

gac recetario strodeRías grupo de acción costeira



Edición: Grupo de Acción Costeira Ría de Pontevedra - GAC 6

Coordinación: Laura Nieto Zas

Diseño de contidos e textos: Ardora Formación y Servicios S. Coop. Galega

Fotografías: Ardora Formación y Servicios S. Coop. Galega e GAC6

Traducción ao inglés: Elizabeth Pitt de Morales

Diseño gráfico e maquetación: Francisco Couto Villar

Impresión: Yideas Marketing Diferente

Tirada: 2.500 exemplares

Depósito Legal PO 427-2013

Especial agradecemento aos establecementos, entidades, profesionais e particulares que colaboraron na edición deste volumen.

ÍNDICE

- 4** Prólogo
- 6** A actividade pesqueira e marisqueira no GAC6
- 8** Proxectos financiados polo GAC6
- 16** Ameixa Fina
- 17** Ameixa Babosa
- 18** Berberecho
- 19** Navalla
- 20** Choco
- 21** Sardiña
- 22** Raia
- 23** Patarroxa
- 24** Consellos para cociñar marisco
- 25** Empanada de millo e berberechos
- 28** Ameixas con maionesa de pementos e o seu rolío
- 30** Guiso de sardiñas escochadas
- 32** Áspic de ameixa fina en ensalada
- 34** Arroz A Taberna do Varadoiro
- 36** Choco na súa tinta ao estilo Tito Mexillón
- 38** Patarroxa ao estilo Submarino
- 40** Ameixas á mariñeira
- 42** Salpicón de navallas con emulsión de pementos de Padrón
- 44** Tosta guacamole con berberechos
- 46** Raia guisada ao estilo O Chouzo
- 48** Ensalada tibia de navallas con mexillóns e verduriñas
- 50** Sardiñas encurtidas sobre crema de pataca e pisto
- 52** Choco estilo feira
- 54** Directorio de puntos de venta de peixes e mariscos

ÍNDICE

- 4** Prólogo
- 6** La actividad pesquera y marisquera en el GAC6
- 10** Proyectos financiados por el GAC6
- 16** Almeja Fina
- 17** Almeja Babosa
- 18** Berberecho
- 19** Navaja
- 20** Choco
- 21** Sardina
- 22** Raya
- 23** Pintarroja
- 24** Consejos para cocinar mariscos
- 25** Empanada de maíz y berberechos
- 28** Almejas con mayonesa de piquillo y su buen rollito
- 30** Guiso de sardinas trochadas
- 32** Áspic de almeja fina en ensalada
- 34** Arroz A Taberna do Varadoiro
- 36** Choco en su tinta al estilo Tito Mexillón
- 38** Pintarroja al estilo Submarino
- 40** Almejas a la marinera
- 42** Salpicón de navajas con emulsión de pimientos de Padrón
- 44** Tosta guacamole con berberechos
- 46** Raya guisada al estilo O Chouzo
- 48** Ensalada tibia de navajas con mejillones y verduritas
- 50** Sardinas encurtidas sobre crema de patata y pisto
- 52** Choco estilo feria
- 54** Directorio de puntos de venta de peiscados y mariscos

CONTENTS

- 5** Introduction
- 7** The fishing and seafood fishing business in the GAC6
- 12** Projects funded by the GAC6
- 16** Grooved carpet shell clam
- 17** Pullet carpet shell clam
- 18** Cockles
- 19** Razor clams
- 20** Small cuttlefish
- 21** Sardines
- 22** Ray
- 23** Catsharks
- 24** Seafood cooking tips
- 25** Cockle pie with a corn crust
- 28** Delicious clam roll-ups with mayonnaise
- 30** Zig-zag sardine stew
- 32** Grooved carpet shell clam aspic salad
- 34** A Taberna do Varadoiro-style rice
- 36** Small cuttlefish in its own ink – Tito Mexillón style
- 38** Catshark Underwater style
- 40** Claims, marinière style
- 42** Razor claim salad with padrón pepper emulsion
- 44** Guacamole toasts with cockles
- 46** Stewed ray – O Chouzo style
- 48** Warm razon clam salad with mussels and veggies
- 50** Pickled sardines over cream of potato and pisto
- 52** Fair-style cuttlefish
- 54** Directory of retail outlets for fish and seafood

PRÓLOGO

Un ano máis, o Grupo de Acción Costeira Ría de Pontevedra-GAC6 edita o seu libro receitario de produtos do mar, protagonizado nesta ocasión polas especies de peixes e mariscos más representativas que se comercializan na lonxa de Campelo (Poio). Trátase do cuarto e último volume e, como novedade, as súas receitas están elaboradas por restaurantes dos catro concellos do GAC6 asociados ao club de producto Mar Galaica.

No ano 2013 o GAC6 adheriuase a Mar Galaica Galicia, o club de producto desenvolvido en conxunto polos sete grupos de Acción Costeira de Galicia co obxecto de promover o turismo mariñeiro e contribuír así ao desenvolvemento sustentable das zonas costeiras dependentes da pesca. Mar Galaica está formado por empresas de hostalería, museos, centros de interpretación e empresas de servizos vinculados ao mar para a realización de actividades de turismo mariñeiro. O GAC6 apostou, neste xeito, pola dinamización da actividade económica do territorio mediante o fortalecemento do sector turístico e a posta en valor dos seus recursos endóxenos.

Ademais, nesta última edición queremos dar a coñecer os proxectos financiados polo GAC6 ao abeiro do Eixo 4 do Fondo Europeo de Pesca no período 2007-2013, polo que se describen brevemente no primeiro bloque de contidos da publicación. Un segundo bloque céntrase no consumo e preparación de produtos do mar, con información relativa ás especies, consellos básicos para a cocción dos mariscos e receitas de cociña. Por último, inclúese un directorio de puntos de venda ao público de peixes e mariscos.

PRÓLOGO

Un año más, el Grupo de Acción Costera Ría de Pontevedra-GAC6 edita su libro recetario de productos del mar, protagonizado en esta ocasión por las especies de pescados y mariscos más representativas que se comercializan en la lonja de Campelo (Poio). Se trata del cuarto y último volumen y, como novedad, sus recetas están elaboradas por restaurantes de los cuatro ayuntamientos del GAC6 asociados al club de producto Mar Galaica.

En el año 2013 el GAC6 Ría de Pontevedra se adhirió a Mar Galaica Galicia, el club de producto promovido en conjunto por los siete grupos de Acción Costera de Galicia con el fin de promover el turismo marinero y contribuir así al desarrollo sostenible de las zonas costeras dependientes de la pesca. Mar Galaica está formado por empresas de hostelería, museos, centros de interpretación y empresas de servicios vinculados al mar para la realización de actividades de turismo marinero. El GAC6 Ría de Pontevedra apuesta de esta manera por la dinamización de la actividad económica del territorio mediante el fortalecimiento del sector turístico y la puesta en valor de sus recursos endógenos.

Además, en esta última edición queremos dar a conocer los proyectos financiados por el GAC6 a través del Eje 4 del Fondo Europeo de Pesca en el período 2007-2013, por lo que se describen brevemente en el primer bloque de contenidos de la publicación. Un segundo bloque se centra en el consumo y preparación de productos del mar, con información relativa a las especies, consejos básicos para la cocción de mariscos y recetas de cocina. Por último, se incluye un directorio de puntos de venta al público de pescados y mariscos.

INTRODUCTION

Once again, the Ría de Pontevedra-CAG6 Coastal Action Group is publishing its fish and seafood recipe book; this time, we are featuring the most typical fish and seafood species sold in the Campelo (Poio) fish market. This is the fourth and final volume and, for the first time, its recipes have been prepared by restaurants in the four CAG6 municipalities associated with the Mar Galaica product club.

In 2013, the Ría de Pontevedra CAG joined Mar Galaica Galicia, the product club being jointly promoted by the seven groups making up the Coastal Action Group of Galicia with the aim of boosting marine tourism and thereby contributing to the sustainable development of fishery-dependent coastal areas. Mar Galaica comprises marine-related hospitality businesses, museums, interpretation centres and service companies dedicated to carrying out marine tourism activities. This is the Ría de Pontevedra CAG's way of making a commitment to the revitalisation of economic activity in the territory through strengthening the tourism industry and enhancing the value of its local resources.

In this latest edition, we'd also like to present the projects financed by the Ría de Pontevedra CAG6 through Axis 4 of the European Fisheries Fund during 2007-2013, and so you will find a brief description in the first section of the guide's contents. The second section focuses on the preparation and consumption of fish and seafood and offers information on the species, basic tips for cooking shellfish and recipes. Lastly, our guide/recipe book includes a directory of retail outlets for fish and seafood.



Presidente
José Antonio Gómez Castro



A ACTIVIDADE PESQUEIRA E MARISQUEIRA NO GAC6

O ámbito territorial do GAC6 comprende os termos municipais dos concellos de Bueu, Marín, Poio e Sanxenxo, tradicionalmente ligados ás actividades pesqueiras e marisqueiras, entre as que podemos destacar:

O marisqueo a pé, desenvolvido fundamentalmente por mulleres no concello de Poio, para a captura de moluscos bivalvos: ameixa fina, ameixa babosa, ameixa xapónica e berberecho. As artes emplegadas son a gancha, o sacho e o angazo.

A flota de artes menores, maioritaria no ámbito territorial do GAC6, na que destacan o **marisqueo a flote**, levado a cabo principalmente por homes desde embarcación para a captura de ameixa babosa, ameixa rubia e navalla; a **extracción de percebe**, a captura de navalla e ourizo mediante **técnicas de mergullo**, a pesca de polbo, choco e mariscos mediante nasas e o emprego de **artes de enmalle** para a captura de peixes e mariscos da baixura: faneca, abadexo, linguado, centola, etc.

A flota do cerco, dedicada á captura de especies que viven na columna de auga formando grandes cardumes: sardiña, xarda e xurelo.

A flota de altura e grande altura, centralizada no porto de Marín, que captura especies como o rapante, o peixe sapo ou a pescada mediante **técnicas de arrastre e palangre**.

LA ACTIVIDAD PESQUERA Y MARISQUERA EN EL GAC6

El ámbito territorial del GAC6 comprende los términos municipales de los ayuntamientos de Bueu, Marín, Poio y Sanxenxo, tradicionalmente ligados a las actividades pesqueras y marisqueras, entre las que podemos destacar:

El marisqueo a pie, desarrollado fundamentalmente por mujeres en el ayuntamiento de Poio, para la captura de moluscos bivalvos: almeja fina, almeja babosa, almeja japónica y berberecho. Las artes empleadas son la gancha, la azada y el rastillo.

La flota de artes menores, mayoritaria en el ámbito territorial del GAC6, en la que destacan el **marisqueo a flote**, llevado a cabo principalmente por hombres desde embarcación para la captura de almeja babosa y almeja rubia; la **extracción de percebe**, la captura de navaja y erizo mediante **técnicas de inmersión**, la pesca de pulpo, choco y mariscos mediante **nosas** y el empleo de **artes de enmalle** para la captura de pescados y mariscos de bajura: faneca, abadejo, linguado, centolla, etc.

La flota de cerco, dedicada a la captura de especies que viven en la columna de agua formando grandes bancos: sardina, caballa y jurel.

La flota de altura y gran altura, centralizada en el puerto de Marín, que captura especies como el gallo, el rape o la merluza mediante **técnicas de arrastre y palangre**.

THE FISHING AND SEAFOOD FISHING BUSINESS IN THE CAG6

The territorial scope of the Ría de Pontevedra CAG6 includes the districts in the municipalities of Bueu, Marín, Poio and Sanxenxo which are traditionally linked to fishing and shellfish fishing activities, including:

Shellfish gathering on foot, primarily done by women in the municipality of Poio and targeting bivalves: grooved carpet shell clams, pullet carpet shell clams, Japanese carpet shell clams and cockles. The equipment used includes net basket rakes, hoes and clam digger rakes.

The small fishing boat fleet – which makes up most of the fishing fleet in the territorial waters of the CAG6 Ría de Pontevedra and includes **on-boat shellfishing**, primarily carried out by men from the boat itself and targeting the pullet carpet shell clam and the yellow carpet shell clam; **barnacle fishing**; razor clam and sea urchins using **immersion techniques**; fishing for octopus, cuttlefish and shellfish using **pots** and **gillnets** for the coastal capture of fish and shellfish: pout, haddock, sole, spider crab, etc.

The purse seine fleet, dedicated to the capture of large banks of species living in the water column: sardine, mackerel and horse mackerel.

The offshore fleet and deep-sea fleets – based in the port of Marín – which captures species like megrim, monkfish or hake using **trawling and longline techniques**.



EXTRACCIÓN DE PERCEBE
BARNACLE COLLECTING



NASAS
POTS



CERCO
PURSE SEINE VESSEL



MARISQUEO A PÉ
SHELLFISH
GATHERING ON FOOT



ARRASTRE
TRAWLING GEAR



MARISQUEO A FLOTE
ON-BOAT SHELLFISHING



ARTE DE ENMALLE
GILLNETS

PROXECTOS FINANCIADOS POLO GRUPO DE ACCIÓN COSTEIRA RÍA DE PONTEVEDRA. 2007-2013

Durante o período 2007-2013 o GAC6 Ría de Pontevedra financiou oito investimentos produtivos e catro investimentos non produtivos, por un valor total de 350.380,85 e 455.201,19 euros, respectivamente.

Os investimentos produtivos son aqueles proxectos de orientación empresarial ou profesional presentados por persoas físicas ou xurídicas do ámbito territorial do GAC, destinados a proporcionar unha autosuficiencia económico-financeira a longo prazo.

Os investimentos non produtivos son destinados a actividades non económicas ou de interese público que persigan unha rendibilidade social.

PROXECTOS PRODUTIVOS

**ITINERARIOS TURÍSTICOS POLA VILA
MARIÑEIRA DE PORTONOVO**
ENTIDADE PROMOTORA:
Turismo de Sanxenxo, S.L.
ORZAMENTO TOTAL: 17.000,00 €
SUBVENCIÓN: 7.820,00 €

Creación dun novo produto turístico en Sanxenxo baseado no turismo mariñeiro, con dous itinerarios guiados. As accións desenvolvidas foron a planificación, estudo e cartografía de itinerarios, formación e elaboración de manual para futuros guías, deseño de folletos e creación dun espazo web: www.turismodesanxenxo.com/turismo-mariñeiro

CASA MARIÑEIRA DE PORTONOVO
ENTIDADE PROMOTORA:
Turismo de Sanxenxo, S.L.
ORZAMENTO TOTAL: 455.586,85 €
SUBVENCIÓN: 175.143,72 €

Rehabilitación da antiga casa do médico como Casa Mariñeira, que funciona como aula de exhibición e punto de venda de artes tradicionais pesqueiras e como centro de formación para o sector do mar.

RESTAURANTE TAPERÍA TITO MEXILLÓN
ENTIDADE PROMOTORA:
Aurea Aguín Martínez
ORZAMENTO TOTAL: 22.984,77 €
SUBVENCIÓN: 8.889,02 €

Apertura dun restaurante-mesón con oferta de producto exclusivamente galego, principalmente mexillón. No acondicionamento do local, unha antiga construcción coñecida como Casa do Correo, reutilízaronse vigas de madeira de eucalipto procedentes de bateas. Info:

www.facebook.com/pages/Tito-Mexillón/244113235603426

SERVIZO DE PEIXE E MARISCO A DOMICILIO
ENTIDADE PROMOTORA:
Ana María Lima Fernández
ORZAMENTO TOTAL: 23.500,01 €
SUBVENCIÓN: 10.156,77 €

Mellora da comercialización mediante a posta en marcha dun servizo de reparto a domicilio de peixes e mariscos por parte dunha empresaria con ampla experiencia na venda directa ao público na praza de abastos de Portonovo.

**ACONDICIONAMIENTO DE LOCAL,
DESEÑO DE IMAXE
CORPORATIVA E WEB**
ENTIDADE PROMOTORA:
Nagober, S.L.
ORZAMENTO TOTAL: 33.449,95 €
SUBVENCIÓN: 14.717,98 €

Mellora das instalacións da nave principal para sala de elaboración e lavado de peixe, acondicionamento de zona de almacenaxe e mellora da instalación eléctrica. Deseño de imaxe corporativa e web: www.nagober.com

**ACONDICIONAMIENTO DE LOCAL PARA
CAFETERÍA E TAPERÍA**
ENTIDADE PROMOTORA:
Aurea Aguín Martínez

ORZAMENTO TOTAL: 71.705,45 €
SUBVENCIÓN: 32.984,49 €

Acondicionamento de local comercial para cafetería con oferta de cafés e licores variados, viños da terra con denominación de orixe, cervexas e bebidas refrescantes, acompañados de pratos elaborados con produtos galegos.

CAMIÑOS A RÍAS ATLÁNTICAS
ENTIDADE PROMOTORA:
Top Nautic Yatch S. L.
ORZAMENTO TOTAL: 24.780,00 €
SUBVENCIÓN: 9.240,00 €

Desenvolvemento dunha plataforma web de percorridos virtuais como elemento innovador que integre o coñecemento dos nosos ecosistemas, a educación medioambiental e o desenvolvemento dunha actividade sostible e respectuosa co noso legado: www.chartergalicia.es

**TURISMO NÁUTICO E
EFECTOS NAVAIS**
ENTIDADE PROMOTORA:
Carlos Agra Carreras
ORZAMENTO TOTAL: 52.623,95 €
SUBVENCIÓN: 14.392,74 €

Apertura de negocio de venda de efectos náuticos e accesorios de embarcacións, punto de venda en internet e aluguer de embarcacións de recreo: www.eolosanxenxo.com

PROXECTOS NON PRODUTIVOS

**XORNADA DE DINAMIZACIÓN E
PROMOCIÓN DO POLBO**
ENTIDADE PROMOTORA:
Concello de Bueu
ORZAMENTO TOTAL: 21.250,50 €
SUBVENCIÓN: 19.513,66 €

Realización de actividades relacionadas coa valorización dos produtos locais procedentes da pesca de baixura, especialmente do polbo: Visitas guiadas á lonxa, praza de abastos, porto de Bueu e porto de Beluso; saídas en embarcacións para vivir a experiencia da pesca do polbo, elaboración de menús de producto local, ruta de tapas, degustacións, publicación dun receitario de cociña, exposición fotográfica sobre a pesca e o marisqueo no concello de Bueu, actividades de formación e creación dunha web.

**PAVILLÓN PARA AS
MARISCADORAS DE A SECA**
ENTIDADE PROMOTORA:
Concello de Poio
ORZAMENTO TOTAL: 257.684,51 €
SUBVENCIÓN: 257.684,51 €

Edificación composta por tres módulos prefabricados destinados a punto de control, clasificación de moluscos e vestiario para as mariscadoras a pé. Construción dun borde

de escollera para protección de visitantes. Cursos de formación para mariscadoras como guías da súa propia actividad.

SENDEIRO LITORAL DE BUEU
ENTIDADE PROMOTORA:
Concello de Bueu
ORZAMENTO TOTAL: 23.535,40 €
SUBVENCIÓN: 19.688,09 €

Adecuación e sinalización do Sendeiro Litoral de Bueu, que comprende os restos romanos da zona da Pescadoira, lonxa e praza de abastos, Museo Massó, antigo estaleiro da Banda do Río, embarcacións tradicionais e bateas; e fauna e vexetación do litoral marítimo. Elaboración dunha audioguía do sendeiro. Info: www.culturadebueu.org

**MELLORA DAS CONDICIONES DE
TRABALLO DAS MULLERAS
DA CONFRARÍA DE RAXÓ**
ENTIDADE PROMOTORA:
Confraría de pescadores de Raxó
ORZAMENTO TOTAL: 17.175,58 €
SUBVENCIÓN: 15.801,52 €

Punto de control itinerante dotado dun equipamento móvil tipo remolque de furgón adaptado para as actividades de primeira clasificación e pesada de mariscos.

PROYECTOS FINANCIADOS POR EL GRUPO DE ACCIÓN COSTERA RÍA DE PONTEVEDRA. 2007-2013

Durante el período 2007-2013 el GAC Ría de Pontevedra financió ocho inversiones productivas y cuatro inversiones no productivas, por un valor total de 350.380,85 y 455.201,19 euros, respectivamente.

Son inversiones productivas aquellos proyectos de orientación empresarial o profesional presentados por personas físicas o jurídicas del ámbito territorial del GAC, destinados a proporcionar una autosuficiencia económico-financiera a largo plazo.

Las inversiones no productivas son destinadas a actividades no económicas o de interés público que persigan una rentabilidad social.

PROYECTOS PRODUCTIVOS

**ITINERARIOS TURÍSTICOS POR EL
PUEBLO MARINERO DE PORTONOVO**
ENTIDAD PROMOTORA:
Turismo de Sanxenxo, S.L.
PRESUPUESTO TOTAL: 17.000,00 €
SUBVENCIÓN: 7.820,00 €

Creación de un nuevo producto turístico en Sanxenxo basado en el turismo marinero, con dos itinerarios guiados. Las acciones desarrolladas fueron la planificación, estudio y cartografía de itinerarios, formación y elaboración de manual para futuros guías, diseño de folletos y creación de un espacio web: www.turismodesanxenxo.com/turismo-marineiro

CASA MARINERA DE PORTONOVO
ENTIDAD PROMOTORA:
Turismo de Sanxenxo, S.L.
PRESUPUESTO TOTAL: 455.586,85 €
SUBVENCIÓN: 175.143,72 €

Rehabilitación de la antigua casa del médico, reconvertida en Casa Marinera, que funciona como aula de exhibición y punto de venta de artes tradicionales pesqueras y como centro de formación para el sector del mar.

RESTAURANTE TAPERÍA TITO MEXILLÓN
ENTIDAD PROMOTORA:
Aurea Aguín Martínez
PRESUPUESTO TOTAL: 22.984,77 €
SUBVENCIÓN: 8.889,02 €

Apertura de un restaurante-mesón con oferta de producto exclusivamente gallego, principalmente mejillón. En la habilitación del local, una antigua construcción conocida como Casa del Correo, se reutilizaron vigas de madera de eucalipto procedentes de bateas. Info:

www.facebook.com/pages/Tito-Mexillón/244113235603426

SERVICIO DE PESCADO Y MARISCO A DOMICILIO
ENTIDAD PROMOTORA:
Ana María Lima Fernández
PRESUPUESTO TOTAL: 23.500,01 €
SUBVENCIÓN: 10.156,77 €

Mejora de la comercialización mediante la puesta en marcha de un servicio de reparto a domicilio de pescados y mariscos por parte de una empresaria con amplia experiencia en la venta directa al público en la plaza de abastos de Portonovo.

**ACONDICIONAMIENTO DE LOCAL,
DISEÑO DE IMAGEN
CORPORATIVA Y WEB**
ENTIDAD PROMOTORA:
Nagober, S.L.
PRESUPUESTO TOTAL: 33.449,95 €
SUBVENCIÓN: 14.717,98 €

Mejora de las instalaciones de la nave principal para sala de elaboración y lavado de pescado, habilitación de zona de almacenaje y mejora de instalación eléctrica. Diseño de imagen corporativa y web: www.nagober.com

**ACONDICIONAMIENTO DE LOCAL PARA
CAFETERÍA Y TAPERÍA**
ENTIDAD PROMOTORA:
Aurea Aguín Martínez

PRESUPUESTO TOTAL: 71.705,45 €
SUBVENCIÓN: 32.984,49 €

Acondicionamiento de local comercial para cafetería con oferta de cafés y licores variados, vinos de la tierra con denominación de origen, cervezas y bebidas refrescantes, acompañados de platos elaborados con productos gallegos.

CAMINOS A RÍAS ATLÁNTICAS
ENTIDAD PROMOTORA:
Top Nautic Yatch S. L.
PRESUPUESTO TOTAL: 24.780,00 €
SUBVENCIÓN: 9.240,00 €

Desarrollo de una plataforma web de recorridos virtuales como elemento innovador que integre el conocimiento de nuestros ecosistemas, la educación medioambiental y el desarrollo de una actividad sostenible y respetuosa con nuestro legado: www.chartergalicia.es

**TURISMO NÁUTICO Y
EFEKTOS NAVALES**
ENTIDAD PROMOTORA:
Carlos Agra Carreras
PRESUPUESTO TOTAL: 52.623,95 €
SUBVENCIÓN: 14.392,74 €

Apertura de negocio de venta de efectos navales y accesorios de embarcaciones, punto de venta en internet y alquiler de embarcaciones de recreo: www.eolosanxenxo.com

PRESUPUESTO TOTAL: 71.705,45 €
SUBVENCIÓN: 32.984,49 €

PROYECTOS NO PRODUCTIVOS

**JORNADA DE DINAMIZACIÓN Y
PROMOCIÓN DEL PULPO**
ENTIDAD PROMOTORA:
Concello de Bueu
PRESUPUESTO TOTAL: 21.250,50 €
SUBVENCIÓN: 19.513,66 €

Realización de actividades relacionadas con la valorización de los productos locales procedentes de la pesca de bajura, especialmente del pulpo: Visitas guiadas a la lonja, plaza de abastos, puerto de Bueu y puerto de Beluso; salidas en embarcación para vivir la experiencia de la pesca del pulpo, elaboración de menús de producto local, ruta de tapas, degustaciones, publicación de un recetario de cocina, exposición fotográfica sobre la pesca y el marisqueo en el ayuntamiento de Bueu, actividades de formación y creación de una web.

**PABELLÓN PARA LAS MARISCADORAS DE
A SECA**
ENTIDAD PROMOTORA:
Concello de Poio
PRESUPUESTO TOTAL: 257.684,51 €
SUBVENCIÓN: 257.684,51 €

Edificación compuesta por tres módulos prefabricados destinados a punto de control, clasificación de moluscos y vestuario para las mariscadoras a pie. Construcción de un borde de escollera para protección

de visitantes. Cursos de formación para mariscadoras como guías de su propia actividad.

SENDERO LITORAL DE BUEU
ENTIDAD PROMOTORA:
Concello de Bueu
PRESUPUESTO TOTAL: 23.535,40 €
SUBVENCIÓN: 19.688,09 €

Adecuación y señalización del Sendero Litoral de Bueu, que comprende los restos romanos de la zona de Pescadoira, lonja y plaza de abastos, Museo Massó, antiguo astillero de la Banda del Río, embarcaciones tradicionales y bateas; y fauna y vegetación del litoral marítimo. Elaboración de una audioguía del sendero. Info: www.culturadebueu.org

**MEJORA DE LAS CONDICIONES DE
TRABAJO DE LAS MUJERES DE LA
COFRADÍA DE RAXÓ**
ENTIDAD PROMOTORA:
Confraría de pescadores de Raxó
PRESUPUESTO TOTAL: 17.175,58 €
SUBVENCIÓN: 15.801,52 €

Punto de control itinerante dotado de un equipamiento móvil tipo remolque de furgón adaptado para las actividades de primera clasificación y pesaje de mariscos.

PROJECTS FUNDED BY THE RÍA DE PONTEVEDRA COASTAL ACTION GROUP 2007-2013

During the period 2007-2013, the Ría de Pontevedra CAG financed eight productive investment projects and four non-productive investment projects, for a total of 350,380.85 and 455,201.19 euros, respectively.

Productive investment projects are business or professionally oriented projects presented by natural or legal persons in the district covered by the CAG that are aimed at providing economic and financial self-sufficiency in the long term.

Non-productive investments are aimed at non-economic or public interest activities pursuing social returns.

PRODUCTIVE PROJECTS

TOURIST ROUTES IN THE FISHING TOWN OF PORTONOVO
PROMOTED BY:
Turismo de Sanxenxo, S.L.
TOTAL BUDGET: € 17,000.00
GRANT: € 7,820.00

Creation of a new tourist product in Sanxenxo based on marine tourism, with two guided routes. The actions taken included planning, studying and mapping routes, training future tourist guides and creating a manual for them, brochure design and website creation: www.turismodesanxenxo.com/turismo-marineiro

PORTONOVO SEAMEN'S HOUSE
PROMOTED BY:
Turismo de Sanxenxo, S.L.
TOTAL BUDGET: € 455,586.85
GRANT: € 175,143.72

Rehabilitation of the old doctor's house, now converted into a Seamen's House serving as an educational exhibition and point of sale for traditional fishing gear, and a training centre for the seafaring industry.

RESTAURANT AND TAPAS BAR TITO MEXILLÓN
PROMOTED BY:
Aurea Aguín Martínez
TOTAL BUDGET: € 22,984.77
GRANT: € 8,889.02

Opening of a restaurant offering exclusively Galician products, primarily mussels. Eucalyptus beams from mussel rafts were reused in refurbishing the premises, known as the "Post Office".

Info:
www.facebook.com/pages/Tito-Mexillón/244113235603426

FISH AND SEAFOOD HOME DELIVERY SERVICE
PROMOTED BY:
Ana María Lima Fernández
TOTAL BUDGET: € 23,500.01
GRANT: € 10,156.77

Improved sales through the launch of a fish and seafood home delivery service by an entrepreneur with extensive experience in direct sales to the public in the Portonovo food market.

REFURBISHMENT OF THE BUSINESS PREMISES, DESIGN OF THE CORPORATE IMAGE AND WEBSITE
PROMOTED BY:
Nagober, S.L.
TOTAL BUDGET: € 33,449.95
GRANT: € 14,717.98

Improved installations in the main warehouse for the fish washing and processing room, upgrade of the storage area and improved electrical system: www.nagober.com

ADAPTATION OF A BUSINESS PREMISES FOR A CAFÉ AND TAPAS CAFETERÍA BAR.
PROMOTED BY:
Aurea Aguín Martínez

TOTAL BUDGET: € 71,705.45
GRANT: € 32,984.49

Adaptation of the business premises to a café offering a variety of coffees and spirits, local D.O. wines, beer and soft drinks accompanied by dishes made with Galician products.

ROADS TO ATLANTIC ESTUARIES
PROMOTED BY:
Top Nautic Yatch S. L.
TOTAL BUDGET: € 24,780.00
GRANT: € 9,240.00

Development of a web platform for virtual tours as an innovative element incorporating learning about our ecosystems, environmental education and the development of an activity that is sustainable and respectful of our legacy: www.chartergalicia.es

NAUTICAL TOURISM AND NAVAL SUPPLIES
PROMOTED BY:
Carlos Agra Carreras
TOTAL BUDGET: € 52,623.95
GRANT: € 14,392.74

Opening of a business selling ship's chandlery and boat accessories, with a recreational craft hire service and online point of sale: www.eolosanxenxo.com

NON-PRODUCTIVE PROJECTS

OCTOPUS ACTIVATION AND PROMOTION EVENT
PROMOTED BY:
Concello de Bueu
TOTAL BUDGET: € 21,250.50
GRANT: € 19,513.66

Events featuring activities related to increasing appreciation for local inshore fishing products, especially octopus: guided tours of the fish market, the main food market and the ports of Bueu and Beluso; boat outings to experience octopus fishing, the preparation of menus featuring local products, tapas bar crawls, tastings, the publication of a cookbook, a photo exhibition on fishing and shellfishing in Bueu, training activities and the creation of a website.

BUILDING FOR THE SHELLFISHERS OF A SECA
PROMOTED BY:
Concello de Poio
TOTAL BUDGET: € 257,684.51
GRANT: € 257,684.51

This building consists of three prefabricated modules for use as a checkpoint, area for sorting the shellfish and a changing room for the women who gather shellfish on foot.

The construction of a breakwater to protect visitors. Training courses for the shellfish gatherers on how to manage their own business activity.

BUEU COASTAL PATH

PROMOTED BY:
Concello de Bueu
TOTAL BUDGET: € 23,535.40
GRANT: € 19,688.09

Upgrade and provision of signage for the Bueu Coastal Path, which comprises the Roman remains in the Pescadoira area, the fish market and food market, the Massó Museum, the former Banda del Río shipyard, traditional boats and mussel rafts and coastal flora and fauna. Creation of an audio guide for the path. Info: www.culturadebueu.org

IMPROVEMENT IN THE WORKING CONDITIONS OF THE FEMALE MEMBERS OF THE RAXÓ FISHING GUILD

PROMOTED BY:
Confraría de pescadores de Raxó
TOTAL BUDGET: € 17,175.58
GRANT: € 15,801.52

A roaming checkpoint fitted with mobile equipment featuring a trailer van adapted to the initial sorting and weighing of seafood.



ITINERARIOS TURÍSTICOS POLA VILA
MARÍNEIRA DE PORTONOV
TOURIST ROUTES IN THE FISHING TOWN OF
PORTONOVO



PAVILLÓN PARA AS MARISCADORAS DE A SECA
BUILDING FOR THE SHELLFISHERS OF A SECA



SENDEIRO LITORAL DE BUEU
BUEU COASTAL PATH



MELLORA DAS CONDÍCIONES DE TRABALLO DAS
MULLERES DA CONFRARÍA DE RAXÓ
IMPROVEMENT IN THE WORKING CONDITIONS
OF THE FEMALE MEMBERS OF
THE RAXÓ FISHING GUILD



SERVIZO DE PEIXE E MARISCO
A DOMICILIO
FISH AND SEAFOOD HOME
DELIVERY SERVICE



CASA MARÍNEIRA DE PORTONOV
PORTONOV SEAMEN'S HOUSE



RESTAURANTE TAPERÍA TITO MEXILLÓN
TITO MEXILLÓN RESTAURANT
AND TAPAS BAR



ACONDICIONAMENTO DE LOCAL PARA
CAFETERÍA E TAPERÍA
ADAPTATION OF A BUSINESS PREMISES FOR
A CAFÉ AND TAPAS CAFETERÍA BAR



ACONDICIONAMENTO DE LOCAL, DESEÑO DE IMAXE
CORPORATIVA E WEB
REFURBISHMENT OF THE BUSINESS PREMISES,
DESIGN OF THE CORPORATE IMAGE AND WEBSITE



CAMIÑOS A RÍAS ATLÁNTICAS
ROADS TO ATLANTIC ESTUARIES



TURISMO NÁUTICO E EFECTOS NAVALS
NAUTICAL TOURISM AND NAVAL SUPPLIES



XORNADA DE DINAMIZACIÓN E
PROMOCIÓN DO POLBO
OCTOPUS ACTIVATION AND
PROMOTION EVENT

AMEIXA FINA

Descripción: Cuncha con liñas radiais e concéntricas que debuxan unha cuadrícula, de cor variable, entre branca e acastañada. Sifóns longos e separados en toda a súa lonxitude.

Hábitat: Vive enterrada en praias de area ou area con cascallo, na zona intermareal e nos primeiros metros do submareal.

Métodos de captura: A pé con gancha, sacho ou angazo, durante a baixamar. Desde embarcación con raño.

Está en comida: De setembro a abril.

Talla mínima: 40 mm

Consumo: Crudas con limón, ao vapor, en sopa ou acompañando un guiso ou caldeirada.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Enerxía: 47 Kcal Proteínas: 10,7 g Graxas: 0,5 g



Ruditapes decussatus

ALMEJA FINA

Descripción: Concha con líneas radiales y concéntricas que dibujan una cuadrícula, de color variable, entre blanca y acastañada. Sifones largos y separados en toda su longitud.

Hábitat: Vive enterrada en playas de arena o arena con cascallo, en la zona intermareal y en los primeros metros del submareal.

Métodos de captura: A pie con gancha, azada o rastrillo, durante la bajamar. Desde embarcación con raño.

Está en comida: De septiembre a abril.

Talla mínima: 40 mm

Consumo: Crudas con limón, al vapor, en sopa o acompañando un guiso o caldeirada.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Energía: 47 Kcal Proteínas: 10,7 g Graxas: 0,5 g

GROOVED CARPET SHELL CLAM

Description: The shell has concentric, radial lines forming a grid and varying in colour between white and chestnut brown. The grooved carpet shell clam's siphons are long and separated along their entire length.

Habitat: It lives buried in sandy beaches, or beaches with sand and gravel, in intertidal areas and the first metres of the subtidal areas.

Capture methods: On foot with a net basket rake, hoe or clam digger rake, at low tide. From a boat with a long-handled toothed basket rake.

In season: From September to April.

Minimum size: 40 mm

Consumption: Raw with fresh lemon juice, steamed, in soup or as part of a stew or seafood hot pot.

Nutritional value (per 100g edible portion): Energy: 47 Kcal Protein: 10.7 g Fat: 0.5 g

AMEIXA BABOSA

Descripción: Cuncha con liñas concéntricas paralelas ao borde e ben marcadas, con cores entre crema e gris escuro que debuxan manchas. Sifóns curtos e unidos en toda a súa lonxitude.

Hábitat: Vive enterrada na area, en zonas que nunca quedan en seco durante a baixamar.

Métodos de captura: Desde embarcación con raño.

Está en comida: De setembro a abril.

Talla mínima: 38 mm

Consumo: Á mariñeira e en guisos de arroz, peixe, legumes ou pasta.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Enerxía: 47 Kcal Proteínas: 10,7 g Graxas: 0,5 g

ALMEJA BABOSA

Descripción: Concha con líneas concéntricas paralelas al borde y bien marcadas, con colores entre crema y gris oscuro que dibujan manchas. Sifones cortos y unidos en toda su longitud.

Hábitat: Vive enterrada en la arena, en zonas que nunca quedan en seco durante la bajamar.

Métodos de captura: Desde embarcación con raño.

Está en comida: De septiembre a abril.

Talla mínima: 38 mm

Consumo: A la marinera y en guisos de arroz, pescado, legumbres o pasta.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Energía: 47 Kcal Proteínas: 10,7 g Grasas: 0,5 g



Venerupis pullastra

PULLET CARPET SHELL CLAM

Description: The shell has well-marked, concentric lines that run parallel to its edge, varying from cream to dark grey with mottling. The pullet carpet shell clam's siphons are short and connected along their entire length.

Habitat: It lives buried in the sand, in areas that are never dry at low tide.

Capture methods: From boats with long-handled toothed basket rakes.

In season: From September to April.

Minimum size: 38 mm

Consumption: Marinère style, and in dishes featuring rice, fish, pulses or pasta.

Nutritional value (per 100g edible portion): Energy: 47 Kcal Protein: 10.7 g Fat: 0.5 g

BERBERECHO

Descripción: Cuncha de forma de corazón, semiesférica, con costelas moi marcadas e liñas perpendiculares que lle dan un aspecto característico con forma de tellado.

Hábitat: Vive enterrado en praias de area e fango, a pouca profundidade.

Métodos de captura: A pé, con sacho, gancha e angazo durante a baixamar. Desde embarcación con raño.

Está en comida: De setembro a abril.

Talla mínima: 28 mm

Consumo: Ao vapor, en empanada, salteados con verduras, ou en guisos de arroz e caldeiradas.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Enerxía: 47 Kcal Proteínas: 10,7 g Graxas: 0,5 g

BERBERECHO

Descripción: Concha con forma de corazón, semiesférica, con costillas muy marcadas y líneas perpendiculares que le confieren un aspecto característico con forma de tejado.

Hábitat: Vive enterrado en playas de arena y fango, a poca profundidad.

Métodos de captura: A pie, con gancha, azada y rastrillo durante la bajamar. Desde embarcación con raño.

Está en comida: De septiembre a abril.

Talla mínima: 28 mm

Consumo: Al vapor, en empanada, salteados con verduras, o en guisos de arroz y caldeiradas.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Energía: 47 Kcal Proteínas: 10,7 g Grasas: 0,5 g



COCKLES

Description: The cockle has a heart-shaped, half-round shell with very pronounced ribs and perpendicular lines that give it a distinctive roof-shaped look.

Habitat: It lives buried in sandy and muddy beaches, just below the surface.

Capture methods: On foot with net basket rake, hoe or clam digger rake, at low tide. From boats with long-handled toothed basket rakes.

In season: From September to April.

Minimum size: 28 mm

Consumption: Steamed, in pies, sautéed with vegetables, or in rice dishes and seafood hot pots.

Nutritional value (per 100g edible portion): Energy: 47 Kcal Protein: 10.7 g Fat: 0.5 g

NAVALLA

Descripción: Cuncha longa arqueada en forma de navalla, brillante, de crema con manchas pardas.

Hábitat: Vive enterrada en fondos areosos, lamacentos e incluso de grava, desde o intermareal inferior ao infralitoral.

Métodos de captura: A mergullo. A pé, botando sal no burato que deixa o seu sifón.

Está en comida: Todo o ano.

Talla mínima: 100 mm

Consumo: Abertas á prancha, en ensaladas, arroces e salteados con peixes e verduras

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Enerxía: 86 Kcal Proteínas: 11,9 g Graxas: 2,2 g

NAVAJA

Descripción: Concha larga arqueada en forma de navaja, brillante, de color crema con manchas pardas.

Hábitat: Vive enterrada en fondos arenosos, fangosos e incluso de grava, desde el intermareal inferior al infralitoral.

Métodos de captura: En inmersión. A pie, echando sal en el agujero que deja su sifón.

Está en comida: Todo el año.

Talla mínima: 100 mm

Consumo: Abiertas a la plancha, en ensaladas, arroces y salteados con pescados y verduras.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Energía: 86 Kcal Proteínas: 11,9 g Grasas: 2,2 g

RAZOR CLAMS

Description: Razor clams have a long knife-shaped arched shell which is shiny and cream-coloured with brown spots.

Habitat: It lives buried in sandy, muddy or even gravel-filled bottoms, from lower intertidal areas to subtidal areas.

Capture methods: While buried. On foot, pouring salt into the hole left by its siphon.

In season: All year.

Minimum size: 100 mm

Consumption: Opened, grilled, in salad, rice dishes and sautéed with fish and vegetables.

Nutritional value (per 100g edible portion): Energy: 86 Kcal Protein: 11.9 g Fat: 2.2 g



Cerastoderma edule

CHOCO

Descripción: Corpo macizo, ancho, oval, aplanado, cunha cuncha ancha e dura no interior. A cor varía de gris a parda, con reflexos morados, en función do substrato no que se atope. Ten oito brazos na cabeza, e doux tentáculos longos.

Hábitat: Vive nun amplio rango de profundidades, en fondos de area, rocha e fanerógamas.

Métodos de captura: Con nasas, poteira, francada, artes de enmallé e arrastre.

Está en comida: De decembro a febreiro.

Talla mínima: 80 mm

Consumo: Na súa tinta con arroz, en empanada, á prancha ou en guisos e caldeiradas.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Enerxía: 71 Kcal Proteínas: 16,1 g Graxas: 0,7 g

CHOCO

Descripción: Cuerpo macizo, ancho, oval, aplanado, con una concha ancha y dura en el interior. El color varía de gris a pardo, con reflejos morados, en función del sustrato en el que se encuentre. Tiene ocho brazos en la cabeza y dos tentáculos largos.

Habitat: Vive en un amplio rango de profundidades, en fondos de arena, roca y fanerógamas.

Métodos de captura: Con nasas, potera, bichero, artes de enmallé y arrastre.

Está en comida: De diciembre a febrero.

Talla mínima: 80 mm

Consumo: En su tinta con arroz, en empanada, a la plancha o en guisos y caldeiradas.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Energía: 71 Kcal Proteínas: 16,1 g Grasas: 0,7 g



Sepia officinalis

SMALL CUTTLEFISH

Description: The small cuttlefish has a solid, oval, wide and flat body with a wide, hard shell inside. Its colour varies from grey to brown with purple reflections, depending on the substrate in which it is located. It has eight arms on its head and two long tentacles.

Habitat: It lives in a wide range of depths, on sandy bottoms with rocks and seagrass.

Capture methods: Pots, jigs, gaffs, gillnets and trawl gear.

In season: From December to February.

Minimum size: 80 mm

Consumption: In ink with rice, in pies, grilled or in stews and seafood hot pots.

Nutritional value (per 100g edible portion): Energy: 71 Kcal Protein: 16.1 g Fat: 0.7 g

SARDIÑA

Descripción: Corpo esbelto, de cor azulada por riba e prateada polo ventre.

Hábitat: Vive en aguas superficiais entre 5 e 50 m de profundidad, formando grandes cardumes que se aproximan á costa a finais de primavera e durante o verán.

Métodos de captura: Con artes de cerco e enmalle.

Está en comida: De maio a agosto.

Talla mínima: 110 mm

Consumo: Asada nas brasas, á prancha, en escabeche, rebozada en filetes, en empanada ou curada.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Enerxía: 140 Kcal Proteínas: 18,1 g Graxas: 7,5 g

SARDINA

Descripción: Cuerpo esbelto, de color azulado por encima y plateado por el vientre.

Habitat: The sardine lives in shallow waters at depths of 5 to 50 m, forming large schools that come close to the coast in late spring and summer.

Capture methods: With purse seine techniques and gillnets.

In season: From May to August.

Minimum size: 110 mm

Consumption: Barbecued, grilled, marinated, as breaded fillets, in pies or cured.

Nutritional value (per 100g edible portion): Energy: 140 Kcal Protein: 18.1 g Fat: 7.5 g



Sardinops sagax pilchardus

RAIA

Descripción: Peixe cartilaxinoso de corpo plano e forma romboidal, coas ás angulosas e rabo alargado. Ten a pel áspera de cor gris ou acastañada con manchas na parte dorsal e branca na parte ventral. As femias presentan aguillóns na parte dorsal, os machos só no rabo.

Hábitat: Vive en fondos de area ou rocha, entre 5 e 60 m de profundidade.

Métodos de captura: Con artes de enmalle e arrastre.

Está en comida: De decembro a febreiro.

Talla mínima: 400 mm

Consumo: En caldeirada, guisada, frita, rebozada, en croquetas ou en empanada.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Enerxía: 77 Kcal Proteínas: 17,1 g Graxas: 0,9 g



Raja spp.

RAYA

Descripción: Pez cartilaginoso de cuerpo plano y forma romboidal, con las alas angulosas y una larga cola. Tiene la piel áspera de color gris o acastañada con manchas en la parte dorsal, y blanca en la parte ventral. Las hembras presentan agujones en la parte dorsal, los machos sólo en la cola.

Hábitat: Vive en fondos de arena o rocas, entre 5 y 60 m de profundidad.

Métodos de captura: Con artes de enmalle y arrastre.

Está en comida: De diciembre a febrero.

Talla mínima: 400 mm

Consumo: En caldeirada, guisada, frita, rebozada, en croquetas o en empanada.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Energía: 77 Kcal Proteínas: 17,1 g Grasas: 0,9 g

RAY

Description: The ray is a cartilaginous, diamond-shaped, flat-bodied fish with angled "wings" and a long tail. It has rough grey or chestnut skin with mottling on its back and white on the ventral side. The females have stingers on their back; the males on their tail only.

Habitat: It lives in sandy or rocky bottoms at depths of 5 to 60 m.

Capture methods: With gillnets and trawling techniques.

In season: From December to February.

Minimum size: 400 mm

Consumption: In seafood hot pots, stewed, fried, battered, in croquettes or pies.

Nutritional value (per 100g edible portion): Energy: 77 Kcal Protein: 17.1 g Fat: 0.9 g

PATARROXA

Descripción: Pequeno escualo da familia do tiburón, co corpo alongado e afiado, e focinho redondeado e curto. A pel é dura e áspera como a lixa, e presenta manchas escuras na zona dorsal, lateral e nas aletas, mentres que o ventre é branco.

Hábitat: Vive en fondos areosos ou lamacentos, entre 25 e 400 m de profundidade.

Métodos de captura: Palangre, enmalle e arrastre.

Está en comida: Todo o ano.

Talla mínima: 400 mm

Consumo: En caldeirada, frita, guisada ou en empanada.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Enerxía: 82 Kcal Proteínas: 18,7 g Graxas: 0,9 g

PINTARROJA

Descripción: Pequeño escualo de la familia del tiburón, con el cuerpo alargado y afilado, el hocico redondeado y corto. La piel es dura y áspera como la lija y presenta manchas oscuras en la zona dorsal, lateral y aletas, mientras que el vientre es blanco.

Hábitat: Vive en fondos arenosos o fangosos, entre 25 y 400 m de profundidad.

Métodos de captura: Palangre, enmalle y arrastre.

Está en comida: Todo el año.

Talla mínima: 400 mm

Consumo: En caldeirada, frita, guisada o en empanada.

Valor nutricional (por 100 g de parte comestible): Energía: 82 Kcal Proteínas: 18,7 g Grasas: 0,9 g



Scyliorhinus canicula

CATSHARKS

Description: The catshark is a small member of the shark family; it has a elongated, pointed body and a short, rounded snout. Its skin is tough and as rough as sandpaper; it has dark spots on its dorsal and lateral sides and fins, while its belly is white.

Habitat: It lives in sandy or muddy bottoms at depths of 25 to 400 m.

Capture methods: Longline, gillnet and trawling.

In season: All year.

Minimum size: 400 mm

Consumption: In seafood hot pots, fried, stewed or in pies.

Nutritional value (per 100g edible portion): Energy: 82 Kcal Protein: 18.7 g Fat: 0.9 g

CONSELLOS PARA COCIÑAR OS MARISCOS

MOLUSCOS BIVALVOS (de dous cunchas): Rexitar os moluscos mortos (aqueles que non pechan as cunchas ao tocalos).

Os moluscos bivalvos (ameixa, mexillón, berberecho) cocíñanse preferiblemente ao vapor: nunha tarteira co fondo cuberto de auga, tapados e a lume vivo ata que abran a cuncha.

CRUSTÁCEOS:

O marisco vivo introducícese en auga fría e o morto en auga a ferver (do contrario cáenlle as patas e pode entrar auga no cacho), con 45-50 g de sal gordo por litro de auga. Pódese engadir unhas follas de loureiro.

Os tempos de cocción indicados comezan a contar unha vez ferve a auga despois de meter o marisco e son orientadores, a maior tamaño das pezas aumenta o tempo necesario.

CONSEJOS PARA COCINAR LOS MARISCOS

MOLUSCOS BIVALVOS (de dos conchas): Rechazar los ejemplares muertos (aqueles que no cierran las conchas cuando los tocas).

Los moluscos bivalvos (almeja, mejillón, berberecho) se cocinan preferiblemente al vapor: en una cacerola con el fondo cubierto de agua, tapados y a fuego medio-alto hasta que abran la concha.

CRUSTÁCEOS:

El marisco vivo se introduce en agua fría y el muerto en agua caliente (de lo contrario se le caen las patas y puede entrar agua en el caparazón), con 45-50 g de sal gruesa por litro de agua. Puede añadirse unas hojas de laurel.

Los tiempos de cocción indicados comienzan a contar una vez hierve el agua después de meter el marisco y son orientativos, a mayor tamaño de las piezas aumenta el tiempo necesario.

SEAFOOD COOKING TIPS

BIVALVE (two shells) **MOLLUSCS:** Reject dead specimens (the ones that don't close up when you touch them).

Bivalve molluscs (clams, mussels, cockles) are best steamed in a pan with the bottom covered with water, with the lid on and at medium-high heat until their shells open.

CRUSTACEANS:

Place live seafood into cold water and dead seafood into hot water (otherwise, their legs drop off and water seeps into the shell), with 45-50 g of sea salt per litre of water. A few bay leaves can be added.

The cooking times listed begin once the water boils after the seafood has been added; they are approximate, as the larger the pieces are, the more time will be required.

Tempo de cocción / Tiempo de cocción / Cooking Time

Nécora / Nécora / Velvet crab

5-7 min

Camarón / Camarón / Prawn

1 min

Percebe / Percebe / Barnacle

Retirar ao romper a ferver
Retirar al empezar a hervir
Remove once brought to a boil

Centolo / Centollo / Spider crab <1,5 Kg

15 min

Centolo / Centollo / Spider crab >1,5 Kg

18-20 min

Boi / Buey / King crab <1,5 Kg

18 min

Boi / Buey / King crab >1,5 Kg

20-25 min

Cigala / Cigala / Crayfish

3-5 min

Lagosta e lumbrigante / Langosta y bogavante / Spiny lobster and lobster <1 Kg

20 min

Lagosta e lumbrigante / Langosta y bogavante / Spiny lobster and lobster >1 Kg

25-30 min

Caramuxos / Bígaros / Periwinkles

0,5 min

EMPAÑADA DE MILLO E BERBERECHOS

Ingredientes para 6 personas:

1 quilo de fariña de millo
50 g de fermento de panadería
½ litro de auga
½ litro de aceite de oliva
½ quilo de cebolas
1 tomate maduro
1 pemento verde
2 quilos de carne de berberechos

Preparación:

Mesturar a fariña co fermento e a auga ben quente ata obter unha consistencia compacta. Levedar durante 1 hora. Cocer os berberechos ao vapor cun pouco de auga e loureiro e descunchalos. Sofritir a cebola picada, o tomate e o pemento, engadir os berberechos e reservar. Estirar a masa coas mans enfarinadas e ir colocando anacos ata cubrir un molde engraxado con abundante aceite. Incorporar o recheo e cubrir con outra capa de masa. Enfornar 20 minutos a 180 grados.

EMPAÑADA DE MAÍZ Y BERBERECHOS

Ingredientes para 6 personas:

1 kilo de harina de maíz
50 g de levadura de panadería
½ litro de agua
½ litro de aceite de oliva
½ kilo de cebollas
1 tomate maduro
1 pimiento verde
2 kilos de carne de berberechos

Preparación:

Mezclar la harina con la levadura y el agua bien caliente hasta obtener una consistencia compacta. Levedar durante 1 hora. Cocer los berberechos al vapor con un poco de agua y laurel y desconcharlos. Realizar un sofrito con la cebolla picada, el tomate y el pimiento. Añadir los berberechos y reservar. Estirar la masa con las manos enharinadas y colocarla a trozos en un molde engrasado con abundante aceite. Incorporar el relleno y cubrir con otra capa de masa. Hornoar a 180 grados durante 20 minutos.

COCKLE PIE WITH A CORN CRUST

Serves 6 people:

1 kg fine cornmeal
50 g yeast
½ litre water
½ litre olive oil
½ kg onions
1 ripe tomato
1 green capsicum
2 kgs cockle meat

Method:

Mix cornmeal with yeast and hot water until smooth and compact. Allow to raise for 1 hour. Steam the cockles with a little water and bay leaves and shell them. Make a sauce by sautéing the chopped onion, tomato and capsicum. Add the clams and set aside. Pat out the dough with floured hands and place it in sections in a pan generously greased with oil. Add the filling and cover with another layer of dough. Bake at 180 degrees for 20 minutes.



AMEIXAS CON MAIONESA DE PEMENTOS E O SEU ROLIÑO

Ingredientes para 4 persoas:

- ½ vaso de aceite
- 1 vaso de viño albariño
- 1 pemento vermello pequeno
- 1 pemento verde
- 1,2 quilos de ameixa babosa
- 4 pementos da variedade *piquillo*
- 1 porro
- 1 lámina de masa follada
- 2 culleres de azucré

Preparación:

Sofritir o pemento, engadir as ameixas e o viño, manter ao lume ata que abran as ameixas e reservar. Triturar os *piqueiros* cun pouco de aceite e engadir aceite aos poucos, batendo ata obter consistencia de maionesa. Picar un porro e acaramelalo nunha tixola con aceite e dúas culleres de azucré ata obter unha consistencia mole, e incorporar unhas ameixas ben picadas. Montar uns roliños coa masa follada e a mestura de porro acaramelado con ameixas. Enfornar 10 minutos a 180 grados, ata que queden crocantes. Presentar o prato coas ameixas acompañadas dos roliños e a maionesa de pementos do *piquillo*.



28

ALMEJAS CON MAYONESA DE PIQUILLO Y SU BUEN ROLLITO

Ingredientes para 4 personas:

- ½ vaso de aceite
- 1 vaso de vino albariño
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 pimiento verde
- 1,2 kilos de almeja babosa
- 4 pimientos del piquillo
- 1 puerro
- 1 lámina de masa de hojaldre
- 2 cucharadas de azúcar

Preparación:

Sofreír el pimiento, añadir las almejas y el vino, mantener al fuego hasta que se abran las almejas y reservar. Triturar los piqueiros con un poco de aceite y añadir aceite poco a poco, batiendo hasta obtener consistencia de mayonnaise. Picar un puerro y caramelizarlo en una sartén con aceite y dos cucharadas de azúcar hasta obtener una consistencia blanda, e incorporar unas almejas bien picadas. Montar unos rollitos con la masa de hojaldre y la mezcla de puerro caramelizado con almejas. Hornear en horno caliente a 180 grados unos 10 minutos, hasta que queden crujientes. Presentar el plato con las almejas acompañadas de los rollitos y la mayonnaise de pimientos de piquillo.

DELICIOUS CLAM ROLL- UPS WITH MAYONNAISE

Serves 4 people:

- ½ glass oil
- 1 glass Albariño wine
- 1 small red capsicum
- 1 green capsicum
- 1.2 kgs of pullet carpet shell clams
- 4 piquillo peppers
- 1 leek
- 1 sheet of puff pastry
- 2 tablespoons sugar

Method:

Sauté the pepper, add the clams and wine, continue to heat until the clams open and set aside. Blend the peppers using a stick blender in a narrow container with a little oil and then add the rest of the oil very gradually, blending until it has the consistency of mayonnaise. Finely chop a leek and caramelise it in a pan with oil and two tablespoons of sugar until soft and add the finely chopped clams. Roll up pieces of puff pastry with the caramelised leek and clam mixture. Bake in a hot oven at 180 degrees about 10 minutes, until crisp. Present the dish with the clams accompanied by the roll-ups and the piquillo pepper mayonnaise.



GUISO DE SARDIÑAS ESCOCHADAS

Ingredientes para 4 personas:

12 sardiñas sen cabeza e evisceradas
4 patacas cortadas en rodas moi finas
1 tomate e medio maduro
1 cebola e media
½ pemento verde
1 vaso de aceite de oliva
1 vaso de auga
1 anaco de unto
2 dentes de allo
1 culler grande de pemento doce
Sal

Preparación:

Verter o aceite e o pemento doce nunha pota de barro e mesturar ben. Incorporar en cru todos os ingredientes cortados menos as sardiñas. Mesturar todo ben e colocar as sardiñas escochadas enriba. Tapar a pota e poñela a lume vivo, movéndoal a miúdo. Unha vez que ferva engadir o vaso de auga, bajar a lume medio e esperar a que as patacas estean no seu punto.

