



## **Libro de receitas**

### **I Xornada Culinaria de Ecogastronomía do Galo de Curral de Vila de Cruces**



#### **Restaurantes participantes:**

**Vinoteca Cadeira (Bandeira)**  
**Restaurante Don Din (Vila de Cruces)**  
**Restaurante O Forno (Vila de Cruces)**  
**Restaurante Onde Antonio (Lalín)**  
**Restaurante La Molinera (Lalín)**  
**Restaurante Cabanas (Lalín)**  
**Restaurante Casa Sánchez (Rodeiro)**  
**Restaurante Galicia (Vila de Cruces)**  
**Restaurante Casa Castro (Vila de Cruces)**  
**Restaurante O Refuxio (Merza)**  
**Casa da Capilla (Gres)**  
**Mesón A Roda (Rodeiro)**  
**Restaurante Agarimo (Lalín)**  
**Restaurante El Asturiano (Lalín)**  
**Restaurante Casa Achacán (Rodeiro)**  
**Taberna de Carmuega (Brántega)**  
**Casa San Ginés (Ferreirós)**  
**La Cocina de mi Abuelo (Vigo)**  
**Restaurante Pulpería Ana Brea (Silleda)**

***Vila de Cruces, 21 de Decembro de 2014***

# ***XV Feira de Nadal do Galo de Curral***

## **Receita**

### **Vinoteca Cadeira (Bandeira)**

#### ***Ingredientes:***

- Un galo de curral
- 3 dentes de allo
  - Cenoria
- Pemento verde e vermello
  - Cebola
- Un vaso de aceite de oliva
- Dúas copas de brandy
- Dúas copas de viño branco
- Unha copa de viño tinto

#### ***Elaboración:***

- 1.- Adobo do galo durante 24 horas con 3 dentes de allo, aceite de oliva, brandy, viño branco e viño tinto.
  - 2.- Dourar en aceite de oliva a lume forte.
  - 3.- Ter preparada a base con cenoria, un pemento verde e outro vermello e cebola.
  - 4.- Colocar o galo despois de douralo enriba da base. Cociñar a lume lento durante tres horas.
- Suxerencias: Pódense colocar pementos morróns enteiros, cenorias enteiras, “guisantes”, setas, ...

\*\*\*\*\*

## **Receita “Galo asado con mazás e castañas”**

### **Restaurante Don Din (Vila de Cruces)**

#### ***Ingredientes:***

- Un galo de curral
  - 3 mazás
  - 2 cebolas
  - 3 cenorias
- 200 gr de castañas
- Sal, pementa, aceite de oliva
- 100 ml de viño godello

#### ***Elaboración:***

- 1.- Limpar ben o polo e toralo segundo o gusto.
- 2.- Salpimentar o galo e douralo.
- 3.- Pelar cebolas cenorias e “descorazonar” as mazás e pelar castañas e torar.
- 4.- Refogar o galo durante 25 minutos e engadir a cebola e cenoria. Esperar 10 minutos.
- 5.- Cocer as castañas cunha pouca auga e pelalas.
- 6.- Engadir ao galo as mazás e castañas e introducir ao forno durante 40 minutos a 160 °C, refogándoo co godello antes de introducilo.
- 7.- Sacar do forno e servir.

\*\*\*\*\*

## Restaurante O Forno (Vila de Cruces)

### *Ingredientes:*

- Unha galiña
- Allo
- Cebola, porros, apio
  - Cenorias
  - Azafrán
- Pementa branca
- Estragón, aneto
  - Alfábega
- Aceite de oliva
  - Sal
- Viño branco
- "Panceta"

### *Elaboración:*

- 1.- Desosase a galiña e énchese con especias e o resto de ingredientes ao gusto.
- 2.- Átase a peituga e a "panceta".
- 3.- Introdúcese todo no forno de dúas a tres horas segundo o tamaño da galiña.
- 4.- Listo para servir.

