

# A Cociña do mar

6 meses - 6 motivos

## O GROVE

Paraiso Gastronómico

# Recetario



*Organiza:*

**C.I.T.**

Centro de iniciativa Turística  
O GROVE (Pontevedra)



ASOCIACIÓN DE HOSTELERÍA  
DE

**O GROVE**



# XLIX FESTA DO MARISCO

# ○ GROVE

DO 5 AO 14 DE OUTUBRO DE 2012



FESTA DO MARISCO

ILMO. CONCELLO DE  
**○ GROVE**



Deputación  
Pontevedra



XUNTA  
DE GALICIA

# Febrero

17 al 26

los mejillones, las navajas,  
las vieiras, las zamburiñas,  
las ostras, los berberechos,  
las almejas y Los lenguados

## Mejillónes Amegrove en salsa

### "Anduriña"

(cedida por Juan Mascato)



### Ingredientes:

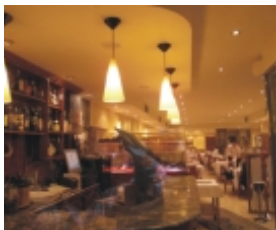
- \* 30 o 40 viandas de mejillón
- \* Pimentón dulce (2 cucharaditas)
- \* Pimentón picante (al gusto)
- \* ½ vaso de vino albariño
- \* 4 dientes de ajo
- \* 1 cebolla
- \* Orégano
- \* Aceite de oliva
- \* Vinagre

### Elaboración:

*Pochamos en aceite a fuego muy lento ajo y cebolla picados muy fino, añadimos los pimientos y a continuación los mejillónes sin dejar que se frian, regamos con el vino y espolvoreamos con orégano. Dejamos cocer 5 minutos, añadimos un chorro de vinagre, damos un hervor y servimos.*



 **SALNES**  
SANGOMUNIDADE



Restaurante  
Marisquería

**A Solaina**

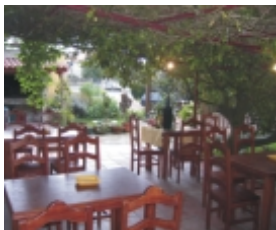
Tel.: 986 733 404  
C/. Peralto B, nº8  
O Grove (Pontevedra)

[www.marisqueriassolaina.com](http://www.marisqueriassolaina.com)  
ogrove@marisqueriassolaina.com



RESTAURANTE  
**BORNA**

Dirección: Rúa Castelao Nº150  
36980 – O Grove – Pontevedra  
Tlf.: 986 731 842  
mail: lis.grove@gmail.com



C/ Tte. Domínguez, 136 - 36980 O Grove  
(Pontevedra) Galicia  
Telf. 638.714.721 - 616.804.085



**(986 73 15 92**

Beirmar, 54 B • 36980 O GROVE (Po)  
A TRAIÑA, C.B. • C.I.F.: E-36.574.705

[www.atraiña.com](http://www.atraiña.com)



**E  
N  
T  
R  
A  
D  
A**

**R  
e  
c  
e  
t  
a  
r  
i  
o**

**ENTRADA  
INFANTIL  
GRATUITA**

**Caduca el 31/12/2012**

**GRATUITA**



**acuario de O Grove**



# Marzo

16 al 25

El pulpo, los calamares,  
la sepia.

## Pulpo guisado

(cedida por Pura García)



### Ingredientes:

- \* ½ kg. de pulpo
- \* 5 patatas
- \* Pimentón dulce y picante
- \* 3 cebollas en paisana fina
- \* aceite de oliva
- \* Ajo
- \* Laurel
- \* Perejil
- \* Sal gorda

### Elaboración:

*Cocemos el pulpo y lo picamos tipo feria. Guardamos el agua. Picamos la cebolla y la pochamos con el ajo y el laurel. Añadimos el pimentón dulce y un poco de picante. Incorporamos el pulpo y añadimos un poco de agua de la cocción.*

*Dejar cocer unos minutos y añadir la sal. Cocemos las patatas con el agua del pulpo.*

*Emplatamos poniendo primero las patatas, encima el pulpo con su salsa y espolvoreamos con sal gorda y perejil.*



 **SALNÉS**  
SANCOMEN - UADE



**beiramar**  
r e s t a u r a n t e

la cocina del mar  
desde 1980

C/ Beiramar 30

O Grove -Pontevedra-  
reservas 986 731 081

[www.restaurantebeiramar.com](http://www.restaurantebeiramar.com)



Especialidad en:  
**Carnes y pescados a la brasa**  
**mariscos de la ría**

**C/. Orillamar, 84 - 36980 O GROVE (Pontevedra)**  
**Teléf. 986 73 17 01 - 986 73 27 49**



**RESTAURANTE**  
Casa fundada en 1942  
**EL CRISOL**

*más de 60 años de coc*

- Cocina tradicional gallega
- Especialidad en Pescados y Mariscos de La Ría
- Postres Caseros
- Amplios comedores con vistas al mar



C/. Hospital (zona del muelle)  
36980 O GROVE (Pontevedra)  
Tlf. 986 73 00 29 - 629 811 718



*culler de pau*

[www.cullerdepau.com](http://www.cullerdepau.com)

Reservas:

986 732 275 -- [reservas@cullerdepau.com](mailto:reservas@cullerdepau.com)

C/. Reboredo 73 - 36980 O Grove (Pontevedra)



**Amegrove**  
S. Coop. Galega

**C/. Porto meloxo 138. -- APDO. 77 -- 36989 O Grove (Pontevedra)**  
**Telf.: 986 731 999 -- Fax. 986 733 458**

# Abril

20 al 29

Los pescados de roca,  
los guisos  
y "caldeiradas"

## ***Guiso de Rape*** ***"estilo O Grove"***

(cedida por Concepción Prol)

### **Elaboración:**

*Salpimentamos el rape, lo pasamos por harina y lo freímos en aceite caliente. Retiramos y reservamos.*

*Aparte, cortamos las verduras en paisana fina y rehogamos en un poco de aceite de oliva, incorporamos el azafrán y el tomate triturado seguido del rape. Mojamos con un chorro de vino albariño y el caldo de pescado. Dejamos cocer hasta que el rape este en su punto.*

*Una vez cocido el pescado, retiramos y trituramos la mitad de la salsa, mezclamos con la otra mitad que tenemos sin triturar, añadimos las almejas, el rape y los guisantes que ya teníamos cocidos. Damos un ligero hervor hasta que abran las almejas. Servimos caliente, espolvoreado con perejil.*

### **Ingredientes:**

- \* 400gr. de lomo de rape
- \* 50gr. de guisantes cocidos
- \* Caldo de pescado
- \* 2 cucharadas de tomate triturado
- \* 1 cebolla
- \* 1 pimiento
- \* 1 pimiento verde
- \* 1 diente de ajo
- \* Aceite de oliva
- \* Azafrán
- \* Vino albariño
- \* Harina
- \* Pimienta
- \* Sal

 **SALNES**  
BANGOMUN · UADE



**d'Berto**  
restaurante marisquería



**Teniente Domínguez nº 84 - O Grove**  
**(A 300 m del puente de La Toja)**

[www.dberto.com](http://www.dberto.com)

**Telf. reservas 986.733.447**



# RESTAURANTE Don Mexilón



- Especialidad en:
- mejillones
  - parrilladas de marisco
  - parrilladas de pescados
  - mariscadas

Avda. BEIRAMAR, nº 51 - O GROVE  
Telf. 986 733 377 Fax. 986 731 890



# Restaurante Finisterre

Dirección: pl. del Corgo 2 B  
O Grove Pontevedra (España)  
Teléfono: 986730748  
Fax: 986730748



## HERLOGÓN

Taberna Galega



[www.facebook.com/herlogon](http://www.facebook.com/herlogon)



Telf.: 619 121 680 **Plaza do Corgo, 5**  
(detrás del ayuntamiento)

Salidas todos los días  
del 1 de Abril al  
9 de Diciembre,  
Desde el puerto de O Grove

O GROVE  
**RUTAS GUIADAS EN CATAMARÁN**  
CON VISION SUBMARINA  
[www.catamaranesogrove.com](http://www.catamaranesogrove.com)



**catamaranes**  
© 2008. Disfruta del gran atractivo de la Isla de Arbo



# Mayo

18 al 27

Los arroces del mar

## **Sepia con arroz y patatas en su tinta**

(cedida por M<sup>º</sup> José Martínez)



### **Ingredientes:**

- \* 1kg. de sepia
- \* 200grs. de arroz
- \* 5 patatas
- \* Caldo de pescado
- \* 1 pimiento rojo
- \* 1 cebolla
- \* 1 ajo
- \* Aceite de oliva
- \* Especies surtidas
- \* Orégano
- \* Sal

### **Elaboración:**

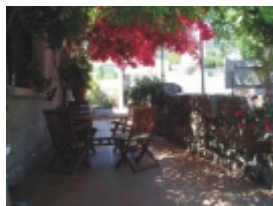
*Previamente una vez limpia y lavada la sepia, se trocea y se reserva.*

