



GASTRONOMÍA EN EL CAMINO DE SANTIAGO

12 recetas con
pescado y marisco

16ª EDICIÓN
COCINA DE ABORDO

PEREIRA NO CAMIÑO

Las recetas de los peregrinos en el Recetario de Pereira Productos del Mar.

Pereira Productos del Mar llega a su **16ª edición del recetario “Cocina de Abordo”** con un planteamiento enmarcado en el presente Año Xacobeo. El recetario recoge platos con aquellos pescados que los peregrinos de los siglos medievales incluían en sus comidas durante el Camino, adaptados a los tiempos actuales.

NUESTROS COLABORADORES



Cristóbal Ramírez

Periodista y divulgador de la gastronomía histórica del Camino de Santiago.

Autor de numerosa bibliografía sobre las rutas jacobeanas. Conferenciante en universidades europeas que estudian el Camino Inglés, ruta que ha ayudado a recuperar desde hace 40 años.



Iñaki Bretal

@ O Eirado da Leña:
@oeirado

– Camino Portugués –

Iñaki Bretal defiende en Eirado da Leña la riqueza de la despensa gallega, basando su cocina en las raíces y el protagonismo del producto.



Restaurante galardonado con
1 Estrella Michelin



María Varela

@ A Parada das Bestas:
@aparadadasbestas

– Camino Francés –

En A Parada das Bestas, María Varela trae a la mesa una propuesta sencilla, basada en la cocina tradicional, con productos propios y de cercanía.



Daniel López

@ O Camiño do Inglés:
@ocamiñoingles

– Camino Inglés –

La cocina de Daniel López une inspiración internacional con base de producto gallego. O Camiño do Inglés es parada gastronómica imprescindible del norte de Galicia.

Desde el siglo IX llegan a Santiago de Compostela peregrinos de toda la Europa cristiana, lo cual viene a ser lo mismo que decir de todo el mundo conocido, aunque de manera constante el avance de la civilización viniese acompañado de guerras intermitentes cuando no constantes. Esculturas, pinturas y textos han mostrado su vestimenta y elementos que llevaban para defenderse en su caminar. Pero ¿qué comían estos peregrinos?

La respuesta más elemental es que comían de todo lo que podían. Lo que se daba en otras latitudes resultaba difícil encontrarlo en las mesas, y cuando sucedía era en las de nobles y prelados.

Por ejemplo, la pimienta se consideraba artículo de lujo, una auténtica marca de calidad, y de respeto y de consideración hacia el invitado. Como lo era, en otro nivel, el pan blanco. Quizás también aquí habría que incluir la albahaca, que entra en la Península Ibérica de la mano de los árabes. Podríamos afirmar que se consumía en algunas selectas mesas, pero de ello no tenemos constancia alguna.

Algunos alimentos resultaban muy difíciles de conseguir. Por ejemplo, los derivados de la caza en el bosque, puesto que el bosque pertenecía a la Iglesia, al Rey o a algún noble, y la caza en él estaba penada.

Por supuesto, cualquier producto procedente del otro lado del Atlántico no había llegado a Europa en los siglos de las grandes peregrinaciones medievales.

Además, los Caminos de Santiago decaen por motivos distintos, y con altibajos, a partir de los reinados de Enrique VIII en Inglaterra y Felipe II en España, cuando esos productos empezaban a ser conocidos en el Viejo Continente, con la patata como auténtico estandarte. Un ingrediente que iba a parar inicialmente a la dieta de los cerdos y con el tiempo a alguna mesa esnob de la aristocracia rural gallega.

¿Qué había, entonces? Pues mucho. Alimentos producidos por la tierra y los que procedían del mar. Las peregrinaciones marítimas no fueron menos importantes que las terrestres, aunque sí algo menos



numerosas. De manera que, si bien la caza estaba prohibida o muy limitada, la pesca desde las embarcaciones que procedían desde el norte de Europa era libre.

Y yendo un poco más atrás en el reloj, en aquellos tiempos medievales la comida era el pan. Si había algo más -que no siempre había, desde luego- se colocaba en el centro de la mesa o bien al lado de los adultos para que ellos permitieran al resto de los comensales ir cogiendo, cuando no lo repartían directamente.

