

RIANXO COCIÑA O MAR

PROMOTOR: [Concello de Rianxo, 2016](#)

CONSULTORÍA ENCARGADA DA REALIZACIÓN DO PROXECTO: [Soldesin:hos S.L.U.](#)

DEPÓSITO LEGAL: [C1496-2016](#)

PRIMEIRA EDICIÓN: [Outubro 2016](#)



Vai...

...por todos eses mariñeiros,

...por todos eses hostaleiros e restauradores,

...por todos os que traballan no mar e para o mar

...con todo o cariño, esmero e dedicación,

...por Rianxo.

LIMIAR	7
--------------	---

RECEITAS TRADICIONAIS DOS NOSOS HOSTELEIROS

Berberechos ao vapor	12
Xoubas con cachelos.....	13
Xoubas en escabeche.....	14
Fabas con ameixas	15
Bocareus ao vinagre.....	16
Volandeiras á prancha.....	17
Polbo á feira	18
Ameixas á mariñeira	19
Mexillóns á vinagreta	20
Volandeiras á mariñeira.....	21
Centola cocida	22
Polbo á prancha con cachelos	23
Berberechos á mariñeira	24
Guiso de chopo con arroz negro	25
Empanada de millo de berberechos	26
Fideos con ameixas	28
Chopo guisado	29
Mexillóns ao vapor	30
Empanada de millo de volandeira	31

RECEITAS DOS NOSOS COCIÑEIROS PROFESIONAIS

Xoubiñas de Rianxo mariñadas en vinagre de mazá	34
Volandeiras gratinadas.....	35
Bocareus mariñados con tempura	36
Choco na súa tinta con cachelos	37
Empanada de berberechos con dúas fariñas	38
Bocareus mariñados tradicionais	40
Guiso mariñeiro de sardiñas	41
Croquetas de mexillón	42

Crema de nécoras	43
Arroz caldoso de nécora.....	44
Salpicón de centola	45
Sardiñas recheas de espinacas, pasas e piñóns	46

RECEITAS INNOVADORAS DOS NOSOS COCIÑEIRO PROFESIONAIS

Gin tonic de berberechos	48
Paupiettes de linguado con langostinos	49
Empanada de polbo con wantón	50
Pementos de piquillo recheos de centola	51
Polbo á brasa con puré de batata e vainilla	52
Linguado con Tía María	53
Ensalada morna de ameixas, cogomelos e langostinos	54
Montado de pemento asado con xoubas mariñadas	55
Risoto de choco con alioli gratinado	56
Revolto de mexillóns con algas	57
Volandeira con tallaríns negros e gambas.....	58
Ameixas confeitadas con crumble de aceite	59

GUÍA DE LOCAIS PARTICIPANTES..... 61

OS NOSOS COCIÑEIRO PROFESIONAIS

Biografías.....	68
-----------------	----

RIANXO TRABALLA O MAR

Oficios mariñeiros	72
Vivencias do mar	74

RECUNCHOS DO NOSO MAR

AGRADECEMENTOS	79
----------------------	----

LIMIAR

A principios dos anos 90, o lema turístico de Rianxo era: “O paraíso existe”, un lema afectado e presuntuoso, aínda que hai un dato que semella darlle a razón; Rianxo é o concello de España co índice de autoctonía máis alto: a inmensa maioría da poboación naceu aquí e non amosa interese ningún en marchar mesmo en situacións de crise económica como a actual. Pode que iso indique un carácter pouco aventureiro, pero tamén que os rianxeiros cren vivir nun lugar único e marabilloso. Hoxe non hai un lema turístico popular. Intentouse con “Rianxo: o mar feito tradición”, pero non prendeu. Demasiado abstracto. E se algo de bo ten a xente de Rianxo é ser moi apegada á terra e, sobre todo, ao mar, aos remos e aos cabos que amarran os barcos aos fermosos peiraos das Obras, ou da Rabaleira ou de Setefogas, por onde paseaba Manuel Antonio, o mellor poeta vangardista da literatura galega. O poeta do mar, chámanlle, e iso en Rianxo non é un cualificativo menor.

Porque Rianxo sempre foi unha vila mariñeira. Cando se puxeron de moda as festas gastronómicas, os rianxeiros non dubidaron. A Festa da Xouba. E como a xouba non é calquera cousa, celébrase o 25 de xullo, a data máis emblemática de Galicia. E, pouco despois, en agosto, a Festa do Mexillón, quizais menos poético, pero máis produtivo. Mexillón e Xouba. Economía e Poesía. Todos os rianxeiros somos fillos deses dous deuses. O mar feito tradición pode ser un lema abstracto, pero é obxectivo. A xouba segue pescándose coa mesma arte, o xeito, coa que a pescaban hai máis de cen anos. Pasear polo porto de Rianxo é pasear por un dos portos galegos con máis embarcacións (sobre 330). Barcos de pesca, algún burriño ou racú, gamelas e botes, na fachada da ría, como se os rianxeiros quixésemos recoñecer a importancia da pesca tradicional na nosa árbore xenealóxica, económica e emocional. Despois os barcos bateiros e, máis alá, os iates e veleiros do Club Náutico. A confraría de Pescadores, con máis de 727 socios, dedicados principalmente ao marisqueo, pero tamén á pesca co bou de vara e ao xeito, e esa lonxa onde se pode atopar xouba, berberecho, “volandeira” (vieiriña), choco, nécora, bocareu, centola e outras moitas especies, con predominio da ameixa, esa confraría e esa lonxa testemuñan unha importancia e vitalidade do mar que o sector mexilloeiro confirma xerando en torno ao 35% do emprego (330 bateas para 240 rianxeiros) e o 20% da actividade económica.

Non. O lema non se trabuca. Rianxo segue a vivir do mar. Pero tamén co mar. Pois se o mar fose só actividade económica, Rianxo non sería líder en índices de autoctonía. A tradición modernízase converténdose en lecer. O paseo marítimo, cun entorno natural do máis fermoso da ría de Arousa, é visitado a cotío polos rianxeiros. Sae do acolledor peirao de Setefogas e chega á praia da Torre tras dous quilómetros e medio de natureza (carballos, ameneiros, mazaricos, espátulas ou corbráns), traballo (carpintería de ribeira), historia (o Castelo medieval da Lúa) e literatura (estelas con referencias aos grandes escritores da vila). E lugares máxicos, como a desembocadura do río Te no luscofusco ou neses fermosísimos e literarios ocasos do Barbanza. E sentar a contemplar como os mozos rianxeiros practican remo, vela ou piragüismo. E ver pasar a traíña ou a lancha xeiteira do museo do Mar e recordar que no mesmo porto de Rianxo hai unha praza cun fermoso monumento que condensa en moi poucos trazos aquela mítica Manuela que gañaba as regatas de traíñas da ría de Arousa hai un século. O ánimo dos rianxeiros dependeu durante moitos anos de que a xouba entrase na ría. E ese amor, quérase ou non, hérdase. Que os escépticos o comprobren subindo a un barco na procesión marítima do Carme ou das festas grandes, as da Guadalupe, o segundo ou terceiro domingo de setembro, con tres momentos únicos. A procesión marítima dando a volta fronte á Virxe na praia de Quenxo, o Feirón Mariñeiro, que conmemora o Rianxo de hai cen anos, e a noite das bengalas, cando ducias de milleiros de rianxeiros e visitantes cantan a canción máis universal de Galicia, a Rianxeira, que pasea, descalciña, pola area, mentres as ondas van e veñen, veñen e van.

Sobre o porto e o Rianxo mariñeiro (a Praciña coas famosas casas do remo, así chamadas por teren o ancho dese instrumento) edificouse o Rianxo vilego e burgués. Tres rúas paralelas (marabillosas rúas de Arriba, Medio e Abaixo) unen dúas prazas, a de Castelao e a de Rafael Dieste, a do Campo de Abaixo e a da Igrexa, atravesadas por entrañables canellas que levan ao mar. Se a Ribeira é o prestixio natural, paisaxístico e económico de Rianxo, a rúa de Abaixo é o prestixio cultural e político. En só catorce anos naceron tres das personalidades máis importantes da historia de Galicia: Castelao, Dieste e Manuel Antonio, que chegaron a vivir ao mesmo tempo nesta pequena rúa, que conecta coa praza da Igrexa (gótico mariñeiro do século XV), na que está o pazo de Martelo, hoxe Biblioteca Municipal, que pertenceu a Paio Gómez Chariño, o primeiro señor de Rianxo (s. XIII) e un dos trobadores máis importantes da lírica medieval europea. O museo de Manuel Antonio, na mesma casa onde naceu, combina a viveza da presenza inmaterial do poeta nos mobles e obxectos da casa coa historia e a vida da vila a principios do século XX. Pouco máis alá, unindo a Ribeira e o Rianxo antigo, o túnel da Pendorella, onde os prisioneiros republicanos temían que os fusilasen cando os conducían ao campo de concentración que había na

fábrica do Castillo. As numerosas casas con escudo, os cruceiros que Castelao inventariou con arte e devoción, e que son patrimonio da Humanidade, diga o que diga a UNESCO, permiten pasear por un museo ao aire libre ou contemplar a historia desde unha das numerosas terrazas que animan as rúas e prazas rianxeiras. Visitar o cemiterio de Pedra Vixía, onde repousan os restos de Manuel Antonio e Rafael Dieste, e o espírito de Castelao, enterrado no Panteón de Galegos Ilustres, é sentir o orgullo dunha vila ante os seus veciños máis ilustres. E desde alí, baixar ata a Punta de Fincheira e percorrer, cun travelling cinematográfico, toda a costa. Cruces de afogado, o pazo dos Baltar, as praias de Tanxil, Tronco, Porrón e as Cunchas, a omnipresente presenza da ría de Arousa, a máis grande de Galicia e a máis produtiva do mundo, e a sinuosa costa de Pontevedra.