\*\*\*\*\*

## Receita "Galiña con fabas e cogumelos de tempada" Restaurante Onde Antonio (Lalín)

### *Ingredientes:*

- Unha galiña
- Un Kg de fabas brancas
- 400 gr. de cogumelos
  - Viño branco
  - 2 cebolas
  - 2 Cenorias
  - Allos
- Aceite de oliva
- Un pemento roxo
- Loureiro, perexil e sal
- Pementa branca e "pementón" doce

### *Elaboración:*

- 1.- As fabas deben estar en remollo dende o día antes. 24 horas antes adobaremos a galiña cortada en anacos non moi grandes cunha cebola, un pemento roxo, dúas follas de loureiro, un vaso de viño, 2 dentes de allo, perexil, sal e pementa.
- 2.- Poñer ao lume forte cunha cazola con aceite de oliva para dourar a galiña pularda. Retiramos parte do aceite e engadimos unha cebola, dúas cenorias.
- 3.- Salteado isto engadimos o caldo da pularda (quente) ata cubrir a carne que continúa cocendo a lume lento.
- 4.- Cando leva un pouco facéndose, engadimos máis caldo e as fabas. Deixamos cocer a lume lento.
- 5.- Un pouco antes de retirar do lume engadimos os cogumelos cortados, sazonados en sal.
- 6.- A parte faremos un refrito con aceite, cebola, allo e engadímoslo á cazola colado. Deixamos que ferva e retiramos do lume para que repose un pouco antes de servir.

\*\*\*\*\*

## Receita “Empanada aberta de galo de curral”

### Restaurante la Molinera (Lalín)

#### *Ingredientes:*

- Un galo de curral
- Tres cebolas
- Tres dentes de allo
- Medio pemento vermello
- Unha folla de Loureiro
- Tres culleradas de aceite de oliva
- Media cullerada de pementón doce
- Tres culleradas de tomate triturado

Masa: 600 gr de fariña de trigo, 40 gr de fermento fresco, 200ml de auga tépeda, un pouco de sal, 10 culleradas de aceite de zaragallada

#### *Elaboración:*

- 1.- “Desmigalar” o polo e hidratalo con salsa. Reservalo.
- 2.- Zaragallada: Poñer en aceite o allo, a cebola e o pemento a pochar. Engadir o loureiro e cando xa estea todo cociñado engadir o tomate, reducir e xa co lume apagado engadir o pementón. Rectificar o sal, triturar todo menos o loureiro e reservalo.
- 3.- Masa: Amasar ata que quede fina e elástica. Repousar media hora, estírala o máis fina que se poida e cortar rectángulos de 5 por 3 cm. Cocela ao forno xa prequecido a 190 grados ata que se doure. Deixar arrefriar.
- 4.- Montaxe: Sobre unha lámina de masa poñer un punto de zaragallada e sobre el un pouco de galo tépedo e rematalo cun pouco perexil.

\*\*\*\*\*

## Receita

### Restaurante Cabanas (Lalín)

#### *Ingredientes:*

- Un galo de Mos
- Una rama de tomiño (e ramitas extras para decorar)
- Unha rama de romeiro ( e ramitas extras para decorar)
- Un Kg de sal grosa
- Unha cullerada de pementa en gran esmagada
  - 4 cebolas
  - 4 patacas
  - 2 cenorias
  - 8 dentes de allo
- Cantidade necesaria de follas da apio (para decorar)

#### *Elaboración:*

- 1.- Abrir o galo como facendo un corte do lado oposto da peituga. Despegar un pouco a pel co mango da culler e introducir (entre a pel e a carne) o tomiño e o romeiro.
- 2.- Pelar as cebolas, as patacas e as cenorias e cortalas en forma de gallos.
- 3.- Repartir a sal grosa nunha cazola de 20 por 30 centímetros
- 4.- Poñer as cebolas, as patacas e as cenorias enriba da sal a modo de cama. Situar o galo coa pel para arriba, cubrir o galo coa sal un pouco humedecida, condimentada coa pementa, tomiño e romeiro.
- 5.- Cociñar o galo unha hora e a partir de ese momento comprobar cada pouca ata que a sal este completamente dura como unha pedra co forno a 170º C, aproximadamente.
- 6.- Retirar do forno e deixar repousar durante 5 minutos.
- 7.- Romper o cascaron e desfacerse da sal deixando o galo coa cama de verduras.

