

Felipe y Bárbara Luzón

JUREL

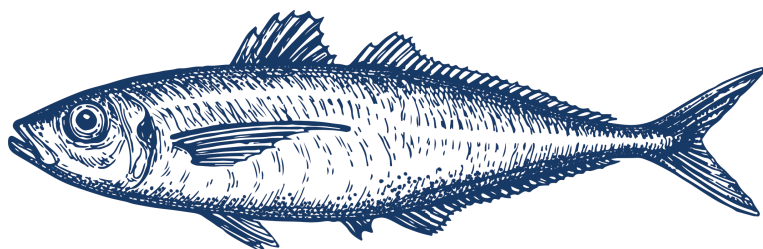


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

JUREL



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: JUREL

EDITA

© Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación
Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones

AUTORES

Felipe Luzón Nogué
Bárbara Luzón Fernández

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Marta Díaz

IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN

Editorial Cuarto Centenario

NIPO: 003220706
DL: M-13267-2022
ISBN: 978-84-491-1596-7

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

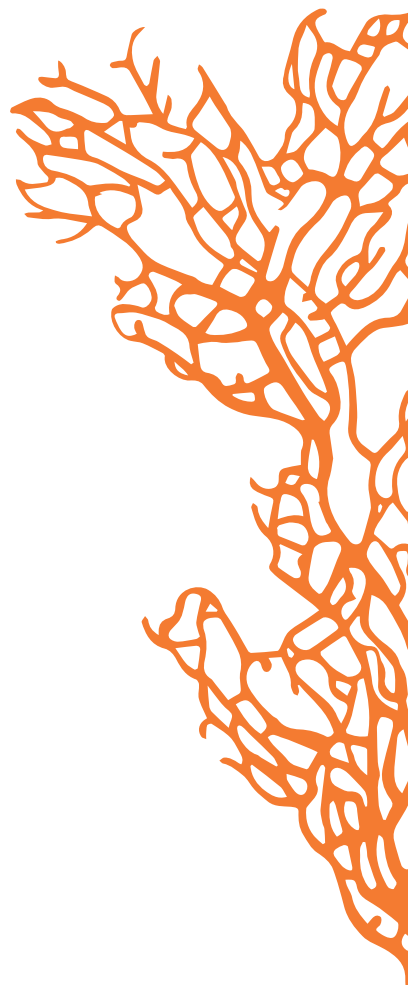
Paseo de la Infanta Isabel,1
28014 Madrid
Teléfono: 91 347 55 41

Tienda virtual: www.mapa.gob.es
<https://servicio.mapama.gob.es/tienda/>
e-mail: centropublicaciones@mapa.es

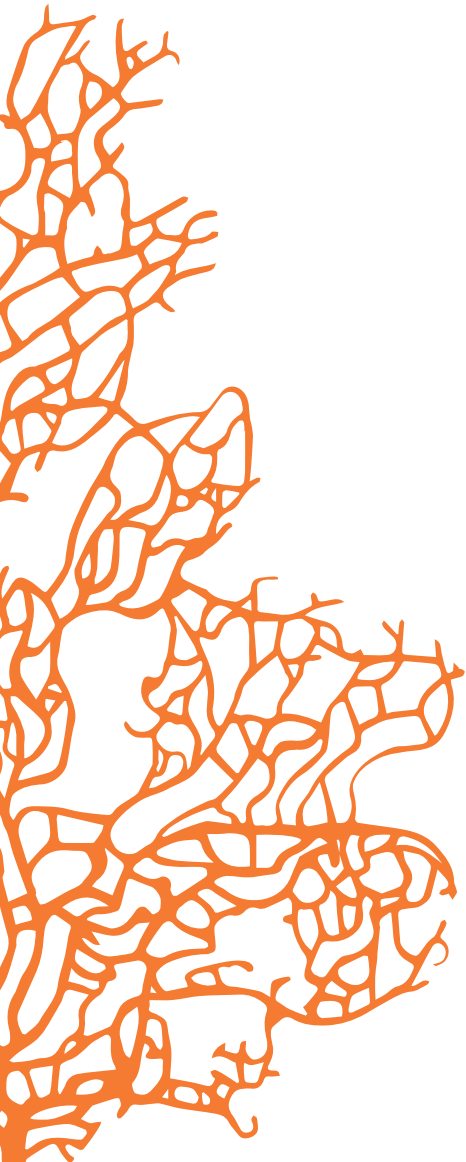
Catálogo de Publicaciones de la
Administración General del Estado:
<https://cpage.mpr.gob.es/>

En esta publicación se ha utilizado papel
libre de cloro de acuerdo con los criterios
medioambientales de la contratación pública.

Aviso Legal: los contenidos de esta publicación
podrán ser reutilizados, citando la fuente y la fecha,
en su caso, de la última actualización.



A Margarita



Índice de Recetas



Introducción	15
Albóndigas de jurel	21
Brécol con bechamel y jureles	22
Buñuelos algarveños de jurel	22
Caldereta de jureles	23
Canelones de jurel	23
Carapau alimado	24
Chicharro con patatas panaderas	24
Chicharro en tubo de patata	25
Chicharros a la teruelina	26
Crema de culantro	27
Crema de pescados y mariscos	28
Empanadillas de jurel	28
Empanadillas picantes de jurel	29
Encebollado de jureles	29
Ensalada de alimados con verduras	30
Ensalada de jurel con castañas	30
Ensalada de jurelitos	31
Ensalada templada de jureles	31
Ensaladilla de jurelitos	32

Espetos de jureles.....	32
Espinacas con jureles	33
Filetes de jurel a la mostaza	34
Filetes de jurel sobre puré de verduras	35
Flan de jurel y mayonesa	35
Garun ó Garo	36
Gazpacho de habas y jureles	36
Gazpachuelo de jurel	37
Gilimoje.....	37
Guiso de jurel.....	38
Huevos duros con alimados	38
Jurel a la algarveña.....	39
Jurel a la americana	40
Jurel a la campesina.....	40
Jurel a la crema de naranja.....	41
Jurel a la marinera	41
Jurel a la menorquina.....	42
Jurel a la molinera.....	42
Jurel a la Navarra	43
Jurel a la norteña.....	43
Jurel a la parrilla	44
Jurel a la perdiz	44
Jurel a la plancha.....	45
Jurel a la sal.....	45
Jurel a las hierbas.....	46
Jurel al ajo arriero.....	46
Jurel al arroz de tomate.....	47
Jurel al azafrán	47

Jurel al comino	48
Jurel al horno con chermula	49
Jurel al horno con verduritas escabechadas	50
Jurel al horno	50
Jurel al limón	51
Jurel al microondas como Marga	51
Jurel al pimentón	52
Jurel al requesón	52
Jurel al tomillo	53
Jurel aliñado a lo pobre	53
Jurel aliñado sobre gurumelos	54
Jurel aliñado	54
Jurel asado con vinagreta de tomate	55
Jurel asado en bolsa de horno	55
Jurel asado en salsa de sésamo	56
Jurel Bellavista	56
Jurel blanco al horno	57
Jurel caldoso con verduras	57
Jurel cocido a la salsa de eneldo	58
Jurel con alcaparras	58
Jurel con cebollitas rellenas	59
Jurel con culantro	60
Jurel con guisantes	61
Jurel con judías	61
Jurel con mostaza	62
Jurel con papas a la isleña	62
Jurel con patatas	63
Jurel con perejil del Zumajo	63

Jurel con salsa de aceitunas.....	64
Jurel con salsa de aguacate.....	64
Jurel con salsa de huevo duro.....	65
Jurel con sanfaina.....	65
Jurel confitado con arroz de tomate.....	66
Jurel confitado sobre ensalada.....	67
Jurel embarricado con patatas.....	68
Jurel en aceite.....	68
Jurel en bechamel.....	69
Jurel en gelatina.....	70
Jurel en mojo verde.....	71
Jurel en salsa chaudfroid.....	71
Jurel en salsa de almendras.....	72
Jurel en salsa de champiñones.....	72
Jurel en salsa de eneldo.....	73
Jurel en salsa de mostaza.....	74
Jurel en salsa de ostiones.....	75
Jurel en salsa de perdiz.....	76
Jurel en salsa de requesón.....	76
Jurel en salsa Mornay.....	77
Jurel en salsa muselina.....	77
Jurel en salsa Nantua.....	78
Jurel encebollado con anchoas.....	79
Jurel escabechado con vinagre de Jerez.....	80
Jurel hervido.....	81
Jurel Islantilla.....	81
Jurel Mar Menor.....	82
Jurel marinado al limón.....	82

Jurel mechado	83
Jurel relleno con salmón	83
Jureles a la cazuela	84
Jureles a la cola	84
Jureles a la sidra	85
Jureles al blanquillo	85
Jureles al horno con naranja	86
Jureles al horno	86
Jureles aliñados	87
Jureles asados con limón y culantro	88
Jureles asados con salsa cruda de tomate	89
Jureles bañados en nata	90
Jureles blancos al hinojo	90
Jureles con alcachofas en aceite	91
Jureles con espinacas	92
Jureles con fritura de calabaza	92
Jureles con pimientos rojos	93
Jureles con piñones y pasas	93
Jureles con salsa de anchoas	94
Jureles con tomate	94
Jureles con verduras en escabeche	95
Jureles en adobo	96
Jureles en caldo de pimentá	96
Jureles en cazuela	97
Jureles en escabeche	97
Jureles en pepitoria	98
Jureles en salsa de ajoaceite	98
Jureles en salsa de cerveza	99

Jureles en salsa de hierbas	99
Jureles en salsa de orégano	100
Jureles en salsa de pimientos	101
Jureles en salsa picante	102
Jureles enlechados al horno	102
Jureles envueltos en pasta quebrada	103
Jureles estofados	103
Jureles fríos en salsa	104
Jureles fritos con tomate y romero	105
Jureles fritos	105
Jureles macerados en vino blanco	106
Jureles marinados con picadillo	106
Jureles marinados	107
Jureles mechados con tocino	107
Jureles rellenos al horno	108
Jureles rellenos de acelgas	108
Jureles rellenos de carne picada	109
Jureles sobre cebolla confitada	110
Jurelitos con miel y nata	111
Jurelitos en vinagre	111
Jurelitos en vinagreta	112
Lasaña de jurel	113
Lomos de jurel a la casera	114
Lomos de jurel con jamón	114
Lomos de jurel en puré de brécol	115
Lomos de jurel en salsa de maíz	116
Moraga de jurel	117
Negrón “escaldao y aliñao”	117

Negrones rellenos	118
Pan de jurel	118
Pan de jureles embarricados	119
Pan relleno de jurelitos y pimentá	119
Papas aliñas	120
Pastel caliente de jurel	120
Paté de jurel y tomate	121
Pincho de ciruela y jurel	121
Poleás con jureles	122
Rollos de filetes de jurel	123
Sopa de jurel salado	124
Sopa de jurel, choco y mechillones	125
Sushi de jurel	126
Tortilla de jurelitos	127

Nota previa: En la lectura de este libro encontraremos, palabras, modismos y formas de escribir o acentuar palabras, que pueden chocarnos. Se debe a que es un resumen de recetas de cocina basado en recopilación popular y escrito en su idioma coloquial. Idioma coloquial de una región andaluza en la que se dice Almirez, Almohajiz, Alcaucil etc. y que tiene modismos propios que no solo aceptamos, sino que creemos se deben conservar.

Introducción



En el siglo pasado, en la década de los cuarenta cuando comer era un lujo, y comer pescado un milagro, podía pasar que nuestra madre consiguiese jureles.

¡Esta noche cenamos jureles!

¿Y como los vas a guisar?

¡Esta noche los haremos estofados!

Esto hizo que en nuestra familia, tengamos una especial predilección por los jureles y su cocina. Nuestra madre hacía maravillas con los jureles y las sardinas, el otro pescado que llegaba a Riotinto, nuestro pueblo.

No solo nuestra madre, sino muchas otras madres, que ese día solo tenían para dar de comer a sus familias, jureles y poco más. Eso hizo que se espabilasen y buscasen la forma de prepararlos dándole variedad a su cocina.

Una forma de prepararlos es a la Navarra, esta receta original de la amiga de mi madre, es una forma de preparar las truchas. ¡Quedan riquísimas! Pero es que como decía ella.

¡María, si son como las truchas, solo que tienen un sabor algo diferente!

Por este motivo, las recetas que expongo en este libro son en su mayoría recetas de los años cuarenta y cincuenta, que reseñaré como recetas familiares pero que en realidad son en gran parte de personas que vivieron en las Minas de Riotinto en esa época.

Completaré el libro con recetas de la Cocina de la Provincia de Huelva, y espero que el día en que te decidas a poner jureles en casa para la cena, uses una de estas recetas y disfrutes con el exquisito sabor del pescado de nuestras costas.

Tienes que tener en cuenta, que el término jurel, engloba cinco variedades de jurel. El jurel blanco, el negrón, el de roca, el común y el azul. Varían un poco en su tamaño, pero desde el punto de vista gastronómico son exactamente el mismo pez.

Este pescado tiene una gran tradición gastronómica en el Norte, allí le llaman el chicharro y como es natural, dicen que los chicharros del Norte son mejores que los del Sur. Es verdad, nosotros no tenemos chicharros, ¡tenemos jureles!

No obstante, cuando empecé a recopilar recetas de jurel, me llevé la sorpresa de la gran variedad de recetas y modos de hacer un pescado, económico, nutritivo y sabroso, que tenemos en nuestra Provincia. Lo cual es natural, el jurel era uno de los pescados base del Garón o *Garum*, una forma de preparar el pescado hace casi tres mil años, y siendo el Garón del Golfo de Cádiz el mas apreciado en Roma.

Luego, si tenemos una tradición de pesca del jurel con más de tres mil años, es lógico que se haya creado a su alrededor una gastronomía de gran valor.

Pese a todo, y a su valor económico, quizás porque fue plato de pobres muchos años, no tiene el reconocimiento gastronómico que merece. Si cruzas la frontera, en Portugal tiene un reconocimiento y una cocina, de gran valor. Es el *carapau*, que yo he comido como exquisitez en Restaurantes de Lujo.

El jurel, *Trachurus trachurus* es un pescado de no mucha envergadura, de color grisáceo y con pocas escamas. Su carne no es muy apreciada, al menos en el Sur.

Morfológicamente, son peces de cuerpo alargado fusiforme, levemente aplanado y afilado frontalmente, de escamas pequeñas, salvo las de la línea lateral, altas dorsales y pectorales potentes y sobre todo su aleta caudal.

Su coloración es generalmente de verde azulada a grisácea en el dorso con una mancha negra en la parte superior del opérculo, su vientre es claro plateado y su talla varía, pues se engloban cinco variedades.

Se trata de un pescado azul con un contenido graso superior al cinco por ciento y un contenido proteínico que oscila alrededor del veinte por ciento y ciento treinta kilo calorías a los cien gramos. Tiene valores altos de omega 3, por lo que su ingesta es cardiosaludable.

Su hábitat es nectobentónico entre la superficie y los quinientos metros. Son gregarios, forman pequeños bancos que se mezclan con otros peces como sardinas y boquerones: En verano se acercan mas a la costa en bancos y suben por la noche para alimentarse.

Su alimentación es carnívora y se alimenta a base de pececillos, moluscos y crustáceos.

Cuando empezamos a recopilar recetas de jurel, nos llevamos la sorpresa de la gran variedad de recetas y modos de hacer un pescado, económico, nutritivo y sabroso, que tenemos en nuestra Provincia.

Su cocina es variada fundamentalmente:

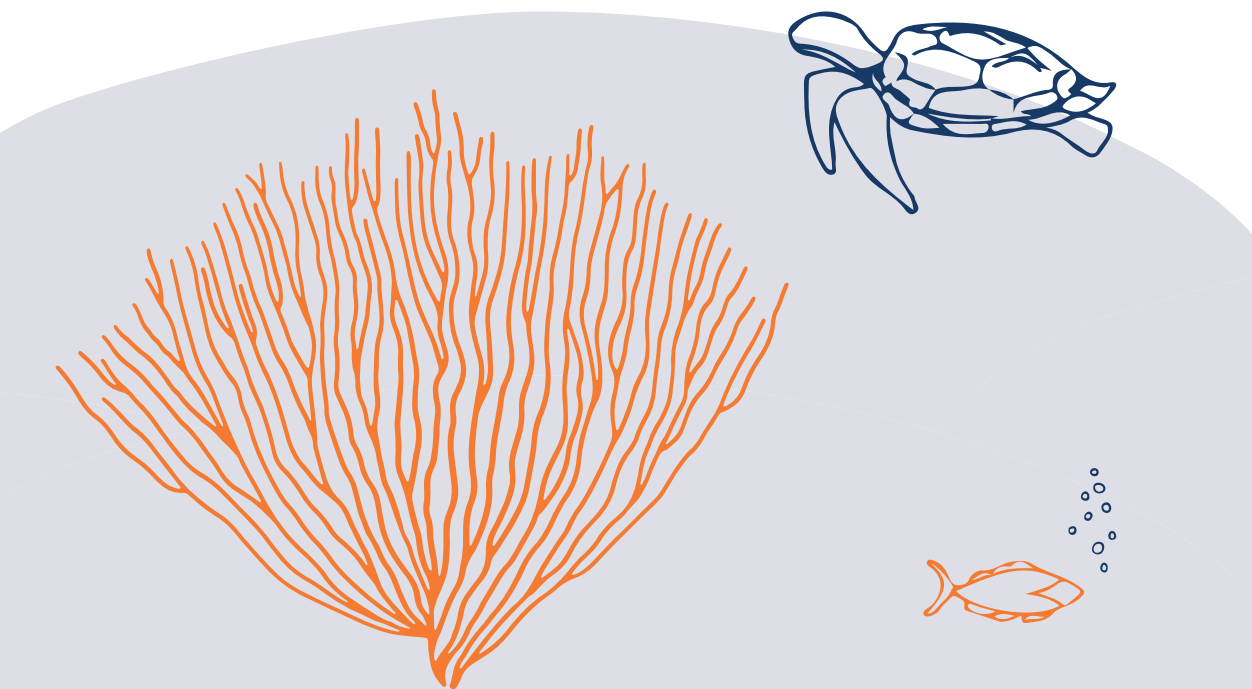
- Plancha: Jureles en plancha de sal
- Asados: Asados a la brasa en barbacoa
- Horno: Al horno sobre base de setas
- Guisado: Jurel guisado con guisantes
- Frito: Jurelitos fritos con ensalada
- Picadillos: Picadillo de jureles con cebolla (puñetas de carapau)

Finalmente, espero que esta recopilación de recetas sirva para poner en su mesa un pescado de un alto valor nutritivo y gastronómico.

Queremos agradecer su ayuda a Marianna de Villa Real, a Margarita, y a todas las señoras que nos han dado en su momento su tiempo y sus recetas. A todas ellas les dedicamos este libro.

Recetas





Albóndigas de Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, dos cebollas, tres huevos, una hoja de laurel, un clavo, medio limón, un vaso de tomate frito, un pimiento morrón, una cucharada de pan rallado, una cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de aceite y sal.

PREPARACIÓN:

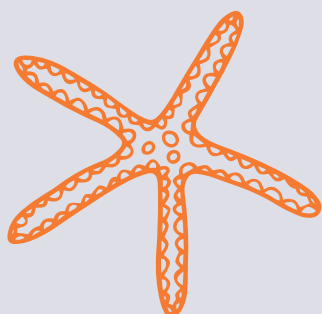
Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas, las entrañas y las espinas. Se cuecen quince minutos en abundante agua con una hoja de laurel, medio limón y el clavo de especia pinchado en él. Una vez cocidos, se escurren y se desmigán.

En una sartén con abundante aceite, se fríen las cebollas muy picadas. Cuando doren, se escurre el aceite, se deja enfriar, y se añaden las migas de jurel, el pan rallado, los huevos batidos, se salpimenta, y se amasa, se hacen las albóndigas, se rebozan con harina y se fríen. Solo que doren.

Una vez doradas las albóndigas, se colocan en una cazuela, se recubren con salsa de tomate y pimiento picado, se llevan a horno medio como diez minutos. Se sirven calientes.

21
...

Receta de Loli Vargas de La Atalaya, Riotinto (Huelva)



Brécol con Bechamel y Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Un brécol de medio kilo, dos vasos de bechamel, seis jureles blancos, una cucharada de culantro, seis lonchas de queso, seis lonchas de jamón, una cucharadita de anises, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el brécol con los anises, se corta en rodajas, se emplata en una fuente de horno y se reserva.

Se limpian los jureles, se les sacan los lomos, se limpian de espinas, y se llevan a la fuente sobre el brécol, se riega con una chispita de aceite y se hornea cinco minutos.

Se cubre con las lonchas de jamón y de queso, se le vierte la bechamel por encima, se le espolvorea queso rallado, se lleva al horno cinco minutos, pasados estos se gratina un minuto y se sirve.

Receta de Dora Gracio (Lisboa)

22
...



Buñuelos Algarveños de Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de patatas, medio kilo de jurel alimado (ver receta), tres huevos, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, tres vasos de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas con su piel, en agua con una chispa de sal.

Transcurridos veinte minutos, se pelan, se pasan por el chino y se hace un puré grueso; se le ligan los jureles picados, el perejil, el ajo picado, las yemas de huevo batidas y las claras montadas a punto de nieve. Se liga todo íntimamente.

Con una cuchara se echa una porción de masa en aceite muy caliente y se fríen hasta que tomen un color dorado.

Se sirven con arroz de tomate como guarnición y acompañando con un vino blanco muy joven, afrutado y frío.

Receta portuguesa recogida en Isla Cristina (Huelva)

Caldereta de Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de jureles, medio kilo de patatas, una cebolla, un tomate, un pimiento, aceite de oliva, vino blanco, un cubito de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles se les quitan las cabezas, las entrañas, y las espinas. Se reservan los lomos y las ventrescas.

En el fondo de una cazuela se coloca la cebolla cortada en rodajas, encima el pimiento troceado, el tomate pelado y sin pepitas, las patatas cortadas a rodajas, se añaden el aceite y el vino blanco, se añade el caldo de pescado hasta cubrir, se salpimenta y se lleva a cocción media hora, removiendo de vez en cuando. Pasado este tiempo se añaden las presas de jurel y se continua la cocción un cuarto de hora.

Se sirve caliente.

La receta es de Toñy Vargas de Nerva (Huelva)

23
...

Canelones de Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de jureles en aceite, un paquete de espinacas, medio vaso de leche, una cucharada de harina, dos dientes de ajo, media cebolla, aceite, queso rallado, mantequilla, un paquete de canelones.

PREPARACIÓN:

Se rehogan en aceite, los ajos picados, la cebolla, y las espinacas cocidas. Se hace una bechamel, a la que se añade el contenido de las latas de jurel, y la mezclamos con el sofrito, con esta pasta se rellenaran los canelones.

Se cuecen los canelones el tiempo que indique el fabricante en el sobre, y se rellenan.

En una fuente de gratinar untada con mantequilla, se coloca como base un poco de salsa de tomate, se colocan los canelones, y se recubren con salsa de tomate, por encima se les añaden mantequilla y queso rallado, se gratinan en horno fuerte.

Receta familiar. Se pueden hacer con jureles frescos cocidos en sustitución del jurel en lata, así los prepara María Silva, que los adorna con aceitunas negras tras gratinar

Carapau Alimado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles pequeños, sal gorda, una cebolla, aceite y ajo.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, aletas, espinas y entrañas. Se filetean, se colocan en una fuente en capas alternando con sal gorda. Se dejan durante veinticuatro horas para que cojan bien la sal.

Transcurrido este tiempo, se lavan con agua abundante, se cuecen cinco minutos en agua hirviendo, se sacan del agua, se dejan enfriar y se les quita la piel. Se llevan a una fuente, se riegan con aceite, perejil picado, cebolla picada y ajo picado, se dejan varias horas y se sirven con guarnición de patata cocida, judías verdes cocidas y sobre rodajas de tomate.

Receta portuguesa, muy extendida en el Algarve. Esta en concreto es de Margarita García de Cacela Velha (Portugal)

24
...

Chicharro con Patatas Panaderas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro chicharos de ración, cuatro dientes de ajo, vinagre, una cucharada de perejil picado, caldo de pescado, dos patatas, una cebolleta, cuatro dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, aletas, entrañas y rasas. Se sacan dos filetes por pescado. Se untan con aceite y se cocinan al horno en una fuente regados con caldo de pescado, durante diez minutos. Se sacan y se reservan.

En una sartén se fríen las patatas peladas y cortadas en rodajas, cuando falte poco para estar hechas, se añade la cebolleta cortada a rodajas, se liga y se termina de freír.