Ademais das numerosas actividades de ocio (deportivas, culturais, artísticas), o concello ofrece en todas as súas parroquias lugares de grande interese. Desde o Pico Muralla vese a cidade de Santiago e moitos rianxeiros soben alí para ver os fogos do Apóstolo. Aos pés dese pico está un hórreo que compite co de Carnota en ser o máis grande de Galicia. Unha vía romana atravesa estes montes. A ruta dos muíños lévanos pola senda do río Te ata as piscinas naturais do Pozo Bastón. O pazo de Rianxiño, acabado de restaurar, lémbra-nos o peso da fidalguía e os caciques. Hai petróglifos, castros, mámoas (Rianxo é un dos concellos de Galicia con maior riqueza rupestre) en todas as parroquias. A aldea maldita de Abuín evócanos lendas e misterios, meigallos e pestes que afastaron os seus medievais habitantes. A desembocadura do río Ulla recórdanos as invasións viquingas. As vistas do monte Pena ou do Castro Barbudo permiten ver a ría de Arousa, as veciñas Vilagarcía, Ribeira, A Pobra e Boiro, e a ordenación das bateas, acompañando o voo das gaivotas.

Rafael Dieste botou por ela, como dicimos os rianxeiros, cando comparou Rianxo coa Atenas clásica. Pero esa debe ser a finalidade do visitante. Comprender ese amor desmesurado dos rianxeiros pola súa vila natal. E para iso nada mellor, despois de imbuírse do espírito da ría e das rúas, que visitar os restaurantes e mesóns da vila. Se os nosos hostaleiros conseguen preparar os produtos típicos do mar de Rianxo con receitas creativas e saborosas, como promete este libro, o visitante marchará da vila cantando a Rianxeira, dicindo que estivo nunha rúa da Atenas clásica e, o máis importante, crendo que o paraíso realmente existe.

Ricardo Losada





RECEITAS TRADICIONAIS DOS NÓS HOSTALEIROS

Todas estas receitas estarán dispoñibles para a súa degustación en cadanseu restaurante, sempre e cando coincida coa correspondente tempada do produto pesqueiro.



BERBERECHOS Ó VAPOR

BAR PULPERÍA PÍMEN

INGREDIENTES: 1 kg de berberechos, 1 folia de loureiro, 1 vaso de viño branco albariño, 1 limón, Auga para a cocción.

PREPARACIÓN:

- Antes de cociñar os berberechos é importante poñelos a desbabar (para depurar as areas). Polo xeral soen vir moi limpos, pero non está de máis facelo. Para iso póñaos nun recipiente con auga de mar ou auga con sal e déixeos así unhas horas.
- Antes de cociñar os berberechos escórraos e láveos debaixo da billa con auga fría. Aqueles que estean abertos antes de cociñar débense retirar.
- Nunha ola introduza os berberechos en auga (un dedo de altura aproximadamente), a folia de loureiro e un chorro de viño. Tape a ola e déixea a lume medio ata que os berberechos estean abertos (2-3 minutos).
- Saque os berberechos da ola cunha escumadeira e empráteos acompañados dun toro de limón.
- Listos para servir.



XOUBAS CON CACHELOS

CHIRINGUITO OS BOS AMIGOS

INGREDIENTES: xoubas de Rianxo, patacas de Galicia, sal, loureiro, aceite.

PREPARACIÓN:

- Coza as patacas cortadas (sen lles quitar a tona) nunha cazola con auga, sal e loureiro durante aproximadamente oito minutos.
- Nunha tixola con dúas gotas de aceite, frita as xoubas. Cando estean douradas por un lado, déalles a volta e deixe que se douren polo outro. A continuación retíreas do lume.
- Presente os cachelos e as xoubas nunha bandexa listos para servir e comer.



XOUBAS EN ESCABECHE

RESTAURANTE FELICIANO

INGREDIENTES: xoubas de Rianxo, fariña, aceite de oliva, allo, loureiro, pemento doce, pemento picante, vinagre, sal.

PREPARACIÓN:

- Limpe as xoubas (quítelles as cabezas e as tripas).
- Frita as xoubas previamente enfariñadas. Retíreas do lume cando estean cocinadas e reserve ata facer o prebe.
- Nunha tixola á parte poña aceite de oliva con allo laminado. Cando o allo estea dourado retíreo.
- Engada loureiro picado, pemento doce, un chisco de pemento picante e un chorro de vinagre.
- Unha vez que teña feito o escabeche, bóteo por riba das xoubas cun chisco de sal.
- Deixe repousar e arrefriar. É un prato que se degusta mellor en frío.



FABAS CON AMEIXAS

PARRILLADA OURENSE

INGREDIENTES (para 6 persoas): 500 g de fabas, 1 kg de ameixas, 1 porro, 2 cebolas, 1 pemento verde, 3 dentes de allo, pirixel, 2 caienas, 1 cullerada de pemento, aceite de oliva, sal.

PREPARACIÓN:

- Escorra ben as fabas postas a remollo o día anterior.
- Póñaas a cocer en auga coas verduras enteiras. Vaia retirando a espuma que sae ao ferver.
- Engada un chorro de aceite e deixe cocer a lume lento durante 40 minutos; a continuación engada o pemento.
- Retire as verduras e bátaas. Engada as verduras con sal ao gusto.
- Abra as ameixas con aceite, allo e as caienas. Engada viño e pirixel.
- Cando as ameixas estean abertas engada as fabas e deixe cocer durante cinco minutos.
- Estarán listas para servir.



BOCAREUS AO VINAGRE

TAPERÍA O FURANCHO DE RIANXO

INGREDIENTES (para 4 persoas): 1 kg de bocareus, vinagre de viño, aceite de oliva virxe extra, allo, pirixel, pementa.

PREPARACIÓN:

- A receita comeza coa limpeza dos bocareus. Qúitelles os dous lombos separados e limpos. Métaos nun recipiente con auga fría para desangralos.
- A continuación páseos secos a outro recipiente e colóqueos cubrindo o fondo e facendo capas sucesivamente.
- Engada unha mestura de 2/3 de vinagre e 1/3 de auga ata cubrir o produto (é necesaria a boa colocación deste).
- Tape o recipiente para metelo na neveira. A cocción do peixe faise durante a maceración na que o deixará toda a noite.
- Ao día seguinte escorra os bocareus da mestura do vinagre e auga e páseos a outro recipiente. Neste novo recipiente engada o allo ben picado, o pirixel, sal e pementa. A continuación regue todo con aceite de oliva virxe extra de primeira presión en frío.
- Deixe repousar durante unhas tres horas. Despois do tempo de repouso estarán listos para servir.



VOLANDEIRAS (OU ZAMBURIÑAS) Á PRANCHA

CAFÉ-TAPERÍA NOVA ERA

INGREDIENTES: volandeiras (ou zamburiñas), sal e pementa.

PARA O PREBE: allo, pirixel, aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

- Limpe previamente as volandeiras en abundante auga fría. Escórraas ben.
- Cun coitelo, mellor de estonar, intente extraelas no mellor estado posible. Unha vez finalizado este proceso colóqueas nunha cuncha.
- A continuación quente a prancha a lume forte e coloque as zamburiñas sobre ela. Engada sal e pementa. Baixe o lume á metade e fagaas durante cinco minutos, e case ao final, engada o prebe e emprate.

PREBE:

- Engada nun recipiente ou morteiro allo, pirixel e aceite de oliva.
- Emulsione os ingredientes en morteiro ou batedor.

* A denominación “volandeira” fai referencia á vieiriña ou voadora (nome científico *Aequipecten opercularis*), un molusco bivalvo similar á vieira, pero de menor tamaño, coas cunchas cóncavas, co contorno circular e de cor variable, con preto de 20 costelas provistas de rugosidades e orellas asimétricas.



POLBO Á FEIRA

PULPERÍA-RESTAURANTE O ´TABERNEIRO

INGREDIENTES: 2 kg de polbo, sal gordo, aceite de oliva virxe, pemento picante.

PREPARACIÓN:

- Poña a ferver unha pota no lume, mentres non comeza a ferver lave ben o polbo.
- Cando comece a ferver engada o polbo e deixe cocer durante 45 minutos. Logo dos 45 minutos de cocción, apague o lume e deixe repousar durante cinco minutos.
- Saque o polbo e córteo en toros. A continuación aliñeo con sal gordo, pemento e aceite de oliva ao gusto.
- Listo para servir.



