

# *Recetas dos nosos criadores*



*- Sabor de raza -*

FEDERACIÓN DE RAZAS AUTÓCTONAS DE GALICIA

## *O sabor de sempre... coma nunca!*

Se es unha persoa cun padal exquisito e amante das razas autóctonas, parabéns, porque tes nas túas mans o manual perfecto!

*Recetas dos nosos criadores* é un pequeno compendio dos pratos estrela dalgúns dos gandeiros que forman parte da Federación de Razas Autóctonas de Galicia-Boaga. Así pois, como poderás imaxinar, os autores destas receitas non son mestres da alta cociña e non aspiran a selo, pois saben que onde mellor poden demostrar as súas habilidades é no campo, criando e coidando destas oito razas que están axudando a recuperar.

Porén, por todos é ben sabido que como mellor se pode recuperar unha raza é coméndoa e, xa que logo, non se nos ocorren cociñeiros máis axeitados ca eles, os gandeiros que levan décadas facendo elaboracións nas que as protagonistas son as súas autóctonas, os que nos ensinen a maneira máis axeitada de preparalas.

Nas páxinas que seguen presentamos unha completa selección de 29 pratos –salgados... e tamén doces!– nos que os nosos criadores demostran que as posibilidades que ofrecen a carne, os ovos e os derivados das razas autóctonas galegas son moitas e moi variadas. En guisos, estufados e ao caldeiro; en albóndegas, empanadas e hamburguesas; fritos e ao forno; en frío ou en quente, para un xantar rápido ou para unha comida máis elaborada... estes produtos adáptanse a todos os gustos e situacións, como comprobarás axiña.

Estás listo para degustar un *sabor de raza*?



# As nosas propostas

Fajitas de raza Galiña de Mos (Sandra López López) .....	4
Filete de raza Cachena á laranxa con chocolate negro (Rebeca Yáñez Candamil) .....	5
Cordeiro de raza Ovella Galega asado ao tradicional (Naty Estévez Guerra) .....	6
Guiso de cabrito de raza Cabra Galega da avoa María (Elba Cordero Gómez) .....	7
Carne de raza Frieiresa ao caldeiro (Roberto Louzán Alonso) .....	8
Fabas de Lourenzá con carne de raza Galiña de Mos (José Zapata Sánchez) .....	9
Escabeche de galo de raza Galiña de Mos (Iván López González) .....	10
Faldra de tenreira de raza Limiá ao caldeiro (Erica Varela Fontes) .....	11
Cordeiro de raza Ovella Galega estufado ao meu estilo (María Eva Nogueira Seco) .....	12
Empanada de carne de raza Frieiresa con chourizo (Roberto Louzán Alonso) .....	13
Ollo de boi de raza Cachena (Sonia Pérez Santoalla) .....	14
Galo de raza Galiña de Mos guisado con patacas douradas e <i>cantharellus cibarius</i> (Rosa M. Prieto Granja).....	15
Guiso de cordeiro de raza Ovella Galega ao estilo pastor (María Eva Nogueira Seco).....	16
Hamburguesa de pancracio de raza Cachena (Sonia Pérez Santoalla) .....	17
<i>Carpaccio</i> de raza Cachena (Jordi Ángel Grases) .....	20
Ovos de raza Galiña de Mos con liscos e chourizo de Porco Celta (Ramón Vázquez Fernández) .....	21
Galo de raza Galiña de Mos ao estilo da avoa Luisa (Francisco José Monasterio Solveira) .....	22
Redondo guisado de raza Limiá (Ana María Teijeiro Castro) .....	23
Cabrito de raza Cabra Galega asado de Mari Carme (Yolanda Gómez Rodríguez) .....	24
Carne guisada de raza Cachena (Mari Carmen Álvarez Álvarez).....	25
Xarrete de raza Vianesa guisado (José Ángel Prieto Luis) .....	26
Costeletas de cordeiro de raza Ovella Galega e verduras á brasa con cuscús (David González Rojo) .....	27
Albóndegas de raza Vianesa (Rocío Lago Gancedo) .....	28
Galo de raza Galiña de Mos guisado en cocción lenta (Mónica Aránzazu Malvar Rodríguez) .....	29
Osobuco guisado de raza Limiá con puré de pataca con espinacas (M.ª Esther Torreira Hermida) .....	30
Cordeiro de raza Ovella Galega asado en forno de leña (Ramón Vázquez Fernández) .....	31
<i>Llana</i> de raza Caldelá en salsa (M.ª Isabel Fernandes Álvarez e Juan Lage Cid) .....	32
Terrinas de crema de ovo de raza Galiña de Mos con arandos (Rebeca Yáñez Candamil) .....	33
Flan de ovos de raza Galiña de Mos (Lucía Peña Carreira) .....	34

## FAJITAS DE RAZA GALIÑA DE MOS

### INGREDIENTES

- 12 ovos de raza Galiña de Mos
- ½ canal de Galiña de Mos (1 kg aprox.)
- 150 ml de viño branco
- 2 cebolas medianas
- 2 pementos vermellos
- 2 pementos verdes
- 3 cenorias medianas
- 2 tomates
- 4 champiñóns
- Allos
- Sal
- Aceite de oliva

### Masa para fajitas

- 250 g de fariña de trigo
- 50 g de manteiga
- 125 ml de auga
- 6 g de sal
- 2 g de lévedo químico



### Preparación

Imos facer á galega unha receita orixinalmente mexicana!

Nunha tixola con aceite de oliva refogamos os anacos de carne ata que se douren. Pasamos a carne a unha tarteira cun pouco de aceite de fritir e engadimos unha cebola cortada en 4 anacos e un chorro de viño branco. Cocinámolo todo a pouco lume 2 horas e imos comprobando o seu estado cun garfo. Cando a carne estea lista, desosámola e picámola miúda.

