

# RECETAS DE PESCADO Y CONSEJOS DE CEPESCA



Recopilatorio de las mejores recetas de pescado del 2015

## Contenido

|  |    |
|--|----|
| Consejos de Cepesca .....  | 05 |
| Mejores recetas de pescado 2015 .....  | 11 |
| Albóndigas de Congrio .....  | 11 |
| Atún con sésamo en salsa de soja.....  | 12 |
| Atún sobre maki con vinagreta .....  | 13 |
| Atún confitado a la miel de tomillo con reducción de balsámico de Pedro Ximénez.....     | 15 |
| Bacalao á bras (o a la dorada) .....   | 16 |
| Bacalao con mantequilla de cítricos.....   | 16 |
| Bacalao de Semana Santa .....  | 17 |
| Bocaditos de rape y berenjena .....  | 17 |
| Boquerones rebozados con salsa de tomate y puré de patata.....                           | 19 |
| Brocheta de albóndigas de caballa y sepia con manzana .....                              | 20 |
| Buñuelos de bacalao .....  | 21 |
| Calamares en su tinta con arroz.....   | 23 |
| Cazuela de fideos con caballa .....  | 23 |
| Cazuelitas de rape con bechamel al horno con salmón y merluza .....                      | 24 |
| Crepes rellenos de jurel con crema de tomate.....  | 24 |
| Crepes rellenos de sardinas, manzana y queso feta con salsa de mascarpone y anchoas..... | 26 |
| Croquetas de merluza .....   | 28 |
| Deditos de merluza: Especial Halloween: .....  | 29 |
| Empanadilla casera de caballa con salsa de vinagreta de miel:.....                       | 30 |
| Empanadillas de atún rojo con caramelo.....  | 31 |
| Ensaladilla rusa de bonito en escabeche .....  | 32 |
| Gallo rebozado en salsa de limón. ....   | 32 |
| Hamburguesa de pez espada .....  | 34 |
| Hamburguesitas de langostino a la meuniére .....   | 34 |
| Jurel a la sidra.....  | 36 |
| Lenguado a la menier (meuniére). Receta Express.....                                     | 37 |

|   |    |
|---|----|
| Lomos de emperador con manzana y ajetes .....   | 37 |
| Menú especial de San Valentín: Langostinos y Merluza al horno con jamón serrano. ....     | 39 |
| Merluza en salsa verde con almejas .....  | 40 |
| Mousse de atún claro en aceite de oliva con guacamole, salsa de gazpacho y langostinos .. | 41 |
| Pastel de cabracho con langostinos .....  | 42 |
| Paté de palometa .....  | 43 |
| Pirulí de sardinas en aceite de mar .....   | 44 |
| Rape a la langosta, acompañado de salsa vinagreta o mayonesa casera.....                  | 45 |
| Raya a la mantequilla negra.....  | 47 |
| Rodaballo en ajada.....   | 49 |
| Rollitos rellenos de merluza y espinacas con salsa de zanahoria .....                     | 50 |
| Sardinas en bocadillo crujiente con salsa de mostaza y miel .....                         | 51 |

# CONSEJOS

## Consejo: ¿Cómo podemos identificar el pescado fresco?

Adquirirlo en establecimientos de confianza es la mejor garantía, pero un buen truco para saber si el pescado está realmente fresco es asegurarse de que las agallas están bien rojas y los ojos claros, no nublados.

También se debe comprobar que la carne esté firme y las aletas rígidas, húmedas e intactas.

¿Y qué pasa con el olor?

Es importante saber que después de la captura el pescado casi no huele, pero a las dos o tres horas toma un olor acentuado que recuerda a mar.

Este punto es la clave, el pescado debe oler a mar, plantas marinas, algas... pero su aroma nunca debe ser desagradable. \*\*\*

### ¿Cómo podemos conservar el pescado?

Si se va a consumir en el mismo día, debemos mantenerlo refrigerado.

En caso de querer conservarlo más tiempo y para asegurar que el pescado fresco mantenga su sabor, hay que congelarlo nada más llegar a casa. Debe envolverse en papel encerado y luego ser colocado en una bolsa plástica bien sellada.

En todo caso, sólo debemos congelar el pescado que hayamos comprado fresco y sobre todo, no debemos descongelar y congelar otra vez.

El pescado debe dividirse en porciones adecuadas para una comida, de manera que cuando te toque descongelar... se utilice todo. \*\*\*

### **¿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. \*\*\*

## Comprar con ahorro

¿La cuesta de enero te está afectando? Te dejamos aquí cómo adquirir pescado de calidad a un buen precio.

Lo mejor de todo es comprar los pescados de temporada, así nos evitaremos pagar precios altos y además lo comeremos en su mejor momento.

La sardina, el jurel y el atún son pescados de precios muy asequibles que además resultan exquisitos y muy buenos para la salud.

¿No te sabes las temporadas? No te preocupes, te las dejamos aquí.

| PESCADOS DEL MAR |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |
|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
|                  | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AG | SEP | OCT | NOV | DIC |
| ATÚN             |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |    |     |     |     |     |
| BACALADILLA      |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |    |     |     |     |     |
| BACALAO          | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |     |    |     |     |     | ✓   |
| BESUGO           | ✓   | ✓   | ✓   |     |     |     |     |    |     |     |     | ✓   |
| BONITO           |     |     |     |     |     | ✓   | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   |     |     |
| BOQUERÓN         |     |     |     | ✓   | ✓   | ✓   |     |    |     |     |     |     |
| CABALLA          |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |     |    |     |     |     |     |
| CABRACHO         |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  |     |     |     |     |
| CONGRIO          |     |     | ✓   | ✓   | ✓   |     |     |    | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| GALLO            |     |     | ✓   | ✓   |     |     |     |    |     |     |     |     |
| FLETÁN           | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| JUREL            |     |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   |     |     |
| LENGUADO         |     |     | ✓   | ✓   |     |     |     |    |     |     |     |     |
| MERLUZA          |     |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |    |     |     |     |     |
| MERO             | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| PALOMETA         | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| PEZ ESPADA       |     |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   |     |
| RAYA             |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |    |     |     |     |     |
| SALMONETE        |     |     |     |     |     |     |     |    |     | ✓   | ✓   | ✓   |
| SARDINA          |     |     |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   |     |     |
| TIBURÓN          |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |



| MARISCOS    |     |     |     |     |     |     |     |    |     |     |     |     |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|-----|-----|
|             | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AG | SEP | OCT | NOV | DIC |
| GAMBA       |     |     |     |     | ✓   |     | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   |     |
| GAMBA ROJA  |     |     |     |     |     |     |     |    |     | ✓   | ✓   | ✓   |
| BOGAVANTE   |     |     |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  |     |     |     |     |
| LANGOSTA    | ✓   | ✓   |     |     |     |     | ✓   | ✓  |     |     |     |     |
| LANGOSTINO  |     |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |    |     |     |     |     |
| BUEY DE MAR |     |     |     |     |     |     | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   |     |     |
| PERCEBE     |     |     | ✓   |     |     | ✓   |     |    | ✓   |     |     | ✓   |
| CAMARÓN     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| CIGALA      | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| CENTOLLO    |     |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   |     |     |
| NÉCORA      |     |     |     |     | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   |     |
| BERBERECHO  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |     |     |     |    |     | ✓   | ✓   | ✓   |
| VIERA       | ✓   | ✓   | ✓   |     |     |     |     |    |     |     | ✓   | ✓   |
| OSTRA       | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| ALMEJA      |     |     |     | ✓   |     |     | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   |     | ✓   |
| MEJILLÓN    | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   | ✓  | ✓   | ✓   | ✓   | ✓   |
| PULPO       | ✓   |     |     |     |     |     |     |    | ✓   | ✓   |     |     |
| SEPIA       |     |     |     | ✓   | ✓   |     |     |    |     |     |     |     |
| CALAMAR     |     |     |     |     |     |     | ✓   | ✓  | ✓   |     |     |     |

\*\*\*

# RECETAS

### Albóndigas de Congrio

Traemos un pescado desde el fondo de las profundidades del mar a nuestra cocina: el congrio.

El congrio al ser un pescado blanco es rico en proteínas, sales minerales y en gelatinas. Y por otro lado, tiene pocas calorías.

**Ingredientes: (4 personas)**

- Tres cuartos de kilo de rodajas de congrio pelado y limpio de espinas
- Media cebolla
- Un tazón de harina
- Una loncha de tocino de jamón
- Un vasito de vino blanco
- Un huevo
- Aceite de oliva Virgen Extra.
- Pan rallado
- Un diente de ajo
- Perejil
- Azafrán
- Sal



**Preparación:**

Lo primero es pedirle a nuestro pescadero que limpie el congrio de piel y espinas. Se fríe la cebolla picada en el aceite.

En un mortero se maja el ajo, un poquito de aceite y perejil.

Pasamos el azafrán por una sartén sin aceite y lo echamos al mortero. Se reserva.

Aparte, una vez asegurados de que el congrio esté bien limpio, lo cortamos en trozos, y los picamos con el tocino.

Se lleva al mortero y se le añade: el huevo batido, el vino blanco, tres cucharadas de pan rallado, el majado de ajito, zafrán y perejil y le añadimos una parte de la cebolla frita, un poco de sal al gusto y la pimienta, se forma una pasta y se deja reposar tapada con un paño húmedo.

Freímos lo que nos ha sobrado de cebolla en una sartén. Añadimos una cucharada y media de harina y unas cucharadas de agua.

Se forma una salsita.

Se lían las albóndigas, se llevan a una fuente de barro, se riegan con la salsa y se cocinan dejándolas hervir un cuarto de hora. Se retiran del fuego y se sirven en la misma olla de barro. (También puede ser en una olla normal).

**Toque final:** Añadir limón por encima. \*\*\*

### Atún con sésamo en salsa de soja

El atún es rico en nutrientes y vitaminas, e incluso sólo a la plancha está espectacular. Por eso, os dejamos una rica receta, fácil, sabrosa y "light". Hazla y triunfarás.

