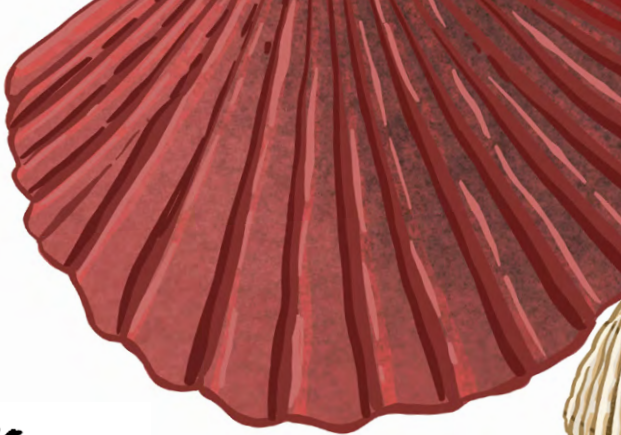




Sabor
coruño





CORUÑA COCIÑA*

Falar de Coruña Cociña é falar dunha cidade que se recoñece na súa mesa. Dunha forma de cociñar que nace do mar, do mercado, da memoria e tamén da inquietude por seguir creando. Porque A Coruña non só ten tradición gastronómica: ten carácter, produto, oficio e unha maneira moi súa de entender a cociña, sempre entre o respecto ao que somos e a vontade de reinterpretalo.

Nesa encrucillada entre raíz e vangarda nace Coruña Cociña, un colectivo que comezou a tomar forma en 2016 e que desde entón se ten consolidado como unha asociación de cociñeiros e cociñeiras vinculados a algúns dos restaurantes máis destacados da cidade. A súa identidade xira arredor dunha idea moi clara: impulsar a cociña de mercado, defender o produto local e galego e proxectar unha gastronomía coruñesa creativa, contemporánea e con alma propia.

Coruña Cociña non é só unha suma de nomes, locais ou receitas. É, sobre todo, un xeito de traballar en común. Unha alianza entre profesionais que entenden que a gastronomía tamén constrúe cidade, xera cultura e crea comunidade. Por iso, ao longo destes anos, a asociación ten ido moito máis aló dos fogóns, impulsando accións que achegan a cociña ao público e converten a experiencia gastronómica nunha ferramenta de divulgación, encontro e orgullo local.

Os integrantes de Coruña Cociña representan sensibilidades distintas, estilos propios e traxectorias diversas, mais comparten un mesmo fondo: o respecto pola materia prima, a defensa da temporalidade, a proximidade co territorio e a vontade de seguir a escribir a historia moderna da cociña coruñesa. Esa pluralidade é, precisamente, unha das súas maiores fortalezas. Porque en Coruña Cociña conviven a tradición e a innovación, a cociña máis recoñecible e a máis atrevida, o receitairo emocional e a ollada contemporánea.

Ese vínculo coa divulgación non é novo. A asociación xa desenvolvera antes distintos receitairos publicados baixo o selo Coruña Cociña, que axudaron a trasladar ao papel a súa visión da cociña coruñesa e galega, sempre desde o produto, a temporada e a



personalidade de cada chef. Eses libros serviron non só para compartir receitas, senón tamén para fixar unha maneira de entender a gastronomía local: viva, accesible, orgulloosa da súa orixe e aberta a novas lecturas.

Por iso este cómic ten tanto sentido. Porque a cociña tamén se conta. Pódese explicar con palabras, con imaxes, con receitas... e tamén con viñetas. Un cómic permite mostrar dun xeito próximo, creativo e emocional quen somos, de onde vimos e que defendemos. Permite traducir en historias todo aquilo que ás veces sucede entre bastidores: o traballo, a ilusión, a identidade de barrio, o mercado, o produto, o equipo, a sala, a memoria e a cidade. Este libro non fala só de cociña. Fala da Coruña. Do seu pulso atlántico, da súa despensa, dos seus restaurantes, da súa xente e dunha xeración de profesionais que entendeu que cociñar tamén é contar un territorio. Coruña Cociña é iso: unha voz colectiva que honra a tradición sen quedar quieta, que olla para o futuro sen renunciar á orixe e que converte cada prato nunha forma de pertenza.

Benvidos a esta historia.

Benvidos a Coruña Cociña!

ASOCIACIÓN CORUÑA COCINA

PARTICIPAN NESTE RECETARIO:

PRACER

Salgado Somoza, 13
A Coruña

PABLO GALLEGO

Capitán Troncoso, 4
15001 A Coruña

MILLO ORZÁN

Cordelería, 7
15003 A Coruña

TERREO

Enrique Vázquez Lameiro
Rúa Sto. Andrés, 109
15003 A Coruña

José Mago

PAZO DE SANTA CRUZ DE MONDOI

Antonio Amenedo
Santa Cruz de Mondoi, 60
15319 Oza-Cesurás

ARRUEIRO

Víctor Basante Rodríguez
Lugar de Arrueiro s/n
15118 Soesto, Laxe

CULUCA COCIÑA-BAR

Chisco Jiménez
Alda. de Arteixo, 10
15004 A Coruña

O CAMIÑO FALA HOTEL-RESTAURANTE

Lugar de Quintáns, 3
15256 Mazaricos

HISTORIETAS NA SÚA TINTA

A fusión entre a gastronomía e a banda deseñada vai máis alá dos «bocadillos». Para min, crear este receitairo foi unha das experiencias máis gorentosas que tiven como autor. Coruña Cociña deume liberdade para realizar unha historia curta inspirada por cada receita. Ocorréuseme deseñar cada unha cun estilo distinto para reflectir a variedade que ofrecen, partindo dun punto en común: o produto de calidade e proximidade. Un dos meus ingredientes creativos favoritos é o humor, cousa que aquí non falta, pois non hai como comer ben, saboreando a calidade dun prato, cun bo sorriso nos beizos.

Agardo que goceades deste receitairo como gocei eu cando o cociñei en tinta.

MANEL CRÁNEO



MERLUZA AO VAPOR, SALSA VERDE DE CODIUM E BERBERECHOS

TERREO COCINA CASUAL

Enrique Vázquez Lameiro

INGREDIENTES PARA 4 PERSOAS:

1 kg de pescada de pincho
400 g de berberechos
60 g de pataca de asar
100 g de auga
50 g de aceite de oliva suave
20 g de viño branco
20 g de allo pelado
1 c.s. de chile
1 c.s. de perexil
100 g de codium
1 c.s. de vinagre de Xerez
1 c.s. de aceite de oliva virxe
Sal

ELABORACIÓN:

Sacar os lombos da pescada e reservar. Nunha pota, pór as súas espiñas coa auga e cocelas a lume suave ata obter un 'fumet' concentrado.

Abrir os berberechos con viño branco, sacar a carne e reducir un pouco o zume que solten.

Coar e mesturar co 'fumet' de pescada.

Asar o codium no forno 20 min a 180°C (reservar catro puntas bonitas para decorar).

Branquear o perexil en auga a ferver.

Facer un aceite de allo e chile sen que tomen cor. No momento final, cortar a calor co vinagre e coar.

Triturar o codium asado, o perexil, os berberechos e o 'fumet' de pescada e berberecho. Seguir triturando e montar co aceite de allo cun chorro moi fino.

Asar a pataca e cocer a pescada ao vapor.

MONTAXE:

Romper a pataca e aliñar con aceite de oliva virxe; pór a pescada enriba e salsear.

O CHEF ENMASCARADO

VERSIÓN ORIXINAL

NO CAPÍTULO ANTERIOR, O COCIÑEIRO ENMASCARADO LOITA POR FACERSE COA RECEITA DA MERLUZA AO VAPOR EN SALSA VERDE, PERO O CHEF DEFENSOR NON LLO PON FÁCIL. O INTENSO VAPOR NA COCIÑA COMPLICA A SITUACIÓN DOS COCIÑEİRS. CONSEGUIRÁ O CHEF ENMASCARADO FACERSE COA FAMOSA RECEITA?



CONTINUARÁ

RAIA EN CALDEIRADA

ARRUEIRO

Víctor Basante Rodríguez

INGREDIENTES:

Raia
Allo
Cebola
Cenoria
Allo porro
Patacas
Chícharos
Pemento móido
Aceite suave AOVE
Maltodextrosa

ELABORACIÓN:

Limpamos o peixe e separamos as ás.

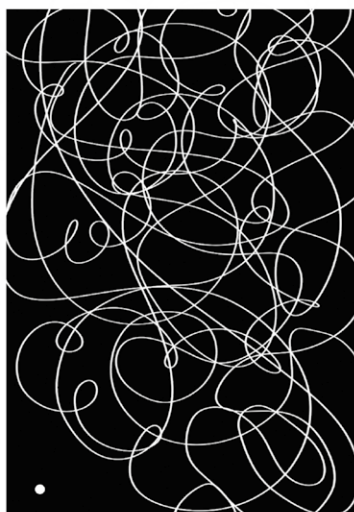
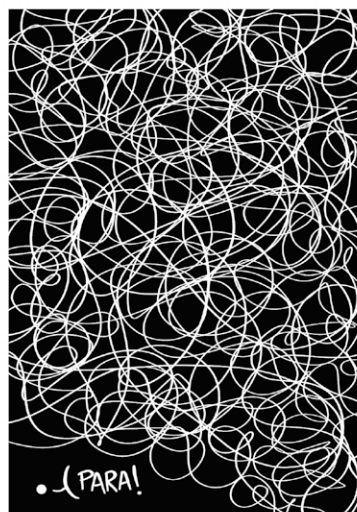
Separamos os lombos da raia e, coa parte xelatinosa, media cebola, unha cenoria e medio allo porro elaboramos un 'fumet' que deixamos ferver 10 minutos e deixamos repousar.

Pelamos as patacas e cun sacabolas facemos unhas perlas que poremos a cocer no 'fumet' xunto coa raia, un chorro de aceite virxe e sal.

Por outro lado, elaboramos un puré de chícharos pondo a dourar un allo; engadimos media cebola e, cando estea todo ben escalfado, agregamos chícharos, refogamos e engadimos auga. Deixamos cocer e trituramos.

Tamén elaboramos unha allada agregando aceite abundante nunha tixola e tres dentes de allo laminado. Deixamos dourar, engadimos media cebola á xuliana e deixamos dourar un pouco tamén. Separámola do lume e pomos pemento móido. Deixamos arrefriar e con maltodextrosa convertemos o aceite en po de allada.

Para montarmos o prato, colocamos puré no fondo, as perlas de pataca e mais a raia e terminamos co po de allada.



EMPANADA DE PATO E "FUA, NENO!! QUE SON DA CORU"

PAZO DE SANTA CRUZ DE MONDOI

Antonio Amenedo

INGREDIENTES:

Zancos de pato confeitado

'Foie micuit'

Graxa de pato

Fariña

Cebola

Pemento vermello

Aceite de oliva 0,4

Leite enteiro

Viño do Porto

Ovos

Sal

Pemento moído

ELABORACIÓN:

Por unha banda, facemos a masa coa fariña, a graxa de pato, o leite enteiro, o sal e o pemento moído. Deixámola tapada cun pano a temperatura ambiente 24 horas.

Escalfamos a cebola e o pemento vermello no aceite de oliva suave; engadimos sal e deixámolo case acaramelar; agregamos o viño do Porto e seguimos a cociñar un bo anaco ata que se evapore o alcohol. Reservámolo e escorrémolo ben.

Enfornamos os zancos de pato ata que a pel quede ben crocante; deixamos arrefriar e desosamos e desfebramos a carne.

Estiramos a metade da masa, engadimos unha capa coa cebola e o pemento, e sobre esta espaxaremos a carne dos zancos, así como as peles torradas e o 'foie micuit' en lascas. Estiramos o resto da masa e cubrimos a empanada.

Enfornamos a 170° unha hora; pintamos co ovo batido e enfornamos a 190° 20 minutos máis. Fua, neno, como sabe...

Alérxenos: glute, ovos, lácteos.



MEXILLÓNS EN ESCABECHE DE LIMÓN AGRIDOCE

MILLO ORZÁN

Moncho Méndez

INGREDIENTES:

Mexillóns

Limóns

Allo

Cebola

Pemento vermello

Pemento moído

Loureiro

Pementa negra

Sal

Azucres

Ceboliño

Aceite de oliva 0,4

Patacas

ELABORACIÓN:

Facer unha allada con aceite 0,4; pomos cebola, allos, loureiro e pementa negra cubrindo o aceite e deixando que se cociña. Agardar a que arrefría a menos de 30° para botar o pemento moído e que non se nos queime; deixámo-lo 6 horas e decantámo-lo.

Sacar a pel do limón quitándolle a parte branca; cociñar a pel nunha mestura a partes iguais de auga e azucres ata que se cociña e nos quite todo o amargor posible.

Refogar o allo, a cebola e o pemento vermello para logo incorporarlles os mexillóns previamente abertos un por un. Facer un escabeche de dúas partes de vinagre, dúas partes de auga de mexillón e unha de allada. Incorporar esa mestura despois de ferver; arrefriar a mestura e deixar como mínimo un día.

Cortar as patacas o máis finas posible e deixalas debaixo da auga para que solten todo o amidón; despois, escalfar e fritir.

Alérxenos: moluscos e sulfitos.



CANELÓN DE RABO DE TENREIRA ESTUFADO

RESTAURANTE O CAMIÑO FALA

Fabián Mouzo Romero

INGREDIENTES:

Para a elaboración do estufado:

2 kg de rabo de tenreira

5 dentes de allo

2 cebolas

1 allo porro

3 cenorias

2 tomates

Perexil

Aceite de oliva suave

Sal

Pementa negra

Viño tinto

Cervexa 1906

1 litro de fondo de carne

Para a elaboración do canelón:

(recheo elaborado previamente)

Láminas de pasta fresca

Para a bechamel de boletus:

80 g de fariña de trigo

80 g de manteiga

1 litro de leite

300 g de boletus en anacos

Para a finalización do prato:

Galmesán relado

ELABORACIÓN:

Estufado:

Cortamos o rabo en anacos, salpementámolo e dourámolo nunha pota con abundante aceite de oliva; retirámolo e reservámolo nunha bandexa.

Nese mesmo aceite, refogamos cortados á 'brunoise' o allo, a cebola, o allo porro e a cenoria durante uns 10 minutos. Posteriormente, engadimos o tomate relado, deixamos cociñar durante outros 10 minutos e incorporamos o rabo previamente dourado. Engadimos un vaso de viño tinto e un vaso de cervexa 1906 e deixamos reducir. Cubrimos co caldo de carne e deixámolo guisar aproximadamente unha hora e media ou dúas horas, ou ata comprobar que a carne estea tenra e se despegue do óso. Rectificamos. Unha vez que estea temperado, esmiuzamos a carne coas verduras.

Recheo do canelón:

Enchemos cada lámina coa zaragallada previamente realizada e reservamos.

Bechamel:

Refogamos os boletus en manteiga. Unha vez refogados, engadimos a fariña e cociñamos durante 4-5 minutos.

Quentamos o leite nun cazo.

Incorporamos pouco e pouco o leite á 'roux' de manteiga e boletus e removemos ata que estea cociñada; salpementamos e comprobamos para rectificar. Triturámola para conseguir unha salsa fina.

Elaboración final:

Nunha bandexa, pomos o canelón ao forno de vapor a 90° durante 5 minutos. Retiramos, e napamos coa bechamel de boletus. Terminamos con galmesán relado por riba.



GUIZO DE FABAS E LURAS

RESTAURANTE PRACER

Javier Freijeiro

INGREDIENTES PARA 4 PERSOAS:

500 g de faba de tipo galaica
1 lura de 250 g
1 cebola pequena
1/2 pemento vermello
1 dente de allo
8 g de leituga de mar en salgadura
60 g de tomate triturado
2 culleres de pemento chouriceiro
50 ml de viño branco galego
1 chile 'morita' pequeno
1/3 de chile ancho
1/3 de chile 'pasilla'
1 culler de pasta de 'aji' amarelo
Caldo de peixe
Aceite de oliva virxe extra

ELABORACIÓN:

Hidratamos as fabas 24 horas antes. Hidratamos os chiles secos en auga morna. Picamos a cebola, o allo e o pemento á 'brunoise' e rustrimos con aceite e sal ata colorear. Engadimos a leituga de mar sen desalgar, moi picada.

Engadimos os chiles hidratados e o 'aji' amarelo e cociñamos 5 min.

Engadimos o tomate e o pemento chouriceiro e cociñamos 5 min. Mollamos co viño e deixámolo evaporar. Engadimos 500 ml de caldo; cociñamos e deixamos que ferva 5 min.

Trituramos fino e engadimos as fabas. Cociñamos a lume manso 10 min e imos engadindo caldo para asustalas ata que xusto cubra as fabas.

Salgamos ao noso gusto. Deixamos cociñar a lume manso ata que abranden. Pelamos a lura, abrímolaa ao longo, limpamos os interiores e cortamos a carne en tiras moi finas para cociñar co soprete.

Separamos as patiñas e as aletas da lura, pasámolas por fariña de garavanzo e fritímolaa en aceite ata que estean moi crocantes.

Antes de empratar, cociñaremos as tiras de lura con soprete ata que enrosquen. Empratamos nunha cunca cantidade suficiente de fabas co seu caldo; colocamos as tiras de lura e as patiñas fritidas.

Podemos decorar o prato cun vexetal de costa, como a salicornia.



MENUDA CARA
TÉS. NON ESTARÁS
ABUSANDO MOITO
DESA RECEITA?

E QUE É MOI
PRACENTEIRA,
RULIÑA.

PERO ENTÓN,
QUE? MÓLACHE
A TATUAXE?

SÁESE DA
VIÑETA,
NON SI?

COCOCHAS

PABLO GALLEGO

Pablo Gallego

INGREDIENTES:

Aceite

Allos

Perexil

Sal

Chile

Cocochas de pescada

ELABORACIÓN:

Nunha cazola de barro, pomos as cocochas cun chorro de aceite de oliva virxe, un dente de allo picado, un chile e un chisquiño de sal.

Unha vez que comecen a ferver, dámoslles a volta e deixámolas repousar. Volteamos a cazola para extraer a xelatina, espaxemos perexil picado e volvemos quentar para xa servir na mesma cazola.



USUZUKURI DE VIEIRA Á GALEGA

José Mago

INGREDIENTES:

2 u. de corpo de vieira galega
1,5 l de aceite de oliva 0,4
2 cabezas de allo
1 cebola chata
50 ml de vinagre de mazá
40 g de pemento moído agri doce
1 lima
Salsa 'ponzu'
Flocos de algas crocantes
80 g de sal gordo
20 g de azucre branco
Sal Maldon

ELABORACIÓN:

Elaborar unha allada. Dourar lixeiramente as cabezas de allo xunto coa cebola e o aceite 0,4. Retirar do lume e deixalo repousar ata que estea temperado. Engadir o pemento moído e o vinagre. Volver por ao lume ata que levante suavemente e retirar. Deixar repousar tres horas e coar.

Mesturar sal gordo e azucre branco para curar os corpos de vieira durante 20 min. Pasado o tempo, lavar ben para retirar a mariñada e secar.

Cortar os corpos de vieira en láminas finas e formar unha rosa. Colocaremos a rosa no centro da cuncha de vieira e aliñaremos cunhas escamas de sal Maldon, unhas gotas de salsa 'ponzu' e unha cantidade xenerosa de allada.

Terminamos acompañando cuns flocos de alga crocante, un pouco de reladura de lima e unhas gotas de lima.



Usuzukuri é unha técnica xaponesa para cortar o produto de mar en láminas finas. Agora xa sabes como se fai á galega.

CALLOS CULUCA

CULUCA

Chisco Jiménez

INGREDIENTES:

Pata de tenreira	Cebola
Ventre de tenreira	Allo
Pezuños de porco	Pemento moído picante
Chourizo	Pemento moído doce
Morcilla	Comiño
Garavanzos	Sal

ELABORACIÓN:

Día 1:

Pór na pota os pezuños de porco e a pata de tenreira e engadir auga fría. Pór a cocer a lume máximo durante 3 ou 4 horas (a partir da fervura). Cortar a cebola á xuliana e refogar xunto co allo, cun pouco de aceite e sal, durante 3-4 horas a lume manso, sempre tapada. Remexer de cando en vez. Cando a cebola estea rustrida, apagar o lume e engadir os pementos moídos e o comiño sobre a cebola. Refogar brevemente e, unha vez mesturado, triturar ata conseguir puré. A pasta resultante tápase con filme e gárdase.

Pór a remollo os garavanzos en abundante auga temperada.

Día 2:

Lavar os callos debaixo do chorro de auga; escorrer. Cortar en cadrados. Sacar as carnes da pota e desosalas. Acender a pota e, cando o caldo estea a ferver, engadir os callos. Cando volva a ferver, pór ao mínimo e manter tapado 40 min. Escorrer os garavanzos e engadilos na pota. Revolver e deixar cocer tapados os garavanzos durante 3-4 horas.

Cando o garavanzo leve 2 horas aproximadamente, engadir os chourizos e as morcillas ao caldo. Deixar cocer 20 minutos; tras ese tempo, retiralos e pólos a arrefriar para poder cortalos. Cando o garavanzo estea case cocido, engadir o sal; remexer e, cando volva a ferver, engadir a pasta de cebola e pemento moído.

Mesturar todo ben, de abaixo arriba, para desfacer a pasta, e deixar que ferva 15 min. Probar e rectificar se é necesario. Engadir a carne e deixar que ferva outros 10 min, sempre tapada e ao mínimo, e apagar.



Concello da Coruña