AMEIXAS Á MARIÑEIRA

CAFÉ-BAR COFRADÍA

INGREDIENTES: 1 kg de ameixas, 2 dentes de allo, 1 cebola, 1 tomate, 1 chile, fariña, sal, aceite, 1 vaso de viño branco ribeiro.

PREPARACIÓN:

- Nunha cazola a lume medio, bote un pouco de auga para abrir as ameixas. Unha vez abertas, reserve a auga.
- Corte en anacos o tomate (con pel), a cebola e os dentes de allo. Bóteos nunha cazola a lume medio cun chorro de aceite e o chile ata que rustra.
- Engada un vaso de viño branco ribeiro e deixe cocer 10 minutos. A continuación espese con fariña ata que consiga a textura desexada e bote sal ao gusto.
- Retire do lume e pase o prebe polo batedor para evitar que queden grumos.
- Volva a poñer o prebe no lume e engada unha parte da auga coa que se abriron as ameixas. A continuación engada as ameixas e deixe dous minutos a lume lento.
- Empratar e servir.



MEXILLÓNS Á VINAGRETA

CAFETERÍA-TAPERÍA NOVO GALERÍA

INGREDIENTES: 1 kg de mexillóns frescos, ¼ de limón, 2 follas de loureiro, 5 g de pementa negra, ½ vaso de viño branco albariño, ½ vaso de auga.

PARA A VINAGRETA: 1 tomate grande maduro, 1 cebola grande, 1 pemento verde, 1 pemento vermello, 1 vaso de aceite de oliva, 6 culleradas de vinagre, pementa negra moída, sal.

PREPARACIÓN:

- Poña nun cazo medio vaso de auga e o viño albariño, a pementa negra, as follas de loureiro e o cuarto de limón. Engada os mexillóns, tape e deixe durante 3-4 minutos a lume forte. Comprobe que están abertos e reserve.
- Pique o pemento e a cebola moi finos e reserve.
- Lave o tomate e a continuación fágalle uns cortes e escáldeo durante 40-45 segundos. Péleo e córteo en dados.
- Aliñe co aceite, o vinagre e un chisco de sal e mesture ben para obter a vinagreta.
- Por último, abra todos os mexillóns e quítelles unha cuncha.
- Colóqueos nunha bandexa de servir e por enriba de cada un reparta un pouco a vinagreta.
- Listo para servir.



VOLANDEIRAS (OU ZAMBURIÑAS) Á MARIÑEIRA

MESÓN O PORTIÑO

INGREDIENTES: volandeiras (ou zamburiñas), allo, cebola, pemento verde, piri-xel, fariña, tomate, aceite de oliva, viño albariño.

PREPARACIÓN:

- Refogue o allo, a cebola e o pemento verde, todo moi picadiño. Engada a fariña, o viño e por ultimo as zamburiñas, que extraeu cun coitelo da súa cuncha. Cocíñe durante un par de minutos aproximadamente.
- Emprate e engada pirixel ben picado.
- Listo para servir.

* A denominación “volandeira” fai referencia á vieiriña ou voadora (nome científico *Aequipecten opercularis*), un molusco bivalvo similar á vieira, pero de menor tamaño, coas cunchas cóncavas, co contorno circular e de cor variable, con preto de 20 costelas provistas de rugosidades e orellas asimétricas.



CENTOLA COCIDA

RESTAURANTE CASA ISOLINA

INGREDIENTES: centola, auga, loureiro, sal.

PREPARACIÓN:

- Poña a centola en auga fría (no caso de estar viva) ou en auga quente (no caso de estar morta), engada unhas follas de loureiro e o sal. Poña a cocer durante 20 minutos se pesa 1 kg; en caso de que pese menos, poña de 15 a 18 minutos.
- Sáquea da auga, déixea arrefriar e córtea en anacos.
- Lista para servir.



POLBO Á PRANCHA CON CACHELOS

CAFÉ-RESTAURANTE O VILAR

INGREDIENTES (para 2 persoas): polbo (un raxo e medio), 1 pataca (en cacheiros), pemento doce, pemento picante, sal, aceite de oliva, loureiro.

PREPARACIÓN:

- Corte á metade os raxos (cun corte en diagonal). A continuación márqueos nunha prancha ata douralos e repita o proceso cos cachelos previamente cocidos con loureiro.
- Presente os raxos sobre os cachelos engadindo sal gordo, pemento e aceite de oliva.
- Listos para degustar.



BERBERECHOS Á MARIÑEIRA

BOCATERÍA-TAPERÍA GUGGENHEIM

INGREDIENTES: 1 kg de berberechos, 1 cebola, 1 dente de allo, ½ vaso de viño albariño, un vaso de auga, 1 cullerada de fariña, 2 follas de loureiro, pementa negra, ½ vaso de aceite de oliva, sal, 1 cullerada de pemento, pirixel fresco.

PREPARACIÓN:

- Coloque os berberechos en auga fría con abundante sal durante 2-3 horas e deixe que se abran para eliminar a area que poden levar dentro e lavalos ben.
- Poña os berberechos nunha ola e engada o viño, a auga, o loureiro, o sal e deixe ferver 15 minutos. Cando remate, coe ben e reserve a auga da cocción.
- Noutra ola engada o aceite, a cebola ben picada e deixe rustir. Engada pemento, pementa negra e fariña e remova ben. A continuación engada a auga reservada da cocción e os berberechos, engada o pirixel picado e deixe cocer un tempo máis, removendo para que se xunten ben os sabores.
- Rematado o paso anterior, estará listo para servir.



GUISO DE CHOPO CON ARROZ NEGRO

RESTAURANTE DON PANTCHO

INGREDIENTES (para 4 persoas): 1 chopo da ría de Arousa de 1 kg, 150 g de arroz redondo, 100 g de chícharos, 1 pemento verde, 2 tomates, 1 pataca, 1 cebola, 1 dente de allo, azafrán, 1 vaso de viño branco ribeiro, 50 g de pemento doce, aceite de oliva, pementa branca, sal.

PREPARACIÓN:

- Limpe o chopo con coidado, reserve a tinta e corte en tacos.
- Pele o allo e a cebola e píqueos. Engádaos a unha cazola con aceite de oliva. A continuación limpe os tomates e o pemento, córteos en cachiños e rústraos na mesma cazola xunto coa cebola e o allo durante 6 minutos.
- Engada os tacos de chopo e bótelles o viño branco por enriba. Empoa cun pouco de pementa branca e co pemento doce.
- Incorpore un litro de auga e deixe cocer durante 15 minutos. Uns minutos antes de que o chopo estea listo, pele a pataca, córtea en cadrados pequenos e agréguea á cazola. Engada tamén os chícharos, o arroz e o azafrán, e un pouco da tinta do chopo reservada. A continuación engada sal ao gusto e manteña a cocción uns 12 minutos máis.
- Por último, deixe repousar aproximadamente cinco minutos
- Presentar na mesma cazola listo para comer.



EMPANADA DE MILLO DE BERBERECHOS (PEQUENA)

RESTAURANTE CASA PACHÍN

INGREDIENTES PARA A MASA: 1 kg de fariña de millo branco, 50 g de fariña de centeo, 50 g de fariña de trigo, 25 g de fermento ou lévedo de panadeiro, un chisco de sal, un vaso de auga quente.

INGREDIENTES PARA O RECHEO: 1 kg de berberechos con cuncha, 3 cebolas ben picadas, pemento doce, aceite de oliva, un chisco de sal.

PREPARACIÓN:

Para a elaboración da masa:

- Mesture os tres tipos de fariña co sal e disolva o lévedo no vaso de auga quente cun chisco de sal. Engádalles pouco a pouco a auga ás fariñas ata conseguir unha mestura que non sexa moi dura nin moi branda. Deixe repousar nun lugar tépedo cuberto cun pano durante unha hora.

Para a elaboración do recheo:

- Poña nunha tixola un pouco de aceite e rustra a cebola cun pouco de sal. Cando estea lista engada o pemento doce ao gusto. Escorra o aceite nun recipiente e reserve.

Elaboración da empanada:

- Pinte co aceite sobrante da fritura da cebola unha empanadeira. Empoa con fariña de trigo cubrindo ben o fondo pero sen exceso. A continuación estire a masa cun garfo cubrindo o fondo da empanadeira, facendo unha capa o máis fina posible.
- Unha vez que teña a base lista, bote por enriba o recheo feito con anterioridade. Cubra por toda a base e esmágueo ben.
- A continuación poña os berberechos por riba do recheo, esmagándoos contra el. Proceda a facer a tapa da empanada da mesma forma que a base.
- Quente o forno a 200°. Introduza a empanadeira no forno a 180° durante 20 minutos ata que vexamos que a masa estea dourada e rexente. Cando estea lista quitea do forno e pinte co aceite sobrante da cebola.
- Lista para comer.



FIDEOS CON AMEIXAS

CASA DE COMIDAS A PONTE

INGREDIENTES: 1 kg de ameixas, ½ kg de fideos, 2 tomates, 1 cenoria, 1 cebola pequena, 2 allos, caldo de peixe, aceite de oliva, sal, pementa, azafrán.

