



RECEITAS DO *IV CONCURSO GASTRONÓMICO*
BOTA UNHA CARREIRA POLA LINGUA
FESTIVAL AXENDA 21

RECETAS DO *IV* CONCURSO GASTRONÓMICO
BOTA UNHA CARREIRA POLA LINGUA
FESTIVAL AXENDA 21

Equipo de Dinamización Lingüística
IES de Valga

Cuberta/ Blanca Barrio/ Mar Tejero
Edita/Equipo de Normalización e Dinamización
Lingüística do IES de Valga
Maquetación/ Baldo Ramos
Fotografías/ Rosa Rutherford, Juan Carlos Montejano
Xuño de 2012

LIMIAR

Dende o Equipo de Dinamización Lingüística do IES de Valga sabemos que a lingua galega debe ser un lugar de encontro, un espazo compartido por todos os que somos conscientes de que a identidade dun pobo non sería posible sen o amor pola súa lingua.

Dende este convencemento publicamos todos os anos un libro que dea conta dalgunha das moitas iniciativas que ao longo do curso se celebran no noso centro, tendo como obxectivo último a normalización e dignificación do galego en todos os ámbitos didácticos e extraescolares.

Este foi un ano de numerosas actividades interesantes organizadas pola vicedirección do centro e por diferentes departamentos que merecerían dun xeito ou doutro formar parte desta publicación..

Isto explica en boa parte que nos saíra desta volta un libro de achegas ben diferentes: por un lado, a IV edición do CONCURSO DE RECEITAS TRADICIONAIS celebrado na véspera do entroido; por outro, algunhas fotografías de dous eventos que xa son cita ineludíbel en cada curso académico: o FESTIVAL DE AXENDA 21 e a carreira pedestre BOTA UNHA CARREIRA POLA LINGUA. Pretendemos con esta última iniciativa organizar todos os anos unha carreira pedestre, con máis afán lúdico que competitivo, dende ese espazo compartido que é o idioma e dende ese compromiso común que é o da súa defensa.

Cinco quilómetros percorridos por profesores e alumnos para dicir, para dicirnos, que a lingua importa e que a este concello non lle é indiferente a súa promoción e dinamización.

O FESTIVAL DE AXENDA 21 vense celebrando no noso instituto para concienciar dun uso racional e equilibrado dos recursos naturais.

NON ATERRORICES ATERRA foi o lema que concentrou diferentes iniciativas para mentalizármonos de que contaminar é ir contra nós mesmos, hipotecar o noso futuro.

A fotografía da cuberta dá conta do traballo feito por Blanca Barrio e Mar Tejero para o decorado do festival de música celebrado no Auditorio de Cordeiro no que, como o pasado ano, os alumnos e un amplo número de profesores coordinados por Rosa Rutherford foron quen de organizar unha das actividades máis vistosas, educativas e transversais que se celebran no noso centro.

Dende o EDL confesamos que traballar polo galego dende a creatividade que esta comunidade escolar ten demostrado en tantas ocasións, en tantas e tantas actividades, é tan doado como pracenteiro. E que non esperamos de todos vós menos para o futuro.

Baldo Ramos








IV CONCURSO GASTRONÓMICO
AXENDA 21

DON/A _____

RECIBIU O PRIMEIRO PREMIO

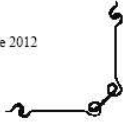
POLO SEU PRATO SALGADO



AXENDA21 IESVALGA



Valga, 17 de fevereiro de 2012





DELICIAS DE MEXILLÓNS CON XAMÓN

(Primeiro premio prato salgado)

Ingredientes:

Medio kilo de mexillóns
50 gr de xamón
150 gr de fariña
Unha cebola
Dous dentes de allo
Un cuarto de litro de leite
Media pastilla de “Avecrem”
Un pouco de aceite
Para o rebozado:
Dous ovos
Dúas culleradas de fariña
Catro culleradas de pan relado

Preparación:

Ábrense os mexillóns ao vapor, sácanse das cunchas e resérvanse estas.
Nunha tixola bótase un pouco de aceite, a continuación botamos a cebola picada miúda e tamén os dentes de allo. Antes de que collan cor, botamos os mexillóns e o xamón tamén picados; dámoslle unas voltas e botamos o leite; engadimos a pastilla de “Avecrem” desfeita; mesturamos todo ben; cando o leite empece a ferver, baixamos un pouco o lume e botamos a fariña pouco a pouco, mesturando ben cunhas variñas (podemos tamén botarlle un pouco de perexil picado). Cando vexamos que a masa ten a consistencia adecuada, apagamos o lume e coa axuda dunha culler, enchemos as cunchas previamente lavadas. Unha vez recheas todas as cunchas, pasámolas pola fariña, ovo e pan relado (por esta orde) e fritímolos en abundante aceite.



PASTEL DE MARISCO

(Segundo premio prato salgado)

Ingredientes:

Un vaso de leite

4 ovos

Un vaso de nata líquida

300 gr de gambas peladas

300 gr de pauciños de caranguexo

Sal

Preparación:

Nunha cunca mestúranse os ingredientes e pásanse pola batedora.

