

# [Recetas] Vieiras



- [Vieiras gratinadas con bechamel](#)
- [Vieiras de la Abuela Concha](#)

## Vieiras gratinadas con bechamel

- Vamos a rellenar una vieira cocinada a la plancha y que después gratinamos en el horno con queso parmesano.
- Tiempo de preparación: 15 min
- Tiempo de cocción: 20 min

### Ingredientes

#### Ingredientes para 4 personas

- 4 Vieiras
- 10 Langostinos
- 1 Cebolla
- 40 g Mantequilla
- 80 ml Vino Blanco
- 20 g Harina de trigo
- 230 ml Leche
- Queso Parmesano para gratinar
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Sal
- Pimienta Negra

### Elaboración

#### Previo

- Con la ayuda de una puntilla separar la vieira de su concha.
- Las pasamos por un poco de agua fresca y como las vamos a cocinar a la plancha, las secamos muy bien con papel de cocina.
- Pelamos los langostinos, les sacamos el intestino y los lavamos en abundante agua fría. Los escurrimos y secamos con papel absorbente.

#### Plancha

1. Con la vieira completamente seca, la embadurnamos por toda la superficie con un poco de aceite de oliva virgen extra, un poquito de pimienta negra molida y las colocamos en la sartén bien caliente durante 30 segundos sin moverla. Lo que vamos a hacer es sellar la carne de la vieira para después acabar de cocinarla en el horno.
2. Pasados los 30 segundos, le damos la vuelta, cocinamos por el otro lado el mismo tiempo y las retiramos.
3. En la misma sartén donde cocinamos las vieiras, salteamos los langostinos hasta que cambien de color y los sacamos a una fuente.
4. Bajamos el fuego y mientras la sartén pierde temperatura, picamos los langostinos.

#### Bechamel

1. En la misma sartén en la que cocinamos las vieiras y los langostinos también vamos a preparar la salsa bechamel, así aprovecharemos todos los jugos que soltaron los mariscos.

2. Añadimos la cebolla picada muy fina, una pizca de sal y cocinamos a fuego medio-bajo durante 5 minutos o hasta que la cebolla esté muy pochadita.
3. Con la cebolla bien pochada, aprovechamos para añadir un poco de aceite de ajo y perejil pero echar este aliño es opcional.
4. Añadimos los langostinos picados y los mezclamos bien con el sofrito.
5. A continuación, incorporamos el vino blanco y cocinamos sobre medio minuto hasta que se evapore el alcohol.
6. Una vez se evapore el alcohol, añadimos la mantequilla y dejamos que se funda para empezar a preparar la salsa bechamel.
7. Cuando se haya fundido la mantequilla, añadimos la harina, mezclamos con el sofrito con unas varillas y dejamos que la harina se cocine durante un minuto para que pierda el sabor a crudo.
8. Cuando tengamos la harina cocinada, añadimos la leche caliente poco a poco a la vez que removemos con las varillas.
9. Una vez se haya integrado la leche y tengamos la salsa bechamel formada, apagamos el fuego y vamos a dejar que se cocine con el calor residual removiendo constantemente con las varillas.
10. Con la bechamel lista, añadimos perejil fresco picado y rectificamos de sal y de pimienta a nuestro gusto. Mezclamos y ya tenemos listo el relleno de las vieiras.

### Horno

1. Para montar el plato, vamos a utilizar la concha de la vieira que previamente habremos lavado y secado. Colocamos en la base un poco de la bechamel, encima la vieira y terminamos cubriendo con más salsa bechamel.
2. Mientras rellenamos las vieiras, encendemos el gratinador del horno a 180º C.
3. Para terminar, vamos a rallar sobre la bechamel un poco de queso **Parmesano, Grana Padano** o el **queso curado** que os guste. Opcionalmente podemos repartir unos daditos de mantequilla para que la superficie de la vieira quede bien dorada.
4. Metemos las vieiras en la parte superior del horno y gratinamos hasta que la superficie esté doradita. En este paso no nos separaremos del horno porque el proceso es muy rápido y corremos el riesgo de que se nos quemen.
5. Sacamos las vieiras con cuidado de no quemarnos y las emplatamos.

### Notas

1. Podemos sustituir los langostinos por gambas o gambones.
2. Desafortunadamente, no podemos conseguir vieiras gallegas frescas en cualquier momento del año. Normalmente la temporada de extracción suele empezar unos días antes de Navidad y se prolonga hasta finales de Enero. Es en esa época cuando podemos disfrutar del auténtico sabor de la vieira gallega fresca. El resto del año podemos encontrarla en los mercados descongelada refrigerada o directamente congelada.

## Vieiras de la Abuela Concha

- Receta de vieiras al horno en salsa de tomate.
- Tiempo de preparación 20 min
- Tiempo de horneado 7 min

### Ingredientes

#### Ingredientes para 4 personas

- 4 Vieiras
- 400 g Tomate triturado
- 1 Cebolla mediana
- Perejil al gusto
- Una pizca de Pan Rallado
- Sal y Pimienta al gusto

## Elaboración

### Previo

- La vieira limpia tiene dos partes: la parte blanca (vianda) y la parte naranja (el coral).
- En esta receta vamos a separar la vieira de la concha con la ayuda de un cuchillo. Limpiamos bien las conchas y las reservamos para después.
- Aunque la carne de las vieiras viene limpia, las podemos limpiar en un poco de agua fresca. Las secamos y reservamos.

### Salsa

1. Picamos la cebolla bien fina, ponemos una sartén a fuego medio con aceite de oliva virgen extra y añadimos la cebolla picada.
2. Añadimos una pizca de sal, pimienta negra molida y mezclamos.
3. Vamos a cocinar la cebolla a fuego lento hasta que esté bien pochada durante unos 5-8 minutos teniendo precaución de que no se nos queme.
4. Cuando tengamos la cebolla bien pochada y dorada añadimos el tomate triturado, lo mezclamos con la cebolla y cocinamos con la sartén tapada durante unos 5 minutos.
5. Pasados aproximadamente 5 minutos, la salsa ya habrá perdido bastante líquido y tendremos una salsa de tomate un poco más espesa. Bajamos el fuego al mínimo, añadimos perejil fresco bien picado y mezclamos. En este momento probamos la salsa y si la notamos un poco ácida, le añadimos una cucharada de postre de azúcar y mezclamos.
6. Añadimos las vieiras y las mezclamos con la salsa. Vamos a tenerlas a fuego bajo uno o dos minutos, solamente para que se mezclen los sabores ya que después cocinaremos las vieiras al horno.

### Horno

1. Precalentamos el horno a 180° C.
  2. Colocamos la vieiras en una bandeja de horno, las cubrimos con la salsa de tomate y espolvoreamos con un poco de pan rallado por encima del sofrito.
  3. Cuando el horno alcance la temperatura, metemos las vieiras en la parte superior del horno y las gratinamos durante 5 minutos, vigilando que no se nos queme el pan rallado.
- Ya tenemos esta receta de vieiras al horno en salsa de tomate listas. Una receta sencilla pero con un buen resultado.

### Notas

1. Para que nos quede la salsa de tomate rica, tendremos que cocinar la cebolla a fuego lento para que quede bien pochada.
2. Para esta receta le van perfectos cualquiera de los vinos blancos gallegos como pueden ser el Albariño, el Godello o el Ribeiro.

From:

<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/> - **Euloxio wiki**

Permanent link:

<https://euloxio.myds.me/dokuwiki/doku.php/doc:comida:recetas:mar:vieiras:inicio>

Last update: **2025/12/25 13:05**