PREPARACIÓN:

- Nunha cazola poña o aceite a quentar, corte a cebola en cadradiños, os allos e deixe rustir. A continuación engada os tomates e a cenoria en cadradiños.
- Cando estea todo rustrido engada o caldo de peixe. Unha vez que rompa a ferver, engada os fideos, o azafrán e salpemente.
- A metade de cocción bote as ameixas. Cando estean todas abertas, apague o lume e deixe repouso.
- Transcorridos cinco minutos de repouso, estará listo para servir.



CHOPO GUISADO

RESTAURANTE-PIZZERÍA TIALENA

INGREDIENTES: chopo, aceite, allo, cebola, pirixel, tomate, viño branco, sal.

PREPARACIÓN:

- Doure a cebola xunto co allo e o tomate. Corte o chopo en anacos e engádao ao rustrido.
- Cando estea todo sofrito engada o caldo de peixe. Unha vez que rompa a ferver, engada os fideos, o azafrán e salpementar.
- Engada un chisco de viño branco e a tinta do chopo fresco e deixe cocer a lume lento.
- Engada sal ao gusto e estará listo para servir.



MEXILLÓNS AO VAPOR

RESTAURANTE TANXIL

INGREDIENTES: Mexillóns, 1 vaso de viño branco, loureiro, sal.

PREPARACIÓN:

- Lave ben os mexillóns en auga fría.
- Coza os mexillóns nunha tarteira cun pouco de auga, un vaso de viño branco, loureiro e sal. Unha vez abertos retire do lume e escorra a auga.
- Recoméndase servilos en quente.



EMPANADA DE MILLO DE VOLANDEIRA

TOFFE

INGREDIENTES PARA A MASA: 350 g de fariña de millo, 100 g de fariña de centeo, 50 g de fariña de trigo (neste caso utilízouse integral), 10 g de fermento ou lévedo de panadeiro, 350 ml de auga quente, un chisco de sal.

INGREDIENTES PARA O RECHEO: 300 g ou 400 g de volandeiras ou zamburiñas, 1 cebola, 1 pemento vermello, pirixel picado, ½ copa de viño branco, aceite de oliva, un chisco de sal, opcional: colorante alimenticio.

PREPARACIÓN:

Para a elaboración da masa:

- Quente a auga e engada sal. Nun recipiente engada a fariña de millo e a continuación a auga quente. Mesture ben cunha culler de pau. Engada o resto das fariñas e o lévedo. Amase ben ata que quede todo ben mesturado. A continuación deixe repousar.

EMPANADA DE MILLO DE VOLANDEIRA

TOFFE

Para a elaboración do recheo:

- Rustra a cebola e o pemento picados en paisana fina. Cando estean feitos engada o viño branco, o sal, o colorante e o pirixel picado. Deixe evaporar e unha vez que estea todo no seu punto escorra o exceso de aceite.

Elaboración da empanada:

- Quente o forno a 200°. Pinte con aceite a placa do forno onde vaia cociñar. Nun recipiente poña auga para poder mollar as mans. Coas mans húmidas vaia collendo masa e estirándoa pola placa de forma regular e do mesmo grosor. Unha vez que teña posta a parte inferior da empanada, engada o recheo, e enriba deste as volandeiras. A continuación engada a parte superior da empanada de igual forma que a parte inferior, é dicir, mollando as mans en auga, esmagándoa e poñendo pequenos anacos de masa de forma consecutiva ata cubrila totalmente. Finalmente deixe facerse no forno durante un tempo de 35-40 min.
- Lista para comer.

* A denominación “volandeira” fai referencia á vieiriña ou voadora (nome científico *Aequipecten opercularis*), un molusco bivalvo similar á vieira, pero de menor tamaño, coas cunchas cóncavas, co contorno circular e de cor variable, con preto de 20 costelas provistas de rugosidades e orellas asimétricas.







RECEITAS TRADICIONAIS DOS NÓS COCIÑEIRO PROFESIONAIS



XOUBIÑAS DE RIANXO MARIÑADAS EN VINAGRE DE MAZÁ

INGREDIENTES (para 4 persoas): 16 xoubiñas, 0,5 l de viño branco, 0,1 l de vinagre de mazá, 2 dentes de allo, 6 grans de pementa, 0.2 l de aceite de oliva, 1 cenoria, 1 pemento vermello, sal, 3 follas de loureiro.

PREPARACIÓN:

- Limpe as xoubiñas, posteriormente bótelles sal, páseas por fariña e frítaas en aceite, a continuación reserve.
- No mesmo aceite engada a cebola picada en xuliana, cenoria, o pemento, allo, loureiro e os grans de pementa. Déixeos cociñar uns 20 minutos e posteriormente retire do lume. Seguidamente engada o vinagre e verta a mestura nun recipiente á parte coas xoubiñas que tiñamos reservadas.
- Deixe macerar 12 horas en frío e xa estarán listas para consumir.



VOLANDEIRAS GRATINADAS

INGREDIENTES (para 4 persoas): 16 volandeiras, 3 cebolas, 1 pemento vermello, 2 tomates, 100 g de xamón curado, 0,2 l de aceite, sal, 0,1 l de viño branco, pan relado.

PREPARACIÓN:

- Limpe as volandeiras deixándoas en media cuncha e reserve.
- Por outro lado corte a cebola, o pemento e o tomate en paisana fina. Sofrixa todo no aceite a lume lento, de seguido engada o xamón cortado en dados, o viño branco e deixe reducir.
- Cubra a volandeira coa salsa e empoe co pan relado.
- Para rematar gratíneas no forno previamente prequentado a 180° durante oito minutos.

* A denominación “volandeira” fai referencia á vieiriña ou voadora (nome científico *Aequipecten opercularis*), un molusco bivalvo similar á vieira, pero de menor tamaño, coas cunchas cóncavas, co contorno circular e de cor variable, con preto de 20 costelas provistas de rugosidades e orellas asimétricas.



BOCAREUS MARIÑADOS CON TEMPURA

INGREDIENTES: bocareus, zume de limón, auga, vinagre, soia, Coca-Cola, fariña de tempura, aceite de fritir.

PREPARACIÓN:

- Limpe os bocareus e quítelles as espiñas.
- Póñaos en auga moi fría durante unha hora
- Mesture unha parte do zume de limón, unha parte de vinagre e dúas partes de auga. Engada soia e Coca-Cola. Poña os bocareus nesta mestura durante 20-30 minutos.
- Prepare a tempura á parte.
- Coa fariña de tempura e a auga fría realice unha pasta semilíquida.
- Engada os bocareus e fírtalos en aceite moi quente.
- Pódese acompañar con distintas salsas, como curry, maionesa, mostaza...
- Sírvaos no momento.



CHOCO NA SÚA TINTA CON CACHELOS

INGREDIENTES (para 4 persoas): 1,5 kg de choco, 2 cebolas, 3 dentes de allo, 6 patacas grandes, 0.2 l de aceite, 3 follas de loureiro, 1 l de caldo de pescado, sal.

PREPARACIÓN:

- Limpe o choco e reserve a tinta.
- A continuación rustra o allo xunto co loureiro nun pouco de aceite. Engada a cebola e deixe cociñar. De seguido engada o choco cortado en anacos e a tinta. Cubra cun caldo de peixe e cociñe durante 20 minutos. Incorpore as patacas e deixe outros 10 minutos a lume lento.
- Poña ao punto de sal e estará listo para servir.



EMPANADA DE BERBERECHOS CON DÚAS FARIÑAS

(para 4 persoas)

INGREDIENTES PARA A MASA: 400 g de fariña de millo, 100 g de fariña de trigo, 2 ovos, 250 ml de caldo de berberechos, 30 g de fermento ou lévedo, 0.2 l de aceite, sal.

INGREDIENTES PARA O RECHEO: 2 kg de berberechos, 3 cebolas, 2 pementos vermellos, 0.1 l viño branco.

PREPARACIÓN:

Para a elaboración da masa:

- Mesture as dúas fariñas e faga un volcán. Seguidamente incorpore os dous ovos. A continuación engada o caldo de berberechos morno co sal e co lévedo xa diluídos. Amase ata formar unha pasta homoxénea e deixe repousar.

Para a elaboración do recheo:

- Rustra en aceite a cebola e o pemento vermello a lume lento. De seguido engada o viño branco e deixe reducir. Finalmente engada os berberechos, sen a cuncha, que abriu ao vapor con anterioridade para conseguir o caldo.

Elaboración da empanada:

- Poña auga nun bol para ir mollando as mans e traballar ben a masa.
- Pinte unha placa con aceite e a continuación poña a primeira base da empanada axudándose das mans, superpoñendo anacos pequenos de masa ata cubrir toda a bandexa. A continuación engada o recheo e esténdao de forma homoxénea. Por último, incorpore de igual forma a masa.
- Deixe cocer no forno prequentado a 180° durante 35 ou 40 minutos.



BOCAREUS MARIÑADOS TRADICIONAIS

INGREDIENTES: bocareus, auga fría, vinagre, aceite de oliva, allo, pirixel.

