



*"La cocina se enriquece viajando...Algo tan representativo y local como las vieiras gallegas, se convierte en lo que denomino un "plato viajero, de influencias foráneas", mediante las técnicas y complementos que se introducen en él"*

## **INGREDIENTES**

### **Ingredientes principales**

12 vieiras grandes

### **Guacamole**

1 Aguacate

1/4 de cebolleta

1 Tomate mediano

1 chile "jalapeño"  
encurtido

Zumo de 2 limas

3 ramas de cilantro

Hojas de rúcula

## PREPARACIÓN

### Vieiras

Limpia las vieiras, retira el coral y reserva. ★1

Corta las vieiras en tacos ★2 y saltéalas en la sartén con una gotita de aceite.

### Guacamole

Pela el tomate y córtalo en dados pequeños; haz lo mismo con el aguacate; pica fino la cebolla, el cilantro y el chile ★3. Mezcla todo y trabájalo un poco en el mortero. Aliña con el zumo y un poco de vinagre del encurtido. Termina dándole punto de sal y reserva.

### Presentación del plato

En un plato dibujar un lagrimón de guacamole y sobre él coloca los trozos de vieira y de coral salteados anteriormente. Luego decora al gusto con unas hojitas de rúcula. ★4

En esta receta de Pepe Solla, encontrarás los consejos ★ que te damos para realizarla y disfrutar de este plato con seguridad.

## CONSEJOS ESTRELLA

- ★1 Utiliza vieiras compradas en establecimientos autorizados para asegurarte que han pasado los controles oficiales que las hacen seguras. No compres bivalvos furtivos.
- ★2 En Galicia las vieiras se comercializan después de someterlas a un proceso de depuración y eviscerado, es decir, sin hepatopáncreas y tejidos blandos, que son las partes en las que se acumulan las biotoxinas marinas, para minimizar el riesgo.
- ★3 Evita la contaminación cruzada: utiliza una tabla y un cuchillo diferentes a los que utilizaste para cortar las vieiras para picar las verduras, o bien lávalos y sécalos entre cada uso.
- ★4 Todas las frutas y verduras que utilices tanto para hacer el guacamole como para decorar el plato, deben ser lavadas y desinfectadas con lejía según la dosis que se indica en la botella.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE ECONOMÍA Y COMPETITIVIDAD



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE ECONOMÍA Y COMPETITIVIDAD



FECYT  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA PARA LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA

