingredientes:

Medio litro de leche  
20 gr de mantequilla  
3 huevos camperos  
200 gr de harina de trigo  
40gr de azúcar  
Una pizca de sal  
40 gr de anís  
Medio limón  
Un poco de tocino para untar

### Ingredientes complementarios:

Queso Arzúa-Ulloa DOP  
Miel de Galicia IXP

### Alérgenos:



### Elaboración:

En un perol poner la leche, los huevos, la sal, el azúcar y el anís.  
Batir bien la mezcla y colar por un chino.  
Añadir la mantequilla derretida pero no caliente e incorporar la harina tamizada poco a poco batiendo bien para evitar grumos.  
Comprobar la textura, si es necesario añadir algo más de harina.  
Dejar reposar la masa tapada y en refrigeración durante una hora como mínimo.  
Poner una sartén antiadherente al fuego, dejar que tome temperatura y engrasarla con el tocino.  
Verter un cacillo (cantidad adecuada al diámetro de la sartén) en la sartén y extender rápidamente según el grosor deseado.  
Voltear cuando está despegándose por los bordes y terminar cocer.  
Colocar en un plato.  
Rellenar con el queso en porciones y rociar con miel.





# ROSQUILLAS DE ANÍS

*Aurea Seijas, 1909 (Nantes)*

Categoría: Postres

## Ingredientes:

750 gr de leche  
700 gr de azúcar  
700 gr de aceite de oliva  
500 gr de anís  
400 gr de harina  
1 sobre de levadura  
Limón rallado  
40 gr de sal  
2 huevos

## Ingredientes complementarios:

Menta (decoración)  
Azúcar en polvo

## Alérgenos:



## Elaboración:

En un perol poner leche, azúcar, sal, huevos, anís y limón rallado.  
Batir la mezcla hasta que quede uniforme.  
Añadir levadura Royal y harina.  
Amasar hasta que a la masa no se agarre a las manos.  
Cortar masa en 8 partes y dar forma a las rosquillas .  
Poner parisien al fuego con abundante aceite.  
Freír las rosquillas y pasarlas a papel absorbente .  
Una vez frías poner bañar en azúcar glase.  
Emplatar con la menta.





**Vino Blanco**  
**Marqués de Vizhoja**