No aceite que empregamos para dourar a carne rustrimos, ben despeziadoño todo, os pementos verdes e vermellos, os allos, outra cebola, as cenorias, os tomates e os champiñóns. Cando estea case ao punto, mesturámolo coa carne picada e deixámolo refogar todo durante 10 minutos a pouco lume para que se conxuguen os sabores.

Para facer a masa, peneiramos a fariña co sal e co lévedo, e engadimos a manteiga en anacos. Mesturamos todo ata que queden en migas e imos botando auga morna, pouco a pouco, para conseguir unha masa pastosa. Deixámola levedar 30 minutos tapada cun filme transparente. Cortámola en pequenas porcións, estirámolas cun rolete para darlles forma e poñémolas a quentar nunha tixola antiadherente.

Sobre a tortiña botamos a porción de recheo de verdura e carne e dámoslle o último toque separando as xemas dos ovos de Galiña de Mos e poñendo un enriba da mestura de cada fajita.

## FILETE DE RAZA CACHENA Á LARANXA CON CHOCOLATE NEGRO

### *Preparación*

Para facer a salsa, derretemos o chocolate negro en 5 culleradas do zume de laranxa con pouco lume ata conseguir a textura axeitada. Despois, engadimos sal e pementa a gusto.

Pelamos as laranxas, retirando todas as partes brancas e cortámolas en toros.

### INGREDIENTES (4 persoas)

- 4 filetes de tenreira de raza Cachena
- 2 laranxas
- 100 g de chocolate negro
- Zume dunha laranxa
- Sal
- Pementa de Caiena moída

Facemos, tamén a gusto do comensal, os filetes nunha tixola cunha gotiña de aceite.

Empratamos colocando o filete coa laranxa enriba e, por último, engadimos a salsa.

Último consello: lembre servilo en quente, que é como mellor sabe!





# CORDEIRO DE RAZA OVELLA GALEGA ASADO AO TRADICIONAL

## INGREDIENTES

- Cordeiro de raza Ovela Galega ecolóxico
- Manteiga de porco
- Sal
- Viño branco

## Preparación

Imos cunha receita eco e de calidade que só necesita un pouco de sal e carniño para que saia fenomenal!

Comezamos salgando e untando un pouco o cordeiro coa manteiga de porco e colocándoo nunha bandexa de forno, untada tamén coa manteiga.

Enfomamos a 180 °C ou 200 °C e, cando vexamos que xa está douradiño, dámoslle a volta e volvémoslo meter no forno para que se faga polo outro lado.

Despois regámolo cun chorro de viño e deixamos que coa calor do forno se reduza o alcohol.

Olo! Hai que ter en conta que o tempo de forno vai variar segundo o tamaño do cordeiro. Un de 6 quilos vai necesitar, cando menos, unha hora e media.



## GUISO DE CABRITO DE RAZA CABRA GALEGA DA AVOA MARÍA

### INGREDIENTES (4 persoas)

- 1.200 g de cabrito de raza Cabra Galega cortado en anacos pequenos
- Allo
- Perexil
- Sal
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1 cenoria
- Chícharos
- Tomate frito
- Coñac
- Viño branco

### *Preparación*

Para preparar este guiso ao estilo da avoa María imos comezar adobando a carne con sal, allo e perexil e deixándoa repousar polo menos un par de horas.

Despois, dourámola un chisco nunha tixola cun pouco de aceite e, a continuación, pasámola a unha pota tamén con aceite na que teremos xa preparados en anacos o tomate, a cebola, a cenoria, o allo e o perexil.

Removémolo todo, botamos unha cunca de auga para que non se nos pegue e deixámolo da orde de 20 minutos a pouco lume. Pasado



este tempo, botámoslle o resto dos ingredientes: os chícharos, a salsa de tomate frito, un chorro de coñac e un vaso de viño branco. Deixámolo outros 40 minutos a pouco lume pero, coidado!, hai que ir vixiando, por se fixese falta engadir máis auga.

Cando vexamos que a carne está brandiña, retirámola do lume e... a comer!

# CARNE DE RAZA FRIESEIRA AO CALDEIRO

## INGREDIENTES (6 persoas)

- 2 kg de carne de costela de tenreira de raza Frieseira
- Unto
- 1 cebola
- 1 cabeza de allo
- Perexil
- 3 cenorias
- 1 anaco de touciño
- Sal
- Aceite de oliva
- Pemento da Vera

### Para acompañar

- Patacas
- Fabas
- Chourizo



## Preparación

Esta é unha receita fácil, rápida e moi saborosa! Poñemos unha pota con auga e, cando comece a ferver, botámoslle a carne, o anaco de unto, a cebola, a cabeza de allos, o perexil, as cenorias e o anaco de touciño.

Uns 40 minutos despois comprobamos e, dependendo do tipo de carne, xa pode estar lista. Se non, deixámola uns minutos máis. Ímolo saber ben tirando dun óso: se se solta, é que está no punto!

Collemos dúas potas máis. Nunha poñemos a auga de facer a carne e nela cocemos as patacas co chourizo e, noutra, tamén con auga da carne, poñemos as fabas. Deixamos cocer todo ben... e xa só nos quedaría agardar uns minutos para poder saborear a nosa carne de Frieseira ao caldeiro.



## FABAS DE LOURENZÁ CON CARNE DE RAZA GALIÑA DE MOS

### INGREDIENTES (6 persoas)

- 1 kg de fabas de Lourenzá
- 1 Galiña de Mos
- 2 cenorias
- 2 cebolas
- 4 ovos de Galiña de Mos
- Sal

### *Preparación*

A elaboración deste prato comeza o día antes, poñendo as fabas a remollo, cortando a galiña en anacos pequenos e apartando o esqueleto (que utilizaremos para o caldo).

