

QUELLA A LA
GALLEGA
ZORZA DE
MARRAJO
con cachelos
QUELLA Engrasado
a la caballeira
mórada con
vinagre de uva
MARRAJO al
Albariño, Pimiento
y limón con castaño
de almendra tostada

DE
DELICIAS
DE
MARRAJO
QUELLA



7 *Recetas* De Quella y Marrajo

Quella y Marrajo un pescado LA MAR DE BENEFICIOSO

Este pescado es rico en **proteínas de alto valor biológico**;
Vitaminas B1, B2, B3, B12, A y D.

Ácidos grasos omega-3, naturales y esenciales
y **minerales** como calcio, yodo, cinc o selenio.

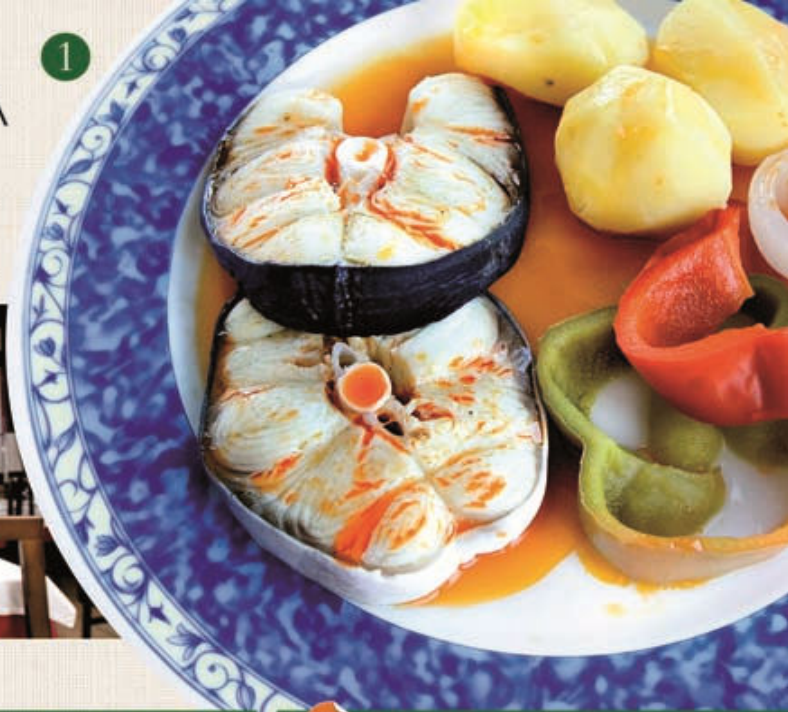
También contiene efectos beneficiosos para el sistema
cardiovascular, para el tejido nervioso y para la retina.
Pero lo mejor de todo es que está

buenííííísimos.

QUELLA A LA GALLEGA

1

RESTAURANTE TRASMALLO



INGREDIENTES

PARA 2 PERSONAS

- 250 gramos de quella
- 20 gramos de sal gruesa
- 1 Pimiento rojo
- 1 Pimiento verde
- ½ cebolla
- 2 patatas

PARA LA ATADA (SALSA)

- Aceite
- 4 láminas de ajo
- 4 láminas de cebolla
- Una pizca de pimienta



ELABORACIÓN:

Cortar el pescado en dos rodajas gruesas (toros), sazonar abundantemente y dejar en sal 1 hora. Introducir en agua hirviendo las patatas, la cebolla y los pimientos. Poner a cocer la quella 4 minutos, emplatar y acompañar con la guarnición. Salsear con la atada.

ZORZA DE MARRAJO con cachelos

RESTAURANTE TRASMALLO

2



INGREDIENTES

PARA 2 PERSONAS

- 250 gramos de marrajo
- 20 gramos de pimentón dulce
- 5 gramos de pimentón picante
- 2 dientes de ajo
- 1 pieza de sal
- 5 cl. de vino blanco de O Rosal

- Aceite de Oliva Virgen Extra
- 2 patatas



ELABORACIÓN:

Cortar el marrajo en dados, sazonar y adobar con el pimentón y el ajo bien picadito. Añadir el vino blanco y dejar reposar 24 horas y después freír y acompañarlo de patata cocida.

RUADA DE MARRAJO

3

RESTAURANTE ALBORADA



INGREDIENTES

PARA 2 PERSONAS

- Una rodaja grande de marrajo
- Medio pimiento Verde
- Medio pimiento rojo
- Media cebolla
- Ajo
- Perejil
- Sal



ELABORACIÓN:

Se adoba el marrajo, con el ajo y el perejil, horas antes. En una cazuela, a fuego lento, se sofríe la cebolla el pimiento verde y rojo. Se añade el marrajo, se le echa la sal y se deja cocer a fuego lento. Servir con patata panadera.

DELICIAS DE QUELLA

4

RESTAURANTE ALBORADA



INGREDIENTES

PARA 2 PERSONAS

- Quella
- Ajo
- Perejil
- Huevo
- Sal
- Harina



ELABORACIÓN:

Se corta la quella en tiras, se sazona con la sal, el ajo y el perejil y se deja reposar unas horas.

Se hace una tempada, con el huevo y la harina, se reposa se mete el pescado y se fríe a fuego fuerte, se sirve con ensalada y se puede comer caliente o frío.

QUELLA Rebozada sobre **cebolleta morada** con vinagreta de algas

5

RESTAURANTE XANTAR



INGREDIENTES

PARA 2 PERSONAS

- 250 g. de Quella
- 50 g. de Algas
- Cebolleta morada
- Cebolla
- Cebollino
- Aceite de oliva
- Huevo
- Harina
- Sal
- Ajo
- Perijil
- Mostaza



ELABORACIÓN:

Cortamos la Quella en dos trocitos iguales y adobamos con el majado del ajo, perejil y mostaza, lo dejamos de un día para el otro. Preparamos la vinagreta de algas con la cebolla, cebollino las algas, aceite de oliva el vinagre y la sal. Salamos la quella, la pasamos por harina y huevo y la freímos en abundante aceite de oliva a fuego suave por los dos lados la secamos con papel de cocina. Cortamos la cebolleta morada en rodajitas finas, presentamos encima la Quella y aliñamos con la vinagreta de algas.

MARRAJO al Albariño, Pimienta y Limón con costra de almendras tostadas

RESTAURANTE XANTAR

6



INGREDIENTES

PARA 2 PERSONAS

- 250 g. Lomo de Marrajo
- Harina
- 2 cucharadas de Mantequilla
- Pimienta negra en grano
- Limón
- Albariño
- Fumet de pescado
- Almendra fileteada
- Bolitas de centro de patata
- Sal y pimienta



ELABORACIÓN:

Cortamos dos trocitos de lomo de marrajo y lo sapeintamos, pasamos por harina y freímos en la mantequilla a fuego suave por los dos lados. Añadimos el albariño, reducimos, la pimienta el zumo del limón la almendra y el fumet. Reducimos, colocamos la almendra por encima piel marrajo y hornearnos a 180° seis minutos. Sacamos, apartamos el pescado y en la fuente donde quedo su jugo añadimos un poquito de fumet. Ligamos emplatamos y sapeamos con la salsa ligada.

SOLPOR DE MARRAJO

7

TAPERÍA ARRUAZ



INGREDIENTES:

PARA 2 PERSONAS

- Cebolla
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Salsa de tomate
- Lomo de marrajo
- Sal
- Vino Rias Baixas
- Patatas



ELABORACIÓN:

- Picamos y sofreímos la cebolla reduciéndola con un chorro generoso de "Rias Baixas" blanca, obteniendo la base.
- Cortamos en tiras el pimiento verde y rojo, los pasamos por la sartén bien caliente acompañándolo con unas gotas de vino dejándolo al dente.
- Se corta la patata en rodajas gruesas y se fríe dejándolas doradas.
- En plancha muy caliente se pasan los lomos de marrajo en tiras dejándole un leve marcado de plancha, con cuidado de no secarlo.



EMPLATADO:

"Solpor" (Puesta de sol). Como su nombre indica, la patata representa el sol colocándola en la parte alta del plato. Las tiras de pimiento rojo y verde a los pies del sol se intercalan dando sensación de los reflejos del sol en el mar, entre las tiras una salsa rosa para contrastar mas esos matices característicos del "solpor". A continuación, a pie de plato colocamos los lomos de marrajo encima de una base de sofrito y salsa rosa.
¡Buen provecho!

Receta cortesía de Bernardo Vicente Baz (Cocinero naval)

Gourmet

ORPAGU
Gourmet

TODO EL *sabor* DEL *mar*
ENVASADO DE FORMA
artesanal PARA LOS
PALADARES MAS
exquisitos.



INVERSIÓN EN LA PESCA SOSTENIBLE



Fondo Europeo
de Pesca (FEP)



Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca

FR-M

c/. Manuel Alvarez 16 - A Guarda. 36780 Pontevedra. Telf: 986 611 341 - Fax: 986 611 667

*A*GRADecimientos a:

- **TAPERÍA ARRUAZ**
Rúa do porto . 56 . 36780 . A Guarda . Pontevedra
Tlf: **986 614 571**
- **RESTAURANTE XANTAR**
Rúa Colón . 11 . 36780 . A Guarda . Pontevedra
Tlf: **986 611 814**
- **RESTAURANTE ALBORADA**
Rúa do porto . 59 . 36780 . A Guarda . Pontevedra
Tlf: **986 610 321**
- **RESTAURANTE TRASMALLO**
Rúa do porto . 34 . 36780 . A Guarda . Pontevedra
Tlf: **986 610 473**

