

A FUEGO LENTO Y CON PRIMOR

Tres restaurantes de A Mariña proponen succulentos menús para vestir las mesas navideñas de cada hogar. Sus cocineros afirman que las recetas son fáciles de preparar y que no dejarán indiferente a ningún invitado

Tres cocineros, que cada día buscan sorprender con sus recetas a mariñanos y visitantes, aceptaron el reto de presentar propuestas fáciles de elaborar de cara a las navidades. Los tres huyeron del consabido marisco, que resulta succulento simplemente cocido.

Siguiendo sus consejos, se podrá presentar un menú en el que no falta un exquisito entrante y dos platos, en los que el color y la combinación de diferentes texturas y sabores sorprenderán a cuantos se sienten en la mesa.

El restaurante *As Tixolas* de Covas aboga por aprovechar el marisco sobrante de los banquetes y elaborar con éste unos sabrosos pimientos rellenos.

El primer plato, rápido y de elaboración sencilla, podría ser merluza del pincho de Celeiro en salsa verde, tal y como defiende el propietario del restaurante *O Muro* de Viveiro, quien explica que esta receta, además, puede resultar económica, ya que es fácil que el cocinero cuente en casa con todos los ingredientes necesarios.

Más compleja es la elaboración del segundo plato: carrilleras de ternera guisadas con puré de patata y calabaza, una opción que proponen los especialistas del *Pazo da Trave*, en Galdo.

PAZO DA TRAVE

Carrilleras de ternera guisadas con puré de patata y calabaza

Ingredientes:

- Carrilleras de ternera
- Cebolla
- Puerro
- Zanahoria
- Perejil
- Ajo
- Vino tinto
- Fondo de carne
- Patatas
- Mantequilla
- Leche
- Chalota
- Calabaza
- Hongos
- Espárragos
- Manzana
- Aceite
- Pimienta rosa
- Vinagre

Los consejos de los responsables del *Pazo da Trave* para preparar las carrilleras son limpiarlas de nervios; pochar en una cazuela cinco cebollas, tres zanahorias, un manojo de puerros y cinco dientes de ajo; posteriormente y tras dorar las carrilleras a fuego vivo en sartén se introducen en la mezcla de verduras pochadas y se les añade un litro de vino tinto; se deja reducir a la mitad de su volumen y se cubre todo con fondo de carne. A continuación se baja la intensidad de fuego al mínimo y se dejan cocinar las carrilleras durante unas dos horas y media hasta que estén tiernas. La cazuela ha de estar tapada. Finalmente, se sacan las carrilleras del caldo, se

cuelan y se reducen a la mitad, para, como último toque, ligar todo con una nuez de mantequilla.

Para acompañar este plato resulta aconsejable preparar un puré de patata, pero el *Pazo da Trave* sugiere también elaborar uno de calabaza. Para este último se suda la chalota en aceite y se le añade la calabaza cocida, se salpimenta, se pasa la mezcla por la termomix y se le da el punto de densidad con el caldo de la cocción.

El plato se sirve, asimismo, con una vinagreta de manzana. Para prepararla, se trocean dos manzanas descorazonadas y con piel, se cubren de agua, se hace una jalea y se cuele, añadiéndole a continuación unas gotas de

