

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

O GROVE

DO 5 AO 14 DE OUTUBRO DE 2012



ILMO. CONCELLO DE
O 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
ogrove@marisqueriassolaina.com



RESTAURANTE
BORNA

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



Pescados y Mariscos de la Ría

El Rey del Marisco
alejandro

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



Restaurante - Taberna

A TRAIÑA

(986 73 15 92

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

www.atraina.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)

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.



Ingredientes:

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



 **SALNÉS**
SAN COMEN - 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



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

Reservas:

986 732 275 -- 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

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



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



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^º 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 4ò5 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-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

ogrove@marisqueriassolaina.com

www.casinolatoja.com

CASINO LA TOJA

CIRSA



Junio

15 al 24

El pescado azul, las sardinillas
el jurel y la caballa

"Xoubiñas" quisadas

(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 sardinillas 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.



 **SALNES**
SANGOMUNIDADE



Timón
Restaurante

www.armolbosteleria.com
restaurante@armolbosteleria.com

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

Teléfono: 986730687
Fax: 986732450



Hotel Abeiras ****

www.hotelabeiras.com

info@hotelabeiras.com
tel.: 986 735 134

O Grove / Pontevedra



Hotel & Apartamentos

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)

Tel.: 986 730 735
Fax: 986 730 781

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

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.

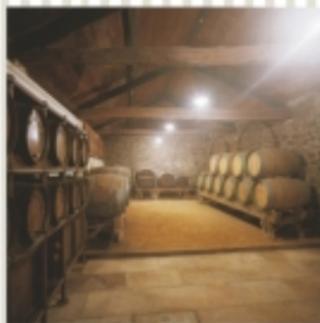
Los mariscos muertos se introducirán cuando esté el agua hirviendo y se comenzará a contar el tiempo de cocción desde el momento en que empiece a hervir de nuevo.

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 www.lagardepintos.com

xornadas da centola no Grove

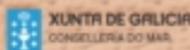


23/11 al 9/12 de 2012

Ponte de Decembro



REGI
STRADO



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

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



Busca las mejores recetas en:



www.facebook.com/citogrove

Descarga la Guía Bluetooth:



Código
QR

Colabora:

