

› COCIÑA CON NÓS

Asociación de Criadores
da Raza Porcina Celta



› QUE COCIÑAMOS?

Guiso de Porco Celta

Noelia Valeiras, de Casa Gazpara

› 4-5

Solombo de Porco Celta con salsa de castañas

José Rivas, do Cantábrico

› 6-7

Cocido de Porco Celta

Ana Tomé e Manuel Pérez, do Fogar do Selmo

› 8-9

Presas de Porco Celta mariñada con verduras e crema de castañas

Marcos Varela, do Sábrego

› 10-11

Solombo de Porco Celta á grella con salteado da horta

Adrián Sancho e Hugo López, do CIFP Carlos Orosa

› 12-13

Cachopo de Porco Celta

Felisa Varela, do Rías Altas

› 14

Empanada de Porco Celta con grelos de Bretoña

Felisa Varela, do Rías Altas

› 15

ALTA COCIÑA AO ALCANCE DE TODOS

Dende a Asociación de Criadores da Raza Porcina Celta levamos máis de vinte anos traballando a prol da recuperación e conservación do Porco Celta, unha raza porcina autóctona que a piques estivo de desaparecer, pero que grazas ao traballo de centos de gandeiros de toda a comunidade cada día goza de mellor saúde e recoñecemento.

O número de comensais que deciden pasarse ao Porco Celta non deixa de aumentar e, se queremos seguir nesta tendencia..., haberá que dar máis opcións de preparación! Porque, se algo temos claro, é que hai moitas formas de cocinar o Porco Celta, e propuxémonos ensinárvolas todas.

Con esa idea en mente, neste receitairo entramos ata a cociña dos mellores restaurantes das catro provincias galegas para coñecer, pasiño a pasiño e de man dos seus *chefs*, os segredos da preparación dos seus pratos estrela a base de Porco Celta.

Ah! E se sodes dos que pensan que unha imaxe vale máis que mil palabras, non vos preocupedes: podeades escanear o código QR que inclúe cada elaboración para acceder a un vídeo no que os nosos cociñeiros explican en primeira persoa todos os detalles destas receitas.

Feitas as presentacións, chegou a hora de entrar en acción: poñede o mandil, ide sacando potas e tixolas e pasade a páxina para cocinar con nós esta selección de pratos na que, estamos seguros, atoparedes máis dunha proposta que vos interesará.

QUEN O COCIÑA?

Noelia Valeiras,

cociñeira de Casa Gazpara

Podédelos visitar en:

Rúa das Flores, 2

32500 - O Carballiño (Ourense)

988 098 361



QUE NECESITAMOS?

Sacade papel e lapis, que imos coa lista de ingredientes para preparar este saboroso guiso ao estilo de Casa Gazpara:

- › ½ kg de agulla de Porco Celta
- › ½ pemento vermello mediano
- › ½ pemento verde mediano
- › 2 dentes de allo
- › 2 cebolas medianas
- › Chícharos
- › 1 vaso de viño branco
- › ½ vaso de brandy
- › 1 culler de café de pementa negra
- › Sal (a gusto)
- › Aceite de oliva virxe extra
- › ½ vaso de auga

› **Para a guarnición** imos saltear espárragos verdes, tomate seco, brócoli, ceboliño e ravos vermellos.

POR QUE ESCOLLEN O PORCO CELTA EN CASA GAZPARA?

Conta Noelia que grazas ao tipo de alimentación (baseada en castañas, en landras e na vexetación dos monte galegos) que ten este animal debido á súa cría en liberdade, a súa carne adquire uns sabores e uns aromas moito máis fortes. A do Porco Celta é unha carne cunha cor vermella intensa e ten unha graxa intramuscular que constitúe, sen dúbida, un dos seus mellores indicadores de calidade.



A receita,
en vídeo!



COMO O PREPARAMOS?

1. Limpamos ben a peza de carne e retiramos as partes sobrantas. Cortámola en anacos cadrados e salpementamos.
2. Selamos a carne en aceite de oliva virxe extra, retiramos e reservamos.

3. Nese mesmo aceite sofritimos a cebola, os allos e os pementos picados, ata que se rustran.
4. A continuación engadímoslles ás verduras o viño e o brandy e refogamos ata que se evapore o alcol.
5. Unha vez reducido, incorporamos a carne e

os chicharos e botamos a auga. Dependendo do tamaño dos anacos de carne, manterémolos a lume lento uns 20 minutos, ata que estean tenros.

6. Empratamos o noso guiso de Porco Celta e... a degustalo!



QUEN O COCIÑA?

José Rivas,

cociñeiro do **Cantábrico**

Saboreade a súa carta en:

Rúa Ron, 5

27100 - A Fonsagrada (Lugo)

669 747 560 / 982 350 035



QUE NECESITAMOS?

