

A COCIÑA DO MAR

XIV Xornadas gastronómicas
de Emgrobes

Galicia sabe amar

Boga, congrio e navallas

Participan:

La Posada

Afuego

Muiñada de Barosa

10 DE OUTUBRO DE 2022

de 17.30 a 20.00 h

Carpa Cociña en Vivo
Festa do Marisco

Galicia sabe amar

Boga, congrio e navallas

A COCIÑA DO MAR

XIV Xornadas gastronómicas de Emgrobes



PROGRAMA

"XORNADAS GASTRONÓMICAS A COCIÑA DO MAR 2022" BOGA, CONGRIO E NAVALLAS

- 17:30 h Apertura del evento a cargo de los maestros de ceremonia.
- 17:35 h Bienvenida a cargo del Presidente de EMGROBES, D. José Besada Garrido y autoridades.
- 17:45 h Intervención del Dr. Ignacio Balboa
- 17.50 h Demostración en vivo, show cooking a cargo de los cocineros Alejandro Laiño (Muiñada de Barosa), Marcos Otero (Afuego) y Miguel Barreiro (La Posada)
- 19:45 h Cierre del acto a cargo del delegado de Turismo de EMGROBES, D. Pablo Agrelo.

Este programa esta sujeto a modificaciones

Desde **EMGROBES** tenemos el placer de invitaros, un año más (y ya van catorce) a este evento gastronómico, **"A Cociña do Mar"**, donde profundizamos en los manjares que nos brindan nuestras costas. Esta edición está dedicada a la boga, congrio y navajas, alimentos que protagonizan una amplia y sabrosísima gama de recetas, adaptándose tanto a las fórmulas clásicas como a preparaciones vanguardistas. Son productos muy "nuestros", muy saludables, versátiles y de gran calidad y, por eso, tienen más que merecido este pequeño homenaje. **Buen provecho!!**



Presidente de
EMGROBES



FABAS DE LOURENZÁ CON CONGRIO E VIÑO MENCIA

N.º de Raciones: 4

INGREDIENTES:

Para el fumet de congrio:

- Espinas y cabeza congrio
- 1 cebolla, 2 zanahorias, 2 puerros
- Media cabeza de ajo
- Pimienta negra en grano
- Perejil y sal
- 5l de agua

Para la elaboración

- 1,5 kg de lomos de congrio
- 600g de haba de lourenzá
- 2 cebollas medianas, 1 zanahoria
- La parte blanca de los puerros
- Media cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 vaso y medio de Mencia
- 600 ml de fumet
- 50g de harina
- 2 hojas de laurel
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1º Fumet: Preparamos el fumet con las espinas limpias de sangre, cebolla, zanahoria y puerro (reservando la parte blanca), añadimos agua y salpimentamos, dejamos hervir 25 minutos. Colamos y reservamos el fumet, una parte para cocer las habas.

2º Habas: Después de 12 h de remojo, cocemos las habas con dos hojas de laurel y la mitad del fumet, añadimos agua caliente. Salpimentamos y cocemos a fuego medio/alto durante 45 minutos. Reservamos.

3º Congrio: Una vez deslomado y desespinado cortamos el congrio en cuadrados pequeños. Salpimentamos. Previamente enharinados ponemos los lomos en tartera con aceite y doramos con una fritura rápida. Reservamos el congrio. Añadimos las verduras picadas, ajo y laurel, salpimentamos y pochamos con fuego medio- alto durante 4 min, añadimos mencia y el congrio y cocinamos 12 min. Colamos el guiso separando los tacos y limpiando el congrio, añadimos a este caldo las habas y dos cucharadas soperas de agua de las propias habas. Cocemos 5 minutos. Añadimos el congrio y cocinamos a fuego lento durante 15 min y dejamos reposar 5 minutos más.

Servimos en plato hondo y decoramos con rama de laurel.



NAVALLA DA LANZADA Ó VAPOR CON SALSA HOLANDESA

N.º de Raciones: 4

INGREDIENTES:

- 500 g de navajas
- 90 g de tomate cherry fresco
- Brotes frescos
- Aceite de cilantro
- Sal maldon

Para la salsa:

- Dos yemas de huevo
- 300g de manteca
- Pimienta negra al gusto
- Un cuarto de lima exprimida
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1ºAbrimos las navajas al vapor con una gota de aceite, una vez abiertas limpiamos el estómago y conservamos el cuerpo limpio en el jugo que desprende la propia cocción.

2ºPara la salsa: Clarificamos la manteca previamente, separando el suero de la grasa, de forma que pasemos a obtener unos 250g de grasa de mantquilla clarificada. Precaentamos un bol al baño María, en su interior las dos yemas de huevo y vamos revolviendo con delicadeza la mantquilla hasta conseguir una pequeña emulsión. Para finalizar seguimos removiendo y añadimos el zumo de un cuarto de lima recién exprimida, la sal y la pimienta al gusto.

3ºPara la presentación: Cortamos cada navaja en 3 trozos, y recolocamos dentro de la misma concha, cubrimos con salsa holandesa hasta que la navaja quede cubierta y presentamos con tres láminas de tomate cherry, unos brotes encima de estas y sal en escama encima de cada uno de los 3 trozos y terminamos poniendo unas gotas de aceite de oliva aromatizado con cilantro.



EMPANADA DE MILLO CORVO CON BOGA E MEXILLÓNS

N.º de Raciones: 4

INGREDIENTES:

Para el prefermento:

- 30 g de harina de centeno
- 50g de harina país
- 6g de levadura fresca
- 10 ml de agua templada

Para la masa:

- Todo el prefermento previamente hecho
- 500g de harina de maíz, 150g de centeno y 100g de país
- 700 ml de agua caliente
- 4g de levadura fresca y 10g de sal

Para el relleno:

- 2 kg de boga de altura, 2 kg de mejillón
- 3 cebollas grandes, 1 pimiento rojo
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- Pimentón dulce
- Sal, pimienta negra y aceite de oliva

ALEJANDRO LAÍÑO FRAGA

PREPARACIÓN:

1º Para el prefermento: Mezclamos las dos harinas junto con la levadura y el agua tibia amasamos hasta conseguir una textura homogénea y dejamos reposar un mínimo de 4-5 horas.

2º Para la masa: Mezclamos bien en un bol las tres harinas y en otro levadura con un poco de agua tibia. Vamos añadiendo agua caliente a las tres harinas y al mismo tiempo a la levadura. Añadimos sal y mezclamos bien. Dejamos reposar a temperatura ambiente entre 3-4 horas

3º Para el relleno y finalización: Limpiamos la boga, fileteamos y desespínamos y la dejamos en adobo con ajo y perejil un par de horas. Pochamos cebolla, pimiento troceados con aceite de oliva y añadimos sal y salsa de tomate y removemos. Pasados 10 minutos apagamos el fuego y añadimos una cucharada de pimentón dulce. Opcional añadir un pelín de pimentón picante. Precalentamos el horno y uniformamos la base con masa hasta cubrir la bandeja, añadimos una capa del sofrito y los lomos de boga y mejillones previamente cocidos. A continuación cubrimos la empanada con la masa fina igual que antes cerrando los bordes . Horneamos a 210º durante 20 minutos con calor por abajo, luego bajamos a 200º durante 35/40 min aprox. Retiramos y dejamos enfriar.



BOGAS CROCANTE CON TOMATES GUISADOS

N.º de Raciones: 4

INGREDIENTES:

- 3 Bogas
- 100 g harina de maíz amarillo
- 25g levadura en polvo
- 150g de agua
- Para los tomates:
- 3 tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- Orégano al gusto
- Albahaca al gusto
- Sal
- 1 cucharada de azúcar
- Dos cucharadas de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1º Salsa de tomate: Lavamos bien los tomates y los troceamos. Picamos la cebolla en juliana. Picamos el diente de ajo. En una cazuela añadimos el aceite y pochamos en él el ajo y la cebolla. Cuando se empiece a dorar añadimos los tomates, las hierbas aromáticas y sal y los dejamos guisando al fuego. Añadimos el azúcar y cocinamos 5 minutos más.

2º Las bogas: Fileteamos las bogas, las desespinaamos y sacamos la piel. Cortamos cada filete en dos trozas, los salamos y reservamos 5 minutos. Mezclamos la harina, levadura y agua con ayuda de una varilla. Dejamos fermentar la masa unos minutos. En una sartén ponemos aceite a calentar, rebozamos el pescado en la masa y lo freímos. Servimos acompañado de los tomates guisados.



CONGRIO EN ESCABECHE FRÍO

N.º de Raciones: 2

INGREDIENTES:

- 200 g de congrio
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 200 ml de aceite de oliva virgen
- 100 ml de vinagre de manzana
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharada de clavo
- 3 granos de pimienta
- Sal al gusto
- 1 guindilla (opcional)

PREPARACIÓN:

1º Cortamos el pescado en rodajas de 1 cm aproximadamente, colocamos encima de papel absorbente.

