



LIBRO DE RECEITAS I XORNADAS GASTRONÓMICAS DA FABA VERDINA DE GALICIA

MONDOÑEDO

Novembro 2019

Os días 22, 23 e 24 de novembro de 2019 celebráronse en Mondoñedo as I Xornadas Gastronómicas da Faba Verdina, organizadas polo Concello de Mondoñedo e a Asociación de Produtores de Faba Verdina de Galicia, con sede en Mondoñedo. Esta asociación foi creada en 2019 co fin de promover un produto que acadara nosa comarca excepciónais niveis de calidade: a faba verdina.

Entre os obxectivos destas Xornadas, que terán carácter anual, aparte de degustar o produto e de propiciar a reunión da xente en torno a el, preténdese amosar as súas posibilidades culinarias. Coa verdina acontece algo peculiar: a súa consideración como alimento "gourmet" (algo un tanto insólito nunha legume) afástaa da cociña caseira, e fai que a súa elaboración quede reservada ós días de festa, ou que só a consumamos cando saímos fora a comer.

Pero nen a súa elaboración é máis complicada que a doutras legumes, nen é preciso recurrir sempre a asociala con marisco. Como comprobaredes neste Recetario, que recolle as propostas de catorce establecementos hosteleiros de Mondoñedo, as preparacións e as combinacións da verdina son moi amplas, e van dende os guisos lentos de pucheiro, ata os salpicóns ou as tortillas de ovos.

Estaremos encantados se finalmente este Recetario e as Xornadas serven de inspiración para cociñar verdinas e incorporalas ós vosos menús. **Onde se acende o lume dunha cociña, hai fogar.**

Mondoñedo, 15 de outubro de 2020

A organización das Xornadas Gastronómicas
da Faba Verdina de Galicia



BAR AMENCER

Avenida Bos Aires

FABAS CON COGOMELOS CANTARELOS

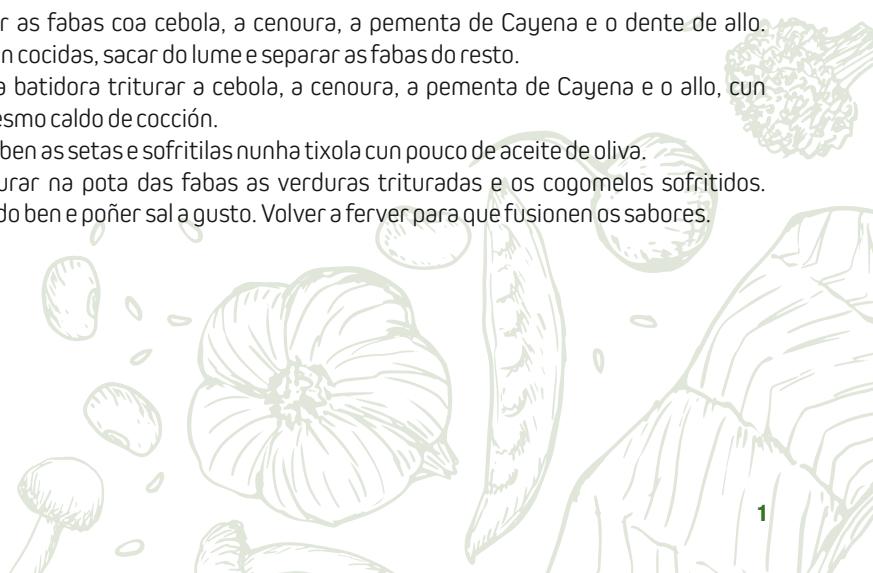
Ingredientes (para 8 persoas aprox.):

- 1 kg de fabas verdinas
- 400 grs. de cogomelos da variedade cantarelo
- 1 cebola grande
- 1 cenoria
- 1 pementa de Cayena (guindilla)
- 1 dente de allo
- Sal
- Aceite de oliva



Elaboración:

1. Ferver as fabas coa cebola, a cenoura, a pementa de Cayena e o dente de allo. Cando estean cocidas, sacar do lume e separar as fabas do resto.
2. Cunha batidora triturar a cebola, a cenoura, a pementa de Cayena e o allo, cun pouco do mesmo caldo de cocción.
3. Lavar ben as setas e sofrítillas nunha tixola cun pouco de aceite de oliva.
4. Mesturar na pota das fabas as verduras trituradas e os cogomelos sofrítidos. Remover todo ben e poñer sal a gusto. Volver a ferver para que fusionen os sabores.