Ese “algo más” era lo que los romanos llamaban *companagium*, la compañía, lo que de alguna manera adornaba lo principal. Y así podía haber grasa, algo de carne, pescado seco, legumbres... Es decir, justo al revés de lo que es hoy habitual, cuando todo eso forma el plato principal y al lado se coloca lo que acompaña, que no es otra cosa que el propio pan.

Igualmente procede dejar constancia de que el peregrino comía de lo que tenía durante el día. Pero al caer el sol, cuando



llegaba a destino, paraba en un hospital, establecimiento que nada tiene que ver con lo que es hoy y sí con lo que se denomina albergue. Ahí reponía fuerzas gratis, porque ayudar al peregrino era una obligación, una acción meritoria para, llegado el momento, estar más cerca de la vida eterna.

Lo fundamental para los peregrinos en su caminar era meter pan en sus provisiones, que comían hasta que se acababa sin importar si estaba más o menos duro. Tras él, lo más valorado era el queso. Carne llevaban poca debido a su escasez, y las frutas y productos de la huerta aguantaban escasos días. El viaje era largo, a veces de años.

Esa es la explicación de por qué todo lo que fuera alimento fresco se recibía con una gran sonrisa. Era de agradecer cualquier cosa que se le pusiera en un plato en un hospital, pero la variedad era, ayer como hoy, algo ansiado. Y es ahí donde entran los productos del mar.

Los productos del mar en el Camino



Así como los de tierra están censados casi todos y aparecen en numerosa documentación, los del mar no han tenido esa suerte a pesar de que eran muy deseados por ser meras delicatessen. Resulta obvio que algunos que menciona marginalmente la documentación no se tomaban de manera asidua, como el percebe, cuya ingesta más o menos general es muy reciente y todavía hace un siglo solo las familias muy pobres de la Costa da Morte coruñesa cocinaban caldeirada de percebe cuando no disponían de otra cosa para engañar al hambre. Pero de otros, aunque existen muy pocas referencias, es igualmente obvio que se consumían.

Resulta impensable que el **calamar**, el **choco** (hay referencias claras y centenarias de Redondela, donde además “se pescan sardinas en abundancia admirable”, según escribió a finales del siglo XV el médico y geógrafo alemán Jeróni-

mo Münzer) y el chipirón no estuvieran en los platos. Abundaban en las rías, así que vaya si estaban, si bien la confusión de nombres hace dudar de qué comía alguien concreto en un momento dado: no resulta fácil para un extranjero distinguirlos.

La **merluza** aparece también, pero de manera escasa ya que había que salir de las aguas de las rías. Resulta lógico suponer que sería un producto exquisito, reducida su presencia a mesas de nobles y prelados. Algo similar sucedía con el **bacalao**, que gozaba de apreciación popular. Como el omnipresente **pulpo**, que poblaba con generosidad los millones de peñascos que conforman la costa gallega. Los documentos no citan para nada el pimentón, pero sí el aceite cuando lo había, y al igual que en los tiempos actuales el **pulpo** se acompañaba con pan, colocándolo encima.

En cuanto a la **vieira**, símbolo por excelencia de la peregrinación a Compostela que acabó siendo convertida en símbolo de cualquier peregrinación, es más probable que se tomase cocida y con sal en-

cima, acompañada por lo que hubiera, y echándole picante -léase pimienta- cuando el invitado era de alto rango.

Los únicos alimentos marinos se tomaban a lo largo del Cantábrico (Camino Norte, Patrimonio de la Humanidad), en los puertos ártabros con A Coruña a la cabeza (Camino Inglés) y por supuesto en la costa lusa (Camino Portugués). Y en Santiago, gran punto de confluencia de todas las rutas jacobeanas.

Mención especial merece la ría de Vigo. En los años en que Baiona fue el gran puerto de Galicia, los peregrinos desembarcaban allí después de travesías cortas o largas pero siempre aterradoras. Con más o menos reticencias, todos acababan comiendo aquello que el generoso mar daba.

