



## CASTAÑA DE GALICIA

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA

*De bajo contenido calórico, en comparación con los frutos secos, rica en vitaminas y minerales, la castaña es perfecta para todos aquellos amantes de los alimentos sanos y naturales, por su bajo contenido en grasa y en sodio, alto contenido en potasio y ausencia de gluten. Sola o combinada con platos de caza, verduras, carne... además de aportar un delicado toque dulce, es el complemento ideal para la elaboración de un plato dietéticamente equilibrado.*



# *Pan de castañas y maíz*

## **Ingredientes:**

- 5 kg. de harina de trigo
- 1,5 kg. de harina de maíz
- 3 kg. de harina de castañas
- 2,5 l. de agua, levadura y sal

## **Preparación:**

Amasamos y luego tapamos con un paño, dejando reposar unas 12 horas a temperatura ambiente. Damos forma e introducimos en el horno de leña unos 45 minutos. Si no fuese posible en horno de leña utilizaríamos un horno a unos 180-200°C.

# *Croquetas de castañas*

## **Ingredientes:**

- 350 gr. de castañas peladas
- 2 yemas de huevo
- 150 cc. de leche
- 150 cc. de agua
- 50 gr. de mantequilla
- 70 gr. de azúcar
- Harina, huevo y pan rallado

## **Preparación:**

Poner las castañas y el agua al fuego, cuando empiece a hervir añadir la leche y cocer las castañas haciendo luego puré. Incorporar el azúcar, la mantequilla y las yemas de huevo, amasando todo. Poner la masa al fuego para que endurezca algo. Extender la masa y dejar enfriar. Hacer bolas, rebozarlas con el huevo y el pan rallado y freír.

# Caldo

## Ingredientes:

- 100 gr. de castañas remojadas
- 100 gr. de habas o judías secas (Lourenzá)
- 1 trozo de tocino
- 450 gr. de patata (de Galicia)
- Oreja de cerdo
- Un manojo de grelos
- 120 gr. de unto de cerdo y sal
- 2 litros de caldo de hueso de ternera gallega o caldo de hueso de jamón

## Preparación:

Cocemos el tocino y la oreja y luego ponemos las castañas, la verdura, las habas, las patatas y el unto al fuego. Añadimos el caldo y dejamos cocinar a fuego lento. Servir en caliente.

# *Fideos con castañas y rape*

## **Ingredientes:**

- 500 gr. de castañas cocidas
- 300 gr. de rape
- 300 gr. de fideos
- 1 cebolla
- 2-3 dientes de ajo
- Vino blanco, pimienta molida, aceite de oliva y sal

## **Preparación:**

Dorar en una cazuela la cebolla y el ajo, añadiéndole sal y pimienta. Colocar el rape troceado, incorporar un chorro de vino y dejar guisar. Cocer los fideos y pasarlos a la cazuela junto con las castañas enteras. Mezclar todo dejando cocinar unos minutos.

# *Ternera con castañas y setas*

## **Ingredientes:**

- 1.000 gr. de ternera
- 600 gr. de castañas congeladas
- 600 gr. de setas
- 1 cebolla grande
- 1 tomate
- 1 trozo de pimiento rojo
- Aceite, harina, sal y agua

## **Preparación:**

Se trocea la ternera, se sazona con sal, se pasa por harina y se fríe en aceite. En una cazuela se prepara un sofrito con el aceite de freír, la carne, la cebolla, el tomate y el pimiento, luego se añade un cazo de agua, la sal y la carne. Las castañas, después de descongelarlas en agua hirviendo, se escurren y se unen a la carne. Se adicionan las setas y se deja cocer todo a fuego lento.

# *Corzo al vino con puré de castañas*

## **Ingredientes:**

- Corzo
- 1 kg. de puré de castañas
- 2 dl. de vino
- 1 dl. de mermelada de arándanos
- Harina, aceite, pimienta, sal y zumo de limón

## **Preparación:**

Cortar en trozos el corzo, sazonarlos, pasarlos por harina y freírlos en aceite de oliva. Reservar. En una pequeña cantidad de este aceite se incorpora la harina y se rehoga. Luego añadimos el vino, la mermelada y un poco de limón y sal. Dejamos reducir y añadimos el corzo, dejando que hierva durante unos minutos. Emplatar el corzo cubriéndolo con salsa y decorando con el puré de castañas.

# *Pollo con castañas*

## **Ingredientes:**

- 1 pollo
- ½ l. de vino blanco
- 350 gr. de castañas peladas y troceadas
- 75 cl. de aceite de oliva
- 500 cl. de caldo natural
- ½ cebolla
- Sal y pimienta

## **Preparación:**

Freímos el pollo con la cebolla y, cuando esté crujiente, le añadimos las castañas, el vino, el caldo natural, la pimienta y la sal. Cocinamos a fuego lento unos 60-70 minutos.



# *Judías secas con castañas*

## **Ingredientes:**

- 1 kg. de judías secas
- 1 chorizo normal y otro cebollero
- Un trozo de panceta
- 400 gr. de castañas secas
- 1 cebolla mediana, aceite de oliva, agua y sal

## **Preparación:**

Dejamos durante una noche las castañas y las judías secas a remojo. Preparamos un sofrito con aceite, el tocino y la cebolla picados. Cubrimos con agua. Añadimos las castañas, las judías y los chorizos dejando a fuego lento.

# *Crema de grelos con castañas*

## **Ingredientes:**

- 800 gr. de grelos
- 200 gr. de castañas peladas o al natural
- 100 gr. de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 l. de agua o de caldo de verduras
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- sal

## **Preparación:**

Picamos el ajo y la cebolla y rehogamos con las cuatro cucharadas de aceite de oliva. Incorporamos los grelos bien escogidos, las castañas y añadimos un poco de sal y caldo de verduras. Cuando estén cocidos pasamos por el pasapurés hasta que quede una crema fina. Ponemos sal al gusto.

# *Puré o crema de castañas*

## **Ingredientes:**

- 400 gr. de castañas
- 400 ml. de leche
- 180 gr. de azúcar
- Sal y ½ vaina de vainilla

## **Preparación:**

Poner en un cazo las castañas, la leche, el azúcar, la sal y la vainilla, llevar a ebullición y luego bajar el fuego, dejando cocer hasta que las castañas estén tiernas (unos 20 minutos). Retirar la vaina de vainilla y triturar hasta obtener una crema fina y homogénea. Esta receta sirve para hacer puré dulce de castañas. Sólo es preciso poner menos leche. Se puede aromatizar con canela, clavo, naranja o no añadir nada para tener un sabor más natural.

# *Pastel de castañas*

## **Ingredientes:**

- 500 gr. de castañas
- 500 gr. de azúcar
- 100 gr. de chocolate
- 2 cucharadas de miel
- 2 claras de huevo
- Una rama de anís y canela

## **Preparación:**

Se cuecen con el anís. Se hace con ellas un puré al que se le añaden 400 gr. de azúcar, la miel y el chocolate rallado, se ponen a cocer a fuego suave removiendo para que espesen. Se dejan enfriar y se vierten en el molde. Se ponen dos claras a punto de nieve, se les añade el azúcar y se cubre con ella el postre espolvoreándolo de canela.

# *Castañas con leche*

## **Ingredientes:**

- 1 kg. de castañas
- 1 l. de leche
- agua

## **Preparación:**

Se ponen las castañas al fuego con agua y sal, a media cocción se retiran, se dejan enfriar un poco y se escurren. Se les añade leche caliente y se dejan cocer hasta que están en su punto. Una vez cocidas se vuelcan en una fuente y se espolvorean con azúcar y/o chocolate rallado.

# *Flan de castañas*

## **Ingredientes:**

- ½ kg. de castañas
- ¾ l. de leche
- 4 huevos
- 100 gr. de azúcar
- 100 gr. de mantequilla
- Vainilla

## **Preparación:**

Cocemos las castañas ya peladas con la leche, la vainilla y la mantequilla. Ya cocidas las castañas, las colocamos en un recipiente al que incorporamos los huevos. Batimos toda la mezcla hasta conseguir una pasta fina. Usamos un molde que previamente hemos caramelizado con azúcar y lo horneamos durante media hora.

# *Filloas de castañas*

## **Ingredientes:**

- 450 gr. de harina de castañas
- Medio litro de leche
- 80 gr. de azúcar
- 3 huevos
- 100 gr. de mantequilla fundida

## **Preparación:**

Mezclamos la leche con la harina, el azúcar y añadimos los huevos y la mantequilla derretida al final. Dejamos reposar 30 minutos y hacemos las filloas de modo tradicional.

# *Castañas en toffe*

## **Ingredientes:**

- 1,3 kg. de castañas precocidas
- 300 gr. de azúcar
- Medio litro de nata líquida

## **Preparación:**

Cocemos las castañas ya peladas con la leche, la vainilla y la mantequilla. Ya cocidas las castañas, las colocamos en un recipiente al que incorporamos los huevos. Batimos toda la mezcla hasta conseguir una pasta fina. Usamos un molde que previamente hemos caramelizado con azúcar y lo horneamos durante media hora.



# Tarta de San Román

## Ingredientes:

- ½ l. nata líquida
- 4 cucharadas azúcar
- 1 taza de castañas
- 1 sobre gelatina neutra
- 1 paquete galletas tipo maría
- mantequilla

## Preparación:

Para la base se trituran las galletas con la mantequilla sin derretir hasta hacer una masa, se extiende en un recipiente. Para la crema, se coge ½ l. de agua, se hierve la mitad y se disuelve la gelatina en el resto del agua. Cuando empieza a hervir se le añade el resto del agua con la gelatina disuelta, se bate junto con la nata, el azúcar y las castañas hasta conseguir una crema que se vierte encima de la base ya colocada. Se mete en la nevera varias horas.

# *Licor de castañas*

## **Ingredientes:**

- 1 kg. de castañas
- 1 l. de aguardiente
- 900 gr. de azúcar
- 1 vaina de vainilla
- 1 copa de anís
- 2 l. de agua

## **Preparación:**

Tostamos las castañas, las pelamos y las dejamos con el aguardiente durante unos 12 días en un recipiente cubierto, removiendo una vez cada día. Pasado este tiempo, preparamos con los demás ingredientes un jarabe y juntamos todo. Antes de consumir debe reposar entre 2 y 3 meses.