

ECO receitas

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

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

Presentámosvos o menú de inverno proposto por Indo e Vindo Gastronomía, composto por tres receitas moi sinxelas e deliciosas: de primeiro, un orixinal bocado de polo con verduras; de segundo, “un bo guiso dos que nos facían as nosas avoas, cociñados con tempo e con agarimo... que permanecen na memoria dos nosos padais”, tal e como nos di Rocío Garrido, e, para rematar, un doce ao que non poderedes resistirvos. A que esperades para poñer o mandil?



Indo e Vindo Gastronomía, o trío culinario formado por Rocío Garrido (lg:@rociococina), Fran Jamardo (lg:@franjape71) e Coque Fariña (@mi_coqueteria)

PRIMEIRO PRATO

Atados de polo, mazá e allo porro

Ingredientes

- Peituga de polo
- Mazá de tempada
- Allo porro
- Curry
- Aceite de oliva
- Sal



Preparación

1. Limpamos o allo porro e coa parte verde imos facer unhas tiras finas que coceremos en abundante auga con sal durante 10 minutos, retiramos e reservamos. Cortamos a parte branca en tiras moi finas e fritímolos en aceite de oliva moi quente, para que nos queden crocantes. Retiramos a un prato con papel absorbente e botámoslles un pouco de sal por riba.
2. Cortamos a peituga en cadrados. Fritímolos en aceite de oliva e, cando estean ben fritos, sacámoslos a un prato e botámoslles por riba un pouco de sal e un pouco de curry. Reservamos.
3. Cortamos a mazá en cadrados procurando que sexan o máis parecido posible aos anacos da peituga e salteámoslos nunha tixola cun pouco de aceite ata que empencen a coller algo de cor.
4. Montamos os atados: poñemos un anaco de peituga frita enriba doutro anaco de mazá e atámoslos cunha das tiras de allo porro verde. Colocamos nunha fonte un pouco de allo porro frito e, por riba, os atados de mazá e polo, acabamos poñendo encima dos atados algo máis de allo porro frito. Xa están listos para comer!

SEGUNDO PRATO

Rabo de tenreira con fabas

Ingredientes para 4 persoas

- 1 kg de rabo de tenreira
- 250 g de fabas verdes
- 4 patacas
- 1 cebola
- 1 pemento vermello
- 2 tomates maduros
- 1/2 vaso de viño branco
- Pemento doce
- Febras de azafrán
- Sal
- Aceite de oliva

Preparación

1. Poñemos nunha cazola un pouco de aceite ao lume. Engadimos o rabo de tenreira cortado en anacos ata que se doure.
2. Cando estea dourado, retirámolo a un prato e no mesmo aceite engadimos a cebola e o pemento vermello cortados en anacos pequenos.
3. Cando estean ben *pochadas* as verduras, incluímos o tomate e deixamos cociñar.
4. Engadimos unhas febras de azafrán, o pemento doce e o viño.
5. Incorporamos as fabas e os anacos de rabo, incluídos os mollos que soltaron.
6. Cubrimos con auga e deixamos cociñar durante uns corenta minutos a lume medio-baixo.
7. Agregamos as patacas cortadas en anacos e botamos sal ao gusto. Deixamos cociñar ata que as patacas e as fabas estean cocidas.
8. Servir quente!



SOBREMESA

Pastel enrolado de laranxas



Ingredientes

- 8 ovos
- 200 ml de zume de laranxas
- A reladura de dúas laranxas
- 230 g de azucre
- 80 g de manteiga en pomada
- 1 cullerada sopeira de fariña peneirada
- 1 cullerada de café de lévedo

Preparación

1. Batemos os ovos co azucre e a reladura ata que dobren o seu volume.
2. Engadimos a fariña, o lévedo, a manteiga e o zume de laranxa.
3. Quentamos o forno a 180 °C e poñemos papel de forno sobre a bandexa, vertemos a crema (queda moi líquida) e cocemos 25 min.
4. Estiramos un pano limpo no que empoamos azucre, colocamos o pastel, volvemos a empoar azucre e enrolamos en quente coa axuda do pano.
5. Deixamos arrefriar antes de servir.



Este doce foi chamado orixinalmente "brazo de xitano ou brazo xitano". Pódese comer así ou recheo do que queiramos (crema, chocolate, nata...)