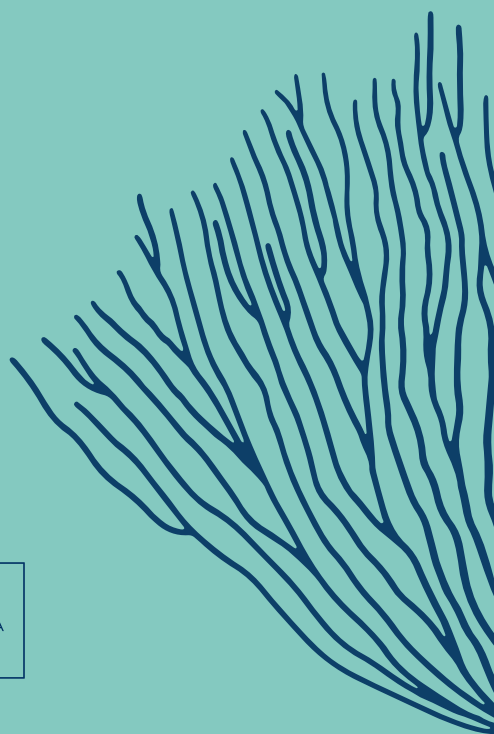
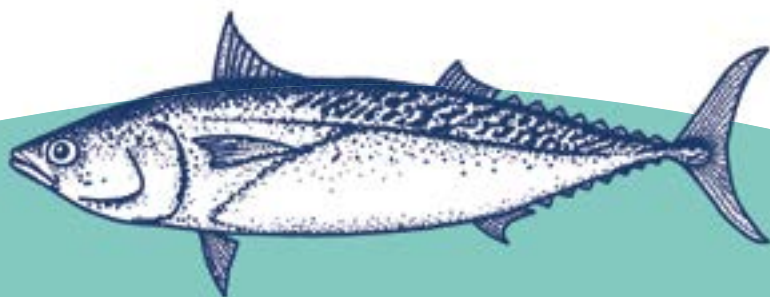


Felipe y Bárbara Luzón

MELVA

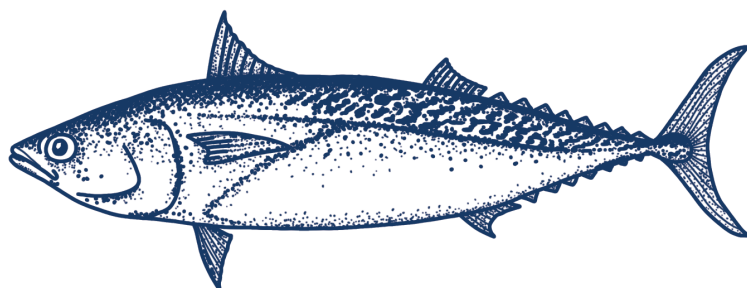


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

MELVA



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: MELVA

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: 003220727

DL: M-13269-2022

ISBN: 978-84-491-1598-1

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 nuestras familias



Índice de Recetas



Introducción	15
Aguacate relleno de melva	21
Aguja rellena con miga de melva	21
Albóndigas de melva y lombarda	22
Albondigón de melva	22
Alcachofas con melva	23
Aliño de melva	24
Arroz con ventresca de melva	24
Aspic de melva con ensalada	25
Boronias de ventresca de melva	26
Calabacines rellenos de melva	26
Caldereta de melva	27
Canelones con ventresca de melva	28
Canelones de melva	29
Carpacho de melva al eneldo	30
Carpacho de melva en escabeche	30
Causa limeña con melva	31
Cazuela de melva	31
Cazuela de setas, melva y berberechos	32
Cazuela isleña de melva	32
Cebiche de melva	33

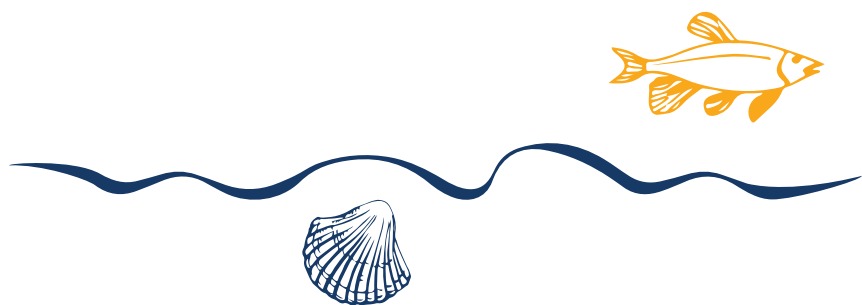
Cebiche de melva y almejas	33
Cebiche isleño de melva	34
Cestitas de ventresca de melva en aceite	34
Conchas de melva	35
Conserva de melva en aceite	35
Crepes de ventresca de melva en aceite	36
Croquetas de melva en crema de espinacas	36
Croquetas de melva y patata	37
Chupe de melva	38
Empanada de melva	38
Empanada de melva con pisto	39
Empanada de melva y berberechos	40
Empanadillas de melva	40
Ensalada de cogollos con melva	41
Ensalada de judías verdes	41
Ensalada de melva	42
Ensalada de melva con anchoas	42
Ensalada de melva con fritada	43
Ensalada de melva con pasta corta	43
Ensalada de melva y alubias	44
Ensalada de pimientos y melva	44
Ensalada de rábanos	45
Ensalada de ventresca de melva	46
Fetuccinis con melva	46
Fiambre de melva	47
Filetes de melva sobre pimientos verdes	48
Filetes rusos de melva	48
Flan de arroz y melva	49
Flan de espárragos y melva	50
Flan de melva y tomate	50

Fondue de pescado con salsa de Jerez y miel	51
Fritada de melva	52
Huevos guisados al piri-piri	53
Huevos rellenos de melva	53
Lasaña de melva	54
Limonos rellenos de melva	54
Melva a la asturiana	55
Melva a la barbateña	55
Melva a la berebere	56
Melva a la bilbaína	57
Melva a la calabresa	57
Melva a la canaria	58
Melva a la cartayera	58
Melva a la casera	59
Melva a la cazuela	60
Melva a la cazuela con maíz	60
Melva a la cerveza	61
Melva a la crema de naranja	61
Melva a la gaditana	62
Melva a la moda de la abuela de Bella	62
Melva a la molinera	63
Melva a la montañesa	63
Melva a la reducción de coñac	64
Melva a la riojana	64
Melva a la salsa de mostaza	65
Melva a la santanderina	65
Melva a la valenciana	66
Melva a mi estilo	67
Melva al chocolate	67
Melva al horno	68

Melva al horno con hinojo	68
Melva al horno con jamón	69
Melva asada	69
Melva asada con nata	70
Melva como Bella	70
Melva con bechamel	71
Melva con cebolla y vino blanco	71
Melva con champiñones	72
Melva con espinacas	72
Melva con fideos	73
Melva con garbanzos	73
Melva con guisantes	74
Melva con jamón	74
Melva con manzana	75
Melva con patatas	75
Melva con pimientos verdes	76
Melva con salsa de ajos	76
Melva con tomate	77
Melva con tomate y maíz	77
Melva con verduras	78
Melva con vino del Condado	78
Melva con zanahorias	79
Melva empanada	79
Melva con aceite al horno	80
Melva en escabeche	80
Melva en moraga	81
Melva en salazón	81
Melva en salsa amarilla	82
Melva en salsa de aceitunas	82
Melva en salsa de berberechos	83

Melva en salsa Infante	83
Melva en salsa isleña de puerros	84
Melva en salsa roja	84
Melva en salsa verde	85
Melva en vinagreta	85
Melva encebollada	86
Melva encebollada a la algarveña	86
Melva estofada	87
Melva gratinada	88
Melva macerada con cebolla	88
Melva mechada	89
Melva mechada con panceta	90
Melva Portuguesa	90
Pan de escalibada con melva	91
Pan de melva con pimientos asados	91
Pan de melva sobre rodajas de tomate	92
Pastel de melva	92
Pastel de melva canutera	93
Pastel de melva en aceite	94
Pastel de patata y melva	95
Pastel fácil de melva	95
Patatas rellenas de espinacas y melva	96
Paté de melva	96
Pavías de ventresca de melva en aceite	97
Pepinos rellenos de melva y arenque	97
Picadillo de culantro	98
Pimentá de melva	98
Pimientos asados con ventresca de melva	99
Pimientos de piquillo rellenos de melva	99
Pizza de caballa y melva	100

Pizza de melva	100
Puding de melva	101
Puré de brécol y melva	101
Puré de patatas con ventresca de melva	102
Quiche de melva	102
Remolacha rellena de melva	103
Rollo de melva	103
Rosada con melva	104
Salmorejo de espárragos	104
Salmorejo isleño	105
Sopa de melva	105
Tarta de melva	106
Tartar de melva	107
Tartar de melva sobre aguacate	107
Tomates asados	108
Tomates rellenos de melva	108
Torre de tortillas	109
Tortilla de ventresca de melva	109
Ventresca de melva al estragón	110
Ventresca de melva al horno	110
Ventresca de melva asada	111



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



La melva, *Auxis rochei*, es un pescado azul de la familia de los escómbridos, con un alto contenido en grasas superior al 6% y rico en omega 3, lo que le hace ser un pescado cardiosaludable en la dieta mediterránea.

Presenta un cuerpo redondeado, fusiforme, alargado y robusto, con una piel correosa. Su espalda es de color azulado, los flancos mas claros y el vientre plateado.

15
...

Su talla es de dos palmos de media y su peso suele estar en el kilo y medio, siendo su carne rosada. Las especies jóvenes de medio kilo se denominan melva canutera, su carne es grisácea y son muy apreciadas en la industria conservera.

Es una especie migratoria y su hábitat comprende las aguas litorales en las que forma grandes bancos que se alimentan de otras especies marinas como sardinas, boquerones o jureles.

Al ser un pescado migratorio, no se encuentra en el mercado durante todo el año. Su pesca es muy variada, cerco, arte claro, palangre, curricán, almadraba y se considera una suerte pescarlos a caña por los pescadores deportivos.

Su carne es similar a la de los atunes, quizás algo mas recia, pero es muy apreciada para la fabricación de conservas, no obstante, tiene una cocina muy variada fundamentalmente:

- Plancha
- Cocida
- Guisos
- Calderetas
- Conservas

Como conserva industrial es un elemento fundamental de las Conservas Artesanales de Andalucía, hechas fundamentalmente a mano en la Provincia de Huelva entre las que destaca la conserva de melva canutera de la que nos vamos a permitir hacer un breve resumen de las fases de elaboración:

- Adquisición del producto
- Acondicionamiento
- Cochura
- Pelado
- Estiba
- Cierre
- Esterilización
- Etiquetado

La adquisición de producto es fundamental, en esta fase se comprueban la talla, la frescura, la calidad y la idoneidad del producto para el tipo de conserva que se pretende elaborar.

16
...

El control de calidad es exhaustivo y se hace en laboratorio, tanto a la entrada del producto como a la salida y puede llegar incluso a hacerle el análisis del ADN a la partida manteniéndose en todo momento la trazabilidad.

Una vez establecida la idoneidad del producto, se pasa a la fase de acondicionamiento. En ella, se procede al descabezado, eviscerado y retirada de las partes que no se van a utilizar en la conserva. Al eviscerar el pescado, se separan las huevas y los hígados que se emplearán para otras elaboraciones.

La cochura se realiza con agua con sal, suele ser de una duración superior a veinte minutos, aunque varía según la especie.

El pelado es la fase diferencial de nuestras conservas de elaboración artesanal, se realiza de forma manual, pieza por pieza y sin intervención de productos químicos; esto permite que mantengan absolutamente sus características naturales.

El envasado se realiza bien en envases de hoja de lata o de vidrio; en los últimos tiempos se están envasando algunos productos en envases de plástico, pero solo los encontramos en semiconservas de pronta caducidad o en productos de quinta gama.

Esta fase, denominada estiba se realiza a mano, esto da una mejor presentación y daña menos la pieza, también hace que la ocupación sea más homogénea al no ser todas las piezas de igual tamaño.

Se efectúa el relleno con aceite o con la salsa correspondiente y se cierran. El cierre, se produce inmediatamente después del estibado y relleno para evitar la oxidación del producto. El cierre es hermético y tras él se efectúa un control estricto para evitar problemas en el proceso de esterilización.

La esterilización de las conservas se efectúa en autoclaves variando la temperatura y el tiempo en función del producto. Generalmente, hoy se emplean autoclaves continuos.

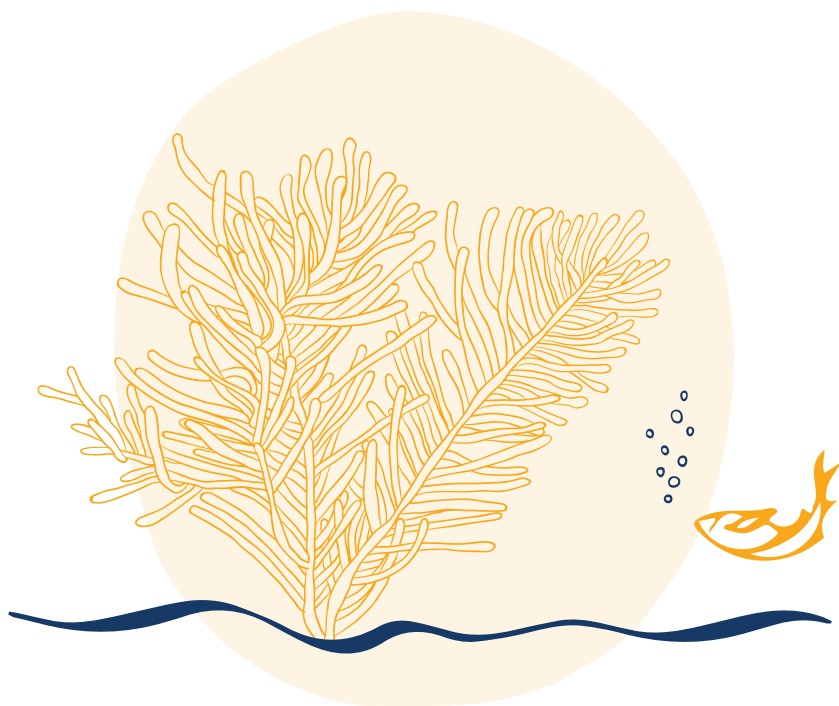
El etiquetado y envase se hace mediante máquinas al efecto, con la única salvedad de la retirada del sistema continuo de las latas que se van a enviar al Departamento de Control de Calidad, donde se analizan exhaustivamente y se conoce al momento la trazabilidad de cada partida.

Pese a todos los controles del fabricante, las latas pueden sufrir daños en su manipulación y transporte, por ello, es fundamental que el usuario compruebe su estado antes de consumir y rechace las que presentes los siguiente síntomas:

- Hinchazón
- Abolladura
- Perforaciones
- Oxidación
- Corrosión exterior
- Defectos en la zona de cierre.

Recetas





Aguacate Relleno de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos aguacates no muy maduros, una latita de maíz dulce, una lata de ventresca de melva en aceite, cincuenta gramos de queso rallado, miga de pan, una cucharada de perejil picado, una cucharada de pan rallado, un limón, una ralladura de nuez moscada, dos cucharadas de aceite de oliva, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se tritura el maíz junto a la miga de pan, ventresca de melva desmigada, el queso, el perejil, la ralladura de nuez moscada, sal y pimienta.

Se pelan los aguacates, se cortan a lo largo y se elimina la semilla. Se riegan con unas gotas de zumo de limón, para evitar que ennegrezcan y se rellenan con la pasta anterior. Se adornan con alcaparras.

Se colocan en una fuente de horno, se riegan con aceite y se espolvorean con pan rallado, se hornean bajo el grill unos minutos hasta que doren. Se sirven calientes.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

21
...

Aguja Rellena de Migas de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas, una lata pequeña de ventresca de melva, un huevo, harina de rebozar pescado, aceite, dos tomates.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se les quitan las cabezas, entrañas y la espina, se sacan los filetes, se cortan en dos a lo ancho, se lavan muy bien, se escurren y se secan con papel de cocina. Se dejan abiertos.

Se pica la ventresca de melva a cuchillo, se coloca entre dos medios filetes un poquito, no demasiado, formando como un bocadillo de migas de melva pero en vez de pan con filetes de aguja.

Se pasan por harina de freír pescado, por el huevo batido y se fríen en aceite caliente.

Se sirven emplatados individualmente con un centro de tomate cortado en trocitos, sin pepitas y aliñado. El tomate se puede sustituir por "pimentá".

Receta común de la Costa de Huelva; se rellenan con atún, bonito, caballa etc. también se les puede poner una tirita de pimiento asado

Albóndigas de Melva y Lombarda

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de lombarda, medio kilo filetes de melva, una cebolla, tres tomates, un vaso de caldo, un huevo, tomillo molido, aceite, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pica la lombarda a cuchillo, se saltea en una sartén con aceite y mantequilla, se retira, se escurre y se reserva.

En la misma sartén con aceite se saltea la melva picada a cuchillo como carne junto a la cebolla picada en juliana, se liga con la lombarda, la yema de huevo y el tomillo molido, se rectifica de sal y pimienta. Se forman las albóndigas, se pasan por harina y se fríen en abundante aceite.

En una cazuela de barro con tres cucharadas de aceite se saltea el tomate picado sin piel ni pepitas, se salpimenta, se riega con el caldo se añaden las albóndigas y se cocinan un cuarto de hora; se sirven en la misma cazuela de barro.

Si no encuentras lombarda puedes prepararlas con repollo y también se les puede añadir pimienta de Cayena molida



Albondigón de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de melva, dos rebanadas de pan, dos cebollas, unas tiras de pimiento asado, un vaso de vino blanco, un diente de ajo, unas cucharadas de leche, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se empapa la miga de pan con leche, se trocean los filetes de melva, se salpimentan y se pasa todo por la picadora hasta obtener una masa compacta, se hacen cuatro albondigones entrelargos, se pasan por harina y se fríen un minuto o dos, hasta que doren un poco. Se sacan del aceite y se reservan en una cazuela.

En sartén aparte, se pone un poquito de aceite, se agregan la cebolla picada, el ajo cortado en lonchitas, se salpimenta, y se añaden las tiras de pimiento, se sofríe un par de minutos, se agrega el vino blanco, medio litro de agua y se deja reducir a la mitad, hasta obtener una salsa.

Se pasa la salsa por un chino y se vierte sobre los albondigones, se cuecen cinco minutos y se sirven con guarnición de verdura cocida

Al abuelo Felipe le encantaban los albondigones y se los comía diciendo una frase de un cuento infantil: "albondigón, albondigón y caiga quien caiga"

Alcachofas con Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos filetes de melva, una docena de alcachofas, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, una pastilla de caldo de pescado, una cucharada de harina, un diente de ajo, una cucharada de perejil, un clavo, alcaparras, un limón y sal.

23
...

PREPARACIÓN:

Se cuecen cinco minutos los filetes de melva, con agua, una hoja de laurel, un limón y un clavo de especias; una vez cocidos se cortan en taquitos pequeños.

Se pelan las alcachofas, quitándoles las hojas de fuera, se despuntan y se untan con zumo de limón, se añaden a una cazuela con agua, sal y el limón sobrante. Una vez cocidas, se sacan del agua, se escurren, se cortan en cascos y reservan junto a los taquitos de melva en una cazuela de barro.

En una sartén, se rehogan el ajo picado, la harina y una pastilla de caldo de pescado desleída en agua, se riegan las alcachofas y los taquitos de melva. Se dejan cocer cinco minutos, se espolvorea con perejil picado a cuchillo, se añaden las alcaparras y se sirven con su caldo.

En Murcia hemos encontrad este plato con bonito pero la salsa en la que se cocían al final era una salsa de tomate con ñoras



Aliño de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de tres cuartos de kilo, dos tomates, una cebolla, dos pimientos, dos dientes de ajo, aceite, vinagre, laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza y entrañas, se coloca en una cazuela con agua, laurel y sal, se cuece veinte minutos. Se escurre y se deja enfriar.

Se trocean en trocitos muy pequeños la cebolla, los pimientos, los tomates pelados y sin pepitas, los dientes de ajo, se aliñan con el aceite y vinagre, se mezclan bien y se llevan a una fuente.

Se desmenuza la melva, se liga con el aliño y se rectifica de aceite, sal y pimienta, se deja reposar de hoy para mañana al fresco y se sirve

Receta común, esta forma es como la prepara Margarita

24
...

Arroz con Ventresca de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de ventresca de melva, tres cucharadas de aceite, dos tomates, un pimiento, media cebolla, dos vasos de arroz, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela se saltea con aceite la cebolla picada, cuando comience a blanquear, se añade el pimiento cortado en juliana pequeña. Se saltea hasta que poche, se añade el tomate rallado sin piel ni pepitas, se salpimenta y al primer hervor se añaden el arroz y tres vasos de agua, se deja cocer a fuego lento, pasados cinco minutos se añaden tres vasos de agua caliente y se deja cocer otros diez minutos.

En este punto se añade la ventresca de melva desmenuzada, se rectifica de sal y pimienta, se deja cocer tres minutos, se retira del fuego, se deja reposar un par de minutos y se sirve.

Receta recogida en la Plaza en Isla Cristina (Huelva)

Aspic de Melva con Ensalada

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Tres latas de ventresca de melva en aceite, dos huevos duros, una latita de pimientos morrones, una cebolla, una latita de guisantes, una taza de mayonesa, una cucharadita de mostaza, una caja de gelatina instantánea, unas hojas de lechuga, una cucharada de zumo de limón, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

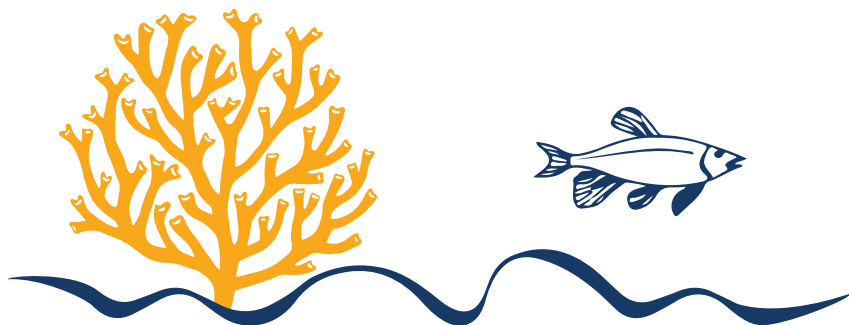
PREPARACIÓN:

Se prepara la gelatina tal y como se explica en la caja pero con la mitad del agua, es decir un cuarto de litro.

Se cubre el fondo de la flanera donde se prevea a colocar el aspic con una capa fina de gelatina caliente. Alrededor del fondo de la flanera se pone una fila de guisantes como adorno y una cruz hecha con tiritas de pimiento. Se mete en la nevera para que cuaje la gelatina. La gelatina sobrante se deja al fresco y se utilizara cuando este casi fría pero sin cuajar.

En una ensaladera se lleva la melva desmenuzada, se añaden los huevos duros picados en trozos no muy pequeños, se incorporan la cebolla picada, los guisantes y los pimientos cortados en cuadraditos, se revuelve bien, se agregan la mayonesa y la gelatina cuando este casi fría. Se mezcla bien y se vierte en la flanera, se lleva a la nevera dos horas.

Se desenmolda y se sirve con una ensalada de lechuga en juliana aderezada de vinagreta.



Boronias de Ventresca de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de ventresca de melva, medio kilo de calabaza, medio kilo de habichuelas verdes, dos patatas, un tomate, una hoja de laurel, un pimiento, una cebolla, una cucharadita de comino molido, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pela la calabaza y se trocea, se despuntan las habichuelas y si tienen hebras se les quitan, se pelan las patatas y se trocean. Se cuecen en una cazuela con agua y una hoja de laurel

En sartén aparte con aceite, se rehogan la cebolla picada, el tomate picado sin piel ni pepitas y el pimiento picado.

En un almirez se majan los dientes de ajo y los cominos.

Cuando estén cocidas las patatas, las habichuelas y la calabaza, se retira parte del agua, dejando la justa. Se añaden el refrito y el majado, se remueve con una cuchara de palo, se salpimenta y se deja cocer que reduzca el agua.

Se emplatan las boronias, se cubren con los filetes de ventresca de melva y se sirven.

Calabacines Rellenos de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos calabacines, una lata de ventresca de melva, tres cucharadas de puré de tomate, una cucharada de harina, una nuez de mantequilla, queso rallado, un vaso de leche, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los calabacines en dos y con una cuchara y mucho cuidado se les quita la pulpa central, se deja un poquito de pulpa pegada a la piel, se pincelan con aceite. Se hornean estas barquitas durante diez minutos y se reservan.

En una sartén con aceite se rehoga la pulpa y se deja enfriar un poco, se le ligan el puré de tomate, la ventresca de melva desmigada, se salpimenta y se remueve hasta obtener una pasta homogénea con la que se rellenan los calabacines.

En una sartén aparte con mantequilla, harina y leche se liga una salsa bechamel con la que se cubren los calabacines, se espolvorean con queso rallado. Se llevan al horno en una fuente y se cuecen media hora. Se sirven en la misma fuente.

Caldereta de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de tres cuartos de kilo, medio kilo de patatas, una cebolla, un tomate, un pimiento, aceite, medio vaso de vino blanco, media pastilla de caldo de pescado, sal y pimienta.

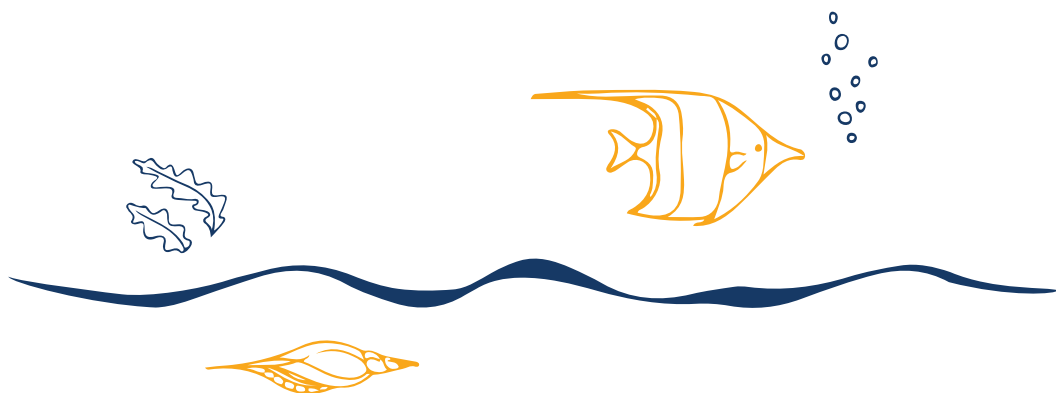
PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan en supremitas al bies con un cuchillo de cortar jamón y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se rehogan la cebolla picada y el pimiento picado. Se añaden las patatas peladas y troceadas, se cubre con agua con media pastilla de caldo desleída en agua; se cuece veinte minutos.

Se añaden las supremitas de melva, se riega con el vino, se adereza con sal y pimienta, se cuece un cuarto de hora y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina en el Restaurante de Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Canelones con Ventresca de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro latas de ventresca canutera en aceite, siete cucharadas de aceite, dieciséis hojas de canelón, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento, dos tomates, albahaca, tomillo, cominos, una cucharada de harina, dos nueces de mantequilla, dos vasos de aceite, cuatro cucharadas de queso manchego rallado, una cucharada de pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las hojas de canelón en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite el tiempo marcado por el fabricante impreso en el paquete, se sacan, se escurren y se reservan.

En una sartén con el aceite se saltean cinco minutos la cebolla picada en juliana, el ajo picado y el pimiento cortado en tiras muy finas, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se adereza con albahaca, tomillo, cominos, sal y pimienta, se le dan dos minutos de cochura y se añade fuera del fuego la melva canutera desmigada, se le dan unas vueltas y se rellenen los canelones con la farsa.

Con la cucharada de harina, dos nueces de mantequilla, el caldo de abrir las chirlas, dos cucharadas de queso rallado y la leche se trabaja una salsa bechamel, se vierte sobre los canelones, se esparce el pan rallado por encima, se espolvorean con queso rallado y se llevan al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora. Pasado este tiempo se sirven muy calientes.

Esta receta se puede preparar con cualquier conserva en aceite tanto de atún, bonito o caballa; nosotros preferimos la melva por ser, en nuestra opinión, más sabrosa



Canelones de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Veinte hojas de canelón, dos latas de melva, un vaso de tomate frito, cuatro vasos de bechamel, tres huevos duros, dos cucharadas de aceite, mantequilla, queso rallado, una cebolla, sal y pimienta.

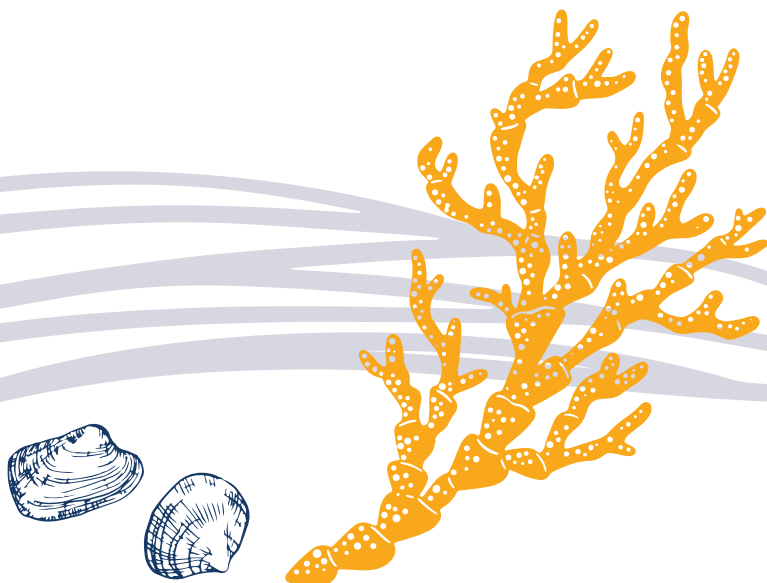
PREPARACIÓN:

Se cuecen las hojas de canelón en agua con sal siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se sacan, se escurren y se reservan sobre papel de cocina para que conserven la humedad.

Se saltea la cebolla en aceite, cuando transparente se incorporan la melva desmigada y los huevos duros picados, se riega con el tomate frito, se liga y se rellenan los canelones.

Se colocan uno junto a otro en una fuente de horno engrasada con mantequilla, se riegan con la bechamel, se espolvorean con queso rallado, se añaden unas bolitas de mantequilla, se gratinan diez minutos y se sirven.

Se pueden hacer con caballa, bonito, atún en conserva etc.



Carpacho de Melva al Eneldo

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de doble ración, cinco cucharadas de escalonia picada, una cucharada de eneldo picado, tres pimientos de piquillo, una cucharada de alcaparras, medio vaso de aceite de oliva, el zumo de un limón, unos granos de pimienta negra, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, entrañas y raspas, se le quitan todas las espinas con unas pinzas, se envuelven en papel film y se lleva al congelador a menos veinte grados todo un día, se descongela parcialmente para facilitar el corte.

Se cortan los pimientos en trocitos y se mezclan con las escalonias, las alcaparras, los granos de pimienta, el eneldo, el aceite y el zumo de limón.

Con un cuchillo de cortar jamón se corta la melva en lonchas muy finas, se envuelven en papel film y se pasa el rodillo para que aplanen, se emplatan en una fuente, se cubren con la mezcla y se dejan reposar dos horas; se sirven.

30
...

Carpacho de Melva en Escabeche

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de tres cuartos de kilo, una cebolla, dos hojas de laurel, tres dientes de ajo, un limón, una cáscara de naranja, aceite, piñones, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva el aceite a una sartén, se saltea la cebolla picada en cascotes menudos, se añaden las hojas de laurel, los ajos chafados, se salpimenta y se dora. Se retira del fuego se riega con zumo de limón y se añade la cáscara de naranja, se deja reposar un par de horas

Se congela la melva a menos veinticuatro grados, se descongela, se limpia de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se cortan en láminas muy delgadas con un cuchillo de cortar jamón. Se colocan las lonchas entre dos láminas de papel film y se aplanan con el rodillo, se emplatan en una fuente, se riegan con una cucharada de escabeche por loncha, se dejan reposar un par de horas, se espolvorean con culantro picado a cuchillo y se sirven.

No olvidar las precauciones para el consumo de pescado

Causa Limeña con Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de patatas ocho filetes de melva, ocho lonchas de queso, ocho aceitunas negras, ocho hojas de lechuga, medio vaso de aceite, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, vinagre, una lata de maíz, dos huevos duros, cuatro limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las cebollas, se cortan en rodajas y se maceran con vinagre, ajo picado, sal y pimienta en un lebrillo pequeño ocho horas

Se cuecen las patatas en una cazuela con agua y sal, se pelan se trocean y se machacan con un tenedor hasta trabajar un puré, se le ligan aceite, zumo de limón al gusto y se reserva.

Se limpian las rodajas de melva, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con aceite, se reservan.

Se reparte el puré de patata entre cuatro platos, se reparten sobre él la cebolla encurtida, el maíz, se colocan los filetes de melva, las lonchas de queso, se adorna con lechuga picada, huevo duro cortado en rodajas y aceitunas. Se sirve.

31
...



Cazuela de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de melva, dos cebollas, medio vaso de aceite, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de melva, se les quitan las espinas, se lavan y se escurren. En una sartén con aceite se dora la cebolla muy picada.

En una olla de barro se coloca una capa de filetes de melva, se riegan con aceite y se cubren con una capa de cebolla frita, se coloca otra capa de filetes de melva se riega con aceite y se acaba con una ultima capa de cebolla frita.

Se riega con aceite, se espolvorea pimentón, se salpimenta y se lleva al fuego hasta que la cebolla este hecha. Se retira y se sirve.

Cazuela de Setas, Melva y Berberechos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de champiñones, dos latas de melva en aceite, una lata de berberechos, un bote de alcachofas, aceite, miel, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltean las setas y el ajo cortado en láminas, cuando pochen se añaden dos cucharadas de miel y los berberechos escurridos.

En un almirez se majan una rebanada de pan frito, dos cucharadas de almendras, una cucharada de avellanas, una cucharada de perejil picado a cuchillo, una cucharada de miel y aceite. Se traba una salsa.

Se emplata el refrito sobre las alcachofas cortadas en cuatro porciones y la melva, se riega con la salsa y se sirve.

Receta recogida en el Mercado de Sabadell; en Ayamonte recogimos una muy similar

Cazuela Isleña de Melva



INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de algo más de un kilo, medio vaso de aceite, dos cebollas, dos dientes de ajo, dos pimientos, dos tomates, cuatro patatas, dos vasos y medio de caldo de pescado, una cucharada de perejil, tres hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, entrañas y raspas, se lava al grifo, se escurre, se seca y se corta en trozos y se reserva.

En una cazuela de barro con aceite se pochan la cebolla picada y el ajo, se añaden los pimientos picados, se rehogan, se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, las patatas troceadas y se cubre con el caldo de pescado; se hierve a fuego lento veinte minutos.

Se incorporan los trozos de melva y las hebras de azafrán, se continua la cochura otros siete minutos, se salpimenta, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se sirve.

Cebiche de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de kilo y cuarto, tres cebollas, una rama de apio, un kilo de limones, una cucharada de culantro, una cucharadita de piri-piri, cuatro dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congela la melva a menos veinte grados durante veinticuatro horas; se descongela, se limpia de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes, se cortan en lonchitas pequeñas muy finas, se llevan a una fuente honda y se cuece con el zumo de limón

Se ligan la cebolla picada, el apio, piri-piri, culantro picado, zumo de limón, sal y pimienta. Se añade a la fuente, se macera un cuarto de hora, se saca y se sirve con el condimento aparte.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

33
...

Cebiche de Melva y Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de medio kilo, dos docenas de almejas finas, cinco limones, una cebolla, eneldo fresco, jengibre, dieciséis tomates enanos, una endibia, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, entrañas, piel y raspas, se sacan dos filetes, se cortan en dados, se reservan

Se abren las almejas finas al vapor y se eliminan las valvas, se reservan. Se corta la cebolla en rodajas y se pone en un recipiente, junto a la melva y las almejas. Se espolvorea con el eneldo picado, el jengibre rallado, se salpimenta y se cubre con el zumo de los limones, se tapa y se guarda en la nevera de la mañana a la tarde más o menos.

En un plato se colocan las hojas de endibia, se escurre el pescado del caldo y se coloca sobre las endibias. Se riega con aceite de oliva, se le espolvorea eneldo picado y jengibre rallado, se adorna con los tomatitos enanos y se sirve en platos individuales.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Cebiche Isleño de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de kilo y cuarto, tres cebollas, una rama de apio, un kilo de limones, una cucharada de culantro, una cucharadita de piri-piri, un tomate, cuatro dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, entrañas y raspas, se congela a menos veinte grados durante veinticuatro horas; se descongela, se corta en daditos y se lleva a una fuente honda.

Se riega con el zumo de los limones, se le añaden la cebolla rallada, la parte blanca del apio cortada en juliana, el culantro picado a cuchillo, el piri-piri, los ajos rallados, el tomate rallado sin piel ni pepitas, sal y pimienta. Se liga, se macera una hora y se sirve.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

34
...

Cestitas de Ventresca de Melva en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de masa de hojaldre, una lata de ventresca de melva, dos tomates, harina, mantequilla, dos huevos duros, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se extiende con un rodillo la masa en una superficie en la que se ha espolvoreado harina, se corta la masa y se hacen unas cestitas a mano, se trenzan unos palitos con la forma adecuada para que después hagan de asa y se lleva todo a un horno precalentado a unos doscientos grados. Se cuecen unos diez minutos y se sacan dejándolos enfriar.

Se pelan los tomates, se les quitan las pepitas, se pican muy finos, se les ligan la ventresca de melva y los huevos duros picados, se salpimienta y con la pasta se rellenan la cestitas. Se les coloca el asa y se sirven.

La Abuela María tenía unos moldes espaciales para hacer las cestitas, hoy se compran hechas

Conchas de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de ventresca de melva, cuatro conchas de peregrino, una cebolla, una nuez de mantequilla, cien gramos de guisantes en grano, tres tomates maduros, una cucharada de harina, un vasito de caldo, perejil picado a cuchillo, puré de patata, pan rallado, 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 y se deja cocer.

Cuando estén hechos los guisantes, se añade la melva desmigada, se deja hervir un par de minutos, hasta que el caldo reduzca a salsa.

Se rellenan las conchas con el preparado, se añade puré de patata con una manga pastelera, se espolvorea con pan rallado. Se gratinan al horno y se sirven.

35
...



Conserva de Melva en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de melva, una hoja de laurel, tres clavos de olor, abundante aceite, litro y medio de caldo corto de pescado y pimienta en grano.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de piel y espinas, se le da una cochura de veinte minutos a fuego muy bajo, que casi no hierva. Se deja enfriar en la misma cazuela con el caldo y se corta en bastones

Se hierven los botes de vidrio, se dejan enfriar y secar. Se introduce la melva en su interior, se colocan una hoja de laurel, un clavo y varios granos de pimienta. Se rellena con aceite de oliva hasta un dedo de la boca, se tapa y se cierra herméticamente.

Se llevan los botes a una cazuela con agua y se hierven suavemente un par de horas. Se dejan enfriar, se repite la operación al día siguiente.

Estos botes pueden durar varios meses como conserva

Crepes de Ventresca de Melva en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de ventresca de melva, ocho gambas cocidas, dos anchoas, cuatro langostinos, alcaparras, culantro, un huevo, una cucharada de harina, medio vasito de leche, puré de manzana, mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se preparan las crepes, vertiendo la harina, y un pelín de sal en un cuenco, se añade la leche y se bate, se añade el huevo y se sigue batiendo, se añade la mantequilla y se continua batiendo hasta tener una pasta homogénea.

En una sartén, untada con aceite, se vierten dos cucharadas de la pasta, hasta tener una lámina, que cuaja. Una vez cuajada se le da la vuelta con una pala de madera, hasta que cuaje por las dos caras.

Se hace una crema espesa, triturando la ventresca de melva, las gambas, los langostinos, las alcaparras, las anchoas, el aceite, el culantro y sal. Se rellenan las crepes con esta pasta y se envuelven. Se sirven con puré de manzana dulce.

Croquetas de Melva en Crema de Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de melva, cuatro cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, aceite, pan rallado, una cebolla, dos huevos, medio vaso de leche, ocho hojas de espinacas, dos patatas, dos zanahorias, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las hojas de espinacas, se trocean, se raspan las zanahorias, se cortan en rodajas, se pelan las patatas se cortan en rodajas, se cuecen las tres verduras en una cazuela con agua, sal y pimienta.

Una vez cocida se retira casi toda el agua, se pasan por la batidora y se reserva.

Se cuece la melva en una cacerola con agua abundante y sal. Se escurre y se desmiga.

En una sartén se pone la mantequilla y se rehoga la cebolla picada, cuando empiece a dorar, se añade la harina y se remueve hasta que este tostada, se añade la leche poco a poco, sin dejar de remover. Se deja cocer un par de minutos y se añaden las migas de melva, se salpimenta, se liga todo muy bien y se deja enfriar.

Se lían las croquetas, se pasan por huevo batido y pan rallado; se fríen en aceite abundante.

Se emplata la crema entre cuatro platos, se reparten las croquetas sobre ella y se sirven.

Croquetas de Melva y Patata

INGREDIENTES: (4 personas)

Un sobre de puré de patata, una lata de ventresca de melva, un vaso de tomate frito, un huevo, pan rallado, aceite de freír, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara el puré de patatas siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Aparte se ligan la melva escurrida, desmigada y el puré de tomate frito, se salpimenta.

Se forma una bola con el puré de patata, se le practica un agujero y se rellena con la mezcla de melva y tomate, se pasa por huevo batido, por pan rallado y se fríe en aceite. Se escurren y se emplatan sobre lechuga cortada en juliana. Se acompaña con una salsa mayonesa.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva), en el Kiosco Bella Parque II



Chupe de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de un cuarto de kilo, un vaso de chirlas, un cuarto de kilo de mejillones, un cuarto de kilo de berberechos, un bollo del día anterior, aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, tres gotas de tabasco, un vaso de fondo de pescado, dos vasos de crema de leche, queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza y entrañas, se escalda en agua hirviendo siete minutos, se limpia de piel y espinas, se desmiga y se reserva.

Se abren al vapor las chirlas, los mejillones y los berberechos, se retiran las cáscaras y se cuele el caldo, se reservan.

Se saltea la cebolla picada en juliana en una cazuela junto al ajo picado con cuatro cucharadas de aceite, cuando comience a transparentar se añade la miga del bollo desmigada, se le dan unas vueltas, se añaden el tabasco, la crema de leche, el caldo de abrir las almejas, las almejas, las migas de melva y el fondo de pescado, se rectifica de sal y pimienta, se le da un hervor de tres minutos y se sirve en platos de barro, se espolvorean con queso rallado se gratinan y se sirven.

38
...

Empanada de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de harina, diez cucharadas de aceite, diez cucharadas de leche, dos cebollas, un pimiento rojo, una lata de champiñones fileteados pequeña, dos huevos duros, dos cucharadas de salsa de tomate, una lata de cuatrocientos gramos de melva en aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Con la harina, la leche y el aceite se liga una masa, se envuelve con un paño y se lleva al frigorífico media hora. Se corta en dos partes, con una se forra una fuente de horno engrasada.

Se pican las cebollas, los pimientos, los champiñones, los huevos duros, la melva, se añade la salsa de tomate, se liga y se rellena la fuente forrada con la mezcla.

Se tapa con la otra mitad de la masa, se cierra, se pincha y se pincela con huevo batido. Se lleva al horno a doscientos grados media hora, se saca. Se atempera y se sirve.

Empanada de Melva con Pisto

INGREDIENTES: (4 personas)

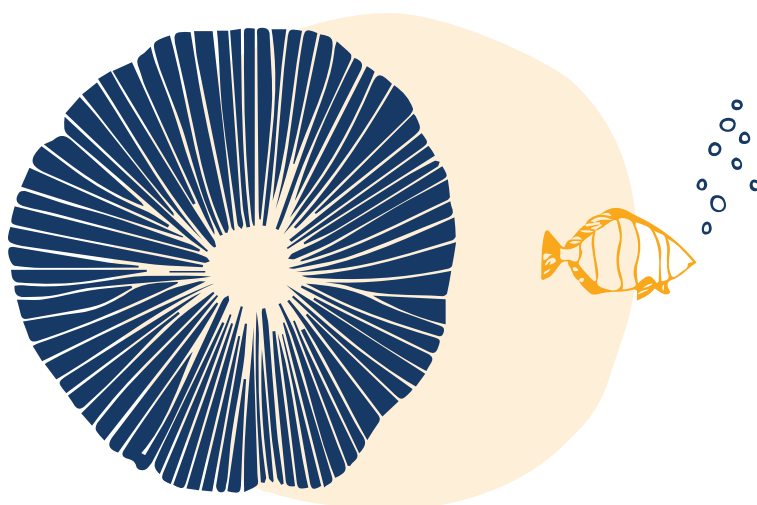
Dos láminas de hojaldre, tres cebollas, un pimiento verde, un pimiento rojo, un calabacín, un vaso de tomate frito, medio kilo de melva en aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican las cebollas y los pimientos, se rehogan y cuando la cebolla este transparente, se añade el tomate, se reduce hasta que evapore el agua, se añade la melva escurrida y desmigada.

Se cubre un molde engrasado con la masa de hojaldre, se rellena con el pisto y se tapa con la otra lámina de hojaldre, se le hace un hueco para que haga de chimenea y salga el vapor de la cochura. Se pinta con huevo batido, se lleva al horno a ciento ochenta grados media hora, hasta que la masa dore.

Receta recogida en Isla Cristina



Empanada de Melva y Berberechos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de harina, dos cucharadas de aceite de oliva, una cucharadita de levadura en polvo, agua, una cebolla grande, un diente de ajo, un pimiento rojo asado, un pimiento verde, medio kilo de melva, dos latas de berberechos al natural, cuatro cucharadas de tomate frito, sal.

PREPARACIÓN:

Se pasan por un tamiz la harina y la levadura en polvo. Se monta un volcán en la mesa de amasar y en el hueco se coloca el aceite, sal y dos cucharadas de agua, se va ligando y añadiendo agua conforme se liga hasta que haya absorbido suficiente para amasar. Se amasa y se estira con el rodillo formando un rectángulo, se dobla la masa sobre si misma tres veces y se vuelve a estirar, se lleva al frigorífico media hora y se repite la operación al menos otra vez y se reserva.

Se saltean en una sartén con medio vaso de aceite la cebolla picada, el ajo chafado, el pimiento verde cortado en cuadritos y sal. Cuando pochen se añaden la melva desmenuzada y los berberechos escurridos. Se sofríe cinco minutos, se añade la salsa de tomate y se retira todo del fuego.

Se forra un molde para empanada con la mitad de la masa, se vierte la farsa y se adorna con tiras de pimiento asado. Se tapa con la otra mitad extendida y se recogen los bordes, se pincha con un tenedor y se adorna con la masa sobrante formando cordones o bolitas. Se pincela la superficie con aceite y se lleva al horno veinticinco minutos.

40
...

Empanadillas de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos paquetes de empanadillas, una lata de ventresca de melva, cuatro cucharadas de tomate frito, aceitunas sin hueso, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un relleno con la melva escurrida, desmigada y ligada con la salsa de tomate y las aceitunas picadas a cuchillo.

Se coloca una porción sobre el redondel de la empanadilla, se cierran, se presionan en los bordes con un tenedor y se fríen en aceite abundante.

Ensalada de Cogollos con Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cogollos, ocho lomos de melva, dos cucharadas de sucedáneo de caviar, un rábano, dos cucharadas de pipas peladas de girasol, escarola, cebollino, tomates cherry, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se saca la melva de la lata, se escurre y se coloca en una fuente.

Se traba una vinagreta con el aceite, el vinagre, una cucharada de falso caviar, sal y pimienta.

Se cortan los cogollos en cuatro cascos, se colocan los lomos encima, se riegan con la vinagreta, se adorna con un pegotito de falso caviar, se rellenan los huecos con medios tomates cherry, se les ralla el rábano y se riegan con las pipas como adorno. Se sirven.

Receta adaptada de una de Manolo Rincón editada por Caballa y Melva de Andalucía

41
...

Ensalada de Judías Verdes

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de judías verdes de canutillo, cuatro huevos duros, dos tomates, una cebolla pequeña, un limón, medio vaso de aceite, una cucharada de albahaca, una lata de ventresca de melva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean las judías, se les quitan las puntas, se cuecen, se enfrían con agua fresca y se dejan escurrir.

En un lebrillo pequeño se pican el tomate sin piel ni pepitas y la cebolla. Se aliñan con aceite, zumo de limón, sal y pimienta. Se añaden la ventresca de melva desmenuzada en grueso y su aceite.

Se añaden las judías y los huevos duros picados, se ligan y se deja reposar media hora para que atempere y tomen los sabores. Se espolvorea el culantro picado a cuchillo y se sirve.



Ensalada de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de melva, un cogollo de lechuga, ciento cincuenta gramos de judías verdes, dos remolachas cocidas, dos zanahorias, un pimiento verde, cincuenta gramos de aceitunas negras sin hueso, un vaso de aceite de oliva, tres cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las judías verdes se les quitan las hebras y las puntas, se trocean en tres porciones y se cuecen al vapor. Se pela la remolacha y se ralla en hebras gruesas. Se corta en juliana el pimiento verde. Se lava el cogollo y se corta en tiras finas. Se llevan a una fuente mezclando y combinando colores.

Se hace un puré con las aceitunas negras y el aceite de oliva que se incorpora poco a poco, hasta que quede espeso. Se coloca en el centro de la fuente.

Se prepara una vinagreta con el aceite, el vinagre, sal y pimienta. Se riegan con ella las verduras y las hortalizas.

En una sartén amplia con aceite, se doran las rodajas de melva dos minutos por cada lado, se baja el fuego y se deja hacer cuatro minutos por cada lado sazonado con sal y pimienta. Se sacan las rodajas de melva, se limpian, se trocean, se colocan los trozos sobre la ensalada y se sirven.

42
...

Ensalada de Melva con Anchoas



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de ventresca de melva en aceite, cien gramos de queso, una lata de anchoas, un tomate, una endibia, cuatro hojas de lechuga, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, una cebolleta, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una vinagreta con el aceite, el vinagre, la cebolleta picada, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta.

Se emplatan en una fuente el tomate cortado en rodajas, sobre él la lechuga y la endibia picadas, se cubren con los filetes de ventresca de melva, se decoran con las anchoas y el queso cortado en tiras. Se riega con la vinagreta y se sirve.

Ensalada de Melva con Fritada

INGREDIENTES: (4 personas)

Ciento cincuenta gramos de melva en aceite, cuatro huevos duros, un bote de un kilo de tomate rallado, dos pimientos, cincuenta gramos de aceitunas negras sin hueso, una cebolla, una cucharada de comino molido, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pica la cebolla, se le añaden el huevo duro picado, el tomate rallado, los pimientos picados, las aceitunas picadas, la melva troceada, el comino, sal y pimienta.

Se sirve sobre tostaditas de pan frito.

En Almería se vende ya envasado, fritada. En Murcia se prepara con bonito ahumado. Receta recogida en las III Jornadas del Mar de Salobreña.

43
...

Ensalada de Melva con Pasta Corta

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de pasta corta, medio repollo pequeño, una cebolla, un vaso de mayonesa, dos zanahorias, dos latas de melva, dos rábanos, una cucharada de perejil, dos huevos duros, la cáscara del limón rallada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se raspa la zanahoria y se corta en juliana a lo largo. Se corta la col en juliana fina. Se pelan y se pican a cuchillo la cebolla y los rábanos, se ligan con la col y la zanahoria. Se reservan.

Se cuece la pasta corta en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite, siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se saca, se escurre y se liga con las verduras, se riega con la mayonesa, se salpimenta y se añade la melva desmigada. Se liga y se lleva a una ensaladera, se riega con la cáscara de limón rallada y el perejil picado, se adorna con rodajas de huevo duro. Se presenta y se sirve.

Receta recogida en el Restaurante Casa Pepín de Isla Cristina (Huelva)

Ensalada de Melva y Alubias

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de medio kilo, dos cucharadas de aceite, doscientos gramos de judías cocidas, cien gramos de maíz dulce cocido, dos cebolletas, seis cucharadas de aceite de oliva, tres cucharadas de vinagre balsámico, una cucharada de zumo de limón, un diente de ajo, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se pincelan con aceite y se marcan a la plancha tres minutos por cada lado, se reservan.

Se trabaja una vinagreta con el aceite de oliva, el vinagre balsámico, el zumo de limón, el ajo picado, el culantro picado a cuchillo, sal y pimienta.

Se ligan en una ensaladera las alubias cocidas, el maíz dulce y las cebolletas picadas, se riegan con la mitad de la vinagreta, se salpimenta y se reparten entre cuatro platos junto a los filetes de melva con el resto de la vinagreta aparte en salsera.

Receta recogida en Lagos (Portugal) La receta original lleva una chispa de piri-piri en la composición de la vinagreta

Ensalada de Pimientos y Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cogollos de Tudela, media escarola, un bote de pimientos de piquillo, cuatro pimientos verdes, una cebolla, dos dientes de ajo, dos latas de ventresca de melva en aceite, aceite de oliva, vinagre balsámico, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan la escarola y los cogollos, se escurren, se pica el cogollo y se reservan.

Se untan los pimientos con aceite, se asan al horno, se reservan en una fuente honda, se tapan y se dejan sudar. Se pelan, se cortan en tiras, se cortan en tiras los pimientos de piquillo.

Se pica la cebolla en juliana, se pican los ajos y se saltean cinco minutos en una sartén con aceite, se añaden los pimientos cortados en tiras y se rehogan unos minutos, se salpimientan y se reservan.

Se traba una vinagreta con unas cucharadas de caldo de sudar los pimientos, medio vaso de aceite, seis cucharadas de vinagre balsámico, sal y pimienta, se trabaja y mezcla la salsa.

Se montan en platos individuales las hojas de cogollo formando radios, se coloca la escarola picada en el centro, se adereza con la vinagreta, se cubren con las tiras de pimiento y la melva desmigada sobre ellas, se riega con otra chispita de vinagreta y se sirve.

Ensalada de Rábanos

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lechuga, un manojo de rábanos, un yogur natural, dos cucharadas de zumo de limón, cuatro cucharadas de crema de leche, albahaca picada, una lata de ventresca de melva, sal y pimienta.

45
...

PREPARACIÓN:

Se retiran las hojas exteriores de la lechuga. Se pica el centro en juliana gruesa y se lleva a una ensaladera amplia.

Se cortan los rábanos sin pelar en rodajas, se mezclan con la lechuga, se añade la melva desmenuzada y se liga también.

Se traba una salsa mezclando el yogur con la crema de leche, el zumo de limón, sal y pimienta. Se riega la ensalada con la salsa, se espolvorea con la albahaca picada a cuchillo y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)



Ensalada de Ventresca de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de ventresca de melva en aceite, dos tomates, dos cebollas, una guindilla verde, aceite de oliva, vinagre balsámico, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan los tomates y se cortan en rodajas muy finas, se reparten entre cuatro platos se salpimientan y se aderezan con aceite, vinagre, sal y pimienta.

Se pica la cebolla en juliana fina, se le pica la guindilla verde y se reparte sobre el tomate, se adereza con aceite, vinagre sal y pimienta.

Se reparte la ventresca de melva entre los platos, se espolvorea con culantro y se sirve.

Receta recogida en le Bar de Pepín en La Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Fetuccinis con Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de fetuccinis, una lata de ventresca de melva, una cebolla, un diente de ajo, medio kilo de tomates, un vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de queso manchego rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela con el aceite se saltean la cebolla y los ajos picados, pasados cinco minutos se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se riega con el vino, se salpimenta y se le dan diez minutos más de cochura.

En una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite se cuecen los fetuccinis siguiendo el tiempo marcado por el fabricante en el paquete, se sacan, se escurren, se llevan a una fuente, se les ligan la melva desmigada y su aceite, se riegan con la salsa, se espolvorean con el queso rallado y se sirven.

Fiambre de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

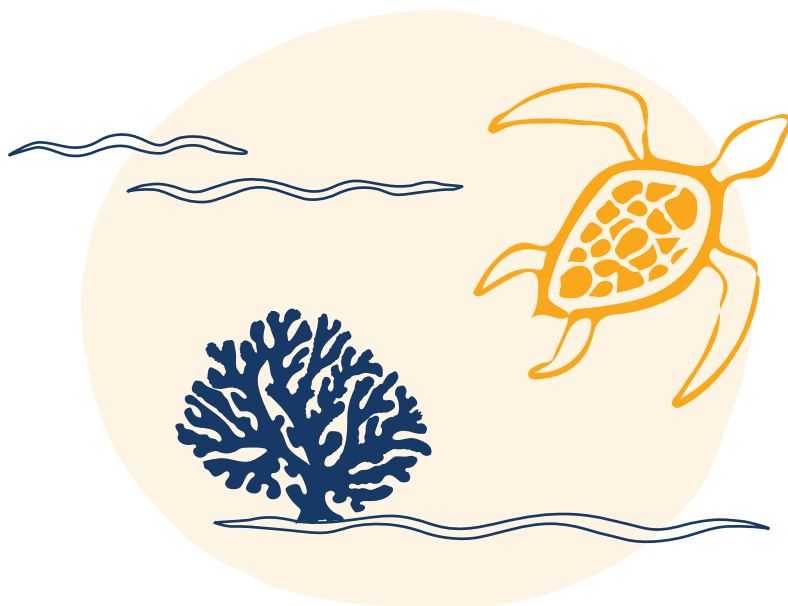
Una melva de tres cuartos de kilo, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, nuez moscada, dos huevos, pan rallado, miga de pan, aceite, harina, una loncha de tocino de jamón, canela, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, entrañas, piel y raspas, se sacan los filetes, se pican a cuchillo, se añaden tres cucharadas de cebolla picada, una cucharada de perejil, el tocino de jamón, miga de pan, dos huevos batidos y ajo rallado; se sazona con canela, pimienta, nuez moscada, sal y pimienta. Se mezcla todo muy bien, se hace un rollo, se reboza con pan rallado y se dora en una sartén con aceite.

En la misma sartén y aceite se saltea la cebolla junto a una cucharada de harina, se añade agua, se salpimenta y se añade el rollo de melva, se cuece hasta que al pincharlo con una aguja esta salga limpia.

Se deja enfriar, se corta en rodajas, se riega con la salsa y se sirve.



Filetes de Melva sobre Pimientos Verdes

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de tres cuartos de kilo, dos pimientos para asar, tres dientes de ajo, tres pimientas negras, un clavo, una hoja de laurel, un vaso de agua, aceite de oliva, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asan los pimientos en el horno, se sacan, se llevan a una fuente, se tapa con una tapadera y se dejan sudar. Se pelan, se cortan en tiras y se emplatan en una fuente

Se vierten seis cucharadas de aceite en una sartén, se pochan los dientes de ajo picados, se añade la pimienta negra majada en un almirez, el clavo y la hoja de laurel, se riega con el vinagre, se salpimenta y se reduce un poco a fuego lento. Se vierte sobre los pimientos de modo que el escabeche lo cubra por completo. Se deja macerar dos días.

Se limpia la melva de cabeza, entrañas, piel y raspas, se sacan dos filetes se cortan en dos porciones de igual tamaño, se doran en una sartén con aceite tres minutos por cada lado, se sazonan.

Se emplatan los pimientos escurridos en cuatro platos, se filetea la melva en láminas con un cuchillo de jamón, se colocan sobre los pimientos verdes, se riegan con un chorrito de aceite y se sirven.

También se pueden colocar los filetes de melva tal cual sobre los pimientos

48
...

Filetes Rusos de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de tres cuartos de kilo, una rebanada de pan, una cucharada de leche, dos cucharadas de aceite, cuatro nueces de mantequilla, una cebolla, un diente de ajo, media zanahoria, un tomate pequeño, una cucharada de perejil, dos cucharadas de vino tinto, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, entrañas, piel y raspas, se sacan los filetes, se pican a cuchillo y se ligan con el pan sin corteza remojado en un poco en leche

En una sartén con una cucharada de aceite y una nuez de mantequilla, se rehogan la cebolla, la zanahoria y el tomate siete minutos. Se añade la mezcla de pan y melva picada, se liga, se salpimenta y se riega con el vino tinto, se reduce el vino por cochura.

Se forman las hamburguesas, se pasan por harina y se fríen en aceite con mantequilla cuatro minutos por cada lado, se escurren sobre papel de estraza y se emplatan en una fuente con una base de ensalada de lechuga; se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) Realmente los hacen con melva, caballa u otros pescados azules cuando están un poco chihuatos y los reservan para su consumo

Flan de Arroz y Melva

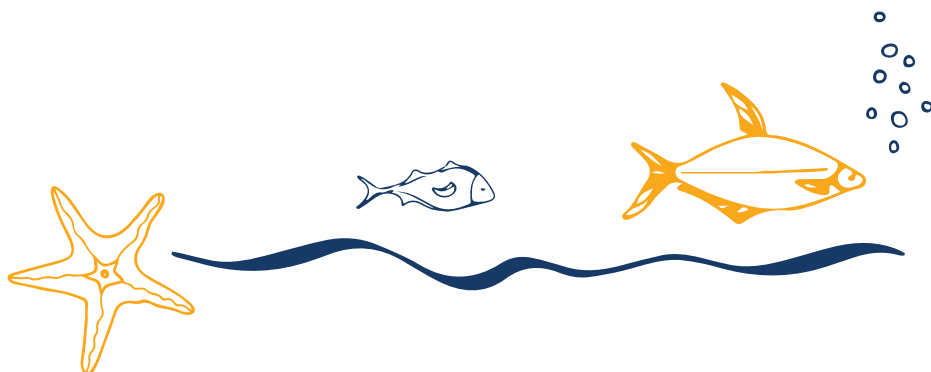
INGREDIENTES: (4 personas)

Tres vasos de arroz blanco, una lata de tomate frito, cuatro cucharadas de aceite, una lata de melva en aceite, un vaso de mayonesa, un diente de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el arroz en agua con sal veinte minutos, se refresca al chorro de agua, se escurre y se pasa por aceite con unas láminas de ajo un par de minutos, se liga con el tomate frito y la melva en aceite desmenuzada.

Se rellenan los moldes de flan con la mezcla, se vierten, se napan con mayonesa; se sirven adornados con unas alcaparras y una corona de tomate frito.



Flan de Espárragos y Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de espárragos verdes, tres huevos, la yema de un huevo, medio vaso de crema de leche, una lata de melva, medio vaso de vino blanco, una nuez de mantequilla, media cebolla, una zanahoria, un tomate, un chorro de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los espárragos, se eliminan las puntas y se reservan. Se pican los espárragos, se llevan al vaso de la tritadora, se añaden los huevos, la yema del huevo, la crema de leche, sal y pimienta.

Se tritura, se añade la melva desmigada, se mezcla y se lleva a moldes de flan untados con mantequilla, se llevan al horno a ciento veinte grados de temperatura una hora aproximadamente.

En una sartén honda se rehogan la cebolla picada y la zanahoria, se añaden el vino, el tomate picado y el caldo de pescado, se cuece veinte minutos y se pasa por el chino.

Se emplata la salsa, se colocan los flanes y se adornan con las puntas de espárrago.

50
...

Flan de Melva y Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de melva en aceite, un vaso de mayonesa, un tomate, un sobre de gelatina Royal, una cebolla, una hoja de laurel, orégano, tomillo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con dos cucharadas de aceite se rehoga la cebolla picada, cuando comience a transparentar, se le ralla el tomate pelado y sin pepitas, se añaden las hierbas, se salpimenta y se cocina veinte minutos.

Se pasa por el turmix sin la hoja de laurel, con la mayonesa y la melva desmigada. Se obtiene una crema. Se prepara la gelatina, se añade a la crema, se liga con la cuchara de palo y se lleva a un molde untado con mantequilla, se deja enfriar. Se desmolda y se sirve.

Se puede hacer con caballa, con atún o con otra conserva de pescado azul

Fondue de Pescado con Salsa de Jerez y Miel

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de langostinos, un cuarto de kilo de filetes de melva, un cuarto de kilo de filetes de caella, medio kilo de mejillones, un vaso de ketchup, una cucharada de miel, un vaso de crema de leche, dos cucharadas de jerez, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

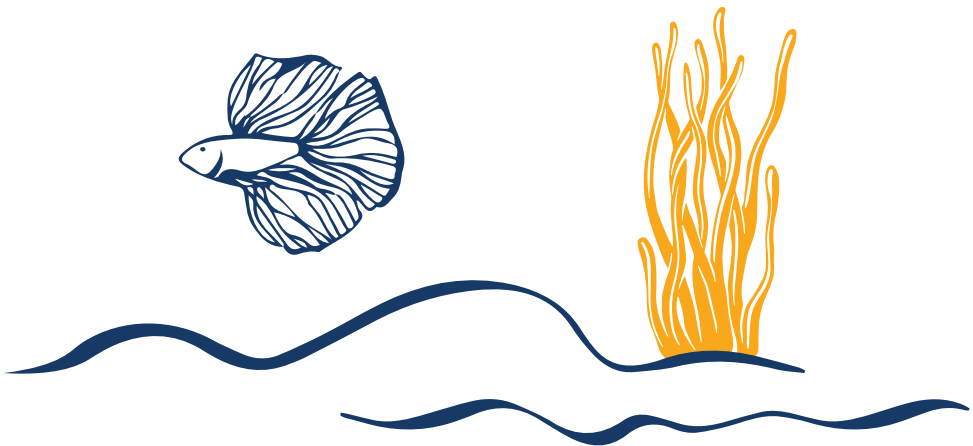
Se abren los mejillones al vapor, se retiran las cáscaras y se cuela el caldo. Se reservan.

Se limpian los pescados y se pelan los langostinos, se cortan en dados y se salpimentan, se colocan en la mesa en cuencos individuales junto a los mejillones

Se ligan el ketchup con la miel, la mitad de la crema de leche, el vino de Jerez, sal y pimienta. Se liga con una cuchara, se añaden el resto de la crema de leche y el caldo de los mejillones, se bate y se reparte entre cuatro cuencos.

Se coloca en el centro de la mesa el cazo con el aceite hirviendo sobre el mechero, se doran los pescados en el aceite, se pasan por la salsa y se consumen.

Receta recogida en el Aaiun en 1.972 En esa época solíamos cenar fondues los viernes por la noche con los amigos



Fritada de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, dos cebollas, una cabeza de ajo, seis pimientos verdes, un vaso de aceite, kilo y medio de tomates, harina de freír pescado, sal y pimienta.

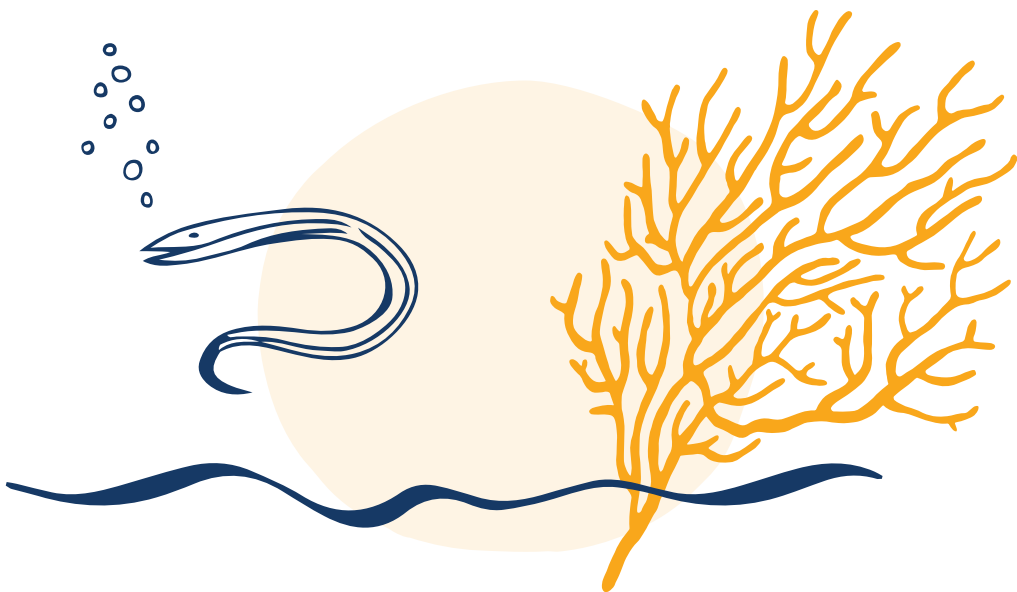
PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltean durante cinco minutos, la cebolla cortada en cascós pequeños, los ajos chafados y el pimiento cortado en porciones hermosas. Se añade el tomate picado sin piel ni pepitas y se cocina un cuarto de hora.

Se pasan las rodajas de melva por harina de freír pescado, se sacuden y se doran en una sartén con aceite por ambos lados. Se llevan a la cazuela de barro con el sofrito, se cocinan ocho minutos, se retira del fuego y se dejan reposar cinco minutos. Se sirve en la misma cazuela de barro.

52
...

Receta de mi amigo José María "El Contrabandista", es un rancho de abordó recogido en Isla Cristina (Huelva) Se puede hacer con bonito



Huevos Guisados al Piri-Piri

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos cincuenta gramos de melva en aceite, nueve huevos, dos dientes de ajo, una cucharada de harina, un vaso de aceite, una hoja de laurel, un vaso de caldo de pollo, pan rallado, una cebollita, un pizco de guindilla molida, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen ocho huevos en agua hasta que estén duros, aproximadamente unos diez minutos, se dejan enfriar, se pelan y se parten por la mitad. Se les quitan las yemas y se reservan.

En un cuenco se mezcla la melva con las yemas picadas, los ajos picados y el perejil picado; se salpimenta.

Con la pasta obtenida, se rellenan los huevos, se rebozan en huevo batido, pan rallado y se fríen. Se reservan.

En sartén aparte, se rehoga la cebolla picada muy fina en aceite de oliva. Se añade una cucharada de harina, el piri-piri (guindilla molida), la hoja de laurel y el caldo de pollo. Se añaden los huevos y se deja cocer unos cinco minutos.

Se sirven calientes con un vinillo rosado.

Es una receta algarveña. Esta en concreto es como la preparan en el Hotel Marina en Vilamoura

53
...

Huevos Rellenos de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis huevos, una lata de ventresca de melva en aceite, una lata pequeña de pimientos, dos cucharadas de tomate frito y mayonesa.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los huevos diez minutos, una vez cocidos, se enfrían, se pelan y se cortan por la mitad; se sacan las yemas, se forma un relleno con ellas, los pimientos picados, la ventresca de melva desmigada, el tomate frito y tres cucharadas de mayonesa.

Se rellenan las claras formando volcán, se rellena este con pimientos picados a cuchillo y se acompañan con mayonesa aparte en salsera.

Lasaña de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis hojas de pasta de lasaña, una lata de melva en aceite, cuatro huevos duros, una tarrina de pimientos asados, un bote de salsa Holandesa, queso rallado, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante, con agua abundante y sal. Se escurre y se reserva.

En una fuente de horno untada de mantequilla, se coloca una hoja de lasaña, sobre ella las tiras de pimiento, rodajas de huevo duro y la melva desmigada, formando una capa, se recubre con una hoja de lasaña y se repite hasta poner la ultima.

Se riega con la salsa Holandesa (se pude hacer con bechamel), 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.

54
...



Limones Rellenos de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro limones hermosos, una lata de ventresca de melva en aceite, dos cucharaditas de mostaza francesa, unas aceitunas negras sin hueso, una cucharada de perejil.

PREPARACIÓN:

Se corta una tapa del limón a lo largo y se le corta una base mínima por el otro lado, en esta solo la piel para que asiente en el plato.

Se saca la carne del limón con una cucharilla, se pica la mitad, se mezcla con la melva en aceite desmigada, la mostaza, las aceitunas y el perejil picados a cuchillo, se rellenan los limones, se decoran con una aceituna negra y se sirven.

Si hay poca melva en la picada se usa otra lata más. Receta de Isabel Paz recogida en la Plaza de Pérez Pastor en Punta Umbría (Huelva)

Melva a la Asturiana

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, cuatro cucharadas de harina, dos dientes de ajo, una cucharada de vinagre, una cebolla, una cucharada de perejil, media cucharadita de pimentón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada junto al ajo cortado en láminas y el perejil picado a cuchillo. Cuando dore la cebolla se riega con el vinagre y el pimentón, se salpimenta y se reserva la salsa.

Se lavan las rodajas de melva, se escurren y secan con papel de cocina. Se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en aceite por ambos lados; se riegan con la salsa, se dejan reposar un par de minutos y se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

55
...

Melva a la Barbateña

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de tres cuartos de kilo, harina de freír pescado, un vaso de aceite, cuatro vasos de salsa de tomate, dos copas de coñac, una cucharada de pan rallado, seis cucharadas de mantequilla, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se espesa la salsa de tomate con el pan rallado y se anima con una copa de coñac y otra de oloroso.

Se limpia la melva de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se cortan en dados gruesos, se pasan por harina y se doran en aceite.

Se lleva a una cazuela de barro el tomate, se colocan los dados de melva, se añaden unos pegotitos de mantequilla, se espolvorea con perejil y una chispita de pan rallado. Se introduce en el horno a doscientos grados diez minutos, se saca y se sirve

Receta recogida en Barbate. Se puede elaborar con bonito, con rabil, listado etc.

Melva a la Berebere

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de kilo y cuarto, cuatro cebollas, cuatro dientes de ajo, un pimiento morrón, dos cucharadas de culantro, una cucharada de granos de pimienta, una cucharada de cominos en grano, medio vaso de vino blanco, aceite, tres hojas de laurel, una chispa de mezcla de especias morunas, sal y pimienta.

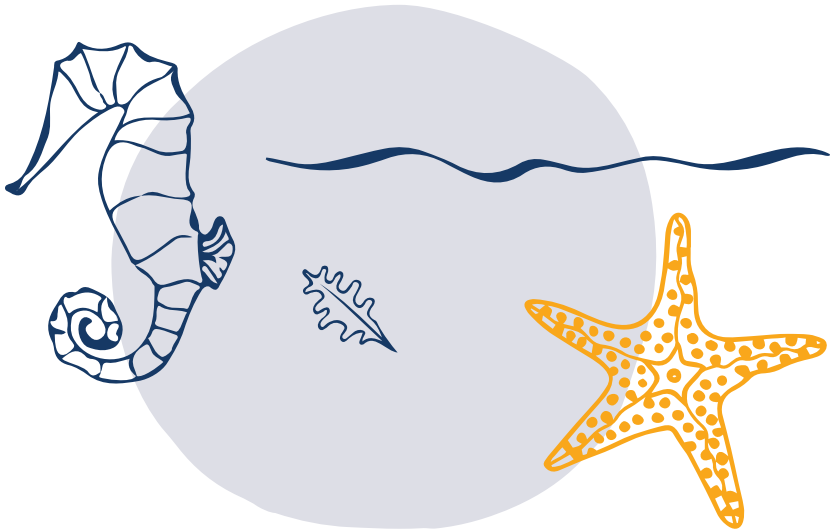
PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, entrañas y raspas, se lava, se escurre y se seca; se corta en dados y se reserva.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada en juliana junto a las hojas de laurel y los ajos cortados en láminas. Pasados cinco minutos se riega con el vino, se añade el pimiento morrón cortado en dados pequeños, los granos de pimienta, los cominos, el culantro picado a cuchillo, la chispita de especias morunas y cuatro cucharadas de caldo, se deja cocer cinco minutos, se añade melva troceada en dados, se salpimenta y se cocina ocho minutos.

Se retiran las hojas de laurel y se sirve.

Receta recogida en Ceuta



Melva a la Bilbaína

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro melvas de doble ración, medio kilo de patatas, dos vasos de tomate frito, un cuarto de kilo de tomate, tres dientes de ajo, una hoja de laurel, cuatro cucharadas de aceite, tres cucharadas de pan rallado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se llevan a una fuente de horno engrasada sobre una base de tomate cortado en rodajas sin pepitas, se riegan con zumo de limón, se napan con tomate frito y pan rallado. Se lleva la fuente al horno quince minutos

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite, se añaden los ajos chafados, una cucharada de perejil, las patatas peladas y cortadas en dados minúsculos, se salpimenta, se riega con agua y se cuecen veinte minutos.

Se añaden los filetes de melva, se riegan con la salsa, se les da un hervor de unos segundos y se sirven.

57
...

Receta de Rebeca Rodríguez de Neguri (Vizcaya)

Melva a la Calabresa

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de melva, dos tomates, un pimiento verde, una cebolla, dos dientes de ajo, media cucharadita de azúcar, una hoja de laurel, un vasito de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de melva y se sazonan con sal para que desangren. Se reservan.

En una sartén con aceite, se doran un poco la cebolla cortada en juliana y el ajo picado. Se añaden los tomates pelados y sin pepitas, la cucharadita de azúcar, el pimiento picado, la hoja de laurel, se remueve y cuando este casi hecho se añaden el vino blanco y los trozos de melva.

Se cocinan algo menos de un cuarto de hora y se sirven con arroz blanco como acompañamiento.

Melva a la Canaria

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, medio kilo de tomates, media cucharadita de azúcar, tres pimientos morrones, harina de freír pescado, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de mojo canario, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con un chorrito de aceite, se pican la cebolla muy fina y el tomate sin piel ni pepitas, se salpimenta, se añaden media cucharadita de azúcar y el mojo canario, se rehoga hasta que reduzca y se pasa por el chino. Se reserva la salsa aparte en salsera.

En una cazuela de barro, se fríen los ajos picados y la guindilla, antes de que doren los ajos, se añaden las rodajas de melva, limpias y sin espinas, salpimentadas y pasadas por harina de freír pescado. Cuando doren, se añade la salsa que se reservó, se añaden los pimientos cortados en tiras y se deja cocer un cuarto de hora. Se sirven en la misma cazuela.

58
...

Melva a la Cartayera

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de medio kilo, una docena de pimientos choriceros frescos, dos cucharadas rasas de harina, seis dientes de ajo, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se fríen los pimientos choriceros, se limpian de piel y pepitas, se reservan.

Se limpian las melvas de cabeza, entrañas, piel y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan en dados pequeños y se rellenan los pimientos con ella, se llevan a una fuente refractaria, se salpimentan, se riegan con seis cucharadas de aceite, se pican los ajos, se esparcen por encima y se llevan al horno.

En una sartén con seis cucharadas de aceite, se añaden dos cucharadas de harina, se añaden unas cucharadas de agua caliente al hilo sin dejar de remover, se trabaja una salsa. Se riega sobre los pimientos y se cocinan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos. Se sacan y se sirven.

Receta recogida en Cartaya (Huelva)

Melva a la Casera

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de un kilo, cien gramos de mantequilla, una cebolla, dos cucharadas de harina, medio vaso de vino blanco, medio vaso de puré de tomate, un limón, doscientos gramos de champiñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, aletas, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes, se lavan, se escurren y se marcan en una sartén con mantequilla, se reservan.

En la misma sartén y grasa se añade la cebolla picada, si hace falta se añade algo mas 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 agrega la melva. Cuando rompa a hervir, se salpimenta, 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 sirve caliente.

Esta receta se puede preparar con aceite y posiblemente en su origen fuese así, también la hemos encontrado con una chispa de pimienta de Cayena molida al salpimentar



Melva a la Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rodajas de melva, medio kilo de guisantes, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, harina de freír pescado, una chispa de pimentón, una hoja de laurel, medio vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan las rodajas de melva, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite muy caliente; se reservan en una cazuela de barro engrasada.

En sartén aparte se saltean la cebolla y los ajos picados, se vierte sobre las rodajas de melva reservadas en la cazuela de barro, se añaden los guisantes cocidos, la hoja de laurel, el pimentón, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta. Se riegan con el vino, se cubren con agua caliente y se cocinan a fuego medio diez minutos. Se sirven en la misma cazuela de barro.

60
...

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín de Isla Cristina (Huelva)



Melva a la Cazuela con Maíz

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de tres cuartos de kilo, una lata de maíz dulce, medio vaso de vino blanco, harina de freír pescado, una cebolla, dos dientes de ajo, pimentón, aceite, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas, se corta en rodajas, se limpian de piel y de espinas; se sazonan con sal, se rebozan con harina de freír pescado y se fríen. Una vez doradas, se colocan en una cazuela de barro y se reserva.

En la misma sartén y aceite de freír la melva, se fríe la cebolla picada, cuando dore, se vierte todo sobre el pescado. Se escurre el maíz y se añade a la cazuela.

Se machacan en un mortero los ajos, el perejil y el pimentón, se añade el majado desleído en el vino blanco. Se mezcla todo y se cuece media hora. Se sirven en la misma cazuela de barro.

Melva a la Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de kilo y cuarto, medio limón, una hoja de laurel, un clavo, una cebolla, dos puerros, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, dos nueces de mantequilla, un botellín de cerveza, un limón, una hoja de laurel, dos huevos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva, se sacan los filetes y se cuecen cinco minutos en una cazuela con agua abundante, medio limón, la hoja de laurel y el clavo. Se sacan, se escurren, y se reservan en una fuente.

En una sartén con aceite se saltean la parte blanca de los puerros cortada en aros, el ajo y el perejil picados a cuchillo, cuando pochen se añade la cerveza, se deja reducir un rato, se salpimenta, se añaden la mantequilla, dos yemas de huevo y el zumo del limón; se trabaja una salsa. Se emplan los filetes, se riegan con la salsa y se sirven.

No se deben cocer demasiado los filetes de melva, pierden su jugo y se quedan correosos

61
...

Melva a la Crema de Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de kilo y cuarto, una hoja de laurel, cincuenta gramos de mantequilla, dos naranjas, un chorrito de zumo de naranja amarga, un vasito de fumé de pescado, dos cucharadas de harina, una copa de Jerez seco, medio limón y un clavo.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva, se sacan los filetes y se cuecen cinco minutos en una cazuela con un poco de agua, medio limón, una hoja de laurel y un clavo de especias pinchado en el limón. Se escurren, se emplan individualmente 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 de Jerez, un chorrito de zumo de naranja amarga 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 y se remueve, se añade el zumo de naranja lentamente, hasta que ligue todo bien. Se añade la crema sobre los filetes de melva y se sirven.

Melva a la Gaditana

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de kilo y cuarto, harina de freír pescado, un vaso de aceite, una copa de coñac, una copa de amontillado, una cucharada de pan rallado, cuatro nueces de mantequilla, una cucharada de perejil picado, un tomate, media cebolla, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de azúcar, albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla picada con aceite, cuando ablande se añade el tomate pelado y sin pepitas cortado en trozos. Se fríe a fuego lento picando el tomate con la espumadera.

Se pasa por el pasapurés, se cuece hasta que reduzca el agua, se salpimenta, se le añade una cucharada de azúcar, se espolvorea con la albahaca picada, una copa de coñac, una copa de amontillado, una cucharada de pan rallado, se pasa por el chino y se reserva.

Se limpia la melva de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes, se cortan en filetitos, se pasan por harina de freír pescado y se fríen ligeramente en una sartén con aceite.

Se coloca una base de salsa de tomate en el fondo de una fuente de horno, se colocan los filetitos de melva sobre ella, se riega con mantequilla fundida, se espolvorea con perejil picado y se introduce en el horno a temperatura media entre diez minutos y un cuarto de hora

Melva a la Moda de la Abuela de Bella

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de un kilo, una cucharada de manteca, ajo, cebolla, laurel, vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes, dos de lomo y dos de ventresca, se escaldan un minuto en agua hirviendo y se reservan.

En una sartén con una cucharada de manteca blanca, se saltean la cebolla, el ajo y la hoja de laurel.

Se marcan los filetes de melva en una sartén con aceite, se sazonan, se riegan con el vino, se les vierte la salsa, se cocina un minuto para que traben los sabores y se sirven.

Receta adaptada de una de Bella Mascareña recogida en Isla Cristina (Huelva), la receta es de su abuela de aproximadamente 1.900.

Melva a la Molinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de doble ración, cuatro nueces de mantequilla, dos cucharadas de aceite, harina de freír pescado, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza, aletas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se aderezan con sal y pimienta, se rebozan con harina de freír pescado, se sacuden para quitar el exceso de harina y se fríen cinco minutos en una sartén con la mitad de la mantequilla y el aceite. Se sacan, se emplatan en una fuente y se reservan.

Se añaden a la sartén el resto de la mantequilla, el zumo de limón, se cocina un minuto y se riega sobre los filetes de melva.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

63
...

Melva a la Montañesa



INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, dos kilos de patatas, una cebolla, dos pimientos morrones, un bote de cuarto de kilo de tomate frito, un cuarto de kilo de pan, un vaso de aceite, un vaso de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se dora la cebolla picada. Se lleva al fuego una cazuela de barro con el agua, cuando hierve se añaden la cebolla frita y la patata cortada en dados, se cuece un cuarto de hora, se añaden la melva cortada en dados, el pimiento, la salsa de tomate, se cuece diez minutos, se añaden unas rebanadas de pan finas, se salpimenta.

Se aparta, se deja reposar y se sirve.

Melva a la Reducción de Coñac

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de tres cuartos de kilo, una cebolla, tres copas de coñac, seis dientes de ajo, perejil, una cucharada de pimentón, dos cucharadas de harina, un chorrito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se reduce el coñac en una sartén al fuego hasta que quede como un caramelo líquido, se reserva.

Se limpian las melvas de cabeza, entrañas y espinas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, se escurren y se añade sal. Se pasa cada filete por harina de freír pescado y se fríe en aceite abundante. Una vez fritos, se reservan en una cazuela de barro.

En la misma sartén, y con el mismo aceite, se fríen la cebolla picada fina, los ajos picados y el perejil picado. Cuando la cebolla empiece a blanquear, se añaden el pimentón y la reducción de coñac evitando que el pimentón ennegrezca. Se remueve bien y se vierte sobre la melva. Se lleva al fuego durante unos cinco minutos y se sirve.

Se puede trabajar con vinagre balsámico de Módena pero la verdad no queda tan sabroso como con la reducción de Coñac

Melva a la Riojana

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, dos pimientos morrones, tres dientes de ajo, una chispita de piri-piri, dos vasos y medio de salsa de tomate, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con dos cucharadas de aceite se saltean los pimientos cortados en tiras, una vez fritos se aderezan con el piri-piri, se riegan con la salsa de tomate, se les da un hervor y se reserva.

Se limpian las rodajas de melva de piel y espinas, se sacan los medallones y se marcan en una cazuela de barro con seis cucharadas de aceite un minuto por cada lado, se cubren con la salsa y se cocinan unos minutos.

Se fríen unos dientes de ajo cortados en láminas, se vierten sobre la cazuela y se sirve.

Receta de Sara Carrasco recogida en la Pescadería de Gey en Isla Cristina (Huelva)

Melva a la Salsa de Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de doble ración, una cucharada de mostaza francesa, harina de freír pescado, aceite, tres cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, dos vasos de leche, unas ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva a una sartén la mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comienza a dorar se le añade la leche tibia, se remueve, se le añade la mostaza y se ralla la nuez moscada, se salpimenta y se continua removiendo hasta que espese a una salsa.

Se limpian las melvas, se les quitan las cabezas, las aletas, las entrañas y las raspas, se sacan dos filetes por pieza. Se rebozan con harina, se sacuden, se fríen en aceite y se emplatan en una fuente de horno engrasada. Se riegan con la salsa, se gratinan cinco minutos y se sirven.

Receta de Casimira Flores recogida en el Bar de Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

65
...

Melva a la Santanderina



INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de un kilo y cuarto, dos kilos de patatas, una cebolla, dos pimientos morrones, un bote de cuarto de kilo de tomate frito, un cuarto de kilo de pan, un vaso de aceite, un vaso de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva, se corta en rodajas, se lavan, se limpian de piel y espinas, se cortan en dados y se reservan.

En una sartén con aceite se dora la cebolla picada. Se lleva al fuego una cazuela de barro con el agua, cuando hierva se añaden la cebolla frita y la patata cortada en dados, se cuece un cuarto de hora, se añaden los dados de melva, el pimiento, la salsa de tomate, se cocina entre ocho y diez minutos, se añaden unas rebanadas de pan finas, se salpimenta. Se aparta, se deja reposar y se sirve.

Melva a la Valenciana

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de doble ración, medio vaso de tomate frito, una cebolla, una cucharada de harina, dos cucharadas de aceite, dos vasos de vino blanco, un vaso de agua, cien gramos de jamón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza, aletas, entrañas y raspas. Se sacan dos filetes por pieza, se escaldan cinco minutos en el vino blanco, se sacan, se escurren y se reservan en una fuente.

Se saltea la cebolla picada en una sartén con aceite, cuando comience a dorar se añade la harina, se rehoga diez minutos; se añaden el tomate frito, el jamón muy picado, el vino blanco de cocer el pescado, se cuece cinco minutos, se pasa por el turmix, se vuelve a la sartén, se le da un hervor, se rectifica de sal y pimienta, se riega sobre los filetes de melva y se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

Receta recogida en Sagunto (Valencia)



Melva a mi Estilo

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, dos pimientos verdes, un kilo de tomates maduros, dos cebollas medianas, tres cucharadas de azúcar, un diente de ajo, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla picada en aceite, cuando comience a pochar se le añaden los ajos cortados en dos o tres porciones, se dora un poco y se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se rehoga diez minutos, se añade el azúcar y se deja que espese, se pasa por el pasapurés y se cuela con el chino.

Se limpian las rodajas de melva, se les quitan la piel y las espinas, se trocean en tacos medianos y se reservan en el frigorífico.

En una cazuela con ocho cucharadas de aceite se rehoga el pimiento cortado en trocitos se sazona y se sofríe cinco minutos. Se le vierte vaso y medio de agua, se cuecen hasta que queden blandos y quede poco caldo. Se le vierte la salsa de tomate, se colocan las presas de melva sazonadas y se hacen a fuego suave moviendo la cazuela.

Cuando rompa a hervir y los trozos a blanquear, se les dan la vuelta se dejan dos minutos, se apaga el fuego, se tapa la cazuela, se deja reposar un minuto y se sirve.

67
...

Melva al Chocolate

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, una onza de chocolate negro, un vaso de vino blanco, dos cebollas, harina de freír pescado, una hoja de laurel, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de melva, se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden, se doran un par de minutos en una sartén con aceite, se sacan, se escurren y se reservan. El aceite se cuela y se lleva a una cazuela de barro.

Se saltea la cebolla picada en la cazuela de barro con aceite, cuando poche se añaden las rodajas de melva, el laurel, el vino blanco, unas cucharadas de agua y se estofa veinte minutos; se le ralla el chocolate, se cocina cinco minutos más y se sirve en la misma cazuela.

Receta recogida en la Plaza Pérez Pastor de Punta Umbría (Huelva)

Melva al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de melva, una cebolleta, un pimiento verde, dos dientes de ajo, tres patatas grandes, seis tomates secos en aceite, una cucharada de perejil picado, medio vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan la cebolleta y el pimiento en juliana. Se pelan los ajos y se dejan enteros, se pelan las patatas, se lavan y se cortan en rodajas, se fríen a fuego lento con la cebolleta, los pimientos y los ajos. Se sacan, se escurren y se emplatan en una bandeja de horno, se riegan con perejil picado.

Se limpia la melva, se eliminan la cabeza y las entrañas, se le hacen unos cortes en el lomo, se colocan los tomates en aceite en la cavidad ventral, se salpimenta y se colocan encima de las patatas, se riega con el vino blanco y se lleva al horno a temperatura media – alta veinte minutos. Se riega con el caldo varias veces, se saca y se sirve en la misma fuente.

68
...

Melva al Horno con Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de kilo y medio, cuatro dientes de ajo, un limón, una cebolla, dos tomates, dos cucharadas de ketchup, cincuenta gramos de aceitunas, una cucharadita de hinojo picado, cuatro cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, aletas, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes, se llevan a un lebrillo pequeño, se les pican los dientes de ajo, se riegan con el zumo de limón y se maceran dos horas.

Se pican las cebollas y el tomate sin piel ni pepitas, se cubre una fuente engrasada con la mezcla, se colocan los filetes de melva, se cubren con cebolla picada y el tomate. Se riega con el ketchup, las aceitunas picadas y el hinojo picado a cuchillo

Se lleva la fuente al horno a doscientos grados veinte minutos, hasta que este hecho el pescado.

Melva al Horno con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de tres cuartos de kilo, medio kilo de patatas, dos dientes de ajo, una cebolla, un pimiento, un vasito de vino blanco, tres cucharadas de aceite, cien gramos de jamón, cien gramos de chorizo, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se colocan en una cazuela y se sazonan con ajo y perejil, se añaden el jamón picado y el chorizo cortado en rodajas. Se les añaden las patatas peladas y cortadas en trozos, la cebolla picada, el pimiento cortado en juliana, aceite, un chorro de vino blanco, se salpimenta y se mete en el horno a ciento sesenta grados se cocina media hora regando de vez en cuando con su propia salsa. Se sirve caliente, nada mas sacarlo del horno.

69
...

Melva Asada

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de tres cuartos de kilo, dos cebollas, tres pimientos verdes, dos dientes de ajo, medio vaso de caldo, aceite, perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ponen a pochar las cebollas y los pimientos troceados en una sartén. Se coloca la fritada de verdura escurrida del aceite en una fuente de horno. Se majan en un almirez los dientes de ajo picados con el perejil. Se limpian las melvas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se trocean, se salpimentan y se doran en la misma sartén y aceite en el que se saltearon las verduras. Se colocan los trozos sobre la verdura, se riega por encima el majado, se riega con el caldo y se hornea cinco minutos a doscientos grados. Se sirve en la misma fuente.



Melva Asada con Nata

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, un vaso de crema de leche, un limón, aceite, salsa tártara, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se liga la mayonesa con los pepinillos picados muy finos, el ajo, las alcaparras, el perejil, la mostaza, la cebolla, todo picado muy fino, bien a cuchillo o con picadora gruesa. Si la salsa queda demasiado gruesa, se puede aligerar con una cucharada de leche o de agua caliente. Se lleva a la salsera y se deja reposar al frío en la nevera.

Se limpian las rodajas de melva, se les quitan la piel y las raspas, se sacan los medallones, se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con la crema de leche, sal y pimienta; se dejan macerar tres horas.

Se sacan, se escurren, se untan con aceite y se asan los medallones a la parrilla tres minutos por cada lado, se sirven acompañados de la salsa.

70
...

Melva como Bella

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de tres cuartos de kilo, dos cebollas, un vaso de aceitunas negras sin hueso, aceite de oliva, unas alcaparras, una cucharada de azúcar, un vaso de vino blanco, un vaso de puré de tomate, tres tomates, dos cucharadas de vinagre, albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza y entrañas, se cortan en rodajas y se fríen en aceite a fuego lento, para que cuezan en aceite, mas que freír. Una vez hechas, se sacan y se reservan.

En el mismo aceite se fríe la cebolla picada, pasados cinco minutos de añade el tomate picado sin piel ni pepitas se cocina ocho minutos, se añaden el vino blanco, el vinagre, las aceitunas, las alcaparras, el puré de tomate, el azúcar se salpimienta y se cocina diez minutos.

Cuando haya reducido la salsa, se pasa por un chino y se vierte sobre las rodajas de melva, se espolvorea la albahaca picada y se deja enfriar un poco antes de servir las.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Melva con Bechamel

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de tres cuartos de kilo, pan rallado, un vaso de leche, dos cucharadas de harina, nuez y media de mantequilla, una lata de tomate frito, dos pimientos rojos asados, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes, se lavan, se escurren, se secan, se cortan en supremas, se pasan por pan rallado y se fríen en aceite por ambos lados procurando que queden jugosas.

Con la leche, la mantequilla y la harina se traba una salsa bechamel.

Se coloca como base en una fuente engrasada el tomate frito; se colocan sobre él los filetes de melva, se cubren con la bechamel. Se decora con tiras de pimiento asado, se gratina diez minutos en el horno y se sirve.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

71
...

Melva con Cebolla y Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, cuatro cebollas, ocho cucharadas de aceite, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada en juliana, cuando comience a pochar se añaden las rodajas de melva, se añade el laurel, se salpimenta y se riega con el vino blanco.

Se cuece un cuarto de hora con la tapadera colocada al revés, se destapa al final de la cochura para que reduzca un poco y se sirve

Se sirve acompañado de patata cocida



Melva con Champiñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de doble ración, un cuarto de kilo de champiñones, una cebolla, dos dientes de ajo, ocho cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de vinagre, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza, aletas, entrañas y raspas. Se sacan dos filetes por pieza, se pasan por harina de freír pescado y se fríen cinco minutos en una sartén con la mitad del aceite. Se reservan en una fuente.

Se rehogan en la otra mitad del aceite la cebolla picada y los ajos, cuando la cebolla comience a pochar se añaden los champiñones cortados en láminas, se rehogan y se reparten sobre los filetes de pescado.

Se calienta el vinagre en la sartén, se riega sobre el pescado y se sirve.

72
...

Melva con Espinacas



INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, medio kilo de espinacas, cuatro dientes de ajo, harina de freír pescado, un tomate, una cebolla, una cucharada de orégano, suficiente aceite, un vaso de vino, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de melva de espinas y piel, se cortan en tacos, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con aceite suficiente. Se sacan, se reservan y se cuela el aceite.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla cortada en juliana, cuando transparente, se añaden los ajos picados y el tomate picado sin piel ni pepitas, se rehoga ocho minutos.

Se pican las espinacas, se saltean en una sartén con aceite y se añaden a la cazuela; se añade la melva, se riega con el vino, el vinagre, medio vaso de agua, sal y pimienta.

Se cocina hasta que reduzca el caldo, se espolvorea con orégano picado y se sirve en la misma cazuela de barro.

Receta de la Cocina Popular de Isla Cristina (Huelva)

Melva con Fideos

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de un kilo, un cuarto de kilo de patatas, cien gramos de fideos, medio vaso de aceite, una cebolla, tres dientes de ajo, dos hebras de azafrán, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, espina, entrañas y raspas, se trocea, se lavan los trozos, se escurren y se reservan

Se sofríe la cebolla, cuando comienza a clarear se añade el ajo cortado en láminas y cuando poche se añaden el laurel, las patatas peladas y cortadas en trozos pequeños y agua hasta cubrir. Se cuecen doce minutos, se añaden los trozos de melva, los fideos, el azafrán, se salpimenta y se cuecen el tiempo que marque el paquete de los fideos.

Se sirven en una sopera.

Receta común de la Costa de Huelva

73
...

Melva con Garbanzos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos cocidos, cuatrocientos gramos de ventresca de melva en aceite, dos cebollas, un tallo de apio, ocho cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de zumo de limón, dos cucharadas de perejil picado, una cucharada de eneldo picado, dos dientes de ajo, media cucharadita de mostaza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se vierten en un dornillo los garbanzos cocidos y la melva en aceite; se añade la cebolla picada y se remueve.

Se riega con el aceite, el zumo de limón y las ralladuras de la cáscara. Se espolvorea con la mitad del perejil, la mitad del eneldo, el ajo picado, la mostaza, sal y pimienta.

Se remueve, se vierte en una fuente de servir, se espolvorea con el perejil y el eneldo restantes, se lleva al fresco un par de horas y se sirve.

Receta de Ana Cabot de Isla Cristina (Huelva)

Melva con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de melva, una lata de guisantes, medio vaso de vino blanco, harina de freír pescado, una cebolla, dos dientes de ajo, pimentón, aceite, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la melva en rodajas, se limpia de piel y de espinas; se sazona con sal, se reboza con harina de freír pescado y se fríe. Una vez doradas, se colocan en una cazuela de barro y se reservan.

En la misma sartén y aceite de freír las rodajas de melva, se fríe la cebolla picada, cuando dore, se vierte todo sobre el pescado. Se escurren los guisantes y se añaden a la cazuela de barro.

Se majan en un almirez los ajos, el perejil y el pimentón, se añade a la cazuela desleído en el vino blanco. Se mezcla todo y se cuece media hora. Se sirve en la misma cazuela.

74
...

Melva con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de tres cuartos de kilo, cien gramos de jamón, tres puerros, una onza de chocolate, un vaso de vino blanco, pan rallado, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, aceite, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, entrañas y de raspas, se trocea, y se salpimenta.

En una cazuela se rehoga en aceite, el jamón picado, se añaden los trozos de melva y se continua rehogando. Cuando dore la melva, se añaden la cebolla, los ajos, el perejil, la parte blanca de los puerros, todo muy picado. Se añaden la hoja de laurel, el vaso de vino blanco y se deja cocer una media hora. Si hace falta, se le añade un poco de agua, al final de la cocción se le añaden dos cucharadas de pan rallado y se le ralla la onza de chocolate, se cuece un par de minutos.

Se emplatan los trozos de melva en una fuente, se pasa la salsa por un chino, se riega con ella y se sirve.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Melva con Manzana

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de ventresca de melva en aceite, cuatro cucharadas de zumo de limón, una rama de apio, un vaso de crema de leche y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las manzanas, se les quita el corazón, se cortan en daditos, se riegan con zumo de limón para que no tomen color. Se limpia el apio, se corta en juliana fina, se mezcla con la manzana, se le muele pimienta y se riega con la crema de leche.

Se sirve en platos individuales con los filetes de ventresca de melva en aceite por encima.

Se puede poner la melva desmenuzada por encima

Melva con Patatas



75
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de tres cuartos de kilo, medio kilo de patatas, dos tomates, un pimiento, una cebolla, aceite, ajo y sal.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas y se cortan en cuadrados; se cuecen con agua y sal, una vez cocidas se escurren y se reservan.

Se limpia la melva de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes se trocean, se sazonan con sal y se fríen en aceite caliente. Se pasan a una cazuela. Se reservan.

En la misma sartén y aceite, se fríen la cebolla picada y el ajo, cuando estén dorando se añaden los tomates cortados en trozos sin piel ni pepitas; se añade el pimiento picado y se deja freír cinco minutos. Se vierte todo sobre la melva y se cocina un cuarto de hora.

Se vierte todo sobre las patatas, se rectifica de sal, se mezcla bien removiendo la cazuela, se cuece unos diez minutos y se sirve caliente en una fuente.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Melva con Pimientos Verdes

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres dientes de ajo, cuatro pimientos verdes, medio kilo de filetes de melva, cuatro cucharadas de salsa de tomate, una cebolleta, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se doran los ajos cortados en láminas. Se añade la cebolla picada, cuando comience a pochar se añaden los pimientos cortados en juliana; se dejan hacer hasta que pochen.

En sartén aparte se fríen los filetes de melva tres minutos.

Se emplata la farsa, se colocan los filetes de melva sobre ella y se riega con salsa de tomate. Se sirven.

76
...

Melva con Salsa de Ajos



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de doble ración, un limón, dos cucharadas de aceite de oliva, seis dientes de ajo, un vaso de leche, una cucharada de perejil, harina de freír pescado, aceite de freír, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los ajos a lo largo, se les quita el corazón para que no piquen. Se hierven en la leche, se añaden el aceite, el perejil, sal y pimienta se pasa por el turmix, se vuelve al cazo se le da un leve hervor y se reserva.

Se limpian las melvas, se eliminan las cabezas, las aletas, entrañas y tripas; se sacan dos filetes por pieza, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite suficiente.

Se sacan, se escurren y se llevan a una cazuela de barro, se riegan con la salsa de ajos, se les dan cinco minutos de cochura y se sirven con rodajas de limón como adorno.

Receta de Casimira Flores recogida en el Bar de Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Melva con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, tres tomates, media cucharadita de azúcar, media cebolla, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de melva de piel y de espinas, se sazonan con ajo picado, sal y pimienta, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en una sartén con aceite muy caliente. Una vez fritas, se reservan en una fuente de barro.

En sartén aparte y con aceite, se fríen la cebolla picada, el tomate sin piel ni pepitas, se añade media cucharadita de azúcar. Una vez frito, se pasa por el chino, se vierte sobre la melva se rectifica de sal si hace falta y se pone al fuego, dejándolo cocer muy lentamente para que reduzca la salsa. Se sirve en la misma cazuela.

Melva con Tomate y Maíz

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, una cebolla, cuatro dientes de ajo, tres pimientos verdes, dos tomates, una lata de maíz pequeña y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se fríen a medio hacer las rodajas de melva en una sartén con aceite, se sacan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla y los ajos picados cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se pasa por la batidora, se cuela con el chino, se vuelve a la cazuela de barro se añaden las rodajas de melva y se terminan de hacer en la salsa cinco minutos más.

Se sacan, se reparten entre cuatro platos, se rodean con una corona de maíz dulce y se riegan con la salsa.

Melva con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de melva, un cogollo de lechuga, doscientos gramos de judías verdes, un diente de ajo, dos zanahorias, dos cebollas, un pimiento, quince aceitunas negras sin hueso, aceite de oliva, vinagre, y sal.

PREPARACIÓN:

Se lleva la melva a una fuente de horno, sobre una base de cebolla cortada en rodajas, se sazona con sal y se riega con aceite. Se tapa con papel de aluminio y se hornea media hora. Una vez cocida, se lleva a una fuente, con la guarnición.

Se cuecen las judías verdes, sin hebras y troceadas. Se lava el cogollo, se quitan las hojas de fuera y se pica en juliana. Se corta en juliana el pimiento. Se pelan las zanahorias y se rallan. Se mezcla todo y se reserva.

Se hace un paté de aceitunas, con las aceitunas negras, el diente de ajo y el aceite, todo molido. Con el aceite, el vinagre y la sal se prepara una vinagreta.

Se colocan todos los elementos en una fuente, buscando la armonía de colores, se riegan con vinagreta las verduras y se sirve.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Melva con Vino del Condado

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, cuatro cebollas, ocho cucharadas de aceite, un vaso de vino blanco del Condado, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla picada en juliana, cuando comience a pochar se añaden las rodajas de melva, se añade el laurel, se salpimenta y se riega con el vino blanco del Condado.

Se cuece un cuarto de hora con la tapadera colocada al revés, se destapa al final de la cochura para que reduzca un poco y se sirve

Melva con Zanahorias

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de kilo y cuarto, un kilo de zanahorias, tres cebollas, una cucharadita de tomillo, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, un vaso de aceite, un vaso de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza y entrañas, se salpimenta y se dora por ambos lados en una cazuela de barro con aceite, se retira y se reserva.

En la misma cazuela y aceite, se saltea la cebolla, cuando transparente se vuelve la melva a la cazuela, se coloca sobre la cebolla, se cubre con las hierbas picadas, la zanahoria cortada en rodajas muy finas, se salpimenta, se riega con el vino y tres vasos de agua.

Se vuelve al fuego y cuando rompa a hervir se lleva al horno a ciento ochenta grados y se cocina hasta que este el pescado a nuestro gusto. Se saca, se corta en lonchas y se sirve con la farsa como salsa.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) Se puede pasar la farsa por el turmix y trabar una salsa más clásica, personalmente la prefiero tal como sale del horno

79
...

Melva Empanada

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de medio kilo, un limón, un huevo, pan rallado, un cuarto de litro de aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza se llevan a una fuente, se rocían con zumo de limón y se dejan un cuarto de hora para que tomen sabor.

Se bate el huevo con una cucharada de agua y otra de aceite. Se pasan los filetes por el huevo batido, se pasan por pan rallado, se aprieta con la mano. Se fríen en aceite dorándolos por ambos lados y se sirven con ensalada.



Melva con Aceite al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de ventresca de melva, cincuenta gramos de mantequilla, una cebolla pequeña, cien gramos de setas, dos cucharaditas de mostaza en polvo, una guindilla en polvo, una cucharadita de sal, dos cucharadas de pan rallado, un vaso de nata, una cucharada de salsa inglesa, dos huevos, pimienta en polvo.

PREPARACIÓN:

En una sartén se derrite la mitad de la mantequilla, se añade la cebolla picada, se rehoga unos tres minutos, se añaden las setas cortadas en rodajas y se cuece como otros tres minutos más. Se añaden la mostaza, la guindilla, la sal, el pan rallado, la nata, la ventresca de melva, la salsa inglesa y una pizca de pimienta. Se deja hervir como dos minutos, pasados estos se apaga el fuego y se deja enfriar un poco. Mientras enfriá, se baten los dos huevos y se ligan con la salsa.

Se engrasan con mantequilla cuatro tazones que aguanten el calor del horno y se rellenan con la mezcla, se introducen en el horno a doscientos grados y se cocinan diez minutos. Se dejan enfriar, se sacan y se sirven templados con una coronita de arroz blanco como guarnición.

80
...



Melva en Escabeche

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de melva, dos dientes de ajo, perejil, aceite, una hoja de laurel, pimentón dulce, pimentón picante, harina, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de melva de piel y las espinas. Se cortan en dados y se reservan.

Se prepara un adobo suave con los ajos, laurel, perejil y sal. Se riegan las rodajas de melva con el adobo y se dejan reposar unas dos horas. Se rebozan en harina y se pasa por aceite vuelta y vuelta. Se reservan.

En este aceite, se doran los ajos machacados y sin pelar. Se retira la sartén del fuego y se añaden el laurel, el pimentón (dos partes de dulce, una de picante). Se añade un chorro de vinagre, se bate y se vierte sobre las rodajas de melva. Se deja reposar unas tres horas antes de servir.

Esta receta es familiar con más de cincuenta años. Pensamos que proviene de Dña Esperanza Toscano (Punta Umbría), amiga de la abuela

Melva en Moraga

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro melvas de ración, un vasito de aceite, cuatro dientes de ajo, una cebolla, dos tomates, dos pimientos, un vaso de vino amontillado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza, entrañas y escamas, se sacan cuatro filetes por pieza, se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se rehogan los ajos, la cebolla, los tomates sin piel ni pepitas y los pimientos picados; se salpimenta.

Se colocan los filetes de melva sobre el sofrito, se riegan con vino y se les da un hervor. Se sirven en el acto.

81
...

Receta granadina de origen mozarabe, en el Norte de África se prepara un plato similar añadiéndole especias bereberes

Melva en Salazón

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de tres cuartos de kilo, sal gorda.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas, se eliminan las cabezas, las entrañas y se abren a la espalda, se lavan, se escurren, se secan, se cubren con sal gorda y se prensan con una tabla y peso durante veinticuatro horas.

Se cuelgan al aire durante el día en la terraza sin que les de él sol, se guardan por la noche en el interior de la casa. Se continua el proceso hasta que estén hechas a nuestro gusto.

Melva en Salsa Amarilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, doscientos gramos de guisantes, una cebolla, un diente de ajo, dos cucharadas de harina de freír pescado, una cucharadita de harina fina, unas hebras de azafrán, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de melva, se cortan por la mitad, se quitan las espinas, se pasan por harina y se fríen en aceite. Se sacan, se escurren y se llevan a una cazuela de barro.

Se cuele el aceite y se fríe en él la cebolla hasta que poche sin tomar color, se añade una cucharadita de harina fina, se remueve y se riega con un vaso de agua; se cuece cinco minutos.

En un almirez se majan el ajo con el azafrán y sal, se deslíe con unas cucharadas de agua, se añade a la salsa y se cuece unos minutos más. Se pasa por el chino.

Se cubre la melva con los guisantes, se riega con la salsa y se lleva al fuego un cuarto de hora hasta que estén hechos los guisantes. Se sirve en la misma cazuela de barro.

Melva en Salsa de Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de tres cuartos de kilo, doscientos gramos de aceitunas, tres dientes de ajo, un vaso de vino blanco, seis cucharadas de vinagre, una hoja de laurel, media cucharadita de tomillo molido, harina de freír pescado, medio vaso de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, dos por pieza, se salpimientan y se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con el aceite, el vinagre, el vino, los ajos cortados en láminas, el laurel, el tomillo molido y el perejil picado a cuchillo. Se maceran media hora, se escurren, se pasan por harina y se fríen en una sartén con aceite, se sacan y se reservan en una fuente.

Se añaden a la sartén las aceitunas picadas, se trabaja una salsa, se riega sobre los filetes y se sirven con verdura cocida.

Melva en Salsa de Berberechos

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de un kilo y cuarto, vaso y medio de berberechos, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, un pimiento verde, una cebolla, una cucharada de tomate frito, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se abren los berberechos con el vaso de vino y la hoja de laurel, se les quitan las conchas, se cuele el caldo y se reservan

En una sartén con aceite, se saltean el pimiento picado, la cebolla picada, el tomate frito, los berberechos y sal. Se pasan por la batidora, se añade caldo de abrir los mejillones hasta tener una salsa.

Se limpia la melva de cabeza y entrañas, se cuece en una cazuela con agua, sal y una hoja de laurel, se saca, se limpia de piel y espinas, se trocea, se colocan los trozos en una fuente, se riegan con la salsa y se sirven.

Receta recogida en Ayamonte (Huelva)

83
...



Melva en Salsa Infante

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, aceite de oliva, dos vasos de mayonesa, dos pepinillos, dos cucharadas de alcaparras, dos cucharadas de perejil picado, estragón, perifollo, una cucharada de mostaza francesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezcla la mayonesa con los pepinillos picados a cuchillo, las alcaparras picadas, el perejil picado a cuchillo, el estragón picado, el perifollo picado, la mostaza, sal y pimienta.

Se limpian las rodajas de melva, se salpimentan, se pincelan con aceite de oliva, se marcan a la plancha por ambos lados, se sirven con la salsa en salsera y acompañamiento de verdura cocida

Receta recogida en el Restaurante Infante Panorámico de Playa Verde (Portugal)

Melva en Salsa Isleña de Puerros

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, cuatro puerros, tres huevos, un limón, cinco nueces de mantequilla, tres patatas, un pimiento rojo, un pimiento verde, un chorrito de vino blanco, una punta de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los puerros y se trocean en rodajas, se saltean en una sartén con la mantequilla, se añaden los huevos batidos y se riega con el zumo de limón, una punta de piri-piri y un chorrito de vino. Se bate, se salpimenta y se reserva en salsera.

Se pelan las patatas, se cortan en dados mínimos, se saltean en una sartén con aceite junto a los pimientos cortados en cuadritos, se salpimentan y reservan.

Se limpian las rodajas de melva y se marcan a la plancha engrasada con mantequilla. Se sirven regadas con la salsa de puerros y acompañamiento de patatas y pimientos.

Melva en Salsa Roja



INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de un kilo, aceite de freír, harina de freír pescado, una lata pequeña de pimientos, cincuenta gramos de jamón, dos cucharadas de manteca de cerdo, dos huevos duros, una cucharada de perejil picado, cuatro ñoras, una rebanada de miga de pan, una cucharadita de azúcar, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se hidratan las ñoras manteniéndolas en agua toda la noche.

En una cazuela de barro se fríen en cuatro cucharadas de aceite y dos cucharadas de manteca de cerdo, la cebolla picada, el jamón picado, el perejil picado, se salpimenta y cuando comience a dorar, se añade medio vaso de agua caliente y se deja hervir unos minutos; se pasa por el chino y se vuelve a la cazuela.

Se rallan las ñoras y se majan con la miga de pan, un chorrito de agua caliente, el huevo duro rallado, se salpimenta, se añade a la cazuela y se le da un hervor. Se reserva la salsa.

Se limpia la melva de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se cortan en tiras, se salpimientan, se pasan por harina y se fríen en aceite. Una vez fritas se llevan a una fuente de horno, se cubren con la salsa y se llevan al horno; se dejan cocer un cuarto de hora y se sirven.

Melva en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, un limón, una cebolla, una zanahoria, un tallo de apio, dos hojas de laurel, una cucharada de perejil, medio vasito de aceite de oliva, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, se prepara un caldo con agua, el vino blanco, la zanahoria picada, la cebolla, el apio, perejil, las hojas de laurel, el zumo de limón, sal y pimienta; se añaden las rodajas de melva y se hierven seis minutos.

Mientras hierven se prepara una salsa, en un bol con perejil picado, el zumo de medio limón, pimienta molida, sal y aceite. Se bate todo íntimamente y se reserva

Una vez cocida la melva, se saca del caldo, se escurre y se emplata en una fuente adornando con perejil (picado y en rama) unas rodajitas de limón y de zanahoria cocida cortada en rodajas. Se sirve con la salsa aparte.

85
...

Melva en Vinagreta

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de melva, medio limón, una hoja de laurel, perejil, una cebolla, dos dientes de ajo, salsa vinagreta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de melva de piel y de espinas, se cuecen un cuarto de hora con agua, el limón, la cebolla, la hoja de laurel, el perejil, el ajo y sal. Pasado este tiempo, se retiran del fuego, se dejan en el agua de cocerlas, hasta que enfrién. Se sacan, se escurren y se emplatan. Se riegan con una salsa vinagreta y se sirven.

Melva Encebollada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de melva, medio kilo de tomate, dos pimientos, dos cebollas, dos dientes de ajo, una cucharadita de cominos, medio vasito de aceite, dos cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan los tomates, se les quitan las pepitas, se trocean y se reservan. Se pican la cebolla, el ajo y el perejil, se mezclan; se hacen tiras con el pimiento y se reservan.

En una cazuela de barro, se colocan una base con la mitad del tomate, sobre ella, la mitad de la cebolla, con el ajo, los cominos majados y el perejil picado a cuchillo. Se coloca la melva troceada en trozos grandes, y sobre ella el resto del tomate y la cebolla. Se riega con el aceite de oliva, se salpimenta a gusto y se lleva al fuego, se deja cocer veinte minutos. Si se reseca, le se añade algo de agua o de vino blanco, aunque debe quedar reducida la salsa. Se sirve caliente en la misma cazuela.

86
...

Melva Encebollada a la Algarveña

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de tres cuartos de kilo, tres cebollas medianas, medio kilo de tomates maduros, un vasito de aceite, un ramito de culantro, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, una chispa de comino molido, una chispita de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan en filetitos pequeños y se reservan en una fuente.

Se pone al fuego una cazuela de barro con aceite, se añade la cebolla picada se deja rehogar un poco, se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se adereza con culantro picado, una chispa de comino molido, una chispa de piri-piri, se salpimenta y se termina de rehogar. Se añaden los filetitos de melva, el laurel, se riega con el vino blanco y se deja reducir un poco.

Se tapa la cazuela de barro y se coloca como unos diez minutos o un cuarto de hora en el horno hasta que termine de cocer (hay que tener cuidado de no pasarse en la cochura). Se retira la hoja de laurel.

Se sirven en la misma cazuela acompañados de patatitas cocidas o fritas.

Es un plato típico del Algarve Portugués, adaptada de una receta de Casa Pedro en Aldea Nova de Cacela (Portugal)

Melva Estofada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de kilo y cuarto, un vaso de vino tinto, un picatoste, tres tomates, un pimiento, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, una cucharada de pimentón, una guindilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza y entrañas, se lleva a una cazuela de barro, se le añaden la cebolla picada, el pimiento troceado, el tomate picado sin piel ni pepitas, el pimentón, laurel y guindilla.

Se maja el picatoste en un almirez con los ajos, el perejil picado y el vino; se vierte sobre la melva, se salpimenta y se riega con un chorro de aceite.

Se tapa la cazuela, se lleva al fuego y se cocina a fuego lento media hora; se retira, se saca la melva, se limpia de piel y espinas, se sacan cuatro filetes, se emplatan y se riegan con el jugo de la cochura pasado por el chino como salsa.



Melva Gratinada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de melva de ración, medio vaso de aceite, seis lonchas de bacón, setenta y cinco gramos de queso rallado, sal y pimienta.

Para la bechamel: dos cucharadas de harina, cincuenta gramos de mantequilla, dos cucharadas de aceite, tres cuartos de litro de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se derrite la mantequilla en un cazo con el aceite a fuego lento. Se agrega la harina, se le dan unas vueltas con una cuchara de madera y se riega la leche fría poco a poco y sin dejar de remover para que no se formen grumos. Se salpimenta y se cuece a fuego muy bajo siete minutos.

Se limpian los filetes de melva, se eliminan la piel y las espinas, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con aceite tres minutos por cada lado, se sacan, se escurren y se llevan a una fuente de horno.

Se corta el bacón en porciones, se doran en una sartén y se reparte sobre la melva, se cubre con la bechamel, se espolvorea con queso rallado y se lleva al horno a doscientos veinte grados diez minutos, se saca y se sirve.

Melva Macerada con Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de medio kilo, medio vaso de vinagre, dos vasos de zumo de limón, dos cebollas, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan las melvas a menos veinte grados todo un día, se descongelan, se limpian de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se limpian y se pican a cuchillo, se lleva la picada a un lebrillo pequeño, se riega con el zumo de limón ligado con el vinagre, se deja reposar una hora.

Se saca, se exprime hasta eliminar la mezcla de vinagre y limón, se vuelve al lebrillo, se le liga la cebolla muy picada, se riega con el aceite, se salpimenta, se remueve y se deja reposar un par de horas al fresco.

Se sirve sobre rebanadas de pan tostado untadas con mantequilla.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) No olvidar las precauciones para consumo de pescado crudo

Melva Mechada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de kilo y cuarto, cuatro cucharadas de manteca de cerdo, tres dientes de ajo, una cucharada de perejil, un clavo, una hoja de laurel, harina, cincuenta gramos de tocino fresco, cuatro granos de pimienta, una zanahoria, un vaso de vino blanco, cuatro patatas cocidas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza y entrañas, se lleva media hora a un recipiente con agua fresca. Se saca, se seca con papel de cocina y se mecha con ayuda de un cuchillo fino colocando en cada mecha con un trocito de tocino, un grano de pimienta y un trocito de ajo, se pasa por harina, se sacude y dora por todos lados en una sartén con la manteca de cerdo. Una vez rehogada se lleva a una cazuela de barro y se reserva.

En la misma sartén y grasa se saltean la cebolla picada en juliana, la zanahoria picada y los ajos picados, se riega sobre la melva se añaden los granos de pimienta, el clavo, el laurel y el perejil picado, se riega con un vaso de vino y otro de agua.

Se lleva la cazuela al fuego, se cuece veinte minutos, cuando se haya consumido parte del caldo, se lleva al horno a temperatura media y se cocina cinco minutos.

Se sacan los filetes, se emplatan en una fuente y se acompañan con las patatas cocidas, se pasa el caldo por el turmix, se riega sobre los filetes de melva y las patatas, se sirve.

Melva Mechada con Panceta

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de tres cuartos de kilo, cien gramos de tocino de jamón, cuatro lonchas de tocino de jamón entreverado, dos cebollas, dos zanahorias, un puerro, dos vasos y medio de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza y entrañas, se mechan con el tocino entreverado cortado en trocitos, se lleva a una cazuela con agua, se salpimenta y se cocina a fuego lento hasta que rompa a hervir; se saca, se escurre y se reserva.

Se cubre el fondo de una cazuela con las lonchas de tocino, se cubren con la cebolla cortada en rodajas, la zanahoria cortada en rodajas y la parte blanca del puerro fileteada, se colocan encima las melvas, se salpimentan y se riegan con el vino y caldo hasta cubrir.

Se cocina a fuego medio hasta que las verduras estén hechas y el caldo reduzca a la mitad, se sacan las melvas, se limpian de piel y espinas, se emplatan en una fuente, se riegan con el caldo, con las verduras y el tocino pasado por el turmix

90
...

Melva Portuguesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de un kilo, dos cebollas, un kilo de tomates, dos pimientos rojos, aceite, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se trocean, se pasan los trozos por harina de freír pescado y se fríen en aceite en una cazuela de barro. Se sacan, escurren, reservan y se cuela el aceite.

En seis cucharadas del aceite se saltea la cebolla picada, pasados cinco minutos se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas junto al pimiento troceado se cocina diez minutos, se vuelve la melva a la cazuela, se salpimenta y se riega con un vaso de agua, se cocina media hora a fuego lento y se sirve en la misma cazuela.

Receta recogida en Neguri (Vizcaya)

Pan de Escalibada con Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rebanadas de pan de pueblo, dos latas de melva en aceite, dos berenjenas, cuatro tomates, dos cebollas, dos pimientos, aceite de oliva, medio limón, aceitunas negras, vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se asan en el horno a doscientos grados, las berenjenas, los pimientos, las cebollas y los tomates. Se pelan y se cortan en tiras, se reparten sobre las rebanadas de pan, se cubren con la melva, se rodean con las aceitunas como adorno, se aliñan con aceite, vinagre y sal. Se sirven con acompañamiento de un vino blanco de presión fresquito.

Pan de Melva con Pimientos Asados

91
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rebanadas de pan de pueblo, dos pimientos, aceite, dos latas de ventresca de melva, un vaso de salmorejo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asan los pimientos embadurnados en el horno, se dejan reposar tapados en una fuente, se pelan, se cortan en tiras, se reservan

Se asan las rebanadas de pan de molde hasta que tuesten a nuestro gusto, se pincelan con salmorejo, se cubren con las tiras de pimiento, se reparte sobre ellas la ventresca, se riegan con el resto del salmorejo y se sirven.

Receta recogida en la Cafetería Spala en la Plaza de la Encarnación de Sevilla.



Pan de Melva sobre Rodajas de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rebanadas de pan de pueblo, dos tomates, aceite, dos latas de ventresca de melva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los tomates en rodajas, se aderezan con aceite, sal y pimienta, se reservan.

Se asan las rebanadas de pan de molde hasta que tuesten a nuestro gusto, se pincelan con aceite, se cubren con las rodajas de tomate, se reparte sobre ellas la ventresca, se riegan con el resto del aceite, se salpimientan y se sirven.

Receta recogida en la Cafetería Spala en la Plaza de la Encarnación de Sevilla

92
...

Pastel de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de medio kilo, un vaso y medio de bechamel, una cebolla, vaso y medio de tomate frito, cuatro huevos, una cucharada de aceite, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza y entrañas, se escaldan dándole un hervor de diez minutos en una cazuela con agua, una cebolla cortada en cascos, una cucharada de aceite y sal. Se sacan, se limpian de piel y espinas, se desmenuzan y se espachurrean con un tenedor.

Se ligan las migas de melva con la bechamel y el tomate frito, se remueve y se lleva a un molde de horno untado con mantequilla, se tapa y se lleva al horno a baño María, se saca y se deja reposar que enfrie.

Se sirve con acompañamiento de ensaladilla rusa y salsa rosa.

Pastel de Melva Canutera

INGREDIENTES: (4 personas)

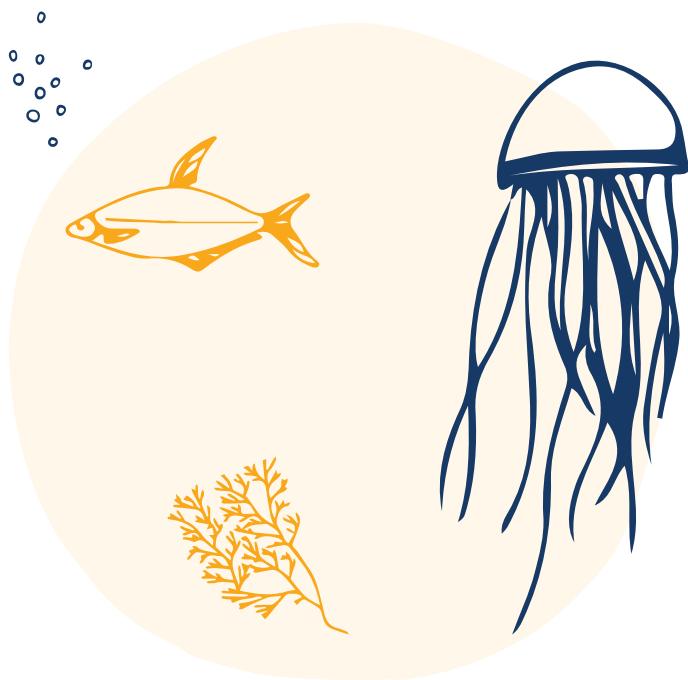
Un cuarto de kilo de melva canutera en aceite, una cebolla, dos cucharadas de alcaparras, una cucharada de perejil, una cucharada de mayonesa, unas cucharadas de coñac.

PREPARACIÓN:

Se pican a cuchillo las alcaparras y la cebolla, se mezclan con la melva desmigada en fino y el perejil picado a cuchillo.

Se liga la mezcla con la mayonesa, se riega con unas gotas de coñac, se coloca en un molde y se lleva a la nevera una hora. Se desmolda, se adorna y se sirve.

Receta recogida en Famar 2.006. También se puede preparar con melva cocida someramente. No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo



Pastel de Melva en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de melva en aceite, un vaso de leche, cien gramos de miga de pan, cuatro huevos, dos nueces de mantequilla, seis gambas, un diente de ajo, media cebolla, una copa de coñac, una cucharada de harina, una hoja de laurel, un vasito de nata, un vasito de fumé, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

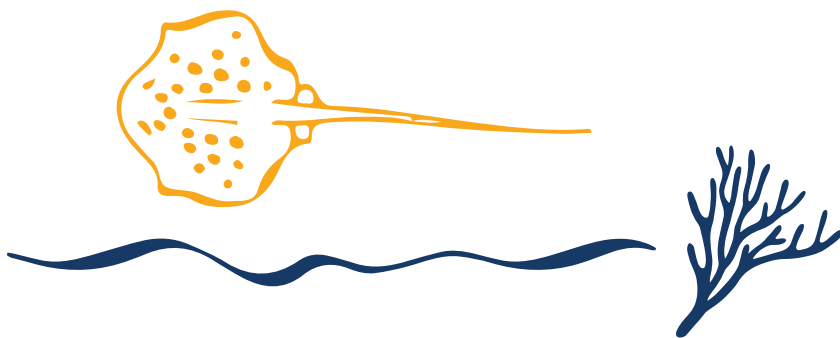
Se cuecen las gambas con la hoja de laurel en un vaso de agua, se sacan y se reduce a un vasito de fumé. Se cuele, las gambas se pelan, se reservan.

En una sartén con mantequilla, se rehoga la cebolla, cuando poche se añaden el ajo picado, las gambas, el coñac y se flamea. Se añade la harina, se pasa por la trituratora, se añaden la nata y el fumé, se vuelve al cazo y se cuece diez minutos se sazona con nuez moscada, sal y pimienta.

Se escurre el pescado de la lata y se reserva el aceite. Se liga la miga de pan con la leche, se escurre, se añaden el pescado troceado, las yemas de huevo, sal y pimienta; se aplasta con un tenedor y se forma una pasta.

Se baten las claras a punto de nieve, se mezclan con la pasta con una espátula para que no baje; se vierte la pasta en un molde engrasado con mantequilla, se cuece a baño María a ciento ochenta grados durante tres cuartos de hora, hasta que al pinchar con una aguja esta salga limpia.

Se desmolda y se sirve con la salsa de gambas.



Pastel de Patata y Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de patatas, trescientos gramos de melva en aceite, un vaso de mayonesa, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se cuecen en una cazuela con agua y sal, se sacan, se escurren y se hacen puré con el pasapurés.

Se saca la melva de las latas, se escurre, se mezcla con la mayonesa.

En una fuente engrasada se emplata la mitad del puré, sobre él la mezcla de melva, se cubre con el resto del puré, se colocan unas porciones de mantequilla, se gratina al horno hasta de dore, se retira del horno y se sirve.

95
...

Pastel Fácil de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Doce rebanadas de pan de molde sin corteza, dos latas de melva en aceite, dos vasos de tomate natural rallado, un vaso de leche, dos huevos, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se unta una fuente de horno con mantequilla, se cubre con pan de molde sin corteza mojado en leche. Se cubre con una capa de melva en aceite ligada con tomate rallado, se cubre con otra capa de pan de molde mojado en leche, tomate rallado ligado con melva en aceite. Se tapa con huevo batido, sal y pimienta.

Se lleva al horno a temperatura media hasta que cuaje el huevo y se sirve.

Receta familiar recogida en Riotinto; realmente es una receta de la abuela María posiblemente de procedencia británica

Patatas Rellenas de Espinacas y Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro patatas grandes, cien gramos de espinacas, doscientos gramos de melva canutera en aceite, un chorrito de leche, un chorrito de aceite, queso rallado y sal.

PREPARACIÓN:

Se lían las patatas en papel de aluminio y se hornean a doscientos grados como tres cuartos de hora. Se dejan enfriar un poco, se les retira la piel y se dejan enfriar. Se cortan por la mitad a lo largo y se vacían con un vaciador (en su defecto con una cucharita).

Se cuecen las espinacas como diez minutos, se enfrían y se pican. Se les añaden la patata del vaciado hecha puré, la melva, la leche, el aceite y una pizca de sal. Se hace una pasta homogénea con todo y se rellenan las medias patatas. Se espolvorean con queso rallado y se llevan al horno durante unos veinte minutos. Se sirven calientes.

96
...

Paté de Melva



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de ventresca de melva en aceite, una lata de anchoas, tres cucharadas de mantequilla, una cucharada de alcaparras, un limón, aceitunas, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasan por el turmix la melva, las anchoas, las alcaparras y la mantequilla. Se tritura. Se lleva la pasta a un molde y se introduce en el frigorífico toda la noche.

Se ligan el aceite de la melva y el de las anchoas con zumo de limón, sal y pimienta

Se desmolda el paté, se riega con la salsa, se adorna con aceitunas y culantro picado a cuchillo y se sirve.

Receta recogida en el Bar Fortuna de Isla Cristina (Huelva)

Pavías de Ventresca de Melva en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de ventresca de melva en aceite, un limón, harina, un vasito de Casera, un vasito de leche, levadura, tres hebras de azafrán, un vaso de mayonesa, aceite de oliva, pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara una crema de rebozar con la harina, el vasito de Casera, el vasito de leche, la sal, la levadura, y el azafrán. Se bate bien y se reserva.

Se llevan a un lebrillo los filetes de ventresca de melva en aceite y se maceran con zumo de limón, el aceite de las latas, pimentón, sal pimienta. Se pasan los filetes por la crema de rebozar, se fríen en aceite y se sirven con una salsa.

Receta recogida en la Terraza de la Taberna Victoria en Isla Cristina (Huelva)

97
...

Pepinos Rellenos de Melva y Arenque

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pepinos grandes, dos latas de melva en aceite, tres tomates, dos filetes de sardinas arenques, alcaparras, albahaca, una cucharada de aceite de oliva, dieciséis aceitunas, vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se pelan los pepinos, se cortan a lo largo, se vacían y se cortan por la mitad. Se pican los tomates, se eliminan las pepitas, y se cortan en daditos muy chicos, se les ligan la melva escurrida, los filetes de sardina embarricada picados, las alcaparras, la albahaca picada muy fino, se le añaden el aceite, unas gotas de vinagre y sal. Se rellenan los pepinos con la mezcla y se adornan con aceitunas.

Esta receta proviene de la adaptación de una receta del libro La Cocina y la Mar del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (FROM)

Picadillo de Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos kilos de tomate, medio kilo de pimentá, dos cebollas, dos latas de noventa gramos de melva canutera, dos cucharadas de culantro picado, seis cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocea en dados minúsculos el tomate sin piel ni pepitas, se corta en dados la pimentá, se pela la cebolla y se corta en juliana. Se ligan.

Se pica la melva canutera, se incorpora al picadillo, se riega con el aceite de las latas. Se pica el culantro a cuchillo y se espolvorea sobre el picadillo.

Se ligan seis cucharadas de aceite de oliva con dos de vinagre, se salpimenta y se traba una vinagreta. Se riega el picadillo con la vinagreta, se salpimenta a gusto, se remueve con una cucharada de palo y se sirve fresco acompañado de un ponche de melocotón fresquito.

98
...

Receta común de la Cocina de Huelva, es un plato típico de las tardes de verano, que se toma en cualquier terraza, patio o emparrado al frescor de la tarde.

Pimentá de Melva



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pimientos rojos, cuatro dientes de ajo, un chorrito de aceite de oliva, tres latas de melva en aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los pimientos, se embadurnan en aceite y se llevan al horno en una bandeja, para que asen a unos doscientos grados, se les da la vuelta cada diez minutos y se dejan asar como tres cuartos de hora.

Se retiran y se llevan a una fuente redonda y honda, se tapan para que suden, y se dejan enfriar. Una vez fríos se pelan, se les quitan las pepitas y se cortan en tiras relativamente finas. Se reservan.

En una sartén se rehogan los ajos cortados en láminas finitas, y cuando estén se añaden los pimientos y se les da una vuelta, un minuto o dos. Se les añade el caldo de sudar los pimientos y la melva desmigada con su aceite y sal. Se sirven fríos.

Pimientos Asados con Ventresca de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis pimientos rojos, una cebolleta, aceite, dos latas de ventresca de melva en aceite, dos huevos duros, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asan los pimientos untados en aceite en un horno a doscientos grados, media hora. Una vez asados, se dejan sudar, se les quitan la piel y las pepitas; se parten por la mitad.

Se emplatan individualmente tres medios pimientos, se les pica un poquito de cebolleta cruda con perejil, se riegan con aceite y se salpimentan. En el centro del plato se coloca una porción de ventresca de melva en aceite en una flanera, queda como un flan de melva y sobre él, medio huevo duro. Se adorna con una ramita de perejil

Se puede cortar el pimiento en tiras como para pimentá y emplatarlos en corona alrededor del flan de melva

99
...

Pimientos de Piquillo Rellenos de Melva

Ingredientes: (4 personas)

Una lata de melva, ocho pimientos de piquillo, cuatro cucharadas de pan rallado, dos huevos, dos cebollas, un diente de ajo, dos copas de vino fino, dos cucharadas de harina, aceite, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla picada en una sartén con aceite cuando comienza a transparentar se le añade el ajo picado.

Se amasa la mitad de la farsa con la melva picada, el pan rallado y los huevos batidos. Se deja enfriar la mezcla y se rellenan con ella los pimientos de piquillo, se pasan por harina, por huevo batido y se fríen en aceite.

Se traba una salsa con la mitad de la cebolla frita, el ajo y el vino; se reduce y se añaden la harina, el vaso y medio de agua, la nuez moscada, sal y pimienta molida. Se tritura, se pasa por el chino y se sirven emplatados con la salsa.

Pizza de Caballa y Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de melva, una lata de caballa, una base de pizza, dos tomates naturales, cincuenta gramos de queso emmental, parmesano y mozzarella, aceitunas negras sin hueso, aceitunas verdes sin hueso, media cebolla y anchoas.

PREPARACIÓN:

Se coloca sobre la base de pizza, el tomate cortado en rodajas, sin piel ni pepitas. Se cubre con los tres quesos en lonchas, se añaden las dos latas en tiras de caballa y melva.

Se adorna con la cebolla picada, las aceitunas y las anchoas enrolladas.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados durante veinte minutos, se saca y se sirve.

100
...

Pizza de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Un filete de melva de ración y media, un cuarto de kilo de champiñones, una base para pizzas, doscientos gramos de queso de fundir, seis cucharadas de salsa de tomate, un pimiento rojo asado, aceitunas negras y alcaparras.

PREPARACIÓN:

Se pincela la base para pizzas con el tomate, se limpia la melva de piel y espinas se corta a la serrana con un cuchillo de jamón y se coloca sobre la pizza; se cubre con el queso, tiras de pimiento asado, los champiñones cortados en láminas y las aceitunas. Se pincela con una chispa de aceite y se hornea veinte minutos a ciento sesenta grados. Se saca del horno, se corta en cuñas y se sirve.



Pudín de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de melva en aceite, tres cucharadas de tomate frito, tres rebanadas de pan de molde, un vaso de crema de leche, tres huevos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escurre la melva, se desmenuza y se lleva a la batidora con el tomate frito, el pan desmigado, los huevos batidos, la crema de leche, sal y pimienta.

Se baten y se lleva la pasta a un molde engrasado con aceite, se lleva al horno a baño María hasta que al pinchar con una aguja esta salga limpia. Se deja enfriar y se sirve.

101
...

Puré de Brécol y Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio brécol, dos latas de melva en aceite, medio vaso de nata, medio vaso de aceite, dos vasos de caldo de pollo, tres cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece en agua con sal y una cucharada de aceite el brécol cortado en porciones. Se pasa por la batidora, se le añaden la nata, el aceite, la mantequilla y el caldo, se salpimenta, se remueve con una cuchara de palo y se le da un hervor.

Se obtiene un puré cremoso, se reparte entre cuatro platos, se colocan los filetes de melva sobre él y se sirve con medias rodajas de remolacha formando corona.

Esta receta de Pedro Martines la recogimos en el Restaurante Océano de Montegordo (Portugal). Si quieres más espeso el puré lo preparas con un pasapurés de toda la vida

Puré de Patatas con Ventresca de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de patatas, medio vaso de salsa de tomate, dos latas de ventresca de melva en aceite, una lata de guisantes, cuatro nueces de mantequilla, dos huevos duros, un pimiento morrón, cien gramos de aceitunas sin hueso, un vaso de mayonesa, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas en una cazuela con agua y sal, se pelan y se machacan con un tenedor, se pasan por un pasapurés, se liga con la mitad de la mantequilla y se reserva.

Se pican los huevos duros junto la ventresca de melva escurrida y las aceitunas, se añaden los guisantes, la salsa de tomate, se liga y se reserva.

Se extiende en una fuente engrasada con mantequilla la mitad del puré de patata, sobre él se coloca la mezcla, se cubre con la otra mitad del puré, unos pegotitos de mantequilla y se lleva al horno con el gratinador encendido unos minutos.

Se saca y se sirve en la misma fuente.

Quiche de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Una hoja de hojaldre, una melva un tomate, una cebolla, un vaso de crema de leche, tres huevos, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, entrañas y espinas, se sacan los filetes y se cuecen en un cazo con agua con sal, se sacan, se desmenuzan y se reservan.

Se forra un molde de tarta con la hoja de hojaldre, se pincha el fondo con un tenedor, se lleva al horno y se cuece diez minutos. Se reserva.

Se pica la cebolla, se saltea en una sartén con aceite, cuando transparente, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos. Se mezcla la farsa con la melva desmenuzada, se salpimenta y se rellena la tarta.

Se baten los huevos, se añade la crema de leche, se salpimenta y se riega sobre la tarta. Se lleva al horno a temperatura media tres cuartos de hora. Se saca y se sirve.

Remolacha Rellena de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho remolachas, una lata pequeña de melva en aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las remolachas veinte minutos en una cazuela con agua y sal. Se les corta el sombrero y se vacían, se dejan enfriar boca abajo, se pica a cuchillo la remolacha extraída, se reserva.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada junto a los ajos picados, cuando comiencen a pochar se añaden la melva picada y la remolacha picada, se rehogan tres minutos y se rellenan las remolachas con el sofrito; se sirven.

Rollo de Melva

103
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de cuatrocientos gramos de melva en aceite, un paquete de puré de patatas, un cuarto de litro de leche, nuez y media de mantequilla, tres huevos duros, cien gramos de aceitunas rellenas, dos pimientos morrones, mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara el puré con agua, la leche, la mantequilla y sal siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se deja enfriar.

Se cortan los huevos, las aceitunas y los pimientos en trocitos, se mezclan con la melva desmigada y cuatro cucharadas de mayonesa.

Se extiende el puré sobre un paño de cocina húmedo, se coloca en el centro el relleno y se enrolla.

Se coloca en una fuente, se cubre con mayonesa y se decora a gusto.



Rosada con Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rosada una lata de ventresca de melva en aceite, una cebolla, mantequilla, miga de pan, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se coloca un filete de rosada sobre papel de estaño, se salpimenta y se napa con una mezcla de cebolla rallada, la melva desmigada, miga de pan, perejil picado a cuchillo y mantequilla. Se cierra en caja dejándole un poco de holgura y se lleva al horno veinte minutos hasta que infle el papel de estaño.

Se sirven con el papel, se abren en el mismo plato.

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

104
...

Salmorejo de Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un bote de espárragos verdes, un bote de espárragos blancos, dos dientes de ajo, una pizca de sal gorda, un vaso de aceite de oliva virgen extra, dos cucharadas de vinagre y un pan de bollo, una lata de melva, un huevo duro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los espárragos troceados al vaso de la batidora, se añaden los dos dientes de ajo picados, la sal y el aceite al hilo conforme se bate. Cuando este todo triturado, se agrega el pan poco a poco mojado en vinagre conforme se bate hasta conseguir que espese a nuestro gusto, se salpimenta.

Se pasa por el chino con ayuda de la batidora y se sirve con la melva desmigada por encima.

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



Salmorejo Isleño

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de tomates rojos muy maduros, pan del día anterior, seis dientes de ajo, medio vaso de aceite, vinagre, dos filetes de melva, dos huevos duros, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se deja el pan en remojo con muy poca agua fría, se lleva a la batidora junto a los dientes de ajo picados, unas cucharadas de vinagre, medio vaso de aceite y un chorro de agua.

Se bate, se añade agua al hilo hasta que adquiera el cuerpo deseado, se rectifica de sal y pimienta, se vierte en cuencos individuales.

Se le pican los huevos duros y la melva, se deja enfriar y se sirve.

Receta de Isabel del Carmen Jefe de Cocina del Restaurante Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

105
...

Sopa de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Una melva de tres cuartos de kilo, una cebolla, tres dientes de ajo, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de tomate frito, un bollo de pan seco, cuatro cucharadas de aceite, caldo corto, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de cabeza, entrañas y raspas, se desmenuza y se reserva.

En una sartén con aceite se saltean la cebolla y los ajos picados, cuando comiencen a dorar se añade la melva desmigada, se le dan unas vueltas, se riega con el tomate frito, se salpimenta y se reserva.

Se lleva el caldo a una cazuela al fuego, cuando rompa a hervir, se añade el refrito junto al pan cortado en rodajas. Se cocina veinte minutos a fuego lento, se rectifica de sal y pimienta, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se sirve en una sopera.

Tarta de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Para la masa:

Doscientos gramos de harina, cinco nueces de mantequilla, agua y sal.

Para el relleno:

Tres latas de melva, cuatro cebollas, un diente de ajo, dos cucharadas de salsa de tomate, dos cucharadas de aceite, medio vaso de vino blanco, cien gramos de aceitunas sin hueso, dos huevos duros, dos tomates, perejil, orégano, sal y pimienta.

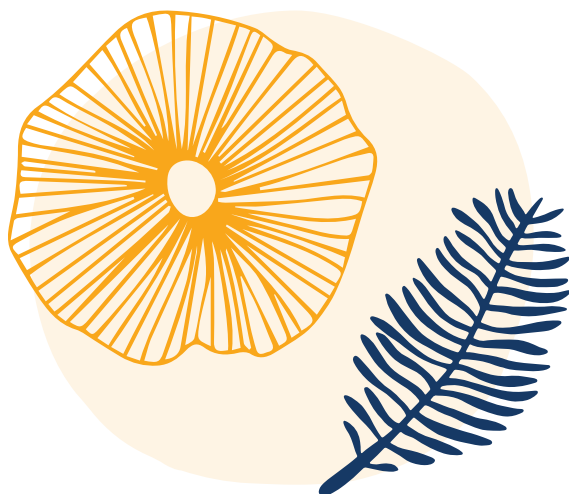
PREPARACIÓN:

Se trabaja una masa con harina, mantequilla, agua y sal. Se deja reposar como una hora, se extiende con el rodillo y se forra una tartera con ella. Se cuece en el horno unos veinte minutos.

Se rehogan con el aceite las cebollas picadas y los ajos, cuando la cebolla comience a dorar, se le añaden la melva desmigada, la salsa de tomate y el vino blanco.

Se deja hervir unos minutos, se retira, se rectifica de sal y pimienta, se añaden el orégano y el perejil picado.

Se vierte el preparado en el molde de masa, se recubre con rodajas de tomate y huevo duro, se adorna con aceitunas sin hueso y una ramita de perejil.



Tartar de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de melva, dos pepinillos, dos cebolletas, cuatro limones, tres cucharas de alcaparras, dos guindillas verdes en vinagre, medio vaso de jerez, cuatro rebanadas de pan de pueblo, cuatro hojas de hierbabuena, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la melva de piel y espinas, se filetea muy fina y se pica en cuadritos diminutos. Se llevan a un lebrillo, se riegan con el zumo de los limones, el vino y se ligan la guindilla verde picada, la hierba buena picada, flor de sal y pimienta, se mezcla, se tapa con un paño húmedo y se macera seis horas hasta que la melva se ponga blanca.

Se escurre el caldo, se añaden los pepinillos picados, el huevo duro picado, las alcaparras y la cebolleta cortada en juliana. Se traba una vinagreta con seis cucharadas de aceite más dos del caldo de la maceración, se riega y se sirve

107
...

Tartar de Melva sobre Aguacate

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos melvas de medio kilo, un aguacate, una cebolla, tres pepinillos, una cucharada de alcaparras, un tomate, una cucharada de mostaza, una chispa de salsa Perrins, dos cucharadas de cebollino, un limón, aceite, vinagre, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las melvas de cabeza y entrañas, se cortan en rodajas, se limpian de piel y espinas y se pican a cuchillo; se lleva a un lebrillo pequeño, se riega con zumo de limón, se añaden la cebolla picada en juliana, los pepinillos picados, las alcaparras picadas, el tomate rallado sin piel ni pepitas, la mostaza, aceite de oliva, salsa Perrins, cebollino picado a cuchillo, sal y pimienta.

Se pelan los aguacates, se cortan el rodajas, se emplatan y se riegan con zumo de limón se coloca el tartar encima formando flanes, se riega con un poco más de aceite y se sirve.

Tomates Asados

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho tomates de asar, una lata de melva en aceite, media cebolla, seis dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

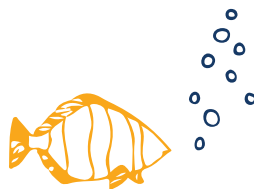
Se llevan los tomates untados en aceite a una fuente de horno engrasada, se acompañan con los ajos pelados y se hornean a ciento ochenta grados media hora.

Se sacan, se dejan sudar, se pelan, se llevan a una fuente y se cortan en cuatro porciones sin separar. Quedan como una flor.

Se majan los ajos en un almirez, se ligan con el caldo de sudar los tomates, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta; se le pica la cebolla y se traba una salsa. Se riegan los tomates con la salsa. Se deja reposar media hora y se sirven con los filetes de melva sobre las flores de tomate.

108
...

Receta común



Tomates Rellenos de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de tomates, una lata pequeña de melva en aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los tomates por la parte de arriba, se vacían sacando la pulpa con una cucharilla; se escurre, se eliminan las pepitas y se reserva para otra receta.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada junto a los ajos picados, cuando comiencen a pochar se añade la melva picada, se rehoga tres minutos y se rellenan los tomates con el sofrito.

Se introducen en el horno a temperatura media, se gratinan y se sirven.

Torre de Tortillas

INGREDIENTES: (4 personas)

Nueve huevos, dos latas de anchoa en aceite, dieciséis gambas peladas, dos latas pequeñas de melva en aceite, aceite suficiente.

PREPARACIÓN:

Se baten tres huevos, se añaden las anchoas picadas a cuchillo y se forma una tortilla en una sartén con aceite.

Se repite la operación con las gambas y la melva, se lían tres tortillas redondas, se colocan una encima de otra, se cortan en cruz por la mitad y se sirven.

Receta recogida en la estación del ferrocarril de Bilbao

109
...

Tortilla de Ventresca de Melva

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de ventresca de melva, un pimiento, una cebolla pequeña, un diente de ajo, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de aceite, seis huevos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican la cebolla, el ajo en juliana y el pimiento en cuadraditos minúsculos, se saltean en una sartén con el aceite, cuando pochen se retiran con una espumadera y se reserva el aceite.

Se desmenuza la ventresca de melva, se liga con el refrito, se le añaden el perejil y el huevo batido. Se cuaja la tortilla en la sartén con el aceite y se sirve.

Receta común que en verano te arregla la cena de los niños

Ventresca de Melva al Estragón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro ventrescas de melva de ración, dos vasos de salsa de tomate, una rama de estragón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan las ventrescas y se pincelan con aceite. Se asan a la parrilla cinco minutos por cada lado.

Se cuece el estragón en un cazo con la salsa de tomate, se retira y se emplata la salsa en cuatro platos, se colocan las ventrescas encima y se sirven.

Ventresca de Melva al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

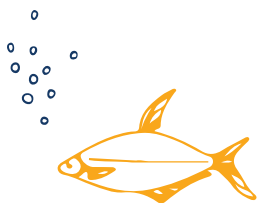
Cuatro ventrescas de melva de ración, tres dientes de ajo, tres cucharadas de pan rallado, una cucharada de perejil, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las ventrescas, se lavan, se secan con papel de cocina y se emplatan en una fuente de horno engrasada. Se rocía con aceite, se salpimenta y se espolvorea con una mezcla de perejil y pan rallado

Se lleva al horno y se asa hasta que estén hechas y el pan rallado dore. Se adornan con rodajas de limón y se sirven.

Receta de M^a Isabel Hernández recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Ventresca de Melva Asada

INGREDIENTES: (4 personas)

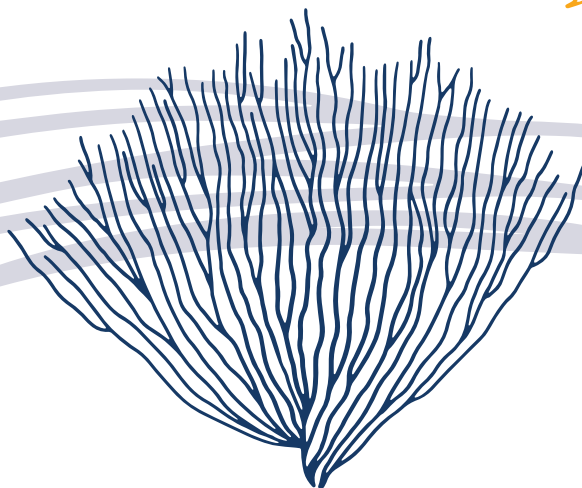
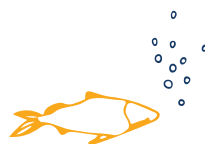
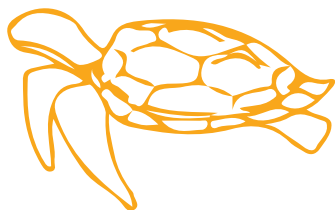
Cuatro ventrescas de melva de ración, dos cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican los ajos y el culantro a cuchillo, se mezclan con el pan rallado y se reservan.

Se limpian las ventrescas, se pincelan con aceite y se llevan a una fuente de horno, se cubren con pan rallado, se asan a ciento sesenta grados hasta que doren y estén hechas a nuestro gusto.

No pincelar con demasiado aceite, ya la melva de por si tiene su propia grasa





ENTRE MARES Y FOGONES



La **melva**, *Auxis rochei*, es un pescado azul de la familia de los escómbridos con un alto contenido en grasas, superior al 6% y rico en omega 3, lo que le hace ser un pescado cardiosaludable en la dieta mediterránea.

Presenta un cuerpo redondeado, fusiforme, alargado y robusto, con una piel correosa. Su espalda es de color azulado, los flancos más claros y el vientre, plateado.

Su talla es de dos palmos de media y su peso suele estar en el kilo y medio, siendo su carne rosada; las especies jóvenes de medio kilo se denominan melva canutera, su carne es similar a la de los atunes, quizás algo mas recia, pero es muy apreciada para la fabricación de conservas, no obstante tiene una cocina muy variada.



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

ISBN 978-84-491-1598-1



9 788449 115981