RESTAURANTE PADORNELO

Avenida Bos Aires



VERDINA Ó SALPICÓN

Ingredientes (para 4 persoas):

- ½ kg de fabas verdinas
- 150 grs. de mexillóns
- 1 cebola
- 3 ou 4 ovos cocidos
- 1 trozo de merluza
- Sal
- cocida (aprox. 200 grs.)
- Aceite e vinagre suave (de mazá ou similar)
- 5 “palitos” de cangrexo
- 1 tentáculo ou 2 de polbo cocido

Elaboración:

1. Cócense as verdinas coa cebola enteira; cando estean listas, cólanse e déixanse enfriar.
2. Aparte, pícanse os “palitos” de cangrexo, a merluza, o polbo, os mexilóns e os ovos cocidos.
3. Cando as fabas estén frías, mestúrase todo, engádese o sal e alíñase co aceite de oliva e un pouquiño de vinagre.



A TABERNA DO VALECO

Muiños de Arriba

VERDINA CON XABARIL

Ingredientes (para 4 persoas):

- ½ kg. de faba verdina
- ½ kg. de xabaril
- 2 cebolas
- 1 vaso de coñac
- Caldo de pucheiro
- Tomiño
- Romeu
- Perexil
- Loureiro
- Azafrán
- 1 cullerada de pementón doce
- Avecrem carne
- Sal



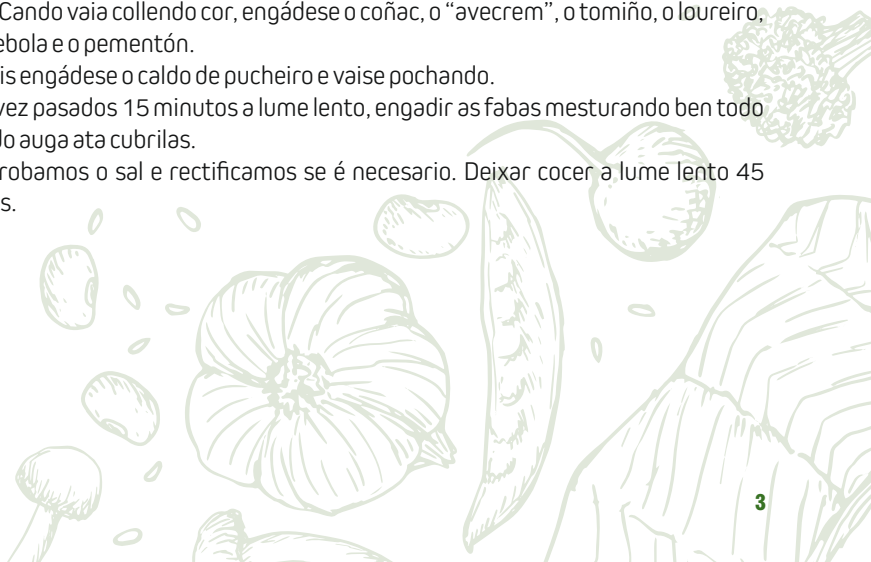
Elaboración:

1. Previamente, terásese cortado e adobado o xabaril. Despois poñémolo a dourar nunha pota. Cando vaia collendo cor, engádeso o coñac, o “avecrem”, o tomiño, o loureiro, o romeu, a cebola e o pementón.

2. Despois engádeso o caldo de pucheiro e vaise pochando.

3. Unha vez pasados 15 minutos a lume lento, engadir as fabas mesturando ben todo e ir engadindo auga ata cubrilas.

4. Comprobamos o sal e rectificamos se é necesario. Deixar cocer a lume lento 45 minutos máis.



CAFÉ VINOTECA SEGUNDO (CENTRO SOCIAL)

Praza do Concello



VERDINA CON LURAS NA SÚA TINTA

Ingredientes (para 4 persoas):

- 2 litros de caldo de peixe
- 1 kg. de verdinas
- 1 kg. de calamares
- 1 dente de allo
- 3 cebolas
- 1 pemento verde
- Perexil
- Tinta de lura
- Sal
- 1 pementa de Cayena pequena
- 100 centilitros de viño branco
- Salsa de tomate (2 ou 3 culleradas)
- Aceite de oliva
- Pementa negra