#### Ingredientes:

- Un lomo de atún grande
- 1 Litro de soja
- Un limón
- Sal
- Pimienta
- Aceite
- Perejil
- Sésamo blanco y negro
- Ajo (opcional)



#### Preparación:

Cortamos nuestro lomo de atún en dos o tres solomillos.

Dejamos durante una hora el atún en el litro de soja.

Una vez pasada la hora, escurrimos nuestro atún y reservamos. Le echamos limón por los dos lados. Preparamos en un plato nuestro sésamo donde vamos a rebozar el atún.

Salpimentamos nuestro lomo por los dos lados. Ponemos una sartén con aceite, ponemos ajito (opcional) y añadimos el atún.

Una vez doradito, emplatamos: añadimos el perejil una vez que esté en el plato. Y listo para servir. \*\*\*

## Atún sobre maki con vinagreta

La impresionante calidad de este plato dejará sorprendidos a muchos de tus invitados.

- |   |   |                             |
|---|---|-----------------------------|
| <b>Ingredientes</b>   | - Sal                                   | - Aceite oliva virgen extra |
| - 150 gr. de atún en conserva                                   | - Hielos (opcional)                     | - Cebollino                 |
| - 4 hojas de alga nori  | - 1 lata de huevas de trucha (opcional) |                             |
| - 5 patatas   |   |                             |
| - 2 zanahorias  | <b>Mayonesa casera:</b>                 |                             |
| - 50 gr de guisantes  | - 2 huevos                              |                             |
| - 50 gr. de judía fina  | - Aceite de oliva virgen extra          |                             |
| - 1 huevo   | - Sal                                   |                             |
| - 80 gr. de mayonesa (casera sería lo ideal, pero vale de bote) | - Vinagre                               |                             |
| - Unas gotas de vinagre   | <b>Salsa Vinagreta:</b>                 |                             |
|   | - Limón                                 |                             |



### **Preparación:**

Pelamos y troceamos las patatas y las zanahorias.

Ponemos el agua a hervir en una cazuela y cocemos las verduritas, una vez terminado, las sacamos, las escurrimos y las refrescamos en agua fría (aquí es donde podemos usar el hielo).

Cocemos un huevo (12 minutos en agua desde que hierve)

Ahora vamos a hacer nuestra ensaladilla especial: mezclamos las verduritas cortadas en dados con el huevo duro picado, 100 gramos de atún y le añadimos mayonesa, puede ser comprada o hacerla nosotros como se indica aquí. Rectificamos la sal y añadimos unas gotas de vinagre.

Sobre una hoja de alga nori, extender la ensaladilla y enrollarla como un canelón para conseguir los makis. Cortar en rodajas los makis de ensaladilla y encima de cada uno colocar un montoncito de atún.

### **Mayonesa casera:**

Para nuestra mayonesa casera, vamos a echar dos huevos y el aceite encima, el vinagre y la sal. Y desde abajo vamos a empezar a batir, a medida que se vaya espesando vamos subiendo la batidora.

### **Para la salsa vinagreta:**

Exprimimos el limón y le sacamos el zumito. Cortamos muy chiquitito el cebollino.

En un bol añadimos el zumo de limón, aceite de oliva virgen extra y un poco de nuestro cebollino picado. Y le añadimos (opcional) huevas de trucha. El resultado será precioso. \*\*\*

### **Atún confitado a la miel de tomillo con reducción de balsámico Pedro Ximénez**

**Ingredientes:**

- Cuatro filetes de atún
- 100 ml de miel de tomillo
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 30 grs. de pasas
- Dos clavos de olor
- 200 grs. de membrillo cocido
- sal

**Para la reducción:**

- Medio vaso de vinagre balsámico Pedro Ximenez
- 1/4 vaso de agua
- 1/4 vaso de miel

**Preparación:**

Lo dejamos doce horas en maceración: es decir, el atún lo ponemos con la miel de tomillo, aceite de oliva, los clavos de olor, las pasas y sal.

Una vez pasado este tiempo, ponemos aceite en una sartén y se sellan los filetes por ambos lados al fuego y después se reservan.

Aparte, en una cacerola, añadimos la mezcla de la maceración y la ponemos a fuego lento junto el membrillo cocido. Lo dejamos unos 10 minutos. Formamos unos cilindros pequeños con la ayuda de un vaso y reservamos como guarnición.

Por último llevamos en una sartén limpia, vamos a hacer la reducción de la salsa: ponemos a fuego el balsámico de Pedro Ximénez, junto el agua y la miel. Dejamos reducir hasta que nos quede un almíbar.

Para servir, montamos el plato con el filete de atún acompañado de una cucharada de membrillo y salseamos con la reducción de balsámico por encima. Truco para la presentación: Si tenemos un molde, ponemos el membrillo para que quede redondito. \*\*\*

## Bacalao à bras o a la dorada

Ideal para comer calentito en tiempos de lluvia y coger fuerza, pues su carne es rica en proteínas y además posee gran cantidad de vitaminas y minerales. No tendrás nada que envidiar a los que se van a comerlo a Portugal.

### **Ingredientes:**

- 300 gr. de bacalao desalado desmigado
- Una cebolla grande
- Dos dientes de ajo
- Una bolsa de patatas paja
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra
- 4 huevos
- Perejil (para la presentación)



### **Preparación:**

Lo primero es picar la cebolla tanto como sepamos y podamos. Y después el ajo. Lo ponemos en una sartén con aceite y lo freímos todo junto, pero hasta que esté doradito, no quemado.

Mientras se fríe y una vez dorada la cebolla y el ajo, echamos sal y pimienta en el bacalao por ambos lados (aunque esté desmigado) y lo echamos en la misma sartén a fuego lento.

Pasados unos minutos (quizá 5 minutos de remover todo), en otra sartén a fuego muy fuerte, echamos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y cuando esté caliente metemos las patatas paja. Y las bañamos todas. Añadimos todo lo de la otra sartén encima, lo movemos y, cuando ya esté todo bañadito, echamos los cuatro huevos directamente y removemos como si fuese un revuelto.

Directamente servimos. Para que la presentación quede perfecta en cada plato ponemos un poco de perejil. \*\*\*

### Bacalao con mantequilla de cítricos

Como ya sabemos el bacalao es rico en proteínas y con esta receta le vamos a añadir unos cítricos que nos traerán las vitaminas suficientes para aguantar con energía.

#### Ingredientes:

- 400 patatas troceadas
- 600 calabacines en rodajas 1cm.
- 2 filetes grandes de bacalao desalado
- 1 naranja
- 1 limón
- sal
- pimienta
- 80 gr. mantequilla temperatura ambiente



#### Preparación:

Compramos nuestro bacalao desalado o lo desalamos nosotros. (Una noche en agua es suficiente, aunque convendría cambiarla de vez en cuando).

Ponemos las patatas a hervir, hasta que estén blanditas. Y metemos también los calabacines hasta que estén perfectamente cocidos. Tanto las patatas como los calabacines irán cortados finitos en nuestro plato.

Ponemos el bacalao a cocer en otra cazuela. Hasta que quede blanquito. Lo sacamos y lo ponemos en un plato.

Cogemos el limón y la naranja y los pelamos. Rallamos bien la piel y echamos una parte de ellas sobre el bacalao, reservando el resto. Echamos la sal y la pimienta por los dos lados del bacalao.

En una cazuela echamos la mantequilla y echamos el resto de piel de naranja y de limón. Movemos hasta que quede una salsa espesa.

Una vez que esté la salsita, exprimimos la naranja y el limón en la misma cazuela y removemos bien durante un minuto.

#### Presentación:

Ponemos la capa de patata y calabacín. Luego el bacalao y por último le echamos la salsa por encima. Y listo para servir. \*\*\*



## Bacalao de Semana Santa

Llega la Semana Santa y junto con el potaje, lo más típico es el bacalao. ¿A quién no le gusta ir a un buen restaurante y probar esta delicia del mar? Hoy os dejamos una receta fácil para que la estrella Michelin os la pongan en casa:

### Ingredientes:

- Bacalao fresco desalado
- Patatas
- 1 Cebolla
- Ajo
- Perejil
- Pimentón dulce
- Pan rallado
- Aceite oliva virgen extra.
- Aceite para freír
- Opcional: Pimentón picante



### Preparación:

En la pescadería pides Bacalao en lomos y a ser posible desalado.

*Cuando ya estés en tu cocina:* Cortas la cebolla en tiras finitas y las patatas en trozos redonditos y finitos. Se fríen en el aceite que usemos normalmente para freír: la cebolla (primero) y después las patatas (como para tortilla) y se reservan.

En un recipiente de horno se colocan las patatas y cebolla fritas a modo de cama.

Coges el bacalao fresco y le quitas la piel y desmigas tú mismo el lomo (lo troceas o lo cortas en tiras). Si prefieres, también puedes poner el lomo entero.

Después se coloca el bacalao “desmigado” (o entero) encima de la cama que ya tienes.

En un mortero se hace un majado de ajo, un poco de aceite y perejil. Una vez terminado se unta por encima del bacalao.

Se añade pimentón espolvoreado por encima (dulce y si quieres un poco de picante al gusto) y un poco de pan rallado y se mete al horno 180 grados unos 18 minutos.

*¿Sabías qué? El bacalao –salado o desalado-, es un pescado muy asequible en el mercado y ofrece muchas posibilidades culinarias. \*\*\**

### Bocaditos de rape y berenjena

Esta receta es rica en nutrientes. El rape, al ser un pescado blanco, resulta una buena fuente de vitaminas del grupo B y, para tener una dieta equilibrada, se puede acompañar de alimentos ricos en hidratos de carbono.

**Ingredientes: (para 4 personas)**

- 320 gr. de rape en rodajas, limpio, sin espinas (8 rodajas). Intentar que siempre salgan PARES las rodajas.
- 1 cebolla picada en daditos

- 1 berenjena picada en daditos
- Aceite de oliva
- Salsa de tomate
- Albahaca
- Sal

**Para el rebozado:**

- 2 huevos
- Harina
- Pan rallado



**Preparación:**

Compramos 320 gr. de rape en rodajas, limpio (que nos lo haga en rodajas, es importante que nos salga un número par, pues unas se cubrirán con otras).

En una sartén, rehogamos la cebolla hasta que esté transparente. Añadimos la berenjena y damos vueltas a fuego suave hasta que la mezcla esté tierna. Echamos sal.

Extendemos una lámina de plástico de cocina. Colocamos sobre el plástico las rodajas de rape. Las cubrimos y las aplastamos un poco. Las sacamos de ahí.

Cogemos 4 rodajas y las cubrimos con la mezcla de la berenjena y la cebolla (como si fuera una tosta), dejando los bordes libres para que no rebosen, y cubrimos cada rodaja con la rodaja restante.

Preparamos en una zona la harina, en un plato los huevos batidos, y en otro plato el pan rallado.

Las pasamos por la harina, luego el plato de los huevos y después el pan rallado.

Y las freímos en abundante aceite de oliva.

**Truco:** Acompañarlas con salsa de tomate y albahaca fresca, así estarán más sabrosas. \*\*\*

## **Boquerones rebozados con salsa de tomate y puré de patata**

La receta de hoy se hace en tan sólo 10 minutos. Fácil, sencilla e ideal para que te ayuden en casa los más peques.

### **Ingredientes:**

- 12 boquerones (para 3 personas)
- Salsa de tomate natural
- 100 gr. de jamón serrano
- Harina
- Un huevo
- Aceite para freír
- Sal
- Puré de patata



### **Preparación:**

Después de ir a nuestra pescadería de siempre y pedir 12 boquerones, llegamos a casa, los abrimos y los salamos ligeramente, no mucho que el jamón que vamos a añadir ya es salado.

Cortamos el jamón serrano en tiras.

Colocamos un boquerón abierto con la piel hacia abajo, encima ponemos un poco de jamón en tiritas y tapamos con otro boquerón abierto con la piel hacia arriba. Presionamos.

En un plato colocamos el huevo y en otro la harina. Y los vamos a rebozar. Ponemos en una sartén mucho aceite de freír y cuando esté caliente (pero no humeante) los freímos a fuego medio hasta que adquieran un color dorado claro.

El puré de patata sirve para acompañar. Y si queremos el tomate natural triturado también le puede dar un color bonito a nuestro plato. \*\*\*

### **Brocheta de Albóndigas de caballa y sepia con manzana**

Os dejamos una deliciosa receta con una brocheta para que, hasta los más pequeños de la casa, disfruten con sus propiedades nutricionales. Nunca tomarás unas albóndigas tan sanas. Esta receta nos la trae el FROM.

**Ingredientes:**

- 250 gr.
- 150 gr. sepia
- 2 rebanadas de pan de molde
- Leche
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 2 manzanas
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra

**Para la salsa de manzana:**

- Azafrán
- 1 cebolla picada
- 1 manzana pelada
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Mosto (1 vaso)
- ½ litro de caldo de pescado o avecrem de pescado y agua
- 1 cucharadita de maicena



**Preparación: Para las albóndigas:**

Cortamos las manzanas en cubos.

Picamos los dientes de ajo y aparte la cebolla.

Mojamos las rebanadas en leche.

Picamos la carne de caballa y la sepia muy finas. Añadimos la cebolla, el pan escurrido, el ajito y sazonamos al gusto. Todo lo más picado posible.

Mezclamos todo y hacemos bolitas. Las pasamos por harina y las colocamos en la brocheta intercalando con la manzana.

**Para la salsa de manzana:**

Rehogamos la cebolla. Añadimos azafrán y la manzana pelada. Remojamos con mosto, y en dos minutos echamos el caldo de pescado (o avecrem y medio litro de agua).

Cocemos durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Trituramos. Lo pasamos por un colador (o batidora). Lo devolvemos al fuego y ligamos con la cucharadita de maicena. Sazonamos de nuevo al gusto.

Listo para servir. \*\*\*

## Buñuelos de bacalao

Si lo que quieres es que los niños coman pescado, esta es tu receta.

### **Ingredientes: (para 4 personas)**

- 350 gr. de bacalao desmigado puesto en remojo
- 200 gr de harina
- 100 gr. de mantequilla
- 1 vaso de agua
- 4 huevos
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de perejil picado
- Sal
- Aceite para freír



### **Preparación:**

350 gr. de bacalao, que nos lo limpien bien y si eso lo desmigamos nosotros.

Pelamos y picamos el ajito y lo dejamos a un lado. Lo mismo hacemos con el perejil, pero no los juntamos.

Mezclamos en una cazuela el agua, la mantequilla y una pizca de sal. Hasta que hierva.

En cuanto rompa a hervir, retiramos del fuego y añadimos la harina (200 gr.), removiendo con la pala de madera hasta conseguir una masa homogénea.

Dejamos la masa reposar. A continuación añadimos los 4 huevos, uno por uno, removiendo lenta y suavemente.

Picamos el bacalao. Incorporamos el bacalao y el perejil picado a la mezcla de mantequilla y harina.

Por último, echamos el ajo picado.

Hacemos las bolitas del tamaño deseado, con ayuda de dos cucharas pequeñas (como las croquetas que hacían nuestras abuelas). Y freímos en abundante aceite caliente (a 170 º), durante unos 6 minutos aproximadamente.

¡Riquísimos! \*\*\*

### Calamares en su tinta con arroz

Os dejamos aquí un plato espectacular, que además de servirse calentito, es súper fácil de hacer. Lo que vuestros comensales no sabrán es: que les estáis aportando un alto contenido en proteínas de alta calidad y la mayoría de aminoácidos esenciales.

#### **Ingredientes:**

- 1 kg de calamares
- 1 kg de cebollas
- 4 dientes de ajo
- 2 ramas de perejil
- 2 rebanadas de pan (del día anterior, o lo tuestas un poco)
- 2 cucharadas de harina
- Bolsas de tinta de calamar
- Aceite de oliva virgen extra

- Sal
- Un mortero (opcional)

#### **Para el arroz:**

- 1 diente de ajo
- Arroz
- 1 hoja de laurel
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra



#### ***Preparación para los calamares:***

Pelamos y picamos el kg de cebollas. Encendemos el fuego, y ponemos una olla y echamos un chorro de aceite de oliva virgen extra. Introducimos toda la cebolla picada. Y que se vaya dorando.

Mientras picamos el ajo (los 4 dientes), el perejil y las dos rebanadas de pan, con un mortero.

Troceamos nuestros calamares. Y mientras los ponemos a hervir en otra cazuela diferente.

Cuando la cebolla ya está dorada, echamos a nuestra olla todo lo del mortero.

Ponemos el fuego bajito. Le damos vueltas y echamos las dos cucharadas de harina. Añadimos sal. Y la bolsita de la tinta de calamar. Mover bien. Y ahora batirlo con una batidora dentro de la olla. Veremos que se empieza a espesar y a cocer. A continuación, escurrimos los calamares troceados y los metemos en la olla. Pero no tiramos esa agua, porque si está muy espesa la salsa, les añadimos un poquito de esa agua. 10 minutos en cocción. Y listos para comer.

#### ***Preparación para el arroz:***

Para acompañar a nuestros calamares en su tinta podemos hacer arroz blanco.

Os dejo aquí un ejemplo sencillo para los que no son especialistas en cocina: Ponemos agua a hervir en una cazuela con un chorrito de aceite y una hoja de laurel y una pizca de sal, una vez hirviendo, metemos el arroz, y esto es como la pasta, cuando veas que está hecho (unos diez minutos).

Después lo escurres y tiras el agua. Y si quieres metes el arroz en una sartén con un poquito de aceite y le añades un ajo en trocitos. Le das un par de vueltas y listo para nuestros calamares.

***Para el emplatado:*** Los calamares se servirán encima del arroz o bien todo movido y junto. \*\*\*

### Cazuela de fideos con caballa

Cierto es que la caballa es ideal para acompañar patatas o ensaladas, pero hace frío. Por eso utilizaremos la receta de Karlos Arguiñano, "cazuela de caballa", y vamos a realizar un plato caliente con este nutritivo pescado. La imagen se la debemos a *Julia y sus recetas*.

#### Ingredientes:

- 200 gr. de fideos gruesos
- Caldo de pescado
- 2-3 caballas (dependiendo del tamaño)
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 zanahorias
- 1 tomate
- 3 dientes de ajo
- 1/2 vaso de vino blanco
- agua
- aceite de oliva
- sal
- pimienta negra
- Se pueden añadir guisantes.
- Comino

#### Condimentos:

- 1 hoja de laurel (no es necesaria)
- Azafrán



#### Preparación:

En una cacerola con un chorro de aceite ponemos los dientes de ajo ya peladitos para que se doren.

Picamos la cebolla (también sin piel), el pimiento verde y las zanahorias, y lo metemos en la misma cacerola con el ajito. Y lo dejamos pochar.

Sazonamos al gusto y sofreímos a la vez. Una vez que ya están hechas las verduritas, pelamos un tomate y lo añadimos. Vertimos el medio vaso de vino blanco.

Ahora es el momento de si queremos metemos la hoja de laurel y los guisantes, o si no, directamente media cucharada de comino y un poco de azafrán.

Lo dejamos reposar un poco y echamos el caldo de pescado y los fideos gruesos. Removemos y echamos de nuevo sal. Lo dejamos cocer.

Limpiamos las caballas, les quitamos la pielecita, sacamos los lomos y los troceamos. Ponemos sal y pimienta por encima y los echamos a la cacerola. Tapamos la cacerola con todo dentro. Ya no hace falta el fuego así que apagamos la cocina y dejamos reposar.

Ya está listo para servirse. \*\*\*



## Cazuelitas de rape con bechamel al horno con salmón y merluza

Perfecto cuando lo que apetece tomar es algo calentito. Os proponemos una receta especial con alto contenido en vitamina B12.

### **Ingredientes: (6 personas)**

- 3 colas de rape
- 200 gr. de salmón ahumado
- 200 gr. de merluza
- Sal
- Nuez Moscada
- Ajo
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Queso para gratinar

- Cazuelitas de barro o recipiente de horno

### ***Para la Bechamel: (O puedes comprarla hecha)***

- Mantequilla
- Leche
- Harina



### ***Preparación:***

Pedimos en nuestra pescadería nuestro pescadito fresco, la merluza y el rape. Y compramos un paquete de salmón ahumado. Troceamos nuestros pescados en trozos diferentes y en diferentes platos para dejarlo preparado. Pelamos un par de ajos y los cortamos pequeñito. Cogemos la merluza y la salteamos con ajo y perejil. Y reservamos. Cogemos el salmón y lo juntamos con la merluza hecha.

En una sartén, ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra y cocinamos el rape. Cuando ya esté perfecto lo unimos con nuestro bol de salmón y merluza.

### **Para la bechamel:**

En la misma sartén o en una cazuela, echaremos una cucharada sopera de mantequilla y cuando esté derretida, tres cucharadas soperas de harina y lo vas removiendo con la mantequilla. A continuación echamos un vaso de leche y movemos. Añadimos un poquito de sal al gusto. Vas moviendo y que vaya espesando. Y añades al final el toque (una pizca) de nuez moscada. Una vez hecha lo pruebas y rectificas de sal.

Si has decidido no hacerla y comprarla, abres el *bric* y lo echas en la cazuela. Y mezclas el queso para gratinar.

En cualquier caso: **Una vez hecha la bechamel:**

Añadimos el pescado, le damos unas vueltas y pasamos la mezcla al recipiente apto para el horno. Si quieres hacer cazuelitas pues lo añades en cada una o bien en el mismo recipiente. Y añadimos el queso para gratinar. Cuando estén gratinadas, las sirves tal cual. \*\*\*



### **Crepes rellenos de jurel con crema de tomate**

El jurel, aunque es sabrosísimo, tiene muchas espinas, por eso lo que debemos hacer es pedir que nos lo limpien bien en la pescadería. Y si no, en casa: separamos los lomos, le quitamos nosotros las espinas y la piel. Tiene muchas proteínas, por lo que además de rico en sabor, es muy sano.

**Ingredientes: (para 4 personas)**

- 1 jurel grande (o dos) (unos 400 gr. en total).
- 2 cebollas
- 200 gr. de champiñones
- Aceite de oliva
- Salsa de tomate natural (medio vaso o bote pequeño)

- Nata (medio vaso)
- Queso rallado (si queremos)
- Se pueden comprar los creps hechos o hacerlos nosotros.

**Crepes:**

- Harina
- 1 huevo
- Sal
- Dos cucharadas de azúcar

- Un vaso de leche



**Preparación de los crepes:**

En un recipiente para batir: Ponemos la harina y echamos leche lentamente y vamos batiendo hasta que consigamos nuestro espesor, metemos el o los huevos, una pizca de sal y dos cucharaditas de azúcar. Ponemos una sartén a fuego lento y echamos nuestra masa y vamos haciendo uno a uno. Los dejamos hechos en un plato o sartén.

**Y vamos con nuestro relleno.**

Como ya hemos dicho, limpiamos bien el pescado. Y picamos la carne de los lomos.

En otro lado picamos: la cebolla, los champiñones. Muy picado.

En una sartén, ponemos a freír la cebolla y añadimos la carne picada del jurel.

En otra sartén, ponemos un poco de sal y salteamos los champiñones. En cuanto hayan perdido el agua, añadimos el sofrito de jurel de la otra sartén.

Estiramos los creps y los colocamos en el centro el relleno. Cerramos el crep en forma de tubo.

En una cazuela, ponemos la nata y la salsa de tomate natural. Cuando empiece a hervir, apagamos el fuego y le echamos sal.

Metemos las creps en nuestra cazuela con la salsa. Lo dejamos a fuego lento hasta que la salsa tenga cuerpo. Incluso, le podemos añadir queso rallado por encima. Y un poco de perejil para adornar. \*\*\*

## **Crepes rellenos de sardinas, manzana y queso feta con salsa de mascarpone y anchoas**

Esto es un plato de lujo, pero, que no os engañe el título, es muy fácil de hacer. Para empezar, os dejo nuestra receta secreta de crepes y, después, cómo hacer nuestro sabroso relleno y su maravillosa salsa.

### **Ingredientes:**

- 6 sardinas
- 1 manzana
- 100 g de queso feta
- 1 diente de ajo
- 1 punta de guindilla
- perejil
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- sal

### **Para la salsa:**

- cabezas y colas fritas
- 100 ml de nata para cocinar

- 100 ml de caldo de carne o avecrem
- 2 cucharadas de mascarpone
- 2-3 anchoas
- salsa de soja

### **Para los creps: (puedes comprarlos hechos)**

- Harina
- 1-2 huevos
- Sal
- Dos cucharadas de azúcar
- Un vaso de leche



### **Preparación creps:**

Primero vamos a preparar los creps, si los hemos comprado hechos, antes de rellenarlos los calentamos en una sartén bien caliente a fuego alto, sin aceite, y unos 20 segundos.

Si no los hemos comprado hechos, los podemos hacer con nuestra receta especial de creps:

En un recipiente para batir: Ponemos la harina y echamos leche lentamente y vamos batiendo hasta que consigamos nuestro espesor, metemos los huevos, una pizca de sal y dos cucharaditas de azúcar.

Ponemos una sartén a fuego lento y echamos nuestra masa y vamos haciendo uno a uno. Si nos sobra alguno, podemos utilizarlos de postre con Nocilla o sirope.

Los reservamos.

### **Y vamos con nuestra salsa:**

Limpiamos bien las sardinas. Quitamos las colas y la cabeza. Pero no se tiran.

Añadimos aceite de oliva virgen extra a una sartén y cortamos ajo en láminas y lo echamos para que se dore. Y freímos ahí las colas y la cabeza. Les damos unas vueltas con el ajito.

Retiramos el ajo y añadimos un chorrito de soja, un avecrem o los 100 ml de caldo de carne y los 100 ml de nata, y sazonomos. Agregamos 2 ó 3 anchoas. Y durante cinco minutos dejamos que nuestra salsa se vaya cocinando.

Pasamos la salsa por un colador aplastando bien las cabezas con una cuchara, o quitándolas si vemos que nos quedan enormes. Ponla de nuevo al fuego y deja que reduzca. Añade dos cucharadas de mascarpone y perejil picado. Si nos gusta la salsa sin grumos lo volvemos a pasar por el colador o con la ayuda de una batidora.

***Preparación relleno:***

Pelamos la manzana y la cortamos en láminas finas o en trozos. Las dejamos en un bol. Y si queremos la freímos un poco en la sartén.

Freímos las sardinas peladas en otra sartén con ajo, guindilla y aceite de oliva virgen extra.

Añadimos a la manzana, dos cucharadas de queso feta y los lomos de las sardinas troceadas y fritas. Los mezclamos bien hasta que quede un relleno uniforme. Lo añadimos al centro de los creps. Vamos rellenando uno a uno.

*Toque final:* Recuerda que si los creps son comprados lo mejor es pasarlos por una freidora antes de rellenarlos.

Puedes poner la salsa directamente dentro del crep, o ponerla por encima en el plato. Y poner el perejil como presentación y también espolvorear por encima. \*\*\*

## Croquetas de merluza

Como ya os hemos dicho otras veces, esta receta puede hacerse con cualquier pescado blanco, pero ya sabéis que la merluza siempre queda buena en este tipo de recetas. A los niños les encantarán, sabiendo que son croquetas, y a los adultos, sabiendo que encima están llenas de nutrientes.

### Ingredientes:

- 500 g. de merluza (sin piel ni espinas) y la vamos a desmigalar.
- 20 gr. mantequilla (si no tienes, un chorro de aceite)
- 100 gr. harina
- 400 gr. leche
- nuez moscada (opcional)
- huevos
- Pan rallado
- Sal



### Preparación:

Comprobamos que la merluza está perfecta, sin piel y sin espinas. Añadimos sal y por encima echamos un poco de nuez moscada. Y la desmigamos lo máximo posible.

En una sartén la ponemos a fuego y derretimos la mantequilla. A continuación ponemos el pescado para que se dore un poco y pierda el agüilla. Y una vez dorado, echamos la harina. Lo mezclamos todo bien y poco a poco echamos la leche. Movemos y movemos hasta que espese.

Truco: La leche se puede echar fría o si es caliente espesa más rápido.

Dejamos la masa enfriar durante una noche (más o menos) y al día siguiente usamos la masa para dar forma a nuestras ricas y nutritivas croquetas de merluza.

Para hacer la forma:

Formar las croquetas con la mano o con dos cucharas y las pasamos por huevo y pan rallado (Puede ser pan rallado, mezclado con ajo en polvo y perejil (opcional))

Freímos en abundante aceite caliente, de pocas en pocas, sólo unos segundos.

Y si hemos hecho muchas, lo mejor es congelarlas antes de freír. \*\*\*

### Deditos de merluza: Receta especial de Halloween

Cuando llegue Halloween, no hay mejor ocasión para “disfrazar” la comida y que le encante a los niños, hoy os retamos a que imitéis los dedos humanos con una original receta de palitos de merluza.

#### Ingredientes:

- Pescado blanco: merluza
- Pan rallado
- Pimienta negra
- Ajo en polvo
- Ralladura de limón fresca (o compramos un limón)
- Huevos
- Un chorrito de Leche
- Aceitunas negras grandes deshuesadas
- Kétchup o salsa barbacoa, según el gusto.



#### Preparación:

Cortamos el pescado en palitos y los reservamos a un lado

Mezclamos en un bol: la pimienta negra, el pan rallado, el ajo en polvo y la ralladura de limón.