\*\*\*\*\*

## Receta

### Restaurante Casa Sánchez (Rodeiro)

#### Ingredientes:

- Galo de curral
- 250 gr de galo asado ao estilo tradicional no forno
  - 25 gr de crocante da súa pel
  - 150 ml de nata líquida
  - Media mazá asada sen pel
  - Pementa negra moída
- Rolo de acetato para pastelería
  - Paus de espeto

#### Elaboración:

- 1.- Asar o galo con herbas provenzais, allos, limón, sal, pementa, aceite de oliva e unha mazá. Separar a pel da carne.
- 2.- Dourar a pel no forno a 180 °C, ata que quede crocante, picar e reservar.
- 3.- Preparar a molde pequeno co rolo de acetato de aproximadamente 1,5 cm. de diámetro x 4 cm. de altura.
- 4.- Xuntar a carne de polo desosada, xunto coa nata, a mazá e un toque de pementa negra moída. Bater cun batedor a toda potencia ata conseguir unha masa cremosa. Introducir nunha manga pasteleira. Encher os moldes que teremos colocado dentro dun aro de empratar para facer de “paredes” que suxeite os moldes.
- 5.- Introducir con coidado un pau de espeto en cada molde tendo coidado que non chegue de todo ao fondo.
- 6.- Deixaremos na neveira polo menos 6 horas. Sacar un rato antes de comer e cortar o celo que pecha o molde cunhas tesoiras. Rebozalos sobre crocante de pel.
- 7.- Servir cunha redución de Pedro Ximénez, un caramelo de salsa de soia, ou unha redución de Oporto ou viño tinto.

\*\*\*\*\*

## Receta

### Restaurante Galicia (Vila de Cruces)

#### Ingredientes:

- Galo de curral
  - Cebola
  - Allo
  - Perexil
- Pemento de “piquillo”
- Aceite de oliva
- Viño branco

#### Elaboración:

- 1.- Pochar a cebola, o allo e o perexil
  - 2.- Dourar o galo
  - 3.- Meter ao forno, engadir pemento de “piquillo”
  - 4.- Pouco a pouco ir engadindo viño branco
- Tempo aproximado de preparación 1 hora

\*\*\*\*\*

## Receita

### Restaurante Casa Castro (Vila de Cruces)

#### *Ingredientes:*

- Galo de curral
- Allo, sal, perexil
- Viño Branco
  - Brandy
- Aceite de oliva
  - Cebola
  - Tomate
- Pemento verde e vermello

#### *Elaboración:*

- 1.- Toramos o galo e poñémolo en adobo con sal, allo, perexil, viño branco e aceite de oliva durante 24 horas.
- 2.- Pasado este tempo nunha tarteira poñemos a dourar unha cebola cortada en cuartos; cando comece a coller cor botamos o galo e deixámolo que se doure por tódolos lados.
- 3.- Engadimos un pouco de viño branco e un tomate cortado en cuartos, pemento verde e vermello.
- 4.- Botámoslle un chorro de brandy e deixámolo cocer un pouco. Logo metémolo no forno ata que estea listo.
- 5.- Servímolo acompañado de patacas douradas.

\*\*\*\*\*

## Receita

### Restaurante O Refuxio (Merza)

#### *Ingredientes:*

- Un galo de curral
- Aceite virxe extra
- Cebola acaramelada
- Pemento roxo e verde
- Loureiro, porro e allo
  - Tomiño
  - Viño branco
- Vinagre de Xerez
  - Níscaros
- Arroz bomba "calasparra"
  - Caldo Branco

#### *Elaboración:*

- 1.- Collemos un rondón, botámoslle aceite e allo e engadímoslle o galo previamente salpimentado.
- 2.- Engadímoslle as hortalizas cortadas en xuliana grossa.
- 3.- Logo imos poñendo caldo branco que temos previamente feito.
- 4.- Deixámolo facer dúas horas a lume lento.
- 5.- Por outro lado, preparamos unha cazola de barro e poñémolle un chorro de aceite, unha folla de loureiro e rogamos o arroz co caldo que tiñamos da cocción do galo.
- 6.- Poñémolle sal e unhas especies aromáticas. Ao final engadímoslle os níscaros e o polo que xa o teremos feito.

\*\*\*\*\*

## Receita “Galo con boletus edulis” Restaurante Casa da Capilla (Gres)

### *Ingredientes:*

- Galo de curral
  - Cenoria
- Cebolas pequenas
- Pementos vermellos
  - Viño branco
- Herbas aromáticas
- Aceite de oliva virxe extra
  - Sal
- Patacas pequenas
  - Boletus edulis
  - Allos

### *Elaboración:*

- 1.- Tórase o galo e ponse en adobo o día de antes co viño e as herbas aromáticas.
- 2.- Dóuranse os anacos e vanse poñendo na cazola; pónselle as verduras xunto co adobo por enriba do galo.
- 3.- Ponse a cocer durante 3h, dándolle voltas e engadindo caldo se fose necesario.
- 4.- Pelar e dourar en abundante aceite as patacas.
- 5.- Engadir as patacas e a salsa do galo.
- 6.- Limpar ben os boletus e laminar.
- 7.- Nun pouco de aceite dourar uns allos laminados e engadir os boletus, saltear pouco e engadir á cazola do galo.

\*\*\*\*\*

## Receita Mesón A Roda (Rodeiro)

### *Ingredientes:*

- Un capón
  - Allo
- Tomate pelado
  - Viño branco
  - Pementa
  - Cebola
  - Sal
- Aceite

### *Elaboración:*

- 1.- Quéntase o aceite e engádese allo, os pementos e a cebola.
- 2.- Engádense os anacos de carne e remóvese ata que estea dourado.
- 3.- De seguido bótase viño branco e o tomate pelado.  
Déixase no lume ata que estea feito.

\*\*\*\*\*

## **Receta** **Restaurante Agarimo (Lalín)**

### **Ingredientes:**

- Galo de curral
- Cenorias
- Pataca
- Nata
- Auga da cocción das cenorias
- Aceite de oliva
- Sal e pementa

### **Elaboración:**

- 1.- Elaboración do galo a baixa temperatura; a 70 °C.
- 2.- O galo faise no seu xugo coa emulsión de: cenorias, pataca, nata, auga da cocción das cenorias, aceite de oliva, sal e pementa.

\*\*\*\*\*

## **Receta “Capón a la Sidra”** **Restaurante El Asturiano (Lalín)**

### **Ingredientes:**

- 1 capón torado
- 2 cebolas medianas
- 1 dente de allo
- 4 mazás ecolóxicas
- Medio litro de sidra natural Asturiana
- Caldo de ave
- Aceite de oliva
- Sal, pementa e unha folla de loureiro

### **Elaboración:**

- 1.- Sazonar o capón con sal e pementa.
- 2.- Nunha olla, dourar o capón torado en 2 ou 3 culleradas de aceite de oliva ben quente. Engadimos cebola, o allo e o porro, todo cortado en xuliana. Deixámolo pochar.
- 3.- Engadimos a folla de loureiro e a sidra natural. Deixamos reducir a salsa.
- 4.- Engadimos as mazás toradas en dados e deixamos que se cozan uns 10 minutos aproximadamente.
- 5.- Se a salsa espesa moito, alixeirar cun pouco de caldo de ave.

### **Guarnición ao gusto:**

- Fabas asturianas
- Arroz en branco

\*\*\*\*\*



## Receita “Cesto de polo da Avoa” Restaurante Casa Achacán (Rodeiro)

### *Ingredientes:*

- Un galo de curral
- Manteiga de porco
- Cebola, cenoria, tomate
  - Sal
  - Viño branco
- Allo, perexil e “pementón”
  - Aceite de oliva
  - Pataca
  - Castañas
  - Cabaza

### *Elaboración:*

- 1.- Torar o galo e adobalo con manteiga de porco, allo, perexil e “pementón”.
- 2.- Pasar por aceite ben quente e introducir nunha pota.
- 3.- No aceite da fritura botar cebola, sal, cenoria, tomate natural, viño branco e fondo brando.
- 4.- Preparar a lume lento durante dúas horas.
- 5.- Aparte facer niños de pataca palla e un puré de castaña con castaña, manteiga e sal.
- 6.- Logo presentamos o niño, dentro o puré e o polo e de decoración cabaza frita.