PREPARACIÓN:

- Limpe os bocareus e quítelles as espiñas.
- Póñaos en auga moi fría cun pouco de sal durante unha hora.
- Escórraos e páseos a outra bandexa e régueos con vinagre ata cubrilos. Déixeos en vinagre durante 8-10 horas. Pasado ese tempo sáqueos do vinagre e póñaos con aceite de oliva, allo e pirixel.
- Conservar no frigorífico.



GUISO MARIÑEIRO DE SARDIÑAS

INGREDIENTES (para 4 persoas): 16 sardiñas, 6 patacas, 2 cebolas, 1 pemento vermello, 0,2 l de aceite, sal, 3 dentes de allo, 3 culleradas de pemento doce, 0,3 l de caldo de peixe.

PREPARACIÓN:

- Limpe as sardiñas. Sazone e reserve.
- Nun recipiente engada o allo e o pemento vermello cortado en xuliana e rustra con aceite. De seguido engada a cebola tamén en xuliana e deixe cociñar. Seguidamente incorpore o pemento doce, engada o caldo de peixe e cociñe durante tres minutos.
- Por ultimo engada as patacas, cociñe durante oito minutos e incorpore as sardiñas.
- Deixe cociñar outros 8 minutos e poña a punto de sal.



CROQUETAS DE MEXILLÓN

INGREDIENTES (para 4 persoas): 1 kg de mexillóns, 1 cebola, 1 l de leite, 90 g de manteiga, 90 g de fariña, sal, pementa branca, 3 ovos, 200 g pan relado, 0,1 l de aceite de oliva, 2 follas de loureiro.

PREPARACIÓN:

- Abra os mexillóns ao vapor con loureiro, píqueos e reserve.
- De seguido rustra a cebola en aceite de oliva, engada a manteiga e deixe cociñar. A continuación engada a fariña peneirada, mesturando e deixando cociñar. Engada o leite pouco a pouco mentres segue batendo para que non se formen bolos.
- Deixe cociñar ata que a mestura empece a ferver pero removendo de forma constante para que non se agarre. Por último salpemente, verta o contido nun recipiente e deixe arrefriar a mestura por completo.
- Para rematar forme as croquetas. Empáneas pasándoas por fariña, ovo, pan relado. Fríxaas en abundante aceite e quedarán listas.



CREMA DE NÉCORAS

INGREDIENTES: nécoras, cebola, cenoria, pemento vermello, allo, brandy, tomate frito, auga, sal, aceite.

PREPARACIÓN:

- Partimos en dous ou tres anacos as nécoras vivas.
- Nunha cazola con aceite moi quente engada os anacos de nécora para que se rustran. Engada as hortalizas cortadas de forma grosa e previamente lavadas e remova mentres se vai rustrindo todo o conxunto. A continuación engada un vaso de brandy e deixe reducir practicamente ata a súa evaporación.
- Unha vez reducido poña unha cullerada de fariña para espesar un pouco o conxunto, engada tomate frito e cubra con auga.
- Deixe cocer todo durante 20 minutos, atendendo a que non se pegue.
- Unha vez transcorrido o tempo saque do lume e triture todo cun batedor. Despois pase o conxunto por un coadoiro chinés para separar os anacos de casca e hortalizas que non quedasen ben trituradas.
- Rectifique de sal á vez que lle dá unha nova fervura.
- Pode servir esta crema con pasta, lentellas, como base de sopa de peixe e marisco, ou como base de salsas para a elaboración doutros peixes.

(* Ver as paupiettes de linguado con lagostinos)



ARROZ CALDOSO DE NÉCORA

INGREDIENTES (para 4 persoas): 4 nécoras, 250 g de arroz bomba, 1 l de caldo de peixe, 0,1 l de aceite, sal, 1 cebola, 2 tomates, azafrán, 2 dentes de allo.

PREPARACIÓN:

- Refogue en aceite a cebola, o allo e o tomate previamente picado. De seguido engada o arroz bomba e déixeo cociñar a lume lento. A continuación incorpore o caldo e o azafrán e deixe cociñar 10 minutos.
- Corte en anacos as nécoras e incorpóreas. Deixe cociñar outros oito minutos máis.
- Poña a punto de sal e sirva.



SALPICÓN DE CENTOLA

INGREDIENTES (para 4 persoas): 2 centolas, 1 cebola vermella, ½ pemento verde, ½ pemento vermello, 0,1 l vinagre de viño branco, 0,1 l aceite de oliva, sal, loureiro, 4 ovos.

PREPARACIÓN:

- Coza a centola en abundante auga con sal e loureiro. Retire, deixe arrefriar e aparte toda a súa carne.
- Doutra banda corte a cebola e o pemento vermello máis o pemento verde en paizana fina.
- Mesture todo coa carne da centola e engada o sal, o vinagre e o aceite.
- Monte nun prato e decore co ovo cocido e relado.



SARDIÑAS RECHEAS DE ESPINACAS, PASAS E PIÑÓNS

INGREDIENTES: sardiñas, espinacas, cebola, piñóns, pasas, pan relado, pirixel, allo, aceite, sal.

PREPARACIÓN:

- Limpe as sardiñas e reserve.
- Limpe as espinacas e branquéelas durante un minuto.
- Refogue a cebola cun pouco de aceite e antes de que colla cor, engada a espinaca escorrida e cortada en xuliana cuns piñóns torrados e unhas pasas hidratadas. Dar o punto de sal e pementa. De seguido deixe arrefriar.
- Encha as sardiñas coas espinacas salteadas.
- Colóqueas nunha placa cun chisco de aceite. De seguido empoe con pan relado de allo e pirixel.
- Enfornar a 200° durante aproximadamente sete minutos.







RECEITAS
INNOVADORAS
DOS NÓSOS
COCIÑEIRO
S
PROFESIONAIS



GIN TONIC DE BERBERECHOS

INGREDIENTES: berberechos, xenebra, tónica con auga de mar, xantano ácido, lima, granada, mazá.

PREPARACIÓN:

- Premesture a xenebra co xantano (dous gramos por litro) e texturice co Turmix*. Engada a tónica pouco a pouco e mesture para dar a textura desexada, procurando non desgasificala moito.
- Nunha copa de vermú poña a cantidade necesaria de gyn tonic e acabe con tres berberechos abertos ao vapor, unhas mazás cortadas en cubos, granada e por último reladura de lima no momento de servir.

*NOTA: pódese usar batedor de man.



PAUPIETTES DE LINGUADO CON LAGOSTINOS

INGREDIENTES: linguado, 4 lagostinos por linguado, cebola, cenoria, porro, viño albariño, fariña, pataca.

PREPARACIÓN:

- Para empezar, quítelle as espiñas aos linguados sacando os filetes. Coas espiñas e unhas hortalizas (cebola, cenoria, porro...) realice un fumet.
- Envolve cada filete cun lagostino e pinche un escarvadentes para evitar que escape. Unha vez rematado este paso con todos os filetes, salpemente e enfariñe.
- Poña no lume unha cazola con aceite e cos filetes e unha vez que empecen a coller cor, engada un vaso de albariño. Deixe reducir e engada outro vaso de fumet de peixe. Deixe ata que os filetes estean feitos e retíreos do lume deixando reducir un pouco o prebe para que espese.
- Sirva os filetes con patacas cocidas ao vapor e o prebe por enriba.

* Outra variante é engadir no lugar do viño e do fumet, un pouco de crema de marisco e rematar da mesma maneira.



EMPANADA DE POLBO CON WANTÓN

INGREDIENTES (para 4 persoas): 2 kg de polbo, 12 láminas de pasta wantón, 2 cebolas, 1 pemento vermello, 2 culleradas de pemento doce, 0,2 l de aceite, sal, 0,1 l de viño branco.

PREPARACIÓN:

- Limpe e coza o polbo en auga fervendo durante 30-40 minutos. Retire do lume e deixe arrefriar para cortalo.
- Por outro lado frixa a pasta wantón en aceite e reserve.
- Seguidamente rustra a cebola e o pemento cortados en xuliana, engada o viño branco, deixe reducir e incorpore o pemento e o polbo en anacos.
- Monte unha lámina de wantón, outra capa de polbo e así sucesivamente ata obter 3 alturas.
- Pode decorar o prato con aceite de pemento vermello e aceite de pemento verde ou ao gusto.



PEMENTOS DE PIQUILLO RECHEOS DE CENTOLA

INGREDIENTES: 1 centola, 3 follas de loureiro, 12 pementos de piquillo, 1 cebola, $\frac{1}{2}$ pemento vermello, 2 dentes de allo, 100 g de fariña, 0,5 l de caldo de peixe, 0,2 l de aceite, 2 ovos, 0,1 l de viño branco.

PREPARACIÓN:

- Coza a centola en abundante auga con sal e loureiro. Retire e deixe arrefriar. A continuación retire a carne da centola e reserve.
- Sofríxa un pouco de allo coa cebola e o pemento vermello. A continuación engada o viño branco. Deixe reducir e incorpore a fariña. Cociñamos e engadimos o caldo de peixe e a carne da centola.
- Poña a punto de sal, deixe arrefriar e reencha os pementos. Unha vez recheos páseos pola fariña e o ovo batido e fírtalos en abundante aceite.
- Pode servilos con diferentes prebes, sendo o máis adecuado unha crema de mariscos.