En la documentación el pescado más citado es el congrio, porque, al igual que hoy, permitía llenar el estómago sin aflojar demasiado la bolsa. Y luego el mencionado **pulpo**.

Galicia es la tierra del mejor marisco. Por eso no es de extrañar que el tercer pro-



ducto del mar en el ranking del consumo fuera la muy abundante langosta. El cuarto en la lista no se pescaba ni en el Cantábrico ni el Atlántico, sino en los ríos: el salmón.

En cuanto a los modos de preparación, además de que la salazón existía desde muchos siglos atrás, lo normal era o bien prepararlos ante un buen fuego o bien, si había dónde y agua, cocerlos. Sobre el acompañamiento, volvemos a lo de antes: con sal, tomates, la popular cebolla, avena, puerro, aceite, azúcar, ajo, huevo, las abundantes castañas, judías blancas... Con lo que hubiera. Porque peregrinar siempre fue adentrarse en el mundo de la aventura, también gastronómica.

Cristóbal Ramírez

Periodista y divulgador de la gastronomía histórica del Camino de Santiago.



**MERLUZA
CON
TORREZNOS
Y HUEVO**

ENERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MERLUZA CON TORREZNOS Y HUEVO

Iñaki Bretal

 O Eirado da Leña

INGREDIENTES

- 1,4 kg. de merluza
- 6 huevos cocidos
- 100 ml. de AOVE
- 5 gr. de pimentón de la Vera
- 2 dientes de ajo
- 5 ml. de vinagre de vino
- 5 gr. de perejil
- 50 gr. de tocino de cerdo

PREPARACIÓN

Limpiamos y racionamos la merluza.

Cocemos los huevos y los rallamos.

En una cazuela ponemos el aceite, los ajos, el perejil y el tocino de cerdo y lo cocinamos a fuego muy suave durante unos 20 minutos. Apagamos el fuego y añadimos el pimentón y el vinagre.

Cocemos la merluza al vapor unos 7 minutos, colocamos encima del huevo rallado y terminamos por encima con la salsa de aceite, pimentón y los torreznos.





FEBRERO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

VIEIRA
CON
PUERRO



VIEIRA CON PUERRO

María Varela

→ A Parada das Bestas

INGREDIENTES

- 4 vieiras
- 4 puerros jóvenes
- 30 cl. de vinagre de vino tinto
- 60 gr. de azúcar
- Aceite suave
- Sal gorda
- Pimienta

PREPARACIÓN

Asamos los puerros en brasa o los cocemos y marcamos en plancha. Salpimentar.

Separamos el coral del tronco de las vieiras. Curamos éste en sal durante 15 min. Pasar por agua y secar.

Trituramos el coral. Emulsionar con aceite y poner punto de sal.

Cocinamos vinagre y azúcar a fuego moderado, reduciéndolo hasta conseguir un jarabe.

Marcamos la vieira por ambas caras en la brasa o plancha.

Disponer cada puerro con su vieira y acompañar con las dos salsas





**CAZUELA
DE BACALAO
CON
GARBANZOS**



MARZO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

CAZUELA DE BACALAO CON GARBANZOS

Daniel López

→ O Camiño do Inglés

INGREDIENTES

Crujiente de piel de bacalao:

- 100 gr. de arroz
- 1 l. de agua
- 50 gr. de piel de bacalao

Emulsión de proteína de bacalao:

- 250 gr. de pieles de bacalao en salazón
- 400 ml. de agua

Tartar de bacalao:

- 200 gr. de bacalao al punto de sal

Hummus:

- 200 gr. garbanzos
- 1 diente de ajo
- Zumo de 1 limón
- 30 gr. de sésamo
- c/s comino
- c/s pimienta negra
- c/s sal

PREPARACIÓN

Crujiente de piel de bacalao

Cocemos el arroz y la piel de bacalao en el agua durante 45 minutos. Dejamos enfriar. Trituramos y estiramos en un silpat y secamos al horno a 80 °C durante 6 horas. Cortamos en cuadrados de 5x5 cm. y freímos en abundante aceite a 160 °C. Reservamos.

Emulsión de proteína de bacalao

Desalamos las pieles de bacalao 24 horas. Posteriormente, las cocemos 30 minutos en el agua. Colamos, trituramos y volvemos a colar la crema resultante.

Tartar de bacalao

Cortar fino a cuchillo en dados muy pequeños. Aliñamos con la emulsión de proteína de bacalao al gusto.

Hummus

Trituramos todos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.

Emplatado

Sobre el crujiente de piel de bacalao colocamos un poco de hummus y encima el tartar de bacalao.





ABRIL

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

CHIPIRÓN
A LA
PLANCHA
SOBRE
MANTEQUILLA



CHIPIRÓN A LA PLANCHA SOBRE MANTEQUILLA

Iñaki Bretal

→ O Eirado da Leña

INGREDIENTES

- 200 gr. de chipirones
- 500 gr. de coliflor
- c/s de sal
- 250 gr. de mantequilla
- 80 gr. de avellanas
- c/s de hinojo en rama

PREPARACIÓN

Clarificamos 50 gr. de la mantequilla en un cazo hasta que tome un tono tostado. Cocemos la coliflor, le añadimos la mantequilla y ponemos a punto de sal. Trituramos.

Colocamos en el fondo del plato la crema de coliflor y mantequilla, encima los chipirones salteados, y terminamos con la avellana rota por encima y las ramas de hinojo.





MAYO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**PULPO
SOBRE PAN
DE MOLLETE
DE SANTIAGO**



PULPO SOBRE PAN DE MOLLETE DE SANTIAGO

María Varela

➔ A Parada das Bestas

INGREDIENTES

- Pan de mollete
- 1 pulpo de 2,5 kg. aprox.

Para la salsa de pan:

- 150 gr. de ajo
- 1 l. de agua de cocer pulpo
- 100 gr. de ajo
- 100 gr. de cebolla
- 50 gr. de puerro
- 80 gr. de pan seco
- 200 gr. de aceite de oliva
o manteca de vaca
- Laurel, clavo, sal y pimienta

PREPARACIÓN

3 alternativas de cocinar el pulpo

Alternativa 1

Ponemos en una olla agua a hervir. Introducimos el pulpo entero y cocemos 25 minutos a fuego medio, contados desde el momento en que recupere la ebullición. Dejamos reposar 20 minutos y comprobamos la cocción con un palillo.

Alternativa 2

Calentamos a fuego vivo una cazuela de acero inoxidable con fondo grueso. Añadimos medio vaso de agua y el pulpo entero. Movemos hasta que empieza a cambiar de color y suelte agua. Tapamos y cocemos 40 minutos aproximadamente. Si pasado este tiempo sigue duro, continuamos unos minutos más.

Alternativa 3

Cortamos la cabeza y separamos los tentáculos. Poner éstos por separado en bolsas de vacío y envasamos. Cocemos a 95 °C entre 30 y 40 minutos.

La salsa de pan

Pelamos las verduras y las cocemos en el agua de pulpo con el resto de ingredientes. Pasados 20 minutos, desechamos los aromáticos, la cebolla, el puerro y la mitad del ajo. Batimos la mezcla hasta conseguir una especie de crema.

Emplatado

Cortamos el copete al pan de mollete y lo vaciamos de parte de su miga. Rellenamos con la crema y los rabos de pulpo.





JUNIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

CHOCO
CON
LIMÓN
E HINOJO



CHOCO CON LIMÓN E HINOJO

Daniel López

→ O Camiño do Inglés

INGREDIENTES

Para el choco:

- 4 chocos
- Orégano
- Piel de limón rallada

Crema de chocos en su tinta:

- c/s AOVE
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ pimiento verde
- Tentáculos
- 1 vaso de vino blanco

Salteado de hinojo y chalotas:

- 2 hinojos
- 5 chalotas
- 1 cucharada sopera de azúcar moreno
- Zumo de ½ limón
- c/s sal

PREPARACIÓN

Para el choco

Cortamos el cuerpo del choco sin descongelar en un cortafiambres transversalmente, creando así unos “tallarines de choco”. Reservamos los tentáculos.

