

Consejos Prácticos Cepesca

¿Cómo podemos conservar las propiedades de los pescados y mariscos al cocinarlos?

La forma más saludable de preparar pescado es asándolo y cocinándolo en vapor, o preparándolo a la plancha o la parrilla, pero sin añadir grasa.

No debemos cocerlo, asarlo o prepararlo en la parrilla con demasiado calor. Lo mejor es asarlo en el horno o en la salamandra.

En este caso, debemos ponerlo a temperatura baja en el horno – a unos 75º, 95º C.

Tomar algunas espinas también nos favorece, ¡pero cuidado con el tipo de espinas! El boquerón, la sardina o el salmonete son buenos ejemplos de que son fáciles comerlas y encima muy sanas para el organismo.

En el caso del marisco, podemos quitarle todas las tripas, así estará más rico y sabroso de textura y de aroma.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con 800 empresas pesqueras, 882 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es