POLBO Á BRASA CON PURÉ DE BATATA E VAINILLA

INGREDIENTES (para 4 persoas): 3 batatas (patacas doces), 1 rama de vainilla, sal, 50 g de manteiga, 0,1 l de leite, pementa branca, 2 kg de polbo, sal en escamas.

PREPARACIÓN:

- Limpe e coza o polbo en auga fervendo durante 30-40 minutos. Retire, reserve e unha vez frío corte as patacas de forma lonxitudinal.
- Para o puré coza as batatas en auga coa rama de vainilla e sal. Seguidamente retire, pele, engada a manteiga e o leite e triture todo. Salpemente e reserve.
- Para a montaxe final do prato marque o polbo nunha prancha ou nunha grella e sirva acompañado do puré.



LINGUADO CON TÍA MARÍA

INGREDIENTES: linguado, Tía María, nata, amêndoa torrada.

PREPARACIÓN:

Preparación do prebe:

- Reduza o Tía María ata a metade do seu contido. Engada a mesma cantidade de nata e volva a reducir.

Preparación do linguado:

- Sáquelle a pel e fágao á prancha.

Rematar o prato:

- Nun prato coloque o linguado, salsee co prebe de Tía María quente e empoa con amêndoa torrada.



ENSALADA MORNA DE AMEIXAS, COGOMELOS E LAGOSTINOS

INGREDIENTES (para 4 persoas): 600 g de ameixa babosa, 200 g de cogomelos “ostreatus”, 16 lagostinos, 3 dentes de allo, 1 cebola, pirixel fresco, 0,1 l de viño branco, sal, 0,1 l de aceite, pementa branca, 1 cullerada de fariña.

PREPARACIÓN:

- Sofrixa en aceite de oliva o allo e a cebola que previamente picou. A continuación engada as ameixas, os cogomelos en anacos e os lagostinos pelados. Deixe cocinar e incorpore a fariña, refogue e engada o viño branco e o pirixel.
- En canto reduza un pouco salpemente e emplate.



MONTADO DE PEMENTO ASADO CON XOUBAS MARIÑADAS

INGREDIENTES: pementos de varias cores, xoubas de Rianxo, aceite, sal, vinagre

PREPARACIÓN:

- Limpe os pementos, mólleos en aceite e póñaos ao forno a 200° durante 30 minutos envoltos en papel de aluminio.
- Pasado o tempo, déixeos arrefriar sen desenvolver para que a pel se separe.
- Pele os pementos, unha vez fríos reserve a auga e a continuación realice a vinagreta.
- Corte os pementos en tiras e cun molde póñaos en capas alternando as cores.
- Decore o prato cunha xouba mariñada.



RISOTO DE CHOCO CON ALIOLI GRATINADO

INGREDIENTES (para 4 persoas): 1,5 kg de choco, 2 cebolas, 3 dentes de allo, 1 pemento vermello, 1 tomate, 250 g de arroz bomba, 100 g de queixo parmesano, 1 l de caldo de peixe.

INGREDIENTES (para a maionesa): 6 dentes de allo, 0,2 l aceite de oliva, sal, xema de ovo.

PREPARACIÓN:

Para a elaboración do risoto: Limpe o choco e córteo en anacos, reservando a súa tinta. Rustra o allo, a cebola, o pemento vermello e o tomate a lume lento e cortado en paisana fina. A continuación engada o choco, refogue e incorpore o caldo de peixe e a súa propia tinta. Deixe cociñar 20 minutos. Engada o arroz bomba e deixe cociñar 15 minutos máis. Retire do lume e engada o queixo parmesano.

Para a elaboración da maionesa: Nun morteiro esmague un allo cun pouco de sal e unha xema de ovo. Vaia incorporando o aceite pouco a pouco ata conseguir a textura dunha maionesa.

Finalización do prato: Monte o risoto, tape coa salsa e gratine durante uns minutos.



REVOLTO DE MEXILLÓNS CON ALGAS

INGREDIENTES: mexillóns DOP, algas deshidratadas, ovo, tosta (torrada) de pan galego, aceite, sal (se é necesario).

PREPARACIÓN:

- Remolle as algas durante 20 minutos, pasado ese tempo cambie a auga e déixeas outros 20 minutos.
- Nunha tixola poña un pouco de aceite con allo picado. Antes de que colla cor engada os mexillóns e saltéeos. Engada as algas escorridas e a continuación os ovos sen bater. Remova fóra do lume, coa calor deberían callar. En caso contrario, achegue un pouco o lume ata que o ovo estea callado pero cremoso.
- Emprate colocando debaixo a tosta de pan galego.



VOLANDEIRAS CON TALLARÍNS NEGROS E GAMBAS

INGREDIENTES (para 4 persoas): 20 volandeiras, 20 lagostinos, 4 dentes de allo, 0,1 l de aceite, 500 g tallarín nero di sepia, sal volcánico negro, pirixel fresco, manteiga.

PREPARACIÓN:

- Coza o tallarín nero di sepia en abundante auga con sal e manteiga. Escorra, refresque e reserve.
- Por outro lado, corte o allo en láminas e rústrao en aceite ata que estea dourado. Feito isto engada as volandeiras xa limpas e os lagostinos pelados. Suba a temperatura e engada o pirixel fresco picado.
- Para rematar incorpore os tallaríns. Saltee e monte o prato sazonando con sal volcánico.

* A denominación “volandeira” fai referencia á vieiriña ou voadora (nome científico *Aequipecten opercularis*), un molusco bivalvo similar á vieira, pero de menor tamaño, coas cunchas cóncavas, co contorno circular e de cor variable, con preto de 20 costelas provistas de rugosidades e orellas asimétricas.



AMEIXAS CONFEITADAS CON CRUMBLE DE ACEITE

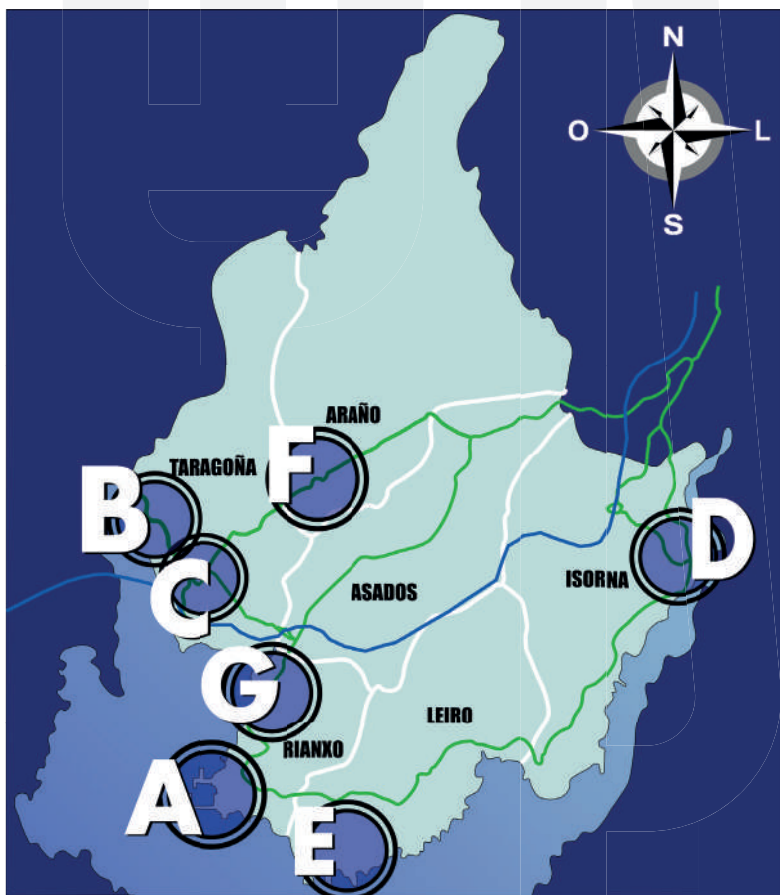
INGREDIENTES: ameixas, aceite de oliva virxe extra, maltosec, vinagre de módena.