Crema de chocos en su tinta

Cortamos las verduras en dados uniformes y pochamos en AOVE. Añadimos los tentáculos e interiores del choco. Mojamos con el vino blanco y reducimos. Tapamos y cocemos durante 20 minutos a fuego lento. Triturar hasta obtener una crema espesa. Rectificamos de sal si fuese necesario.

Salteado de hinojo y chalotas

Cortamos en juliana fina el hinojo y las chalotas. Salteamos con una cucharada de AOVE a fuego medio hasta que se empiece a tostar ligeramente. Añadimos el azúcar y el zumo de limón y seguimos salteando. Rectificar de sal.

Emplatado

Salteamos los tallarines de choco a fuego bajo unos segundos. Rallamos piel de limón, incorporamos una pizca de orégano y salpimentamos. Emplatamos el salteado de hinojo y chalota, en su centro la crema de choco en tinta y encima el choco salteado.



JULIO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

VIEIRA
PICANTE



VIEIRA PICANTE

Iñaki Bretal

→ O Eirado da Leña

INGREDIENTES

- 8 vieiras
- c/s de pimienta blanca
- c/s de sal
- 500 gr. de cebollas
- 200 ml. de aceite de girasol
- c/s sal
- 20 gr. de piñones

PREPARACIÓN

Compota de cebolla

Pelamos las cebollas, la cortamos en cuartos y las ponemos en el aceite de girasol con un chorrito de agua en el fondo para que no caramelicen. Cuando estén cocinadas, retiramos del fuego, quitamos el exceso de aceite y trituramos.

Las vieiras

Salpimentamos las vieiras y las marcamos a la plancha.

Emplatado

En una sartén tostamos los piñones y reservamos. En el fondo del plato colocamos la compota de cebolla, encima las vieiras y terminamos coronando con los piñones.





AGOSTO

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

CHOCO
CON AJO



CHOCO CON AJO

María Varela

➔ A Parada das Bestas

INGREDIENTES

- 4 chocos
- 4 dientes de ajo grandes
- 4 ajos tiernos
- Aceite de oliva suave
- 125 gr. de grasa de tocino
- 50 ml. de agua
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Limpiamos bien los chocos de sus interiores y reservamos la tinta para otras elaboraciones. Retirar todas las fibras. Con un cuchillo muy afilado cortamos en diagonal a modo de tallarines finos. Otra opción es enrollarlos en film y congelar. Luego los pasaríamos por la máquina cortafiambres.

Machacamos el ajo y añadimos el aceite para cortarlo.

Cortamos en trocitos el tocino. Ponemos a derretir, a fuego suave, con un poco de aceite y agua, para que no se queme. Colar.

Salteamos los ajos tiernos en la grasa del tocino. Añadimos los tallarines de choco y salteamos brevemente, casi solo para tomar temperatura. Salpimentar.

Retiramos del fuego y regamos con el aceite de ajo.



SEPTIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

**MERLUZA
CON
CASTAÑAS**



MERLUZA CON CASTAÑAS

Daniel López

→ O Camiño do Inglés

INGREDIENTES

Para la merluza:

- 1 merluza
- 1 l. de salmuera (1 l. agua +100 gr. de sal fina)

Crema de castañas:

- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 150 gr. de castaña
- 500 gr. de caldo de pollo
- c/s sal
- c/s AOVE

Acelgas guisadas

- 1 manojo de acelgas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de AOVE
- 1 nuez de mantequilla
- c/s de sal y pimienta negra

Encurtido de pencas:

- Pencas de acelga limpias
- 100 ml. vinagre de vino
- c/s orégano
- 1 diente de ajo
- 15 gr. de azúcar

PREPARACIÓN

Para la merluza

Separamos los lomos y sumergimos en la salmuera 10 minutos. Racionar en porciones de 100 gr. y dar un corte transversal antes de cocinarlo.

