

# RECEITA CHULAS DE CABAÇA.

## Ingredientes:

- 250 g. de Cabaça
- 100 g. de farinha
- 2 colheres de açúcar
- 3 ovos
- 1 colher de léveda química
- açúcar moído.

## Preparação:

• Pelamos e trancamos a cabaça, colocámo-la numa panela com água ferver durante aproximadamente 40 minutos.

• Quando esta cozida trituramos a cabaça e colocámo-la num escurvedeira até que quede sem água.

• Engadimos os ovos a cabaça e mesturamos ~~também~~ com o açúcar.

• Colocamos num coador a farinha e a léveda, e engadimos á mestura, batemos toda até acadar unha mestura homogénea.

• Numha tixola quentamos o aceite e quando esta coa temperatura acertada, fritimos a massa coa medida dunha colher.

• Colocámo-las num prato com papel de coeíra para dar vez a excessa de aceite e esporecer um pouco de açúcar moído por riba das chulas.

# CHULAS DE CABAZA

## Ingredientes:

- 250g de calabaza.
- 100g de harina.
- 300ml.
- 2 cucharadas de azucre
- 1 sobre de levado en polvo
- aceite de oliva.
- Agua

## Elaboración:

• Para comenzar, vamos a pelar la calabaza. Cocinamos 40 min. para que ablande. De seguir, es cocinamos e trituramos cada pieza con un poco. Ponemos un poco de agua para eliminar el exceso de agua. Engordamos el agua e mezclamos muy bien. Agregamos el azucre e removemos de nuevo. Botamos poco a poco la harina mezclada en levado. A continuación calentamos una tartera con abundante aceite e con ayuda de una culler, engordamos cucharadas de masa. El horno debe estar a media alta. Descansamos que se hagan pelitos dorados e retiramos los sobre papel vegetal para eliminar el exceso de aceite. Descansamos sobre un poco, e se quemamos pedernales un poco con azucre.

## CALDO GALEGO

### Ingredientes:

- 100 g de fabas brancas
- 500 g de patatas
- 1 moia de grelos
- Sal
- 1 anaco de touciño
- 1 anaqüño de costela salgada de porco
- 3 l de auga
- 50 g de unto

1- Ponemos a remollar as fabas a día anterior e desalamos a touciño e a costela.

2- Nunha tarteira con auga cocemos o touciño, a costela e o unto.

3- Colamos a auga e cocemos as fabas. Cando están ben feitas, metemos as patatas cortadas en anacos, a chouriza e os grelos, tamén cortados. Cocemos toda a lume lento durante 20 min.

4- Probamos como está de sal e servímola moi quente.



Marina

# RECEITA

## LAMPREA A BORDALESA

### Ingredientes:

- Unha lamprea
- Aceite de oliva
- Cebola
- Allo
- Perexil
- Pemento Branco
- Noz moscada
- Sangue da lamprea
- Vinho tinto



### Preparación:

- O primeiro é limpar moi ben a lamprea por fora, raspando todo o limo. Sacalle a tripa de dentro con moito cuidado de aproveitar o sangue. Nunha pata de ferro botar o aceite e a cebola os allos o perexil picado e o sangue da lamprea. Despois colocamos a lamprea na pata e engadimos a pemento a noz moscada, o sal e o vino tinto. Deixamos que comece a ferver e imos dándolle unhas voltas á lamprea a lume lento ata que se foga de vapor

# Tarta de Santiago

## Ingredientes:

750g de farinha de alméndoas.

500g de azucre.

25g de coñac.

50g de azucre invertido.

12 ovos.

## Preparación:

Nunha cunca botamos todos os ingredientes menos os ovos. Cando estén ben mesturados, engadímoslle os ovos pouco a pouco, seguimos batendo ata que a mestura teña unha cor branco. Logo botámolo nun molde e

metémolo no forno a  $180^{\circ}$  sobre 30 minutos. Cando esté cocida sacámola do forno, deixámola enfriar e logo desmoldámola e decorámola con azucar glas.

# FILLOAS DE LEITE

## INGREDIENTES

1/4 l. de leite, 1/4 l. de auga, 4 ovos, 1 colheriño de canela, farinha, sal, azucre e touciño.

## PREPARACIÓN:

Bátense os ovos coa canela e o sal.

Mestúranse co leite e a auga.

Incorpórase pouco a pouco a farinha ata obter unha pasta solta.

Déixase repouzar.

Ponse unha tixola ao lume, quéntase e frotase un anaco de touciño.

Bótase unha capa fina de pasta e cando estea dourada dásele a volta.

Espolvoreáanse de azucre.



Tria 4º

# RECEITA

# BRANDES

## INGREDIENTES

## PREPARAÇÃO

- 4 Ovos
- 400 GRAMOS DE AZUCRE
- 400 GRAMOS DE MANTEIGA
- 1 SOBRE DE LEVADURA
- 400 GRAMOS DE FARIÑA
- 200 MILIMITROS DE TONA

- MESTURANSE TODOS OS INGREDIENTES.

MÉTESE NUNHA BANDEXA DE FORNO E BOTÁLLESE AZUCAR CON CANELA, MÉTESE

NO FORNO A 180 GRADOS 30 MINUTOS.



# FILLOAS

## INGREDIENTES:

- 1L de leite
- Medio vaso de zume de laranxa
- 1 Pizca de Sal
- Medio Kil de farina
- 6 Ovos

## PREPARACIÓN:

- 1º Batir os ovos
- 2º Botar a leite
- 3º Batir
- 4º Botar o zume
- 5º Batir
- 6º Botar a Sal
- 7º Batir
- 8º Botar pouco a pouco a farina e batir moito
- 9º Botar a masa a sartén.



Laura 40



# EMPANADA DE CHOCOS

A massa faise con ovos, farinha, sal e auga e levedura. Deixase levedar ata que aumente o necesario.

O recheo: córtanse os choccos e as cebolas en anacos.

Bótanse a cebola nunha tixola con pouco de aceite e sal e deixase pochar. Despois bótanse os choccos.

Estírase a masa nunha bandexa e bótase o recheo.

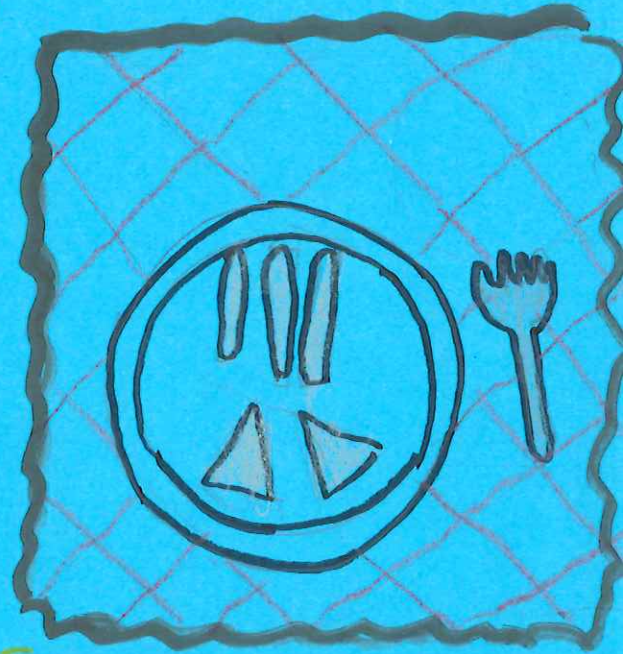
Tápase con outra capa de masa. E despois métese no forno durante corento minutos a  $180^{\circ}$ .

Yercai

# FILLOAS

## INGREDIENTES

- 50 gramos de azúcar.
- 2 huevos.
- 200 gramos de harina de trigo.
- 1/2 litro de leche.
- una pizca de sal
- un trozo de tocino.



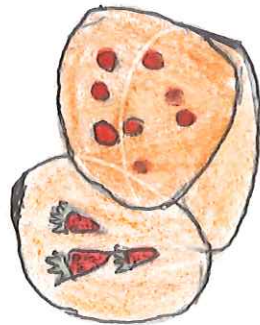
## COMO HACER FILLOAS

- 1º Mezclamos en un recipiente los huevos, la leche, la sal y el azúcar. Batimos con unas varillas hasta mezclar bien los ingredientes.
- 2º Vamos añadiendo poco a poco la harina para que no se formen grumos, se deja reposar una hora.
- 3º Untamos la sartén con tocino y echamos una capa fina por toda la superficie y en cuanto esté dorada se le da la vuelta y se retira a un plato y así sucesivamente.

# FILLOAS

## Ingredientes

- \* 1 cunca de leite de arroz
- \* 1 cunca de auga
- \* 1 cunca de maizena
- \* 1 cunca de farinha de arroz
- \* 1 culler de mel
- \* Canela
- \* graxa vegetal



## Preparación

Bater a leite, auga e as farináas aos poucos agregas; mel, canela e graxa ou manteiga. Deixar reposar media hora.

## ATENCIÓN! Chama a un adulto

Quentar unha tixola ou chisco de manteiga e botar a masa aos poucos na tixola. Darlle a volta para facer poles dous lados.

Bo proveito!

Arrea

# BOLIÑAS DE CENOURA

- Ingredientes:
- 3g de cenoura cocida e escurtida
- 300g de azucre.
- 3000g de coco traido.
- Moldes de magdalenas.

## PREPARACIÓN.

- Ponemos a cocer a cenoura. Cando esté tonta escúrtila cun garfo, habendoo pelado antes e deixamos que enfriar. Colocamos a cenoura escurtida nun conco e esmagámola con axuda dun garfo. Vamos engadindo o azucre e coco obtendo unha masa.
- Deixamos trasteo do coco traido nun prato fondo hata logo hebezoar. Vamos facendo unhas bolíñas coas mans, Nin moi gran peñas, e as hebezoamos en coco traido colocándoas logo nos moldes de magdalenas. Rinde moito. Unha vez familiarizados coa receita, podemos cambiar as cantidades dos ingredientes. E dicir que si facemos 500g de cenouras teremos que engadir outros 500g de azucre e casi igual que de coco.
- Metémolo na nevera e deixámolo a refriar. Pode durar varios dias en frigo sen trasteo.



# FILLOAS DE LEITE

Lucía 3º

Ingredientes : (para cuatro personas)

400 ml de leite

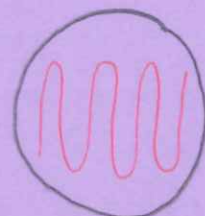
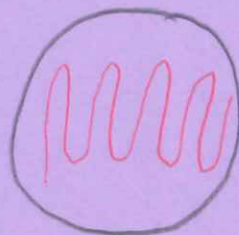
100 ml de auga

3 ovos

200 gr de farinha de trigo

Un pouquiño de sal

Unha cullerada pequena de azucre



## Modo de preparación

Collemos un recipiente e mesturamos os ovos, o leite, a auga, o sal e o azucre. Mesturamos todo coa batidora, a continuación vamos engadíndolle a farinha pouco a pouco e conseguimos así facer unha masa líquida. Deixamos repouzar a masa aproximadamente unha hora. Quentamos a tixola e engrasámola preferiblemente cun anaco de touciño pinchado nun garfo que vamos utilizar varias veces. Engadimos unha cullerada pequena de masa e vamos mexendo a tixola en sentido circular de maneira que quede todo o fondo cuberto. Deben quedar o máis finos posible. Cando os bordos se empezan a separar da tixola, dámoslle volta e deixámola facer polo outro lado. E así con toda a masa ata rematar, apilándoos unha encima das outras.

Nota: Pódense comer recheas de nata, mel, chocolate... ou simplemente batándolle un pouquiño de azucre por encima.

# POLBO Á FEIRA

## INGREDIENTES

Miguel ARAÚJO FERNANDES

- Pulpo, Pimentón, Sal e aceite.

## PREPARACIÓN

Cocer o pulpo 25 minutos, sácase e córtase na terceira. Bótase nun plato de madeira e hai que engadirlle pimentón picante ou doce, sal e aceite de oliva, e xa está preparado para comer.