Para o caldo de pescado:

- Cabezas de peixe sapo (rape) e merluza, osos de peixe sapo
- Langostinos (cabezas e corpos)
- 2 cenouras
- 2 allos porros
- 1 cebola
- 2,5 litros de auga
- Loureiro
- Pementa
- Sal

Elaboración:

1. Primeiro faise o caldo de peixe, cocendo os ingredientes arredor de 30-40 minutos. Cólase o caldo.

2. Cocemos a faba verdina despóis de tela en remollo 12 horas antes en auga abundante. Cócense en auga abundante, cos dentes de allo, a cebola, o loureiro, un chorro de aceite e sal. Cando empecen a ferver, “asustalas” engadindo un pouco de auga fría. Cocer de dúas a dúas horas e media, comprobando o punto.

3. Limpar as luras e trocealas, escorrer, saltear cun pouco de aceite e reservar.

4. Nunha pota a lume medio poñemos un chorro de aceite e o allo; cando empeza a dourar, engádese a cebola e o pemento troceados, unha guindilla pequena, pementa e un pouco de sal. Póchase todo bastante, engadimos a tinta de lura disolta nun pouco de caldo e o perexil, reméxese e engádese o viño, subindo a temperatura de 2 a 3 minutos para que evapore o alcohol.

5. Báixase o lume, engádese o caldo de pescado e a salsa de tomate e cocíñase todo xunto ata que reduza. Por último, tritúrase coa batedora (pódese colar para que quede unha salsa máis fina).

6. Botar as luras na salsa e deixar cocer máis ou menos unha hora e ir comprobando se están tenros.

7. Por último, botamos as verdinas e deixamos cocer todo xunto máis ou menos 10 minutos.



A TABERNA DA GALIANA

Casa Museo de Álvaro Cunqueiro, Praza da Catedral



FABADA DE VERDINA

Ingredientes (para 8 persoas):

- 1 kg. de fabas
- 2 dentes de allo
- 2 chourizos
- 2 culleradas de pementón
- 2 morcillas
- Un pouco de aceite
- 250 grs. de panceta
- Sal
- 250 grs. de lacón
- Auga
- 1 cebola

Elaboración:

1. Deixar a noite anterior as fabas a remollo. Ó día seguinte escorrer as fabas e lavalas. Logo bótanse nunha cazola e engádesse auga ata cubrilas e que queden tres dedos de auga por enriba.

2. Poñemos a cazola a lume forte e cando empece a ferver hai que sacar a espuma que aparece enriba das fabas. Unha vez sacada a espuma, bótase a panceta, o lacón, os chourizos, as morcillas, a cebola, os allos e un pouco de aceite e pementón.

3. Deixamos a lume forte durante 15 minutos e logo baixámolo a lume medio/lento. Cando leve sobre 1 hora de cocción, “asustamos” as fabas botando medio vaso de auga fría para que cozan mellor. Repetimos isto media hora despóis.

4. É o momento de probar o sal por se é necesario engadirille.

5. Cando leven sobre 2 horas e media, probar para saber se están tenras.

6. Unha vez listas quitamos o compango e cortámolo en anaquiños pequenos e volvemos a botar na cazola. A cebola e os allos machucámoslos e botámoslos tamén na cazola.

7. Recorda que non se deben de remover con culler durante a cocción, só mover a cazola. Ten que repousar polo menos dúas horas.