Se emplatan las patatas, sobre ellas los jureles, y se fríen con aceite los ajos cortados en láminas y el perejil. Se riega con vinagre, se esparce el aceite con los ajos y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Chicharros en Tubo de Patata

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres chicharros medianos, cuatro tubos de acero inoxidable de 2.5 cm de diámetro, cuatro patatas grandes, cuatro cebollas, un limón, un vaso de caldo de pescado, un limón, dos puerros, aceite, vinagre, doscientos gramos de panceta, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los chicharros de cabeza, entrañas y espinas. Se sacan los filetes y se confitan en aceite cinco minutos. Se reservan cuatro lomos y el resto se desmiga. Se reservan.

Se pelan las patatas, se cortan las más finas posibles, como para chips y se lían en los tubos de metal untados en aceite. Se llevan al horno a ciento sesenta grados durante diez minutos. Se saca el tubo, queda un tubo de patata que se rellena con el jurel desmigado.

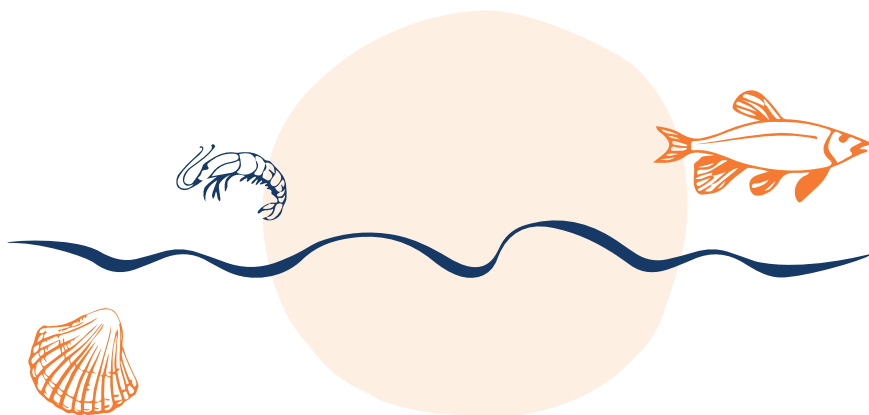
Se macera la panceta durante dos horas con el caldo de verduras. Se saca se trocea y se reserva.

Se asan las cebollas al horno como para escalibada, se reservan.

Se prepara una crema de puerro con el caldo de verdura, la mantequilla, una patata y una cebolla cocidas. Se pasa por el chino, se espesa con gelatina y se salpimenta.

Se emplata la crema de puerros, sobre ella un tubo de patata relleno, un lomo de jurel confitado y panceta picada.

Receta adaptada de una del FROM



Chicharros a la Teruelina

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho jureles blancos, un cuarto de kilo de jamón de Teruel, una cebolla, dos puerros, dos pimientos verdes, dos cucharadas de harina de freír pescado, cuatro dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, $\frac{1}{2}$ vaso de vino blanco, tres cuartos de vaso de aceite, un vasito de fumé de pescado, sal y pimienta.

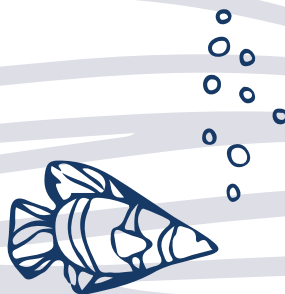
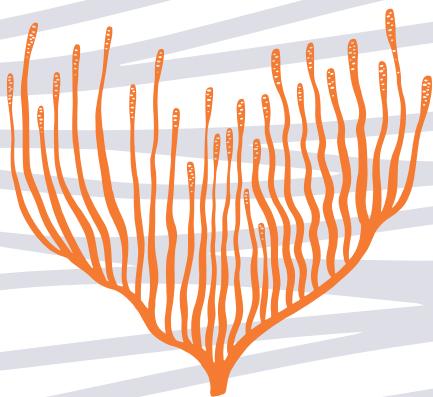
PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de aletas, cabeza y entrañas. Se rellenan en la abertura ventral con una loncha de jamón, se cierran con un palillo, se pasan por harina y se sofríen en aceite. Se reservan.

Se lavan las verduras, se pican y se rehogan en una cazuela de barro con el aceite, los ajos picados y tiritas de jamón. Cuando doren, se colocan sobre ellas los pescados, se riegan con el vino blanco, se añade algo más de aceite, se espolvorea el pimentón, se llevan al horno cinco minutos. Se sirven en la misma fuente.

26
...

Esta receta nos la proporcionaron en Cuenca, nos insistieron mucho en que el jamón fuese de Teruel, pues tiene otro grado de sal. Isabel Duran de Valderrobles (Teruel) nos dio esta misma receta



Crema de Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos jureles en salazón, dos cebollas, tres dientes de ajo, medio vasito de aceite, medio kilo de patatas, dos cucharadas de culantro picado, medio vaso de leche, una pizca de pimienta.

PREPARACIÓN:

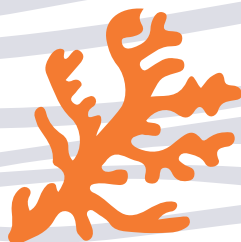
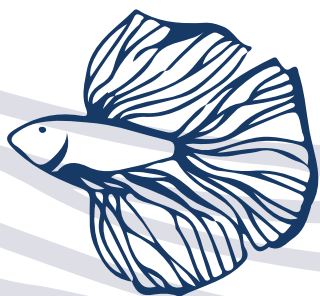
Se cuecen las patatas, se pelan, se trocean y se pasan por el chino.

Se limpian los jureles, dejando solamente los lomos y las ventrescas limpios de espinas. Se pican a cuchillo y se reservan regados con un pelín de aceite.

En una olla de barro se prepara un fondo con el aceite, la cebolla y el ajo. Cuando estén dorados se añade el culantro, se pasa por el chino y se liga el puré de patata.

Se añade la leche, se añade agua procurando que no quede muy clarito y se le da un hervor. Se agregan los trocitos de jurel picado, se rectifica de pimienta y se sirve en cuencos.

Se trata de un rancho muy reconfortante en los días en los que se te cala la humedad en los huesos. Si bien es de origen portugués, se puede encontrar en toda la costa. Los jureles arenques se pueden sustituir por jureles alimados



Crema de Pescados y Mariscos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de jurel blanco, medio kilo de rape, medio kilo de solla, medio kilo de mejillones, un calamar, dos dientes de ajo, tres tomates, dos cucharadas de perejil fresco picado, un vaso de vino blanco, un vasito de aceite, una cebolla, piri-piri, azafrán, ocho langostinos, una hoja de laurel, un casco de limón, una zanahoria, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se eliminan las cabezas, las entrañas, las aletas y las raspas; se filetea. Con las cabezas, las raspas, la zanahoria, el laurel, el casco de limón y litro y medio de agua, se prepara un caldo, se salpimenta.

Se limpia el calamar, se trocea, se lava y se reserva. Se raspan los mejillones, se abren, se descascaran y se reservan.

En una olla de barro, se dora la cebolla, cuando comience a blanquear, se añade el ajo laminado y una cucharada de perejil. Se le ralla el tomate pelado y sin pepitas, se deja cocinar diez minutos. Se añade el vino, se espolvorea el piri-piri, se agregan el caldo, el azafrán, se salpimenta y se reduce por ebullición diez minutos.

Se añaden los pescados, los langostinos, los mejillones, se deja cocer cinco minutos, se riega con el perejil picado y se sirve

Receta marinera de Juan Escobar



Empanadillas de Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de jurelitos en aceite, dos paquetes de empanadillas, un tomate, un pimiento morrón, aceite, piñones, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con dos cucharadas de aceite, se fríe el tomate pelado, sin pepitas y picado, se añaden el pimiento picado, los piñones, los jurelitos picados, se salpimenta.

Con la pasta resultante, se rellenan las empanadillas, se cierran bien, se bate el huevo y se pintan por encima. Se fríen en la freidora y se sirven.

Receta familiar de la abuela María

Empanadillas Picantes de Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de empanadillas, un jurel de unos doscientos gramos, una cucharada de piñones, media cebolla, media patata cocida, una guindilla molida (piri-piri), aceite de oliva, medio vaso de cerveza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el jurel, se separan los lomos y las ventrescas. Se fríen en aceite, se desmenuzan y se reservan.

En el mismo aceite se doran la cebolla y la patata cocida picadas muy fino, cuando doren se añaden la guindilla molida, los piñones, se saltean un momento, se añade la cerveza, se deja cocer para que reduzca. Se añade el jurel picado y se continua reduciendo hasta ligar una pasta.

Se rellenan las empanadillas, se cierran y se fríen en aceite muy caliente. Se sirven recién hechas.

Receta de Paqui Cazorla de Isla Cristina (Huelva)

29
...

Encebollado de Jureles

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles blancos, un vasito de aceite de oliva, dos dientes de ajo, una cebolla, media cucharada de perejil picado, nuez moscada, una hoja de laurel, puré de patatas, un vasito de vino blanco seco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se escaldan un minuto y se separan los lomos y las ventrescas. Se reservan.

En recipiente aparte se fríen en aceite de oliva la cebolla cortada a rodajas y los ajos picados, se añaden los filetes de jurel se le pica el perejil, se ralla la nuez moscada, se añaden la hoja de laurel, el vaso de vino y se salpimenta. Se hierve a fuego lento, hasta que la cebolla quede hecha, como unos veinte minutos.

Se sirve caliente con puré de patatas.

Receta de María Crespo de Almendralejo (Badajoz)

Ensalada de Alimados con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de jureles pequeños, dos patatas, cien gramos de habichuelas verdes, dos tomates, una cucharada de alcaparras, una cucharada de piñones, medio vaso de aceitunas sin hueso, un cogollo, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se aliman los jureles, ver receta de Jureles Alimados.

Se cuecen las patatas y las habichuelas verdes. Se cortan las judías en juliana a lo largo, las patatas y el tomate en rodajas. Se ligan con las alcaparras, las aceitunas picadas y los piñones.

Se corta el cogollo en juliana, se cubre con la mezcla de verduras y se adorna recubriendo artísticamente con los filetes de jurel alimado.

Receta común de la costa de Huelva. La receta original es con jureles embarricados, pero al ser cada día más difícil encontrarlos se recurre a los alimados que a la postre, es lo mismo pero hecho en casa

30
...

Ensalada de Jurel con Castañuelas

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de jureles, medio kilo de castañuelas (choquitos pequeños), una cebolla dulce, judías verdes cocidas, lechuga, medio vaso de aceite, seis cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se sacan los lomos, se limpian de espinas, se lavan y se llevan a una olla de barro con las castañuelas. Se riegan con aceite y se cocinan a fuego bajo hasta que rompa la tinta y las castañuelas estén hechas.

Se cortan las verduras en crudo, se emplatan, se colocan sobre ellas las presas de jurel y las castañuelas, se riegan con el caldo ligado con vinagre y se sirven.

Receta popular de la Costa de Huelva

Ensalada de Jurelitos

INGREDIENTES: (4 personas)

Media lechuga, una lata de espárragos verdes, dos latas de jurelitos en aceite, una lata pequeña de puntas de espárragos, una lata de pimientos asados, un chorrito de nata, perejil, aceite, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava la lechuga, se escurre y se trocea en una ensaladera. Se le ligan los espárragos verdes picados, los pimientos picados, las puntas de espárragos y los jurelitos troceados. Se reserva.

Con el aceite y el vinagre se prepara una vinagreta, se le añaden un chorrito de nata, el perejil picado y se salpimenta. Se vierte sobre la ensalada y se sirve fresca.

Receta del restaurante "Pedrucho" en Isla Cristina (Huelva)

31
...

Ensalada Templada de Jureles

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lechuga, una escarola, cuatro jureles de ración, harina de freír pescado, medio vaso de vinagre, un vaso de vino blanco, medio vaso de aceite, un vaso de agua, un limón, la piel de una naranja, dos hojas de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Sic "Se limpian las lechugas y se lavan, por otro lado se fríen los jureles, se hace un escabeche con el aceite de freír el pescado, vinagre, vino, agua, laurel, la cáscara de la naranja, sal y pimienta; se cuece con el pescado cinco minutos, se saca, se filetea y se desmenuza.

Se prepara la ensalada con las lechugas, el jurel, se adereza con aceite, sal y caldo de escabeche.

Se acompaña con vino blanco."

Receta recogida en el Parador de Jaén



Ensaladilla de Jurelitos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de patatas, dos latas de jurelitos en aceite (200 gramos), dos huevos cocidos, un cuarto de kilo de zanahorias, una lata pequeña de espárragos, aceitunas sin hueso, pimientos morrones, mayonesa, alcaparras, sal.

PREPARACIÓN:

Se pelan las zanahorias, se cuecen y se pican en cuadritos diminutos. Se cuecen las patatas con su piel, se pelan y se cortan en cuadritos diminutos. Se mezclan lo más íntimamente posible, se añaden los jurelitos picados, las claras del huevo duro picadas, las alcaparras, las aceitunas picadas y la mayonesa, conforme se añade se va ligando.

Una vez ligado todo, lo se coloca en una fuente y se napa con mayonesa, se adorna con las yemas picadas por los bordes, los espárragos y las tiras de pimiento morrón por encima.

32
...

Receta común, fue una tapa corriente en el bar "Pedrucho" de Isla Cristina (Huelva)

Espetos de Jureles

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jurelitos, aceite, dos limones.

PREPARACIÓN:

Se lavan los jureles con agua de mar, se embadurnan con una chispa de aceite y se ensartan en una caña preparada al efecto.

Se hace una candela en la playa, y se deja consumir un poco, que quede como unas brasas vivas.

Se colocan las cañas con los jureles alrededor, que reciban el calor pero que no reciban llama directamente, y se asan.

Se riegan con zumo de limón y se comen.

Se trata de un plato típico de playa muy común en la costa de Málaga. Esta receta en concreto es de Águeda Martínez de Estepona (Cádiz)

Espinacas con Jureles

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de espinacas, dos vasos de bechamel, seis jureles, una cucharada de culantro, seis lonchas de jamón, seis cucharadas de queso rallado, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las espinacas, se trocean y se emplatan en una fuente de horno.

Se limpian los jureles, se les sacan los lomos, se emplatan sobre las espinacas, se riegan con el aceite, se llevan al horno cinco minutos.

Se pica el jamón y se esparce sobre el pescado, se riega con la bechamel, se le espolvorea el queso rallado, se lleva al horno cinco minutos, se gratina un minuto, se le añaden cuatro huevos escalfados, se riega con culantro picado y se sirve.

Receta de Dora Gracio



Filetes de Jurel a la Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles grandes, cuatro chalotas, una cucharada de harina de freír pescado, una cucharada de mostaza francesa, un vaso de vino blanco, una cucharadita de sémola de maíz, tres cucharadas de alcaparras, dos huevos duros, un chorrito de aceite, dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de culantro picado, medio vaso de nata, media trufa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

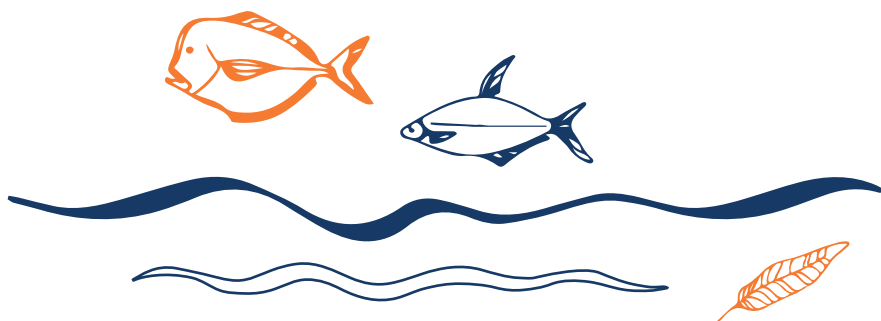
Se limpian los pescados, se sacan los lomos se eliminan las espinas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se pasan por harina de freír pescado y se reservan.

En una batidora se ligan el vino blanco con la mostaza, las alcaparras, los huevos duros picados, y la trufa, se salpimienta. La salsa que se forma se deja reposar y se reserva.

En una sartén con aceite, se añade la mantequilla y se fríen los lomos de jurel. Se reservan. En la misma sartén y aceite, se rehogan las chalotas picadas y los ajos. Se agrega la salsa que se había reservado y se deja cocer a fuego muy bajo un cuarto de hora. Se añaden los lomos de jurel y se cocina cinco minutos. Entretanto se liga con la nata, la harina de maíz, se incorpora a la sartén y se continua cociendo cinco minutos.

Se sacan los lomos de pescado a una fuente, se riegan con la salsa de nata, se espolvorea con el culantro picado. Se sirve en el acto.

Esta receta es de Pilar Reinoso de Madrid



Filetes de Jurel en Puré de Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, una patata, un puerro, un trocito de calabaza, una cebolla dos dientes de ajo, un tomate, seis cucharadas de aceite, unos piñones, un vaso de vino, un pimiento, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen la patata, el puerro, y la calabaza, se pasan por el pasapurés, y se liga un puré espeso.

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas, las entrañas, las raspas y se sacan dos lomos por pescado. Se llevan a una cazuela con agua y se sacan cuando rompe a hervir. Se les quitan el resto de las espinas.

En una olla de barro con aceite, se rehoga una cebolla, cuando dore se añaden el ajo laminado, el tomate, las ventrescas de los jureles, se salpimenta, se añaden los piñones y se pasa por el turmix, se añade el vino.

Se emplata individualmente el puré, se colocan encima los lomos de pescado, se riega con la salsa de jurel, se adorna con tiras de pimiento y se sirve.

35
...

Receta de Isabel Vázquez de Huelva

Flan de Jurel y Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de jureles, cinco cucharadas de mayonesa, una cebolleta, una cucharada de culantro fresco picado (o perejil), unas tiras de pimiento asado, una chispa de curry, una cucharadita de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se filetean, y se escaldan en agua hasta que esta rompe a hervir, se eliminan la piel, las espinas y se desmigan.

Se lleva el pescado a un lebrillo, se le añaden la mayonesa, la cebolleta picada, el culantro picado, el curry, se salpimenta y se liga con una varilla. Hay una variante que es picar con la trituradora.

Se untan cuatro moldes individuales con aceite, se introduce la mezcla y se lleva al frigorífico, solo para que refresque un poquito, se desenmoldan, se adornan con las tiras de pimiento y se sirven.

Receta de María Teresa Muñiz de Huelva

Garun Ó Garo

INGREDIENTES: (4 personas)

Sal muera 25%, azúcar 2%, vinagre 5%, marisco pelado, jurelitos, sardinas, hígados y huevas de pescado.

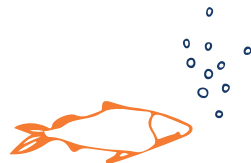
PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados de escamas, entrañas, cabezas (hay quien lo hace sin limpiar el pescado, dicen que da más sabor) y espinas.

Se lleva todo el conjunto, procurando que las cantidades de jurel, sardina, marisco y huevas sean las mismas, a la licuadora.

Una vez licuado todo, se aliña, se deja semana y media en la nevera, se filtra con una estameña y se consume como salsa.

Receta recogida en Pozo del Camino (Huelva)



36
...

Gaspacho de Habas y Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de habas, seis dientes de ajo, aceite, vinagre, miga de pan de ayer, dos tomates, cuatro jureles de ración, unos trocitos de jamón, ocho almendras, sal.

PREPARACIÓN:

Con un tomate, aceite, vinagre, miga de pan, tres dientes de ajo y agua, se prepara un gazpacho. Se le añaden las habas peladas (se pueden añadir crudas o cocidas, yo las prefiero crudas) se tritura y nos queda más que un gazpacho, una porra.

Se limpian los jureles, se filetean y se fríen en manteca de cerdo unos tres minutos, hasta que estén hechos.

Se fríen en aceite, las almendras molidas, el jamón muy picado y los ajos restantes laminados.

Se emplata individualmente, en la base la porra, sobre ella se colocan las presas de jurel frito, se riegan con el aceite con ajo, jamón y almendras y se decora con unas rodajas de tomate.

Receta recogida en Salobreña

Gazpachuelo de Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de jureles, una hoja de laurel, media cebolla, medio limón, un vaso de vino, agua, medio vaso de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados de entrañas y se cuecen en agua con el vaso de vino, la hoja de laurel, la cebolla cortada en cascós y el limón cortado en cascós.

Una vez cocido, se saca el pescado, se limpia de espinas y se desmenuza. El caldo se cuela y se vuelve a la cazuela. Se añaden el pescado desmenuzado, la mayonesa, se rectifica de sal y pimienta, se cuece unos minutos, se le añaden unos cuscurros de pan frito y se sirve.

Receta recogida en Aracena (Huelva)

37
...

Gilimoje

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de jureles embarricados, un vaso de aceite, seis naranjas, dos cebollas, cuatro huevos duros, cuatro cucharadas de vinagre, agua.

PREPARACIÓN:

Sic. "Se espachurran los jureles envueltos en papel de estraza con el quicio de una puerta. Les sale mejor el pellejo.

En una fuente de barro se colocan los gajos de las naranjas, cortados a la mitad por lo ancho; a lo largo queda peor. Se aderezan con mucho aceite de oliva y una chispita de vinagre, no mucho que es cosa de brujas. Se le pican las cebollas y las presas de jurel sin espinas. Se remueve muy bien.

Se le pican los huevos duros, se riega con un vasito de agua fresca y se vuelve a remover. Se adereza con otra chispita de aceite por encima y se puede servir."

Receta familiar procedente de Montejicar, estimo que la receta original debe ser de finales del XIX

Guiso de Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, dos tomates, una cucharada de harina de freír pescado, una hoja de laurel, un vasito de vino blanco, una cucharada de pan rallado, una loncha de queso picado, una cebolla, un diente de ajo, una cucharada de perejil picado, seis cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles y se les quitan las raspas. Se obtienen dos filetitos de pescado por pieza. Se salpimientan, se pasan por harina y se fríen levemente hasta que doren. Se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se rehoga la cebolla picada, cuando empiece a blanquear, se añaden el ajo picado, el tomate picado y sin pepitas, la hoja de laurel, el vaso de vino blanco, el queso picado y se deja cocer un par de minutos. Se añaden los filetes de pescado y se deja cocinar un cuarto de hora. Pasado este tiempo se pueden servir.

38
...

Esta receta es típica de la Costa de Huelva. En concreto esta nos la proporciona Manuela Grao de Isla Cristina

Huevos Duros con Alimados

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos jureles en salazón, seis huevos duros, una cucharada de perejil, un vaso de bechamel, medio limón, cuatro cucharadas de queso rallado, medio tomate.

PREPARACIÓN:

Se pelan los huevos cocidos, se parten por la mitad y se les sacan las yemas. Se limpian los jureles.

Se pican las yemas, con el tomate y los jureles en salazón, se rellenan los huevos, se cubren con la bechamel, se riegan con queso rallado y se llevan al horno a gratinar. Se riegan con perejil y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Jurel a la Algarveña (Carapau Algarvia)

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de lomos de jurel, dos cebollas, un pimiento, un tomate, dos dientes de ajo, aceite de oliva, un vaso de vino blanco, un vaso de fumé de pescado, harina de freír pescado, dos cucharadas de vinagre, culantro, unas gotas de salsa Perry, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén de fondo hondo, se rehogan en aceite de oliva, las cebollas peladas y cortadas en rodajas, el pimiento sin pepitas, cortado en rodajas, y el tomate sin pepitas cortado en rodajas, cuando empiezan a rehogar se le añade, el ajo cortado en laminas, un poco de culantro picado y se termina de rehogar.

Se le añaden un vaso de vino blanco, el vaso de fumé de pescado, unas gotas de salsa Perry y se salpimenta. Se reduce hasta tener una salsa clarita, que se reserva.

Los lomos de jurel se sazonan con sal y vinagre, se pasan por harina y en sartén aparte se doran en aceite de oliva; una vez dorados se colocan en una fuente de horno, se vierte el rehogado sobre los filetes de pescado y se lleva a horno medio unos diez minutos.

Se sirven con una guarnición de judías verdes y dos medias rodajas de naranja.

La receta es de María Teixeira de Beja (Portugal)



Jurel a la Americana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles blancos grandes, un tomate, una cebolla, dos dientes de ajo, una zanahoria, ocho cucharadas de aceite, medio vaso de Coñac, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se reservan los lomos y las ventrescas.

En una sartén con aceite, se fríen la cebolla picada, el ajo picado y las zanahorias, cuando dore la cebolla se añade una cucharada de harina, se remueve; se añade el coñac y se flamea, se añaden el vino y el tomate pelado, sin pepitas y troceado. Se deja hervir unos veinte minutos, se pasa por la batidora y se liga una salsa.

Se salpimientan los jureles, se bañan en aceite y se enharinan, se llevan al horno en una fuente untada con aceite como quince minutos. Se riegan con la salsa y se sirven en la misma fuente.

40
...

