

ECO receitas

<https://www.cocinademiabuelo.com/>

*Recomendamos que todos os ingredientes que se utilicen sexan de produción ecolóxica.



Ir e Vindo Gastronomía, o trío formado por Rocío Garrido, Fran Jamardo e Coque Fariña

Lentellas con verduras e cabaza asada

Ingredientes para as lentellas

- 300 g de lentellas
- ½ cebola
- 2 dentes de allo
- 1 pemento verde
- 1 cenoria
- ½ porro
- 200 g de espinacas
- Aceite de oliva e sal
- Auga ou caldo de verduras
- Pirixel para decorar

Preparación

1. Cortamos a cebola en anacos grandes, pelamos os allos, cortamos o porro e a cenoria en rodas, e o pemento en dados.
2. Nunha pota alta quentamos 2 culleradas de aceite, agregamos a cebola e o allo, o allo porro e, por último, a cenoria e o pemento. Refogamos un par de minutos.
3. Incorporamos as lentellas, sazonamos e cubrimos con abundante auga. Cociñamos durante 30 ou 40 minutos, probando de vez en cando para ver a textura e mirando que non quede sen auga. Nos últimos 3 minutos engadimos as espinacas e rectificamos de sal.

Ingredientes para a cabaza asada

- 300 g de cabaza pelada
- 1 cullerada de aove
- 2 dentes de allo
- ½ cullerada de comiño
- ½ romeu seco
- ½ tomiño seco
- Sal e pementa



Os dados de cabaza consérvanse varios días e serven para enriquecer moitos pratos (cremas, ensaladas, arroces...)

Preparación

1. Prequentamos o forno a 180 °C.
2. Cortamos a cabaza en dados pequenos. Poñémola nunha fonte de forno.
3. Engadimos o aceite, os allos picados e o resto dos ingredientes. Mesturamos coas mans.
4. Asamos durante 20 minutos.
5. Á hora de servir decoramos cada prato de lentellas con dados de cabaza e o pirixel.



Presentámosvos dous pratos contundentes para este outono que nos traen Indo e Vindo Gastronomía, o trío formado por Coque Fariña (Ig:@mi_coqueteria), Fran Jamardo (Ig:@franjape71) e Rocío Garrido (editora de *La cocina de mi abuelo*). A primeira proposta é un prato de culler tradicional, pero cun toque moi persoal; en canto á segunda, hai que poñerse coas mans na masa. Trátase dunha tarefa laboriosa, pero pagará moito a pena. Bo proveito!



Empanada de zorza e queixo en *canutillos*

Ingredientes para a zorza

- 500 g de lombo de porco
- 2 dentes de allo
- Sal
- Pemento doce (ao gusto)
- Pemento picante (ao gusto)
- Ourego seco
- Aceite de oliva virxe extra
- Un chorriño de viño branco

Preparación

1. Cortamos o lombo en anacos moi pequenos.
2. Nun morteiro machucamos os allos, o sal, o ourego, o pemento doce e o picante xunto co aceite ata conseguir unha mestura homoxénea.
3. Vertemos o chorriño de viño branco e mesturamos ben. Probamos e rectificamos se fose necesario.
4. Nun bol botamos a mestura sobre a carne e mesturamos ata que quede ben impregnada.
5. Reservamos na neveira entre 24 e 48 horas.
6. De cando en vez revolvemos para que quede ben mesturada por todos os lados.

Ingredientes para o recheo

- A zorza preparada con anterioridade
- 2 cebolas
- 1 pemento
- Queixo
- Aceite de oliva virxe extra
- Sal

Preparación

1. Cortamos a cebola e o pemento moi picadiños.
2. Nunha tixola, cun chorriño de aceite de oliva, facemos un sofrito coa cebola picada e o pemento ata que queden ben rustridos.
3. Engadimos a zorza e mesturámola ata que quede ben cociñada.
4. Coa calor residual engadimos unha boa cantidade de queixo relado e integramos ben co resto da mestura.
5. Deixamos arrefriar un pouco e introducimos a mestura nunha manga.
6. Enchemos os *canutillos* e servimos.
7. Se os preferimos máis quentes, pódelle dar un golpe de forno unha vez reheos.

Ingredientes para a masa

- 500 g de fariña
- 150 g de aceite de xirasol
- 150 g de leite
- 1 ovo
- 8 g de sal

Preparación

1. Nun bol grande facemos un volcán coa fariña, agregamos o leite co sal e o resto dos ingredientes.
2. Mesturamos ben ata formar unha bola de masa homoxénea e compacta.
3. No mesmo bol deixamos repousar a masa durante 30 minutos cuberta cun pano.
4. Pasado este tempo, estiramos a masa moi fina sobre o mesado enfarinado e cortamos porcións rectangulares coas que recubriremos os *canutillos* metálicos (do tipo de facer as canas) para darlles a forma. Decoramos con tiras de masa e pintamos cun pincel con ovo batido.
5. Enfornamos co forno prequentado a 180 °C, con calor arriba e abaixo, durante aproximadamente 30 minutos ou ata que vexamos que están douradiños.
6. Para rematar, deixamos arrefriar e retiramos a masa do *canutillo* con coidado.