NOTA: Para escochar as sardiñas hai que collellas polos dous extremos e empuxar cara o centro, tratando de xuntar as mans, de xeito que a espiña central se deforma en zig-zag.



30

GUISO DE SARDINAS TROCHADAS

Ingredientes para 4 personas:

12 sardiñas sin cabeza y evisceradas
4 patatas cortadas en rodajas muy finas
1 tomate y medio maduro
1 cebolla y media
½ pimiento verde
1 vaso de aceite de oliva
1 vaso de agua
1 trocito de unto
2 dientes de ajo
1 cucharada grande de pimentón dulce
Sal

Preparación:

Verter el aceite y el pimentón dulce en una cacerola de barro y mezclar bien. Incorporar en crudo todos los ingredientes cortados, excepto las sardinas. Mezclarlos bien y colocar las sardinas trochadas encima. Tapar la cacerola y ponerla a fuego fuerte, moviéndola a menudo. Una vez que hierva, incorporar el vaso de agua, bajar a fuego medio y esperar a que las patatas estén en su punto.

NOTA: Para trochar las sardinas hay que cogerlas por los dos extremos y empujar hacia el centro, tratando de juntar las manos, de manera que la espina central se deforma en zig-zag.

ZIG-ZAG SARDINE STEW

Serves 4 people:

12 sardines, heads removed and gutted
4 potatoes, sliced very thin
1½ ripe tomato
1½ onion
½ green capsicum
1 glass olive oil
1 glass water
1 small piece Galician-style pork leaf lard
2 cloves garlic
1 generous tablespoon sweet paprika
Salt

Method:

Pour oil and paprika in a glazed earthenware casserole and mix well. Add all ingredients, uncooked, except the sardines. Mix everything well and lay the "zig-zagged" sardines across the top. Cover the casserole and place over high heat, stirring often. Once boiling, add the glass of water, lower heat to medium and wait until the potatoes are done.

NOTE: To "zig-zag" the sardines, grab one at each end and push towards the middle, trying to bring your hands together and causing the fish's backbone to form a zig-zag shape.



Restaurante O Peirao

Rúa do Mar, nº 6. Combarro, Poio

Teléfono: 986 095 045

ÁSPIC DE AMEIXA FINA EN ENSALADA

Ingredientes para 4 personas:

8-12 ameixas finas, dependendo do tamaño
3 follas de xelatina (cola de pescado)
8 limóns
3 culleres de lecitina de soja
Follas verdes de escarola
Alga wakame ou enteromorpha fresca ou de lata
Sésamo branco
1 culler de aceite de oliva
1 folla de loureiro
Un anaco de pan de millo
Auga
Sal

Preparación:

Escaldar a metade das ameixas en auga a fervor coa folla de loureiro, descunchar e reservar a carne. Recoller medio litro dos xugos do escaldado e, en quente, engadirlle a xelatina, removendo. Nunha cubiteira colocar 1-2 ameixas en cada oco, cubrindoas coa preparación anterior. Enfriar na neveira un mínimo de dúas horas. Saltear en aceite as algas co sésamo e reservar en quente. Misturar os dous vasos de auga co zume dos limóns e a lecitina de soja, e turbinalo ata obter unha escuma moi lixeira. Desmoldar a ameixa encapsulada e montar o prato como se amosa na fotografía.



32

ÁSPIC DE ALMEJA FINA EN ENSALADA

Ingredientes para 4 personas:

8-12 almejas finas, dependiendo del tamaño
3 hojas de gelatina (cola de pescado)
8 limones
3 cucharadas soperas de lecitina de soja
Hojas verdes de escarola
Alga wakame o enteromorpha, fresca o de lata
Sésamo blanco
1 cucharada grande de aceite de oliva
1 hoja de laurel
Un trozo de pan de maíz
Agua
Sal

Preparación:

Escaldar la mitad de las almejas en agua hirviendo con sal y laurel. Recoger medio litro de los jugos del escaldado y, en caliente, añadirle la gelatina, removiendo. En una cubitera, colocar 1-2 almejas en cada hueco, cubriendolas con la preparación anterior. Enfriar en la nevera un mínimo de dos horas. Saltear en aceite las algas con el sésamo y reservar en caliente. Mezclar los dos vasos de agua con el zumo de los limones y la lecitina de soja y turbinarlo hasta obtener una espuma muy ligera. Desmoldar la almeja encapsulada y montar el plato como se muestra en la fotografía

GROOVED CARPET SHELL CLAM ASPIC SALAD

Serves 4 people:

8-12 grooved carpet shell clams, depending on the size
3 sheets gelatine (isinglass)
8 lemons
3 tablespoons soy lecithin
Green endive leaves
Wakame or enteromorpha seaweed, fresh or tinned
White sesame seeds
1 generous tablespoon olive oil
1 bay leaf
A small piece of cornbread
Water
Salt

Method:

Blanch half of the clams in boiling water with the salt and bay leaf. Measure a half litre of the blanching liquid and add the gelatine to it while still hot, stirring. In an ice cube tray, place 1-2 clams in each ice cube space and cover each with the above mixture. Chill in the refrigerator at least two hours. Sauté the wakame in the oil with the sesame seeds and keep hot. Mix the two glasses of water with the juice of the lemons and the soy lecithin and blend with a stick blender until it forms a very light foam. Unmould the cube-shaped clam mixture and serve as shown in the photo



ARROZ A TABERNA DO VARADOIRO

Ingredientes para 4 personas:

200 g de ameixa babosa
400 g de mexillóns
200 g de berberechos
8 navallas
4 lagostinos
Medio pemento verde
Medio pemento vermello
Media cebola mediana
1 dente de alio
400 g de arroz
Aceite de oliva
1 litro de auga

Preparación:

Sofritir os pementos, a cebola e o alio picados. Engadir os lagostinos e o arroz e incorporar 1 litro de auga. Aos 10 minutos incorporar o resto de mariscos.

Apagar o lume aos 20 minutos de ter engadido o arroz, corrixindo o sal antes de apagar. Repousar 4 minutos.

ARROZ A TABERNA DO VARADOIRO

Ingredientes para 4 personas:

200 g de almeja babosa
400 gramos de mejillones
200 gramos de berberechos
8 navajas
4 langostinos
Medio pimiento verde
Medio pimiento rojo
Media cebolla mediana
1 diente de ajo
400 gramos de arroz
Aceite de oliva
1 litro de agua

Preparación:

Realizar un sofrito con los pimientos, la cebolla y el ajo picados. Añadir los langostinos y el arroz e incorporar 1 litro de agua. A los 10 minutos añadir el resto de mariscos.

Apagar el fuego a los 20 minutos de haber añadido el arroz, rectificando la sal antes de apagar. Dejar que repose 4 minutos.

A TABERNA DO VARADOIRO-STYLE RICE

Serves 4 people:

200 g of pullet carpet shell clams
400 grams of mussels
200 grams of cockles
8 razor clams
4 king prawns
½ green capsicum
½ red capsicum
½ medium onion
1 clove garlic
400 g rice
Olive oil
1 litre water

Method:

Make a sauce by sautéing the chopped peppers, onion and garlic. Add the prawns and rice and 1 litre of water. After 10 minutes, add the remaining seafood.

Turn off the heat 20 minutes after adding the rice, correcting the salt before turning off the hob. Let stand 4 minutes.



CHOCO NA SÚA TINTA AO ESTILO TITO MEXILLÓN

Ingredientes para 4 persoas:

1 quilo de choco
2 cebolas
1 pemento vermello
1 pemento verde
1 quilo de patatas
1 vaso de viño albariño
Colorante
Sal

Preparación:

Cortar o choco e as patatas. Sofritir a cebola e o pemento, engadir o choco e cociñalo durante 20 minutos. Incorporar o viño, o colorante, a tinta e as patatas e deixar cocer de 10 a 20 minutos máis.



CHOCO EN SU TINTA AL ESTILO TITO MEXILLÓN

Ingredientes para 4 personas:

1 kilo de choco
2 cebollas
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 kilo de patatas
1 vaso de vino albariño
Colorante
Sal

Preparación:

Trocear el choco y las patatas. Sofréír la cebolla y el pimiento, añadir el choco troceado y cocinarlo durante 20 minutos. Incorporar el vino, el colorante, la tinta de choco y las patatas, y dejar cocer de 10 a 20 minutos más.

SMALL CUTTLEFISH IN ITS OWN INK – TITO MEXILLÓN STYLE

Serves 4 people:

1 kg cuttlefish
2 onions
1 red capsicum
1 green capsicum
1 kg potatoes
1 glass Albariño wine
Saffron-coloured food colouring
Salt

Method:

Cut the cuttlefish and the potatoes into small pieces. Sauté the onion and pepper, add the cuttlefish cut into small pieces and cook for 20 minutes. Add the wine, food colouring, cuttlefish ink and potatoes, and cook for an additional 10-20 minutes.



Restaurante
Tapería Tito Mexillón
Rúa da praia, nº 25, Raxó, Poio
Teléfono: 986 740 646

PATARROXA AO ESTILO SUBMARINO

Ingredientes para 4 personas:

2 patarroxas
5 patacas
1 pemento vermello
5 dentes de allo
1 cebola
2 tomates grandes
2 follas de loureiro
Zume dun limón
2 sobres de colorante
Pirixel
 $\frac{1}{4}$ de litro de aceite de oliva
 $\frac{1}{4}$ de litro de viño branco
Auga

Preparación:

Machucar nun morteiro dous dentes de allo e unhas ramas de pirixel e adobar con esta mestura o peixe cortado e sen pel, salgado con sal gordo. Pelar as patacas e cortalas en láminas. Cortar o pemento, cebola e tomate en rodas. Nunha tixola de barro introducir, neste orde, os tomates, a cebola, o pemento, as patacas e o peixe. Engadir o loureiro, tres dentes de allo, o colorante, o aceite e o viño. Incorporar auga sen que cubra totalmente o peixe, sal gordo e o zume de limón. Cocer lentamente durante 30 minutos. Cando as patacas estean brandas, tapar a tixola e retirar.



PINTARROJA AL ESTILO SUBMARINO

Ingredientes para 4 personas:

2 pintarrojas
5 patatas
1 pimiento rojo
5 dientes de ajo
1 cebolla
2 tomates grandes
2 hojas de laurel
Zumo de un limón
2 sobres de colorante
Perejil
 $\frac{1}{4}$ de litro de aceite de oliva
 $\frac{1}{4}$ de litro de vino blanco
Agua

Preparación:

Machacar en un mortero dos dientes de ajo y unas ramas de perejil. Adobar el pescado con el ajo y el perejil y sazonarlo con sal gorda. Pelar las patatas y cortarlas en láminas. Cortar el pimiento, la cebolla y los tomates en rodajas. En una cazuela de barro introducir, en este orden, los tomates, la cebolla, el pimiento, las patatas y el pescado. Añadir las hojas de laurel, tres dientes de ajo, el colorante, el aceite y el vino blanco. A continuación, incorporar el agua sin que cubra totalmente el pescado, sal gruesa y el zumo de limón. Poner al fuego y cocer lentamente durante 30 minutos. Cuando las patatas estén blandas, tapar la cazuela y retirar del fuego.

CATSHARK SUBMARINE STYLE

Serves 4 people:

2 catsharks
5 potatoes
1 red capsicum
5 cloves of garlic
1 onion
2 large tomatoes
2 bay leaves
The juice of one lemon
2 packets saffron-coloured food colouring
Parsley
 $\frac{1}{4}$ litre olive oil
 $\frac{1}{4}$ litre white wine
Water

Method:

Clean the fish, remove the skin and dice the flesh. Crush 2 garlic cloves in a mortar along with a few sprigs of parsley. Apply the garlic/parsley mixture to the fish and season with coarse salt. Peel and slice the potatoes. Slice the capsicum, onion and tomatoes. Place the tomatoes, onion, capsicum, potatoes and fish (in this order) in a glazed earthenware casserole of medium depth. Add the bay leaves, 3 cloves of garlic, food colouring, oil and white wine. Next, add the water, but do not cover the fish completely; add the coarse salt and lemon juice. Cool slowly over low heat for 30 minutes. When the potatoes are tender, cover the casserole and remove it from the hob.



AMEIXAS Á MARIÑEIRA

ALMEJAS A LA MARINERA

CLAIMS, MARINIÈRE STYLE

Ingredientes para 4 personas:

1 quilo de ameixas babosas
1 cebola
1 culler de pemento doce
1 folla de loureiro
1 chorriño de coñac
4 culleres grande de aceite
2 ramas de pírexel

Preparación:

Picar finamente a cebola e o loureiro e poñelos nunha tarteira con aceite e un chisco de sal, a lume medio, para que a cebola súe e se desprenda da acidez. Incorporar a culler de pemento doce e o chorro de coñac. Remover ben e engadir as ameixas. Baixar o lume e tapar ata que abran. Decorar con ramas de pírexel.



Ingredientes para 4 personas:

1 kilo de almejas babosas
1 cebolla
1 cucharada de postre de pimentón dulce
1 hoja de laurel
1 chorrito de coñac
4 cucharadas soperas de aceite
2 ramitas de perejil

Preparación:

Picar finamente la cebolla y el laurel. En una tartera a fuego medio añadir este picadillo al aceite con una pizca de sal para que suede la cebolla y se desprenda de la acidez. Incorporar la cucharada de pimentón dulce y el chorro de coñac. Remover generosamente y añadir las almejas. Bajar el fuego y tapar hasta que se abran. Decorar con las ramas de perejil.

Serves 4 people:

1 kg pullet carpet shell clams
1 onion
1 tablespoon sweet paprika
1 bay leaf
1 good splash cognac
4 tablespoons oil
2 sprigs of parsley

Method:

Mince the onion and bay leaf. Heat oil in a shallow pan over medium heat; add this chopped mixture to the oil along with a pinch of salt and sweat, stirring, until all acidity has disappeared. Add the tablespoon of sweet paprika and a good splash of cognac. Stir well and add the clams. Lower the heat, cover and cook gently until clams open. Garnish with parsley sprigs.



**Restaurante
O Eirado das Margaridas**
Camiño de Paradela, nº 5, Poio
Teléfono: 986 770 480

SALPICÓN DE NAVALLAS CON EMULSIÓN DE PEMENTOS DE PADRÓN

Ingredientes para 4 personas:

Pel dun limón e dun pomelo relada
1 cebola francesa
1 pemento vermello
3 cenorias reladas
6 olivas negras
6 tomates secos
4 ameixas pasas
2 xemas cocidas
1 aguacate
6 abelás
1 porro
1 mazá
Fiúncho
Tomiño
Pirixel

12 pementos de Padrón
Aceite de oliva e xirasol
Vinagre de mazá
2 quilos de navallas
Sal fino
Allo
Pementa

Preparación:

Emulsión de pementos: fritir os pementos de Padrón, trituralos, engadir sal e emulsionar con aceite de xirasol. Salpicón: abrir as navallas ao vapor cunha pinga de aceite de allo e reservar. O aceite de allo cómprase ou elabórase macerando catro dentes de allo nun cuarto de litro de aceite. Picar ben o resto de ingredientes e engadir as navallas cortadas. Aliñar con sal, aceite de oliva e vinagre de mazá ao gusto. Colocar o salpicón no centro coa emulsión de pementos de Padrón ao redor.



42

SALPICÓN DE NAVAJAS CON EMULSIÓN DE PIMIENTOS DE PADRÓN

Ingredientes para 4 personas:

Ralladura de un limón y de un pomelo
1 cebollota
1 pimiento rojo
3 zanahorias ralladas
6 aceitunas negras
6 tomates secos
4 ciruelas pasas
2 yemas cocidas
1 aguacate
6 avellanas
1 puerro
1 manzana
Hinojo
Tomillo
Perejil

12 pimientos de Padrón
Aceite de oliva y girasol
Vinagre de manzana
2 kilos de navajas
Sal fina
Ajo
Pimienta

Preparación:

Emulsión de pimientos: freír los pimientos de Padrón, triturarlos, añadir sal y emulsionar con aceite de girasol. Salpicón: abrir las navajas al vapor con una gotita de aceite de ajo y reservar. El aceite de ajo se puede utilizar ya comprado o triturando aceite de oliva y ajo. Las medidas son: $\frac{1}{4}$ de litro de aceite y cuatro dientes de ajo. Picar bien el resto de los ingredientes y añadir las navajas troceadas. Aliñar con sal, aceite de oliva y vinagre de manzana al gusto. Colocar el salpicón en el centro con la emulsión de pimientos de Padrón alrededor.

RAZOR CLAIM SALAD WITH PADRÓN PEPPER EMULSION

Serves 4 people:

Zest of one lemon and one grapefruit
1 spring onion
1 red capsicum
3 carrots, grated
2 yolks, hard-cooked
6 sun-dried tomatoes (not in oil)
6 hazelnuts
6 black olives
1 apple
1 leek
4 prunes
1 avocado
Fennel
Thyme
Parsley

12 Padrón peppers
Olive oil and sunflower oil
Apple cider vinegar
2 kgs razor clams
Table salt
Garlic
Pepper

Method:

Pepper emulsion: fry the Padrón peppers and blend them using a stick blender in a narrow container; add the salt and slowly add the sunflower oil to emulsify. Salad: open razor clams, which have been steamed with a splash of garlic oil and set aside. The garlic oil used can be purchased or made by blending garlic with olive oil. The measures are: $\frac{1}{4}$ litre of oil and four cloves of garlic. Chop the rest of the ingredients fine and add the chopped razor clams. Season to taste with salt, olive oil and apple cider vinegar. Place the salad in the middle with the Padrón emulsion around it.



Restaurante Carmen
Praia dos Barcos, nº 2, Sanxenxo
Teléfono: 606 389 228

TOSTA DE GUACAMOLE CON BERBERECHOS

Ingredientes para 4 personas:

1 aguacate maduro
1 tomate verde
1 cebolla francesa
Coandro fresco
Lima
1 quilo de berberechos grandes
Vinagre de mazá
Auga de cocción
1 pan de chapata

Preparación:

Pelar e quitar o óso ao aguacate. Esmagalo cun garfo e engadir a cebolla francesa e o coandro finamente picados, e o tomate sen pel nin sementes, cortado en dados pequenos. Mollar cunhas pingas de lima e sazonar. Escaldar os berberechos en auga salgada a ferver, ata que abran. Quitarles a cuncha e conservalos cubertos co líquido de cocción e unhas pingas de vinagre. Tostar unha rebanda de pan cunhas pingas de aceite e refregarlle un dente de allo. Colocar o guacamole ao longo da tosta e poñer enriba os berberechos.

TOSTA DE GUACAMOLE CON BERBERECHOS

Ingredientes para 4 personas:

1 Aguacate maduro
1 Tomate verde
1 Cebolleta
Cilantro fresco
Lima
1 kg de berberechos grandes
Vinagre de manzana
Agua de cocción
1 pan de chapata

Preparación:

Pelar y deshuesar el aguacate. Majarlo con un tenedor y añadir la cebolleta y cilantro finamente picados, y el tomate sin piel ni pepitas, cortado en daditos. Mojar con unas gotas de lima y sazonar. Escaldar los berberechos en agua con sal hirviendo, hasta que se abran. Despojarlos de su concha y conservarlos cubiertos del líquido de la cocción y unas gotas de vinagre. Tostar una rebanada de pan con unas gotas de aceite, y restregar un diente de ajo. Disponer el guacamole a lo largo de la tosta y a continuación los berberechos.

GUACAMOLE TOASTS WITH COCKLES

Serves 4 people:

1 ripe avocado
1 green tomato
1 spring onion
Fresh cilantro
Lime
1 kg large cockles
Apple cider vinegar
Cooking water
1 loaf chapata

Method:

Peel and pit the avocado. Mash it with a fork and add the finely chopped onion and cilantro, and the skinless, seedless tomato, diced. Moisten with a few drops of lime and correct seasoning. Blanch the cockles in boiling salted water until they open. Shell them and keep them covered with their cooking liquid and a few drops of vinegar. Toast a slice of bread with a few drops of oil, and rub a clove of garlic across it. Spread the guacamole over the toast and top with the cockles.



Bar Berberecho

Praia dos Barcos, nº 4, Sanxenxo

Teléfono: 691 051 207

RAIA GUISADA ESTILO AO CHOUZO

Ingredientes para 4 personas:

1 quilo de raia en toros, a ser posible macho
1 cebolla
4 dientes de alio
Pirixel en rama
½ pemento vermello
½ pemento verde
Aceite de oliva virxe
Unto
Sal gordo
½ culler grande de pemento doce
4 Patacas
¼ litro de auga

Preparación:

Limpar e rascar a raia, e torala. Cortar as patacas. Cubrir o fondo dunha tixola de barro con aceite e un pouco de unto, e dourar a cebolla, alio, pementos e pirixel. Unha vez dourado, engadir neste orde, o pemento doce, a auga, as patacas crúas e a raia. Sazonar e deixar ao lume 15 minutos, ata que as patacas estean brandas.

RAYA GUISADA AL ESTILO O CHOUZO

Ingredientes para 4 personas:

1 quilo de raya en trozos, a ser posible, macho
1 cebolla
4 dientes de ajo
Perejil en rama
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
Aceite de oliva virgen
Unto
Sal gruesa
½ cucharada sopa de pimentón dulce
4 patatas
¼ litro de agua

Preparación:

Limpiar y rascar la raya, y trocearla. Cortar las patatas. Cubrir el fondo de una cacerola de barro con aceite y un trocito de unto, y dorar la cebolla, ajo, pimientos y perejil. Una vez dorado, añadir, en este orden, el pimentón dulce, el agua, las patatas crudas y la raya. Sazonar y dejar al fuego unos 15 minutos, hasta que las patatas estén blandas.

STEWED RAY – O CHOUZO STYLE

Serves 4 people:

1 kg ray (male, if possible), cut into pieces
1 onion
4 cloves garlic
Sprig of parsley
½ red capsicum
½ green capsicum
Virgin olive oil
Galician-style pork leaf lard
Coarse salt
½ tablespoon sweet paprika
4 potatoes
1/4 litre water

Method:

Clean and scrape the ray and cut into small pieces. Cut the potatoes into pieces. Cover the bottom of a glazed earthenware casserole with oil and a bit of the leaf lard and fry the onion, garlic, peppers and parsley until golden. Once browned, add (in this order) the paprika, water, raw potatoes and the ray. Season and cook about 15 minutes until the potatoes are soft.



ENSALADA TIBIA DE NAVALLAS CON MEXILLÓNS E VERDURIÑAS

Ingredientes para 4 personas:

8 navallas
12 mexillóns
120 g de cabaciño
120 g de cenoria
120 g de xudías
Pirixel
Aceite de oliva virxe
Vinagre de Módena
Sal fino

Preparación:

Cortar las verduras en xuliana. Escaldar as verduras por separado en agua a ferver durante un minuto e medio. Retirar do lume, refrescar con auga fría con xeo eescoalas. Mesturalas, engadir sal fino e reservar. Abrir os mexillóns ao vapor nunha tarteira tapada e descunchalos. Cociñar as navallas á prancha nunha tixola cunha pinga de aceite ata que abran e descunchalas. Nun molde, colocar as verduras frías no fondo e os mexillóns e navallas quentes enriba. Aliñar cunha vinagreta de aceite e vinagre e adornar con pirixel cortado.



48

ENSALADA TIBIA DE NAVAJAS CON MEJILLONES Y VERDURITAS

Ingredientes para 4 personas:

8 navajas
12 mejillones
120 g de calabacín
120 g de zanahorias
120 g de judías
Perejil
Aceite de oliva virgen
Vinagre de Módena
Sal fina

Preparación:

Cortar las verduras en juliana y escaldarlas por separado en agua hirviendo durante un minuto y medio. Retirar del fuego, refrescar con agua fría con hielo y escurrirlas. Mezclarlas, añadir sal fina y reservar. Abrir los mejillones al vapor en una tartera tapada y desconcharlos. Cocinar las navajas a la plancha con una gota de aceite hasta que abran, y desconcharlas. En un molde, colocar las verduras frías en el fondo y los mejillones y navajas calientes encima. Aliñar con una vinagreta de aceite y vinagre, y adornar con perejil cortado.

WARM RAZON CLAM SALAD WITH MUSSELS AND VEGGIES

Serves 4 people:

8 razor clams
12 mussels
120 g courgette
120 g carrots
120 g green beans
Parsley
Virgin olive oil
Balsamic vinegar
Table salt

Method:

Cut the vegetables into julienne and blanch them separately in boiling water for a minute and a half. Remove from heat, shock with ice water and drain. Mix together, add salt and set aside. Open the mussels by steaming in a shallow pan, and shell. Grill the razor clams with a splash of oil until they open, and shell. In a dish, place the cold vegetables on the bottom and top with the hot mussels and razor clams. Dress with an oil and vinegar dressing, and garnish with chopped parsley.



Restaurante

O Peirao de Rial

Peirao da Chouza, nº 43, Combarro, Poio
Teléfono: 986 770 732

SARDIÑAS ENCURTIDAS SOBRE CREMA DE PATACA E PISTO

Ingredientes para 4 personas:

12 sardiñas
6 patacas peladas
1dl de aceite de oliva virgen
Un chorriño de nata
Sal
Pementa moída
Noz moscarda
Vinagre
Aceite de oliva
Para o pisto:
1 cebola
½ pemento vermello
½ pemento verde
½ cabaciño
4 espárragos trigueiros

Preparación:

Desespiñar as sardiñas, deixándolas en dous lombos. Lavalas en auga con sal e mergullalas nunha mestura de dúas partes de aceite e unha parte de vinagre durante un mínimo de dúas horas. Escoar, salgar e reservar. Refogar as verduras do pisto cortadas en dados. Cocer as patacas, escoallas e engadir o resto dos ingredientes. Pasar a mestura pola batidora ata obter unha crema consistente. Na base do prato colocar a crema de pataca, despois o pisto e por último os lombos de sardiña.



50

SARDINAS ENCURTIDAS SOBRE CREMA DE PATACA Y PISTO

Ingredientes para 4 personas:

12 sardinas
6 patatas peladas
1dl de aceite de oliva virgen
Un chorrito de nata
Sal
Pimienta molida
Nuez moscada
Vinagre
Aceite de oliva
Para el pisto:
1 cebolla
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
½ calabacín
4 espárragos trigueros

Preparación:

Quitar la espina a las sardinas, dejándolas en dos lomos. Lavarlas en agua con sal y sumergirlas en una mezcla de dos partes de aceite y una de vinagre durante un mínimo de dos horas. Escurrir, salar y reservar. Rehogar las verduras del pisto cortadas en dados y reservar. Cocer las patatas, escurrirlas y añadir el resto de los ingredientes. Pasar esta mezcla por la batidora hasta obtener una crema consistente. En la base del plato colocar la crema de patata, después del pisto y por último los lomos de sardina.

PICKLED SARDINES OVER CREAM OF POTATO AND PISTO

Serves 4 people:

12 sardines
6 potatoes, peeled
1 dl virgin olive oil
A good splash of cream
Salt
Ground pepper
Nutmeg
Vinegar
Olive oil
For the pisto:
1 onion
½ red capsicum
½ green capsicum
½ courgette
4 wild asparagus stalks

Method:

Remove the sardines' backbone, forming two pieces each. Wash in salt water and soak, submerged, in a mixture of two parts oil to one part vinegar for at least two hours. Drain, salt and set aside. Sauté the diced pisto vegetables and set aside. Cook the potatoes, drain and add the remaining ingredients. Beat the mixture with a stick blender until creamy. On the bottom of a plate, layer the potato cream, the pisto and lastly the sardine halves.



Restaurante Casa Quintela
Eduardo Vicenti, nº 24, Bueu
Teléfono: 986 320 010

CHOCO ESTILO FEIRA

Ingredientes para 4 personas:

2 quilos de chocos
6 patacas
Sal gordo
Pementon picante
Aceite de oliva

Preparación:

Limpar o choco e extraer a tinta. Metelo nunha tarteira con auga fría e, cando empece a ferver, deixalo cocer 25 minutos. Pinchar cun palillo e, se está brando, retirar do lume.

Cocer aparte as patacas durante 20 minutos. Cortar o choco e colocalo nun prato xunto coas patacas. Engadir sal gordo, pemento picante e aceite ao gusto e servir.



CHOCO ESTILO FERIA

Ingredientes para 4 personas:

2 kilos de chocos
6 patatas
Sal gruesa
Pimentón picante
Aceite de oliva

Preparación:

Limpiar el choco y extraer la tinta. Introducir el choco en una cazuela con agua fría y, una vez que empiece a hervir, dejar cocer 25 minutos. Pinchar con un palillo y, si está blando, retirar del fuego.

Cocer aparte las patatas durante 20 minutos. Trocear el choco y colocarlo en un plato junto con las patatas. Añadir sal gruesa, pimentón picante y aceite al gusto y servir.

FAIR-STYLE CUTTLEFISH

Serves 4 people:

2 kgs cuttlefish
6 potatoes
Coarse salt
Hot paprika
Olive oil

Method:

Clean the cuttlefish and remove the ink. Place the cuttlefish in a saucepan with cold water; once it starts to boil, simmer 25 minutes. Prick with a toothpick; if it is soft, remove from heat.

In another pan, boil the potatoes for 20 minutes. Cut the cuttlefish into small pieces and place on a serving plate along with the potatoes. Add coarse salt, hot paprika and olive oil to taste; serve.



CONCELLO DE MARÍN**PRAZA DE ABASTOS DE MARÍN**

Peixes e Mariscos Carmen.....	986 881 388
Peixes e Mariscos Raquel.....	986 881 218
Peixes e Mariscos Eunice.....	986 883 881
Bacallao e Salazóns Belén.....	686 873 119
Peixes e Mariscos Mª Carmen Landín.....	986 884 084
Peixes Jaime Rodríguez.....	986 891 545
Peixes e Mariscos Filla de Saladina.....	613 363 157
Peixes e Mariscos Antonia.....	986 882 311
Mariscos e Peixes Begoña.....	616 810 091
Peixes e Mariscos Mari e José.....	696 039 957
Peixes Lucía e Ana.....	699 947 312
Peixes Samuel Acuña Zapatero.....	618 329 127
Peixes e Mariscos Alberto.....	639 107 779
Peixes e Mariscos Lina.....	986 880 409
Mariscos e Peixes María Jesús.....	645 996 732
Peixes Fernanda.....	626 696 505
Peixes e Mariscos Manuela.....	986 890 485
Peixes Esther Troitiño.....	630 320 362
Peixes Marta.....	696 445 391
Peixes e Mariscos Juana.....	650 158 702

PRAZA DE ABASTOS DE SEIXO

Peixes Rosana	616 768 072
Peixes Geli	609 854 442
Peixes Agustín.....	657 898 584

OUTROS ESTABELECIMENTOS EN MARÍN

Peixería Loli - Rúa José Trasande.....	658 765 522
Peixería Loli 2 - Rúa Ezequiel Massoni, 20	658 765 522

**CONCELLO DE BUEU****PRAZA DE ABASTOS DE BUEU**

Peixes Gloria	625 601 255
Peixería Esther	645 832 416
Peixes Amalita.....	655 760 398
Peixes Ana	670 908 702
Peixes Sari.....	627 351 649
Peixes Fita Cartagena.....	696 004 541
Peixes Lita.....	647 452 517
Peixes Josefa	619 907 802
Peixes e Mariscos Carmen Cartagena.....	696 004 543
Bacallau e Mariscos Ángeles.....	637 863 101
Peixes e Mariscos Mª José	661 277 173
Peixes e Mariscos Manuel Brión	647 661 361
Peixes Lelucha	647 534 271
Peixes Romina	637 583 612
Peixes Mucha Loira	986 320 606
Peixes e Mariscos Darío.....	607 947 738
Peixes e Mariscos Fina Ventosinos	696 521 776
Peixes e Mariscos J. Campos	649 832 746
Peixes e Mariscos Nuncia	650 791 545
Peixes Ana	630 143 648
Peixes Merche.....	678 476 885

PRAZA DE ABASTOS DE VILALONGA

Peixería Viña Pedreira.....	619 142 081
Peixería Garrido	616 500 082

CONCELLO DE POIO

Peixería Combarro - Avda. da Cruz, 37, Poio.....	986 770 007
Peixería Magdalena - Avda. da Toxa, Raxó, Poio....	636 075 091
Peixería Mar - Avda. Porteliña, 3, Poio.....	986 871 324

CONCELLO DE SANXENXO**PRAZA DE ABASTOS DE SANXENXO**

Pescados Nieves.....	619 318 346
Mariscos Parisina.....	646 487 073
Peixes e Mariscos Juanes	610 259 434
Peixes e Mariscos Esperanza	608 263 435
Peixes Mª Jesús	620 348 382
Mariscos Rosa Cacabelos.....	678 887 567
Mariscos Charo.....	637 844 674
Peixes Encarna Otero	625 475 853
Peixes Marga	699 882 918
Peixes Anabel	635 577 474
Peixes Lina	661 651 533
Mariscos A Meca	629 822 554

PRAZA DE ABASTOS DE PORTONOV

Peixes Hermanas Otero	625 475 925
Mariscos Portomar	661 460 134
Peixes Nieves	619 318 346
Peixes Rosa	606 404 900
Peixes da Ría Piliña	615 257 591
Peixes Ana	636 719 581
Peixes Vanessa	677 600 252
Peixes e Mariscos Dora	676 851 507
Peixes Lidia	678 907 175
Mariscos Emilio	607 449 495
Mariscos Alfonso Cacheda	696 206 721
Mariscos Casal y Uhía	669 765 914
Peixería Carmen	652 911 459
O Mercado do Mar	652 692 602
Mariscos Tina	691 086 028

OUTROS ESTABELECIMENTOS EN SANXENXO

Peixes Nieves - Travesía Chouzas, 7 - Portonovo.....	986 691 143
--	-------------

**PRAZA DE ABASTOS DE MARÍN / MARÍN FOOD MARKET****PRAZA DE ABASTOS DE PORTONOV / PORTONOV FOOD MARKET****PRAZA DE ABASTOS DE BUEU / BUEU FOOD MARKET**



GOBIERNO
DE ESPAÑA



MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MEDIO RURAL Y MARINO



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DO MAR



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo
de Pesca

Europa inviste na pesca sustentable

www.accioncosteira.es

Edificio de Servizos Portuarios. Porto Pesqueiro Norte s/n. Porto de Marín - 36900 Marín Pontevedra



Gac Ría de Pontevedra



www.margalaica.net



Mar Galaica



@margalaica