Nun molde (pode ser baixo como para facer un queique), úntase con manteiga e esparéxese con pan relado. Bótase a mestura batida e métese no forno uns 45 ou 50 minutos.

Mª CARMEN CORTÉS BAÑOS

Persoal non docente



LAMBETADAS SALGADAS
(Terceiro premio prato salgado)

Ingredientes:

Masa de follado
Xamón
Queixo
Ovo ou leite
Palillos decorativos
Papel de forno

Preparación:

Estirar a masa de follado e cortar en cadradiños. En cada anaco botar xamón e queixo esmigallado. Tapar con outro cadrado e prensar nas beiras cun garfo. Logo pintar cada montonciño con ovo e leite morno, e así darlle cor e brillo. Poñelos sobre o papel de forno nunha bandexa e metelos ao forno. Logo, sacalos e deixalos arrefriar para poder clavarlle os palillos decorativos.

REBECA OLIVEIRA GARCÍA
2º Bacharelato



DOCE TERRESTRE

(Primeiro premio prato doce)

Ingredientes:

2 ovos

100 gr de azucre

Tres culleradas de leite

100 gr de chocolate

100 gr de manteiga

Un sobre de lévedo

50 gr de fariña

50 gr de noces

Estrato de vainilla

Masa fondant

(pódese adquirir en resposterías).

Preparación:

Fundir o chocolate coa manteiga no microondas.

Mesturar ben e reservar. Bater os ovos co azucre.

Incorporar as tres culleradas de leite e o sobre de lévedo.

Engadir o chocolate coa manteiga e mesturar coa fariña.

Incorporar as noces en anacos. Verter a mestura nun molde engraxado anteriormente con manteiga e meter no forno.

Para a decoración, moldear a masa fondant e deseñar a torta desexada. Neste caso faise referencia ao lema de Axenda 21 deste curso: “Non aterrorices a Terra”.

REBECA OLIVEIRA GARCÍA

2º Bacharelato



TARTA DE HOJALDRE Y
FRUTAS FRESCAS
con: mandarina, fresa, kiwi, uva y cereza
para la colación.

TORTA DE FOLLADO E FROITAS FRESCAS

(Segundo premio prato doce)

Ingredientes:

Masa de follado

Para o recheo:

Medio litro de leite

100 gr de azucre

A pel de medio limón

A pel de media laranxa

5 xemas de ovo

40 gr de maicena

Un chisco de sal

Para a cobertura:

Froitas frescas ou en conserva

Medio sobre de xelatina de amorodos

300 ml de auga

Preparación:

Estirar a masa de follado ata que quede moi fina e forrar con ela o molde.

Logo, picar a masa para que non inche.

A continuación, introducir o molde no forno, prequentado a 200º, durante 15 ou 20 minutos, ou ata que a masa estea cocida e dourada. Retirar do forno e deixar arrefriar.

Preparar o recheo. Para isto, poner nunha tarteira o leite, o azucre e as peles dos cítricos; deixar ferver durante 10 minutos. Despois, colar o leite e volver a poñer na tarteira.

Agregar as xemas, a maicena nun pouco de leite frío e sal. Entón, remover a mestura. Deixalo ferver durante 4 minutos, ata que quede un pouco espesa. Deixar arrefriar e antes de rechear a torta, batela un pouco coa batidora, máis ou menos un par de segundos. Rechear a torta coa crema e ir cobrindo coas froitas, alternando as cores e facendo o debuxo que se dexese.

Mesturar a xelatina coa auga, e despois pintar con ela as froitas. Por último, meter a torta no frigorífico e servila ben fría.

MELANIE GARCÍA GONZÁLEZ

3º ESO



TARTA DE FROITAS
(Terceiro premio prato doce)

Ingredientes:

2 mazás
2 plátanos
2 peras
3 ovos
100 gr manteiga
100 gr fariña
200 gr azucre
2 culleradas de leite
1 sobre de lévedo
Reladura de laranxa e limón
Azucre glasé

Preparación:

Pelar os plátanos, as mazás e as peras. Cortar en rodaxas grandes e colocar no fondo dun molde. Poñer as noces picadas, a reladura de laranxa e limón e dúas culleradas de azucre. Cubrir con papel de aluminio e meter no forno 25 minutos a 180°.

Nun bol mesturar 3 ovos, 3 culleradas de azucre, a manteiga, o leite, a fariña, o lévedo e bater ata que non queden gromos.

Sacar o molde do forno. Engadir a mestura e volver a meter no forno tapado durante 25 minutos. Esparexer con azucre glasé.

RAQUEL BUSTELO BARREIRO
1º Bacharelato



TORTA DE PIÑA

Ingredientes:

1 bote de piña en xarope
1 bote de caramelo “Royal”
250 gr de azucre
250 gr de fariña
250 gr de margarina
1 sobre de lévedo
4 ovos

Preparación:

Derreter a margarina e deixar arrefrír.
Mesturar o azucre, a fariña, o sobre de lévedo, os ovos e a margarina derretida e bater ben todo isto.
Untar o molde con caramelo “Royal” e colocar os oito toros de piña; botarlle a masa ben batida enriba da piña e metela ao forno.

Mª CARMEN CORTÉS BAÑOS
Persoal non docente



CRUMBLE DE MAZÁ

Ingredientes:

6 mazás

Zume de limón

Canela moída

Manteiga

Para a masa de fariña con manteiga:

180 gr de manteiga sen sal

120 gr de azucre moreno

240 gr de fariña de repostería

Para a nata montada:

120 ml de nata

30 gr de azucre glas

Preparación:

Prequentar o forno a 180°. A continuación, para cortar a manteiga preparamos unha táboa, un coitelo e film transparente. Cortamos a manteiga en anaquiños e envolver en fil transparente na neveira.

Pelar as mazás. Cortar cada mazá en 8 anacos e quitarlle o corazón.

Preparar un bol. Poñer as mazás no bol e regalas co zume de limón, espaxerxer canela sobre os trozos de mazá.

Preparar un recipiente resistente ao calor e untalo con manteiga.

Colocar os anacos de mazá no recipiente que será resistente ao calor.

Prepara outro bol para colocar a masa do Crumble. Para isto poner a fariña de repostería e a manteiga no bol.

Engadir o azucre moreno e mesturalo todo, desfacéndoo coas mans.

Cubrir os anacos coa masa desfeita.

Meter o recipiente no forno prequentado a 180° e fornealo uns 35 minutos.

Neste paso, bater a nata. Preparar dous boles e un batedor. Botar auga con xeo nun bol e a nata noutro e meter no bol que contén a auga con xeo. Engadir azucre glas e mesturalo co batedor ata que espese a mestura. Colocar nun prato o Crumble cando estea afeito e botarlle un pouco de nata por riba.



MIGALLAS
CON
COSTRA

de migallas y
queso -
con la cubeta
de queso
de queso

MIGALLAS CON COSTRA

Ingredientes:

3 ovos
Un iogur de limón
125 gr de coco relado
125 gr de améndoa moída
200 gr de leite condensada
Un chorro de anís
Pan do día anterior
Un cuarto de litro de leite
50 gr de azucre

Preparación:

Poñemos o leite a quentar e botamos o pan, deixámolo empapar ben e apagamos o lume e desfacémalo un pouco. Nun bol batemos os ovos, o leite condensado, o iogur, o anís; mesturamos ben e engadimos o resto dos ingredientes menos o azucre. Caramelizamos un molde, botamos a mestura (xa co pan) e, por último, espaxamos o azucre. Finalmente metémolo ao forno a uns 200° durante 45 minutos máis ou menos. Deixámolo arrefriar e xa o podemos cortar. E, deseguido, saborear.

ENCARNA GARCÍA CASTRO
Nai



TORTA DE CENOURAS CON CREMA DE QUEIXO

Ingredientes:

400 gr de azucre moreno
200 gr de aceite de oliva
5 ovos
250 gr de fariña
Lévedo en pó
300 gr de cenoura relada
50 gr de noces picadas (opcional)
Para a cobertura:
250 gr de manteiga
300 gr de queixo fresco para untar
350 gr de azucre glas
2 culleradas de pela de laranxa relada

Preparación:

Para facer o biscoito ponse o azucre e o aceite nunha cunca e bátense. Agregar os ovos pouco a pouco e despois a fariña. Por último engadir a cenoura e as noces.

A preparación anterior vai ao forno durante sesenta minutos aproximadamente a 180º

Para preparar a cobertura deixar amolecer a manteiga a temperatura ambiente. A continuación, bátese ata que estea esponxosa. Engadir o queixo e, por último, o azucre. Unha vez cocida a torta, déixase arrefriar e pátese pola metade para recheala coa crema. Co resto de cobertura, cóbrese o biscoito.

MERCEDES SUÁREZ ALBARÉS
Profesora



TATIN

Ingredientes:

Masa crebada

1 kilo de mazás golden ou reineta

Azucres

Limón

Manteiga (unha pisca)

Preparación:

Nun molde redondo faise o caramelo, que cobre a base e os bordos. Déixase arrefriar. Córtanse as mazás en cuartos e colócase nun molde decorativamente; pónense unhas pingas de limón, azucres e pequenos anacos de manteiga. Cóbrese coa masa e métese no forno entre 20-25 minutos a unha temperatura de 200°. Sácase do forno e desmóldase en quente. Sérvese con xeados de vainilla.

NATALIA LÓPEZ SALGADO
Profesora



TORTA DE MAZÁ

Ingredientes:

4 ovos

2 iogures

Medio vaso de aceite

(usar o vaso de iogur como medida)

Un vaso de azucre

Dous vasos de fariña

Un sobre de lévedo

Raiadura de limón

Preparación:

Mesturar os ovos co azucre e logo engadir os demais ingredientes, deixando a fariña e o lévedo para o final.

Poñer no forno uns 45 minutos a 190°.

JOSÉ ANTONIO MONTOTO MONTOTO
Profesor

BOT
UNH
CARREIR
POL
LINGU

A

