Para facer o caldo douramos ben o esqueleto (sen que se nos queime!) e poñémolo a cocer durante 2 horas en abundante auga.

A galiña, xa adobada e en anacos, fritímola e despois poñémola a estufar ata que estea tenra.

Por outra banda, cocemos as fabas no caldo da galiña aproximadamente uns 40 minutos



e, mentres tanto, rustrimos as verduras (xa cortadas) na graxa sobrante do estufado.

Cando as fabas estean ao dente, engadimos a galiña e mais as verduras. Relámoslles por riba os ovos cocidos, corriximos de sal e, logo de deixalo repousar 30 minutos, xa o teremos listo para comer.

## ESCABECHE DE GALO DE RAZA GALIÑA DE MOS

### INGREDIENTES (2 persoas)

- 600 g de galo de raza Galiña de Mos (sen óso e sen pel)
- 3 cebolas
- 5 dentes de allo
- 300 ml de aceite de oliva virxe extra
- 100 ml de vinagre de mazá
- 300 ml de viño branco
- 2 follas de loureiro
- 5 g de pementa negra en gran
- Fariña
- Sal

### Preparación

Cortamos o galo en dados pequenos, salpementamos e enfarinamos. Fritímolos en aceite quente e, cando estean dourados, retirámolos do lume e deixámolos reservados.

Coamos o aceite onde fritimos os dados e, engadíndolle medio vaso de viño branco, sofritimos nel a cebola e o allo e deixámolo cocer durante uns tres minutos a lume forte.

Despois disto retiramos a tixola do lume, engadimos o vinagre de mazá e o resto do viño branco, rectificamos o sal ao gusto e mesturámolo todo na fonte xunto cos dados de galo que tiñamos reservados.



Co forno prequentado a 140 °C, metemos a fonte nel e enformamos unha hora e 20 minutos. Pasado este tempo, retiramos o prato do forno, deixámolo repousar outra hora a temperatura ambiente e logo gardámolo na neveira.

Conselliño: o mellor é preparar o escabeche 24 horas antes para que macere!

## FALDRA DE TENREIRA DE RAZA LIMIÁ AO CALDEIRO

### Preparación

Cortamos a faldra en anacos, intentando que sexan do mesmo tamaño, e poñemos unha pota a presión ao lume con auga e unto.

Cando estea fervendo, imos metendo a carne pouco a pouco dentro da auga. Pechamos a pota e deixámola cocer uns 30 minutos (o tempo depende do tenra que sexa a carne e do tipo de pota).

### INGREDIENTES (4 persoas)

- 1,5 kg de faldra con óso de tenreira Limiá
- 80 g de unto
- 1,5 kg de patacas
- Aceite de oliva virxe extra
- Pemento picante
- Sal Maldon

Pasado ese tempo, comprobamos como de cocida está e agregamos a pataca nesa mesma auga. Se a carne xa está lista, podemos reservala e cocer as patacas soas.

Antes de servila, lembre corrixir de sal, aderezar con aceite de oliva e salpementar con pemento picante ao gusto.



## CORDEIRO DE RAZA OVELLA GALEGA ESTUFADO AO MEU ESTILO

### Preparación

Queredes saber o segredo do meu cordeiro estufado? Cántovos...

O primeiro é dourar o cordeiro nunha tixola, despois botámolo nunha cazola e engadimos a cebola, os pementos, os champiñóns, o allo, o perexil e o aceite de dourar. Botamos a continuación un chorro de coñac, o viño branco e o azafrán e salpementamos.

Deixamos cocer todo a pouco lume sobre unha hora e media, ata que estea tenra a carne ao picala. Pasado este tempo xa podemos retiralo e empratar, acompañándoo dunhas patacas fritidas e duns saborosos pementos asados.

### INGREDIENTES (4 persoas)

- 1,5 kg de cordeiro de Ovela Galega
- 1 cebola
- 1 pemento roxo
- 1 pemento verde
- 500 g de champiñóns
- Azafrán
- Coñac
- 500 ml de viño branco
- Aceite
- Sal
- Pementa
- Allo
- Perexil





## EMPANADA DE CARNE DE RAZA FRIESEIRA CON CHOURIZO

### INGREDIENTES (8 persoas)

- 1 kg de carne de Frieseira do cuarto dianteiro
- 2 chourizos
- 1 kg de fariña
- 1 vaso de leite morno
- Pemento doce
- Aceite de oliva
- Sal
- 3 dentes de allo
- Perexil
- 3 cebolas medianas
- 2 pementos asados
- 1 taco de fermento fresco (25 g)
- 50 g de manteiga para gramar a masa

### Preparación

Para facer a masa, nun recipiente grande botamos uns 800 gramos de fariña e, no centro, o leite morno co lévedo desfeito. Engadimos o sal, empezamos a amasar e, se vemos que fai falta, botámoslle unha pouca auga morna e/ou máis fariña. Cando a masa se nos empece a despegar das mans, botámoslle a manteiga en punto pomada, volvemos amasar e dámoslle forma redonda. Tapámola cun pano limpo ata que duplique o tamaño.

Mentres, imos preparando o recheo da empanada. Comezamos cortando a carne en tacos pequenos e adobándoa con allo, perexil e sal. Nunha tixola fonda poñemos a queantar aceite de oliva e botamos a carne,



dourámola un pouco e engadímoslle a cebola ben picadiña e un pouco sal. Despois botamos unha cullerada de pemento doce e deixámolo rustrir 20 minutos. Cortamos o chourizo e os pementos asados e botámosllos tamén. Dámoslle unha volta a todo e deixámolo arrefriar.

Partimos a masa xa levedada en 2 anacos e estirámola co rolete. Colocamos a parte de abaixo nun papel de graxa ou de forno, estendemos por riba o recheo e poñemos a outra metade por riba (e mirade de dobrar ben as esquinas para tapala!).

Para rematar, pintámola cun pincel co aceite que nos quedou na tixola, metémola no forno (prequentado a 180 °C) e deixámola facerse entre 20 e 30 minutos.



## OLLO DE BOI DE RAZA CACHENA

### INGREDIENTES

- 1 peza de espádoa [espaldilla] (1,5 kg aprox.) de boi de raza Cachena
- 14 talladas de touciño entrefebrado
- 10 talladas de queixo cheddar vermello
- 250 g de champiñóns
- 250 g de cogomelos
- 1 dente de alio
- 2 vasos de caldo de carne
- 1 vaso de viño doce
- Aceite
- Sal
- Pementa
- Corda para atar
- Puré de patacas
- Cebola acaramelada
- Salsa de queixo Arzúa-Ulloa



### Para a salsa de queixo Arzúa-Ulloa

- 150 g de queixo Arzúa-Ulloa
- 1-2 culleradas de mostaza Dijon
- 2 iogures naturais cremosos
- 1 cullerada de aceite de oliva virxe extra

### *Preparación*

Nunha tixola cun pouquiño de aceite e o alio enteiro, poñemos os champiñóns e os cogomelos cortados en anaquiños e refogamos cun pouco de sal e pementa. Olo: non hai que cociñalos de todo porque logo remataranse de facer no forno. Quitamos o alio e reservamos.

Abrimos a peza de boi cacheno, dándolle un primeiro corte en forma de libro, sen chegar ao final, e, logo, facemos o mesmo do lado contrario, ata que quede unha forma alongada. Salpementamos e engadimos as talladas do touciño entrefebrado e do queixo. Estendemos ben por riba os champiñóns e os

cogomelos e enrolamos a peza de carne, deixándoa como estaba antes dos cortes. Atámola coa corda de adiante cara atrás e dun lado ao outro.

Nunha fonte para o forno, poñemos unha cullerada de aceite de oliva virxe extra e a peza de boi; engadimos o caldo e o viño doce e metémola no forno (prequentado a 190° C) durante unha hora e media.

Para facer a salsa de queixo, poñemos nunha tixola con aceite quente o queixo cortado en tacos e, cando se funda, engadimos a mostaza e os iogures. Mesturamos sen deixar de remexer durante un par de minutos... e lista!

# GALO DE RAZA GALIÑA DE MOS GUISADO CON PATACAS DOURADAS E CANTHARELUS CIBARIUS

## INGREDIENTES (5-6 persoas)

- 1 galo de Mos limpo (3 kg aprox.)
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1 cunca de consomé
- Coñac
- 4 culleradas de aceite de oliva

## Preparación

Partimos o galo de raza Galíña de Mos en anacos (e gardamos as patas coas puntas, xa que as empregaremos para facer o consomé) e poñemos ao lume unha cazola con 4 culleradas de aceite de oliva e un par de allos machucados. Cando estea quente o aceite, engadimos os anacos do galo e imos vixiando que se douren ben por todos os lados para selalo.

Despois engadimos a cebola cortada en 6 anacos grandes, unha copa de coñac, o sal e o consomé; tapámolo e deixamos que se faga a pouco lume durante unhas dúas horas e media. Cando a cebola estea transparente (á hora de cocción), dámoslle a volta e volvémoslo tapar ata que estea ben feito.

Pasamos a salsa polo pasapuré, reservámola... e comezamos coa guarnición!

Pelamos as patacas e botámoslle azafrán moído para que collan cor. Nunha tixola, botamos un alho



### Cantharellus

- 500 g de cantarelos limpos cortados en anacos grandes
- 1 alho picado
- 2 lascas de touciño entre-febrado cortado en tacos
- Pementa negra

### Patacas douradas

- 1 kg de patacas pequenas
- 1 alho esmagado
- Azafrán moído
- 1 cunca (de café) de salsa de guisar o galo

machucado e, cando estea quente, poñemos a dourar as patacas antes de pasalas a unha pota.

Xa no recipiente, pónense a pouco lume, engadimos un pouco do aceite onde se douraron, unha cunca da salsa de guisar o galo rebaixado cun pouquiño de auga e sal e deixámolas facerse durante uns 15 minutos (e movémolas para que non se vaian pegar!).

Para os cantarelos, poñemos unha tixola ao lume cunha cullerada de aceite e engadímolle o touciño entre-febrado en taquiños. Logo agregamos os *cantharellus* en anacos co alho picado, unha cullerada pequena de coñac, sal e un aire de pementa negra e deixámolo a lume medio para que se remate de facer.

## **GUISO DE CORDEIRO DE RAZA OVELLA GALEGA AO ESTILO PASTOR**

### **INGREDIENTES (4 persoas)**

- 800 g de cordeiro de raza Ovela Galega
- 1 porro ou cebola
- ½ pemento vermello
- ½ pemento verde
- 3-4 cenorias
- 200 g de chícharos
- 1 kg de patacas
- Aceite
- Sal
- Azafrán
- Allo
- Perexil
- Pementa branca

### *Preparación*

Empezamos por adobar o cordeiro cun pouco de allo, perexil e aceite e por deixalo repousar unha hora. Despois, dourámolo nunha cazola e engadimos todas as verduras (agás os chícharos e as patacas) e mais un choriño de coñac. A continuación, botamos, segundo preferamos, caldo de carne ou auga para cubrir o cordeiro.

Deixamos que coza a lume medio ata que estea un pouco tenro, aproximadamente unha hora. Logo engadimos os chícharos e as patacas



cortadas en anacos pequenos, xunto co azafrán, o sal e a pementa.

Agardamos a que coza todo ata que estean tenras as patacas e o cordeiro (uns 30 min), momento no que o podemos retirar e... fincarlle o dente!

## HAMBURGUESA DE PANCRACIO DE RAZA CACHENA

### INGREDIENTES

- 4 hamburguesas de boi de raza Cachena
- 4 rebandas de pan de aldea
- Marmelada de tomate
- Queixo de cabra
- Cebola acaramelada

### Preparación

As hamburguesas de bois cachenos (criados na Gandería Montecalvo) que eu preparo son totalmente naturais, sen aditivos nin conservantes. Imos coa explicación:

O día anterior, mesturamos nunha cunca os ingredientes do prebe (20 ml de aceite de oliva virxe extra, 15 ml de ron anello e herbas provenzais) e adobamos con iso as hamburguesas.

Para facer a marmelada de tomate, facémoslles un corte en forma de cruz aos tomates e botámoslos a escaldar nunha pota coa agua fervendo entre 3 e 5 minutos. Cando estean fríos, pelámoslos, retiramos as pebidas e trituramos ou picamos todo. A continuación, pesamos o tomate para calcular o azucre que imos botar (a metade do peso dos tomates pelados e sen pebidas). Incorporamos o azucre e o zume de ½ limón, mesturámolo todo e deixámolo que se cocine durante uns 45 minutos a lume medio.

Mentres, imos preparando a cebola acaramelada: pelamos e cortamos finas e alongadas as cebolas



#### Para a cebola acaramelada

- 1 kg de cebolas doces
- 2 culleradas de aceite de oliva virxe extra
- 3-4 culleradas de azucre moreno
- 2 culleradas de vinagre balsámico de Módena

#### Para a marmelada de tomate

- 1 kg de tomates maduros
- Azucre branco
- ½ limón espremido
- Lévedo químico

e poñémolas nunha tixola con aceite. Cocinámola a pouco lume durante 45 minutos, ata que vexamos que está transparente, engadimos o azucre e o vinagre e deixámola outros 5 minutos.

Nunha bandexa dispoñemos as 4 rebandas de pan coa marmelada de tomate e metémola no forno (quentado a 180° C) 5-10 minutos, segundo como de tostado nos guste o pan.

Ao tempo, marcamos as hamburguesas ao gusto nunha prancha e, despois, montamos ao prato: colocamos a rebanda de pan, enriba a hamburguesa, un anaco de queixo de cabra e, por último, a cebola acaramelada.









## CARPACCIO DE RAZA CACHENA

### INGREDIENTES

- 1 peza de solombo de cachena (100-150 g por persoa)
- Escamas de sal mariño
- Aceite de oliva virxe extra de variedade arbequina
- Limón ou vinagre de Módena
- Pementa negra
- Ourego
- Eiruga [rúcula]
- Queixo parmesano ou queixo San Simón da Costa moi curado

### Preparación

Velaquí vai unha receita rapidísima e moi saborosa. Tomade nota!

Para facer o noso *carpaccio* de raza Cachena, comezamos por deixar o solombo no conxelador unhas horas para que endureza a carne e así poder cortala facilmente. Cortámolo en láminas, as cales colocamos sobre un prato previamente salpementado.

Esparexemos o solombo con aceite e, se se desexa, tamén con mollo de limón ou con vinagre de Módena. Salpementamos lixeiramente e empoamos con ourego.

Para rematar a presentación, acompañamos o resultado final dunhas follas de eiruga e distribuímos por riba pequenas escamas de queixo parmesano.



## OVOS DE RAZA GALIÑA DE MOS CON LISCOS E CHOURIZO DE PORCO CELTA

### INGREDIENTES (2 persoas)

- 4 ovos de Galiña de Mos
- 4 liscos de touciño entrefebado de Porco Celta
- 2 chourizos de Porco Celta
- 500 g de patacas de tempada
- Pemento picante
- Aceite de oliva
- Sal

### Preparación

Poñemos nunha tixola ou frixideira aceite de oliva para fritir unhas patacas. Ao mesmo tempo, noutra tixola engadimos abundante aceite de oliva e, cando estea quente, botamos 4 ovos de raza Galiña de Mos, que faremos un a un a pouco lume para que non queimen.

Fritimos despois no mesmo aceite os chourizos e os liscos de Porco Celta e, cando estean no seu punto, sacámolos para unha fonte.

Para empratar, poñemos na fonte as patacas, os ovos o chourizo e os liscos, botando por enriba dos ovos un chisco de pementa picante e un pouco de sal ao gusto.



## GALO DE RAZA GALIÑA DE MOS AO ESTILO DA AVOA LUISA

### INGREDIENTES (8 persoas)

- 1 canal de galo de raza Galiña de Mos (3,5 kg aprox.)
- 300 ml de aceite de oliva
- Fariña para rebozar
- 2 pementos
- 2 cenorias
- 2 tomates
- 2 cebolas
- 2 dentes de allo
- 2 botes de cervexa Estrella Galicia
- Sal
- Auga
- Patacas

### Preparación

O primeiro que temos que facer é partir o galo en anacos e separar as partes nobres (ás, zancos, contra zancos e peitugas), o pescozo e a carcasa.

Rebozamos os anacos en fariña, poñemos unha pota grande con aceite ao lume e, cando estea quente, douramos os anacos de galo ata que estean selados. Despois sacámoslos da pota e reservamos.