Batimos un par de huevos en otro bol ancho por separado, echamos el chorrito de leche, y vamos dejando el pescado dentro, que se empape. Pero luego que caiga el huevo para no manchar lo que haremos a continuación.

Sumergimos los palitos de pescado en la mezcla pan rallado, cubriendo ambos lados y dándoles ligeros golpes para que las migas se peguen.

En una sartén o cacerola antiadherente ponemos el aceite abundante a fuego lento.

Freímos los palitos por grupos hasta que queden dorados, volteando cada palito una vez. Cerca de 10 minutos.

#### Presentación:

Cortamos las aceitunas negras grandes a la mitad.

Pon los palitos de pescado en un plato (si lo tenemos con dibujitos de Halloween sería ideal). Les vamos a poner una pizca de kétchup o de salsa barbacoa, que servirá como pegamento para “nuestra uña” hecha de aceituna negra. (Ver imagen, que se la debemos a [www.pequerecetas.com](http://www.pequerecetas.com)). \*\*\*

### Empanadilla casera de caballa con salsa de vinagreta de miel:

Si queremos un acompañamiento rico para nuestra empanadilla de caballa, les aconsejamos una buena ensalada y salsa de vinagreta de miel.

#### **Ingredientes: (para 4 personas)**

##### *Para la empanadilla de caballa:*

- 2 caballas
- 1 cebolla picada
- Aceite de oliva
- Tomate natural entero (una lata pequeña)
- 2 gr. de tomillo
- 2 dientes de ajo
- Pasta para empanadillas
- 1 cucharada de azúcar
- Papel de cocina

##### *Para la ensalada y la vinagreta de miel:*

- 250 gr. de lechuga fresca
- 2-3 tomates maduros

- 1 cebolla
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de jerez
- 2 cucharadas de miel
- 50 gr. de piñones



#### **Elaboración:**

Picamos la cebolla muy pequeñita, ponemos una sartén con aceite y echamos la cebolla. A fuego medio la freímos y le añadimos tomillo.

Ponemos los tomates enteros, sin añadir el agua de la lata y tras un buen rato a fuego lento, añadir la cucharada de azúcar para corregir el punto de acidez.

Limpiamos las caballas y quitamos las espinas para conseguir los lomos limpios. La desmigamos.

En una sartén, freímos los ajos con abundante aceite. Retiramos del fuego y quitamos los ajos. Incorporar los lomos y, una vez fritas, dejar enfriar para conseguir el confite de caballa.

Rellenamos la pasta de las empanadillas con la caballa desmigada y mezclada con el guiso de tomate. Cerrar la empanadilla y freír.

Retiramos las empanadillas del aceite y escurrirlas con papel de cocina absorbente.

**TRUCO:** si queremos que las empanadillas queden con las rayitas típicas de los profesionales, hacer las rayas con un tenedor.

Colocar una hojita de perejil para la presentación.

##### *Para la ensalada de acompañamiento:*

Hacer una ensalada tradicional de tomate, lechuga y cebolla. Cortar y mezclar. **Elaborar la vinagreta mezclando:** aceite, vinagre, miel y los piñones. Listo para comer. \*\*\*

## Empanadillas de atún rojo con caramelo

Aunque sabemos que el plato estrella es un buen *tartar* de atún rojo, os vamos a dejar una receta original haciendo una combinación de salado con dulce, que tan de moda está.

### Ingredientes:

- Atún rojo
- Pasta quebrada brisse
- Papel para horno
- Caramelo
- 3 Huevos (2 serán duros y uno para batirlo)
- Aceite de oliva Virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Cebolla



### Preparación:

En la encimera extendemos la masa brisse y la cortamos en partes para que cada una de las partes sea una empanadilla independiente. Colocamos nuestra bandeja de horno al lado con el papel de horno puesto y colocamos las partes cortadas encima (no cortamos encima del papel para que éste no se rompa).

Pinchamos con cuidado con un tenedor la masa, para que pueda respirar una vez metida en el horno.

Ponemos a hervir los huevos hasta que estén duros (12 minutos desde que el agua esté hirviendo). Mientras, partimos la cebolla muy finita y reservamos, y picamos el atún rojo muy finito.

En una sartén ponemos aceite de oliva virgen extra, calentamos y echamos la cebolla hasta que se poche. Y en ese momento echamos el atún rojo. Salpimentamos por encima. Lo movemos todo bien, esperamos que se haga un poco. Lo sacamos y reservamos.

Cuando los huevos estén duros, los metemos en agua fría, les quitamos la cáscara y los picamos también. Unimos en un bol todo nuestro relleno y lo movemos.

Preparamos en cada una de las “obleas” (que hemos preparado) nuestro relleno. Y le añadimos un poquito de caramelo a cada una (pero poco).

Y las cerramos. **El truco** es usar un tenedor para que quede la forma perfecta de la empanadilla, o ser un poco originales y hacerlas cuadradas. Ponemos a precalentar el horno a 180°C con calor arriba y abajo.

Batimos un huevo para pintar las empanadillas cerradas.

Pintamos con un pincel de cocina, la parte de arriba de nuestras empanadillas. Y luego le añadimos también caramelo por encima. Las metemos en el horno hasta que estén doraditas y crujientes. Listas para servir frías o calientes. \*\*\*



### Ensaladilla rusa de bonito en escabeche

Este plato es perfecto para poner de entrante.

#### Ingredientes:

- 650 gr. bonito fresco
- 3 patatas
- 1 zanahoria
- 100 gr. de judías verdes
- 100 gr. de guisantes
- 1 limón
- 1 bote de mayonesa
- 1 ajo
- 2 huevos

- Aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre

#### Mayonesa casera:

- 2 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Vinagre



#### Preparación:

Pelamos las patatas y las cortamos en taquitos. Preparamos dos cazuelas con agua, una para los huevos y otra para las patatas. Ponemos en ambas el agua a hervir y metemos los huevos sin pelar (son 12 minutos tras que empiece a hervir el agua) y en la otra, añadimos las patatas y un poco de sal y también cocemos aquí: la zanahoria, los guisantes y las judías.

Cuando estén listas las patatas (cuando estén blandas), pelamos los huevos y los cortarlos en rodajas. Chafar las patatas en una fuente con un tenedor hasta obtener un puré y añadir la zanahoria, los guisantes y las judías cuando éstos también estén listos (no duros).

Agregamos la mayonesa (a continuación damos la receta para hacerla) y mezclamos todo. Añadimos un chorro de limón y reservamos.

#### Mayonesa casera:

Para nuestra mayonesa casera, vamos a echar dos huevos y el aceite encima, el vinagre y la sal. Y desde abajo vamos a empezar a batir, a medida que se vaya espesando vamos subiendo la batidora.

#### Continuación del plato:

Freímos el bonito con un poco de aceite de oliva virgen extra. Añadimos el diente de ajo y rehogar durante 20 min. Finalmente, echamos las cucharadas de vinagre y un poco de aceite. Ponerlo encima de la ensaladilla preparada. ¡Y a disfrutar de la comida sana! \*\*\*



### Gallo rebozado con salsa de limón

Esta receta es súper fácil y contiene gallo, un pescado saludable y sabroso, regado con una salsa ácida para mojar pan.

**Ingredientes:**

-Un gallo por persona. Lo pedimos en filetes limpios y sin espinas.  
-Harina  
-Sal  
-Aceite de oliva Virgen extra  
-Y perejil

-2 limones  
-1 cucharada de azúcar  
-Medio vaso de agua  
-Una cucharada de maicena



Ingredientes para la salsa:

**Preparación de la salsa:**

Se recomienda hacer la salsa primero. Os decimos cómo:

En un cazo coges los dos limones y los exprimes, haciendo un rico zumo de limón. Echas el medio vaso de agua y la cucharada de azúcar. Y lo pones a fuego lento. Hasta que reduzca, unos 15-20 minutos.

A continuación echas la cucharada de maicena. Lo mueves todo y se va espesando. Lo pruebas y si está muy ácido, le pones un poquito más de azúcar.

**Preparación del gallo:**

Una vez limpio nuestro gallo: lo pasamos por harina vuelta y vuelta y le añadimos sal por ambos lados.

Lo introducimos en una sartén con abundante aceite de oliva virgen extra. Y una vez doradito lo sacamos, y lo dejamos encima de un plato con papel de cocina, para que no nos quede grasiento.

Una vez escurrido, lo emplatamos con la salsa de limón por encima. Y una hojita de perejil de adorno. \*\*\*

## Hamburguesa de pez espada

Esta hamburguesa también se puede hacer con otro tipo de pescados: *merluza, rape, atún fresco, en conserva...*

### **Ingredientes: (por persona salen 2 hamburguesas)**

- 200gr. de pez espada
- 1 cebolla
- Perejil
- Pan rallado
- Una barra de pan (aunque dará para más)
- 2 huevos
- Leche (para poner en remojo el pan)
- 1 limón
- Pan para hamburguesa
- Lechuga
- Tomate



### **Preparación:**

Como siempre, compramos nuestro pez espada limpito.

Al llegar a casa, lo desmenuzamos.

Dejamos preparada la cebolla: la pelamos y la picamos con el perejil.

Agregamos un huevo y un trozo de pan en un plato con leche. Echamos todo al plato con el pan y la leche y hacemos una masa compacta y formamos dos hamburguesas. Las pasamos por el pan rallado y luego el huevo (que estará en un plato batido).

Las freímos y se les echa por encima un poquito de limón (si queremos).

Cuando estén doraditas, las sacamos al plato.

Cortamos la lechuga y el tomate en tiras, si a nuestros niños les gusta la cebolla añadimos dos tiras (o usamos lo que ya habíamos picado), añadimos todo al pan de hamburguesa y listo para comer. \*\*\*

### Hamburguesitas de langostinos *a la meunière*

Este plato ayuda a la regulación del crecimiento y del desarrollo de los niños y contiene un alto valor nutritivo y un bajo contenido graso.

Antes de empezar, hay que tener en cuenta que, esta receta se hace para tomar al día siguiente.

**Ingredientes:** (para 4 personas)

- 1 avecrem de pescado
- 600 gr. de langostinos
- 1 cebolla
- alcaparras
- 3 cucharadas de soja
- perejil
- Nata (bote pequeño)
- 60 gr. de mantequilla
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- 60 gr. de pan rallado
- Si se quiere, se puede añadir hierbabuena y romero
- **Opcional:** Cebolla frita crujiente o deshidratada



**Preparación:**

Poner una cazuela con un litro de agua hasta que hierva, introducimos los langostinos. Echamos el avecrem de pescado. Cuando el agua vuelva a hervir, retiramos el fuego y reservamos el caldo. Pelamos los langostinos bien y picamos toda su carne hasta conseguir una masa homogénea. Y lo metemos en un bol grande.

Cortamos una cebolla y la rallamos lo más chiquitito posible. Lo juntamos con nuestra masa de langostinos, le metemos alcaparras, añadimos perejil, le añadimos un chorro de aceite de oliva virgen extra y un poco de jugo de limón. Aquí, si quisiéramos, añadimos hierbabuena y romero. Mezclamos todo y lo hacemos una masa, y lo dejamos reposar en la nevera 24 horas.

Al día siguiente, cogemos nuestra masa y damos forma a las hamburguesas metiendo pan rallado y juntando todo. Mientras hacemos la salsa, lo dejamos en la nevera.

Recuerda que no debes tirar el líquido del pescado. Mañana lo utilizarás para la salsa.

**Para hacer la salsa meunière:**

Hervimos el caldo que hemos preparado al principio de todo y lo dejamos reducir hasta que quede una cuarta parte. Agregamos la nata y volvemos a reducir hasta que se homogenice la preparación. Freímos en aceite las hamburguesitas.

Echamos la salsa por encima. *Truco:* para darle un toque más *chic*, añadimos cebolla frita crujiente o deshidratada. \*\*\*

## Jurel a la sidra

El jurel posee una carne muy jugosa, gracias a su contenido graso, lo que puede hacer que resulte del agrado hasta de los niños. El jurel es uno de nuestros pescados azules, y tiene una alta cantidad de yodo, vitamina B6 y vitamina D.

Esta receta no hace falta que sepas cocinar para que crean que eres un auténtico profesional de la cocina. Pero lo primero que se debe hacer es que en la pescadería te lo limpien bien. Y si no lo has podido hacer, abrirlo por el centro en lomos sin piel y procurar no dejar ninguna espina.

### **Ingredientes**

- 1 jurel grande por persona
- Aceite de oliva virgen extra
- Una botella de sidra (aunque usaremos sólo un vaso)
- 1 pimiento verde

- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 tomate, que esté maduro
- 4 ó 5 patatas (si se quiere hacer con patatas, si no, se pueden quitar)
- Sal



### **Preparación**

Precalentar el horno a 180 grados.

**Truco:** También se pueden añadir patatas como si fueras a hacer tortilla de patata, primero las fríes en la freidora y las dejas listas para meterlas al horno en la bandeja del pescado.

### **Y si no quieres patatas:**

Si no te apetece con patatas, puedes hacerlo como se explica a continuación:

Pelar la cebolla y cortarla bien sea en círculos o bien picarla en tamaño pequeño. Repetir lo mismo con los pimientos y el tomate. Ponerlo todo mezclado en los bordes de la bandeja de horno.

Colocar los lomos pelados (sin nada de piel) del jurel en una bandeja que pueda ir al horno, con los cortes hacia arriba, y si se quiere con la cabeza con piel visible en uno de los lados de la bandeja. Poner un poco de sal por encima de los lomos. Y asegurarse de que nuestro acompañamiento esté alrededor de nuestro pescado.

Regar con un buen chorro de aceite de oliva.

Dejar el horno que haga su trabajo por arriba y por abajo. Pasados unos cinco o seis minutos, regar con el medio vaso de sidra (e incluso un poco más). Y de vez en cuando regar de nuevo con el propio jugo del pescado que ha ido soltando durante todo el proceso.

Cuando creamos que está listo (tiene que tener color blanquito), lo sacamos y lo comemos. \*\*\*

### Lenguado a la menier (meunière). Receta Express

Receta súper sencilla que en 16 minutitos estará prácticamente lista.

#### Ingredientes

- 1 lenguado grande
- 75 g de harina
- 100 g de mantequilla
- Un huevo
- Patatas.
- 1 ó 2 limones
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva Virgen extra



#### Preparación:

Lo primero que vamos a hacer es ir a la pescadería y pedir lenguado fresco, pero que sea de un tamaño contundente. Le pedimos que nos lo pele y nos lo limpie bien.

Cuando lleguemos a casa, cocemos las patatas. (Pueden ser de esas patatas chiquititas).

Exprimimos un par de limones (incluso con uno grande basta) y dejamos el zumo en un bol.

Freímos aceite de oliva virgen extra en una sartén.

Mientras, en una madera, salamos el pescado y lo rebozamos en harina.

(Si queremos batimos un huevo, aunque no es necesario, y después de la harina lo rebozamos ahí).

Metemos el pescado en la sartén que tenía el aceite caliente, unos cuatro minutos por cada lado (según el grosor de nuestro lenguado). Lo retiramos y lo reservamos.

#### ¿Y la salsa?

La salsa de nuestro *lenguado meunière* es muy fácil:

Ponemos la mantequilla a derretir en otra sartén. Una vez derretida, añadimos el zumo de los limones, les echamos sal y perejil bien picado, removemos durante unos segundos.

Por último, cubrimos nuestro lenguado con la salsa de limón calentita. Y ya está listo para servir.

Hay gente que recomienda meterlo al horno unos minutos, pero no es necesario. \*\*\*

### Lomos de emperador con manzana y ajetes

**¿Sabías qué?** Al pez espada se le conoce comúnmente como emperador. La textura de su carne hace que el pez espada sea del agrado de aquellos que no le gusta demasiado comer pescado.

#### Ingredientes:

- 2 lomos de emperador/pez espada
- 1 manzana
- Ajetes tiernos
- 200 ml. de nata líquida
- 1 vaso de vino blanco
- 2 cebolletas
- 1 bote de caldo de pescado o un avecrem de pescado
- Perejil picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta



#### Preparación:

Pedimos en la pescadería dos buenos lomos de pez espada (emperador).

Cuando lleguemos a casa, pelamos y cortamos la manzana en trocitos.

Limpiamos bien los ajetes, y los picamos. Cortamos también las cebolletas.

En una cazuela, con aceite de oliva virgen extra:

Metemos para sofreír las cebolletas y, cuando estén pochadas, añadimos los ajetes y los trozos de la manzana.

Los dejamos que se hagan durante unos minutillos, cuando vemos que cogen color, echamos el vaso de vino blanco.

Dejamos que se evapore el alcohol del vino. Un par de minutillos o quizá más.

Echamos la sal y la pimienta a los dos lomos de emperador. Por los dos lados. Y los metemos en la cazuela, hasta que se hagan por ambos lados (el emperador está hecho cuando ya adquiere un color blanquecino)

Añadimos la nata. Y movemos. Podemos añadir un poco de caldo de pescado, o un avecrem. Echamos un poco más de sal, al gusto, y servimos con el perejil picado por encima. \*\*\*

### Menú Especial de San Valentín: Merluza al horno con jamón serrano

El día de San Valentín puede ser el día ideal para sorprender a tu pareja con una cena llena de amor, salud y exquisitez: El menú de hoy será: langostinos de entrante; merluza al horno con jamón serrano; un sorbete de limón con cava.

#### **Ingredientes:**

- 500 gr. de langostinos.
- Medallones de merluza (mínimo cuatro)
- Jamón serrano.
- Cebolla
- Ajo
- Perejil
- Sal



#### **Entrante: langostinos cocidos por nosotros.**

Hervir agua (sin sal). Meter los langostinos y esperar a que el agua vuelva a hervir. Una vez que el agua ha vuelto a hervir, se sacan y se meten en salmuera (recipiente con agua, hielo y sal) durante aproximadamente un minuto. Sacar y consumir.

#### **Plato principal: una espectacular merluza al horno con jamón serrano:**

Pelamos una cebolla y la picamos, lo mismo hacemos con un poco de ajo.

Se fríen primero las patatas, se mezclan cuando ya están más o menos con cebolla y ajito. Se escurren bien y se ponen en una bandeja de horno.

Se ponen los medallones de merluza por encima. Añadimos perejil. Y el jamón serrano (si es ibérico, mejor) como última capa cubriendo los medallones.

Se meten al horno ya precalentado. Y se deja unos veinte minutos. Hasta que la merluza esté doradita.

#### **Postre: sorbete de limón con cava.**

Y dejaremos a nuestra pareja encantada y quizás más enamorada. \*\*\*

### Merluza en salsa verde con almejas

Esta receta se puede hacer con rape o con mero, y además de las almejas, siempre se puede echar mejillones u otros derivados que tengáis en la nevera. Es un buen día para añadirlo a nuestro plato e impresionar con una sabrosa salsa verde.

#### Ingredientes:

-Cuatro lomos de merluza  
-Medio kilo de almejas  
-Medio vaso de agua de vino blanco  
-1 ó 2 vasos de caldo de pescado (comprado o hecho) o un avecrem de pescado  
-1 cebolla  
-1 cucharada de harina

-Perejil  
-3 dientes de ajo  
-Una guindilla (cayena) (optativa)  
-Aceite de oliva virgen extra  
-Sal (gorda y fina) – la gorda la usaremos para limpiar nuestras almejas.  
-Utensilio: Mortero



#### Preparación:

Un día antes se deja las almejas en agua y sal para que echen la arenilla. Si tienes sal gorda, mejor, y si no tuvieras sal (ni fina ni gorda), pues añades un chorrito de vinagre. Y lavarlas bien para que no quede el sabor.

Al día siguiente, picamos la cebolla. Y en un mortero (o en otro utensilio) machacamos el ajo y el perejil. Una vez terminado, lo añadimos a nuestra cebolla.

Ponemos aceite de oliva virgen extra en una cazuela y a continuación sofreímos la cebolla y lo que tenemos en el mortero.

Una vez estén dorados, pero sin quemarse, añadimos la harina y removemos, añadiendo a continuación el vino blanco. Dejamos que hierva y se evapore el alcohol sin dejar de mover. Añadimos el avecrem o el caldo de pescado que hayamos comprado (o si tenemos hecho de otro día, fenomenal). Como toque optativo, le podéis añadir una cayena.

Añadimos las almejas y cuando se abran, añadimos el pescado. Sería conveniente sazonarlo antes de echarlo). Y ya está listo para servir. \*\*\*



## Mousse de atún claro en aceite de oliva con guacamole, salsa de gazpacho y langostinos

Os presentamos un plato de atún digno de concurso, que no es tan difícil de hacer. Incluso puede ser con la Thermomix o con una simple batidora.

¿Os atrevéis?

### Ingredientes:

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ½ kg de atún claro en aceite de oliva escurridos</li> <li>- 400 ml de nata montada</li> <li>- 4 aguacates</li> <li>- Cilantro</li> <li>- 1 cebolla</li> <li>- 1 pimiento</li> <li>- 2 limones</li> <li>- 21 cucharadas de aceite de oliva virgen extra</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15 langostinos frescos</li> <li>- 3 tomates</li> <li>- 4 pimientos de piquillo</li> <li>- 1 jalapeño ó 2 jalapeños (para el picante). También pueden ser o chiles</li> <li>- 1 manojo de perejil</li> <li>- 14 cucharadas de vinagre</li> <li>- 3 anchoas</li> <li>- Pan del día anterior</li> </ul> |
|--|---|



### Preparación:

Trituramos el atún claro en aceite de oliva y la anchoa en la thermomix o la batidora. Y luego lo mezclamos con mucho cuidado con la nata montada, reservamos en la nevera.

### Para el guacamole:

Exprimimos los limones y hacemos un jugo.

Pelamos la cebolla y el pimiento y los troceamos.

El cilantro lo cortamos muy finito hasta que quede aproximadamente media cucharadita.

Pelamos los aguacates.

Mezclamos el aguacate, el cilantro, 7 cucharadas de aceite de oliva, el jugo de limón, el jalapeño muy picado, la cebolla y el pimiento. Mezclar hasta que quede una salsa.

Cocemos los langostinos durante 2 minutos, enfriamos y reservamos.

Y por último, realizamos el gazpacho con el tomate, aceite, vinagre, sal, pimiento de piquillo y el pan del día anterior. Colamos todo bien y enfriamos.

### Presentación:

Para el emplatado de hoy, montamos la mousse de atún y la abrimos en el centro con una cuchara (aplanamos) y metemos los langostinos y una rodaja fina de pan y una hoja de perejil.

Salseamos con el gazpacho y ponemos el guacamole al lado. \*\*\*

### Pastel de cabracho con langostinos

Esta receta gusta tanto a adultos como a niños. Y más si se lo presentas como “pastel salado”.

- Ingredientes:**
- 750 gr. de cabracho crudo y sin cabeza (si no nos atrevemos a limpiarlo nosotros, mejor pedirlo en filetes y limpio).
  - 7 huevos (si son muy grandes pues 5-6)
  - 8-10 langostinos.
  - 1 zanahoria
  - 1 puerro
  - 1cebolla
  - Vino blanco
  - Aceite de oliva virgen extra
  - Mantequilla
  - Pan rallado
  - 250 ml de nata líquida
  - 250 ml de salsa de tomate
  - Sal
  - Pimienta



#### **Preparación:**

Le decimos al pescadero que nos limpie el cabracho y nos lo dé en filetes.

Ponemos en una cazuela agua a hervir. Echamos ahí la verdura: el puerro, la cebolla, la zanahoria, un poquito de vino blanco y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Lo dejamos unos 15 minutos.

Cogemos el cabracho fileteado y lo echamos a nuestro caldo. Y añadimos los langostinos para que se cuezan también. Lo dejamos todo de nuevo 15 minutos. Cuando esté suficientemente cocido, sacamos el cabracho y lo desmenuzamos nosotros mismos. Los langostinos los dejamos y los pelamos y cortamos en trocitos pequeñitos. Lo dejamos todo en un lado.

Batimos los huevos y añadimos la nata, la salsa de tomate frito y el cabracho y los trocitos de langostinos. Salpimentamos y mezclamos bien. Si queremos echamos aquí un poquito de nuestro caldo de verduras o si no, lo dejamos para hacer otra comida.

Hay gente que lo tritura, pero un buen pastel salado siempre es mejor con trocitos. Untamos mantequilla en el molde donde se va a hacer el pudín, y le añadimos pan rallado. Después vertimos la mezcla anterior en este molde.

Lo metemos al horno durante 40 minutos a 200 grados. Lo pinchamos de vez en cuando para ver si está cociéndose. Una vez frío, lo desmoldamos y lo damos en porciones. \*\*\*

### Paté de palometa

Aquí os dejamos una sabrosa receta original de pescado, que está cargada de energía, utilizando como protagonista la palometa y sus múltiples vitaminas por ser uno de nuestros maravillosos pescados azules. ¿Sabías que según la zona se le puede llamar japuta, castañeta o zapatero?

#### Ingredientes:

- 250 gr. de palometa ahumada (limpia)
- Una lata de atún (opcional)
- 4 huevos
- 1 brik de nata líquida
- Queso parmesano rallado
- 1 limón

- Mantequilla
- Pimienta negra molida.
- Sal
- Se aconseja tener un robot de cocina (opcional).



#### Preparación:

Limpiamos la palometa (o la pedimos limpia) y que no tenga ni espinas ni piel.

Ponemos el agua a hervir y cocemos nuestra palometa. Una vez cocida, la tapamos en la misma cacerola y la dejamos reposar 10 minutos.

Batimos los huevos en un plato.

En el robot de cocina (opcional), desmigamos el pescado. Y añadimos la nata, el queso rallado, los huevos batidos, un poco de zumo de limón, sal y pimienta negra molida. Si hemos cogido la lata de atún, le quitamos todo el aceite y lo añadimos (si no, no hace falta)

Removemos hasta conseguir una pasta homogénea.

Engrasamos un molde de horno (untando un poco de mantequilla) e introducimos nuestro relleno en el molde y lo cubrimos. Horneamos a 210 º, durante 20 minutos. Y vemos si ya está bien hecho, si no dejar unos 10 minutos más.

Lo dejamos enfriar, y una vez que esté a temperatura ambiente ya lo podemos meter en nuestro frigorífico hasta que sea la hora de servir. \*\*\*

### **Pirulí de sardinas en aceite de mar**

Es un plato rico en Omega 3, vitamina B12, A, D y E.

#### **Ingredientes:**

- 1 ó 2 latas de sardinas en aceite
- 4 ó 5 patatas (según tamaño)
- 1 zanahoria
- 50 gr. de guisantes
- 20 gr. de cebolla
- Mayonesa
- Aceitunas negras sin hueso
- Pan frito molido
- Palillos largos/ brochetas (lo que más nos guste)
- Plástico de cocina



#### **Preparación:**

Ponemos a cocer las patatas con la piel. Después las pelamos y las aplastamos hasta convertirlas en puré. (Mientras se cuecen hacemos el siguiente paso)

Horneamos en el horno las aceitunas negras sin hueso a 80°C. Cuando estén secas, las picamos hasta convertirlas en polvo.

Mezclar este polvillo en el pan frito molido.

Agregamos el aceite de la lata de sardinas, rectificamos sal si fuera necesario. Cocemos la zanahoria.

Escurremos las sardinas, las picamos y las mezclamos con la zanahoria, los guisantes y la cebolla. Todo picado muy fino.

Hacer unas bolas con las manos.

Estirar un trozo de plástico de cocina, ponemos un poco de puré en el centro, una bolita de sardina y lo enrollamos de manera que el relleno quede dentro.

Hacer sucesivamente eso con todas las bolas que queramos.

Y las vamos dejando en el frigorífico para que tomen forma, y en 2 horas, les damos una ligera capa de mayonesa.

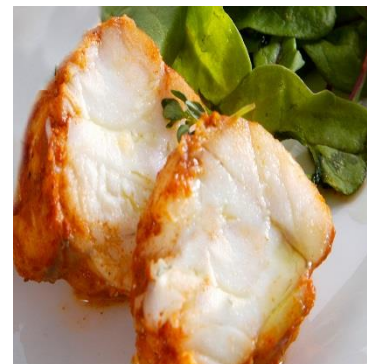
Rebozamos las bolitas en el polvo de aceituna y pan frito y... ¡listas para saborear! Y si queremos, servir con palillo largo pinchado o brocheta. \*\*\*

## Rape a la langosta, acompañado de salsa vinagreta o mayonesa casera

Esta receta es ideal para las grandes ocasiones. Recordamos que el “rape alangostado” o “rape a la langosta” se debe preparar el día anterior.

### Ingredientes:

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un rape grande: vamos a usar la cola, la espina y la cabeza la dejaremos para una sopa.</li> <li>- Pimentón dulce de la Vera</li> <li>- Sal</li> <li>- Pimienta</li> <li>- Aceite de Oliva Virgen Extra</li> <li>- Cordón de cocina</li> <li>- Rúcula para acompañar.</li> <li>- <b>Para el caldo</b></li> <li>- Agua</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un puerro</li> <li>- Una zanahoria.</li> <li>- Avecrem de pescado</li> <li>- La espina dorsal del rape (la cabeza la podemos guardar para una sopa de pescado)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sal</li> <li>- Vinagre</li> <li>- Aceite oliva virgen extra</li> </ul> |
|---|--|---|



### Preparación:

Pedimos al pescadero que nos deje el rape sin piel y que nos saque los dos lomos. La espina central la pedimos porque nos las llevamos.

Si queremos la cabeza también para guardarla para una sopa de pescado.

Cortamos el puerro y la zanahoria en trozos.

En una cacerola vamos a preparar nuestro caldo: ponemos agua a hervir con los trozos que hemos cortado del puerro, la zanahoria, un avecrem de pescado, aceite, pimienta y una pizca de sal que el avecrem ya es salado.

Por otro lado, atamos con el cordón de cocina la cola de rape. O lo envolvemos con papel de aluminio. La adobamos con sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra. Ahora que está mojada de aceite, la embadurnamos con pimentón dulce por todas partes.

Ahora la metemos en nuestro caldo a cocer a fuego lento entre 10 y 15 minutos.

La sacamos del agua, la dejamos enfriar, y cuando esté fría la metemos en la nevera hasta el día siguiente.

Al día siguiente, la cortamos en lonchas como de langosta, la colocamos en una fuente y podemos acompañar con una salsa vinagreta e incluso para los más clásicos, con una buena mayonesa casera.

Para la presentación, podemos acompañar con hojas de rúcula.

### Las salsas a continuación.

***Para la vinagreta:***

Picamos muy bien el ajo y los pepinillos. Y en un mortero majamos el ajo, los pepinillos, con el perejil y un chorrito de aceite de oliva virgen extra y le añadimos dos chorritos de vinagre de crianza, también podemos espolvorear un poco de pimienta negra.

***Para la mayonesa casera:***

Cogemos un vaso de batidora, echamos los dos huevos, un puñado de sal, un chorro de vinagre y aceite de oliva virgen extra en abundancia. Batimos desde el fondo para que comience a ligar y luego vamos subiendo la batidora. Se prueba un poco y si eso añadimos más sal. Si queda muy líquida puedes añadir más aceite hasta que espese al gusto. \*\*\*

## Raya a la mantequilla negra

Receta de nuestro libro de Cepesca, *Pescado la Mar de Sano*.

*¿Sabías qué...?* La raya pertenece a los pescados blancos, que son ricos en su contenido de proteínas, sales minerales y en gelatinas. Mientras que, por otro lado, tienen pocas calorías. Ideal para dietas de adelgazamiento.

### Ingredientes:

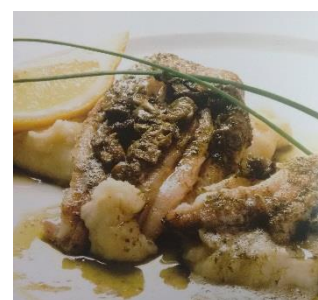
- 200 gr. de raya limpia (más menos)
- 40 gr. de mantequilla
- Alcaparras en vinagre
- Perejil picado
- 1 limón
- Sal
- 1 sobre de puré de patatas preparado (o los siguientes ingredientes si nos

gusta más el puré de patata natural)

**ATENCIÓN:** (Los siguientes ingredientes son solo si elegimos hacer el puré de patata natural) (unos 30 minutos más):

- 4 patatas grandecitas
- 1 vaso de leche
- 2 vasos de caldo o agua
- mantequilla
- 4 cucharadas de nata para cocinar

- sal
- pimienta
- batidora, o si se prefiere pasapurés.



### Preparación:

Lo primero es comprar raya, pero que esté bien limpiita. Pesará unos 200 gramos, con más de 160 tenemos.

Más abajo tenemos dos opciones para hacer el puré de patata, según se elija una opción u otra, tendrán que prepararlo primero (puré natural) o hacerlo después de nuestra raya (el puré de sobre preparado).

### Para la raya:

Deshacer la mantequilla en una sartén y tostarla hasta que quede de color avellana.

Echamos sal a la mantequilla y marcamos la raya por ambos lados en la sartén con la mantequilla. Sacamos y reservamos.

Añadimos unas alcaparras en vinagre a la mantequilla y le echamos perejil picado. Lo mezclamos bien. Incorporamos la raya para completar la cocción. Y mientras se cuece, podemos hacer el puré de sobre.

Y ya está listo para servir. (Puré natural en la próxima página)

### Emplatado:

Ponemos nuestra raya sobre una cama de puré de patata y echamos por encima la salsa de mantequilla que hemos elaborado. Acompañamos con un trocito de limón.

### Y para el puré....

**Opción 1:** Puré de patata de sobre después de cocinar la raya:

Mientras se cuece nuestra raya, hacemos el puré de patata que ya viene preparado: en un bol con las medidas que te piden en el modo de preparación de la caja echamos los polvos en agua o en leche. Movemos y ya está listo para servir.

**Opción 2:** Puré de patata natural: (total 30 minutos): antes de cocinar la raya.

Comprar patatas. Elegir 4 que sean grandotas.

Lo primero es pelar y trocear las patatas.

Poner el fuego a tope, después meter en una cazuela las patatas, la leche y el caldo, con sal y pimienta, y esperar a que hierva.

Bajar el fuego, tapar y dejar cocer 20 minutos o hasta que las patatas estén suficientemente blandas.

Dejar enfriar un poco antes de pasar las patatas por el pasapurés o la batidora junto con la cantidad de jugo que se desee para la textura. Una vez batido, devolver a la cazuela. Añadimos la nata, la mantequilla y echamos más sal, al gusto.

Y ya está listo para hacer la cama de nuestra raya. \*\*\*



## Rodaballo en ajada

Esta receta la podemos hacer gracias a nuestros arrastreros. Un manjar para todos los gustos: rodaballo en ajada

### **Ingredientes:**

- 1 rodaballo de 1,5 kg cortado en filetes limpios
- 500 gr. de patatas
- 3 dientes de ajo
- una cucharadita de pimentón dulce
- media cucharadita de pimentón picante
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Opcional: cesto para cocinar al vapor (si no tenemos, lo haremos a la plancha)



### **Preparación:**

Preparamos en un plato los filetes limpios de rodaballo.

En una cazuela ponemos el agua a hervir con sal. Después pelamos las patatas y las cortamos finitas y las dejamos entre 15 y 20 minutos.

Si tienes cesto: Ahora, vamos a vaporizar el rodaballo en el cesto unos diez minutos (se pone encima de las patatas) Pero si no tienes cesto: hacemos el rodaballo a la plancha con un poquito de aceite en una sartén.

Por otro lado, cortamos los dientes de ajo en rodajitas. Y en un bol ponemos la cucharada entera de pimentón dulce y la media de pimentón picante.

En una sartén: ponemos aceite de oliva virgen extra y doramos el ajito a fuego lento. Retiramos del fuego y añadimos la mezcla de pimentones con cuidado de que no se quemen. Removemos para que se espese un poco.

Echamos el rodaballo a la sartén y que se bañe con la ajada y hacemos lo mismo con las patatas para que todo coja sabor.

Y listo para servir. \*\*\*

## Rollitos rellenos de merluza y espinacas con salsa de zanahoria

Si la zanahoria la unimos a las propiedades del pescado, cuyo consumo mejora la vista, con este plato mejoraremos nuestra manera de ver las cosas saludablemente. Y solo necesitamos un horno y los ingredientes adecuados.

### Ingredientes:

- Lomos fileteados de merluza
- 8 láminas de lasaña
- Manojos de espinacas limpias
- 1 cebolla
- 2 tomates maduros
- 50 gr. de champiñones
- Aceite de oliva virgen extra

- Queso rallado (opcional)

### Para la salsa:

- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Queso de cabra
- Un poco de aceite
- AVECrem de verduras o pescado
- 1 cucharada de maicena



### Preparación:

Primero picamos la cebolla, y pelamos y troceamos el tomate.

Salteamos la cebolla en una sartén. Cuando esté hecha, añadimos el tomate pelado troceado. Añadimos las espinacas, salteamos y rectificamos la sal.

En una sartén, pasamos los filetes de merluza por la plancha hasta que quede blanquita.

### Para la salsa:

En la misma sartén con aceite, rehogamos la cebolla y añadimos la zanahoria y el queso de cabra. Añadimos los champiñones. Cuando esté listo todo, agregamos el AVECrem y lo dejamos cocer unos 15 minutos, removiendo de vez en cuando.

Agregamos la maicena, dejamos que hierva un momento y lo pasamos todo por la batidora. Rectificamos la sal, si es necesario.

Estiramos la pasta. Cubrimos con espinacas, colocamos la merlucita y de nuevo ponemos más espinacas. Envolvemos formando un rollito.

Colocamos en una fuente de horno engrasada y calentamos a 220 grados. \*\*\*

### Sardinas en bocadillo crujiente con salsa de mostaza y miel

Esta es una receta para poder ir de camping y llevar una sana y rica comida a cualquier lado. Para que los más reacios se enamoren del pescado.

#### Ingredientes

- 16 sardinas
- 2 cebollas medianas
- 4 tomates maduros
- 2 pimientos (opcional)
- Sal
- Pimienta
- Baguette pre cocida congelada (o pan de sándwich de rebanada gruesa)
- Mostaza
- Miel



#### Preparación:

Quitamos las escamas de las sardinas y las fileteamos. Cortamos la baguette en rebanadas muy finas. [Se puede hacer con pan de sándwich de rebanada gruesa también].

Pelamos la cebolla y la picamos. Pelamos y rallamos el tomate y reservamos. Si quisiéramos también picamos los pimientos.

En una sartén, hacemos un sofrito con la cebolla picada y el tomate sin pepitas. Le podemos añadir unos pimentitos si nos gusta.

Salpimentamos los filetitos de las sardinas.

Sobre el pan, colocamos una capa de sofrito, cuatro lomos de sardina salpimentada y una cucharadita más de sofrito.

En una cazuela preparamos la mostaza y la miel, y la removemos un rato, y probamos que no esté muy dulce o demasiado fuerte.

Añadimos la salsa de miel y mostaza al pan. Cerramos el bocadillo y lo tostamos directamente sobre una sartén caliente hasta que el pan quede crujiente. No conviene que se dore muy rápidamente. \*\*\*