PREPARACIÓN:

- Limpe as ameixas e colóqueas nunha cazola.
- Somérxaas en aceite de oliva e póñaas ao forno a 200° ata que abran.
- Pódense sacar unha a unha, unha vez abertas e co aceite frío.
- Para a elaboración da crumble de aceite, nun bol botamos un pouco de aceite e imos engadindo maltosec en cantidade suficiente ata a obtención dunha area.
- Para rematar poña o crumble no prato, decore cun pouco de vinagre balsámico enriba de cada ameixa



GUÍA DE LOCAIS PARTICIPANTES



GUÍA DE LOCAIS PARTICIPANTES

- 
- 1 Casa de comidas A Ponte**
Regueiro, 31 - Isorna
981869000
cafebaraponte@telefonica.net
 - 2 Restaurante Casa Isolina**
Campo de Pazos, 4 - Taragoña
981861960
josemanuel@isolina-turismo.com
www.casaisolina.com
 - 3 Hostal-Restaurante Casa Pachín**
Ourolo, 107 - Taragoña
981861211
informacion.casapachin@gmail.com
 - 4 Chiringuito Os Bos Amigos**
Brión, Praia das cunchas s/n - Leiro
616040387
lu.cunchas@gmail.com
 - 5 Café-Tapería Nova Era**
Rúa Contres, 11 - Araño
981861461
barnovaera@hotmail.com
 - 6 Restaurante Don Pancho**
Pazo, 46 - Rianxo
981862211
donpanchorianxo@gmail.com
 - 7 Restaurante-Pizzeria Tialena**
Praia Tanxil, 35 - Rianxo
981866518
 - 8 Restaurante Tanxil**
Rúa Tanxil, 31 - Rianxo
981860454
tanxilrestaurante@yahoo.es
 - 9 Parrillada Ourense**
Ctra. Tanxil, 37 - Rianxo
981866505
miguelfreiria@gmail.com
www.parrilladaourense.com
 - 10 Cafetería-Tapería Novo Galería**
Pedra Vixia, 2 Baixo - Rianxo
881987579
novogaleriabar@gmail.com

GUÍA DE LOCAIS PARTICIPANTES

**11 Pulpería-Restaurante
O Taberneiro**
Porto comercial s/n - Rianxo
981866496

16 Café-Bar Cofradía
Pº da Ribeira, 17 - Rlanxo
981866676
susobarcofradia@gmail.com

12 Café-Restaurante O Vilar
Rúa de Abaixo, 38B - Rianxo
981866500
frantxuvilar@gmail.com

17 Mesón O'Portiño
Rúa de Abaixo, 8 - Rianxo
620824337

13 Tapería O Furancho de Rianxo
Rúa Adro, 5 Baixo - Rianxo
603318002

18 Pulpería Pímen
Pº da Ribeira, 3 - Rianxo
658287599
crispimen@gmail.com

**14 Bocatería-Tapería
Gughenheim**
Rúa Hospital, 8 - Rianxo
981843662
elvenhosteleriasl@gmail.com

19 Cafetería Toffe
Urb. Virxe de Guadalupe, 2
Rianxo
981866126
alcaldeytome@yahoo.es

15 Restaurante Feliciano
Rúa do Medio, 36 - Rianxo
644964173
restaurante.feliciano@gmail.com



OS NOSOS COCIÑEIROS PROFESIONAIS

OS NOSOS COCIÑEIROS PROFESIONAIS



MIGUEL SEIJAS RODRIGUEZ
(Rianxo, 1977)

Estudou hostalaría en varios centros de Galicia (Foz, Pontevedra, Santiago), nos cales acadou os títulos de ciclo medio de Cociña, ciclo medio de Pastelería e técnico especialista en Hostalaría. Comezou a súa traxectoria profesional no ano 1997 e, despois de ter pasado polos postos de axudante de cociña e cociñeiro, actualmente é xefe de cociña no Pazo de Lestrove.



DAVID ALCALDE COSTAS
(Rianxo, 1984)

Cursou o ciclo medio de técnico en Cociña no ano 2002 e a continuación fixo o ciclo superior de Restauración (2004). Tamén realizou diversos cursos formativos. Comezou a súa traxectoria profesional facendo prácticas no restaurante Toñi Vicente (2004), onde posteriormente foi cociñeiro. En 2005 foi cociñeiro no restaurante Alvariñas. De 2005 a 2006 foi profesor de cociña no concello de Ribadumia e no ano 2006 cociñeiro na TV do Salnés. De 2006 a 2010 traballou como xefe de cociña en Chicolino Restauración, ademais de exercer diversos traballos como profesor, xurado en grandes eventos, etc. Na actualidade é propietario do GRUPO A&T.



MANUEL PATIÑO CAROU
(Rianxo, 1971)

Estudou na Escola de Hostalaría de Santiago de Compostela, onde acadou o título de técnico especialista de Hostalaría, especialidade en Cociña. Traballou en distintos puntos de España, como cociñeiro e como xefe de cociña, ata que lle deron a oportunidade, en 1992, de exercer como profesor na Escola Superior de Restauración de Sant Pol de Mar, no departamento de pastelería. Especializouse en pastelería e no ano 1996 danlle a oportunidade de traballar na escola Carlos Oroza (Pontevedra), onde imparte clase na actualidade. Tamén é cociñeiro demostrador da Consellería de Inmigración dando clases por todo o mundo a través dos centros galegos.



J. MANUEL GOMEZ
(Rianxo, 1988)

Estudou o ciclo superior de Cociña no CIFP Carlos Oroza (2006). Realizou as prácticas no Hostal dos Reis Católicos e en 2009 comeza a traballar no AC Palacio del Carmen. Nese mesmo verán abandona o AC Palacio del Carmen para unirse ás filas das cociñas de Hipercor. A finais de 2013 abandona Hipercor para meterse nun proxecto propio bautizado como Santa Columba, no que segue inmerso.



RIANXO
TRABALLA
O MAR

OFICIOS MARIÑEIRO

REDEIRAS

As redeiras son as persoas encargadas de confeccionar e reparar as artes e aparellos de pesca. Maioritariamente é un oficio feminino (aínda que hai algún que outro home) que está dentro do réxime especial da seguridade social dos traballadores do mar. O seu é un oficio tradicional, transmitido de xeración en xeración e case esquecido debido principalmente á proliferación de industrias que fabrican as propias redes.

CARPINTEIROS DE RIBEIRA

Os carpinteiros de ribeira son os encargados de deseñar, construír e reparar embarcacións de madeira de forma artesanal. É un oficio case milenario que foi ensinado maioritariamente de pais a fillos e precisa dun gran coñecemento dos materiais e das súas propiedades. O labor destes artesáns está moi recoñecido socialmente aínda que pouco a pouco están a desaparecer, principalmente pola chegada de novos materiais como o poliéster.

MARIÑEIRO PESCADOR

O oficio de pescador é dos oficios máis antigos que se manteñen na actualidade. É un traballo duro e nalgúns ocasións perigoso. En Rianxo trabállanse diferentes artes de pesca: o xeito, o bou de vara, o trasmallo, nasas, etc.

OFICIOS MARIÑEIROS

BATEEIROS

Bateeiro é aquel mariñeiro que traballa na explotación do mexillón nas bateas. Este é un traballo continuado, xa que se produce mexillón durante todo o ano, e no que se realizan actividades como a recolección da mexilla (a cría do mexillón), a colocación da cría nas cordas ou o desdobre ou colleita. O de bateeiro é un oficio relativamente novo que xurdiu entre a década dos anos 30-40, segundo as versións que se coñecen.

MARISCADORAS OU MARISCADORES

As mariscadoras ou mariscadores son aquelas persoas que teñen como oficio a explotación do marisco, principalmente da ameixa e do berberecho, e realizan as tarefas de sementa, vixilancia e colleita. A actividade de mariscar pódese realizar de dúas formas diferentes, a pé ou a flote; é unha profesión na que predominan as mulleres no primeiro caso, e os homes no segundo. Independentemente disto, é unha actividade dura, na que se pasan longos períodos de tempo á intemperie e se realiza un esforzo físico considerable.



JOSÉ SOBRADELO BLANCO, O MARIÑEIRO NOVEL

José naceu no ano 1989, empezou a traballar no mar aos 21 anos, pero desde os 11 xa axudaba na batea a seu pai, polo que realmente leva case toda unha vida vinculado co mar.

Foron seus pais, José Sobradelo e Carmen Blanco, ademais de seu tío, Juan Sobradelo, e algúns compañeiros de profesión os que lle ensinaron o oficio. Para poder traballar no mar tivo que estudar os cursos de Mariñeiro Pescador e Formación Básica; a maiores estudou os cursos de Formación Sanitaria Específica Inicial e o de Patrón Portuario.

José traballa e traballou sempre nas bateas, a bordo dun barco bateeiro de madeira, construído nos oitenta e que fora propiedade de seu avó. Malia ser un barco antigo, posúe tecnoloxías tales como guindastres, radar ou GPS. Ademais está equipado coas medidas de seguridade axeitadas: dous extintores, catro chalecos (con cadanseu asubío e baliza), dous aros salvavidas, radio, caixa de primeiros auxilios e bengalas.

Non sendo por un pequeno período de tempo que traballou como aprendiz de electricista-fontaneiro e como peón, o resto do tempo traballou no mar; na ría de Arousa. E aínda que o mar da Arousa semella un lugar protexido e de doada navegación, confesa que nunha ocasión se sentiu polo menos “inseguro”. Era un día polo Nadal, no que saíron cara a Vilanova a levar unhas bolsas de mexillón. Cando saíron do porto o mar estaba algo “picado” pero non lle deron moita importancia, ata que, unha vez no interior da ría, comezou a levantarse un temporal que axitaba o barco en todas as direccións e non lles permitía tomar o control total sobre a embarcación, polo que tiveron que dar un pequeno rodeo para se protexeren do vento.

O que máis lle gusta a José no seu traballo é, como el di, “ir sacar viaxes de mexillóns”, xa que supón pouco esforzo e pouco tempo. Pola contra, o que menos lle gusta é o proceso de desdobre, porque leva bastante máis traballo e tempo que o outro.

José, aínda que está solteiro, considera que co que el gaña co seu traballo hoxe en día podería manter unha familia, aínda que non ve moi claro o futuro do sector bateeiro, en parte porque pensa que o medio mariño está moi contaminado, xa que a xente non está concienciada.

Cre que se volvese nacer, volvería a traballar no mar, xa que lle gusta desde pequeno e vai contento á faena. Do que si está seguro é que na actualidade e sabendo o que sabe, non cambiaría de traballo.



SANTIAGO VICENTE MOSQUERA, O MARIÑEIRO XUBILADO

Santiago naceu en 1944, empezou a traballar aos 14 anos (en 1958), e retirouse en 2007 con 63.

O oficio de mariñeiro aprendeuno do seu pai e dun coñecido da familia. Naquela época, cando el principiou no oficio, non tivo que estudar nin facer curso obrigatorio ningún para comezar a traballar no mar, aínda que no ano 1971 tivo que examinarse de mariñeiro de competencia e máis tarde de patrón local e mecánico de litoral xa que tiña en posesión unha embarcación.

Traballou á rapeta e ao chinchorro, artes de pesca de arrastre similares ao bou de vara, tamén traballou ao xeito e en marisqueo a flote.

A embarcación na que empezou a traballar, propiedade de seu pai, era un barco duns 10 m de eslora (largo), integramente de madeira, tiña motor, pero de gasolina, aínda que posteriormente o substituíron e lle instalaron un motor diésel. Daquela o motor tiñan que prendelo con manivela. Xa en 1985, el mesmo mercou un barco , tiña 8 metros de eslora 2,5 metros de manga e 1 de puntal (alto), de madeira e con motor diésel.

Os barcos nos que estivo enrolado non posuían ningún tipo de tecnoloxía (guindastres, sonar, GPS...) para facilitar a pesca, tan só no último no que estivo, pouco antes de se xubilarse, que pertencía a un socio seu. Ademais, cando empezou a traballar, os barcos non posuían ningún tipo de medida de seguridade agás chalecos salvavidas, os cales eran obrigatorios en todas as embarcacións.

Santiago sempre traballou no mar, en baixura durante a maioría do tempo e tamén no estranxeiro en pesqueiros e mercantes, de 1967 a 1974, facendo campañas en Holanda e Angola. Pese a tantos anos de experiencia asegura que nunca tivo ningún contratempo serio nin viviu situacións de perigo.

No seu traballo o que máis lle gustaba era o rastro e o bou, xa que sabía a que hora ía para o mar e a que hora volvía. Porén, o xeito non lle gustaba tanto, xa que pasaba longos períodos de tempo fóra da casa e noites sen durmir.

Cando empezou a traballar no mar, Santiago pensaba que o de mariñeiro era un oficio estable e co que ía poder chegar á xubilación; ademais, o que el gañaba chegáballe ben para manter a súa familia.

Asegura que se volveuse nacer non volvería ser mariñeiro, senón que elixiría un oficio en terra, xa que “o traballo de mariñeiro é moi escravo”.



RECUNCHOS DO NOSO MAR





Peirao de Setefogas

- 1 Peirao de Setefogas:** é o máis enxebre e antigo porto de Rianxo; chama a atención a súa forma curvada. Ao seu abrigo podemos atopar unha lancha xeiteira, a embarcación típica de Rianxo, dedicada principalmente á pesca artesanal do xeito.
- 2 Paseo marítimo:** o paseo marítimo percorre aproximadamente 2 quilómetros do litoral rianxeiro, dende o peirao de Setefogas ata a praia da Torre, que recibe o nome da cheminea da antiga fabrica de flotadores de bateas que alí se encontraba. No percorrido pódese contemplar unha exposición dedicada aos escritores rianxeiros: Castelao, Manuel Antonio, Rafael Dieste e Brea Segade, así como o Castelo da Lúa (fortaleza do trobador e primeiro señor de Rianxo, Paio Gómez de Soutomaior, tamén chamado O “Chariño”), ademais dunhas magníficas vistas da ría de Arousa.
- 3 Museo do mar:** o museo do mar é o mellor lugar de Rianxo para coñecer a cultura mariñeira da vila, consta de tres andares: o soto, onde se ensina o traballo dos carpinteiros de ribeira na construción das embarcacións; o baixo, onde se recollen as distintas formas que teñen os Rianxeiros de traballaren ao mar; e o primeiro andar, que amosa as distintas embarcacións e recrea o seu proceso produtivo. Ademais, neste último andar, podemos atopar unha biblioteca dedicada á cultura mariñeira.



A Manuela

- 4 **Monumento á rianxeira:** esta escultura, construída polo artista ourensán Manuel García Buciños, é unha homenaxe ás antigas peixeiras rianxeiras, as encargadas de venderen o peixe que os homes capturaban. A figura preséntase descalza sobre unha estrutura que representa a area da praia bordeada pola auga do mar, tal e como se describe na popular canción da “rianxeira”.
- 5 **Paseo da Ribeira ou de Manuel Antonio:** tamén chamado paseo dos escritores, debido aos monumentos que se poden encontrar durante todo o percorrido dedicados aos principais escritores rianxeiros e a Rosalía de Castro. Durante este percorrido aínda se pode ver parte da actividade mariñeira de Rianxo, e contemplar algunha que outra embarcación.
- 6 **A Manuela:** este monumento lembra a mítica lancha xeiteira que nos anos corenta, e durante cinco anos seguidos, gañou as competicións de traiñeiras da ría de Arousa, espertando a envexa dos seus contrincantes.



Capela de San Bartolomeu

- 7 A praciña e as casas do remo:** a praciña foi o lugar onde se orixinou a vila de Rianxo, as súas casas presentan a característica de teren a estreitura dun remo, de aí o seu nome “casas do remo”, xa que era un remo o utilizado para repartir a liña de costa e así poderen os mariñeiros construír as casas preto das súas embarcacións. Na praciña atópase tamén o cruceiro máis antigo de Rianxo, e posiblemente de Galicia enteira.
- 8 Capela de San Bartolomeu:** a capela de San Bartolomeu, que hoxe se acha en terra firme (debido ao recheo da zona portuaria), encontrábase no século pasado nun illote e foi en 1854 un hospital para os peregrinos que padecían enfermidades contaxiosas como a cólera. San Bartolomeu era o protector da xente do mar, por iso cando navegaban preto da capela o patrón dicialles aos mariñeiros: “Alsa remos, fóra boinas, veña un credo”.
- 9 Lonxa:** a lonxa é o mellor espazo rianxeiro para observar os produtos pesqueiros e a actividade económica que se desenvolve en torno ao mar de Rianxo

RECUNCHOS DO NOSO MAR



Porto de Rianxo

- 10 Monumento en memoria dos mortos no mar:** no parque de Galicia éríxese un monumento que lembra os rianxeiros finados no mar; nel figura o nome de 46 rianxeiros (dos que se teñen constancia), a data e o lugar da súa morte.
- 11 Escultura ás xentes do mar:** escultura feita a partir dunha idea de Díaz Pardo polo escultor Francisco Escudero en granito policromado. O conxunto de figuras humanas que se presenta na escultura representa o mar como fonte de vida.
- 12 Carpintería de Ribeira:** as carpinterías de Ribeira, traballan a madeira para a construción de embarcacións, en Rianxo podemos encontrar unha que leva exercendo a súa actividade sen interrupción desde o ano 1920 ao longo de tres xeracións.
- 13 Porto de Rianxo:** o porto de Rianxo é un dos portos con máis actividade de Galicia e con maior número de embarcacións. Desde este punto pódense admirar unhas fantásticas vistas do interior da ría de Arousa, así como observar as diferentes embarcacións rianxeiras e os seus mariñeiros. O porto tamén é un lugar de ocio, calquera día do ano pódese ver xente camiñando ou pescando.

AGRADECEMENTOS

Este proxecto non podería levarse a cabo sen a axuda inestimable (e a paciencia) dunha infinidade de persoas, empresas, institucións e demais. Queremos, por tanto, desde o Concello de Rianxo e desde SOLDESIN:HOS S.L.U., agradecerlles a súa colaboración e dedicación. En especial:

Á confraría de pescadores “Virxe do Mar” de Rianxo, e ao seu formidable patrón maior, Miguel Ángel Iglesias.

Ao Consello Regulador do Mexillón de Galicia, e ao seu admirable presidente Francisco Alcalde.

A Ricardo Losada pola súa contribución no Limiar deste libro.

Aos nosos hostaleiros e restauradores por participaren e compartiren os seus coñecementos da gastronomía rianxeira con ilusión.

Aos grandes profesionais da restauración de Rianxo: Manolo, Miguel, David e Manuel, pola súa creatividade e profesionalidade.

Ao noso fotógrafo, polo seu grande ollo detrás do obxectivo, Rafa Iglesias.

Ao noso gran corrector, Roxe García.

A un gran maquetista e mellor persoa, Pouso.

A un soberbio Chema, polo seu impresionante asesoramento e a súa experiencia no mundo dos proxectos.

A Marcos Briones, compañeiro, pola súa contribución e perseveranza en proxectos e na vida.

A José Sobradelo e a Santiago Vicente, mariñeiro novel e mariñeiro curtido, por compartiren con nós algo das súas duras e apaixonantes vidas.