Crema de castañas

Pochamos la cebolla y el ajo con 3 cucharadas de AOVE. Incorporamos las castañas y el caldo de pollo. Cocemos 30 minutos a fuego lento. Rectificamos de sal. Triturar hasta obtener una salsa fina y homogénea.

Para las acelgas guisada

Limpiamos las acelgas separando las pencas de las hojas. Salteamos las hojas con una cucharada de aceite. Cuando pierdan todo el volumen, pasamos a un colador y presio-

namos ligeramente con una cuchara para eliminar el agua de vegetación. Pasar a un bol con la nuez de mantequilla y salpimentar al gusto.

Encurtido de pencas

Blanqueamos las pencas y marcamos en el vinagre con una cucharada de azúcar, orégano, el diente de ajo.

Emplatado

Cocer la merluza en vaporera 8 minutos. Emplatar y poner encima del guiso de acelgas. Salseamos con la crema de castañas y colocamos las pencas encurtidas.





**PULPO
EN CAMA
DE PURÉ DE
HABAS**



OCTUBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

PULPO EN CAMA DE PURÉ DE HABAS

Iñaki Bretal

→ O Eirado da Leña

INGREDIENTES

- 1 kg. de pulpo
- 1 kg. de Fabas de Lourenzá
- 1.700 ml. de agua de cocción del pulpo
- 1 pimiento rojo
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate
- 2 hojas de laurel
- c/s de azafrán
- 10 gr. de sal fina
- c/s de sal Maldon
- c/s de AOVE
- c/s de pimentón de la Vera

PREPARACIÓN

Limpiamos y cocemos el pulpo en agua, sobre 20 minutos a fuego y otros 20 de reposo. Reservamos el agua de cocción.

Sofreímos las verduras, añadimos las habas (que habremos dejado a remojo el día anterior) y el agua de cocción del pulpo. Cocinamos durante una hora aproximadamente.

Retiramos las verduras y las trituramos, apartando la hoja de laurel. Pasamos por un chino e incorporamos a las habas. Rectificamos de sal.

Para terminar el plato, cogemos un cucharón de habas y las mal rompemos con un tenedor. Colocamos encima un trozo de pulpo que pasaremos por la plancha y terminaremos por encima con sal Maldon, pimentón de la Vera y un chorro de AOVE.





**BACALAO
CON GRELOS
Y ALMEJAS**



NOVIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

BACALAO CON GRELOS Y ALMEJAS

María Varela

→ A Parada das Bestas

INGREDIENTES

- 4 lomos de bacalao
- 1 manojo de grelos
- 1 cabeza de ajos
- Aceite virgen
- 1 cebolla
- ½ hoja de laurel
- 100 gr. de almejas
- 50 gr. de panceta
- c/s de harina de garbanzo

PREPARACIÓN

Ponemos en un cazo abundante aceite de oliva virgen. Debe haber suficiente como para cubrir el bacalao. Añadimos los ajos y el laurel. Dorar suavemente. Retirarlos del aceite.

Introducimos el bacalao y confitamos a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente. Sacar y escurrir.