B O

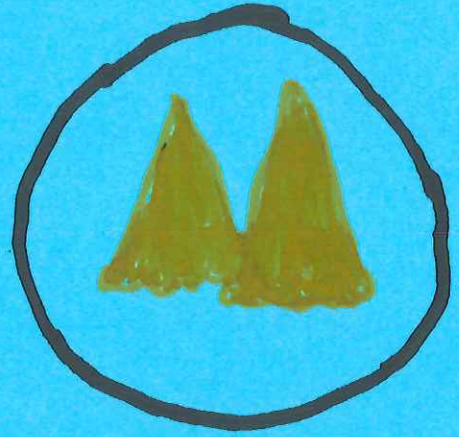
P R O B E I T O



# FILLOAS

## \* INGREDIENTES:

- 1,5 litros de leite
- 8 ovos
- 15 kg de farinha
- Um chorinho de anis
- 4 gr de sal
- Açúcar ó gosto



## \* PREPARACIÓN:

Bater os ovos, engadir a farinha e o sal e seguimos batendo.

Engadimos a manteiga e o leite, botamos un chorriño de anis e seguimos remexendo, ata que a masa espese un pouco.

Gadámolo no frigorífico unha hora.

Porñemos unha tixola ó lume e untámola con tolicino ou aceite, botamos unha pequena cantidade de masa para que se ~~extenda~~ m tixola e cando rematamos recheámola de mel, crema ou nata.

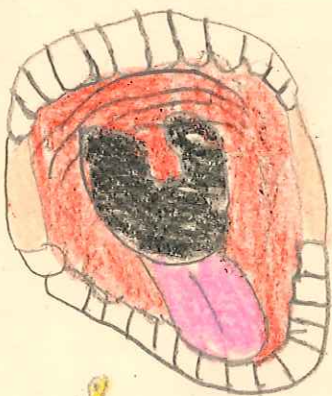
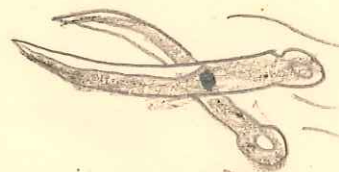
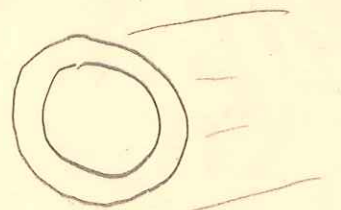
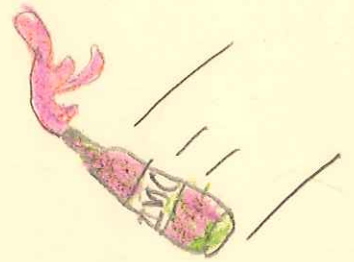
# POLBO

## INGREDIENTES:

Un pulpo grande, agua, aceite, cebolla, pemento picante e sal.

## PREPARACION:

Por unha parte con auga a ferver xunto coa cebolla, cando ferva botar o pulpo e deixar que se coza durante 30 minutos aproximadamente, cortalo en cachinhos pequenos e botarlle o sal o pimenton e o aceite.





# RECETA CHULAS DE CABAÇA Ed. Sabela

## Ingredientes

- 250g. de Cabaça
- 100g. de farinha
- 2 cullenes de azúcre
- 3 Ovos
- 1 sobre de leimido químico
- Azúcre moído.

## PREPARACIÓN:

- Pelamos e troceamos a cabaça, colocámola nunha pota con auga a ferver durante aproximadamente 40 minutos.
- Cando esta cocida trituramos a cabaça e colocámola nun esconnedino ata que quede sen auga.
- Engadimos os ovos a cabaça e mesturamos tamén co azúcre.
- Colocamos nun coador a farinha e o leimido e engadimos á mestura, batemos todo ata acadar unha mestura homogénea.
- Nunha tixola quente e aceite e cando esta coa temperatura axeitada, fritimos a masa coa medida dunha cullen.
- Colocámolas nun prato con papel de cocina para desconnetar o exceso de aceite e estanxan un pouco de azúcre moído por riba das chulas.



# ORELLAS De entroido

- 800g de farinha.

- 100g de manteiga de vaca derretida.

- 2 ovos.

- 1 vaso de auga templada.

- Sal, azúcar ou mel.

- Manteiga para fritir ou aceite.

Mesturar a manteiga de vaca coa auga templada, engadir os ovos, o sal anís. Despois engadir a farinha ata obter unha masa que se traballa moito, para que quede ligado. Estirar, cortar en rectángulos e fritir en abundante manteiga ou aceite. Servir cubrido de azúcar ou mel. Ao gusto.

P.D: Na casa do meu pai, a estiran moito, quedan mais grasas ao fritir e máis brandiñas.