Receta de Loli Vargas de La Atalaya – Riotinto (Huelva)



Jurel a la Campesina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles blancos, ocho cucharadas de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, un vaso de vino blanco, dos rebanadas de pan frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas, las entrañas y las espinas. Se reservan.

En una cazuela de barro se fríen con aceite la cebolla picada y los dientes de ajo picados. Cuando la cebolla comience a blanquear se añaden las tajadas de jurel.

Se fríen las dos rebanadas de pan, se riegan con pimienta y se pasan por un mortero, se añaden al guiso con el vaso de vino blanco y se deja cocer diez minutos, pasados estos se sirven en la misma cazuela

Receta familiar

Jurel a la Crema de Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de lomos de jurel, una hoja de laurel, cincuenta gramos de mantequilla, dos naranjas, un vasito de fumé de pescado, dos cucharadas de harina una copa coñac, medio limón y un clavo.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los lomos de jurel, con medio limón, una hoja de laurel y un clavo de especias unos cinco minutos. Se escurren, se emplatan y se reservan.

En un cazo se derrite la mantequilla, se rehoga la harina hasta que dore, se le agregan el fumé de pescado, la copa coñac y las ralladuras de las naranjas. Se remueve para que no forme grumos y se cuece a fuego lento unos diez minutos.

Se retira del fuego, se remueve y se añade el zumo de naranja lentamente, hasta que ligue todo bien. Se añade la crema sobre los lomos de jurel, y se sirven.

Receta de Conchita García de Isla Cristina (Huelva)

41
...

Jurel a la Marinera

INGREDIENTES: (6 personas)

Un kilo de jureles blancos, una cebolla, una zanahoria dos clavos, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, medio vasito de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de harina, tres cucharadas de vinagre de manzana, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se trocean los lomos y las ventrescas en filetes pequeños.

En una cazuela de barro, se echa el aceite, se cortan la cebolla en rodajas, la zanahoria en rodajas, se añaden el laurel, y el ajo, se refrie y pasados un par de minutos, se añaden los filetes de jurel, se añaden el vino blanco y el vinagre, se deja hervir un cuarto de hora, se espesa la salsa con un poco de harina, se le da un hervor, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

Receta del Sr. Escobar de Isla Cristina (Huelva)

Jurel a la Menorquina

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos jureles blancos de medio kilo unidad, seis cucharadas de aceite, dos patatas, una cebolla, una cucharada de perejil fresco picado, dos tomates, un paquete de espinacas, un vasito de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se eliminan las cabezas, las entrañas, las aletas y las rasps, se obtienen dos filetes por pescado. Se reservan.

Se emplata una fuente de horno untada con aceite, con la patata cortada en rodajas; aparte se pican la cebolla, el perejil, las espinacas, el tomate (pelado y sin pepitas), se salpimenta y se liga.

Se coloca la mitad de la liga sobre las patatas, se colocan los filetes de pescado y se recubren con la otra mitad de la liga, se riega con el aceite y se lleva a un horno a doscientos grados un cuarto de hora, se baja el horno a ciento cincuenta grados, se continúa la cochura regando de vez en cuando con el vino.

42
...

Receta de María Teresa Muñiz de Huelva



Jurel a la Molinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, un vaso de leche, una cucharada de harina de freír pescado, mantequilla, perejil, zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles eliminándoles las cabezas, las aletas, las entrañas y las espinas. Se escaldan en agua hirviendo tres minutos, se escurren y se remojan en leche un ratito.

Se escurren, se secan y se rebozan con harina de freír pescado, se salpimentan; se llevan a una sartén con mantequilla, y se cocinan dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que doren por ambos lados.

Se prepara una salsa molinera derritiendo mantequilla con zumo de limón y perejil, se riegan los filetes y se sirven con acompañamiento de patata y zanahoria cocidas.

Receta de Librada Suárez Toscano (Huelva)

Jurel a la Navarra

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles blancos de ración, cuatro lonchas de jamón, harina de freír pescado, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desescaman los jureles y se les quitan las entrañas. Se abren por la mitad mediante un corte en el vientre. Se aderezan con sal y pimienta, se introduce una loncha de jamón y se cierra con un palillo.

Se pasan por harina de freír pescado, y se fríen en aceite muy caliente. Se escurre el aceite y se les quita un poco más colocándolos sobre papel de estraza, se sirven con una guarnición de lechuga cortada en juliana.

Receta de Pepita Martín (Minas de Riotinto). Posiblemente esta receta data de 1945

43
...

Jurel a la Norteña

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, seis cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de vinagre, culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, aletas, entrañas y escamas. Se abren a la espalda y se asan en una parrilla untados de aceite, cinco minutos por el lado con piel y tres por el otro. Que no queden muy hechos. Se les quitan la piel y la espina; se reservan en una fuente.

Se doran en aceite los ajos cortados en láminas, se añade el vinagre y se riegan los pescados con la salsa, se espolvorean con culantro picado y se sirven.

Receta recogida en el mercado de Isla Cristina (Huelva)



Jurel a la Parrilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles blancos, dos tomates, dos pimientos, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una guindilla, una cucharada de aceite, una cucharada de manteca de cerdo, una hoja de laurel, un ramito de tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles en crudo, se reservan los lomos y las ventrescas

En una sartén con aceite, se hace un refrito con la cebolla picada, el ajo picado, los pimientos picados, y los tomates picados, pelados y sin pepitas. Se añaden la guindilla, el tomillo y la hoja de laurel, se reduce hasta que quede como un pisto. Se retiran la guindilla, y la hoja de laurel; se reserva el "pisto".

Se untan en manteca de cerdo las presas de jurel, se salpimientan, y se asan a la parrilla, suave, quince minutos.

Se sirven en cazuela de barro, el "pisto" debajo y las presas de jurel encima.

La receta es de Esther Beltrán de Isla Cristina (Huelva)

Jurel a la Perdiz



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, cincuenta gramos de tocino entreverado, un chorrito de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, pan rallado, una hoja de laurel, medio vaso de vino blanco, caldo de carne, una onza de chocolate, unas rebanaditas de pan frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, aletas, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes por pieza y se llevan a una cazuela, se añaden el aceite, la panceta derretida (se puede poner tocino añejo), la cebolla pelada y partida en gajos, el laurel, el vino, el caldo de carne desleído en un poco de agua, los dientes de ajo, el chocolate rallado y un poco de agua. Si se quiere espesar se añade pan rallado.

Se cuece diez minutos, se saca el pescado y se pasa el resto por un chino, si hay mucho caldo se reduce a una salsa.

Se emplata el pescado, se riega con la salsa y se sirve con rebanaditas de pan frito.

Esta receta es la de la Sra de Obiols de Isla Cristina (Huelva)

Jurel a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, un vaso de aceite, seis dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les eliminan las cabezas, las entrañas y las espinas. Se lavan, escurren y se secan con papel de cocina. Se salpimentan, se pasan por aceite y se asan a la plancha unos diez minutos.

Se les pica ajo, se riegan con aceite y se sirven.

Receta popular. Es como los hacemos nosotros en casa

Jurel a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos jureles de medio kilo, cuatro cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de eneldo picado, un diente de ajo, sal gorda, salsa mayonesa, salsa vinagreta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados de escamas, entrañas y cabeza. En la abertura ventral se coloca una porción de mantequilla, ligada con eneldo y ajo molido.

En una fuente de horno, se coloca una base de sal gorda regada con un pelín de agua para que aglutine, se coloca el pescado y se cubre con sal gorda.

Se lleva la fuente a un horno y se deja cocer hasta que la sal forme una costra pétrea, más o menos entre media hora y tres cuartos.

Se rompe la costra, se limpian de espinas los lomos y las ventrescas que se sirven acompañados con las salsas aparte.

Esta receta recogida en La Playa Central de Isla Cristina, es la adaptación a los jureles de una receta de dorada

Jurel a las Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho jureles medianitos, tres cebollas, cuatro patatas, seis dientes de ajo, dos ramas de perejil, una rama de tomillo, una rama de culantro, dos hojas de laurel, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas, aletas, raspas y piel. Se sacan cuatro filetitos por pieza de pescado. Se lavan, se secan, se pasan por harina de freír pescado y se doran en aceite minuto y medio.

Se llevan a una cazuela de barro con agua, la cebolla cortada en cascós, los ajos, el laurel, el tomillo, el culantro, el perejil, se adereza de sal y pimienta y se lleva a ebullición media hora.

Se añaden las patatas peladas y cortadas en cascós, se deja cocer un cuarto de hora, se riega con un pelín de aceite, se añaden los jureles fritos y se deja cocer cinco minutos.

Si queda caldoso, se reduce un poquito más, y se sirve.

46
...

Antigua receta familiar



Jurel al Ajo Arriero

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, cinco dientes de ajo, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de perejil, una hoja de laurel, una cucharada de harina de freír pescado, un huevo duro, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas, aletas y escamas, se trocean, se salpimentan, se pasan por harina y se fríen en aceite, se reservan en una olla de barro.

En la misma sartén con el aceite colado se fríen los ajos picados y el laurel, se añade el vinagre, se rehoga unos minutos, y se riega sobre el pescado. Se le ralla el huevo duro y se añade un poquito de agua, se cuece un cuarto de hora y se sirve.

Receta de Begoña Ibares de El Rompido (Huelva)

Jurel al Arroz de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles negros, dos tazones de arroz blanco, dos dientes de ajo, un vaso de puré de tomate, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se rehoga el arroz blanco con la mitad del aceite, los ajos cortados en láminas y el puré de tomate. Se reserva.

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas, las entrañas, las aletas y las raspas; se rellenan con el arroz se cosen con un hilo y se llevan a una fuente de horno, se riegan con aceite y se asan media hora.

Se sirven sin el hilo y rodeados de una corona de arroz de tomate.

Receta marinera de Juan Viegas

47
...

Jurel al Azafrán

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, cuatro dientes de ajo, un tomate, una cebolla, medio vaso de aceite, unas hebras de azafrán, un vaso de fumé de pescado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas, aletas y espinas. Se filetean y se reservan.

En una sartén se rehoga la cebolla, cuando comienza a blanquear, se añaden el ajo cortado en láminas y el tomate, pelado y sin pepitas. Cuando este hecho el refrito, se añade el fumé de pescado, se deja cocer dos minutos, se pasa por el chino y se lleva a una cazuela de barro con el pescado

Se machacan unas hebras de azafrán en el mortero con una cucharada de caldo, se añade a la cazuela, se cuece a fuego bajo durante diez minutos, se añaden unas hebras de azafrán y se sirve en la misma cazuela.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Jurel al Comino

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de lomos de jurel, una cebolla, un tomate, medio vaso de vino blanco, una cucharada de cominos, una hoja de laurel, cuatro cucharadas de aceite una cucharada de harina, agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los lomos de jurel en presas medianas, se reservan. En una sartén con aceite, se doran la cebolla picada, se añaden la hoja de laurel, el tomate pelado picado y sin pepitas, el vino blanco y el comino. Se cubren con agua y se dejan cocer hasta que reduzca a una salsa. Se añade un pelín de harina para espesar, se rectifica de sal y pimienta, y se añaden las presas de jurel, se continua la cochura diez minutos y se sirven calientes.

Receta de Antonio Alberto de Isla Cristina (Huelva)



Jurel al Horno con Chermula

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, dos chalotas pequeñas, dos dientes de ajo gordos, unas hebras de azafrán, una cucharadita de cominos, media cucharadita de pimentón, una guindilla gordita, una cucharada de perejil picado, una cucharada de culantro picado, el zumo de medio limón, dos cucharadas de té infusión con hierbabuena, un chorrito generoso de aceite y sal.

PREPARACIÓN:

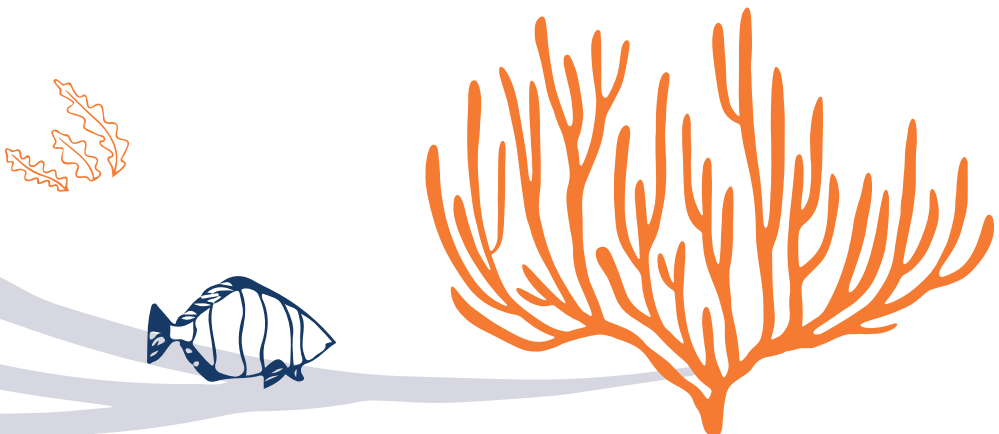
Se limpian los jureles, se les eliminan las cabezas, las entrañas y las aletas, se les dan cuatro cortes en el lomo y se llevan a una fuente.

En un dornillo pequeño untado con aceite, se pican las chalotas peladas, los ajos y la sal. Se maja íntimamente hasta que se forma una pasta homogénea. Se agregan los cominos, el pimentón, la guindilla molida, el perejil, el culantro, el zumo de limón y las cucharadas de té. Se maja, hasta obtener una pasta homogénea, se añade el aceite y se continua majando. Los artistas forman una bola, que se aplana y se lleva a una sartén (en el desierto se pone al sol) a fuego muy bajo como un cuarto de hora. Se deja enfriar y se riegan los jureles con la mezcla hecha polvo, se adoban durante veinticuatro horas.

Se llevan a una fuente de horno untada con aceite, se cubren con papel de aluminio, se hornean a ciento ochenta grados durante media hora y se sirven calientes.

49
...

Receta de Bushara y Munia de Isla Cristina (Huelva)



Jurel al Horno con Verduritas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos jureles grandes, medio calabacín, tres espárragos verdes, una zanahoria, una cebolla, un puerro, un vasito de vinagre, medio vaso de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas y aletas; se salan y se reservan.

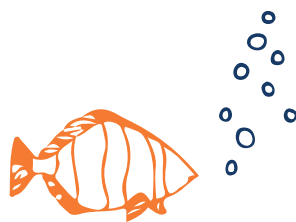
Se cortan las verduras en juliana y se confitan en aceite no muy caliente. Cuando estén tiernas, se quita la mitad del aceite, se añaden el vino, el vinagre, se salpimenta y se reduce a la mitad.

Se llevan las verduras a una fuente de horno, se colocan los jureles encima, se riega con un poco del aceite que hemos quitado, y se lleva el conjunto diez minutos a un horno a ciento ochenta grados.

Se sirve en la misma fuente.

50
...

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)



Jurel al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos jureles blancos grandes, tres dientes de ajo, dos patatas, una cucharada de perejil, un limón y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les eliminan las cabezas, las entrañas, las aletas y se les dan tres cortes en los lomos.

Se majan en un almirez los dientes de ajo y el perejil, se rellenan los cortes con la mezcla, se emplatan en una fuente de horno con una base de patatas cortadas en rodajas, se riegan con el zumo del limón, una chispa de aceite, sal y pan fresco rallado. Se tapa con un papel de estaño y se hornea a ciento ochenta grados media hora, y se sirve.

Receta de Teresa Gomes de Isla Cristina

Jurel al Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles grandecitos, una patata, dos limones, una cebolla pequeña, dos dientes de ajo, una cucharada de pan rallado, un vaso de vino blanco, dos gotas de tabasco, un vaso de aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles y se sacan los lomos, se limpian de espinas. Se lavan, se escurren y se reservan

Se pela la patata en rodajas muy finas y se llevan a láminas de papel de aluminio de asar, se recubren con los lomos de jurel. Se napa con cebolla picada, se riega con zumo de limón, y se le agregan los dientes de ajo picados. Se riega con aceite y vino blanco, se le pone un trocito de guindilla, se espolvorea con pan rallado, se cierra el papel en caja y se lleva al horno veinte minutos.

Se sirve con el mismo papel cerrado, que se abre en el mismo momento de consumir.

Esta receta nos la dio en los años sesenta, nuestro amigo Antonio el propietario de La Choza en Punta Umbría (Huelva)

51
...

Jurel al Microondas como Marga

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, un limón, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas, aletas y rasas. Se abren en dos piezas cada pescado. Se llevan a una fuente de microondas untada con aceite, se riegan con aceite, zumo de limón, los ajos cortados en láminas, se salpimentan y se les esparce el perejil por encima.

Se llevan al microondas tres minutos y medio y se sirven.

Receta de Raquel Corominas de Mairena del Aljarafe (Sevilla)

Jurel al Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jurel blanco, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de comino molido, una cucharada de pimentón mitad dulce, mitad picante, dos rebanadas de pan frito, tres dientes de ajo, aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se sacan los lomos y las ventrescas.

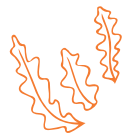
En un mortero, se majan un diente de ajo crudo, el pan frito mojado en el vinagre, el comino y el pimentón.

En sartén aparte, se fríen los dientes de ajo, cuando doren se añaden al mortero, y se sigue majando. La sartén con el aceite se reserva.

Acabado el majado, se echa en la sartén con el aceite, se añaden los trozos de jurel, el vino blanco, se cuecen doce minutos. Se sirven calientes.

52
...

Receta popular de la Costa de Huelva



Jurel al Requesón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, medio limón, dos cucharadas de harina de freír pescado, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Para la salsa: un yogur, cien gramos de requesón, dos cucharadas de nata, cincuenta gramos de pepino, dos cucharadas de perejil, un rabanito.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, aletas, entrañas y espinas. Se filetean se marinan en jugo de limón un par de horas, se les quita la piel y se pasan por harina de freír pescado. Se fríen en aceite hasta que doren, unos cinco minutos.

Se prepara una salsa ligando en la batidora el yogur, el requesón, la nata, el pepino troceado, el rábano troceado, sal y pimienta. Se bate y se liga una salsa con la que se riegan los jureles.

Se sirven con corona de puré de patata y acompañados de un ponche de melocotón fresquito.

Receta recogida en Santa Bárbara (Huelva)

Jurel al Tomillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de jureles, medio kilo de patatas, un tomate, una cebolla, dos dientes de ajo, un vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de aceite, una hoja de laurel, una cucharadita de tomillo, una cucharadita de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se sazonan con sal y pimienta, los lomos y las ventrescas. Se reservan.

Se pelan las patatas y las cebollas, se cortan en rodajas. Se rehogan en una cazuela de barro con aceite, se les añade el tomate pelado y sin pepitas, se cocinan durante diez minutos.

Se añaden el laurel, los ajos picados, el perejil y el tomillo. Se colocan encima las presas de jurel y se dejan cocer unos cinco minutos, se añade el vino, y se acaba de cocer cinco minutos más. Se sirve en la misma cazuela.

Receta común de la Costa de Huelva

53
...

Jurel Aliñado a lo Pobre

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, dos cebollas, un vaso de aceite, medio vaso de vinagre, dos hojas de laurel, medio limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles eliminando las cabezas, las entrañas y las espinas. Se cuecen en abundante agua con sal, los lomos y las ventrescas entre doce y quince minutos. Se escurren y se emplatan en una fuente. Se cortan las cebollas en aritos muy finos y se recubren los jureles con ellas, se riegan con el aceite y el vinagre. Se llevan al frigorífico un par de horas para que tomen el sabor del aliño y se sirven.

Receta de María del Carmen Díaz de Isla Cristina (Huelva)

Jurel Aliñado sobre Gurumelos

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho jureles medianitos, cuatro gurumelos hermosos, dos limones, nueve cucharadas de aceite, tres cucharadas de vinagre, medio vaso de coñac, dos cucharadas de azúcar, dos cucharadas de culantro picado, dos cucharadas de eneldo picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los gurumelos, se filetean en carpacho, se llevan a una fuente y se marinan dos horas con el zumo de los limones.

Se limpian los jureles, se eliminan las cabezas, las entrañas, las aletas y las espinas. Los filetes que se obtienen, se maceran con el coñac, el azúcar, el eneldo, se adereza y se dejan macerar durante veinticuatro horas.

Se liga una vinagreta con el aceite, el vinagre y el líquido de macerar el pescado.

Se emplatan los gurumelos, sobre ellos los filetes de jurel enrollados como anchoas, se riegan con la vinagreta, se espolvorean con culantro y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Jurel Aliñado



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, dos cebollas, un pimiento, un tomate, un casco de limón, medio vasito de aceite, seis cucharadas de vinagre, una cucharada de perejil picado, dos dientes de ajo picados, una hoja de laurel y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles eliminando las cabezas, las rasas y las entrañas, se cuecen unos diez minutos en agua con sal, el casco de limón y la hoja de laurel. Se elimina la piel, se trocean los lomos y las ventrescas, se reservan en una fuente.

Se prepara un aliño en crudo con la cebolla picada, el pimiento picado y el tomate picado sin pepitas. Se adereza con el aceite, el vinagre, el perejil, el ajo, y la sal.

Se ligan los trozos de jurel con el aliño y se sirven.

Receta de Salud Millán de Isla Cristina

Jurel Asado con Vinagreta de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos jureles blancos, dos tomates, dos dientes de ajo, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas, las entrañas, las aletas y las espinas, se obtienen cuatro filetes, que se salpimientan, se riegan con aceite y unas cucharadas de agua, se llevan a un horno a doscientos grados y se asan quince minutos.

Se liga una vinagreta con cinco cucharadas de aceite, dos de vinagre, sal y se reserva.

En una sartén con una cucharada de aceite se doran los ajos, se añaden los tomate rallados, se rehogan cinco minutos y se añade la vinagreta. Se reduce dos minutos y se riegan los jureles con la salsa.

Se sirven acompañados de un tazón de arroz de tomate por persona.

Receta de Joanna Escobar

55
...

Jurel Asado en Bolsa de Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, una zanahoria, una rama de apio pequeña, una cebolleta, dos cucharadas de perejil, una hoja de laurel, tomillo molido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas y las entrañas, se salpimientan y se llevan a una bolsa de asar, se recubren con una mezcla de zanahoria rallada, apio cortado muy fino, cebolleta cortada muy fina, una cucharada de perejil picado, la hoja de laurel, una cucharadita de tomillo molido, se cierra la bolsa y se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

Se corta la bolsa, se quita la hoja de laurel, se emplata el pescado en una fuente y se sirve.

Receta de Esther López de Nuevo Portil, Cartaya (Huelva)

Jurel Asado en Salsa de Sésamo

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de jurel, cuatro cucharadas de aceite al carbón, cuatro cucharadas de perejil fresco, cuatro dientes de ajo, dos limones.

Para la salsa: cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de piñones, seis gotas de aceite de sésamo, piri-piri, sal y zumo de limón.

PREPARACIÓN:

Se ligan en un almirez, los componentes de la salsa, se majan y se reserva.

Se limpian los jureles, se eliminan las cabezas, aletas y entrañas, se les dan unos cortes en los lomos y se rellanan con una mezcla de ajo, perejil y culantro majados.

Se untan con aceite al carbón, se asan a gusto, se riegan con la salsa y se sirven.

Receta de Fátima Díaz de Cartaya (Huelva)

56
...

Jurel Bellavista



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, un limón, agua, dos endibias, dos pimientos de piquillo, una zanahoria, cinco cucharadas de tomate frito, dos vasos de mayonesa, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan la zanahoria y la cebolla en juliana, se cuecen con agua y una chispa de sal. Se cuela el caldo y las verduras se reservan.

Se limpian los jureles de entrañas, se cuecen en el agua de cocer las verduras un cuarto de hora, se limpian de cabeza, piel y espinas, los filetes que se sacan, se reservan.

Se liga un vaso de mayonesa con el tomate frito, y se emplatan los filetes individualmente y se napan la mitad con mayonesa y la otra mitad con la liga de mayonesa y tomate.

Se decoran con tiras de pimiento del piquillo y se sirven rodeados de una corona de endibia aderezada y unas rodajas de limón.

Receta recogida en el Club Ingles de Bellavista en Minas de Riotinto (Huelva)

Jurel Blanco al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos jureles blancos de medio kilo unidad, cuatro tallos de apio, una patata, dos zanahorias, un vaso de aceite, un pimiento, cuatro cucharadas de tomate frito, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas, las entrañas y las aletas; se reservan.

Se trocean las verduras y se agregan a una olla de barro con aceite, se salpimientan y se cuecen durante una media hora. Se sacan, se escurren y se reservan.

En el mismo aceite se rehogan los ajos cortados en láminas, se añade el puré de tomate, se salpimenta, se cocina un par de minutos y se añade un litro de agua; se deja reducir a la mitad.