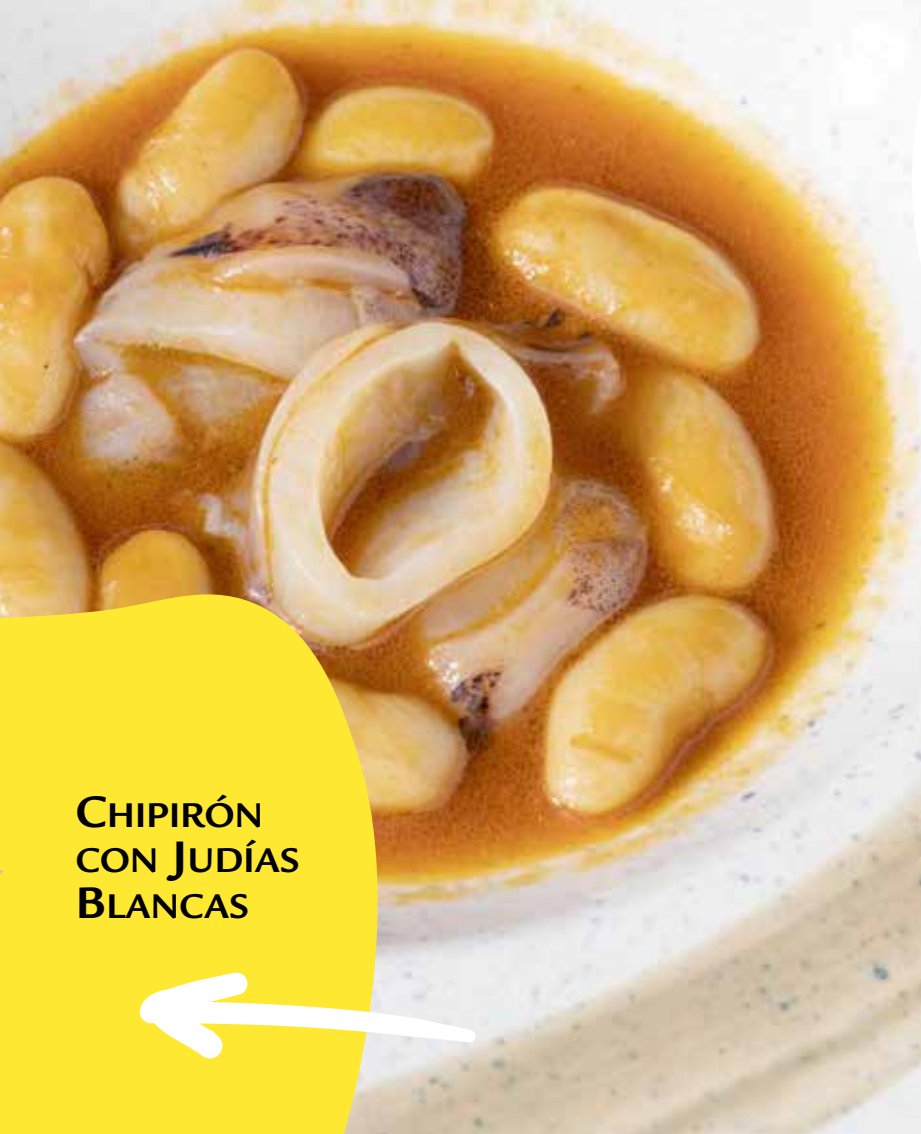
Abrimos al vapor las almejas. Reservar su caldo.

Picamos la panceta y tostamos sin aceite. Añadimos la harina de garbanzo y seguimos tostando. Remover continuamente con el fin de conseguir unas migas.

Freímos los ajos laminados, añadir los grelos y mojamos con el caldo de verdura. Cocer 30 minutos y añadir el caldo de las almejas.

Colocamos el lomo del bacalao, acompañar con los grelos, salpicar las almejas y cubrir con las migas.





**CHIPIRÓN
CON JUDÍAS
BLANCAS**



DICIEMBRE

LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

CHIPIRÓN CON JUDÍAS BLANCAS

Daniel López

→ O Camiño do Inglés

INGREDIENTES

- 4 chipirones
- 500 gr. de habas
- 1 l. de agua
- 5 cucharadas de AOVE
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ñora
- ½ pimiento rojo
- 1 cucharada de café de pimentón
- 1 vaso de vino blanco
- 1 l. de caldo de pollo

PREPARACIÓN

Limpiamos los chipirones y reservamos.

Sofreímos la cebolla, el pimiento rojo y el ajo. Incorporamos la ñora remojada. Añadimos el pimentón y un vaso de vino blanco. Mojar con el caldo de pollo y cocer 20 minutos a fuego lento. Triturar, colar y hervir.

Ponemos las habas a cocer en agua y llevamos a ebullición, espumando en caso de ser necesario. Cuando hiervan, tiramos el agua y cubrimos con el caldo preparado anteriormente. Cocemos a fuego lento durante 35 minutos aproximadamente. Probamos antes de retirar, para asegurarnos que el haba está cocida.

Bajamos el fuego al mínimo, añadimos los chipirones y dejamos cocer entre 1 y 2 minutos. Emplatar.