Atentos á lista de produtos que imos requirir:

- › 2 pezas de solombo de Porco Celta
- › 2 liscos de xamón de Porco Celta
- › 3 pementos do piquillo
- › 1 dente de allo
- › Crema de castañas
- › 8 castañas enteiras cocidas
- › 1 chorriño de coñac
- › 100 ml de nata
- › Perexil
- › Aceite de oliva
- › Sal
- › Patacas

UNHA CARNE, DÚAS POSIBILIDADES DE PREPARACIÓN

No restaurante Cantábrico teñen varias formas de preparar o solombo de Porco Celta e José quixo compartir con nós dúas das opcións de elaboración:

- **Para os máis tradicionais, directamente á tixola:** botamos o solombo na tixola, selámolo e, despois, baixamos o lume e deixamos que se faga durante uns 7 minutos. Imos xirando a carne, pero sen exercerlle forza contra a tixola, xa que se ten que facer sobre o seu propio peso, se non perderíamos o seu zume.
- **Para os que lle guste que a carne quede moi zumarenta por dentro, envolto en papel de aluminio:** colocamos o solombo en papel de aluminio cun chorriño de aceite para que non se pegue. Envolvémolo con forza (ata que colla unha forma parecida á dun cilindro) e botámolo na tixola. Tede en conta que co papel de aluminio se vai facer antes porque a temperatura interior é máis alta.



A receita,
en vídeo!



COMO O PREPARAMOS?

1. Colocamos a tixola con algo de gas e botámoslle un chorro de aceite de oliva. Limpamos a graxa do solombo, no caso de que a teña, e salgámolo (non moito, porque o xamón xa vai soltar algo de sal).
2. Cando o aceite estea quente, douramos a carne, ben directamente na tixola, ben en papel de aluminio.
3. Que o solombo comece a soltar un pouquiño de zume será o indicativo

de que se comeza a facer. Se o cociñamos en papel de aluminio tamén o habemos notar, porque van comezar a desprenderse gotiñas do envoltorio; nese momento, sacamos a carne do papel e botámola na tixola para que se remate de facer.

4. Engadímoslle o allo e deixamos que colla cor, pero sen queimarse. Logo botamos o pemento do piquillo e o xamón e deixamos que este último ingrediente vaia soltando zume e aroma.
5. Flamexamos con coñac, engadimos medio vaso de nata e baixamos o lume para que non reduza rápido.
6. A continuación poñémoslle o puré de castañas,

para darlle consistencia e sabor.

7. Cando a nata vaia cambiando a cor (a medida que absorba os zumes da carne) e adquira a consistencia desexada, engadimos as castañas e deixamos que o solombo se acabe de cociñar.
8. No momento no que a carne teña o centro rosado e os laterais máis claros estará no punto ideal para conservar o toque zumarento característico do Porco Celta.
9. Liscamos o solombo e colocámolo no prato coa salsa, cun pouco perexil e cunhas patacas fritidas que no Cantábrico colocamos con coidadiño para que o prato quede mellor presentado.



QUEN O COCIÑA?

Ana Tomé e
Manuel Pérez,

cociñeiros do Fogar do Selmo

Pasade un día na súa casa de
turismo rural en:

Casal do Poño, s/n
15281 - Urdilde, Rois (A Coruña)
981 805 269 / 699 423 393



QUE NECESITAMOS?

Imos empregar as seguintes partes do Porco Celta: lacón, codillo, entreteto, costela, rabo, cachola, orella, casco, fociño, pé e ósos do lombelo e, ademais:

- › Unto
- › Patacas
- › Garavanzos
- › Fabas
- › Nabizas ou grelos

COMO DEBEMOS FACER OS CORTES DE EMBUTIDO DE PORCO CELTA?

Un bo corte é a clave para poder saborear axeitadamente unha carne de calidade como a do Porco Celta. Velaquí están os consellos de Manuel para facelo da mellor maneira:

- Facede os cortes en diagonal.
- Non vos pasedes nin vos quededes curtos: non queremos anacos nin moi finos nin demasiado grosos.
- O chourizo debémolo cortar un chisco máis grosso que o resto dos embutidos para saborealo mellor.
- Pódese facer coa máquina, pero o ideal é facelo a coitelo.
- A graxiña é indicativo de calidade e de boa infiltración: tratádeas coma un manxar!



A receita,
en vídeo!



COMO O PREPARAMOS?

1. Comezamos botando as pezas de Porco Celta na pota: lacón, cachola, costela, fociño, orella, entreteto...
2. Cubrímolos todo de auga, poñémolos ao lume e deixámolos cocer entre dúas e tres horas. O tempo depende de cada

peza, xa que teñen distinto ritmo de cocción.

3. Nese tempo, imos pican-do a carne e, segundo vexamos que partes están cocidas, ímolos sacando e reservando.
4. Pasadas unhas dúas horas, botamos os garavanzos e as fabas e deixámolos cocer.

5. Cando esta toda a carne lista e reservada, na auga de cocela botamos as patacas e os grelos.

6. Media hora antes de que rematen de cocer, engadimos os chourizos.

7. Con todos os ingredientes preparados, xa só queda empratalo para poder servírlle os comensais.

... E COMO EMPEZAMOS A CORTAR UN XAMÓN DE PORCO CELTA?

Nun bo xamón inflúen a raza, a infiltración, a alimentación... e o corte! Tomade nota dos trucos que nos contan no Fogar do Selmo:

- Para facer un bo corte o primeiro paso está claro: temos que traballar cun coitelo ben afiado.
- Débese comezar pola zona de máis maza, co pezuño cara arriba, porque é a que mellor se mantén. A parte con menos carne sempre tenderá a secar antes.
- O movemento do coitelo ten que ser de serra, de vaivén, e os cortes deben ser finiños.
- En canto ao tamaño dos cortes temos que buscar un punto intermedio: non buscamos nin grandes lascas, nin anacos minúsculos.



QUEN O COCIÑA?

Marcos Varela,

cociñeiro do *O Sábrego*

Degustade os seus pratos en:

O Cotiño s/n, San Andrés de
Campo Redondo
32415 - Ribadavia (Ourense)
638 043 336



QUE NECESITAMOS?

Tomade nota de todo o que se precisa para esta receita tan apetitosa:

- › Presa de Porco Celta
- › Cenorias
- › Espárragos verdes
- › Allos tenros

› **Para a mariñada imos empregar:** azucre, sal gordo, sal fino, pemento doce, romeu, tomiño, canela, allo e pementa negra en gran.

› **A crema de castaña elaborámola a base de:** castaña cocida, leite, azucre e sal.

› **E para a guarnición botaremos man de:** allo da leituga (aliñado con aceite virxe extra, vinagre branco e kimchi), champiñóns e ravos.



A receita,
en vídeo!



COMO O PREPARAMOS?

1. Imos comezar por facer a mariñada. O primeiro é triturar o azucre, o sal fino e as herbas aromáticas (romeu, tomiño e canela). Hai que botar unha porción de azucre e o dobre de sal. Engadimos o pemento doce e uns grans de pementa negra e mesturamos co sal gordo.
2. Preparamos a presa do Porco Celta e botámola na mariñada, onde a deixamos unha hora.
3. Mentres, facemos a crema de castañas. Trituramos castañas, leite e azucre, cun punto de sal. Logo pasámola polo coador e xa queda lista.
4. Nunha bolsa de baleiro metemos o allo da leituga co aliñado de aceite, vinagre branco e kimchi. Envasámolo e deixámolo apartado.
5. Sacamos a presa da mariñada e quitámoslle o sal sobrante. Botámoslle un chorro de aceite e facémola na tixola. Ao retirala, pintamos a peza coa salsa agri doce.
6. Pasamos as verduras (cenorias, espárragos verdes e allos) á prancha e picamos os ravs e os champiñóns.

7. Por último, colocámolo no prato. Retiramos o allo da leituga e engadímoslle os ravs e champiñóns picados, xunto co aliño que quedou na bolsa. Noutro prato colocamos a presa e a salsa de castañas coas verduras... e xa queda listo!



QUEN O COCIÑA?

Adrián Sancho e

Hugo López,

alumnos do **CIFF Carlos Orosa**

Este centro de F.P. atópase na:

Avenida de Montecelo, 16

36161 - Montecelo (Pontevedra)

886 159 545



QUE NECESITAMOS?

Para elaborar este prato necesitamos solombo de Porco Celta (pezas en función do número de comensais), o cal pasaremos pola grella. Ademais, para o salteado e a salsa precisaremos o seguinte:

Para o salteado da horta imos empregar: unha cenoria pequena, acelgas de cores, chícharos bágoa, allo, lacón de Porco Celta, unha ceboliña tenra e pataca chinesa.

E para facer a salsa pasamos polo batedor: un ramallo de romeu, un ramallo de tomiño, un ramallo de perexil rizado, un ramallo de flor de ourego, un cuarto de pemento vermello, un ramallo de loureiro, 2 dentes de allo, unha peza de tomate confeitado, medio vaso de viño Albariño, un chorriño de vinagre, aceite de oliva (3 veces máis que de viño e vinagre), un chisco de sal e media culler sopeira de pemento doce da Vera.



A receita,
en vídeo!



COMO O PREPARAMOS?