\*\*\*\*\*

## Receita Taberna de Carmuega (Brántega)

### *Ingredientes:*

- Unha galiña
- Sal, allo e perexil
  - Cebola
- Dous pementos

### *Elaboración:*

- 1.- Adobar a galiña enteira con allo, sal e perexil.
- 2.- Introdúcese dentro da galiña enteira unha cebola e dous pementos
- 3.- Preparamos a cazola con sal gorda; colocamos a galiña adobada e tapamos todo con moito sal.
- 4.- Decantamos o forno a 180 °C e introducimos a cazola durante media hora. Despois baixamos a temperatura a 90 °C durante dúas horas e media máis.
- 5.- Retiramos a cazola do forno, rompemos e retiramos o sal e servimos a galiña enteira ou en anacos a gusto do consumidor.

\*\*\*\*\*

## Receta

### Restaurante Casa San Ginés (Ferreirós)

#### Ingredientes:

- 1 galo
- 2 cebolas grandes
- 6 dentes de allo
- Caldo limpo
- Brandy
- Aceite de oliva virxe
- 1 piña natural madura
- Sal e pementa negra

#### Elaboración:

- 1.- Torar o galo. Unha vez torado douralo en aceite. O reservamos e colamos o aceite que nos quede, no que fritiremos nunha tarteira a cebola cortada en gallos.
- 2.- Cando a cebola está a punto de dourarse, engadimos os dentes de allo enteiros e escabechados.
- 3.- Colocamos o galo na tarteira, o salpicamos e engadimos brandy; unha vez que se evapore un pouco de alcol, engadir o caldo limpo.
- 4.- O galo debe quedar cuberto co brandy e o caldo, e déixase cocer ata que está tenro; neste momento engadimos a piña natural cortada en dados do tamaño dunha noz e deixamos cocer durante dous minutos, movendo a tarteira para que se mesture a piña co polo e a salsa.

\*\*\*\*\*

## Receta “Galo de Curral á Sidra”

### La Cocina de mi Abuelo (Sanxenxo)

#### Ingredientes:

- 1 galo de Mos
- ½ l de sidra ecolóxica
- 2 cebolas
- 2 cenorias
- Queixo do país ecolóxico
- Fabas de Lourenzá
- Cabaza
- Sal e pementa negra
- Aceite de oliva virxe

#### Elaboración:

- 1.- Poñer o día anterior as fabas de Lourenzá a remollo.
- 2.- Cortar o galo de Mos en anacos e douralo nun pouco de aceite de oliva. Cando este dourado retirar a un prato e nese mesmo aceite pochar as cebolas cortadas en xuliana. Cando están ben pochadas engadir as cenorias cortadas en rodela e os anacos de galo. Cubrir todo coa sidra (podemos engadir un vaso de auga) tapar e deixar cocer a lume lento durante aproximadamente 30 minutos.
- 3.- Pasado este tempo engadir sal e pementa negra ao gusto e rematar de cocer ben o galo, sobre uns 15 minutos máis.
- 4.- Apagar o lume e deixar repousar. Retiramos os anacos de galo e trituramos todo para ter un prebe espeso. Reservamos.
- 5.- Mentres cocemos as fabas de Lourenzá cun chisco de sal. Cando están cocidas retiramos parte da auga de cocelas e engadimos uns bos anacos de queixo e deixamos que se funda o queixo. Corrixir de sal se fose necesario e moer un pouco de pementa. Triturar todo ben e reservar.

- 6.- Nunha tixola cun chisco de aceite salteamos a cabeza cortada en cadrados, salpimentamos ao gusto, deixamos que se poche ben.
- 7.- Nunha placa de forno con papel de forno poñemos uns montóns de queixo relado e metemos ao forno ata que este dourado para que se formen unhas galletas crocantes de queixo.
- 8.- Empratamos poñendo no fondo do prato un pouco da crema de fabas de Lourenzá con queixo; enriba os anacos de galo que salseamos cun pouco do prebe e ao lado poñemos un pouco de cabaza salteada e o crocante de queixo. Podemos acabar cuns brotes verdes.

\*\*\*\*\*

## Receta

### Restaurante Pulpería Ana Brea (Silleda)

#### *Ingredientes:*

- 1 capón
- 1 cebola
- 1 cenoria
- 1 vaso de viño branco
- Sal

#### *Elaboración:*

- 1.- Dourar o capón en aceite de oliva.
- 2.- Ao que está dourado, colocalo nunha tarteira e engadir os ingredientes.
- 3.- Deixamos que se cociña a lume lento ata que está tenro.
- 4.- Unha vez tenro, servir e degustar.

\*\*\*\*\*

**Colaboran:**