A BODEGUIÑA

Rúa Andrés Bæmonde

“MS. BEANS”. TORTILLA DE VERDINAS

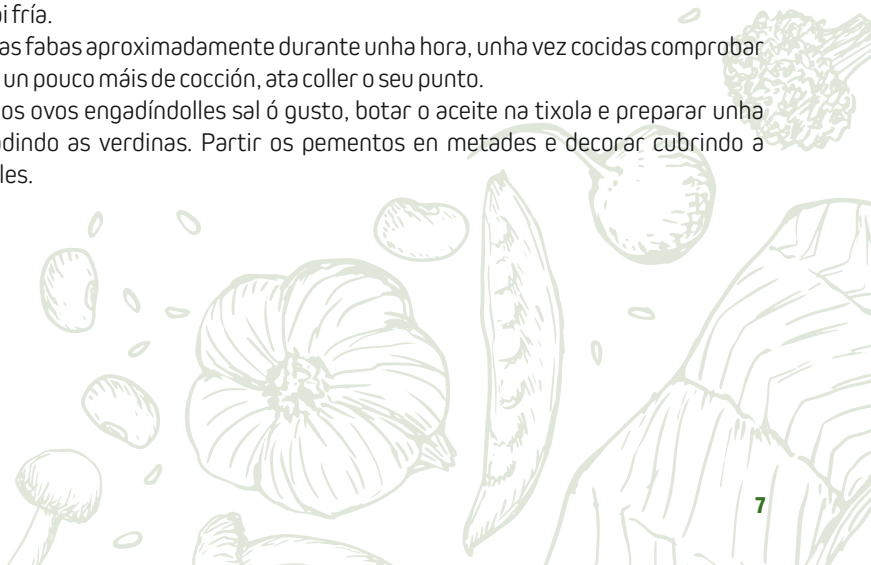
Ingredientes (para 2 persoas):

- 100 grs. de fabas verdinas
- 5 ovos grandes
- Aceite de oliva virxe extra galego
- Sal
- 2 pementos “Piquillo de Lodosa”



Elaboración:

1. Primeiramente haberá que poñer a remollo as fabas entre 12 e 24 horas antes, en auga non moi fría.
2. Cocer as fabas aproximadamente durante unha hora, unha vez cocidas comprobar se necesitan un pouco máis de cocción, ata coller o seu punto.
3. Bater os ovos engadíndolles sal ó gusto, botar o aceite na tixola e preparar unha tortilla engadindo as verdinas. Partir os pementos en metades e decorar cubrindo a tortilla con eles.



O PETISCO. VIÑOTECA

Praza do Concello



VERDINA CON XABARIL Á CAZADORA

Ingredientes (para 8 persoas):

- 1 kg. de verdinas
- 1/2 kg. de carne de xabaril
- Sal
- Pementa branca
- Allo
- Perexil
- 1 cebola
- 1 allo porro
- 1 pemento vermello
- 1 cenoura
- Tomate natural

Elaboración:

1. Poñemos as verdinas nunha pota en auga fría cunha cebola, 1 allo porro, 1 cenoura e cocíñanse destapadas durante mínimo 4 horas, debemos “espantar” mínimo tres veces as legumes para unha perfecta cocción.

2. Dóurase a carne de xabaril, previamente adobada, noutra pota. Apartamos e reservamos. No mesmo aceite de dourar a carne, pochamos o pemento vermello, engadimos a carne e o tomate natural e facemos a lume lento ata que a carne estea tenra (dúas horas e media aprox.)

3. Mesturamos coas fabas escurridas, fervemos todo xunto un minuto e a comer.

BAR O RINCÓN

Rúa Bispo Sarmiento

VERDINAS CON AMEIXAS

Ingredientes (para 4 persoas):

- ½ kg. de verdinas
- ½ kg. de ameixas
- 1 cebola
- 1 rama de perexil
- 1 follas de loureiro
- 1 allo porro
- 1 cullerada de pementón doce
- 1 cullerada de fariña
- ½ vaso de viño branco
- Aceite de oliva
- Sal



Elaboración:

1. As verdinas deben estar a remollo en auga fría dende a noite anterior. Ó momento de cociñar cámbiaselles a auga, agrégase o loureiro, o allo porro e póñense a ferver a lume lento ata que estén tenras.

2. De forma paralela prepáranse as ameixas. Primeiro deben lavarse ben apra quitarlles a area que poidan ter. Logo pícase o allo, a cebola, e póñense a freír nunha pota con aceite de oliva. Agrégaselles o pementón e perexil picado.

3. Remover e engadir o viño branco e a cullerada de fariña para espesar. Se queda moi espeso, agregar un pouco de caldo de cocción das verdinas. Debe quedar unha salsa ben ligada pero lixeira.

4. Incorporar as ameixas á salsa. Cociñar durante tres minutos a lume lento ata que se abran.

5. Escurrir as verdinas xa cocidas e agregalas á salsa xunto coas ameixas. Remover con coidado. Deixar cociñar durante 5 minutos máis e apagar o lume. Probar, e se fai falta, engadir unha pizca de sal.

BAR O PORRIÑO

Rúa Progreso



VERDINAS CON BACALLAU

Ingredientes (para 4 persoas):

- 250 grs. de ameixas
- 400 grs. de bacallau
- 1 dente de allo
- 1 cebola
- 1 cenoura
- 1 allo porro
- Caldo de pescado
- Azafrán
- Pementón doce
- Aceite de oliva virxe extra
- Sal

Elaboración:

1. Dispoñer as verdinas e as verduras nunha pota grande; cubrir con polo menos dous dedos de caldo e agregar un chisco de sal, un chorriño de aceite de oliva, unhas febras de azafrán desmenuzadas e o pementón. Quentar, levar a ebulición, baixar o lume e deixar cociñar a lume lento durante aproximadamente dúas horas ou dúas horas e media.

2. O tempo de cocción pode variar según a frescura da legume, o tipo de auga ou a potencia do lume; tamén depende do punto que máis nos guste.

3. Desescumar de vez en cando e engadir máis caldo ou auga a medida que o vaia necesitando, sempre frío.

4. Remover meneando a pota con suavidade, non cunha culler.

5. Ós 90-120 minutos, sacar as verduras e triturar cunha batedora. Reincorporar o puré á pota removendo con suavidade e manter a cocción.

6. Preparar o bacallau, que deberiamos ter desalgado previamente se o tivésemos mercado en salazón. Se é fresco só haberá que cociñalo na tixola, comezando pola pel a temperatura alta, ata que se separe en lascas. Retirar, quitar a pel e as posibles espiñas. Desmenuzar un chisco e engadilo á pota. Podemos botar tamén os xugos da tixola. Rectificar de sal e pementa, cociñar 5-10 minutos máis e apagar o lume.

BAR CASTRO

Avenida San Lucas

FABAS CON BACALLAU E GAMBAS

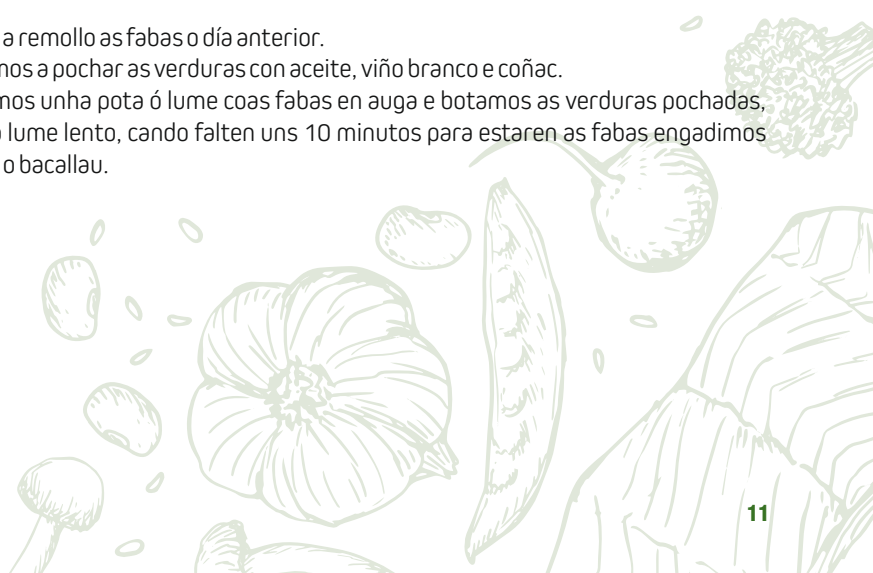
Ingredientes (para 4 persoas):

- ½ kgr. de fabas verdinas.
- 200 grs. de gambas
- 200 grs. de bacallau
- 1 pemento vermello
- 1 pemento verde
- 1 cebola
- 1 allo porro
- 1 tomate
- Perexil
- Viño branco e coñac (1 vasiño de cada)
- Sal
- Aceite de oliva



Elaboración:

1. Poñer a remollo as fabas o día anterior.
2. Poñemos a pochar as verduras con aceite, viño branco e coñac.
3. Poñemos unha pota ó lume coas fabas en auga e botamos as verduras pochadas, cociñamos a lume lento, cando falten uns 10 minutos para estaren as fabas engadimos as gambas e o bacallau.



BAR A TASCA

Praciña de San Xoán



VERDINAS CON SEPIA

Ingredientes (para 4 persoas):

- ½ kg. de verdinas
- ½ kilo de sepia
- 1 tomate
- 1 cebola
- Dous dentes de allo
- 1 pemento vermello
- 1 pemento verde
- Aceite de oliva
- Sal
- Caldo de peixe (2 litros aprox. preparado previamente)

Elaboración:

1. Cócense as fabas no caldo de peixe, previamente preparado, e reserváanse.
2. No aceite de oliva cocíñase o allo, a cebola, o pemento e o tomate. Cando estea a medio cocíñar engádese a sepia e finalmente, cando a sepia estea no punto de cocción axeitado, engádense as verdinas para deixar cocíñar todo xunto durante un anaco e rectificar o punto de sal.

BODEGÓN A CATEDRAL

Rúa Afonso VII

VERDINA CON POLDRO

Ingredientes (para 4 persoas):

- ½ kg. de verdinas
- ½ kg. de carne de poldro
- 1 cenoura
- 2 cebolas
- 1 pemento vermello
- Un manexo de verzas rizadas
- 1 vasíño de coñac
- Sal
- Aceite de oliva



Elaboración:

1. Estofar o poldro, previamente adobado, coa cebola, a cenoura e o pemento vermello.
2. As fabas poñelas a remollo o día antes, e cocer coas verzas e outra cebola.
3. Cando todo estea feito, mezclar, poñer a cocer e servir.



BAR O PASATEMPO

Rúa do Vicedo

FABAS CON AMEIXAS

Ingredientes (para 4 persoas):

- ½ kg. de fabas verdinas.
- 1 cullerada de pementón
- ½ kg. de ameixas
- Colorante
- 10 langostinos
- Perexil
- 1 cebola grande
- Sal
- 1 allo porro
- Caldo de pescado caseiro feito con cabezas de merluza
- 1 pemento vermello
- 1 cenoura
- 2 dentes de allo

Elaboración:

1. Poñer as verdinas a remollo a noite anterior. Cando estean hidratadas, poderemos iniciar o resto da preparación
2. Poñer sal e auga na pota e verter as ameixas durante dúas horas para que soltean as areiñas.
3. Desconxelar os langostinos e pelar. Coas cabezas e as cáscaras faremos un caldo fumet co que coceremos máis adiante as fabas. Agregaremos media cebola, un dente de allo e perexil.
4. Unha vez pasados 8 minutos cortamos o fogo, pasamos polo coador e reservamos o caldo de langostinos.
5. Unha vez limpas as ameixas, nunha pota ampla botamos auga e as cabezas de merluza, e as cocemos. Unha vez cocidas, coamos o caldo e reservamos.
6. Nunha pota ampla poremos un fondo de aceite de oliva virxe extra e engadimos a cebola picada e o allo porro, allo, cenouras e pemento picado. Sofreímos ata que abrande.

7. Agregamos a cullerada de pementón e o colorante, revolvemos ben durante uns minutos. Agregamos as ameixas ata que abran. Despóis, dende que abran, agregamos as fabas escurridas e removemos ben ata integrar os ingredientes.

8. Engadimos o caldo de langostinos e o de merluza. Deixamos ferver a lume medio.

9. Unha vez cocidas as verdinas, axustar a sal e agregar os langostinos; removemos e deixamos dous minutos.



O PALIQUE

Rúa Afonso VII e Praza do Concello



VERDINAS CON GULAS E GAMBAS

Ingredientes (para 4 persoas):

- 500 grs. de verdinas
- 1 allo porro
- 1 cenoura
- 1 cebola mediana
- 2 dentes de allo
- Aceite de oliva
- Sal
- 100 grs. de gambas
- 100 grs. de gulas

Elaboración:

1. Deixar as fabas a remollo unhas 8-10 horas.
2. Para cocelas, poñemos nunha pota un chorriño de aceite, media cebola, un dente de allo enteiro, o allo porro e a cenoura xunto coas verdinas. Salgamos e cubrimos con auga fría. Durante o proceso de cocción, dunha hora e media aproximadamente, “asustámolos” con auga fría ata tres veces.
3. Unha vez cocidas, comprobar o punto de sal e se é necesario, rectificar.
4. Nunha tixola pochamos a media cebola restante e o dente de allo, e salteamos as gambas peladas e as gulas.
5. Incorporamos as verdinas e removemos con coidado. Deixamos que se fagan xuntas un cacho, para integrar os sabores.





concello de
Mondoñedo