*En una olla rehogamos ajo y cebolla muy picados. Añadimos la sepia, batimos y añadimos agua hasta cubrir 4 ó 5 cm.*

*A continuación añadimos las especias surtidas, la sal, el orégano y el caldo.*

*Dejamos cocer durante aproximadamente 30 minutos. Añadimos la tinta de la sepia, la patata troceada y el arroz. Dejamos cocer 10 minutos y reposar. Servimos caliente.*

 **SALNES**  
SANGOMUN · UADE



**mesón**   
**LAREIRA D' LAREXO**

*Especialidad en mariscos  
y pescados de la ría*

**Telf. 986.731.718**

**Graña, 7 B  
O GROVE**



## Restaurante Los Hornos

Como no podía ser de otra manera en un entorno donde el mar es la esencia, los pescados, mariscos y el arroz con Bogavante son nuestra especialidad. Cocina esmerada con los mejores productos del mar para ser degustada con todos los sentidos.

36991 - Isla de La Toja - PONTEVEDRA  
(+34) 986 731 032



MARISQUERÍA



RESTAURANTE

[Restaurante-ruamar@hotmail.com](mailto:Restaurante-ruamar@hotmail.com)

Avda. Beiramar, nº 160, C.P. 36980  
Telf. Reservas: 986.73.38.58

Capacidad para 100 personas

O GROVE



Restaurante  
Marisquería

Solaina

Avda. Beiramar s/n  
(zona del puerto)  
Telf.: 986 732 969  
O Grove (Pontevedra)

[www.marisqueriassolaina.com](http://www.marisqueriassolaina.com)

[ogrove@marisqueriassolaina.com](mailto:ogrove@marisqueriassolaina.com)

[www.casinolatoja.com](http://www.casinolatoja.com)

# CASINO LA TOJA

# CIRSA



# Junio

15 al 24

El pescado azul, las sardinas  
el jurel y la caballa

## "Xoubiñas" guisadas

(cedida por Flora Rodríguez)



### Ingredientes:

- \* ½ kg. de sardinillas (pequeñas)
- \* 4 patatas
- \* Hojas de menta y perejil
- \* 1 cebolla
- \* 1 puerro
- \* 1 tomate
- \* 1 pimiento morrón
- \* 1 hoja de laurel
- \* Aceite de oliva
- \* Vino albariño
- \* Azafrán
- \* Sal

### Elaboración:

*En una cazuela de barro ponemos un poco de aceite de oliva y calentamos, incorporamos el puerro en paisana fina, la cebolla, el tomate y el pimiento en paisana regular.*

*Dejamos pochar lentamente, le añadimos unas hojas de menta enteras y una hoja de laurel, un poco de perejil picado y un sobre de azafrán. Incorporamos las patatas que tenemos hechas a media cocción y encima colocamos las sardinas en forma de pandereta.*

*Cubrimos con el agua de cocer las patatas, salamos y añadimos un chorro generoso de vino albariño. Tapamos y dejamos cocer 10 minutos. Servimos caliente.*



 **SALSÉS**  
LANGOMUN UADE



*Timón*  
Restaurante

[www.armolbosteleria.com](http://www.armolbosteleria.com)

[restaurante@armolbosteleria.com](mailto:restaurante@armolbosteleria.com)

C/. Beiramar nº 12  
C.P. 36980 O GROVE (Pontevedra)

Teléfono: 986730687  
Fax: 986732450



# Hotel Abeiras \*\*\*\*

[www.hotelabeiras.com](http://www.hotelabeiras.com)

info@hotelabeiras.com  
telef.: 986 735 134

O Grove / Pontevedra



Hotel & Apartamentos

[www.hotelconsdagarda.com](http://www.hotelconsdagarda.com)  
info@hotelconsdagarda.com  
Teléfono: 986 738 493  
Fax: 986 738 287

Localización GPS:  
42° 27' 59.08" N, 8° 55' 31.23" O

Visitenos en:



## Cons da Garda

Area, 33  
San Vicente de O Grove  
36988 O Grove  
Pontevedra - España



Teniente Dominguez, nº 6, O Grove (Pontevedra)

Telf.: 986 730 735  
Fax: 986 730 781

[www.hotelmontemar.net](http://www.hotelmontemar.net)  
info@hotelmontemar.net

# hostelco

**C/ Luis Seoane, 41 - 36980 O GROVE**  
**Tifs. 986 731 293 / Fax. 986 732 684**  
**e/mail. [hostelcogrove@terra.es](mailto:hostelcogrove@terra.es)**

# Julio

6 al 16

La merluza, el abadejo  
y la lubina

## Merluza cocida

### con verduritas del Salnés

(cedida por Francisco Caneda)



#### Ingredientes:

- \* 8 troncos de merluza
- \* 3 zanahorias
- \* 3 puerros
- \* 2 cebollas
- \* 1 pimiento rojo
- \* 2 pimientos verdes
- \* Unos granos de pimienta
- \* Vino blanco
- \* 1 hoja de laurel
- \* Sal gruesa

#### GUARNICIÓN:

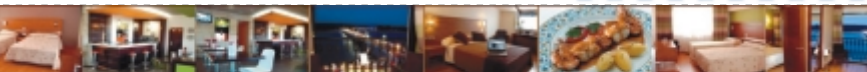
- \* 16 patatas torneadas
- \* Las mismas verduritas citadas anteriormente

#### Elaboración:

*Cortamos la merluza en rodajas gruesas, salamos y reservamos.*

*Cortamos todas las verduras en juliana fina y añadimos al recipiente donde vamos a cocer la merluza. Añadimos el vino blanco, la hoja de laurel y los granos de pimienta, sazonamos y damos un ligero hervor. Lavamos la merluza de la sal y añadimos al agua de las verduras que tenemos hirviendo, cocemos por espacio de 10 minutos aproximadamente.*

*Servimos cada rodaja de merluza bien escurrida en platos trincheros, encima añadimos las verduritas de cocer el pescado y a un lado las patatas torneadas, dos por persona. Servimos la salsa aparte.*



Por ubicación, por servicios, por gastronomía, por calidad...

*Hotel - Cafeteria  
Puente de La Toja*

## Tiempos de Cocción

# MARISCOS

Es recomendable cocer los Mariscos en agua con laurel y abundante sal, en la proporción indicada en el cuadro que se muestra, teniendo en cuenta que una cucharada sopera de sal equivale a 15 grs.

Es importante tener siempre presente que los mariscos vivos se introducirán en agua fría y se irán cociendo a medida que se vaya calentando el agua. El tiempo de cocción se contará desde el momento que empieza a hervir. Los mariscos muertos se introducirán cuando esté el agua hirviendo y se comenzará a contar el tiempo de cocción desde el momento en que empiece a hervir de nuevo.

TIPO DE MARISCO	Grs. de sal por litro de agua	Tiempo de cocción en minutos
Buey mediano	60	18
Buey grande	60	20
Camarón	60	½
Centollo mediano	60	15
Centollo grande	60	18
Cigala mediana	60	1 ½
Cigala grande	60	3
Langosta mediana	60	20
Langosta grande	60	30
Langostino mediano	60	1 ½
Langostino grande	60	2
Lubrigante mediano	60	20
Lubrigante grande	60	30
Nécora pequeña	60	5
Nécora grande	60	7
Percebe	70	½

Las excepciones son los camarones y los percebes, que se echarán siempre cuando el agua esté hirviendo y se sacarán una vez que hierva de nuevo.

# Albariño CASTIÑEIRA

D.O. Rias Baixas



CASTIÑEIRA

D.O. Rias Baixas  
ALBARIÑO



Elaborado y embotellado  
por Bodegas Lagar de Pintos S.L.

Viñedos y bodega en Cabanelas de Ribadumia  
36636 Pontevedra. T: 986.710.001 F:986.710.203


E: [lagar@lagardepintos.com](mailto:lagar@lagardepintos.com) [www.lagardepintos.com](http://www.lagardepintos.com)

# xornadas da centola no Grove




23/11 al 9/12 de 2012

## Ponte de Decembro

 O GROVE

 IEG



 XUNTA DE GALICIA  
CONSELLERÍA DO MAR

# **MRIW**

**Generando confianza**

Telf.: 986 733 443  
Fax: 986 731 884

C/. Calle Castelao, 53 Bajo  
36980 O Grove (Pontevedra)



Paraíso Gastronómico

# A cocina do mar - 2012

6 meses - 6 motivos

<b>Febrero</b> 17 al 26	Los mejillones, las navajas, las vieiras, las zamburinas, las ostras, los berberechos y las almejas.  Los lenguados
<b>Marzo</b> 16 al 25	El pulpo, los calamares, la sepia.
<b>Abril</b> 20 al 29	Los pescados de roca, los guisos y "caldeiradas"
<b>Mayo</b> 18 al 27	Los arroces del mar
<b>Junio</b> 15 al 24	El pescado azul: las sardinas el jurel y la caballa
<b>Julio</b> 6 al 16	La merluza, el abadejo y la lubina



Busca las mejores recetas en:



[www.facebook.com/citogrove](http://www.facebook.com/citogrove)

Descarga la Guía Bluetooth:



Código  
QR

Colabora:

