

Maiormente creativ@s

Receitas dixitais con software libre



RECEITARIO COLECTIVO

Elaborado polas aulas CeMIT de Ortigueira e
Fisterra durante a celebración da Semana
das Persoas de Idade

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
PRIMEIROS PRATOS	4
SEGUNDOS PRATOS	7
SOBREMESAS	11

INTRODUCCIÓN

Maiormente creativ@s. Receitas dixitais con software libre e gratuito foi unha proposta formativa posta en marcha pola **rede de aulas CeMIT** neste 2025 con motivo do Día das Persoas de Idade que se celebra internacionalmente cada ano o día 1 de outubro.

O proxecto tivo como finalidade **achegar ás persoas de idade ás tecnoloxías libres e gratuítas** e, a partires de tarefas cotiás, acadar a elaboración dun pequeno libro de receitas, co obxectivo de pór en práctica as competencias dixitais para reducir a fenda dixital e poñer en valor a súa experiencia vital, os seus saberes e a súa memoria.

A actividade realizouse entre o luns 29 de setembro e o xoves 02 de outubro en catro obradoiros dunha hora diaria nos que participaron as **aulas CeMIT de Fisterra e Ortigueira**.

Nestes obradoiros, as persoas asistentes traballaron en grupos e cada un deles foi elaborando unha receita diferente: pensaron e recordaron a receita, escribírona en *LibreOffice Writer*, xeraron unha imaxe da receita con IA (*Copilot*) e déronlle formato ao resultado final antes de compartila.

Este documento-receitario é o resultado de todo o traballo realizado na actividade. **Grazas ás Axentes TIC colaboradoras e ás persoas participantes** pola súa dedicación e por compartir os seus saberes con nós.

Rede CeMIT
Axencia para a Modernización Tecnolóxica de Galicia



PRIMEIROS PRATOS



SALPICÓN DE PESCADA

Receita elaborada polo grupo *Lima* da aula CeMIT de Ortigueira



Ingredientes

- ✓ Pescada, de 2 kg aproximadamente.
- ✓ Cebolas, 2 unidades.
- ✓ Pemento verde, unha unidade.
- ✓ Pemento vermello, unha unidade.
- ✓ Ovos cocidos, 6 unidades.
- ✓ Unha parte de vinagre e 3 de aceite.
- ✓ Sal ao gusto.
- ✓ Perexil picado fino.
- ✓ Unha cunca de auga de cocción.

Tempo aproximado de preparación:

- 45 minutos.

Elaboración

- Limpar e cocer a pescada con sal, cebola, perexil e un toro de limón durante uns minutos.
- Picar o resto dos ingredientes.
- Esmiuzar e sacar as espiñas.
- Incorporar a pescada co resto dos ingredientes.
- Facer a vinagreta.
- Colocar nunha fonte todos os ingredientes e colocar a vinagreta por enriba.
- Botar o perexil.

Consellos ou variantes

- Facelo o día anterior e gardalo na neveira.

POLBO CON GRELOS

Receita elaborada polo grupo *Ínsua* da aula CeMIT de Fisterra



Ingredientes

- ✓ 1 polbo de 1kg.
- ✓ 1 feixe de grelos.
- ✓ Camarón, 300 gramos.
- ✓ Aceite de oliva.
- ✓ Chile.
- ✓ Pemento moído picante.

Tempo aproximado de preparación:

- 60 minutos.

Elaboración

- Cocemos o polbo 30 minutos, comprobamos cun escarvadentes que estea no seu punto e reservamos.
- Limpamos e cocemos os grelos, cortamos e reservamos.
- Botamos unha cazola ao lume, cubrimos o fondo con aceite de oliva.
- Cando estea quente o aceite, botamos o chile e o allo.
- Engadimos os camaróns, dámoslles unha volta e reservamos.
- Engadimos os grelos, dámoslles unha volta, sacamos e reservamos.
- Collemos os grelos, cubrimos co polbo e por último engadimos os camaróns.

Consellos ou variantes

- A cazola que usemos, se a temos, é preferíbel de barro.

SEGUNDOS PRATOS

POLO EN PEPITORIA

Receita elaborada polo grupo *Morouzos* da aula CeMIT de Ortigueira



Ingredientes

- ✓ 1 polo de curral picado (duns 1,5 kg).
- ✓ 60 g de améndoas crúas (uns dous puñados).
- ✓ 1 cebola grande.
- ✓ 500 ml de caldo de polo.
- ✓ 1 ovo cocido.
- ✓ Unhas febras de fiúncho (ou azafrán).
- ✓ 1 vaso de viño branco (uns 150 ml).
- ✓ 1 cenoria (opcional).
- ✓ 3 rebandas de pan torrado ou frito.
- ✓ Aceite de oliva virxe extra (uns 50 ml).
- ✓ 2 dentes de allo.
- ✓ Sal e perexil ao gusto.

Tempo aproximado de preparación:

- **3 horas.**

Elaboración

- Dourar en aceite os anacos de polo, adubados do día anterior con sal, allo e perexil.
- Pasar a unha pota.
- Raspar cunha culler de pau os posibles restos do polo e, no mesmo aceite, rustir a cebola picada.
- Unha vez dourada, engadir o viño branco.
- Cando se evapore, verter na pota do polo, engadir o caldo, a cenoria e o fiúncho (ou azafrán), e cociñar a lume medio-baixo ata que estea feito.
- Para facer a pepitoria, poñer un pouco de aceite nunha tixola e dourar as améndoas, sen que cheguen a cambiar de cor.
- Se o pan non é torrado, tamén se frite.
- Nun batedor de coitelas, bater as améndoas, o ovo cocido e as rebandas de pan, xunto cun pouco do caldo da pota.
- Incorporar a salsa á pota, remover para mesturar e deixar que o polo remate de cociñarse.