Á continuación, collemos as verduras e cortámolas en anacos nunha picadora. Introducímolas na pota na que douramos o galo, engadimos máis aceite e



deixámolas rustrir. Logo volvemos meter nela o galo que tiñamos reservado e botamos a cervexa e o sal.

Deixámolo todo a lume medio durante tres horas, vixiando que non nos quede escaso de auga e engadindo máis cervexa ou auga se fose necesario. Mentres tanto, cortamos as patacas en cadrados e fritímolos como acompañamento da carne.

Para rematar, servimos todo acompañado duns pementos morrións.



## REDONDO GUISADO DE RAZA LIMIÁ

### INGREDIENTES

- 1 redondo de Limiá
- 2 dentes de allo
- ½ vaso de aceite (100-150 ml)
- 2 cebolas
- 1 cenoria
- 1 vaso de viño branco



### *Preparación*

Antes de nada poñemos a queantar nunha pota aceite e os dous dentes de allo e, a continuación, salgamos o redondo e selámolo ben na pota. Cando estea listo, retirámolo e quitamos tamén os allos e, nese mesmo aceite, deixamos que se fagan lentamente primeiro a cebola e logo a cenoria. Despois botámoslle un bo chorro de viño branco, volvemos engadir o redondo e deixamos que se faga todo durante dúas horas a pouco lume (lembra de irle dando a volta de cando en cando!).

Pasado este tempo, retirámolo, colocámolo nunha fonte e deixamos que arrefría un pouco para que sexa máis fácil cortalo (en filetes dun centímetro de grosor, máis ou menos).

A salsa que nos queda na pota pasámola polo batedor e botámola por riba dos filetes, que podemos acompañar duns pementos asados ou de Padrón e dunhas patacas fritidas ou asadas. Todo un manxar!



## CABRITO DE RAZA CABRA GALEGA ASADO DE MARI CARME



### INGREDIENTES (4 persoas)

- 1.200 gramos de cabrito de leite de raza Cabra Galega en anacos
- Allo
- Perexil
- Sal
- 1 tomate fresco
- ½ cebola
- 1 cenoria
- Coñac

### Preparación

Esta é unha receita moi sinxela de facer e ideal para empezar e coñecer o sabor natural da nosa raza autóctona, na que o máis importante é que o cabrito sexa novño e de boa calidade. Tomade nota:

Adobamos os anacos de carne cun pouco allo e perexil e botámoslle sal de xeito individual a cada peza. Despois disto, deixámolo repousar unhas horas.

Pasado este tempo, nunha tixola calentamos un pouco aceite e poñemos a carne a dourar un chisco. O seguinte paso é poñela nunha pota, na que previamente teremos botado un chorro de aceite, e, a continuación, engadimos (cortadiños en anacos) o tomate, a media cebola e a cenoria, e tamén as gotas de coñac.

Deixámolo uns 50 minutos a pouco lume e, mentres tanto, podemos preparar unhas patacas fritidas para acompañar a carne. Bo proveito!

## CARNE GUISADA DE RAZA CACHENA

### INGREDIENTES (3 persoas)

- 750 g de agulla de raza Cachena
- 1 cebola
- 1 dente de allo
- Follas de perexil
- 1 vaso de viño branco
- 600 g de patacas de tempada
- 1 bote de chícharos para acompañar
- Aceite de oliva
- Sal



### *Preparación*

Nunha pota botamos un chorro de aceite de oliva. Introducimos a carne de Cachena previamente cortada en cadrados pequenos e salteámola removendo sen parar. Cando estea dourada, engadimos a cebola e o allo picados e un chisco de sal. Cociñamos a medio lume durante 2 horas e, cando lle falten uns 20 minutos de cocción, incorporamos as patacas cortadas en dados, os chícharos e un bo vaso de viño branco.

Transcorrido este tempo, picamos a carne e as patacas para comprobar se están ben cociñadas e, se necesitan máis tempo, esperamos outros 10 minutíños.

Para empratar servimos nunha fonte a carne guisada coas patacas e os chícharos e acompañamos a presentación cun pouco perexil picado.

## XARRETE DE RAZA VIANESA GUISADO

### INGREDIENTES

- 1.200 g de xarrete de tenreira de raza Vianesa
- 200 g de fariña de trigo
- 4-5 dentes de alho
- Perexil
- Sal fino
- 1 vaso de viño branco
- ½ l de caldo de tenreira de raza Vianesa
- Aceite de oliva



### Preparación

O primeiro paso é cortar a carne de xarrete en cuartos de non máis de 6 centímetros, logo engadímolle o sal fino e enfarínámola ben. Despois douramos cada anaco en aceite de oliva (é importante que o aceite cubra case por completo cada anaco de xarrete). Cando a carne estea ben selada, pasámola a unha pota.

Cortamos o alho e o perexil en anacos pequenos e botámoslos sobre a carne e, por riba, engadimos 4 ou 5 culleradas do aceite quente de selar a carne para douralos. Volvemos colocar a pota no lume a velocidade media e remexemos.

Una vez que o alho se torna dourado, agregamos o viño branco e remexemos ata que o alcohol se evapore.

Logo engadimos o caldo de tenreira e poñemos a pota a cociñar con lume baixo entre 1 hora e media e 2 horas (depende da dureza da carne; a de Vianesa en hora e media adoita estar lista e o resultado é exquisito). Imos remexendo para que non se pegue ata que a salsa vaia adquirindo unha cor escura e unha textura espesa (se vemos que non chega a espesar de todo, podemos amañar con medio vaso de auga fría mesturada con 2 culleradas pequenas de maicena).

Para potenciar aínda máis o sabor deste prato, a miña última proposta é incorporarlle champiñóns en lámina media hora antes de que a carne alcance o punto final de guiso.