2º Picamos bien el ajo y el laurel.

3º Freímos el pescado en abundante aceite hasta que quede dorado.

4º Colocamos el congrio en un recipiente hondo y espolvoreamos con el ajo, laurel y sal.

5º Mezclamos el aceite, el vinagre y el pimentón.

6º Agregamos esta salsa al pescado junto con el clavo y la pimienta.

7º Lo tapamos y lo dejamos reposar al menos un día en un lugar fresco y seco.

8º Servimos al gusto.



NAVALLAS Á SARTÉN

N.º de Raciones: 2

INGREDIENTES:

- 12 navajas
- 1 diente de ajo
- 1 guindilla
- 1 chorro de vino albariño
- Pimentón dulce al gusto
- Jengibre al gusto
- Perejil
- 1 cucharada de aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1º Laminamos el ajo y lo echamos en una sartén con el aceite.

2º Cuando se empiece a dorar, colocamos las navajas bien estiradas y le añadimos las especias.

3º Agregamos el vino y dejamos evaporar unos segundos. Tapamos hasta que se abran las navajas.

4º Emplatamos y decoramos con un poco de perejil picado.



BOGA EN SALMOEIRA CON BROA

INGREDIENTES:

- Dos piezas de boga
- 300 g de sal
- 100 g de azúcar moreno
- Un trocito de pan de maíz
- Aceite de oliva virgen

N.º de Raciones: 4

PREPARACIÓN:

- 1º Limpiamos la boga y la desespina.
- 2º Cortamos en dos o tres trozos en longitudinal dependiendo del ancho de la boga. Reservamos
- 3º Preparamos la salmuera mezclando tres partes de sal y una de azúcar moreno.
- 4º Introducimos en la salmuera la boga y la dejamos durante 8 horas.
- 5º Pasado ese tiempo retiramos la boga y la lavamos bien..
- 6º Cortamos el pan de maíz a lo largo y lo marcamos con aceite de oliva virgen.
- 7º También marcamos la boga a fuego (si es directo mejor).
- 8º Emplatamos y servimos.



FIDEOS CON CONGRIO

N.º de Raciones: 4

INGREDIENTES:

- 500 g de congrio
- 1 cebolla
- Medio pimiento rojo
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- 400 g de fideo

PREPARACIÓN:

- 1º Limpiamos el congrio y le sacamos la piel.
- 2º Cortamos en trocitos pequeños y reservamos.
- 3º Cortamos las verduras y hacemos un sofrito con la cebolla y el pimiento rojo.
- 4º Añadimos los trozos de congrio, marcamos y retiramos.
- 5º En ese jugo añadimos los fideos y los sofreímos bien.
- 6º Añadimos agua y sal al gusto, cuando hierva añadimos el congrio.
- 7º Dejamos concinar a fuego medio durante 7 u 8 minutos.
- 8º Emplatamos y servimos.



NAVALLA MARINA

N.º de Raciones: 4

INGREDIENTES:

- 8 navajas
- 3 limas
- 5 gr de ralladura de jengibre
- 1 chorrito de mostaza
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 hojas de cilantro

PREPARACIÓN:

1º Limpiamos las navajas en crudo, las lavamos con agua salada y las cortamos muy finitas. Retiramos.

2º Preparamos la salsa triturando las hojas de cilantro, el zumo de las limas, el jengibre, la mostaza y el aceite de oliva en un mortero.

3º Removemos bien la mezcla y le añadimos la navaja.

4º Dejamos reposar media hora.

5º Emplatamos y servimos.



**FABAS DE LOUREZÁ
CON CONGRIO E VIÑO MENCÍA**

Alejandro Laiño Fraga

**NAVALLA DA LANZADA Ó VAPOR
CON SALSA HOLANDESA**

Alejandro Laiño Fraga

**EMPANADA DE MILLO CORVO
CON BOGA E MEXILLÓNS**

Alejandro Laiño Fraga



Miguel Barreiro

**BOGAS CROCANTE
CON TOMATES GUISADOS**

Marcos Otero Piñeiro

CONGRIO EN ESCABECHE FRÍO

Marcos Otero Piñeiro

NAVALLAS Á SARTÉN

Marcos Otero Piñeiro



BOGA EN SALMOIRA CON BROA

Miguel Barreiro Parada

FIDEOS CON CONGRIO

Miguel Barreiro Parada

NAVALLA MARINA

Miguel Barreiro Parada