Se lleva el pescado a una fuente de horno, sobre una base de verduras, se cubre con verduras, se riega con el caldo y se hornea durante media hora. Se riega con el zumo de limón, se espolvorea con perejil fresco picado y se sirve.

57
...

Jurel Caldoso con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de jurel negrón, un puerro, dos zanahorias, guisantes, una patata, hierbas aromáticas, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se sacan los lomos y se asan, con las cabezas, las raspas, las ventrescas y litro y medio de agua, se hace un caldo.

Se cuecen las verduras con una chispa de sal, se trocean y se emplatan individualmente con los lomos de pescado, se riegan con el caldo y se sirven.

Guiso marinero de Antonio Carrasco (Huelva)

Jurel Cocido a la Salsa de Eneldo

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de jureles, dos puerros, dos cucharadas de eneldo, una cucharada de alcaparras, medio litro de leche, un limón, una cucharada de harina fina, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se sacan los lomos y se cuecen en agua con sal. Cuando rompe a hervir se sacan, se emplatan, se espolvorean con eneldo picado y se reservan.

Se pica la parte blanca de los puerros en juliana, se rehoga en una sartén con el aceite. Se añade la leche poco a poco, se agregan la harina, la cucharada de eneldo, se salpimenta y se liga una salsa similar a la bechamel. Se riegan los lomos de jurel con zumo de limón y con la salsa.

Se sirven con acompañamiento de verduras cocidas.

58
...

Receta de María del Carmen Fernández de Punta del Moral (Huelva)

Jurel con Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, dos cebollas medianitas, dos tomates maduros y hermosos, cuatro cucharadas de alcaparras, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, aletas, escamas, espinas y tripas. Se lavan, se escurren y se secan; se salpimentan y se reservan.

En una fuente de horno untada con aceite, se colocan como lecho una cebolla cortada en aros, una cucharada de alcaparras y un tomate pelado y sin pepitas y cortado en aros. Sobre ellos se colocan los jureles, y sobre los jureles otra capa de cebolla, una cucharada de alcaparras y un tomate cortados en rodajas. Se riega con aceite y se hornea un cuarto de hora a doscientos grados.

Se sacan los jureles, se riega con medio vaso de vino y se continua la cocción diez minutos. Se pasa por el chino.

Se sacan los filetes y se riegan con la salsa, se sirven acompañados de patatas fritas.

Jurel con Cebollitas Rellenas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, dieciséis cebollitas, un cuarto de kilo de champiñones, cuatro lonchas de jamón, una cebolla, un diente de ajo, dos cucharadas de perejil, medio vaso de aceite, medio vasito de vino, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles se les quitan las cabezas, las entrañas y las raspas, se escaldan en agua hirviendo medio minuto y se les quita la piel, se pasan por harina de freír pescado y se fríen.

En una sartén con aceite se fríe la cebolla picada, cuando comience a dorar se añaden el ajo cortado en láminas, el jamón picado, se salpimenta.

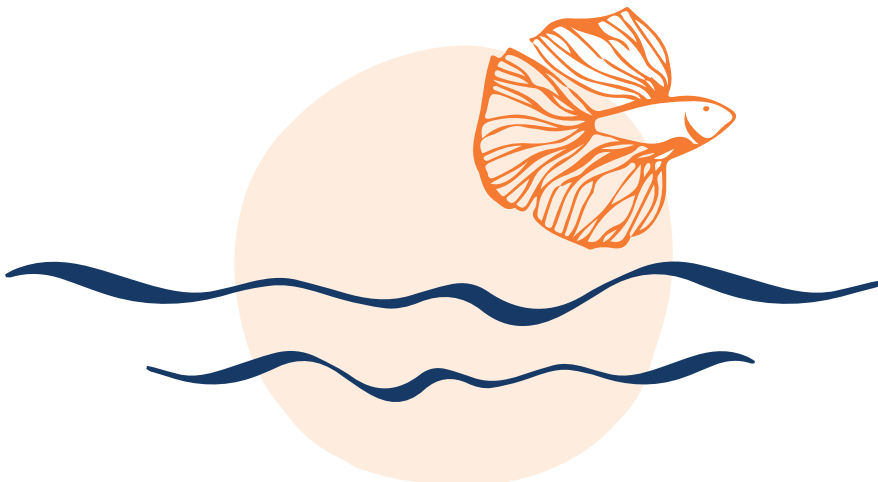
Se asan las cebollitas en el horno, se descabezan, se les saca la pulpa, que se añade al refrito.

Se limpian los champiñones, los troncos se pican y se añaden al refrito, las cazoletas se asan.

Se rellenan las cebollitas con el refrito y se sirven acompañadas con los champiñones asados.

Generalmente sobra refrito, se soluciona rellenando algunas cazoletas de champiñón.

Receta de Salud Esteban de Madrid



Jurel con Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles, ocho ramitas de culantro, cien gramos de mantequilla, dos cucharadas de mostaza, cuatro patatas, cuatro cucharadas de pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

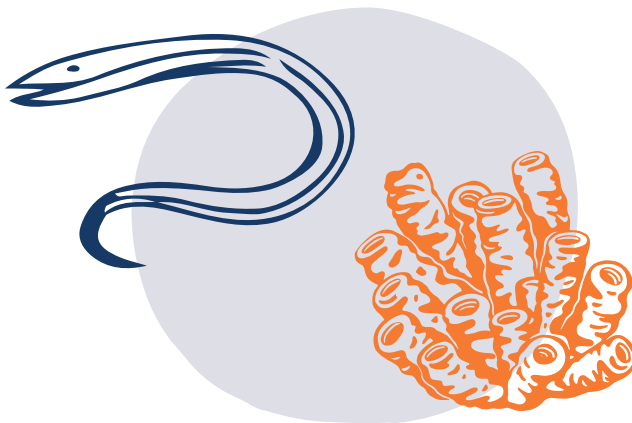
Se limpian los jureles de cabeza, aletas y entrañas, se lavan y se secan con papel de cocina. Se rellenan con dos ramitas de culantro y se reservan.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se llevan a un horno en una fuente untadas con mantequilla y tapadas con papel de aluminio diez minutos.

Se derrite en un cacillo la mantequilla y se liga con la mostaza. Se llevan los pescados a la fuente de horno sobre las patatas y se riegan con parte de la salsa de mantequilla y mostaza. Se hornean diez minutos, se riegan con el resto de la salsa y se sirven.

60
...

Receta de Pilar Cantos de Espartinas (Sevilla)



Jurel con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles, una cebolla, una cucharada de mantequilla o margarina, un tomate, ciento cincuenta gramos de guisantes, una cucharada de harina, un vasito de agua o caldo de carne, un vaso de caldo de pescado, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

“En una cazuela se rehoga con la mantequilla la cebolla picada, cuando comience a blanquear, se le añaden los guisantes, y se espolvorea la harina. Se mezcla bien y se le añaden el caldo de carne, el perejil, el tomate pelado y sin pepitas, se rectifica de sal y pimienta, se deja cocer.

Se limpian los jureles de cabeza, espinas entrañas y aletas. Se filetean y se trocean.

Se llevan los trozos de pescado a una fuente de horno, se cubre con los guisantes, y se llevan a un horno a ciento ochenta grados, cinco minutos.

Se llevan a una cazuela de barro con el caldo de pescado, se cuece un par de minutos y se sirve.”

61
...

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Jurel con Judías

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de jureles, medio kilo de judías blancas, tres cebollas, una hoja de laurel, una cabeza de ajo, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se pasan por harina, se fríen en cuatro cucharadas de aceite y se reservan.

Se dejan las judías en remojo la víspera, se ponen a hervir con agua, laurel, dos cebollas cortadas en cascots y la cabeza de ajo.

Cuando estén cocidas se pica la cebolla, se fríe en dos cucharadas de aceite, se sazonan y se tira casi toda el agua, se añade la cebolla frita, se añaden los jureles y se les da una cochura de tres minutos. Se salpimientan y se sirven.

Receta de Conchita Llorens

Jurel con Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, cuatro cucharaditas de mostaza francesa, cuatro patatas, un casco de limón, una hoja de laurel, aceite, mantequilla, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas con la hoja de laurel, el casco de limón y una chispa de sal. Se pelan, se cortan en rodajas y se reservan al calor.

Se bate la mantequilla con el perejil picado, se reserva al frío.

Se limpian los jureles de cabeza, aletas y entrañas. Se napan por la abertura ventral con mostaza, se untan con aceite y se asan a la parrilla cinco minutos por cada lado.

Se sirven emplatados con corona de rodajas de patata hervida y almendras de mantequilla con perejil sobre las rodajas de patata.

Receta recogida en el mercado de Isla Cristina a Marianella Coutigno

62
...

Jurel con Papas a la Isleña

INGREDIENTES: (6 personas)

Kilo y medio de jurel blanco, dos tomates, una lata de guisantes pequeña, un kilo de patatas, una cebolla, un puerro, una hoja de laurel, una zanahoria, un vasito de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de pimentón, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas, las entrañas, las rasas y las aletas, se sacan dos presas por pescado.

A una cazuela de barro, se llevan aceite con la cebolla picada, cuando esta dore, se añaden las presas de jurel, se fríe unos cinco minutos.

Se añaden los puerros, las zanahorias, los ajos picados y el perejil picado. Se pela el tomate, se le quitan las pepitas, se pica y se añade.

Se remueve muy bien, se añaden los guisantes, las patatas picadas en taquitos, el pimentón, la hoja de laurel, y se salpimenta. Se añade el vino blanco y agua hasta cubrir.

Se cuece como veinte minutos, se rectifica de sal y pimienta, si hace falta, y se sirven en la misma cazuela.

Es una receta con muchas variantes, nosotros presentamos esta de Manuela Grao

Jurel con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de jureles, tres cuartos de kilo de patatas, una cebolla, dos dientes de ajo, un vaso de aceite, un tomate, un pimiento, perejil, una cucharadita de cominos, azafrán y sal.

PREPARACIÓN:

Se pelan y cortan las patatas peladas en trozos pequeños. Se reservan. Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas, las entrañas y las espinas. Se reservan los lomos y las ventrescas que se cortan en trozos pequeños.

En una cazuela con aceite, se rehogan la cebolla picada, el tomate pelado y sin pepitas, los pimientos picados, pasados unos minutos se añaden el agua y las patatas. Cuando llevan cociendo cinco minutos se añaden el comino, el azafrán, dos dientes de ajo pasados por el mortero, las presas de jurel, se rectifica de sal y se cuece unos veinte minutos. Se espolvorea el perejil picado y se sirve.

Receta popular

63
...

Jurel con Perejil del Zumajo



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, seis dientes de ajo, dos cucharadas de mantequilla, un ramillete de perejil del Zumajo, un vaso de vino blanco, un vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas, aletas, piel y espinas. Los filetes que se obtienen se salpimientan y se pasan por aceite en una cazuela de barro dorándolos por ambos lados. Se sacan de la cazuela, se escurren y se reservan.

Se cuele el aceite y en el se doran los ajos machacados un poco.

Cuando pochen se añaden el vino, la mantequilla y se salpimienta.

Se vuelven los filetes a la cazuela, se riegan con perejil y se sirven con patatas cocidas.

Receta recogida en Minas de Riotinto (Huelva). Creemos que si el perejil es de otro sitio también quedan muy bien

Jurel con Salsa de Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho lomos de jurel, seis cucharadas de aceite de oliva, media cebolla picada, una cucharada de harina, un diente de ajo, perejil picado, cien gramos de aceitunas negras sin hueso, una copa de jerez, cincuenta gramos de alcaparras, una lechuga rizada.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas, las entrañas y las espinas. Se reservan.

En una cazuela se fríen con aceite, la cebolla picada, y el ajo picado, cuando comiencen a dorar se añaden la harina, el perejil picado y la copa de jerez se remueve unos cinco minutos. Se echan las presas de jurel, y si hace falta se le añade agua, se hierve doce minutos, se retiran las presas que se pasan a otro recipiente.

Se le pican las aceitunas y se bate hasta obtener una salsa que se añade a los filetes de jurel que hemos reservado. Se sirven tibios, adornando con una guarnición de lechuga rizada, cortada en juliana, y alcaparras.

64
...

Jurel con Salsa de Aguacates

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aguacates, cuatro jureles de ración, un limón, una hoja de laurel, cuatro cebolletas, cuatro dientes de ajo, dos pimientos, tres tomates, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desentrañan los jureles y se cuecen en agua con una chispa de sal, una hoja de laurel y un casco de limón. Se limpian de cabeza, piel y espinas, los filetes se emplatan individualmente en platos y se reservan.

Se pelan los aguacates, se pican y se riegan con el zumo de limón para que no tomen color negro. Se les pican la cebolleta, los ajos, se batan y se aderezan con sal, pimienta y aceite; si se quiere una salsa picante se añade una chispita de piri-piri.

Se napan los jureles con la salsa y se sirven.

Receta de Rosa Díaz de La Palma del Condado (Huelva)

Jurel con Salsa de Huevo Duro

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de lomo de jurel, cuatro huevos duros, un vasito de aceite, una cucharada de vinagre de vino, un huevo, dos cucharadas de pan rallado, una cucharada de mostaza, pimienta, sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas y espinas. Se sacan los lomos se lavan, se escurren y se secan. Se pasan por huevo batido y pan rallado, se fríen y se reservan en una fuente.

En una batidora, se colocan la mostaza, la sal, la pimienta y el aceite, se liga una salsa, a la que se añaden los huevos duros muy picados.

Se coloca una porción de la salsa sobre el filete, y se sirve con una guarnición, de verduras cocidas.

Receta recogida en la Playa del Rompido (Huelva)

65
...

Jurel con Sanfaina



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, cuatro cucharadas de harina, aceite, un calabacín, dos tomates, un pimiento verde, un pimiento rojo, una cebolla, dos dientes de ajo, azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se salpimientan los lomos y las ventrescas, se pasan por harina y se fríen en aceite. Se reservan.

En la misma sartén se añade un poco más de aceite (solo si hace falta), y se pican la cebolla, los dientes de ajo, el tomate pelado y sin pepitas, los pimientos, el calabacín pelado, la cucharada de azúcar, se salpimenta y se deja cocer a fuego mediano durante unos diez minutos hasta que están todas las verduras hechas.

Se emplata el pisto (sanfaina) en una fuente de barro, se colocan sobre él los filetes de jurel y se hornea diez minutos. Se sirve en la misma fuente.

Receta Isleña. En ella se reconoce la colonización de Isla Cristina por los pescadores catalanes. Sanfaina significa pisto en catalán

Jurel Confitado con Arroz de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

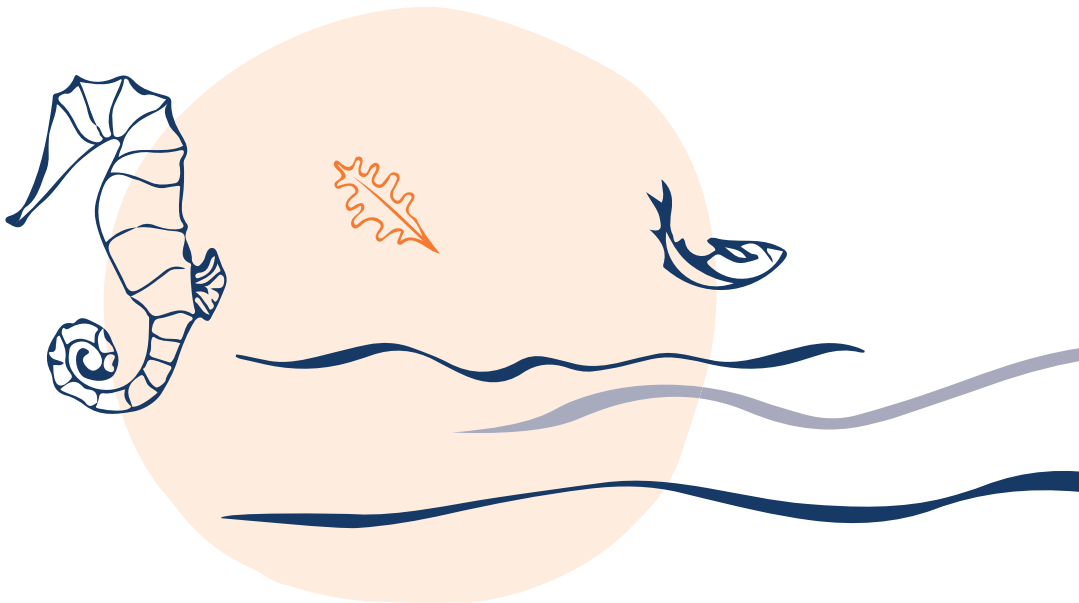
Cuatro jureles de ración, medio vasito de aceite, una lechuga, dos tazones de arroz blanco, seis cucharadas de tomate frito, cuatro dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas, aletas, espinas y piel (hay quien los escalda para quitar la piel, pero no es necesario), se sacan cuatro filetes por pieza, se confitan en aceite a fuego muy bajo. Cuando este rompe a hervir, se retira y se deja cocinar media hora en este aceite.

Se fríen en una pequeña porción del aceite los ajos laminados.

Se prepara una base con la lechuga picada en juliana, se adereza con el aceite de ajo y sobre ella se colocan los filetes de jurel. Se acompaña con el arroz de tomate en corona y se sirve.



Jurel Confitado sobre Ensalada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, ocho chipirones, medio vaso de aceite, dos cogollos, dos tomates, medio vasito de vinagre, una cebolla, una rama de hierbabuena, una cucharadita de mostaza, una cucharada de hierbas aromáticas picadas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los chipirones y se reservan. Se limpian los jureles, se sacan cuatro filetes por pieza, se escaldan medio minuto, se les quita la piel y se reservan.

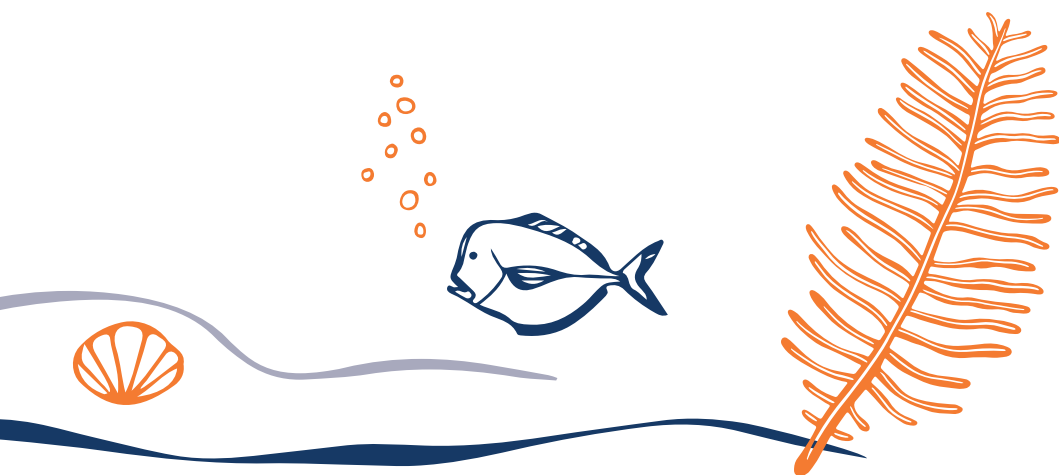
Se llevan a una sartén con abundante aceite, tanto los chipirones como los filetes de jurel, se cocinan a fuego muy bajo hasta que el aceite rompa a hervir. Se apaga el fuego y se dejan en el aceite media hora.

Se liga una vinagreta con tres partes de aceite, una de vinagre y la mostaza.

Se corta el tomate en rodajas, sobre él la cebolla en aros, y sobre ello el cogollo en juliana. Se adereza de sal y pimienta, se le pican la hierba buena, las hierbas aromáticas, se riega con la vinagreta y se colocan los chipirones en corona y los filetes en el centro. Se sirve acompañando con ponche de melocotón como bebida.

67
...

Receta de Sophia Ocón de Granada



Jurel Embarricado con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, una cebolla, dos dientes de ajo, medio vaso de vino blanco, laurel, cuatro patatas, azafrán (o colorante), aceite, agua, sal gorda.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se eliminan las cabezas, las aletas, las entrañas y las espinas, dejando solo cuatro filetes por pieza. Se llevan a una fuente, se cubren con sal gorda y se dejan durante veinticuatro horas. Transcurridas estas, se lavan para quitar la sal y se reservan.

En una cazuela se refrién en aceite la cebolla y los ajos picados, cuando doren se añaden el laurel, el azafrán, el vino, las patatas peladas y troceadas, una pizca de sal y se cubre todo con agua. Se deja cocer diez minutos.

Pasado este tiempo, se añaden los filetes de jurel, se deja cocer diez minutos y se sirve.

68

...

Guiso similar al carapau alimado pero con patatas. Realmente es una receta muy antigua que se hacía con jureles embarricados (salados en barrica); hoy al no haberlos en el mercado los hemos de salar nosotros

Jurel en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de jurel negro, vaso y medio de aceite, una hoja de laurel, un casco de limón, un clavo de olor, una cabeza de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, aletas y entrañas. Se cuecen diez minutos escasos en agua hirviendo, con la hoja de laurel, el casco de limón y el clavo de especias. Se sacan se escurren, se les quitan la piel y las espinas, se salpimentan y se reservan unos minutos en una fuente.

Se les pican los ajos en crudo, se riegan con el aceite y se guardan en botes de cristal, que previamente hemos hervido.

Esta receta es de Margarita Fernández Iglesias

Jurel en Bechamel

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, dos hojas de laurel, medio limón, medio litro de leche, un vaso de caldo de cocer el pescado, cuatro cucharadas de mantequilla, tres cucharadas de harina, nuez moscada, queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

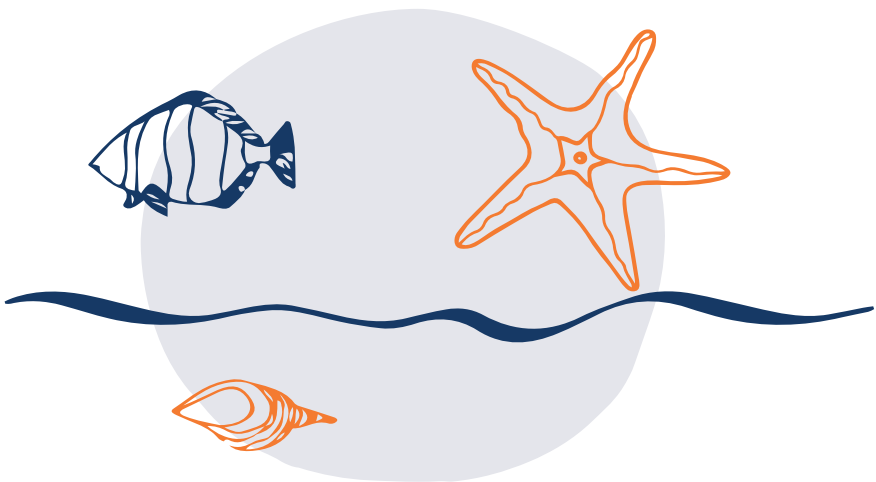
Se quitan las tripas del pescado y se cuece en agua con el laurel, el medio limón cortado en cascotes y una chispa de sal. Se saca, se limpia y se dejan los filetes sin piel. El caldo se cuele y se reserva.

Se liga una salsa bechamel en un cazo, se derrite la mantequilla, se añade la harina, se remueve, se añade la nuez moscada, se salpimenta y se deja cocer a fuego medio moviendo con una cuchara de palo hasta que tome color.

Se añade poco a poco la leche caliente, sin dejar de remover, se añade el caldo caliente y se remueve hasta que adquiera la consistencia que queremos.

Se riega la salsa sobre los jureles, se espolvorea con queso rallado y se consume.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)



Jurel en Gelatina

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, trescientos gramos de gurumelos, un diente de ajo, un puerro, una zanahoria, una remolacha, cinco cucharadas de mantequilla, un sobre de gelatina.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles y se escaldan en agua, cuando comience a hervir, se sacan, se eliminan las espinas y la piel, se desmigan y se reservan.

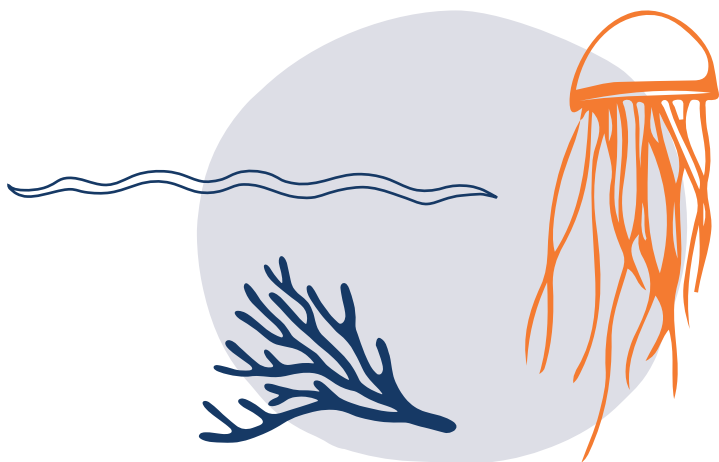
En una cazuela con un litro de agua, se cuecen la zanahoria, la remolacha y el puerro. Se cuela el caldo y se pican las verduras, se reservan.

Se trocean los gurumelos y se saltean en aceite con un ajo picado, se salpimientan y se ligan con el pescado.

Se prepara la gelatina siguiendo las instrucciones del fabricante, se vierte una porción a un molde de vidrio, se lleva al frigorífico. Cuando haya cuajado, se coloca encima la mitad de la liga de pescado y gurumelos, encima una capa de verduras picadas y sobre ello otra capa de pescado con gurumelos.

Se separan con un cuchillo alrededor del molde se vierte el resto de la gelatina y se lleva al frigorífico unas cuatro horas. Se desenmolda y se sirve.

Plato de origen ingles, que nos hacia nuestra madre en los años cuarenta



Jurel en Mojo Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles negros pequeños, tres cucharadas de perejil, seis anchoas, una cucharada de alcaparras, dos dientes de ajo, un cuarto de vaso de aceite, una cucharada de culantro fresco picado, un limón, piri-piri (opcional), sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se limpian de cabeza, entrañas, aletas y se abren a la espalda.

Se ligan en un almirez, el aceite con zumo de limón, el perejil, las anchoas, las alcaparras y el ajo. Se salpimenta y se añade el piri-piri.

Se untan los peces con la mezcla, se llevan al horno, se asan diez minutos, y se sirven napados con el resto del mojo.

Receta de Cristina Santos

71
...

Jureles en Salsa Chaudfroid

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, una taza de mayonesa, una hoja de cola de pescado, una cucharada de vinagre, sal.

PREPARACIÓN:

Se eliminan las entrañas de los jureles, se cuecen cinco minutos y se limpian de cabeza, piel y espinas. Se sacan los filetes y se reservan en una fuente. El caldo de cocerlos, se cuele y se reserva.

Se pone la cola de pescado en remojo en caldo de pescado y se disuelve en cuatro cucharadas de caldo caliente. Se cuele, se añade a la mayonesa, se le añade el vinagre y se riega el pescado. Se deja enfriar para que tome cuerpo y se sirve acompañado de verdura cocida como guarnición.

Jurel en Salsa de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de doscientos gramos, un tomate, dos dientes de ajo, media cucharadita de azúcar, harina de freír pescado, un vasito de vino de Jerez, aceite, cien gramos de almendras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se dejan los lomos y las ventrescas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se pasan por harina y se fríen en aceite.

Se asan en la plancha, el tomate y los dientes de ajo. Se pela el tomate y se le quitan las pepitas, se pasa por la batidora con el vasito de vino, la cucharadita de azúcar, y las almendras.

Una vez triturado, se le añade un poquito de aceite y se lleva al fuego en una cazuela de barro, se deja reducir un poco, se salpimenta y se añaden los filetes de jurel, se continua con la cochura cinco minutos más y se sirven.

72
...

Receta familiar

Jurel en Salsa de Champiñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, medio kilo de champiñones, cuatro cucharadas de mantequilla, media lata de leche Ideal, una copa de coñac, culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

A los jureles se les quitan las entrañas, y se cuecen cinco minutos en agua con una chispa de sal. Se limpian de cabeza, piel y espinas. Se reservan.

En una cazuela de barro, se colocan los champiñones picados, se agrega la mantequilla y cuando esta funde se salpimenta. Cuando estén a medio rehogar, se añaden el coñac y la leche Ideal, se deja cocer veinte minutos, se le da un triturado no muy fuerte, que no quede muy fino.

Se riegan los jureles con esta salsa, se riega con culantro fresco picado y se acompañan con patatitas cocidas al vapor.

Esta receta tan elemental la hemos comido, con variantes, en toda la Costa del Golfo de Cádiz. ¡Siempre queda deliciosa!

Jurel en Salsa de Eneldo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, un tazón de mayonesa, una hoja de laurel, medio limón, , un clavo de especias, una cucharada de mostaza francesa, una cucharada de vinagre, una cucharada de azúcar, medio vaso de nata, una cucharada de eneldo picado.

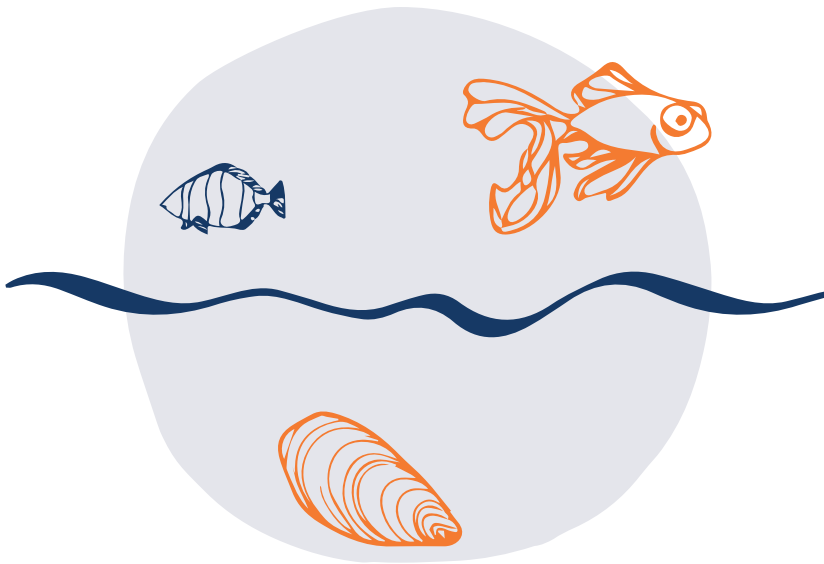
PREPARACIÓN:

Se le quitan las entrañas a los pescados, se cuecen cinco minutos con la hoja de laurel, los cascotes de limón y el clavo pinchado en un trozo de limón. Se sacan, se limpian de cabezas, espinas y piel. Se reservan los filetes.

Se monta la nata, se le añaden la mayonesa, la mostaza, el vinagre, el azúcar y el eneldo picado.

Se sirven los filetes napados con la salsa o bien con la salsa aparte.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)



Jurel en Salsa de Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles blancos, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, aceite, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de mostaza, un huevo duro, perejil, media cucharada de harina fina, dos cucharadas de mantequilla, sal y unas gotas de tabasco.

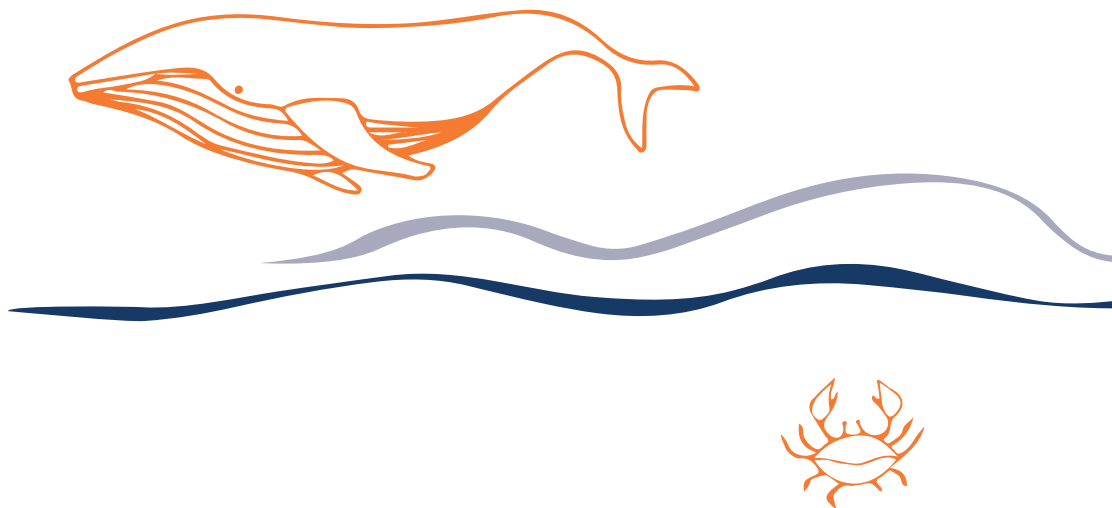
PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, y se les quitan los lomos y las ventrescas. Se pasan por harina de freír pescado, y se fríen en aceite abundante. Se reservan.

En un cazo se derrite la mitad de la mantequilla, se añade la harina fina que se rehoga hasta que dore un poquito, se añade un vaso de vino blanco, se remueve para que no salgan grumos, se cuece un par de minutos, y se añade la yema del huevo rallada. Se reserva.

En un cuenco, se mezcla la mostaza, con el resto de la mantequilla, un pelín de vino blanco, las gotas de tabasco y cuando este muy bien mezclado, se añade al cazo, se remueve bien y se añade sal a gusto. Se cuece un minuto y se riega la salsa sobre los filetes de jurel que se habrán emplatado con anterioridad en una fuente. Se adornan con unas ramita de perejil y se sirven calientes.

Receta familiar



Jurel en Salsa de Ostiones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, media cebolla, una hoja de laurel, ocho ostiones, medio vaso de vino blanco, una hoja de laurel, medio limón, medio litro de leche, dos cucharadas de harina, cinco cucharadas de mantequilla, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

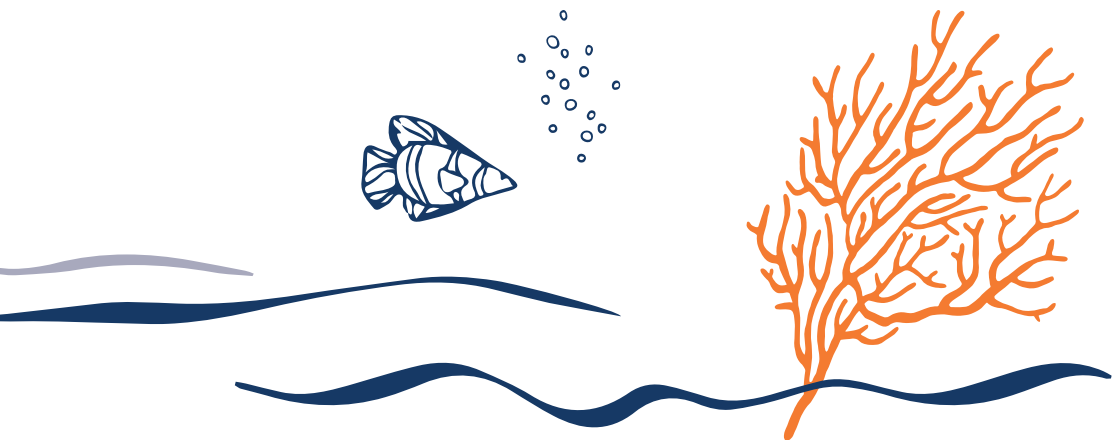
Se limpian los jureles, se les quitan los entrañas y se cuecen cinco minutos en agua con la hoja de laurel, la cebolla cortada en cascós y el limón cortado en cascós. Se sacan los filetes, se les quita la piel y se reservan.

Se abren los ostiones con unas gotas de agua y el vino blanco. El caldo se cuele y se reserva. Los ostiones, se sacan de la cáscara y se pican a cuchillo, se reservan.

En una sartén con la leche, el caldo de abrir los ostiones, la mantequilla y la harina, se liga una salsa bechamel, se le añaden los ostiones picados y se napan los filetes de jurel con la salsa.

Se sirven calientes y en el acto, que no se enfríen.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva), creemos que la señora era francesa



Jurel en Salsa de Perdiz

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles grandes, cincuenta gramos de tocino entreverado, un chorrito de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, pan rallado, una hoja de laurel, medio vaso de vino blanco, caldo de carne, una onza de chocolate, unas rebanaditas de pan frito.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, y se llevan los lomos a una cazuela, se añaden el aceite, la panceta derretida, la cebolla pelada y cortada en gajos, el laurel, el vino, el caldo de carne desleído en un poco de agua, los dientes de ajo, el chocolate rallado y un poco de agua. Si se quiere espesar se añade pan rallado.

Se pone a hervir y se deja un cuarto de hora. Se sacan los lomos, se emplatan y se pasa lo demás por un chino, se obtiene una salsa. Se riegan los lomos de jurel con la salsa y se sirven con rebanaditas de pan frito.

76
...

Receta de la desaparecida Choza en Punta Umbría (Huelva)



Jurel en Salsa de Requesón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración un cuarto de kilo de requesón, una hoja de laurel, un casco de limón, un huevo, pimentón a gusto, cuatro cucharadas de mantequilla fundida.

PREPARACIÓN:

Se eliminan las tripas de los pescados y se cuecen en agua con una hoja de laurel, un casco de limón y una chispa de sal.

Se trocea el requesón (si no tenemos requesón podemos usar queso fresco), se le añade un huevo batido, media cucharadita de pimentón, y la nata derretida. Se tritura en la batidora y se lleva en un molde al horno a cocer a baño María.

Cuando espese a nuestro gusto, se napan los pescados y se sirven con acompañamiento de verduras cocidas.

Receta de Isabel Rey

Jurel en Salsa Mornay

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, cinco cucharadas de mantequilla, medio litro de leche, dos cucharadas de harina, tres cucharadas de queso rallado, nuez moscada, una cebolla, dos hojas de laurel, medio limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les sacan las tripas y se cuecen cinco minutos con el laurel, la cebolla cortada en cascós y el medio limón cortado en cascós. Se les quita la piel y se sacan los filetes sin espinas, se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

Se prepara la salsa en una sartén con un vaso de leche, otro de caldo del pescado, se lleva al fuego, se añaden la mantequilla, la harina, se remueve y se deja cocer tres minutos. Se añaden el resto de la leche, la nuez moscada, se salpimenta, se remueve y se deja cocer diez minutos, removiendo de vez en cuando. Se añade el queso rallado, se liga bien y con la salsa resultante se cubre el pescado.

Se sirve con una corona de guisantes cocidos.

77
...

Jurel en Salsa Muselina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, una hoja de laurel, un limón, un clavo, una taza de mayonesa, un vasito de nata.

PREPARACIÓN:

Se saca el zumo del limón, y se reserva. Se corta en cuatro cascós, que se reservan.

Se eliminan las entrañas de los pescados y se cuecen cinco minutos en agua, con la hoja de laurel, los cascós de limón y el calvo pinchado en uno de los cascós. Se limpian los jureles de cabeza, espinas y piel, se obtienen cuatro filetes por pescado. Se reservan en una fuente. El caldo se cuele y se reserva.

Se monta la nata, se liga con la mayonesa, el zumo del limón y tres cucharadas de caldo de cocer el pescado.

Se riegan los filetes con la salsa y se sirven acompañados de verdura cocida como guarnición.

Receta recogida de Ayamonte (Huelva)

Jurel en Salsa Nantua

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, una hoja de laurel, un casco de limón, dos vasos de bechamel, cinco cucharadas de mantequilla, seis gambas, un vasito de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de entrañas, se cuecen en agua con una hoja de laurel, un casco de limón y una chispa de sal. Se sacan, se limpian de cabezas, piel y espinas; se sacan cuatro filetes por pieza. Se reservan.

En un cazo se pone la nata, cuando rompe a hervir se añade la bechamel, se liga con una cuchara de madera. Se derrite la mantequilla, se añade y se continua ligando con la cuchara de madera. Se añaden las gambas picadas, se salpimenta y se bate con una tritadora.

Se riega el pescado con la salsa y se sirve con una corona de patatas paja confitadas.



Jurel Encebollado con Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

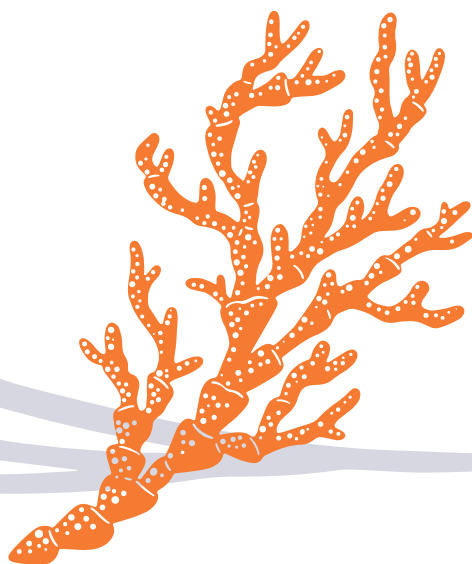
Dieciséis jureles no muy grandes, media lata de anchoas, un vaso de vino blanco, media lata de pimientos de piquillo, una cucharadita de harina fina, medio kilo de cebollas, dos dientes de ajo, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, de espinas, cabeza, entrañas y raspas. Se obtienen dos filetitos por pescado. Se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se rehogan las cebollas picadas, ligadas con las anchoas picadas, se salpimienta, se riega con harina fina y con el vino blanco. Se deja cocinar unos minutos, y se añaden los filetitos de jurel, sobre ellos se colocan los pimientos de piquillo picados, los ajos picados y el resto del aceite. Se deja cocinar a fuego lento entre quince a veinte minutos. Se sirven calientes en la misma cazuela.

Esta forma de preparación, la vimos en un bar de Cartaya (Huelva), cuando hemos vuelto no lo encontramos, quizás haya cerrado, quizás nos equivocamos de sitio



Jurel Escabechado en Vinagre de Jerez

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de cebolla morada, doscientos gramos de zanahoria, cien gramos de blanco de puerro, cuatro jureles de ración, una copa de vinagre de Jerez, pimentón dulce, tres clavos aromáticos, dos dientes de ajo en láminas, ciento cincuenta gramos de pimienta verde, pimienta en grano, aceite de oliva virgen extra, cuatro tomates maduros, dos copas de vino fino.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles y se sacan los lomos, se lavan, se escurren y se secan. Se reservan.

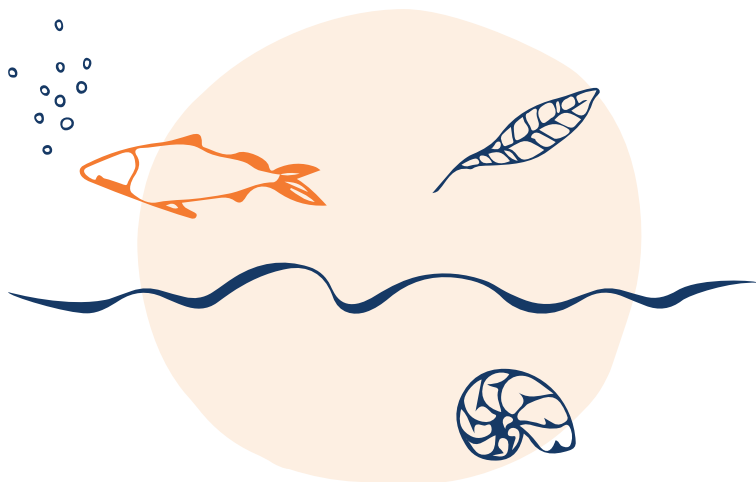
En una cazuela de barro con aceite, se doran los ajos en láminas, se añaden la cebolla, el puerro, el pimienta cortado en juliana y la zanahoria cortada en rodajas finas.

Cuando la verdura comienza a ablandarse, se añaden el pimentón, el vino, los granos de pimienta, los clavos y el vinagre. Se deja reducir y se añaden los lomos de pescado, transcurridos cinco minutos, se retira y se deja enfriar.

Se limpian los tomates, se les quitan las pepitas y se cuecen en aceite de oliva a baja temperatura.

Se sirven los lomos de jurel, napados con la salsa y acompañados de un tomate confitado y alga frita por encima.

Receta cortesía de Chef Don Manuel Ruiz Peralta del Hotel Isla Cristina Palace



Jurel Hervido

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, dos hojas de laurel, media cebolla, medio limón, sal, un vaso de mayonesa, dos dientes de ajo, una cucharadita de perejil.

PREPARACIÓN:

Se lleva la mayonesa a la batidora, con el ajo y el perejil. Se bate y se reserva.

Se limpian los jureles de escamas, cabeza, entrañas y espinas. Se llevan a una cazuela con agua y sal a la que se añaden la cebolla cortada en gajos, el laurel y el limón. Se cuecen unos diez minutos, se sacan, se escurren y se sirven acompañados de la salsa mayonesa.

Receta popular

81
...

Jurel Isla Antilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, una cebolla, un vaso de vino blanco, dos hojas de laurel, dos ramas de perejil, un huevo, harina de freír pescado, sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles y se cuecen con un vaso de agua y otro de vino blanco, se les añade una cebolla en cuartos, dos hojas de laurel, dos ramas de perejil, una chispa de sal y se dejan hervir un par de minutos.

Se sacan los pescados, se escurren, se secan, se pasan por harina de freír pescado y huevo batido. Se doran en aceite y se sirven con acompañamiento de patatas fritas.

Receta recogida en Islantilla (Huelva)



Jurel Mar Menor

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jurelitos, un vasito de aceite, dos cucharadas de harina de freír pescado, seis dientes de ajo, seis cucharadas de vinagre, una cebolla, pimentón, agua, sal.

PREPARACIÓN:

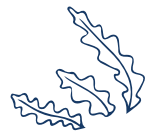
Se limpian los jureles de cabeza, aletas, entrañas y espinas, se filetean, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite. Se reservan.

En la misma sartén y con el aceite colado, se fríen los ajos en láminas, cuando comiencen a dorar se añade la cebolla picada, y cuando poche, se añaden el vinagre, el pimentón, sal y agua. Se le da un hervor y se deja reducir un poco que no quede muy clara, ni muy espesa la salsa.

Se riegan los jureles con la salsa y se sirven.

Receta recogida en el Mercado Central de Murcia. En resumen son unos jureles fritos con una salsa espesa de escabeche

Jurel Marinado al Limón



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, dos limones, cuatro dientes de ajo, medio vaso de aceite, sal gorda.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados de cabeza, entrañas y raspa. Se dejan toda la noche en sal muera; al día siguiente se lavan muy bien con abundante agua hasta que se les elimina la sal.

Se llevan a una cazuela con agua, cuando esta rompa a hervir, se sacan, se lavan con agua fría y se les eliminan la piel y las espinas. Se obtienen cuatro presas por pescado.

Se llevan a una fuente, se les pican los ajos en crudo, se riegan con el zumo de limón, el aceite y se dejan marinar un par de horas para que tomen el sabor, quedando listos para consumir.

Exquisita receta de María dos Santos, de Villa Real de Santo Antonio (Portugal)

Jurel Mechado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, cuatro lonchas de panceta, cuatro dientes de ajo, dos limones, vinagre, aceite, manteca de cerdo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las escamas, las cabezas, y las entrañas. Se secan con papel de cocina y se salpimientan en su interior.

Se mechan con trocitos de panceta y de ajo, se riegan con zumo de limón y se dejan reposar un par de horas para que tomen el sabor.

Se untan con aceite y manteca, se llevan a horno medio, donde se asan entre quince a veinte minutos, rociándolos de vez en cuando con aceite.

Se pican dos dientes de ajo y se fíen en aceite de oliva. Una vez asados se riegan con este refrito y se sirven.

Receta recogida en Cartaya (Huelva)

83
...

Jurel Relleno con Salmón

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho jureles medianitos, dos cucharadas de pan rallado, un huevo, un huevo duro, una cucharada de perejil picado, ocho loncha de salmón ahumado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les eliminan las cabezas, las aletas, las entrañas y las raspas.

Se riegan con una chispa de aceite, se aderezan con sal y pimienta, se espolvorean con perejil, se napan con una loncha de salmón ahumado, se les ralla un poco de huevo duro, se cierran y se embridan con un hilo.

Se pasan por huevo batido, pan rallado y se fríen en aceite abundante. Se escurren, se desembridan y se sirven con acompañamiento de verdura cocida y una cerveza fresquita.

Receta de Pilar Cantos de Isla Canela en Ayamonte (Huelva). Se puede preparar también con bacalao ahumado

Jureles a la Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de jureles, medio kilo de patatas, seis cucharadas de aceite, un vaso de vino blanco, una cebolla, un pimiento, una hoja de laurel, azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas y espinas. Se reservan los lomos y las ventrescas.

Se pelan las patatas, y se colocan en el fondo de una cazuela de barro, cortadas en rodajas finitas. Se colocan encima las presas de jurel. Se añaden el aceite, la cebolla pelada, el pimiento picado, la hoja de laurel, el azafrán, el vino blanco y se salpimienta.

Se lleva al fuego sin mas, y se deja hervir unos quince minutos. ¡Esta riquísimo!

Receta propia

84
...

Jureles a la Cola



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, medio kilo de acelgas, medio kilo de espinacas, ocho cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un vaso de arroz blanco, dos cucharadas de perejil fresco picado, doscientos gramos de queso rallado, nuez moscada, cuatro huevos, pan fresco rallado, piñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se eliminan las cabezas, las entrañas y se escaldan un minuto. Se limpian de piel y espinas, las presas resultantes se filetean a lo largo en dos o tres tiras, se reservan.

Se lavan las acelgas y las espinacas, se les quitan las pencas y se llevan a una olla con cuatro cucharadas de aceite y se cocinan diez minutos, hasta que se hagan.

Se agrega el arroz blanco, el perejil y la mitad del queso, se lleva a una fuente de horno, se emplata la mitad, se colocan encima los trocitos de pescado, se cubre con el resto de la verdura, se salpimienta, se riega con el resto del aceite, el queso rallado y los piñones, se lleva a horno medio durante media hora y se sirve.

Receta de Pilar Fernández de Ayamonte (Huelva)

Jureles a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles blancos de roca, una cebolla, una patata, mantequilla, nata líquida, perejil, aceite, seis champiñones, un vaso de sidra, zumo de limón sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de escamas, cabeza, entrañas y espinas. Se abren y se reservan.

Se unta con mantequilla una fuente de horno, y se le coloca una base de patata y cebolla, se le añade mantequilla, y sobre ello los jureles salpimentados. Se pone al horno y se riega con sidra de vez en cuando. Estarán hechos en veinte minutos.

Se rehogan en aceite los champiñones picados, se añaden un chorreón de nata y el zumo de un limón. Se pasan por la batidora, hasta tener una salsa con la que se riegan los jureles.

Receta adaptada de una del libro La Cocina y La Mar, editado por el FROM

85
...

Jureles al Blanquillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, un tomate, una cebolla, un pimiento, medio vasito de aceite de oliva, medio kilo de patatas, un limón y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas y espinas. Se reservan.

Se hierven el tomate, el pimiento y la cebolla pelada, con un chorro de aceite y sal en tres cuartos de litro de agua. Se deja cocer una media hora.

Se baten el tomate, el pimiento y la cebolla. Se pelan las patatas y se cortan en rodajas.

Se echa todo en la olla donde se hirvieron, se añade más agua si hace falta hasta que cubra, y se deja hervir durante media hora. Se agregan los jureles y se continua la cocción diez o doce minutos más.

Se sirven rociados con limón.

Receta de Manuel Barba de Isla Cristina (Huelva)

Jureles al Horno con Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, dos cucharadas de pan rallado, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de aceite, un vasito de vino fino, dos naranjas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan a la batidora el zumo de naranja y media, el pan rallado, el aceite, el ajo picado, el perejil picado, el vino, la sal y la pimienta. Se pica íntimamente y se reserva.

Se limpian los jureles, se les quitan las entrañas y las aletas, se les dan unos cortes en el lomo, se rellenan con rodajitas de naranja y se llevan a una fuente de horno untada con aceite. Se coloca parte de la mezcla como base y se recubren con el resto.

Se llevan a un horno a doscientos grados algo menos de media hora, y una vez hechos se sirven.

86
...

Receta recogida en Isla Antilla (Huelva)



Jureles al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles blancos de ración, un limón, una patata, una cebolla, un vasito de vino blanco, un chorrito de aceite, dos dientes de ajo, azafrán, dos cucharadas de pan rallado, medio vasito de fumé, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de escamas, cabeza, y entrañas. Se les hacen un par de cortes en el lomo, se les introduce un gajito de limón. Se reservan.

En una fuente de horno se coloca una base de patatas peladas y cortadas en rodajas, sobre ellas una capa de cebolla cortada en rodajas y el ajo picado.

Se colocan encima los jureles, se riegan con el vino blanco, el aceite y el fumé. Se adereza con el azafrán, se salpimenta y se le esparce el pan rallado.

Se llevan al horno, y se dejan hornear media hora.

Receta de Manuel Barba de Isla Cristina (Huelva)

Jureles Aliñados

INGREDIENTES: (4 personas)

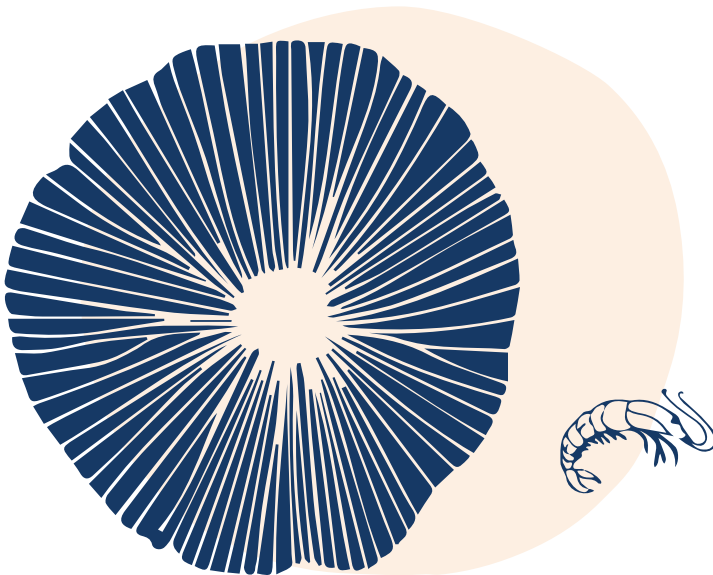
Cuatro jureles blancos, una hoja de laurel, una cebolla, medio vasito de aceite, medio limón, una cucharada de vinagre, dos cucharadas de perejil picado, un diente de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de tripas y cabeza, se llevan a una cazuela con la hoja de laurel, media cebolla, medio limón y sal. Se cuecen unos diez minutos, sin pasarse que se abren.

Se limpian de escamas y espinas; se emplatan los lomos y las ventrescas en una fuente, sobre el pescado se pican muy fina la media cebolla, el diente de ajo, se salpimenta, se riega con perejil picado y se recubre con aceite de oliva hasta tapar. Se deja reposar un par de horas y se sirve.

Receta de Salud Millán - Isla Cristina (Huelva)



Jureles Asados con Limón y Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Veinte piezas de jurelitos, seis cucharadas de aceite de oliva, un diente de ajo, un chorro de zumo de limón, dos cucharadas de culantro picado, media cucharadita de pimentón, media cucharadita de mezcla berebere de especias, media cucharadita de cominos, sal y pimienta.

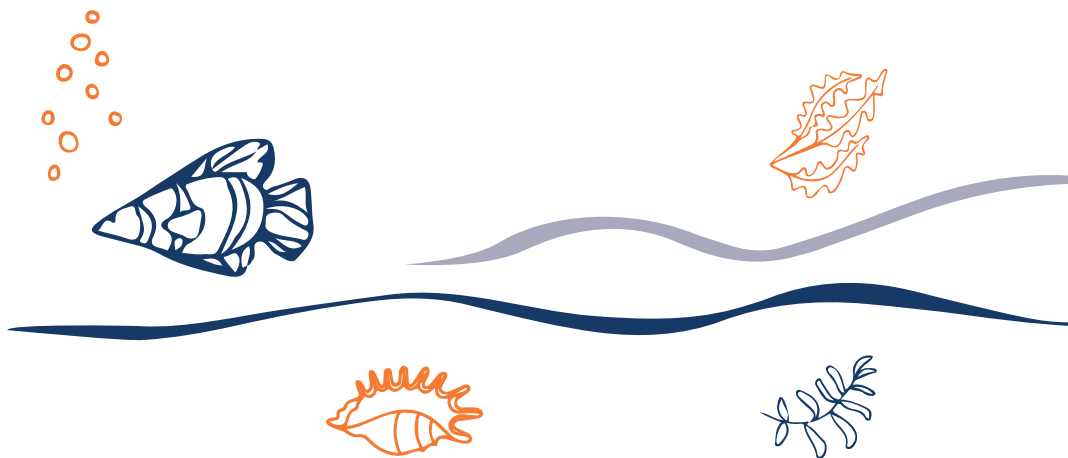
PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de escamas y entrañas. Se lavan, se escurren y se reservan en una fuente.

En un almirez se majan el diente de ajo, el culantro picado, el pimentón, los cominos, la mezcla berebere de especias, sal y pimienta. Se maja todo con mucho cariño hasta que se ligue íntimamente. Se añaden el zumo de limón y el aceite, se continua majando y se riegan los jureles con el adobo. Se dejan marinar un par de horas, dándoles la vuelta de vez en cuando para que tomen bien el sabor.

Se asan a la barbacoa o simplemente en unas ascuas en la playa, dándoles un par de minutos por cada lado. Se riegan con el resto de marinada y se toman. ¡Quedan deliciosos! Algo picantes, pero deliciosos.

Esta receta procedente del Norte de África, nos la proporciona Ahmed el camarero del restaurante Obiols de Isla Cristina



Jureles Asados con Salsa Cruda de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Veinte jurelitos, dos dientes de ajo, una cucharadas de pepitas de culantro, una guindilla medianita, dos limones, cuatro cucharadas de aceite, una chalota, tres tomates, una ñora, dos cucharadas de culantro picado, media cucharadita de mezcla berebere de especias, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

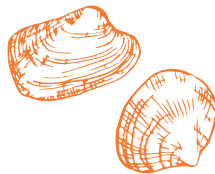
Se limpian los jureles de escamas y entrañas. Se lavan muy bien se secan y se reservan en una fuente.

Se prepara un tahim suave majando en un almirez el ajo, las pepitas de culantro, la guindilla, la mezcla berebere de especias y la sal; se añaden la ralladura de un limón, el zumo de un limón y cuatro cucharadas de aceite, se continua majando hasta que ligue íntimamente. Se riegan los pescados con el tahim y se dejan marinar un par de horas, dándoles la vuelta de vez en cuando para que tomen bien el sabor.

Se pasan por un chino, los tomates pelados y sin pepitas, la chalota pelada y picada, la ñora que habremos tenido en remojo al menos una hora, se salpimenta y se reserva en un cuenco.

Se asan los jureles, bien a la plancha, a la parrilla o la barbacoa, se emplatan, se riegan con la salsa de la marinada y se acompañan con la salsa cruda de tomate aparte.

Receta recogida en Ceuta



Jureles Bañados en Nata

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, un vaso de leche, una cebolla, dos dientes de ajo, dos cucharadas de harina de freír pescado, medio vasito de aceite, dos cucharadas de perejil picado, medio vasito de nata, unas ralladuras de nuez moscada.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los jureles y se les quitan los lomos y las ventrescas. Se llevan a una fuente y se les vierte por encima la leche caliente. Se dejan reposar como quince minutos.

Se pasan por harina y se fríen en aceite abundante. Se llevan a una cazuela y se les pica por encima la cebolla, el ajo, se riega con el perejil, se le ralla la nuez moscada y se les vierte la leche y el vasito de nata. Se cuecen quince minutos.

Se sacan las presas, se pasa el resto por la batidora y se riegan con la salsa obtenida.

90
...

Receta recogida en Minas de Riotinto (Huelva)

Jureles Blancos al Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles blancos medianitos, cuatro matas de hinojo, un limón, seis cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas, las entrañas y las aletas. Se les dan unos cortes en los lomos y se rellenan con una liga de aceite, las hojas de hinojo picadas y sal.

Se fríen en aceite los ajos picados y el resto del hinojo, se maja en un almirez y se cuele. Se mezcla con el zumo del limón.

Se asan los pescados a la brasa, se riegan de vez en cuando con el aceite y se sirven con verdura cocida de guarnición y la mezcla aparte en salsera.

Receta popular de la Costa de Huelva

Jureles con Alcachofas en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, un kilo de alcachofas, un vasito de vino blanco, un vasito de vinagre, cuatro hojas de laurel, una cucharada de sal, una cucharadita de orégano, dos limones, aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alcachofas, se les quitan las hojas duras del exterior y los pelitos del centro. Se riegan con limón para que no tomen color y se cuecen en agua con el laurel, el vino, el vinagre y la sal. Cuando estén tiernas, se sacan y se reservan en parte del caldo.

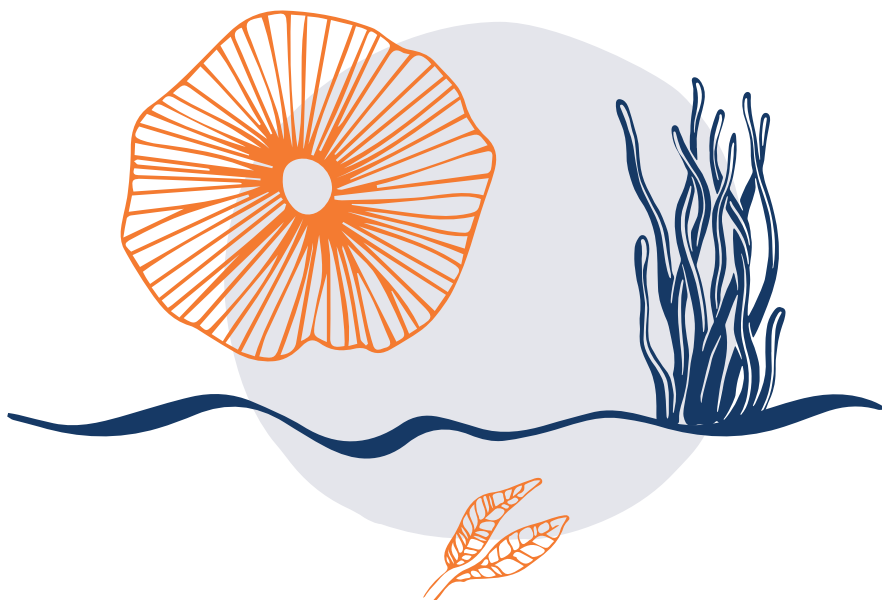
En el mismo agua se cuecen los jureles sin tripas, cinco minutos. Se sacan, se limpian, se filetean, se escurren y se secan.

Se escurren y se secan las alcachofas, se llevan junto con los filetes de jurel a un bote, se rellena con aceite, se saca el aire y se guarda en el frigorífico.

Cuando se sirven se les pica un ajo, se riegan con una chispita de orégano y se sirven.

91
...

Receta recogida en Minas de Riotinto (Huelva). Si se conservan bien pueden aguantar un par de meses como conserva. También se puede hacer con caballa



Jureles con Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles chiquitos, dos cucharadas de harina de freír pescado, medio kilo de espinacas, una cebolla, el zumo de un limón, medio vasito de aceite, unos piñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de escamas, entrañas, raspas y cabeza. Se lavan, se escurren y se secan. Se pasan por harina y se fríen en aceite muy caliente. Se reservan emplatados en una fuente sin tocarse.

Se lavan las espinacas, se escurren y se trocean. Se lleva a una sartén con cuatro cucharadas de aceite, la cebolla picada, cuando comienza a dorar se añaden las espinacas picadas, se rehogan cinco minutos. Se añaden los piñones, se les da una vuelta y se vierte el conjunto sobre los jureles que tenemos reservados.

Se rocían con el zumo de limón, se llevan a un horno medio, se tapa la fuente y se hornea diez minutos. Se sirve caliente.

Esta receta presenta una curiosa mezcla de sabores. Se puede elaborar no solo con jureles, también con calamares, con rape y peces siluros

Jureles con Fritura de Calabaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis jureles en salazón, un kilo de calabaza roja, dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón dulce, una cucharada de orégano, aceite, medio vasito de vinagre.

PREPARACIÓN:

Se elimina la piel de los jureles liándolos en papel de estraza y prensando con el quicio de una puerta, se limpian y se trocean los filetes. Se reservan.

Se pela la calabaza, se pica a cuchillo y se fríe en aceite. Se corta con la rasera, hasta obtener un puré grueso.

En un almirez se majan los ajos, el orégano, el pimentón, el vinagre y otro tanto de agua. Se añade a la calabaza, se deja que hierva un par de minutos, se añaden los jureles picados, se ligan y se sirve.

Receta recogida en Salobreña, pero con variantes la encontramos en toda la Costa de Granada

Jureles con Pimientos Rojos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, cuatro pimientos rojos, una cebolla, dos cucharadas de vino blanco, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de escamas, cabeza, entrañas y espinas. Se salpimientan y se reservan.

Se asan los pimientos en el horno, se les quitan la piel y las pepitas. Se reservan.

Se rehoga la cebolla en aceite con el ajo picadito. Cuando empiece a dorar, se lleva a una fuente de horno, se lían los jureles con el pimiento y se colocan encima, se rocían con un par de cucharadas de aceite y se lleva la fuente al horno, como unos veinte minutos. Cuando falten dos minutos para sacarlos, se les rocía con las dos cucharadas de vino blanco.

Receta de María Victoria Fernández (Huelva)

93
...

Jureles con Piñones y Pasas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles medianos, un vasito de vino blanco, dos cucharadas de harina de freír pescado, dos dientes de ajo, dos chalotas, cuatro cucharadas de aceite, un puñado de pasas, un puñado de piñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan la cabeza, las entrañas y las espinas. Se pasan por harina y se fríen someramente. Se reservan.

Se sofríen en aceite las chalotas, se añade el ajo picado y cuando dore la cebolla, se añaden los jureles, los piñones y las pasas. Se riega con el vino blanco, se salpimenta y se deja cocer unos cinco minutos.

Receta familiar



Jureles con Salsa de Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, doscientos gramos de mantequilla, ocho anchoas de lata, una cucharada de harina, medio vaso de leche, aceite, remolacha, zanahoria, cebollitas en vinagre, pimienta y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se separan los lomos, se lavan con agua, se escurren y se secan con un papel de cocina. Se sazonan y se pasan por harina de freír pescado, se fríen en aceite abundante. Se emplatan y se reservan.

En un cazo se pone la mantequilla, con la harina desleída en medio vaso de leche, se calienta dejándolo hervir como cinco minutos, dándole vueltas de vez en cuando, para que no forme grumos

Se añaden las anchoas, majadas en un almirez, se salpimienta y se remueve bien.

Con esta pasta, se untan los lomos que hemos reservado y se sirven, con una guarnición formada por remolacha picada, zanahoria picada y cebollitas en vinagre.

Receta propia

Jureles con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, una cebolla, un diente de ajo, un kilo de tomates, dos pimientos, aceite, una cucharadita de azúcar.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los jureles, se separan los lomos y las ventrescas. Se reservan en una cazuela de barro.

En una sartén honda con aceite, se prepara un refrito con la cebolla picada, el ajo picado y los pimientos picados. Se escaldan los tomates para poder pellarlos mejor, se pelan, se les quitan las pepitas y se trocean sobre el refrito, se remueve y se le añade la cucharadita de azúcar.

La salsa obtenida se vierte sobre los jureles y se deja cocinar unos diez minutos. Se sirven en la misma cazuela de barro.

Jureles con Verduras en Escabeche

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, dos patatas, dos zanahorias, doscientos gramos de habichuelas verdes, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una punta de piri-piri, medio vasito de vinagre, un limón, harina de rebozar, un huevo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las zanahorias y se les quitan las hebras a las habichuelas, se cortan a lo largo en tiras, y se cuecen al vapor en el cesto. Se pelan las patatas y se cortan en tiras como las verduras. Se pasan tanto las verduras como las patatas por harina y huevo, se fríen en aceite caliente.

En una satén se prepara un escabeche con seis cucharadas de aceite, el ajo cortado en láminas, dos cucharadas de vinagre, sal y agua. Se llevan las verduras fritas al escabeche y se dejan durante doce horas.

Se limpian los jureles, se sacan los lomos y se llevan al horno a doscientos grados en una fuente, regados con aceite y aderezados con sal y piri-piri. Se cocinan diez minutos.

Se emplatan los jureles, se añaden las verduras y se riegan con una chispa de caldo del escabeche.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)



Jureles en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, dos dientes, de ajo, una cucharada de pimentón, dos cucharadas de orégano, una cucharada de matalahuva, un vasito de vinagre, un huevo, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los jureles en agua hirviendo con sal durante un par de minutos. Se limpian de cabeza, vísceras y espinas. Se reservan.

Se machacan en un almirez los dos dientes de ajo y el pimentón; se añaden el orégano, la matalahuva y el laurel, se mezclan con el vinagre, el vaso de vino blanco, y se salpimenta. En el líquido resultante se sumergen los jureles, y se dejan durante un día para que se impregnen bien.

Una vez adobados los jureles, se escurren, se pasan por harina y por huevo batido, se fríen y se sirven calientes.

96
...

Receta familiar



Jureles en Caldo de Pimentá

INGREDIENTES: (4 personas)

Un tazón de pimentá, cuatro jureles grandecitos, dos patatas, un tomate, una cebolla, una pizca de pimienta molida, una cucharadita de perejil, cuatro cucharadas de aceite, una cucharadita de cominos, colorante amarillo y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas, las entrañas y las rasas. Se reservan.

En una cazuela con litro y medio de agua, se añaden la cebolla picada, el tomate, pelado y sin pepitas, el aceite, el comino y se salpimenta. Cuando este la cebolla cocida se añaden las patatas peladas y cortadas a rodajas.

Transcurridos cinco minutos, se añaden los pimientos troceados. Dejamos cocer otros cinco minutos y se ponen los jureles, se añade el colorante y se deja cocer ocho minutos. Se salpimenta, se deja cocer dos minutos más y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Jureles en Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jurelitos, tres tomates, dos pimientos verdes, una cebolla, miga de pan de ayer, dos dientes de ajo, dos cucharadas de harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

“Se limpian los jurelitos, se eliminan las cabezas, las tripas y las raspas, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite abundante.

En una cazuela de barro hermosa, para que quepan todos los elementos, se prepara un refrito con la cebolla picada, los pimientos picados y el tomate pelado y sin pepitas. Se sofríe hasta que se evapore el agua que suelta el tomate.

Mientras se cocina el refrito, se majan en un almirez la miga de pan, seis jurelitos, se salpimenta y si se quiere se añade una cucharada de vinagre. Cuando este muy bien majado se añade a la cazuela se remueve y se agregan los jureles, se les da un hervor y se sirven en la misma cazuela.

A este plato le va muy bien un tinto de verano con limón”

Receta recogida en Alcalá de Guadaira (Sevilla)

97
...

Jureles en Escabeche

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, un cuarto de vaso de vinagre, seis dientes de ajo, media cucharadita de pimentón dulce, media cucharadita de pimentón picante, dos hojas de laurel, harina de freír pescado, la cáscara de una naranja, aceite, dos clavos de olor y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, tripas y espinas. Se reservan los lomos y las ventrescas, que se pasan por harina de freír pescado y se fríen un par de minutos. Se reservan

En el mismo aceite colado, se fríen en los ajos, cuando están dorados, se añaden el laurel, los clavos de olor, el pimentón, se les dan unas vueltas con una cuchara de madera para que no se peguen, se añaden el vinagre, la cáscara de naranja y la sal.

Se agregan las presas de jurel y se deja cocer unos minutos. Se mete en la nevera y se consumen al día siguiente.

Jureles en Pepitoria

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de jureles blancos, dos lonchas de tocino entreverado, doscientos gramos de jamón, cincuenta gramos de almendras, un huevo, una cucharada de manteca de cerdo, cuatro dientes de ajo, un litro de caldo, una cucharada de perejil fresco picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se llevan a una cazuela con agua y sal, se lleva al fuego y cuando rompa a hervir se sacan los pescados. Se separan los lomos, se limpian de espinas y se reserva el resto para otra receta.

Los lomos se rehogan en manteca blanca un minuto, se añaden la panceta picada y el jamón, se salpimienta y se reserva.

Se maja en un almirez los dientes de ajo fritos, las almendras, el perejil y el huevo batido, se le añade un litro de caldo, se vierte en la cazuela y se le dan dos minutos de cochura, sin que rompa a hervir. Se sirve.

98
...

Receta recogida en Minas de Riotinto (Huelva)

Jureles en Salsa de Ajoaceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles pequeños, seis dientes de ajo, un vaso de aceite, sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas y espinas, se untan con aceite, se sazonan con sal y se llevan a una plancha no muy caliente, durante unos quince minutos. Se emplatan en una fuente.

Se pelan los ajos, se machacan en un almirez, se añade un pelín de sal, y se añade el aceite en forma de un chorrito fino y continuo, se sigue majando hasta que se liga una salsa.

Se riegan los jureles con esta salsa en el momento de servirlos.

Receta familiar, propia de la Costa de Huelva



Jureles en Salsa de Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, medio vasito de aceite, una cebolla, una cucharada de harina, media cucharada de perejil picado, una cucharadita de azúcar, nuez moscada, medio vaso de cerveza, sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se filetean los lomos y las ventrescas, se sazonan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se rehoga la cebolla pelada y picada, cuando dore se añaden la harina y el perejil picado. Se añade la cerveza y se lleva a ebullición; cuando rompa a hervir se añade el pescado, una cucharadita de azúcar, se la ralla nuez moscada y se deja cocer a fuego lento unos diez minutos.

Se emplata el pescado, se lleva el resto a la batidora y se liga una salsa, con la que se riega el pescado

Receta de Concha Ximenez Ayamonte (Huelva)

99
...

Jureles en Salsa de Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, una hoja de laurel, medio limón, un clavo de especias, un vaso de mayonesa, medio yogur, medio vaso de caldo de cocer los jureles, una cucharadita de comino molido, una cucharada de perejil picado, una cucharada de cebolleta picada, una cucharada de berros picados, una cucharada de eneldo picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se eliminan las entrañas de los jureles y se cuecen estos cinco minutos en agua con la hoja de laurel, dos cascotes de limón y el clavo pinchado en uno de los cascotes. Una vez cocidos se sacan se limpian de cabeza, espinas y piel, se sacan cuatro presas por pescado que se reservan en una fuente.

Se liga la mayonesa con el yogur, el caldo de cocer el pescado y las hierbas picadas. Se liga bien y se riegan las presas de pescado con la salsa. Se acompaña con verduras hervidas, como judías verdes y remolacha; se sirve.

Receta recogida en Ayamonte (Huelva)

Jureles en Salsa de Orégano

INGREDIENTES: (4 personas)

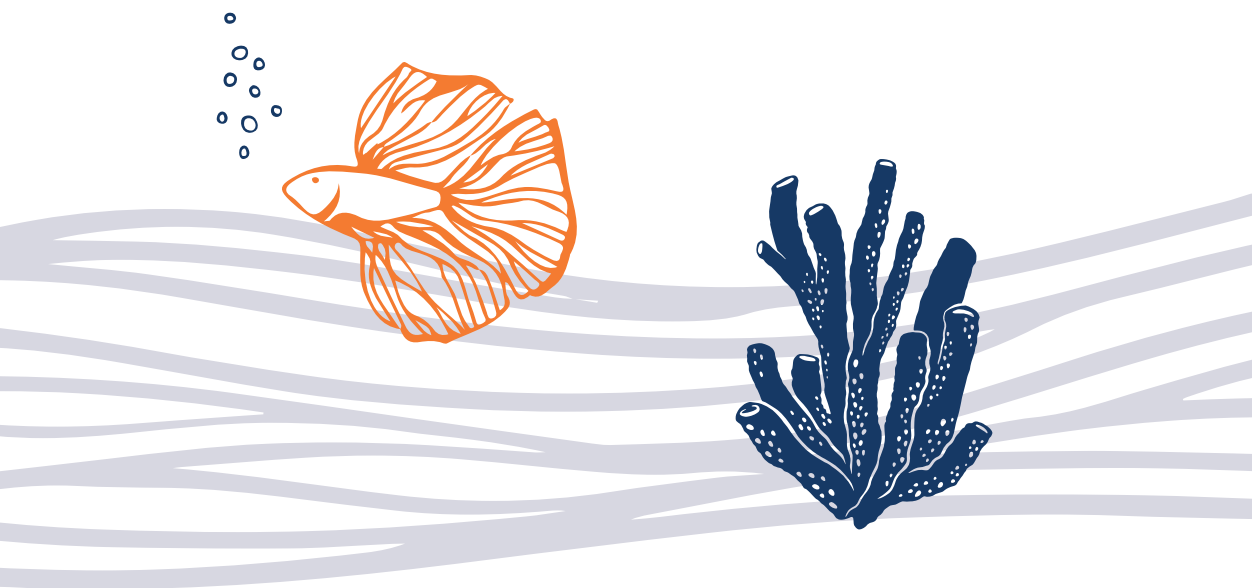
Cuatro jureles grandes, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de queso rallado, dos dientes de ajo, una lechuga, una cucharadita de vinagre, una cucharadita de orégano, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se filetean el lomo y la ventresca, se pasan por harina de freír pescado, y se fríen en abundante aceite.

En sartén aparte se ponen tres cucharadas de aceite, se añade la mantequilla, cuando este derretida, se añaden los ajos picados y el orégano. Se vierte el queso rallado, se sazona con sal y pimienta. Se bate hasta obtener una salsa

Se riegan los filetes de jurel con esta salsa y se sirven con una corona de lechuga picada aliñada.



Jureles en Salsa de Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis jureles blancos grandes, una cucharada de aceite de oliva, un vaso de crema de leche, dos yemas de huevo, dos pimientos de piquillo, una cucharadita de mostaza francesa, un limón, unas ramitas de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los jureles y se separan los lomos limpios. Se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina y se embadurnan con aceite de oliva; se reservan en una fuente.

En un vaso de batidora se trituran los pimientos de piquillo, con la mitad de la crema de leche, las yemas de huevo, se salpimenta y se cuece a fuego bajo sin dejar de remover hasta obtener una crema levemente espesa.

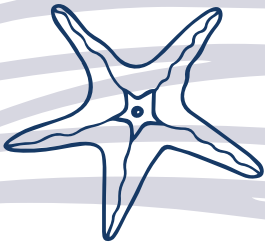
Se monta la otra mitad de la crema de leche con la mostaza y zumo de limón.

Se vierte la crema de pimientos en una fuente, sobre ella los filetes de jurel, y se riega con la crema montada.

Se lleva a un horno a doscientos grados un cuarto de hora y se sirven.

Esta receta proviene del Restaurante la Chozza en Punta Umbría (hoy día cerrado)

101
...



Jureles en Salsa Picante

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, cuatro dientes de ajo, dos cucharadas de vinagre, aceite, una cucharada de harina de freír pescado, una cucharadita de pimentón, guindilla molida (piri-piri), sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, aletas, entrañas y escamas. Se pasan por harina de freír pescado, se fríen y se llevan a una cazuela de barro.

En la misma sartén y con un poco de aceite, se fríen los ajos laminados, se añaden una pizca de piri-piri, el pimentón, el vinagre y se adereza de sal.

Se cubre el pescado con la fritada, se añade el resto del aceite y se cubre de agua. Se lleva la cazuela a fuego muy bajo y se cocina durante media hora para que el pescado tome bien el sabor y el picante.

Se sirve recién sacado del fuego en la misma cazuela.

102
...

Receta recogida en Altura (Portugal). La receta original lleva una cucharadita de piri-piri, pero el picor es inaudito...



Jureles Enlechados al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, una cabeza de ajo, un vaso de leche, medio vaso de vino blanco, un limón, una cucharada de culantro fresco picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas, raspas y cola. Se sacan dos filetes por pescado, que se llevan a una fuente con el vaso de leche, se dejan macerar una hora, se escurren.

Se llevan a una bandeja de horno con una base de ajo cortado en rodajitas, se rocían con aceite, se riegan con el zumo de limón y el vino blanco, se salpimientan levemente y se llevan a un horno a doscientos grados cinco minutos, se riegan con el culantro y se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

Receta de Maite Gonsales

Jureles Envueltos en Pasta Quebrada

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos piezas de jurel de medio kilo, dos láminas de masa quebrada, dos cucharadas de perejil, una cucharada de eneldo fresco picado, una cucharada de tomillo fresco, dos cucharadas de mantequilla, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se les eliminan, las entrañas, las aletas y se sazonan por dentro y por fuera.

Se rellena la cavidad ventral de una mezcla de mantequilla y hierbas. Se extiende la mitad de la pasta sobre la mesa, se coloca el pescado y se tapa con la otra mitad. Se cierra y se corta dándole la forma del pescado. Los recortes se extienden y se colocan en la parte que estará en contacto con la bandeja del horno, dándole forma.

Se lleva al horno a doscientos grados durante diez minutos, se baja a ciento cincuenta grados y se mantiene otros diez minutos. Se sirve rompiendo la costra.

103
...

Receta de Lazlo Maitre del Restaurante Mathias Rex en la Expo 92 de Sevilla

Jureles Estofados

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de doscientos gramos unidad, dos cebollas medianitas, un tomate, dos dientes de ajo, seis cucharadas de aceite, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, un pizco de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela se vierte el aceite, se le pican la cebolla y los ajos. Cuando la cebolla comienza a blanquear, se añade el tomate pelado y sin pepitas. Se deja cocinar un par de minutos y se añaden el vino blanco, la hoja de laurel, el pizco de azúcar y se rectifica de sal. Se deja cocer unos cinco minutos.

Se abren los jureles y se limpian, se salpimientan y se colocan sobre la cochura, se tapa la cazuela y se deja cocer unos cinco minutos.

Jureles Fríos en Salsa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles, una hoja de laurel, un casco de limón, vaso y medio de mayonesa, seis anchoas, dos cucharadas de sucedáneo de caviar, sal.

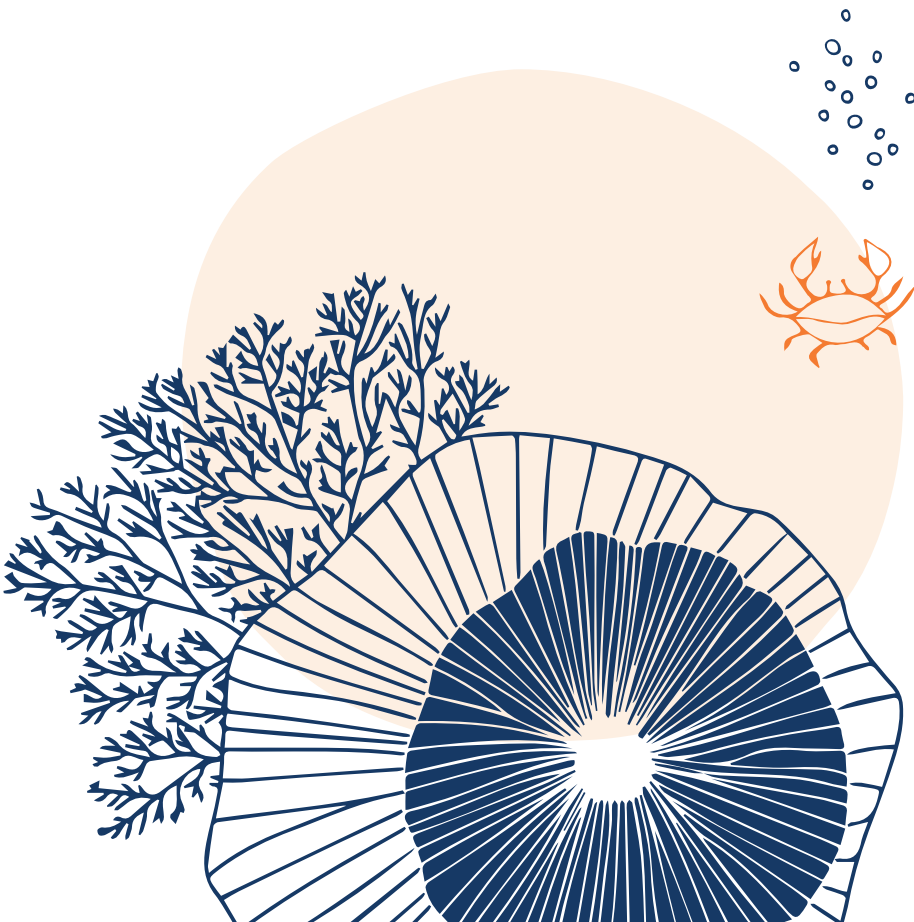
PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza y entrañas se cuecen cinco minutos con la hoja de laurel, un casco de limón y una pizca de sal. Se sacan, se limpian y se filetean.

Se pican las anchoas, se ligan con la mayonesa, se añaden las huevas y se bate.

Se emplatan los filetes de jurel individualmente, se napan con la salsa y se adornan con casquitos de huevo duro y unas ramitas de perejil.

Receta recogida en Punta del Moral (Huelva)



Jureles Fritos con Tomate y Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis jureles pequeños, dos cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de aceite de oliva, una cucharada de harina fina, un vasito de vinagre, un brick de tomate frito, una cucharada de romero en polvo, un vaso de vino tinto, una ramita de romero fresco, una cucharadita de orégano, dos dientes de ajo, una cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de escamas, cabeza y entrañas, se lavan, se escurren y se secan. Se pasan por harina de freír pescado y se fríen en la mitad del aceite. Se emplatan sobre un papel de estraza para que eliminen parte del aceite, y se sirven en una fuente napadas con una salsa de tomate y romero.

La salsa se prepara como sigue: Se calienta el resto del aceite en un cacillo sin que llegue a hervir, se añade harina fina, se remueve muy bien hasta que ligue. Se le da una cochura de medio minuto y se agrega el vino tinto removiendo como si se ligase una mayonesa, se añaden el vinagre, el tomate frito, el romero en polvo, el orégano, y el ajo picado. Se remueve íntimamente y se le añade azúcar, se salpimenta, y se deja cocer removiendo de vez en cuando un cuarto de hora, hasta que reduzca.

105
...

Este plato típico de la zona del Andevalo (Huelva), lo comí por primera vez en Mina San Miguel. La gracia esta en la salsa, aunque como es natural tiene muchas variantes

Jureles Fritos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles no muy grandes, dos cucharadas de harina, medio vasito de aceite de oliva, una cucharada de culantro picado, un limón y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, de cabeza, entrañas, y se les quita la piel. Se sazonan, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite muy caliente.

Se sirven espolvoreados con culantro picado y regados con zumo de limón.

Receta familiar

Jureles Macerados en Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jureles pequeños, un vaso de vino blanco, medio vaso de vinagre, aceite, rebocina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles se les quitan las cabezas, las entrañas, las aletas y las raspas. Se forman dos filetes por pescado, se lavan, se escurren y se secan.

Se llevan los filetes de pescado a una fuente y se riegan con el vino blanco y el vinagre, se dejan marinar durante doce horas. Se sacan, se secan, se aderezan, se rebozan y se fríen en aceite.

Se toman acompañados con un vinillo rosado de aguja.

Receta recogida en Alcalá del Río ((Sevilla)

106
...

Jureles Marinados con Picadillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho jureles medianos, un kilo de sal gorda, cuatro cucharadas de aceite, dos cebollas, una zanahoria, una hoja de laurel, tomillo, dos cucharadas de culantro picado, un tomate, sal gorda y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se filetean y se llevan a una fuente con sal gorda unas seis horas.

Se corta la cebolla en aros, la zanahoria en rodajas muy finas, se ligan con las hierbas y las especias.

Se lavan los jureles con agua abundante para que pierdan la sal, se emplatan en milhojas, siendo la primera capa y la ultima de picadillo, se riega con aceite y opcionalmente con vinagre o zumo de limón, se lleva al frigorífico unas veinticuatro horas y se sirve.

Receta común de la Costa de Huelva, también se puede preparar con caballa

Jureles Marinados

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jurelitos, tres limones, dos dientes de ajo, medio vaso de aceite de oliva, un vaso de vino blanco, una cebolla, dos hojas de laurel, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas y las entrañas. Se escaldan un minuto, y se les quitan las raspas.

Se pela la cebolla y se corta en aros, se emplata en una fuente honda. Sobre ella se riega el zumo de los limones, se colocan los jureles, se les vierten los ajos rehogados en aceite, pasados por el almirez y ligados con el vino. Se salpimenta, se les rasca nuez moscada y se dejan marinar un día completo al fresco.

Receta popular de la Costa de Huelva

107
...

Jureles Mechados con Tocino

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, harina de freír pescado, tocino, jamón, aceite, media lechuga, mayonesa, yogur.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de aletas y entrañas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina.

Se mechan los jureles con trocitos de tocino y jamón, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite.

Se prepara una salsa ligera con dos tercios de mayonesa y uno de yogur, se sirven con esta salsa y guarnición de lechuga.

Receta recogida en Isla Cristina



Jureles Rellenos al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, dos rebanadas de pan de molde, dos huevos duros, un huevo, dos cucharadas de harina de freír pescado, cuatro cucharadas de crema de leche, una lata de tomate frito, media cucharadita de pimienta de Cayena molida, una cucharada de perejil molido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas y se abren. Se salpimientan y se reservan.

Se empapa el pan con la crema de leche, se le añaden los huevos duros picados, la pimienta de Cayena molida, el perejil y se homogeneiza hasta tener una pasta con la que se rellenan los pescados. Se cierran con un palillo se pasan por harina y se fríen en aceite.

Se coloca en una fuente de horno, se riegan con el puré de tomate y se llevan al horno a temperatura media un cuarto de hora. Se sirven recién salidos del horno en la misma fuente.

108
...

Esta forma de preparar los jureles era típica de Ríotinto, creo que es de influencia británica y pienso que quizás sea la adaptación de una receta inglesa de arenques, porque la receta original la hace con mantequilla

Jureles Rellenos de Acelgas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, un manojo de acelgas, cuatro cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de piñones, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, aletas y rasps. Se sacan dos piezas por pescado. Se reservan.

Se cuecen las acelgas, se pican a cuchillo y se doran con mantequilla, se añaden los piñones y se napa un filete de jurel, se tapa con su simétrico, se embrida o se cose con hilo no muy grueso y se llevan a una fuente de horno untada con mantequilla. Se les vierte la mantequilla fundida que quede en la sartén, se cubre con pan rallado y se llevan a un horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora; se desembridan y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina. Una variante es con espinacas

Jureles Rellenos de Carne Picada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, una cucharada de harina de freír pescado, cien gramos de carne picada, una cebolla pequeña, cuatro cucharadas de tomate frito, aceite, sal y pimienta.

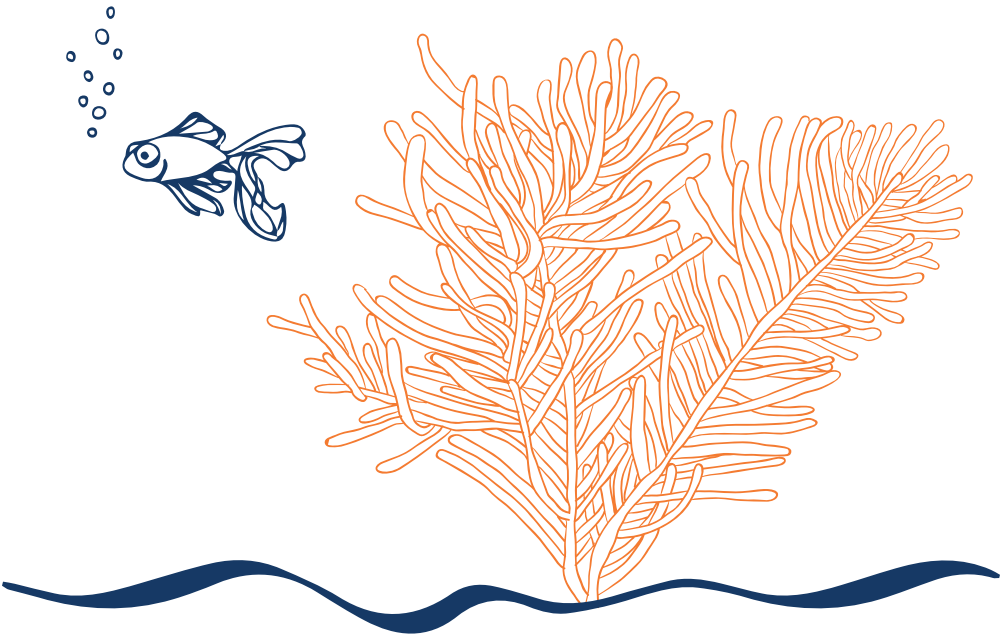
PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas, las aletas, las entrañas y las rasps. Se dejan abiertos como para espalda y se reservan.

En una sartén con aceite, se prepara un refrito de carne picada con la cebolla, el tomate y la carne picada. Una vez hecho, se rellenan los jureles con el refrito, se cierran bien embridándolos con un cordelito o cosidos. Se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite.

Se les quita el hilo y se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

Receta de María Toquero de Valladolid



Jureles sobre Cebolla Confitada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles de ración, tres cebollas, una cucharadita de raspaduras de jengibre, una cucharada de azúcar, dos cucharadas de pan rallado, dos galletas María, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil picado, seis cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las tripas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina, se les dan unos cortes en los lomos y se reservan.

Se majan en un almirez los ajos, se añaden el pan rallado, las galletas, se continua majando. Se añade el perejil, se salpimenta y se añaden las dos cucharadas de vino. Queda una pasta.

Se emplatan los pescados en una fuente de horno, se cubren con la pasta, se riegan con aceite y se llevan a un horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

Se pelan las cebollas, se cortan en aros y se confitan en aceite sin que este llegue a hervir durante un cuarto de hora, se añaden el azúcar, el jengibre y se salpimenta.

Se emplata la cebolla confitada en platos individuales, se coloca el pescado encima y se sirve.

Receta recogida en la Plaza de Abastos de Isla Cristina (Huelva)



Jurelitos con Miel y Nata

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jurelitos, un vaso de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de miel, medio vaso de nata, una cucharada de culantro fresco picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jurelitos, se les quitan las cabezas, las aletas, las entrañas y las raspas. Se lavan las presas resultantes, se escurren, se secan con papel de cocina. Se salpimientan y se pasan por aceite.

En una cazuela de barro con aceite se doran la cebolla picada y el ajo cortado en laminas, cuando comiencen a dorar, se añade el vinagre y se deja reducir. Se añaden la miel y la nata, se les dan unas vueltas y se lleva el pescado a la cazuela, se deja cinco minutos, se espolvorea con el culantro picado, y se sirve en la misma cazuela.

Receta recogida en el Mercado de Isla Cristina

///
...

Jurelitos en Vinagre

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jurelitos, vinagre, aceite, culantro, ajo.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jurelitos de cabeza, entrañas y espinas, se colocan en una fuente, se congelan a veinte grados bajo cero durante un día completo, se descongelan y se riegan con abundante vinagre de vino. Se dejan macerar entre ocho a doce horas.

Una vez transcurrido ese tiempo, se llevan a una fuente con aceite, culantro picado y ajo, se dejan reposar un par de horas y se pueden consumir.

Receta popular de la Costa de Huelva. El congelar durante un día es para evitarla posibilidad de contaminación por anisakis

Jurelitos en Vinagreta

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jurelitos, un vaso de aceite, un vasito de vinagre, tres cucharadas de harina de freír pescado, culantro, sal.

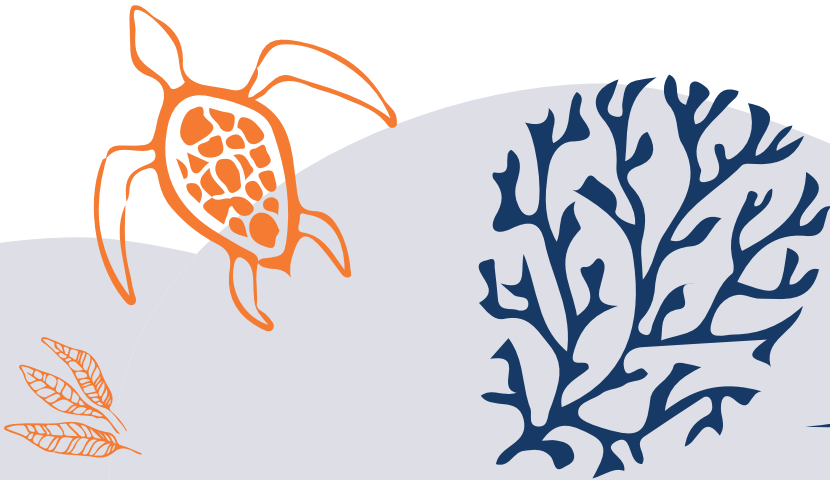
PREPARACIÓN:

Se limpian los jurelitos de cabeza, entrañas y espinas. Se pasan por harina y se fríen en aceite muy caliente. Se reservan en una fuente honda.

Se liga una salsa vinagreta con tres partes de aceite, una de vinagre y sal. Se lleva a una batidora y se le añade una cucharada de culantro picado.

Se bañan los jurelitos con la salsa vinagreta y se dejan macerar una hora. Se sirven.

Receta de María Martín Isla Cristina (Huelva)



Lasaña de Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres berenjenas, dos jureles grandecitos, una hoja de laurel, cuatro huevos duros, una tarrina de pimientos asados, cien gramos de gambas, un bote de salsa bechamel, medio vasito de nata, queso rallado, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

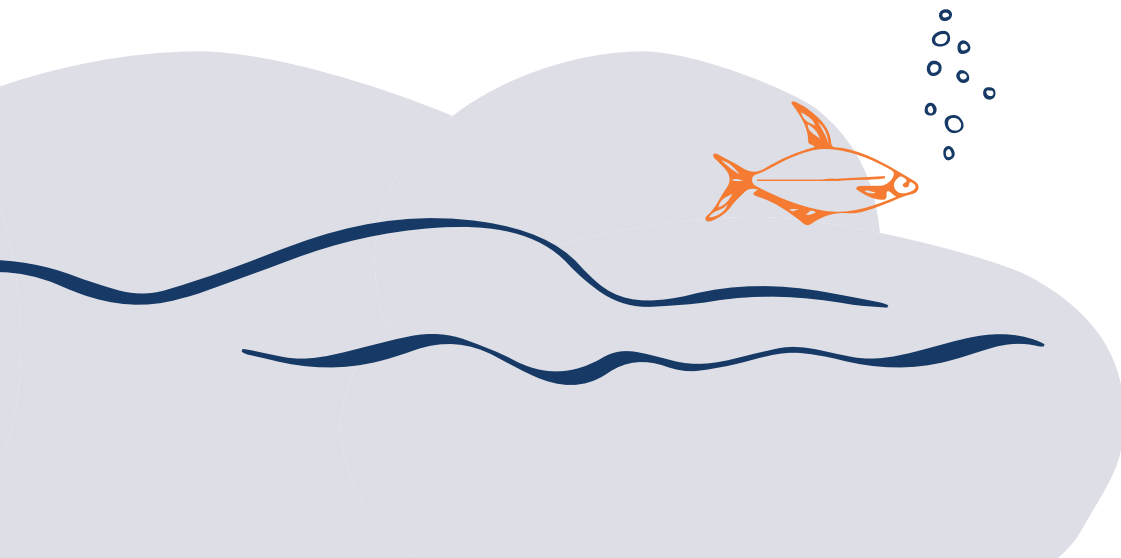
Se limpian los jureles y se cuecen en agua con sal y una hoja de laurel, se desmigan y se reservan. Con un vasito del agua de cocer los jureles se cuecen las gambas. Se pelan y se reservan, el caldo se cuele y se reserva.

Se pelan las berenjenas, y se cortan en rodajas. Se fríen en aceite caliente.

En una fuente de horno untada de mantequilla, se coloca una capa de berenjenas, sobre ella las tiras de pimiento, gambas, rodajas de huevo duro, y migas de jurel formando una capa, se recubre con rodajas de berenjena y se repite la serie.

Se riega con la salsa se liga una salsa bechamel a la que se le añade un poco del caldo de cocer el pescado y las gambas, se le ponen unas porcioncitas de mantequilla, se espolvorea queso rallado y se lleva a horno a media potencia veinte minutos, se gratina cinco minutos más y se sirve.

Receta familiar



Lomos de Jurel a la Casera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles, cien gramos de mantequilla, una cebolla, dos cucharadas de harina de freír pescado, medio vaso de vino blanco, medio vaso de puré de tomate, un limón, doscientos gramos de champiñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles y se lavan los lomos, se escurren y se secan. Se pasan por harina de freír pescado se les da una vuelta en una sartén con mantequilla, se reservan.

En la sartén en la que se les dio la vuelta, se añade la cebolla picada, si hace falta se añade algo más de mantequilla, se dora un poco y se espolvorea con harina, se dora un poco, se añaden el vino blanco, otro tanto de agua, el zumo del limón, el puré de tomate, se deja cocer un par de minutos y se agregan los lomos de pescado. Cuando rompa a hervir, se tapa y se deja cocer diez minutos. Se añaden los champiñones picados, salteados con mantequilla, se rectifica de sal y pimienta, y se deja cocer un par de minutos. Se sirven calientes.

Es una receta recogida en Huelva en el Mercado Central

Lomos de Jurel con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles grandes, ocho lonchas de jamón, ocho cucharadas de aceite, un manojo de berros, una cucharada de culantro molido, vinagre, sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles y se retiran los lomos; se lavan, se secan, se salpimentan y se envuelven en una loncha de jamón.

Se fríen en aceite abundante durante unos minutos y se sirven con guarnición de patatas y ensalada de berros con culantro, aliñada con vinagreta.

Receta de María José Nacimiento de Isla Antilla (Huelva)

Lomos de Jurel en Puré de Brécol

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de jureles blancos (4 unidades), medio kilo de brécol, un cuarto de kilo de patatas, dos quesitos.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les sacan los lomos, se limpian de espinas, se lavan y se llevan a una cazuela con agua y sal, cuando el agua rompa a hervir, se sacan y se reservan.

Se cuecen el brécol y la patata, se trocean y se trituran en la batidora junto al quesito hasta formar un puré.

Se emplatan los lomos, se vierte el puré por encima y se adorna con un picatoste.

Receta recogida en Lisboa (Portugal)



Lomos de Jurel en Salsa de Maíz

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro jureles grandes, una lata de maíz de ochenta gramos, una cebolla, medio vaso de vermouth un vaso de nata, medio kilo de patatas, un manojito de cebollinos, aceite, harina de freír pescado, una bolsa de puré de patatas, medio vaso de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les sacan los lomos, se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite.

Se prepara el puré de patatas con la leche y agua siguiendo las instrucciones del fabricante. Se le puede añadir una cucharada de mantequilla.

En una cazuela de barro, se prepara una salsa se rehoga la cebolla picada, cuando dore se añade el maíz, se continua con el rehogado.

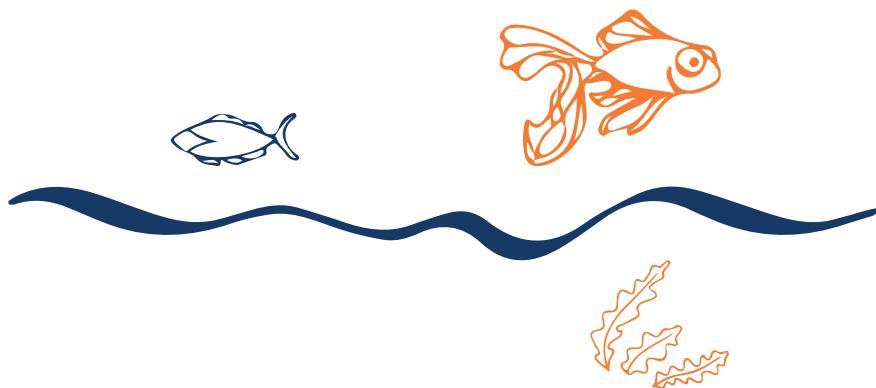
Se añaden el vermouth, la nata, se salpimenta y se lleva a ebullición, que reduzca un poquito. Se deja enfriar un poco, se pasa por la batidora, se cuele con un chino y se reserva.

Se pelan las patatas, se cortan en paja, se fríen con aceite y se reservan.

Se montan los platos individualmente, una base de puré, sobre él los lomos, se cubre con las patatas paja y se riega con la salsa.

Se acompaña el plato con un vino joven del Condado.

Receta recogida en Punta Umbría



Moraga de Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jurelitos, dos tomates, dos cebollas, un limón, un vasito de vino blanco, harina de freír pescado, una cucharadita de pimentón, media cucharadita de orégano, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, aletas, entrañas y espinas. Los filetes resultantes se lavan, se escurren y se dejan secar al oreo. Se salpimentan y se pasan por harina de freír pescado. Se fríen en aceite muy caliente.

En una cazuela de barro con el aceite, se pica la cebolla, cuando comience a dorar, se añaden el tomate, el pimentón, el orégano, se salpimenta y se riega con un chorrito de agua. Se deja cocer diez minutos, se añaden el zumo del limón, el vino blanco y los filetes de pescado, se dejan cocer entre cinco y diez minutos, transcurrido este tiempo se sirven.

Receta familiar de origen granadino

117
...

Negrón "Escaldao y Aliñado"

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de negrones, dos tomates, dos pimientos, una cebolla, un diente de ajo, medio vaso de aceite, cuatro cucharadas de vinagre, sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los negrones de cabeza, aletas y entrañas. Se escaldan en agua hirviendo un par de minutos, se les quitan la piel y las espinas y se reservan en una fuente honda.

Se pican muy finas las verduras, se ligan formando una mezcla homogénea, se aliña con el aceite, el vinagre y la sal.

Se cubren los filetes de negrón con el aliño, y se lleva la fuente a la nevera unas doce horas. Transcurridas estas, se sirve acompañado con un ponche fresquito como bebida.

La receta se la debemos a Rocío Guarch de Isla Cristina

Negrones Rellenos

INGREDIENTES: (4 personas)

Doce negrones, un vasito de leche, dos dientes de ajo, doscientos gramos de queso de Roquefort, dos cucharadas de aceite, una cucharada de perejil o culantro, pan rallado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se les quitan las cabezas, las entrañas, las raspas, se lavan y se secan.

Se prepara una pasta con la leche y el queso, se rellenan los pescados con ella, se cosen con aguja e hilo, para cerrarlos. Se llevan a una cazuela de barro, se cubren con una mezcla de pan rallado y perejil, se riegan con aceite y se llevan al horno a ciento ochenta grados diez minutos.

Se acompañan con rodajas de tomate empanado frito.

Receta de Alicia Díaz

118
...

Pan de Jurel



INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho jureles, cuatro rebanadas tostadas de pan, dos cucharadas de harina de freír pescado, dos tomates, miga de pan de ayer, tres dientes de ajo, medio vasito de aceite, vinagre, sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les sacan los lomos, se pasan por aceite y harina de freír pescado, se llevan al horno a ciento ochenta grados diez minutos, se sacan y se reservan.

Se pelan los tomates, se les quitan las pepitas, y se ponen en la batidora con el aceite, la miga de pan del día anterior, los dientes de ajo, un chorrito de vinagre y una pizca de sal.

Una vez obtenido el salmorejo, se untan las rebanadas de pan, se colocan los lomos de jurel encima, se agregan unas alcaparras, se riega con tomillo fresco molido y se corta todo en cuadritos. Se sirve frío.

Receta de Ana Bores de Sevilla

Pan de Jureles Embarricados

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis jureles pequeños, cuatro tostadas de mollete, una zanahoria, sal gorda, aceite, una cebolla, un diente de ajo, seis cucharadas de vinagre, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de piñones.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, aletas, entrañas y espinas, se sacan cuatro filetes por pieza. Se llevan a una fuente y se cubren con sal gorda. Pasadas cuatro horas, se sacan, se elimina la sal y se reservan.

En una sartén con aceite se rehogan la cebolla picada, la zanahoria en rodajas, el ajo cortado en láminas y los piñones. Se agrega el vinagre y se deja reducir un poco.

Se sirve untando las tostadas con el rehogado y cubriendo con los jureles salados.

Receta recogida en Murcia.

119
...

Pan Relleno de Jurelitos y Pimentá

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pan de molde, dos latas de jurelitos en aceite, 200 gramos de pimientos asados aliñados, un vaso de mayonesa, alcaparras, seis puntas de espárragos.

PREPARACIÓN:

Se corta el pan de molde longitudinalmente en tres rebanadas.

Se pican los jurelitos y se ligan con una porción pequeña de mayonesa y se untan en la rebanada superior.

Se colocan sobre la rebanada inferior los pimientos asados, se tapa cada rebanada con la que le corresponde encima, se napa con mayonesa, se adorna con las alcaparras, las puntas de espárrago y unas tiras de pimiento. Se sirve cortando rodajas.

Receta recogida en Sevilla

Papas Aliñás

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de patatas, dos latas de chicharritos, un huevo duro, una cebolla picada, un pimiento verde, aceitunas de aliño casero, una cucharada de perejil, aceite, vinagre, sal.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas, se pelan, se cortan en medias rodajas gruesas, se ligan con los chicharritos picados en grueso y su aceite. Se les pican la cebolla en crudo, el pimiento, el huevo duro, el perejil y las aceitunas.

Se adereza con sal, aceite y vinagre, se lleva al fresco y se sirve como cena.

Este plato era el predilecto de los alumnos internos del Colegio San Francisco de Paula de Sevilla en los años cincuenta del siglo pasado. También se podía preparar con atún en lata

120
...

Pastel Caliente de Jurel



INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de jureles, un sobre de puré de patatas una hoja de laurel un vaso de leche, dos cucharadas de mantequilla, dos huevos duros, medio vaso de puré de tomate, nuez moscada, mayonesa, cuatro lonchas de queso de fundir, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles y se cuecen con abundante agua, sal y una hoja de laurel. Se reservan los lomos y las ventrescas.

Se prepara el puré de patatas con la leche y la mantequilla, se lleva a una fuente de horno untada con mantequilla la mitad del puré, se coloca una capa de jurel desmigado, una capa de huevo duro cortado en rodajas, se ralla la nuez moscada, se cubre con las lonchas de queso, se salpimenta y se recubre con el resto del puré de patatas.

Se lleva a horno fuerte durante diez minutos, transcurridos estos, se deja enfriar un poco se desenmolda, se napa con el puré de tomate y se sirve.

Receta familiar

Paté de Jurel y Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de jureles, un cuarto de kilo de gambas, una cebolla, cuatro cucharadas de tomate frito, una cucharada de mostaza francesa, dos cucharadas de coñac, un huevo, cuatro cucharadas de nata, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas, raspas y aletas. Se llevan a una cazuela con agua, cuando rompa a hervir, se sacan, se les quita la piel y se limpian de espinas. Se reservan.

Se pelan las gambas y se reservan en crudo junto al pescado. Se rehoga la cebolla en una cazuela de barro con aceite, cuando ablande se saca y se añade al pescado, se añaden el tomate frito, la mostaza, el coñac, el huevo batido, la nata y se salpimenta.

Se pasa todo por el turmix y se lleva todo a un molde untado con aceite. Se coloca en el horno a baño María a ciento ochenta grados algo menos de media hora.

Se saca se deja enfriar, se corta en porciones y se sirve.

Receta de María Teresa Muñiz de Huelva

121
...

Pincho de Ciruela y Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Doce ciruelas pasas, tres jureles, doce almendras, seis tiras de bacón, aceite, sal gorda.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas, aletas y raspas. Se sacan cuatro filetes por pieza, y se envuelven con sal gorda veinticuatro horas. Se desalan un par de horas en agua y se reservan.

Se rellena la ciruela pasa con una almendra, se lía en un filete de jurel, se enrolla con una tira de bacón, se pasa por aceite no muy caliente y se sirve.

Receta recogida en la Plaza de Abastos de Isla Cristina (Huelva)

Poleás con Jureles

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Medio kilo de jureles, medio kilo de harina de maíz, un tomate grandecito, un par de pimientos, dos dientes de ajo, un puñado de gambas, una cucharada de pimentón, aceite, vinagre, sal.

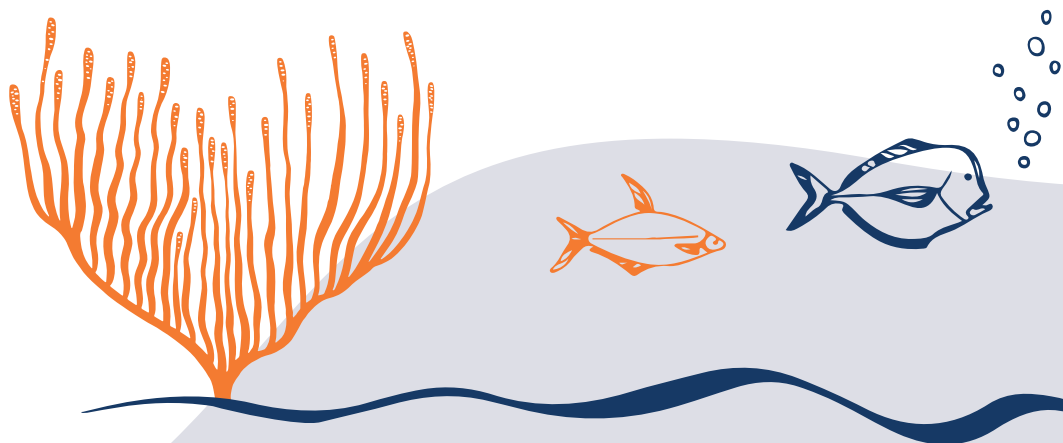
PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles, se les quitan las cabezas, las entrañas y las raspas. Se reservan.

En una cazuela con aceite se rehogan la cebolla picada, el tomate y el pimiento picado. Se colocan los jureles sobre el refrito, se añade el pimentón y se dejan cocinar tres o cuatro minutos, antes de que se parta el pescado, se retiran y se emplatan en una fuente.

Se cuecen unas gambas en agua con sal. Se pelan, se reservan y el agua se añade a la cazuela con un litro de agua y se lleva a ebullición, se cuele y se deja enfriar un poco, se pasa por la batidora, el grueso de la cochura más las gambas, se añade al caldo y se le va ligando la harina de maíz poco a poco removiendo constantemente para que no forme grumos, cuando cuajen las gachas, si piden más agua se le añade y se sirven con el pescado en otra fuente recubierto con un aliño de cebolla cruda y regado con una salsa vinagreta.

Receta muy antigua de la Provincia de (Huelva). Esta receta es de Manuel Carrasco



Rollos de Filetes de Jurel

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho jureles medianitos, una acelga, ocho lonchas de jamón, un limón, harina de rebozar, dos cucharadas de almendras picadas, aceite, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, aletas, entrañas y raspas. Se filetean, se cubren con una tira de acelga y otra de jamón, se sazonan, se riegan con zumo de limón y se enrollan.

Se riegan con aceite y se llevan en una fuente untada con aceite a horno medio diez minutos. Se sacan se pasan por harina de rebozar, se mojan en su propio jugo, se riegan con el resto del caldo y se vuelven al horno a doscientos veinte grados, para gratinar cinco minutos.

Se sirven acompañados de verduras cocidas.

Receta recogida en Nuevo Portil – Cartaya (Huelva). En el Parador de Ayamonte nos dieron una receta muy parecida.



Sopa de Jurel Salado

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho jureles pequeños, medio vaso de coquinas, medio vaso de vino blanco, seis puntas de espárragos, una patata, una cebolla, un rollo de hierbas, un diente de ajo, dos cucharadas de aceite, una hoja de laurel, sal gorda.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, entrañas, aletas y espinas. Se sacan cuatro filetes por pieza, se salan con sal gorda doce horas, se escaldan un par de minutos, se les quita la piel y se reservan.

Se abren las coquinas al vapor con el vino blanco y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se reserva. Las coquinas se reservan.

En una cazuela de barro se doran con aceite, la cebolla picada, el ajo cortado en láminas y las puntas de espárrago. Se añade el caldo de las coquinas y agua. Se pelan las patatas, se cortan en rodajas, se añade el rollo de hierbas y se pone a hervir.

Cuando llevemos un cuarto de hora de cochura, se añaden los jureles y se continua con la cochura cinco minutos más.

Pasado este tiempo se quitan las hierbas aromáticas y se sirven.

Receta recogida en Sabadell



Sopa de Jurel, Choco y Mechillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de jurelitos, medio kilo de choco, medio kilo de mechillones, cuatro cucharadas de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, dos zanahorias, dos hebras de azafrán, mejorana, sal y pimienta.

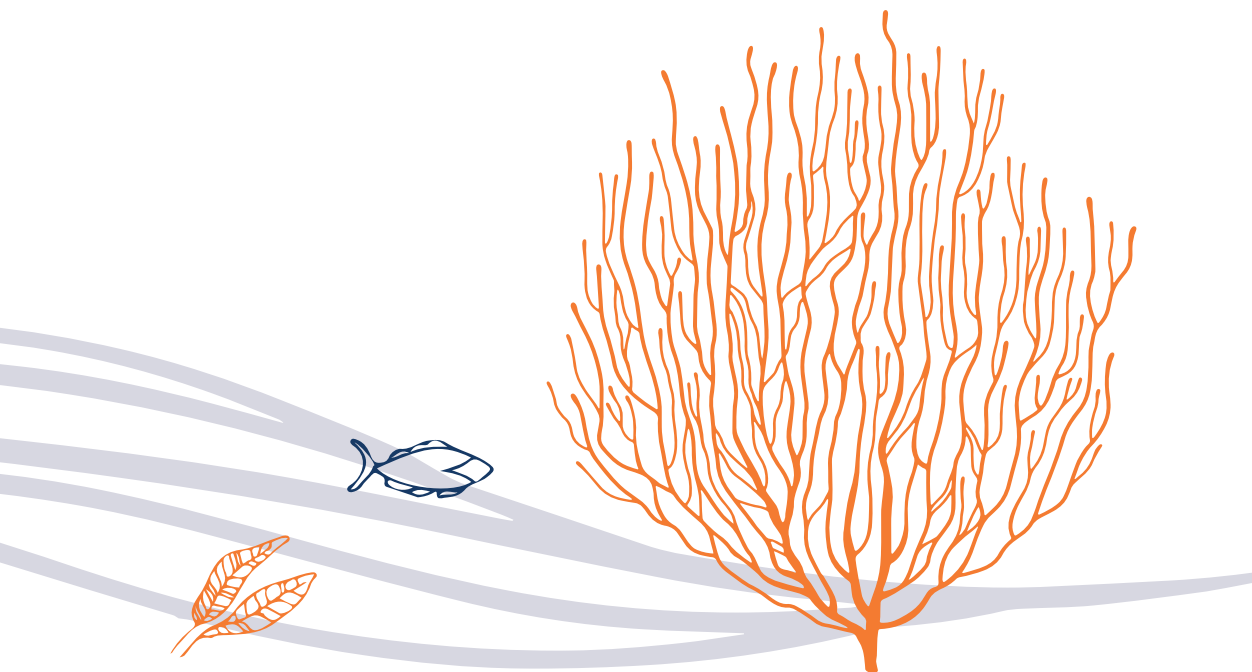
PREPARACIÓN:

Se limpian los jurelitos de cabeza, entrañas y raspas. Se sacan los lomos y se limpian las ventrescas de espinas.

En una cazuela con aceite, se rehoga la cebolla, cuando dore se añaden el ajo cortado en láminas, la zanahoria cortada en rodajas, el choco troceado, los mechillones y litro y medio de agua.

Se lleva al fuego y se cuece a fuego bajo, se salpimenta y se añaden dos hebras de azafrán. Cuando este la sopa, se añaden las presas de jurel, se cuece cinco minutos, se añade la mejorana y se sirve.

Los mechillones son las chirlas. Receta de Eugenio Vera



Sushi de Jurel

INGREDIENTES: (6 personas)

Medio kilo de arroz bomba, un paquete de algas nori, aderezo para sushi, aceite de oliva, seis gotas de aceite de sésamo, una cucharadita de eneldo fresco picado, una cucharadita de orégano, una cucharadita de romero, una cucharadita de tomillo, una hoja de laurel, salsa de soja, seis cucharadas de azúcar, vinagre de manzana diluido en agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

“Se prepara el aderezo para sushi ligando medio vasito de vinagre de manzana, seis gotas de aceite de sésamo, seis cucharadas de azúcar, una cucharadita de sal fina, disuelta en una cucharada de agua caliente. Se mezclan todos los ingredientes.

Se limpian los jureles, se lavan, se escurren, se filetean en tiras finas y se marinan dos horas en el vinagre de manzana. Se añaden el aceite, las gotas de aceite de sésamo y las hierbas aromáticas, se continúa con el marinado un día completo.

Se cuece el arroz bomba en agua con un pelín de sal, durante quince minutos, se enfría en un chorro de agua fresca y se forman unos rollitos con el pescado y las algas. Se trocean, se les añade un pelín de salsa de sake, y se sirven.”

Receta familiar del abuelo Felipe que vivió un año en Japón



Tortilla de Jurelitos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de jurelitos, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, una cucharada de pimentón, dos cucharadas de orégano, un vaso de vinagre, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los jureles de cabeza, aletas, entrañas y espinas, los filetes se lavan y se reservan

Se machacan en un almirez los dos dientes de ajo y el pimentón; se añaden el orégano y el laurel, se mezclan con el vinagre, el vaso de vino blanco, y se salpimenta. En el líquido resultante se sumergen los filetes de jurel, y se dejan una hora para que se impregnen bien.

Una vez adobados los filetes de jurel se escurren, se trocean y se añaden al huevo batido. Se fríe la tortilla y se sirve

Receta de María Luisa Aguera (Huelva)



ENTRE MARES Y FOGONES

El **jurel**, *Trachurus trachurus*, es un pescado de no mucha envergadura, de color grisáceo y con pocas escamas. Su carne no es muy apreciada, al menos en el Sur. Curiosamente, es muy apreciado en Portugal, es el Carapau. En el Norte se denomina Chicharro.

El término jurel engloba cinco variedades de Jurel, el jurel blanco, el negrón, el de roca, el común y el azul. Varían un poco en su tamaño, pero desde el punto de vista gastronómico son exactamente el mismo pez.

Su coloración es generalmente de verde azulada a grisacea en el dorso, con una mancha negra en la parte superior del opérculo, su vientre es claro plateado y su talla varía, pues se engloban cinco variedades.

Se trata de un pescado azul con un contenido graso superior al cinco por ciento y un contenido proteínico que oscila alrededor del veinte por ciento y ciento treinta kilocalorías a los cien gramos. Tiene valores altos de omega 3, lo que hace que su ingesta pueda ser cardiosaludable.



ISBN 978-84-491-1596-7



9 788449 115967