ARROZ CON LUBRIGANTE

Receita elaborada polo grupo *Fisterra* da aula CeMIT de Fisterra



Ingredientes

- ✓ 400 gramos de arroz.
- ✓ 2 culleradas grandes de aceite.
- ✓ 1 cebola.
- ✓ Medio pemento vermello.
- ✓ 1 cullerada de tomate concentrado.
- ✓ 1 litro de caldo de peixe.
- ✓ Un lumbrigante de 700 gramos.
- ✓ Sal.
- ✓ Fiúncho (azafrán).

Tempo aproximado de preparación

- 15 minutos, máis o repouso final de 5 minutos.

Elaboración

- Poñemos o aceite na palleira e engadimos sal.
- Frítese primeiro o lumbrigante, previamente picado.
- Cando estea dourado, retírase. No mesmo fondo engádese a cebola picada e o pemento, e déixanse *suar* en aceite.
- Engádese o tomate concentrado, o fiúncho (azafrán) e o arroz, e reméxese ben para rustir todo.
- Pasados 2 minutos, incorpórase o caldo en tres etapas: primeiro 330 ml de caldo a lume forte durante 5 minutos, logo outros 330 ml a lume medio durante outros 5 minutos.
- Engádese o lumbrigante e o resto do caldo, e déixase a lume baixo outros 5 minutos.
- Apágase o lume e déixase repousar.

Consellos ou variantes

- Usar un bo arroz, como o bomba selección.
- Escoller un lumbrigante da zona, fresco e saboroso.
- Rustir o lumbrigante para que lle dea todo o sabor ao prato.
- Deixar repousar o arroz despois de cociñado, polo menos 5 minutos.
- E, sobre todo, facelo con moito agarimo.

BACALLAU CON GARAVANZOS E PATACAS FRITIDAS

Receita elaborada polo grupo *Corveiro* da aula CeMIT de Fisterra



Ingredientes

- ✓ Un bote de garavanzos.
- ✓ Tres toros de bacallau.
- ✓ Cinco patacas grandes.
- ✓ Cinco dentes de allo.
- ✓ Pemento doce e picante.
- ✓ Aceite de oliva virxe extra.

Tempo aproximado de preparación:

- Arredor de 45 minutos.
- O tempo de desalgado: 25–26 horas.

Elaboración

- Desalgar o bacallau na neveira durante unhas 24 a 32 horas, aproximadamente.
- Poñer unha tarteira con auga a ferver e engadir o bacallau.
- Lavar os garavanzos con auga fresca e engadilos xunto co bacallau; cociñar durante 5 minutos.
- Escorrer ben e reservar.
- Fritir as patacas ata que estean douradas.
- Facer un refrito co aceite, os allos e o pemento doce e picante.
- Collemos a fonte ou prato onde se vai servir e poñemos as patacas e os garavanzos como base.
- Colocar o bacallau enriba e, por último, botar o refrito por riba de todo.

SOBREMESAS

FLAN DE CABAZA

Receita elaborada polo grupo *A Concha* da aula CeMIT de Ortigueira



Ingredientes

- ✓ 500 g de cabaza.
- ✓ 400 ml de leite condensado.
- ✓ 500 ml de nata.
- ✓ 250 ml de leite.
- ✓ 5 ovos.
- ✓ Canela.
- ✓ Xenxibre.
- ✓ Noz moscada (opcional).
- ✓ 150 g de azucre para caramelizar o molde.

Tempo aproximado de preparación:

- **En pota tradicional: unha hora, aproximadamente.**
- **En microondas: entre 8 e 10 minutos.**

Elaboración

- Cocer a cabaza en auga ou no microondas.
- Picar cun escarvantes para comprobar se está branda.
- Triturar a cabaza e poñela nun cunco máis grande.
- Engadir o leite condensado e o resto dos ingredientes pouco a pouco.
- Bater todo ben.
- Preparar un molde con caramelo.
- Engadir ao molde caramelizado a mestura anterior.
- Cociñar ao baño maría ata que o flan calle.

Consellos ou variantes

- **Pódese facer nunha pota tradicional ou no microondas.**
- **Se se fai no microondas, poñer papel film enriba do recipiente.**
- **O papel film debe estar ben tapado e picado con escarvantes.**
- **Cociñar entre 8 e 10 minutos ata que o flan estea callado.**

TORTA DE SANTIAGO

Receita elaborada polo grupo *Mar de Fóra* da aula CeMIT de Fisterra



Ingredientes

- ✓ 250 g de azucre.
- ✓ 250 g de améndoa moída.
- ✓ 4 ovos.
- ✓ 1 culler de canela en po.
- ✓ Manteiga.
- ✓ Azucre xeo.

Masa da base:

- ✓ 1 ovo.
- ✓ 115 g de fariña.
- ✓ 125 g de azucre.
- ✓ 1 cullerada de canela en po.

Tempo aproximado de preparación:

- Revisar, 200 graos ata que estea dourado.

Elaboración

- Nun recipiente amplo, bater o ovo cunha cullerada de canela e azucre.
- Engadir a fariña pouco a pouco mentres se segue batendo, ata obter unha masa fina.
- Untar un molde para tortas cun pouco de manteiga e forralo coa masa.
- Bater os ovos xunto co azucre, a canela e a raspadura de limón.
- Engadir as améndoas moídas, bater de novo e verter sobre a masa que preparáramos anteriormente.
- Botar por riba un pouco de fariña de améndoa moída e meter no forno, previamente quentado a 200 °C, ata que estea dourada.
- Sacar, deixar arrefriar e, antes de servir, botar con azucre glas.

Consellos ou variantes

- Non pasar de cocción.



Maiormente creativ@s

Receitas dixitais con software libre