1. Coa salsa xa preparada, mariñamos o solombo de Porco Celta para que, á hora de pasalo pola brasa, teña máis sabor. Non engadimos sal, porque é suficiente co que contén a salsa.
2. Poñemos as brasas e, mentres tanto, cortamos a ceboliña (sen chegar á raíz, para que os cuarteiróns non se separen).
3. Retiramos os chícharos das vaíñas e separamos a folla do talo das acelgas.
4. Braqueamos as patacas e todas as verduras en auga fervendo con abundante sal para que fixen a súa cor. A continuación, refrescámolas en auga con xeo para cortar en seco a súa cocción. Logo retirámolas cun coador e reservamos.
5. Pasamos o solombo de Porco Celta polas brasas e ímoslle dando voltas para que sele ben por todos os lados. O ideal é que en corazón de carne se chegue a unha temperatura de 62,5 °C, momento no que a poderemos retirar.
6. Pintamos as cebolas coa salsa e poñémolas á brasa coa carne.
7. Como acompañamento, facemos un

salteado coas verduras. Nunha tixola botamos un chorriño de aceite de oliva e un allo laminado e agardamos a que doure. Seguidamente engadimos unhas lascas de lacón de Porco Celta e botamos as follas das acelgas frescas.

8. Cortamos o solombo de Porco Celta á metade para comprobar o seu punto e, se estamos conformes, podemos seguir cortando e empratando.
9. Para rematar a presentación, podemos engadir uns chícharos bágoa arredor do salteado e, por último, espaxexemos a salsa por riba do solombo xunto cun chisco de aceite de oliva.



QUEN O COCIÑA?

Felisa Varela,

cociñeira do *Rías Altas*

Probade os seus cachopos de campionato en:

Estrada xeral, 8bis. San Pedro de Benquerencia
27792 - Barreiros (Lugo)
982 124 496



QUE NECESITAMOS?

Un cachopo de campionato... necesita produtos de campionato! Velaquí van:

- › Maza do xamón de Porco Celta
- › Xamón de Porco Celta
- › Queixo
- › Fariña
- › Ovos
- › Pan
- › Sal
- › Adobo

A receita,
en vídeo!



COMO O PREPARAMOS?

1. Sacámoslle as peles á maza, aínda que poucas adoitan traer; cortámola en toradas finas e mazámola un pouco.
2. Sobre un dos filetes, colocamos o xamón e esfaragullamos un pouco queixo, e logo pechamos todo poñendo outro filete por riba.
3. Botámoslle un pouco de sal e adobo á carne.
4. Pasámola pola fariña, logo polo ovo batido e, por último, polo pan relado, onde o deixamos repousar para que colla ben del.
5. A continuación, pasa á fixola, que ten que estar chea de aceite para que cubra o cachopo todo.
6. Para acompañalo, podemos fritir unhas patacas.



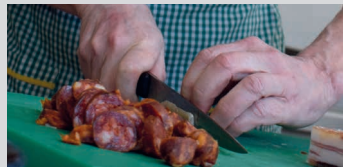
A receita,
en vídeo!



UN DATO!

Felisa recalca a importancia de que os ingredientes sexan de km 0, desde a fariña da masa ata os grelos do pisto. Ademais, destaca que os chourizos, ao ser de Porco Celta, dan un sabor especial a esta elaboración. Lembra que

antigamente se facían estas empanadas nas casas, pero perdeuse este costume porque os fornos... xa non son o que eran!



QUE NECESITAMOS?

Para que esta empanada quede deliciosa e poidades sorprender os vosos comensais fai falta:

- › Masa (fariña, auga e sal)
- › Grelos de Bretoña
- › Chourizos de Porco Celta
- › Touciño de Porco Celta
- › Cebola
- › Aceite de oliva
- › Sal



COMO O PREPARAMOS?

1. Picamos a cebola e botámola á tixola a pouco lume. Mentres, cortamos o chourizo e o touciño en anacos pequenos. Unha vez que a cebola está rustrida, botamos o chourizo e o touciño. Deixamos que se faga a lume suave. No último momento engadimos os grelos para que se acabe de facer o rustrido completo.
2. A masa xa deberá estar feita de horas antes (con fariña, auga, sal e fermento).
3. Nunha bandexa de forno, estendemos un anaco da masa. Co rustrido feito, bótase por toda a bandexa. Esténdese o outro anaco da masa por riba e sélanse os bordos (podémoslle botar un pouco de auga cun pincel).
4. Metémola no forno a uns 180 °C durante unha media hora.
5. Retirámola do forno, volvémosla pintar coa auga para que lle quede unha cor atractiva e xa se pode cortar un anaco para saboreala!



› PÁSATE AO PORCO CELTA!



**PORCO
CELTA**

 [@asoporcel.porcocelta](#)

 [@ASOPORCEL](#)

 [@porcoceltaasoporcel](#)