## COSTELETAS DE CORDEIRO DE RAZA OVELLA GALEGA E VERDURAS Á BRASA CON CUSCÚS

### INGREDIENTES (4 persoas)

- 1 kg de costeletas de cordeiro de Ovela Galega
- Pementos tricolor
- 1 cabaciña
- 2 cenorias
- 2 tomates
- 250 g de cuscús
- 250 ml de auga
- 1 cullerada de manteiga
- Aceite de oliva virxe extra
- Sal

### Preparación

Comezamos coas brasas. Para facelas, o ideal é utilizar bacelos [sarmientos] secos, polo seu gran poder calorífico, xa que teñen que ser brasas fortes para poder cocinar en pouco tempo e conseguir que as carnes estean zumarentas por dentro.

Mentres se preparan as brasas, cortamos a cenoria e a cabaciña en anacos algo grosos e poñémolas a cocer cunha pouca auga e manteiga uns minutíños. Seguidamente engadimos a cabaciña e deixamos que reduza o líquido un par de minutos máis. Logo retiramos do lume e reservamos.

David González Rojo (Finca A Tellada,  
Nogueira de Ramuín - Ourense)



Para o cuscús, fervemos auga cunha culleradiña de sal e outra de aceite e logo vertémola nunha fonte sobre o cuscús. Deixamos repousar 10 minutos e revolvemos cun garfo ata que se separen os grans e dobren o seu tamaño.

Cortamos as verduras (en anacos que nos sirvan para a grella) e engadimoslles un pouco de aceite para que non se peguen. Ao principio as brasas deben ser fortes para marcar enseguida os anacos, logo baixamos a intensidade e nuns minutos as verduras estarán no seu punto.

Coas brasas fortes poñemos as costeletas a facerse. Hai que estar atento á potencia das brasas, porque a carne necesita 3-4 minutos por cada lado para quedar ben zumarentas por dentro.

Dous últimos consellos: para que estean no seu punto é fundamental temperar a carne (que o interior non estea frío) e é mellor engadir o sal cando a carne estea completamente cocinada para que non perda o seu mollo interior.

## ALBÓNDEGAS DE RAZA VIANESA

### INGREDIENTES

- 1 kg de carne picada de raza Vianesa
- 1 dente de allo
- Perexil picado
- 1 ovo
- 200 ml de leite
- Miga de pan (1 rebanda)
- Aceite de oliva
- Viño branco
- Auga
- Sal

### *Preparación*

Para a masa das albóndegas picamos o allo e o perexil e facemos unha mestura coa carne picada, o ovo batido, o sal, a miga de pan e o leite. Amasamos todo e deixamos que repouse en refrixeración ben tapado durante 12 horas.

Facemos as albóndegas dándolles forma circular e pasámolas por pan relado. Logo poñemos unha pota ao lume con aceite de oliva e, cando estea quente, douramos as albóndegas (vixiando para que non se nos vaian queimar!).

Seguidamente engadimos auga e un chorriño de viño branco ata cubrilas e deixamos que se cociñen a pouco lume unha hora, ata que estean tenras.

Poñémolas nunha fonte, onde eu vos propoño que as acompañedes duns pementos asados ou dunha salsa de tomate. Que delicia!





## GALO DE RAZA GALIÑA DE MOS GUISADO EN COCCIÓN LENTA

### Preparación

O primeiro que debemos facer é salpementar o pito partido e enfaíñalo, eliminando o exceso de fariña. Logo preparamos unha tixola con aceite de oliva, douramos os anacos de galo e reservamos.

No mesmo aceite imos dourar os allos (enteiros, unicamente rotos cun pequeno golpe). Picamos a cebola, o allo porro e a cenoria, engadímolos á tixola e deixámolos rustrir durante uns minutos. A continuación, botamos o viño branco e deixamos que se evapore durante dous minutos antes de incorporar o caldo.

Tostamos o azafrán e as améndoas (sen queimalos!), incorporámolos a un morteiro co perexil e facemos un mallado. Posteriormente poñemos todo na pota, xunto co galo e con dúas follas de loureiro. Mesturamos ben e cocinámolo a moi baixa temperatura durante 6 ou 7 horas.

Por outra banda, cocemos dous ovos de Galiña de Mos e, cando estean listos, separámoslles a clara da xema e picámolos por separado.

Pasado o tempo de cocción, incorporamos as xemas e as claras, mesturamos todo e cocinamos durante 30 minutos máis coa pota destapada. Por último rectificamos de sal e pementa, retiramos o polo, tritamos a salsa que queda... e a comer!

### INGREDIENTES

- 1 pito ou galo partido de raza Galiña de Mos
- 100 g de améndoas crúas sen pel
- 2 ovos
- 1 cebola
- 1 allo porro
- 250 ml de caldo de pito ou galo
- 50 ml de viño branco
- 2 dentes de allo
- 1 cenoria
- 10 febras de azafrán
- Aceite de oliva virxe extra
- 2 culleradas de perexil
- 2 follas de loureiro
- Pementa negra moída
- Sal



# OSOBUCO GUISADO DE RAZA LIMIÁ CON PURÉ DE PATACA CON ESPINACAS

## INGREDIENTES

- 4 anacos de osobuco de raza Limiá
- 2 dentes de allo
- 1 cebola grande
- 1 culleriña de cúrcuma
- 100-150 ml de aceite de oliva
- 1 l de auga
- Fariña
- Sal
- Pementos asados



### Para o puré

- 4-5 patacas
- 60-100 g de espinacas

## Preparación

Facemos uns cortes nos bordos dos anacos de osobuco para que non se deformen ao cocinálos. Enfariñamos e quitámoslle o exceso de fariña.

Nunha pota con aceite douramos a carne (sen queimala), logo retiramos e reservamos.

A continuación, na mesma pota engadimos a cebola picada e os dous dentes de allo e deixamos rustrir a verdura. Seguidamente incorporamos os anacos de osobuco, a cúrcuma, o sal e auga ata que cubra todo. Tapamos e deixamos 2 horas a moi pouco lume

(e lembrade que, a medida que se vai consumindo o líquido, teremos que incorporar pouco a pouco algo máis de cantidade).

Para facer o puré, primeiro cocemos as patacas e pasámolas polo pasador de puré. Logo cocemos tamén as espinacas, triturámolas, mesturámolas coas patacas, engadimos un pouco de aceite ou manteiga e botamos sal e pementa ao gusto.

Por último, empratamos o osobuco e acompañamos co puré e cuns ricos pementos asados.

## CORDEIRO DE RAZA OVELLA GALEGA ASADO EN FORNO DE LEÑA

### INGREDIENTES (6 persoas)

- ½ cordeiro de Ovela Galega
- ½ kg de patacas de tempada
- 300 g de champiñóns
- 1 dente de allo
- 1 vaso de viño branco
- 3 culleradas de aceite de oliva
- Sal

### Preparación

Comezamos por despezar o cordeiro en tres partes: pa [paletilla], pata traseira e costelar. As dúas patas marcámolas cuns cortes. Estendemos as tres pezas nunha fonte de barro ou asador, previamente untado con manteiga de Porco Celta, e adubamos todo cun mallado a base de allo picado, aceite e sal.

Metémolo ao forno de leña aproximadamente a 200 °C durante unha hora e cuarto. Aos 20 minutos de estar no forno engadimos o vaso de



viño branco e os champiñóns e aproveitamos para darlles a volta ás pezas.

Cando lle falten uns 15 minutos de forno, poñémonos a fritir as patacas... Así terémolo todo en quente para servir a un tempo!

## LLANA DE RAZA CALDELÁ EN SALSA

### INGREDIENTES

- 1 tapa da pa [llana] de raza Caldelá
- 1 cebola grande
- 1 pemento morrón
- 1 pemento verde
- 1 cenoria
- 500 g de chícharos
- Aceite de oliva
- 1 bandexa de cogomelos frescos/1 lata de cogomelos
- 1 pastilla de caldo de carne
- Auga
- 1 vaso de viño branco
- 1 chorro de coñac
- Patatas para acompañar



### *Preparación*

Nunha tarteira botamos un chorro xeneroso de aceite e selamos ben a carne polos dous lados a lume forte (pero procurando non queimala, claro!). Cando estea dourada, botámoslle un bo chorro de coñac, baixamos a lume lento e dámoslle varias voltas para que se empape no coñac.

Poñemos ao lume unha tixola cun chorro de aceite, engadimos as verduras previamente picadas e deixamos que se rustran.

Botamos as verduras e o vaso de viño branco na tarteira na que está a carne e deixámolo repousar un pouco. A continuación, engadimos a auga coa pastilla de carne, tapamos, deixamos a lume lento unha hora e vinte máis ou menos e imos remexendo de vez en cando.

Para acompañar, fritimos unhas patatas cortadas en toros panadeiros e, finalmente, empratamos poñendo unha cama de patatas e, por riba, a carne cortada en medallóns e a salsa das verduras.



## TERRINAS DE CREMA DE OVO DE RAZA GALIÑA DE MOS CON ARANDOS

### INGREDIENTES (8 terrinas de 120 g aprox.)

- 6 ovos de Galiña de Mos
- 200 g de azucre
- 600 ml de crema de leite
- 160 g de arandos (aprox.)
- Azucre glas moído

### Preparación

Imos cun saboroso doce que podemos comer tanto frío como en quente.

Comezamos por poñer a prequentar o forno a 200 °C.

Mentres quenta, imos batendo os ovos co azucre, ao que despois incorporamos a crema de leite. Mesturámolo todo ben ata conseguir un resultado homoxéneo.

Repartimos a mestura nas terrinas e, a continuación, colocamos enriba os arandos.

Metémolas no forno uns 30 minutos e imos vixiando que callen, momento no que as poderemos retirar e deixar arrefriar.

Como toque final, espaxexemos por riba un pouquiño de azucre glas moído.



## FLAN DE OVOS DE RAZA GALIÑA DE MOS

### INGREDIENTES

- 3 ovos de Galiña de Mos
- 500 ml de leite enteiro
- 125 g de azucre
- Canela en rama
- Caramelo líquido



### Preparación

Rematamos con outra saborosa sobremesa! O primeiro é poñer a queantar o leite coa canela en rama e, cando comece a ferver, retirámolo do lume e deixámolo infundonar 30 minutos.

Mesturamos os ovos co azucre (ollo! Hai que remover con suavidade para non incorporar aire), engadimos o leite e removemos ata que o azucre quede disolto. Pasamos a mestura por un coador e reservamos.

Acaramelamos os moldes e enchémolos coa mestura anterior, con coidado para que non entre ningunha burbulla de aire. Despois, colocámoslos nunha bandexa de forno cuberta cun dedo de auga.

Introducimos os flanes no forno, previamente queantado a 180° C, e deixámoslos cocer uns 30-35 minutos. Unha vez feitos, deixamos que os moldes arrefrién un anaco e logo gardámoslos na neveira durante 24 horas para que repousen. Pasado ese tempo... están listos para fincarlles o dente!



GALIÑA  
DE MOS



CACHENA



CALDELÁ



OVELLA  
GALEGA



VIANESA



CABRA  
GALEGA



LIMIÁ



FRIERESA



[www.boaga.es](http://www.boaga.es)

