

ENTRE MARES
Y FOGONES

Felipe y Bárbara Luzón

AGUJA



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

AGUJA



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: AGUJA

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: 003220591
DL: M-13254-2022
ISBN: 978-84-491-1585-1

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

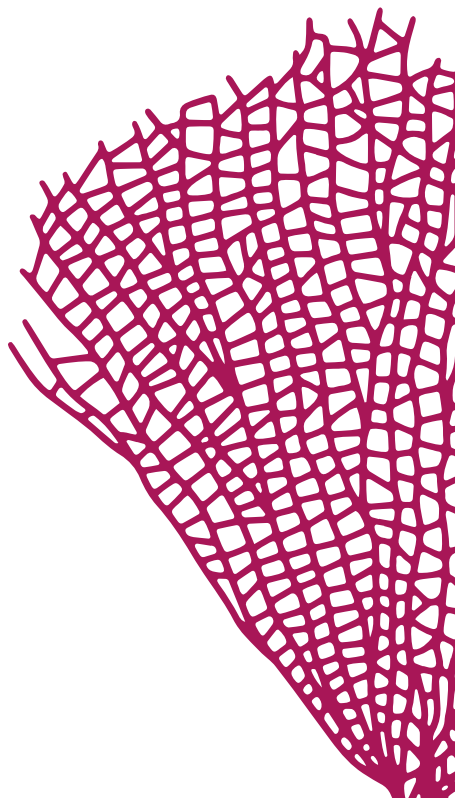
Paseo de la Infanta Isabel,1
28014 Madrid
Teléfono: 91 347 55 41

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

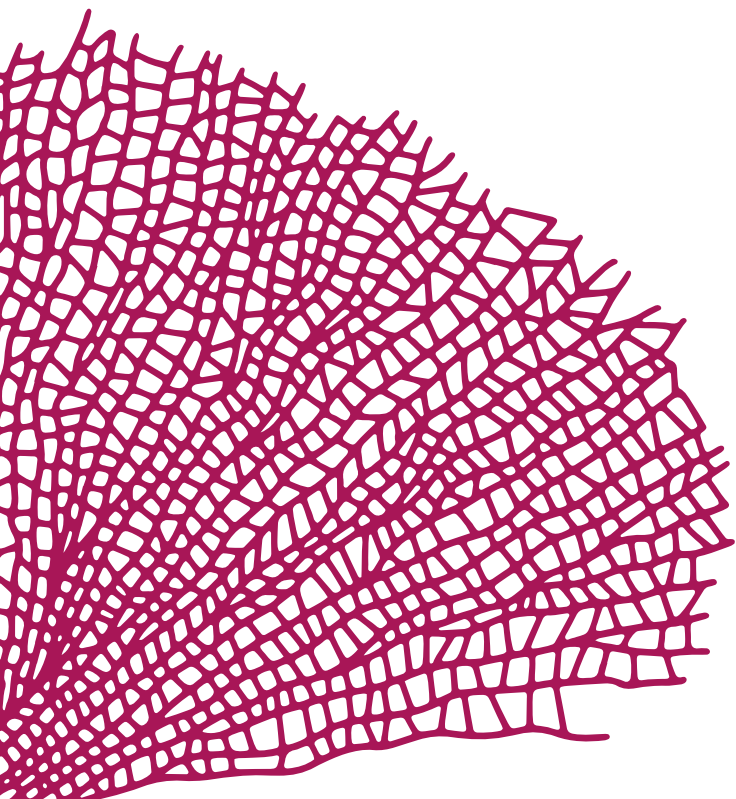
Catálogo de Publicaciones de la
Administración General del Estado:
<https://cpage.mpr.gob.es/>

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	13
Aguja a la berebere	19
Aguja a la cazuela	19
Aguja a la cazuela picante	20
Aguja a la malagueña	20
Aguja a la manchega	21
Aguja a la marinera	21
Aguja a la marinera como en Isla Cristina	22
Aguja a la moda del patera	23
Aguja a la moruna	23
Aguja a la santanderina	24
Aguja a la sidra	24
Aguja adobada al pimentón	25
Aguja adobada y rebozada	25
Aguja al ajillo	26
Aguja al cava	26
Aguja al horno	27
Aguja al horno con picadillo	27
Aguja al horno con vino blanco	28
Aguja al limón	28

Aguja al mirotón	29
Aguja al perejil	29
Aguja al pimentón	30
Aguja al pimentón almeriense	31
Aguja al vinagre de Jerez	32
Aguja cocida	33
Aguja como anchoas	33
Aguja como angulas	34
Aguja como sardinas al albañil	34
Aguja con aceitunas negras	35
Aguja con bacón	35
Aguja con bechamel especiada	36
Aguja con boletos	37
Aguja con cebollitas	38
Aguja con chayota	39
Aguja con crudites	40
Aguja con palmitos	41
Aguja con patatas	42
Aguja con pimientos	42
Aguja con pimientos de piquillo	43
Aguja con piñones	43
Aguja con pistachos	44
Aguja con salmorejo	44
Aguja con salsa bilbaína	45
Aguja con tomate	45
Aguja en aceite	46
Aguja en adobo	46
Aguja en adobo colorao	47

Aguja en bechamel	47
Aguja en bechamel de perejil	48
Aguja en cazuela	48
Aguja en cestitas de hojaldre	49
Aguja en crema de ajo	49
Aguja en crema de nueces	50
Aguja en ensalada	51
Aguja en escabeche	52
Aguja en escabeche frío	52
Aguja en pimentón	53
Aguja en salsa de espárragos verdes	53
Aguja en salsa de mostaza	54
Aguja en salsa de naranja	55
Aguja en tempura	55
Aguja en vinagre	56
Aguja frita	56
Aguja frita a la ayamontina	57
Aguja frita a la isleña	57
Aguja macerada	58
Aguja macerada al orégano	58
Aguja marinada a la sidra	59
Aguja marinada con picadillo	59
Aguja rebozada	60
Aguja rellena	61
Aguja rellena con anchoas	61
Aguja rellena con jamón de York	62
Aguja rellena de espinacas	62
Aguja rellena de langostinos	63

Aguja rellena de mejillones	63
Aguja rellena de migas de melva	64
Aguja rellena de pimiento morrón	64
Aguja rellena de queso	65
Aguja rellena de sobrasada	65
Aguja rellena Playa Central	66
Aguja Rovico	66
Calabacines con aguja en aceite	67
Cazuela de aguja	67
Cazuela de aguja con pimentá	68
Cazuela de nabos con aguja	68
Croquetas de patata y aguja en aceite	69
Empanada de aguja	70
Encebollado de aguja en aceite	71
Ensalada de aguja en aceite	71
Ensalada de aguja en aceite y naranja	72
Filetes de aguja a la hierbabuena	72
Filetes de aguja fritos	73
Flores de calabacín rellenas de aguja	74
Lasaña de aguja al pesto	75
Lasaña de aguja en aceite	76
Marmitaco de aguja	77
Paparda rebozada	78
Pasta con aguja	79
Pastel de aguja en aceite	80
Paté de aguja	81
Paté de aguja al aceite de romero	82
Paté de aguja en aceite	82

Patera de pescado	83
Picadillo de aguja en aceite	83
Pimentón de agujas	84
Pimientos de piquillo rellenos de aguja	85
Pizza Ramón Peña	86
Quiche de aguja en aceite	86
Revoltillo de aguja y queso	87
Salsa de aguja	87
Salteado huertano con aguja	88
Sopa de aguja con tomate	88
Tagliatelle con aguja en aceite	89
Tarta de aguja	90
Tomates rellenos de cebiche de aguja	91
Tomates rellenos de aguja macerada	92
Tostaditas de aguja	93

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



A este pescado se le conoce también como Abuja, Algarín o Agujeta, denominaciones locales que dependen de la lonja en la que nos encontremos.

Se trata de un pescado azul, graso, con un dos con cuatro por ciento de contenido graso, un veinte con cuatro por ciento de proteínas y unas ciento cincuenta kilocalorías a los cien gramos por lo que se trata de un pescado con un alto contenido energético.

13
...

Presenta un cuerpo muy alargado de cabeza a cola, comprimido, con una boca alargada. La mandíbula inferior es levemente mayor a la superior y están dotadas de unos dientes muy afilados, su línea lateral esta situada en la región ventral presentando una extensión hacia el origen de la aleta pectoral, las aletas dorsal y anal están situadas al final del cuerpo, las pélvicas están muy atrasadas y la caudal es ahorquillada y muy potente lo que le hace ser un pez muy rápido en su navegación.

Su color es azul grisáceo, los flancos son plateados y el vientre amarillento. Su carne es parecida a la sardina, quizás algo más prieta. Es rica en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3, omega 6, por lo que es un pescado muy recomendable para dietas cardiosaludables.

Sus espinas son de color verde, lo que hace que en ciertos casos se piense que está estropeado el pescado. También son fosforescentes siendo un aliciente para que los niños coman pescado azul.

Su hábitat es pelágico, viven cerca de la superficie, en verano cerca de la costa y son característicos sus saltos fuera del agua cuando se sienten amenazadas. Forma bancos que pueden ser potentes asociados a los bancos de sardinas.

Su captura está asociada a la pesca de la sardina, es con palangre o cerco, pero al ser de menor valor en el mercado no es muy frecuente que llegue a los consumidores directamente. Esta se produce generalmente desde el mes de junio a principios del invierno.

Su consumo en fresco está limitado a las zonas costeras. Su carne, aunque es muy buena, es algo seca y el color verde azulado de su raspa provoca un cierto rechazo de los consumidores que no la conocen, no obstante, se consume para conservas, bien como aguja en aceite o para la preparación de "anchoas". Pese a todo están muy apreciadas en la elaboración de pinchos en zonas costeras de las Provincias Vascongadas.

Peces similares:

- Paparda: *Scombreresocidae s.p.*

- Ijuelo: *Scombreresocidae s.p.*

Su cocina es muy variada:

- Plancha, se acompaña de ensalada de lechuga

- Brasa, se acompaña de verduras cocidas

- Guisos, en amarillo con patatas; ¡¡es una delicia!!

- Calderetas, suelen ser rancho de abordó

- En aceite, se usa para tapas y ensaladas

- Conserva en manteca. Se fríe, se conserva en manteca y posteriormente se escabecha

- En escabeche. Se debe escabechar después de pasarla por harina y freírla

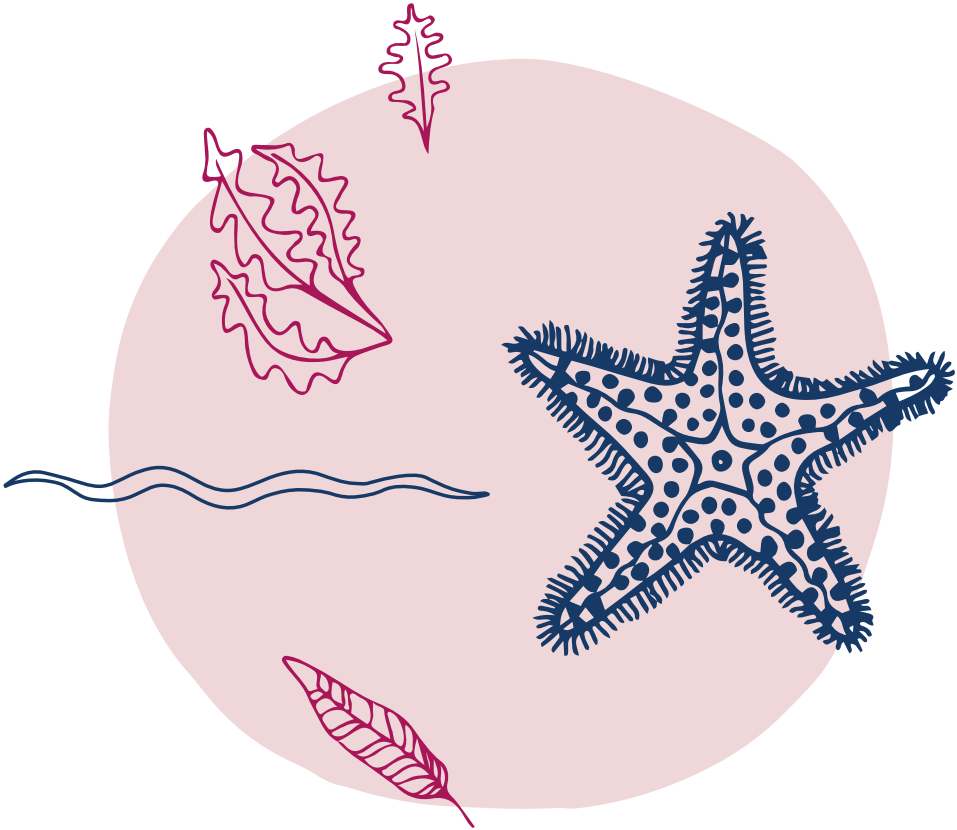
- En vinagre. Se debe congelar a menos veinte grados dos días para prevenir anisaquis

- Cruda: cebiches. Se debe congelar a menos veinte grados dos días para prevenir anisaquis.



Recetas





Aguja a la Berebere

INGREDIENTES (4/6 personas)

Un kilo de agujas, una cebolla, medio vaso de vino blanco, una cucharada de mezcla de especias beréberes, laurel, aceite, harina, agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspa, se sacan los filetes, dos por pieza y se trocean en dos o tres porciones; se reservan.

En una sartén con aceite, se dora la cebolla picada, se añaden la hoja de laurel, los filetes de aguja, el vino blanco y las especias beréberes. Se cubren con agua y se dejan cocer hasta que reduzca a una salsa. Se añade un pelín de harina para espesar, se rectifica de sal y pimienta y se sirve caliente.

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

19
...

Aguja a la Cazuela

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de agujas, un cuarto de kilo de cebolla, un vaso de aceite, pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las agujas, se les eliminan las cabezas y las entrañas, opcionalmente las raspas, se lavan y se escurren.

En una cazuela de barro se coloca un fondo de aceite y la mitad de la cebolla picada en juliana, se coloca una capa de agujas, se riega con aceite, se coloca otra capa de agujas, y se repite hasta acabar las agujas, se coloca encima la otra mitad de la cebolla picada y se riega con el aceite sobrante. Se espolvorea con una chispa de pimentón, se lleva al fuego, se cocina diez minutos desde que rompa a hervir.

Se sirve en la misma cazuela con rebanadas de pan tostado con salmorejo como acompañamiento.

Aguja a la Cazuela Picante

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de agujas, una cebolla, una cucharadita de pimentón, una cucharada de perejil, aceite, una cucharada de salsa picante, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan por la mitad a lo largo y a lo ancho. Se llevan a una cazuela de barro engrasada con aceite sobre un lecho de cebolla cortada en rodajas, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y pimentón.

Se riega con el aceite y la cucharada de salsa picante, se lleva al fuego y se cocina a fuego suave media hora moviendo la cazuela de vez en cuando.

Se sirven en la misma cazuela con acompañamiento de patatas francesas cocidas o fritas.

Receta recogida en el Centro de Salud de Isla Cristina (Huelva).

Aguja a la Malagueña

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de agujas, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se cortan en dos porciones, se secan, se salpimentan, se rebozan con harina de freír pescado y se fríen en aceite muy caliente.

Se sacan, se colocan sobre papel de estraza para eliminar parte del aceite y se sirven con ensalada de lechuga aliñada.

Este plato se conoce también como algarín a la malagueña.

Aguja a la Manchega

INGREDIENTES (4 personas)

Tres cuartos de kilo de agujas, dos vasos de zumo de limón, diez cucharadas de aceite, dos huevos duros, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se congelan las agujas a menos veinte grados, se descongelan, se limpian de cabeza, raspas y entrañas, se sacan los filetes, se cortan en tres a lo ancho y se llevan a un dornillo, se riegan con el zumo de limón y se maceran media hora.

Se sacan, se llevan a una fuente, se salpimientan, se riegan con aceite, perejil picado a cuchillo y huevo duro rallado. Se sirven con una ensalada como acompañamiento.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo. Receta recogida en Punta del Moral (Ayamonte – Huelva). En Portugal preparan esta receta con culantro y una chispita de picante ligado a la harina de rebozar.

21
...

Aguja a la Marinera

INGREDIENTES (4 personas)

Trescientos gramos de aguja en aceite, un kilo de patatas, un vaso de aceite de oliva, dos yemas de huevo, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

En una cazuela con agua, la hoja de laurel y sal se cuecen las patatas, se pelan y se cortan en dados.

Se llevan a una cazuela junto a los filetes de aguja, las yemas de huevo, el ajo picado y el aceite; se le da un movimiento de rotación en frío hasta que quede como una mayonesa; se sirve en frío.

Aguja a la Marinera como en Isla Cristina

INGREDIENTES (4 personas)

Kilo y medio de agujas, una cebolla, dos vasos de vino, tres vasos de agua, una cucharada de harina, dos cucharadas de aceite, media cucharada de culantro picado, media cucharada de hierbas aromáticas, un diente de ajo, sal y pimienta.

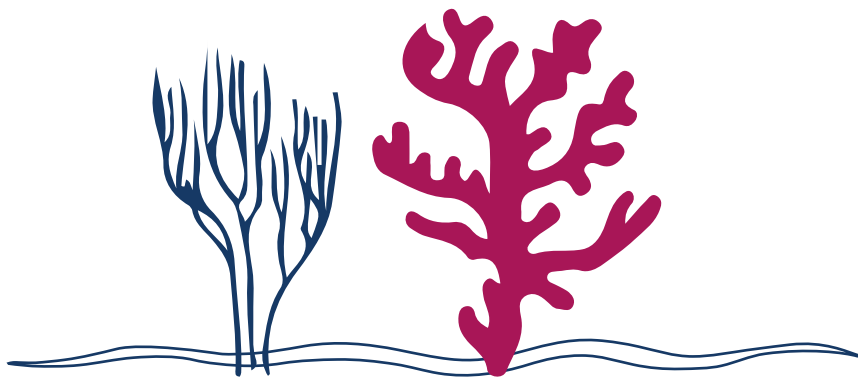
PREPARACIÓN

Se limpian las agujas de cabeza y entrañas, se lavan, escurren y secan, se cortan en rodajas y se llevan a una cazuela; se añade la cebolla picada, se riega con el vino, el agua, el culantro, las hierbas aromáticas, sal y pimienta. Se cocina diez minutos, se retira del fuego y se reserva.

Se dora la harina en una sartén con aceite, cuando dore se riega con caldo de cocer la las agujas y se traba una salsa blanca, se riega sobre el pescado en la cazuela, se le da un hervor de diez minutos moviendo de vez en cuando.

Se emplata en una fuente, se espolvorea con culantro y perejil picado, se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) es una receta muy rica y cardio saludable dado que la aguja como pescado azul tiene ácidos grasos poliinsaturados y Omega 3.



Aguja a la Moda del Patera

INGREDIENTES (4 personas)

Medio kilo de agujas, medio vaso de aceite, un pimiento verde, un pimiento rojo, media cebolla, dos dientes de ajo, vaso y medio de vinagre, aceite de oliva, perejil picado a cuchillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las agujas de cabeza y entrañas, se escaldan unos segundos en agua caliente con sal, se eliminan las raspas y se sacan los filetes, se cortan por la mitad a lo ancho. Se reservan en una fuente plana con bordes.

En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en láminas, la cebolla picada en juliana y los pimientos picados en dados mínimos, cuando pochen se riegan con el vinagre, se reduce unos minutos, se pasa por el turmix, se cuele con el chino y se riega sobre los filetes de aguja; se emplatan en una fuente, se riegan con aceite, perejil picado, se dejan reposar un par de horas y se sirven.

23
...

Receta adaptada de mi amigo El Patera de Isla Cristina (Huelva).

Aguja a la Moruna

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de agujas, dos tomates, dos cebollas, dos pimientos, dos dientes de ajo, unas hebras de azafrán, un vasito de aceite, media cucharadita de mezcla berebere de especias, una cucharadita de perejil picado, una cucharadita de pimentón y sal.

PREPARACIÓN

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas, espinas y cola. Se lavan y se trocean en dos o tres porciones, se escurren y se reservan.

En una sartén con aceite, se añade la cebolla cortada, cuando empiece a blanquear, se añaden el tomate picado, pelado y sin pepitas, el pimiento picado, el ajo picado, se rehoga un par de minutos, y se añaden el azafrán, el pimentón y las especias, se remueve y se rehoga otro par de minutos. Se colocan los filetes de aguja sobre el refrito y se deja cocinar a fuego muy bajo como diez minutos. Transcurridos estos se sirven.

Receta familiar.

Aguja a la Santanderina

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de agujas, aceite, agua y sal.

PREPARACIÓN

Se limpian las agujas, se escaldan en agua hirviendo con sal, se les quita la raspa, se cortan por la mitad a lo largo, se riegan con aceite, se salpimientan y se sirven.

Aguja a la Sidra

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de agujas, dos cebollas, un vaso de sidra, media cucharada de pimentón, dos cucharadas de perejil, aceite, una chispa de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las agujas, se eliminan las cabezas, las entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan en tres porciones, se lavan, escurren y sazonan con sal y pimienta.

Se pica la cebolla en juliana, se coloca la mitad en una cazuela de barro engrasada con aceite formando un lecho, se riega con aceite, se colocan sobre ella las agujas, se espolvorean con perejil, la chispa de piri-piri, se cubre con la otra mitad de la cebolla picada, se espolvorea con pimentón, se riega con aceite suficiente y el vaso de sidra.

Se cocina a fuego suave algo menos de tres cuartos de hora, se mueve de vez en cuando para que no se pegue y se sirven en la misma cazuela de barro.

Esta receta se puede preparar con paparda o algarines, muy similares a las agujas.



Aguja Adobada al Pimentón

INGREDIENTES (4 personas)

Ocho agujas, doce dientes de ajo, un limón, harina de freír pescado, media cucharada de pimentón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspa, se sacan los filetes, se cortan por la mitad, se llevan a un dornillo y se maceran con zumo de limón, pimentón, sal y pimienta dos horas.

En una sartén con aceite se fríen los ajos cortados en láminas, pasados cinco minutos se añaden los filetes de aguja pasados por harina, se fríen y se sirven con acompañamiento de ensalada de lechuga.

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

Aguja Adobada y Rebozada

INGREDIENTES (4 personas)

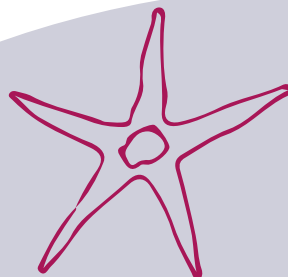
Un kilo de agujas, aceite, vinagre, orégano, rebocina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se congelan las agujas veinticuatro horas a veinte grados bajo cero para evitar la posibilidad de anisakis, se descongelan. Se limpian de cabeza y entrañas, se salpimientan, se adoban con una mezcla de aceite, vinagre, orégano, sal y pimienta. Se dejan una hora en el adobo.

Se prepara una pasta de rebozar, siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se pasan los trozos de aguja, se fríen y se sirven.

Receta recogida en Isla Antilla (Huelva).



Aguja al Ajillo

INGREDIENTES (4 personas)

Tres cuartos de kilo de agujas, ocho dientes de ajo, una guindilla, una cucharada de perejil, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las agujas se les quitan la cabeza, las tripas y las rasas. Se sacan ocho filetes por pieza.

En una cazuela de barro con aceite se saltean los ajos cortados en láminas. Se sacan con la espumadera y se reservan. Se añaden la guindilla y los filetes de aguja, se cocinan a fuego medio unos minutos. Se retiran del fuego, se espolvorean con perejil picado, se incorporan los ajos y se sirven.

Este plato queda mejor con cazuelitas individuales o sartenes chiquitas; receta recogida en Murcia; también se puede preparar con boquerones.

Aguja al Cava

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de aguja, media cucharada de harina, medio vaso de cava, una cebolla, media cucharadita de pimentón, una cucharada de perejil, aceite, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y rasas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan por la mitad a lo largo y a lo ancho.

Se llevan a una cazuela de barro engrasada con aceite sobre la mitad de la cebolla picada en juliana, se cubren con cebolla picada, se espolvorea con harina, con piri-piri, se riega con el cava; se cocina a fuego lento y se sirven en la misma cazuela.

Aguja al Horno

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de agujas, cien gramos de pan rallado, dos cucharadas de vinagre, dos cucharadas de pimentón, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las agujas, se eliminan las cabezas, las entrañas y raspas, se abren, se lavan, escurren, se cortan por la mitad y se sacan cuatro filetes por pieza y sazonan con sal y pimienta.

Se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite, se coloca una capa de filetes, se espolvorean con pan rallado y una chispa de pimentón, se repite la serie hasta acabar los filetes y terminar con una capa de pan rallado.

Se riegan con una liga de aceite y vinagre, se llevan al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora, se cocinan y se sirven en la misma fuente.

27
...

Aguja al Horno con Picadillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de agujas, dos tomates maduros, una cebolla grande, dos pimientos verdes, seis cucharadas de aceite, seis cucharadas de vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se les quitan las cabezas, las escamas, las entrañas y las raspas, se cortan en tres filetes a lo ancho se lavan, se escurren y se reservan.

Se pican los tomates pelados y sin pepitas, la cebolla y los pimientos, se ligan y se riegan con el aceite y el vinagre.

En una fuente de horno se coloca una capa del picadillo, una capa de filetes de aguja, otra de picadillo, otra de filetes, otra de picadillo. Se lleva a un horno a ciento ochenta grados diez minutos, se saca, se deja enfriar y se sirven en la misma fuente.

Aguja al Horno con Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Docena y media de agujas, cuatro cucharadas de aceite, un vaso de vino blanco, pan rallado, una cucharada de perejil picado, medio limón, dos nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, tripas y raspas; se salpimientan por dentro y por fuera, se cierran y se llevan a una fuente al horno, se espolvorean con perejil picado, se riegan con el vino, se cubren con pan rallado y se llevan al horno un cuarto de hora. Se sacan y se sirven.

Receta común recogida en Isla Cristina (Huelva).

28
...

Aguja al Limón

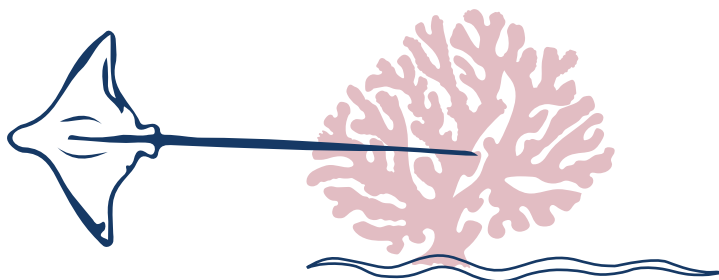
INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de agujas, dos limones, dos hojas de laurel, pan rallado, un vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se abren, se quitan las raspas, se lavan, se escurren y se secan. Se llevan a una fuente engrasada con aceite, se salpimientan.

Se traba una salsa con el zumo de los limones, el aceite, las hojas de laurel picadas, se riega sobre el pescado, se espolvorea con pan rallado y se lleva la fuente al horno a fuego bajo veinte minutos; se sirven.



Aguja al Mirotón

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de aguja en aceite, medio kilo de tomates, aceite, doce aceitunas negras sin hueso, doce aceitunas verdes sin hueso, una cebolla, cuatro cucharadas de tomate frito, dos dientes de ajo, laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean la cebolla y los dientes de ajo picados, pasados cinco minutos se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, el laurel, sal y pimienta, se cocina diez minutos.

Se añaden las aceitunas cortadas en aros y el tomate frito, se cocina cinco minutos, se colocan los lomos de aguja en aceite y se sirve.

Aguja al Perejil

29
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas de ración y media, una cebolla grande, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, tres gotas de tabasco, una chispita de pimentón, seis nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspa, se sacan los filetes, se cortan por la mitad, se lavan, se escurren y se salpimientan

Se mezclan en un cuenco la cebolla picada, los dientes de ajo, el zumo de limón, el tabasco, una chispita de pimentón, el perejil picado a cuchillo, cuatro nueces de mantequilla, se pasa por el turmix y se traba una crema.

Se untan los filetes de pescado con la crema, se reservan en la nevera seis horas, se le da más unto de vez en cuando por ambos lados. Se marcan en una plancha untada con mantequilla por ambos lados un total de cinco minutos y se sirven.

Receta recogida en la terraza del restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

Aguja al Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN

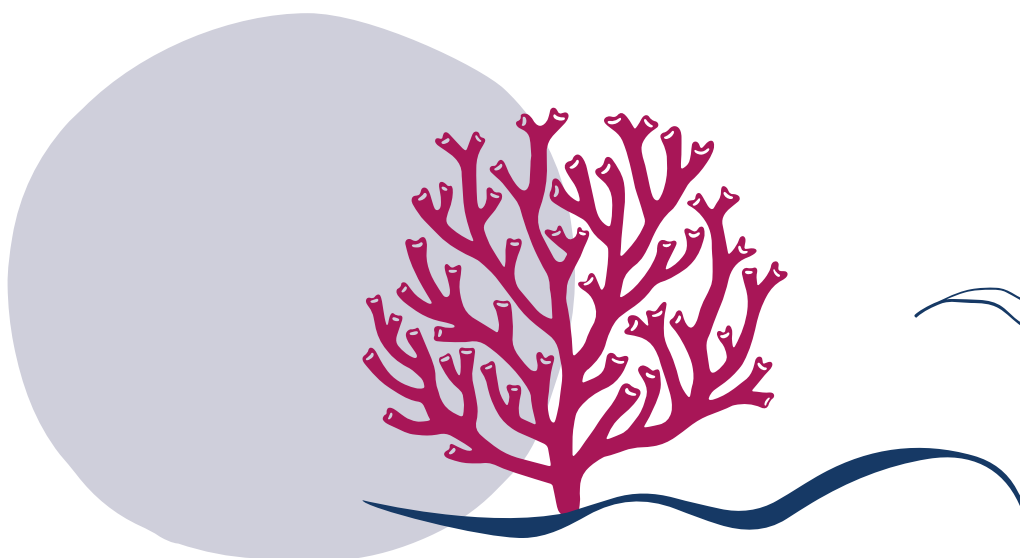
Se limpian las agujas de cabeza, entrañas, espinas y cola. Se lavan, se escurren y se secan. Se trocean, en taquitos o en lonchitas, se fríen en aceite muy abundante y caliente. Se reservan.

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

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

Acabado el majado, se echa en la sartén con el aceite, se añaden los trozos de pescado, el vino blanco, se cuecen un par de minutos. Se sirve caliente.

Típico de la costa de Huelva.



Aguja al Pimentón Almeriense

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de agujas, medio kilo de patatas, dos ñoras, dos tomates, dos pimientos verdes, un diente de ajo, medio vaso de aceite, una cucharada de pimentón, una cuchara de perejil, cominos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

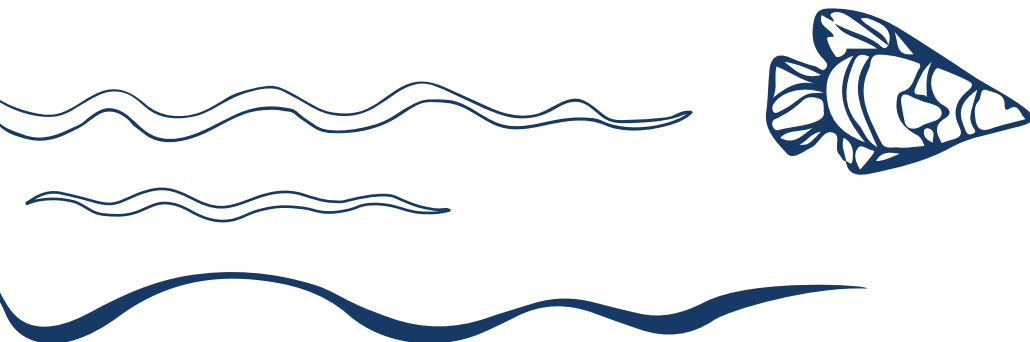
Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, dos por pieza, se cortan a lo ancho en cuatro porciones y se reservan.

Se hidratan las ñoras toda la noche, se retira la carne y se pica a cuchillo, se reserva.

Se asan los pimientos en el horno a ciento ochenta grados tres cuartos de hora, se retiran, se dejan sudar, se pelan y se cortan en juliana.

Se hierven los tomates, se pelan, se eliminan las pepitas, se rallan y se llevan a un dornillo, se majan con la carne de las ñoras, el perejil, el ajo, el comino, aceite, sal y pimienta. Se trabaja una salsa tipo mayonesa en su consistencia.

Se cuecen las patatas peladas y cortadas en rodajas veinte minutos en una cazuela con agua, se añaden los pimientos, los trozos de aguja y el majado, se les dan tres minutos de cochura, se retira del fuego, se añade el pimentón se le dan unas vueltas, se deja reposar un rato y se sirve.



Aguja al Vinagre de Jerez

INGREDIENTES: (4 personas)

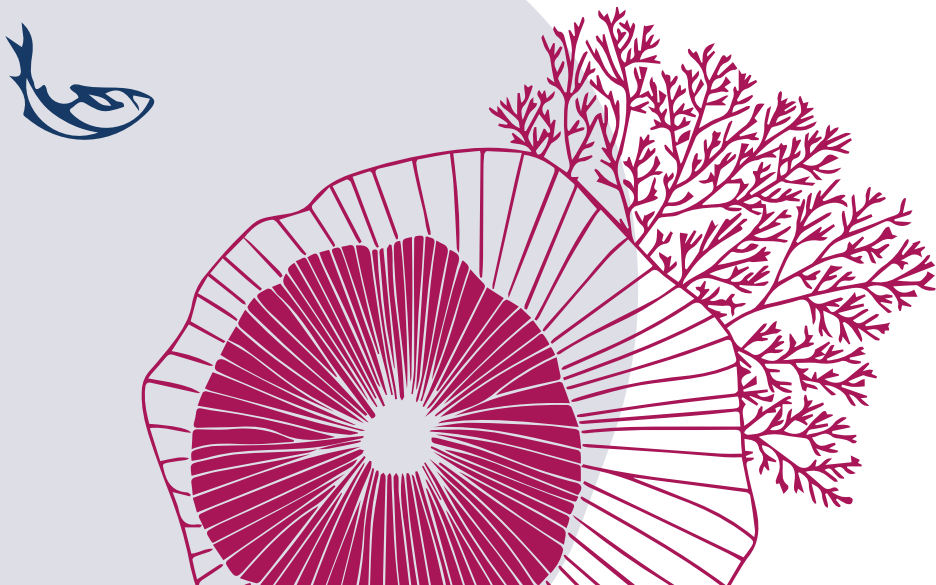
Ocho agujas de media ración, una cebolla, seis cucharadas de vinagre de Jerez, seis dientes de ajo, perejil, una cucharada de pimentón, dos cucharadas de harina, un chorrito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspa, se sacan los filetes, se cortan por la mitad, se lavan, se escurren y se salpimientan. 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 aceite, se fríen la cebolla picada fina, los ajos picados y el perejil picado. Cuando la cebolla empiece a blanquear, se retira del fuego, se añaden el pimentón y el vinagre de Jerez, se remueve bien y se vierte sobre el los filetes de aguja. Se lleva al fuego la cazuela cinco minutos, se retira, se deja reposar un par de minutos y se sirve con acompañamiento de arroz blanco

Receta recogida en Jerez de la Frontera (Cádiz).



Aguja Cocida

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de agujas, media cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una hoja de laurel, un limón, dos vasos y medio de agua, un vaso de vino blanco, tres cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se trocean en tres porciones los filetes. Se lavan y se reservan en una cazuela, se incorporan la cebolla picada, los ajos laminados, el perejil picado a cuchillo, la hoja de laurel, el vino, el agua, el aceite, sal y pimienta.

Se cuece media hora a fuego medio, se añaden los filetes de aguja, se cuecen dos minutos desde que rompa a hervir, se le añaden dos cucharadas de mayonesa y se sirven como sopas con zumo de limón.

Esta receta es un rancho de nuestro amigo José Manuel. A veces la mejora con mayonesa o con un huevo cocido batido con mayonesa.

*33
...*

Aguja como Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de agujas, sal gorda suficiente y aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, raspa y tripas, se cortan por la mitad y se llevan a un recipiente con una base de sal gorda de un dedo de grosor, se colocan los trozos sobre ella formado una capa, se cubren con otra capa de sal y así sucesivamente hasta acabar con una capa de sal.

Se coloca una tapa de madera que ajuste un poco en el recipiente y sobre ella un peso de quince kilos. Se llevan a madurar en un sitio fresco y se reservan.

Pasados tres meses se quita la mitad del peso, se dejan reposar mes y medio más hasta que maduren y tomen color marrón. Se sacan, se lavan para quitar la sal, se prensan para eliminar el agua y se envasan en botes de vidrio hervidos para esterilizarlos, se rellenan con aceite y se guardan al fresco hasta su consumo.

Aguja como Angulas

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de agujas, cuatro dientes de ajo, cuatro guindillas, ocho cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se les quitan las raspas, se cortan por la mitad a lo largo, se aplanan y se cortan en tiras muy finas.

En cazuelitas de barro individuales con dos cucharadas de aceite, se saltean los ajos cortados en láminas muy finas. Cuando doren se añaden la guindilla y las tiras de aguja. Se remueven con una cuchara de palo quince segundos, se cocinan tres minutos, se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se sirven.

34
...

Aguja como Sardinias al Albañil

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de aguja en aceite, dos tomates, dos cebollas dulces, una guindilla verde, una cucharada de culantro, un aguacate, un cuarto de kilo de queso, salsa inglesa, aceite, dos limones, doce aceitunas negras sin hueso, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pica una cebolla dulce en juliana fina, se emplata en una fuente y se colocan sobre ellas los lomos de aguja, se riegan con zumo de limón y salsa inglesa, se cubre y se reserva al fresco.

Se trabaja un picadillo con una cebolla cortada en juliana, el tomate picado sin piel ni pepitas y la guindilla verde picada a cuchillo, se añade sobre las agujas.

Se decora con aceitunas negras sin hueso, taquitos de aguacate y queso cortado en dados, se riega con zumo de limón y se sirve.

Receta recogida en la terraza del restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

Aguja con Aceitunas Negras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de agujas, dos cebollas, una zanahoria, dos clavos, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, medio vasito de aceite, dos dientes de ajo, una cucharadita de maicena, cuatro cucharadas de zumo de limón, una punta de piri-piri, aceitunas negras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes se cortan en dos o tres porciones, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean cinco minutos la cebolla cortada en rodajas, la zanahoria cortada en rodajas, el laurel y el ajo, se añaden los trozos de aguja, se riegan el vino blanco y el zumo de limón; se deja hervir diez minutos se espesa la salsa con un poco de maicena, se añaden las aceitunas negras sin hueso, se le da un hervor, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

35
...

Aguja con Bacón



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de agujas, tres dientes de ajo, un paquete de lonchas de bacón, harina de freír pescado, aceite, limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se trocean en tres partes, se secan con papel de cocina y se le introduce una loncha de bacón a cada trozo y se dejan en zumo de limón una hora.

Transcurrida esta, se pasan por harina de freír pescado, por huevo batido, se fríen en aceite con ajos picados, y se sirven con acompañamiento de verduras cocidas.

Receta familiar.

Aguja con Bechamel Especiada

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de agujas, dos nueces de mantequilla, dos vasos de bechamel, cuatro patatas, harina de freír pescado, una chispa de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se cortan en dos, se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en una sartén con mantequilla o con aceite, se sacan, se escurren y se reservan.

Se cuecen las patatas en una cazuela con agua, se pelan y se cortan en rodajas, se reservan.

Se liga la bechamel con el piri-piri y el perejil picado a cuchillo.

Se reparten los trozos de aguja entre cuatro platos junto a las patatas cortadas en rodajas, se riegan con la bechamel y se sirven.

Hay una receta que los riega con queso y los gratina al horno cinco minutos; no lo recomiendo.



Aguja con Boletos

INGREDIENTES: (4 personas)

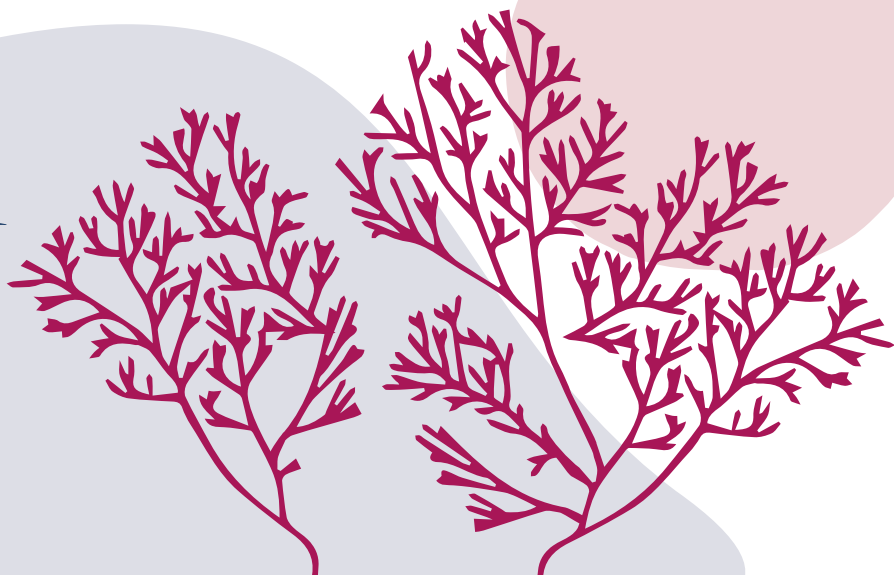
Ocho agujas, dos dientes de ajo, medio kilo de boletos, un limón, una cucharada de culantro, una punta de pimentón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan por la mitad, se aderezan con sal, pimienta y zumo de limón, se dejan macerar media hora y se fríen tal cual en aceite muy caliente; se reservan en una fuente.

En sartén aparte con cuatro cucharadas de aceite se saltean los dientes de ajo cortados en láminas cinco minutos, se añaden el culantro picado a cuchillo, los boletos limpios cortados en láminas; una vez salteados se retiran del fuego, se añade el pimentón, se les dan unas vueltas y se vierten sobre los filetes de aguja. Se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

Receta recogida en la terraza del restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).



Aguja con Cebollitas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas de media ración, dos dientes de ajo, aceite, un cuarto de kilo de gambas peladas, una copa de coñac, dieciséis cebollitas encurtidas, media cucharadita de mostaza francesa, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se cortan en dos o tres porciones, se pasan por harina, se sacuden y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla y el ajo picados, pasados cinco minutos se añaden las gambas peladas y la mostaza, se les dan unas vueltas, se añaden los filetes de aguja y pasados unos minutos se riega con el coñac, se baja el fuego y se cocina diez minutos, se retira del fuego, se espolvorea con el culantro, se deja reposar cinco minutos y se sirve acompañado de cebollitas encurtidas.

Receta recogida en la terraza del restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).



Aguja con Chayota

INGREDIENTES: (4 personas)

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

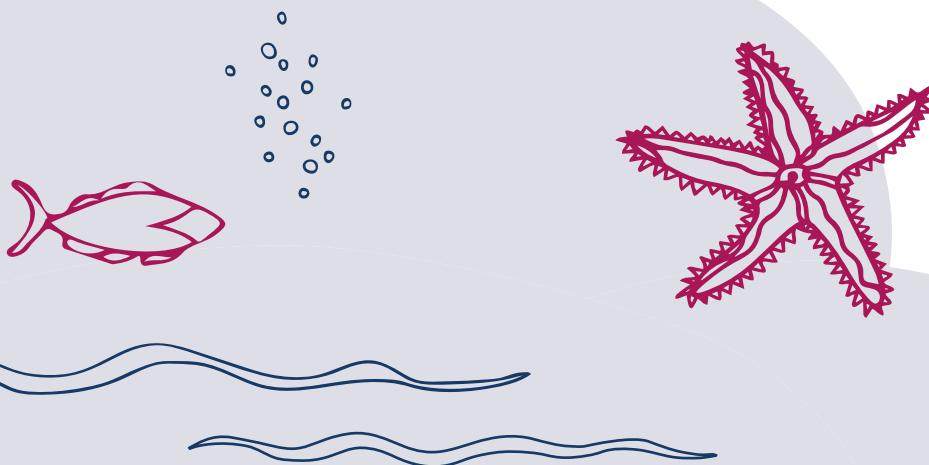
PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se trocean los filetes y se reservan con las chayotas peladas y cortadas en trozos pequeños.

En una cazuela con aceite, se rehogan la cebolla picada, el tomate pelado y sin pepitas, los pimientos picados, pasados unos minutos se añaden los trozos de chayota y se riegan con el agua. Cuando lleven cociendo un par de minutos se añaden el comino, el azafrán, dos dientes de ajo majados en el mortero, se rectifica de sal y se cuece diez minutos, se añaden los filetes de aguja se cocinan cinco minutos. Se espolvorea el guiso con el perejil picado y se sirve.

39
...

La chayota es la patata de los regímenes bajos en calorías por su bajo contenido calórico.



Aguja con Crudités

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de aguja en aceite, dos endibias, dos pimientos rojos, dos pimientos verdes, un cuarto de kilo de zanahorias, un cuarto de kilo de tomates, un vaso de mayonesa, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se untan los pimientos con aceite y se asan al horno, se dejan sudar, se pelan y se cortan en tiras.

Se limpian las endibias, se lavan, se escurren y se cortan en cuartos a lo largo.

Se raspan las zanahorias, se cortan en tiras a lo largo, se reservan.

Se lavan los tomates, se cortan en rodajas y se reparten entre cuatro platos, se aderezan con aceite, sal y pimienta, se colocan sobre ellas las endibias, las tiras de pimiento asado, las tiras de zanahoria y los lomos de aguja en aceite, se cubren con mayonesa y se sirven.

40
...

Receta recogida en la terraza del restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).



Aguja con Palmitos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de agujas, dos cebollas, una zanahoria, dos clavos, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, medio vasito de aceite, dos dientes de ajo, una cucharadita de maicena, cuatro cucharadas de zumo de limón, una punta de piri-piri, un palmito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

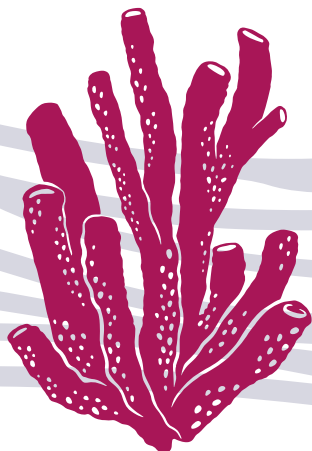
Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se cortan en dos o tres porciones, se salpimientan y se reservan.

Se limpian los palmitos, se sacan las abuelas y el cogollo, se pican, se riegan con unas gotas de zumo de limón, se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se saltean cinco minutos, la cebolla cortada en rodajas, la zanahoria cortada en rodajas, el laurel y el ajo, se añaden los trozos de aguja, se riegan el vino blanco y el zumo de limón; se deja hervir diez minutos, se espesa la salsa con un poco de maicena, se añaden los palmitos, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

41
...

Receta común de la costa de Huelva; como pasa con las recetas comunes tiene mil variantes. Si no encuentras palmitos de Huelva usa palmitos de lata y no olvides que son especie protegida.



Aguja con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se trocean los filetes y se reservan con las patatas peladas en trozos pequeños.

En una cazuela con aceite, se rehogan la cebolla picada, el tomate pelado y sin pepitas, los pimientos picados, pasados unos minutos se añaden las patatas y se riegan con el agua. Cuando lleven cociendo un par de minutos se añaden el comino, el azafrán, dos dientes de ajo majados en el mortero, se rectifica de sal y se cuece como un cuarto de hora, se añaden los filetes de aguja, se cocinan cinco minutos. Se espolvorea el guiso con el perejil picado y se sirve.

42
...

Receta popular.

Aguja con Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres latas de aguja en aceite, dos berenjenas, tres pimientos verdes, cien gramos de aceitunas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se untan los pimientos y las berenjenas con aceite, se asan en el horno, se dejan sudar, se pelan, se cortan en tiras y se colocan en una fuente. Se aliñan con aceite, perejil picado a cuchillo, ajo rallado, el caldo del sudado, sal y pimienta.

Se colocan las agujas en un costado y se sirven.

Receta cortesía de conservas Valcárcel de Vigo (Pontevedra).

Aguja con Pimientos de Piquillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de agujas, una lata de atún, una lata de pimientos de piquillo, un huevo duro, un huevo, harina de freír pescado, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican el huevo duro, un pimiento de piquillo y el atún, se riegan con el aceite de la lata, se ligan y se reservan.

El resto de los pimientos de piquillo se pican y se aliñan con aceite y vinagre, se reservan.

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se cubre unos de los filetes con la mezcla, se tapa con el otro filete, se cierran, se pasan por harina, por huevo batido y se fríen en aceite.

Se reparten en cuatro platos, se acompañan con los pimientos de piquillo picados y se sirven

43
...

Si queda muy grande para la sartén se cortan por la mitad y desaparece el problema.

Aguja con Piñones

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Un kilo de aguja, cien gramos de piñones, una cebolla, una cucharada de aceite, dos huevos duros, unos Pepínillos encurtidos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas, raspas y cola. Se trocean en dos o tres porciones, se lavan, se escurren y se secan. Se reservan.

En un almirez se majan los piñones con la cucharada de aceite se salpimenta y se rellenan las presas de aguja con la mezcla.

En una fuente de horno untada con aceite se coloca la cebolla cortada en rodajas, sobre ella se colocan las presas de pescado rellenas. Se llevan a un horno a doscientos grados durante veinte minutos, se gratinan cinco minutos más, y se sirven adornando con gajos de huevo duro y Pepínillo por los bordes.

Receta típica de Isla Cristina (Huelva).

Aguja con Pistachos

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas de media ración, ciento cincuenta gramos de pistachos, una cebolla, medio vaso de vino blanco, limón, maicena, dos dientes de ajo, perejil, azafrán, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza y entrañas se cuecen en una cazuela en poca agua, con el vino blanco, la cebolla cortada en gajos, los ajos en rodajitas, sal y pimienta; se sacan los filetes y se cortan por la mitad y se reservan en una fuente.

En sartén aparte, se rehogan los pistachos sin cascara en aceite, con el perejil picado, la maicena y el azafrán. Cuando hayan dorado se pasa por la batidora, se cuele con el chino, se le añade zumo de limón y un poquito del caldo de cocer el pescado hasta que quede una salsa a nuestro gusto.

Se rocían los filetes de aguja con una parte de la salsa y el resto se sirve en salsera.

Receta recogida en la terraza del restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

Aguja con Salmorejo

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de agujas, tres huevos duros, dos huevos, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se cortan en tres porciones a lo ancho; se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se pasan por harina, se sacuden para eliminar el exceso y se rebozan con huevo batido.

Se fríen en aceite muy caliente, se emplatan en una fuente, se cubren con rodajas de huevo duro y se sirven en platos individuales sobre una base de salmorejo.

Aguja con Salsa Bilbaína

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas de cien gramos, media cucharadita de pimentón, seis dientes de ajo, laurel, aceite, medio vaso de vino blanco, un vaso de salsa bilbaína, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza y entrañas, se llevan a una fuente de horno y se pincelan con aceite, se aderezan con ajo rallado, pimentón, laurel, sal y pimienta. Se riegan con el vino blanco y se llevan al horno a ciento sesenta grados un cuarto de hora.

Se sacan, se sirven con la salsa bilbaína aparte en salsera.

Receta recogida en la terraza del restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

45
...

Aguja con tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de agujas, una cebolla, un diente de ajo, un kilo de tomates, dos pimientos, aceite, una cucharadita de cominos, tres gotas de tabasco, una cucharadita de azúcar.

PREPARACIÓN:

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

Se limpia la aguja de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes y estos se cortan en taquitos, se añaden a la cazuela dejándolos cocer un cuarto de hora. Se majan los cominos en un almirez y se añaden cuando falte cinco minutos para retirar del fuego. Se sirve al instante para que no pierda el aroma.

Aguja en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de agujas, una hoja de laurel, una cebolla, un vaso de aceite, un chorrito de nata líquida, cuatro dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza y entrañas, se cuecen con agua abundante, junto a una hoja de laurel y una cebolla cortada en gajos. Una vez cocidas, se dejan enfriar, se sacan los filetes y se desmenuzan.

Se colocan en una fuente de honda y se le ligan los dientes de ajo picados, se le vierte por encima un chorrito de nata líquida, se salpimenta y se recubre con aceite de oliva.

Se deja reposar de hoy para mañana y se consume.

Receta recogida en la terraza del restaurante Casa Pepín en la playa central de Isla Cristina (Huelva).

46
...

Aguja en Adobo

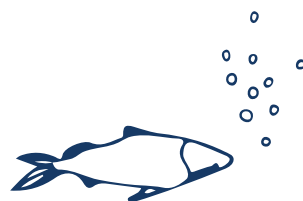
INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de aguja, ocho cucharadas de vinagre, orégano, cuatro dientes de ajo, pimentón, aceite, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas. Se sacan dos filetes por pieza, se cortan por la mitad, se llevan a un lebrillo, se riegan con orégano, vinagre, los dientes de ajo majados, el pimentón, sal y pimienta, se añade un poco de agua, se remueven y se dejan macerar medio día.

Se sacan los filetes, escurren, secan con papel de cocina, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite.



Hay muchas recetas de adobo, esta es la más frecuente en la zona de Cádiz.

Aguja en Adobo Colorao

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas de media ración, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, una chispita de tomillo, un pellizco de orégano, dos hojas de laurel, una cucharada de pimentón, un chorro de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspa, se sacan dos filetes por pieza y se cortan en tres porciones, se salpimientan y se reservan

Se saltean la cebolla cortada en juliana junto a dos dientes de ajo y el perejil picado a cuchillo, en una sartén con cuatro cucharadas de aceite; pasados siete minutos se maja en un almirez junto a dos ajos crudos, el tomillo, el orégano, sal y pimienta.

En la misma sartén y aceite se saltean el pimentón y el laurel treinta segundos, se añade el majado, se riega con el vinagre, se cocina un minuto, se añaden los filetes de aguja, se hacen dos minutos y medio; se sirve con acompañamiento de arroz blanco con mayonesa

47
...

Aguja en Bechamel

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de aguja, dos huevos, dos cucharadas de harina, vaso y medio de leche, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas, espinas, y cola. Se lavan y se cortan en tres porciones, se separan dos filetes, se pasan por harina de freír pescado y se doran brevemente en una sartén con aceite.

Con la harina, los huevos, y la leche se prepara una salsa bechamel. Se extiende una capa de bechamel en una fuente de horno, sobre ella los filetes, y encima otra capa de bechamel.

Se lleva a un horno medio hasta que la bechamel dore, se sirve en la misma fuente.

Plato de la cocina tradicional de la costa de Huelva.

Aguja en Bechamel de Perejil

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de agujas, harina de freír pescado, ocho patatas cocidas, tres cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, dos vasos de leche, unas ralladuras de nuez moscada, dos cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se cortan en dos porciones, se secan, se salpimientan, se rebozan con harina de freír pescado y se fríen en aceite muy caliente.

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 ralla la nuez moscada, se salpimenta, se añade el perejil picado a cuchillo y se continua removiendo hasta que espese a una salsa bechamel.

Se reparten los trozos de aguja en cuatro platos, se acompañan con dos patatas, la bechamel de perejil y se sirven

48
...

Aguja en Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de agujas, un cuarto de kilo de cebolla, un vaso de aceite, pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se les eliminan las cabezas, las entrañas y las raspas, se sacan los filetes, se cortan en tres porciones a lo largo, se lavan y se escurren.

En una cazuela de barro se coloca un fondo de aceite y la mitad de la cebolla picada en juliana, se coloca una capa de porciones de aguja, se riega con aceite, se coloca otra capa de porciones de aguja y se repite hasta acabar las porciones de aguja, se coloca encima la otra mitad de la cebolla picada y se riega con el aceite sobrante. Se espolvorea con una chispa de pimentón, se lleva al fuego diez minutos desde que rompa a hervir.

Se sirve en la misma cazuela con rebanadas de pan tostado con salmorejo como acompañamiento.

Aguja en Cestitas de Hojaldre

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis agujas, tres hojas de hojaldre, ensaladilla rusa, mayonesa, vinagre, tres tomates, perejil, dos dientes de ajo, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan por la mitad a lo largo y a lo ancho, se salpimientan y se llevan a una fuente, se riegan con vinagre y se reservan medio día. Se sacan, se escurren y se reservan en una fuente con aceite y ajo picado.

Se rellenan unos moldes con hojas de hojaldre, se cocinan al horno hasta que doren, se rellenan con ensaladilla, se cubren con dos filetes de aguja, una porción de mayonesa, se adornan con una alcaparra y se sirven sobre una rodaja de tomate.

Receta recogida en el Centro de Salud de Isla Cristina (Huelva).

*49
...*

Aguja en Crema de Ajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de agujas medianas cuatro cabezas de ajos, un limón, una cucharada de perejil, una cucharada de cebollino picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se envuelven las cabezas de ajo en papel de aluminio y se asan a ciento ochenta grados durante hora y cuarto.

Se limpian las agujas, se cortan en dos porciones, se abren a la espalda y se asan al horno o a la brasa, se untan con la pulpa de los ajos, se cierran y se sirven.

Receta recogida en las III Jornadas del Mar de Salobreña. También se prepara con boquerones.

Aguja en Crema de Nueces

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas de ración, una cucharada de harina de freír pescado, dos cebollas grandes, medio vasito de aceite de oliva, tres dientes de ajo, seis nueces, un vaso de vino blanco seco, sal y pimienta.

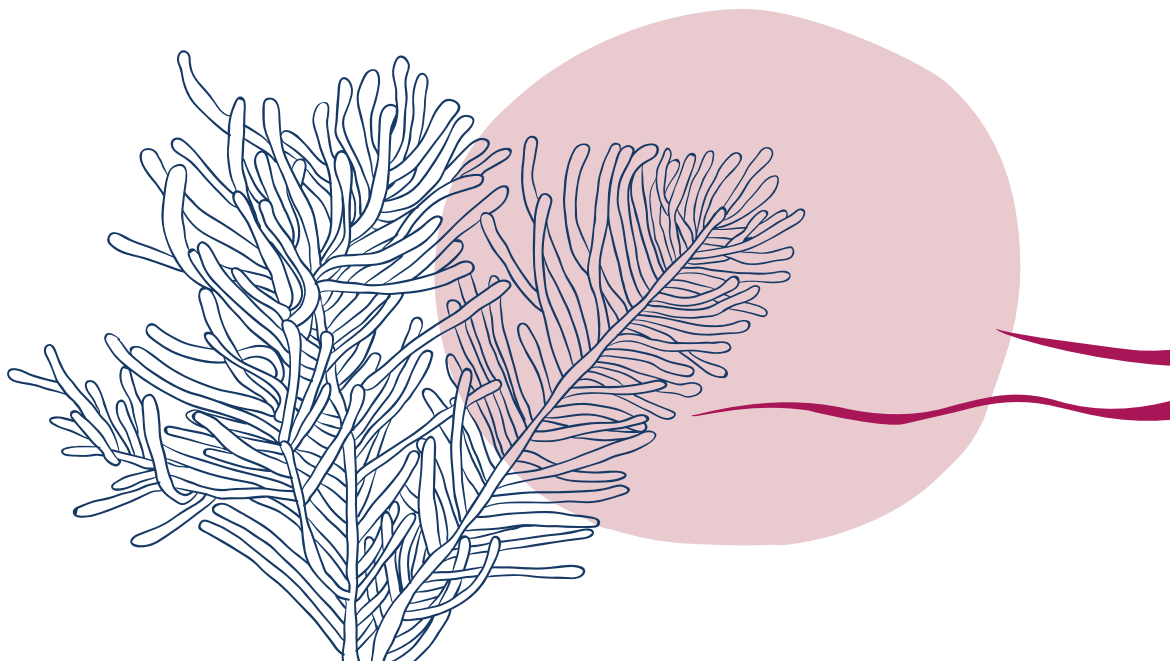
PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se escurren, se secan, se cortan en dos y se reservan.

En una sartén con aceite, se pone a freír la cebolla picada muy fina, cuando empiece a dorar, le se añaden los ajos y las nueces picadas. Cuando la cebolla quede transparente, se retira del fuego y se añade el vino blanco; se salpimenta y se espera un par de minutos.

Se lleva nuevamente a cochura hasta que reduzca a nuestro gusto. Se deja enfriar un poco y se pasa por la batidora hasta tener una crema.

Se pasan por harina de freír pescado los filetes de aguja, se fríen en aceite muy caliente, se sacan a una fuente y se les vierte la crema por encima; se sirven calientes acompañados de una guarnición de arroz de tomate



Aguja en Ensalada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de aguja, dos tomates, dos manojos de canónigos, una cebolla dulce, una cucharada de albahaca picada, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, medio vasito de aceite de oliva, media cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

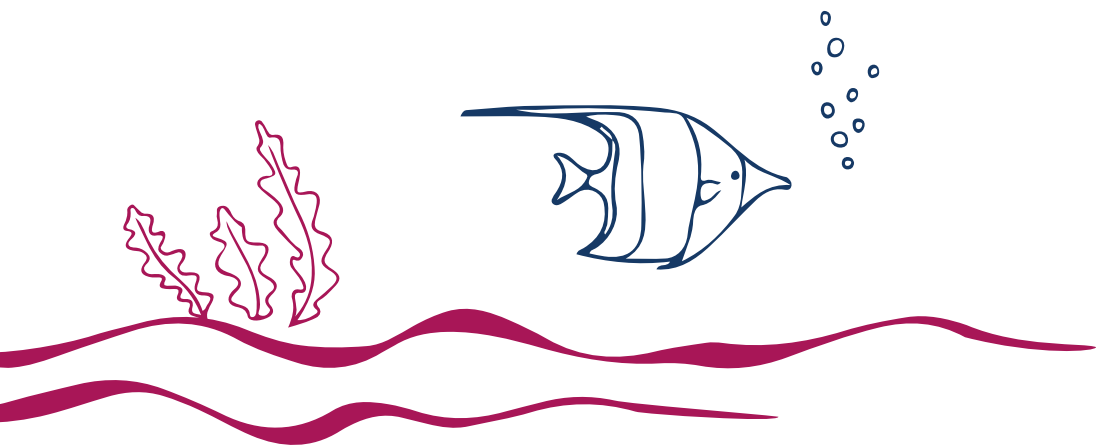
Se limpian las agujas de cabeza y entrañas, se trocean en tres trozos y se emplatan en una fuente, se reservan.

Se prepara una marinada con el medio vasito de aceite mezclado con el pimentón y la cebolla picada. Se vierte sobre los trozos de aguja y se dejan marinar doce horas.

Se emplatan en una fuente, se acompaña con una corona de ensalada de canónigos con tomate, se aliña con una salsa vinagreta que se prepara con tres cucharadas de aceite, una de vinagre, sal y pimienta; se sirve.

51
...

Receta de Roxana Díaz de Huelva. No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo.



Aguja en Escabeche

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Un kilo de agujas, medio vaso de vinagre, seis dientes de ajo, media cucharadita de pimentón dulce, media cucharadita de pimentón picante, dos hojas de laurel, aceite, un vasito de vino blanco, una cucharada de zumo de naranja, dos clavos de olor y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspa, se escurren y se secan, se cortan en tres porciones, se rebozan con harina y se fríen en una sartén honda; se reservan.

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

Se vierte sobre el pescado y se deja cocer unos minutos. Se lleva a una fuente, se le añade el pelín de vino blanco y se guarda en la nevera; se consumen al día siguiente.

La receta es de mi amigo Manolo Bueno de Punta Umbría (Huelva).

Aguja en Escabeche Frío

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de aguja, una cucharada de orégano, un vaso de vinagre, dos dientes de ajo, harina de freír pescado, una hoja de laurel, aceite, azafrán, pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan las agujas veinticuatro horas a 20 grados bajo cero para evitar la posibilidad de anisakis, se descongelan. Se limpian de cabeza y entrañas, se cortan en dos a lo ancho, se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado, se fríen y se llevan a una fuente honda con su aceite.

Se majan en un almirez el ajo, el orégano, el azafrán, el pimentón, el vinagre, se salpimienta y se vierte sobre los trozos de aguja. Se riega con un vaso de agua, se añade la hoja de laurel y se lleva a la nevera durante un día.

Aguja en Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pez aguja, ocho cucharadas de aceite, una cucharadita de pimentón, cuatro dientes de ajo, una cucharada de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes, se trocean en tres partes y se reservan.

En una cazuela de barro con el aceite se doran los ajos, se añaden la harina, el pimentón y los trozos de aguja, se remueven treinta segundos, se riegan con cuatro cucharadas de agua hirviendo, se mueve la cazuela en vaivén, se cocina tres minutos, se reservan otros dos y se sirven en la misma cazuela

Aguja en Salsa de Espárragos Verdes

53
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas de media ración, doce espárragos verdes, medio vaso de nata, dos cucharadas de queso rallado, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, medio vaso de fumé de pescado, el zumo de un limón, aceite, alcaparras, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan en dos porciones, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en abundante aceite.

Se llevan al vaso de la batidora seis espárragos, la nata, el queso rallado, un chorrito de zumo de limón, se salpimenta y se bate. Se añaden un chorrito del fumé de pescado y el perejil picado, se bate otra vez. Con la salsa se cubren los filetes de aguja y se adornan con los otros espárragos que se reservaron y alcaparras.

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

Aguja en Salsa de Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas de media ración, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, aceite, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de mostaza francesa, un huevo duro, perejil, media cucharada de harina fina, dos nueces de mantequilla, sal y unas gotas de tabasco.

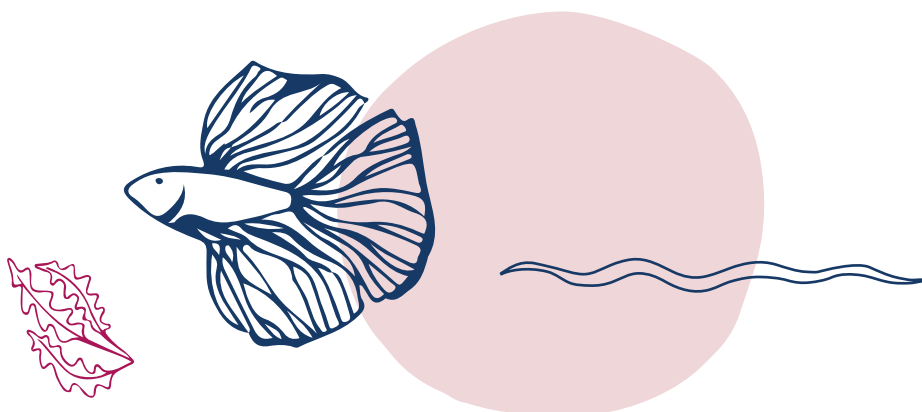
PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan en dos porciones y se salpimientan; se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite. Se reservan en una fuente.

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

En un cuenco, se mezcla la mostaza, con el resto de la mantequilla, un pelín de vino blanco, unas gotas de tabasco y cuando este muy bien mezclado, se añade al cazo, se remueve bien y se añade sal a gusto. Se cuece un minuto y se riega la salsa sobre los filetes de aguja, se adornan con unas ramitas de perejil y se sirven calientes.

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



Aguja en Salsa de Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas de media ración, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, aceite, un vaso de vino manzanilla, dos naranjas de zumo, cien gramos de mantequilla, leche, dos cucharadas de harina, piri-piri, pimienta y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan en dos porciones, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en la freidora. Se reservan

Se ralla la piel de la naranja, se reserva; se exprime el zumo, que se reserva también.

En un cazo se derrite la mantequilla, se añaden la harina y la leche, removiendo hasta que dore, se añaden el vaso de vino manzanilla, el piri-piri, la pimienta, el zumo de las naranjas y las raspaduras de la piel, se deja hervir diez minutos, se remueve para que no salgan grumos y se rectifica de sal.

Se reparten los filetes entre cuatro platos, se riegan con la salsa y se acompañan con una guarnición de ensalada de lechuga..

55
...

Aguja en Tempura

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de agujas, un sobre de preparado para tempura, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan las agujas veinticuatro horas a 20 grados bajo cero para evitar la posibilidad de anisakis, se descongelan. Se limpian de cabeza y entrañas, se salpimientan.

Se liga una pasta de tempura siguiendo las instrucciones del fabricante, se pasan las agujas por zumo de limón, se pasan por la pasta de tempura y se fríen en aceite muy caliente.

Receta japonesa de la Cocina Internacional muy parecida a las pavías. No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo, que queda poco hecho el pescado.

Aguja en Vinagre

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de aguja, un vaso de vinagre, una cucharada de sal fina, seis dientes de ajo, seis hojas de laurel, una cebollita, una cucharada de perejil y aceite.

PREPARACIÓN:

Se congelan las agujas a menos veinte grados bajo cero todo un día. Se descongelan, se limpian de cabeza, entrañas y raspas, se cortan en dos porciones a lo ancho y se lavan.

Se colocan en una fuente, se riegan con el vinagre ligado con sal y pimienta, las hojas de laurel y la cebollita picada.

Se dejan macerar ocho horas, se sacan, se escurren y se emplatan en una fuente, se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se riegan con aceite hasta cubrir. Se dejan reposar de un día para otro y se consumen.

56
...

Se trata de una receta isleña.

Aguja Frita

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de aguja, dos limones, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se les quitan la cabeza, las tripas y las raspas, se cortan los filetes en dos o tres porciones a lo ancho. Se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con zumo de limón y se marinan media hora.

Se sacan, se escurren, se secan y se pasan por harina de freír pescado; se fríen en abundante aceite muy caliente y se sirven con una ensalada

Aguja Frita a la Ayamontina

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de aguja, tres huevos duros, dos huevos, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan por la mitad a lo largo y a lo ancho.

Se rebozan con harina, se sacuden, se pasan por huevo batido y se fríen en aceite, se llevan a una fuente, se adornan con rodajas de huevo duro y se sirven.

Receta recogida en el Centro de Salud de Isla Cristina (Huelva).

57
...

Aguja Frita a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de aguja, dos limones, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se les quitan la cabeza, las tripas y las raspas. Se llevan a una fuente, se riegan con zumo de limón y se marinan media hora. Se trocean a lo largo y lo ancho a tamaño boquerón.

Se sacan, se escurren, se secan y se pasan por harina; se fríen en abundante aceite muy caliente y se sirven.

En Isla Cristina hay muchas recetas de aguja, aunque no suelen llegar al mercado. Se debe a una costumbre y es que los jubilados pueden recoger pescados de descarte en la lonja a primera hora del día y muchas veces son agujas.

Aguja Macerada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de aguja, un limón, dos dientes de ajo, una zanahoria, un apio, medio vaso de vinagre, medio vaso de vino, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan las agujas a menos veinte grados durante un día, se descongelan, se limpian, se quitan las cabezas, las tripas y las raspas, se sacan seis filetes por pieza. Se lavan, se escurren y se reservan.

Se prepara un aliño con la zanahoria, el apio picado, la ralladura de la piel de un limón, aceite, sal y pimienta.

Se riegan los filetes de aguja con el vino y el vinagre ligados, se cubren con el aliño y se dejan macerar dos horas. Se sacan, se escurren, se riegan con aceite y perejil picado, se reservan dos horas y se sirven.

58
...

No olvidar las precauciones para consumo de pescado crudo.

Aguja Macerada al Orégano

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas de media ración, dos cebollas, una hoja de laurel, orégano, aceite, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza y entrañas, se cuecen en una cazuela con agua una cebolla cortada en cascos, la hoja de laurel, un chorrito de vinagre, sal y pimienta. Se sacan, se escurren y se sacan los filetes, se cortan por la mitad a lo largo y a lo ancho.

Se llevan los trozos de aguja a una fuente, se salpimentan, se cubren con cebolla picada, orégano y aceite.; Se dejan reposar un día al fresco y se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva). No olvidar las precauciones para consumo de pescado crudo.

Aguja Marinada a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de agujas, un limón, dos dientes de ajo, medio vaso de vinagre balsámico, un vaso de sidra, medio vaso de agua, dos cucharadas de zumo de limón, medio vaso de aceite, una chispa de piri-piri, unas rebanada de pan de molde tostado, dos pimientos de padrón, sal gorda, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan las agujas a menos veinte grados durante cuarenta y ocho horas, se descongelan, se quitan las cabezas, las tripas y las raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan por la mitad a lo largo y a lo ancho. Se lavan, se escurren y se reservan en un lebrillo pequeño.

Se prepara un aliño con el ajo picado, los pimientos de padrón picados a cuchillo, el vinagre, la sidra, el agua, el zumo de limón y el piri-piri.

Se riegan los filetes de aguja con el aliño y se dejan macerar dos horas. Se sacan, se escurren, se riegan con aceite y perejil picado, se reservan dos horas y se sirven sobre rebanaditas de pan tostado

59
...

No olvidar las precauciones para consumo de pescado crudo.

Aguja Marinada en Picadillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de aguja, dos tomates maduros, una cebolla grande, dos pimientos verdes, seis cucharadas de aceite, seis cucharadas de vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se les quitan las cabezas, las entrañas y las raspas. Se lavan, se escurren, se trocean y se reservan.

Se pican los tomates pelados y sin pepitas, la cebolla y los pimientos, se ligan y se riegan con el aceite y el vinagre.

En una fuente de horno se coloca una capa del picadillo, una capa de trozos de aguja, otra de picadillo, aguja y picadillo, se deja marinar dos horas. Se lleva a un horno a ciento ochenta grados diez minutos, se saca, se deja enfriar y se sirven en la misma fuente.

Aguja Rebozada

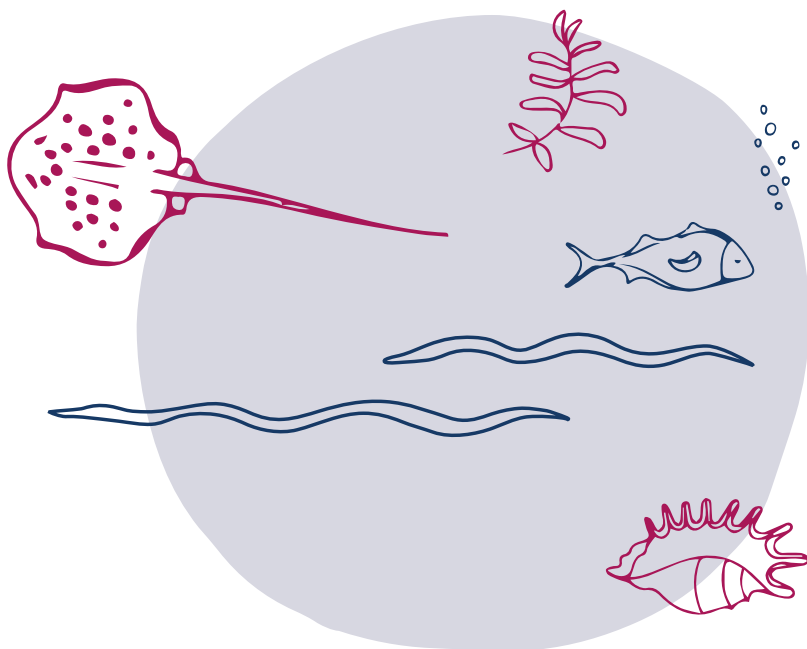
INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de agujas, harina de freír pescado, dos huevos, un limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se cortan en dos porciones, se secan, se salpimentan, se rebozan con harina de freír pescado, se pasan por huevo batido y se frien en aceite muy caliente.

Se sirven con acompañamiento de rodajas de limón.



Aguja Rellena

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas, medio kilo de espinacas, cien gramos de piñones, cien gramos de pasas de corinto, una cebolla, harina de freír pescado, harina fina, aceite, nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se les eliminan las cabezas, las entrañas y las raspas, se cortan por la mitad. Se lavan, se escurren y se reservan.

En una sartén con aceite se rehoga la cebolla picada, se le añaden las espinacas picadas, los piñones, la cebolla picada y las pasas; se espolvorea con una cucharada de harina fina, se riega con la nata y se cocina hasta que espese.

Se rellenan las agujas, se cierran, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite. Se sacan, se escurren y se sirven.

61
...

Aguja Rellena con Anchoa

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas, dos latas de anchoas, una lata pequeña de pimientos, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y espigas; se sacan los filetes, se cortan en dos porciones, se lavan, se escurren y se secan sobre papel de cocina.

Se pasan las anchoas, su aceite y los pimientos por la batidora, se traba una pasta. Se napa con la pasta medio filete de aguja se tapa con otro medio filete, se cierra, se pasan por harina, huevo batido y se fríen en aceite muy caliente. Se presentan en una fuente sobre lechuga picada.

Aguja Rellena con Jamón de York

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo agua, un cuarto de kilo de jamón de York, dos rebanadas de pan, seis cucharadas de leche, dos huevos, pan rallado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas se les quitan las cabezas, las entrañas y las espinas, se cortan en dos, se lavan, se escurren y se reservan.

Se pica el jamón de York a cuchillo, se mezcla con la miga de pan remojada en leche, el perejil picado a cuchillo, una yema de huevo, sal y pimienta.

Se rellenan las agujas con la mezcla, se cierran, se pasan por huevo batido, se fríen en aceite y se sirven.

62
...

Esta receta la tomábamos en Punta Umbría (Huelva) hace muchos años.

Agujas Rellenas de Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas, medio kilo de espinacas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de pan rallado, seis cucharadas de aceite, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se eliminan las cabezas, las tripas y las rasas, se abren en libro, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina, se reservan.

Las espinacas se lavan, se escurren, se pican y se cuecen cinco minutos en una cazuela con agua y una chispita de sal. Se escurren y se saltean en una sartén con aceite, se les añade el perejil picado, se salpimentan y se coloca una porción sobre cada filete, se cierra con un palillo, se pasa por pan rallado, por huevo batido, se fríen en aceite y se sirven.

Se pueden rellenar de mil cosas como crema de anchoas, paté de mojama, gambas, mejillones etc.

Aguja Rellena de Langostinos

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas, una hoja de laurel, un cuarto de kilo de langostinos, un limón, harina de rebozar pescado, un huevo, aceite, dos tomates.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los langostinos con la hoja de laurel. Se pelan, se cortan longitudinalmente y se llevan a un cuenco con zumo de limón

Se limpian las agujas, se les quita la espina, se sacan dos filetes, se cortan por la mitad, se lavan muy bien, se escurren y se secan con papel de cocina. Se dejan abiertos.

Se colocan entre dos filetes unas láminas de langostinos, formando como un bocadillo.

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

Se sirven emplatados individualmente, con una guarnición de rodajas de tomate.

63
...

Aguja Rellena de Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas, dos latas de mejillones, harina de freír pescado, aceite y dos dientes de ajo.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se les quitan la cabeza, las entrañas y la espina, se cortan los filetes en dos. Se coloca un mejillón entre dos filetes, se cierran con un palillo, se rebozan en harina de freír pescado, se frien en abundante aceite, y se sirven.



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.

Aguja Rellena de Pimiento Morrón

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas, dos pimientos morrones, dos huevos, harina, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se eliminan las cabezas, las entrañas y raspas, se cortan los filetes en dos, se lavan, escurren y sazonan con sal y pimienta.

Se pasan por harina, se sacuden, se rebozan con huevo y se fríen en una sartén con abundante aceite. Se coloca una tira de pimiento sobre un filete de aguja, se napa con mayonesa y se cubre con otro filete se emplan en una fuente, se acompañan con ensalada de lechuga y rodajas de limón.

Hay otra receta que los reboza a la inglesa.

Aguja Rellena de Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de agujas, trescientos gramos de queso manchego semi curado, harina de freír pescado, aceite y dos dientes de ajo, dos vasos de salmorejo.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se les quitan la cabeza, las entrañas y las raspas, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se sacan dos filetes por pieza, se cortan por la mitad a lo largo y se coloca una lonchita de queso entre ambas; se cierran con un palillo, se rebozan en harina de freír pescado, se fríen en abundante aceite y se sirven con acompañamiento de salsa rosa al whisky.

Receta adaptada de una de mi amigo Antonio con quien deparé todos los días en el Bar de Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

65
...

Aguja Rellena de Sobrasada

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas, cincuenta gramos de sobrasada, dos huevos, harina de freír pescado, pimientos asados, aceite, cuatro cucharadas de mayonesa.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se cortan los filetes en dos, se lavan, escurren y secan con papel de cocina.

Se coloca un filete de aguja, se napa con sobrasada, se cubre con otro filete de aguja, se cierran, se pasan por harina de freír pescado, por huevo batido y se fríen en aceite muy caliente.

Se sirven con acompañamiento de tiras de pimiento asado con mayonesa.



Aguja Rellena Playa Central

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de aguja, seis pimientos asados, una hojas de pasta filo, dos latas de anchoas, cebolla frita.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan por la mitad, se cubre una mitad con tiras de pimiento asado y una anchoa, se cubre con la otra mitad y se envuelve en caja en pasta filo.

Se fíen las cajas en aceite y se sirven con acompañamiento de pimientos asados con cebolla frita.

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

66
...

Aguja Rovico

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de aguja en aceite, cuatro patatas, cuatro cucharadas de salsa de tomate, cuatro pimientos verdes, dos huevos duros, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas en una cazuela con sal, se pelan, se cortan en rodajas y se reservan.

Se untan los pimientos con aceite, se asan, se dejan sudar, se pelan y se cortan en tiras.

Se reparten entre cuatro platos las patatas cortadas en rodajas, las tiras de pimiento asado y los lomos de aguja. Se riegan con salsa de tomate, se espolvorean con huevo duro rallado y se sirven.

Calabacines con Aguja en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro calabacines, dos huevos, dos latas de filetes de aguja en aceite, una cebolla, pan rallado, tres cucharadas de salsa de tomate, dos dientes de ajo, aceite, unas cucharadas de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los calabacines por la mitad a lo largo, se vacían y se cuecen en agua con sal diez minutos, se sacan, se escurren y se reservan.

Se majan.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada junto al ajo picado y la pulpa de calabacín, cuando poche se añaden los filetes de aguja, la salsa de tomate y unas cucharadas de pan rallado remojado en leche y los huevos batidos.

Se rellenan los calabacines con la mezcla, se untan con aceite, se pasan por pan rallado y se gratinan al horno.

67
...

Cazuela de Aguja

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspa, se sacan dos filetes, se cortan en tres porciones a lo ancho, se lavan y se escurren. En una sartén con aceite se dora la cebolla muy picada.

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

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

Receta común de la Costa de Huelva, se puede preparar con boquerones, sardinas, etc.

Cazuela de Aguja con Pimentá

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de agujas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, tres tomates, medio vaso de aceite, dos pimientos rojos asados, harina de freír pescado, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se trocean en dos o tres porciones, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con aceite. Se reservan.

Se cuele el aceite y se vierte en una cazuela de barro, en él se saltean la cebolla picada en juliana y el ajo cortado en rodajas, pasados cinco minutos se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos.

Se riega el sofrito con tres cuartos de vaso de agua, se añaden el pescado y los pimientos asados cortados en tiras, se adereza con piri-piri, sal y pimienta, se lleva al horno y se cocina diez minutos a ciento cincuenta grados, se saca y se sirve en la misma cazuela de barro.

68
...

Cazuela de Nabos con Aguja

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de nabos, una cebolla, tres dientes de ajo, dos vasos y medio de caldo, medio vaso de vino, orégano, una cucharada de vinagre, tres cucharadas de aceite, doscientos gramos de aguja, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla y los ajos picados, pasados cinco minutos, se pelan los nabos, se cortan en rodajas y se añaden a la cazuela, se riegan con el vino y se reduce por cochura.

Se añaden el vinagre, el orégano, la aguja en aceite, sal y pimienta, se le dan unas vueltas y se sirven.

Croquetas de Patata y Aguja en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

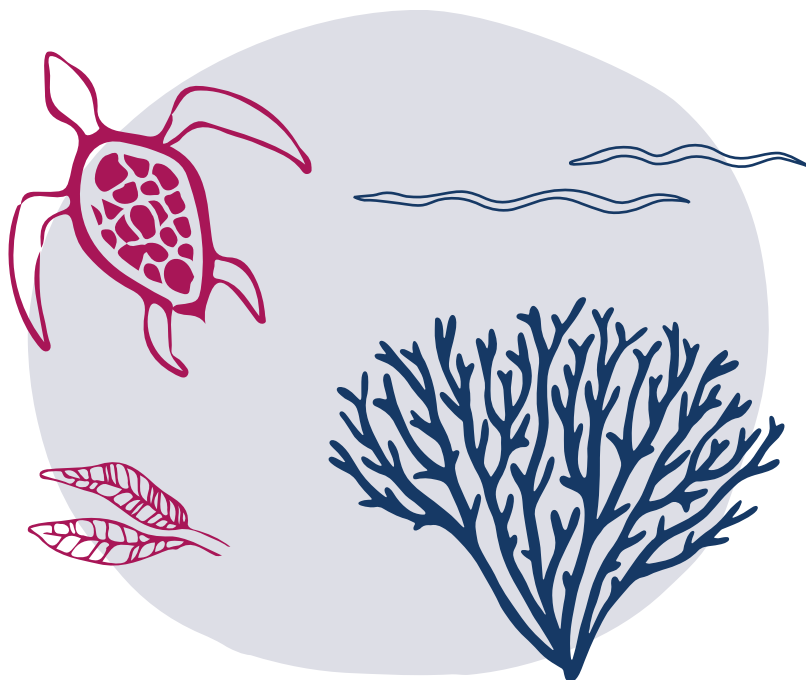
Un cuarto de kilo de aguja en aceite, un sobre de puré de patatas, dos vasos y medio de leche, nuez y media de mantequilla, tres huevos, pan rallado, aceite, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un cazo se ligan la leche con un vaso de agua, se salpimenta y se lleva al fuego. Cuando rompa a hervir se añade el puré de patatas, se liga, se añaden la nuez moscada y la pimienta, se trabaja el puré y se deja reposar. Se añade la aguja picada, se liga y se deja enfriar.

Se lían las croquetas, se rebozan dos veces con huevo batido y pan rallado, a la inglesa, se fríen en aceite muy caliente, se sacan, se dejan escurrir sobre papel de estraza y se sirven.

Hay otra receta que lía las croquetas, las abre y coloca una porción de aguja en aceite y queso, las cierra y se rebozan a la inglesa.



Empanada de Aguja

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos hojas de hojaldre, dos cucharadas de aceite, medio kilo de aguja, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento verde, un pimiento rojo, unas rodajitas de chorizo, medio limón, una hoja de laurel, un clavo de especias, unos trocitos de jamón serrano, tomate frito, un huevo y sal.

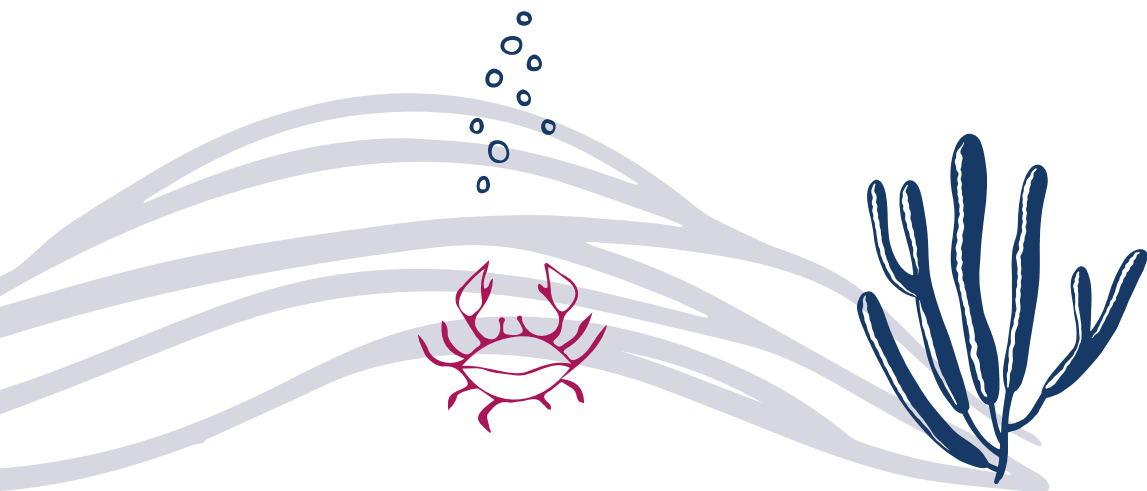
PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspa, se cortan los filetes en tres porciones a lo ancho y se cuecen con agua, medio limón, la hoja de laurel y el clavo de especie; se reservan

En una sartén con aceite, se pican una cebolla, los ajos, el pimiento verde y la sal. Se sofríe a fuego muy suave, se añaden filetes de aguja, el chorizo y el jamón. Pasados cinco minutos, se añade el tomate frito, se retira del fuego y se reserva.

Se forra una fuente de empanada untada de aceite, con una hoja de hojaldre. Se vierte sobre ella el sofrito, se adorna con tiras de pimiento rojo, se tapa con la otra hoja y se recogen los bordes, se pincha la masa y se hace un huequito en el centro como chimenea. Se unta con un poco de aceite y huevo batido, se deja en el horno a doscientos grados, media hora. Se añade una cucharada de aceite por la boca, se deja reposar y se sirve

Adaptada de una del Horno Lozano de Carral (La Coruña). Ellos emplean masa de empanada, nosotros preferimos hojaldre para este tipo de empanada.



Encebollado de Aguja en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Cien gramos de aguja en aceite, cuatro patatas, una endibia, dos cucharadas de culantro picado, una cebolla, un pimiento verde, dos tomates, tres limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan en juliana la cebolla y el pimiento, se trocean en dados pequeños los tomates picados sin piel ni pepitas, se llevan a un dornillo pequeño, se riegan con el zumo de los limones, se espolvorea el culantro picado a cuchillo, se mezclan y se dejan macerar dos o tres horas.

Se cuecen las patatas en una cazuela con agua y sal, se pelan, se cortan en dados pequeños y se reservan.

Se emplata la endibia picada, se cubre con los dados de patata, se vierte por encima la marinada, se colocan los lomos de aguja en aceite formando radios y se sirve

71
...

Ensalada de Aguja en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cebollas, una endibia, dos dientes de ajo, doscientos gramos de aguja en aceite, dos tomates, dos patatas cocidas, un huevo duro, nueve cucharadas de aceite, tres cucharadas de vinagre, mostaza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una salsa vinagreta con el aceite, el vinagre, la mostaza, sal y pimienta; se reserva.

Se coloca en una fuente un lecho de endibia picada, sobre ella una cebolla cortada en juliana, la mitad de los filetes de aguja, una capa de rodajas de tomate pasados por la sartén levemente, una capa de rodajas de patata cocida, una capa de aguja, otra de cebolla picada, tomate cortado en rojas levemente pasado por la sartén, una capa de rodajas de patata cocida, una capa de rodajas de huevo duro; se riega con el aceite de las latas y la salsa vinagreta. La vinagreta restante se reserva aparte en salsera.

Ensalada de Aguja en Aceite y Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de aguja en aceite, dos naranjas, una cebolleta, un pimiento en lata, un cogollo, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saca la piel de un casco de naranja cortada muy fina, se pica en juliana. Se pelan las naranjas, se cortan en rodajas muy finas, estas en cuartos y se emplatan en una fuente.

Se pican la cebolleta y el cogollo en juliana, se espolvorean sobre la naranja, se riega con el aceite de las latas y una chispita de vinagre. Se colocan los lomos de aguja en aceite formando radios con las colas hacia el centro, se coloca una tira de pimiento sobre cada aguja, se espolvorea con la juliana de cáscara de naranja y se sirve.

Filetes de Aguja a la Hierbabuena

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas de media ración, medio vaso de vinagre, medio vaso de azúcar, dos cucharadas de harina, aceite, un vaso de caldo de pescado, una ramita de hierbabuena, maíz y aguacate.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, dos por pieza, se cortan en dos o tres porciones, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite abundante. Se reservan en una fuente.

En un cazo, se hierve a fuego lento el vinagre, se añaden el vaso de caldo de pescado y el azúcar. Se remueve para que no se pegue y cuando espese a nuestro gusto, se añade la hierbabuena molida, se sigue removiendo, se deja enfriar y se coloca en una salsera.

Los filetes de aguja se sirven, con guarnición de arroz blanco y la salsa aparte en salsera.

Filetes de Aguja Fritos

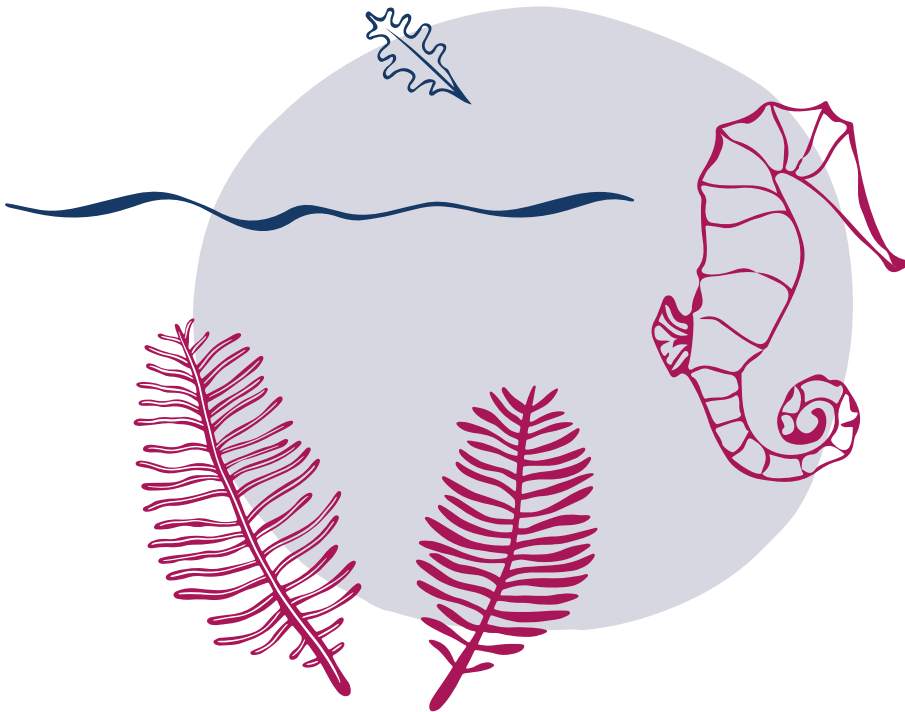
INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho agujas de media ración, aceite, un trocito de jengibre, ocho cucharadas de salsa de soja, ocho cucharadas de aguardiente anisado de Zalamea, una punta de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza y entrañas, se cortan los filetes por la mitad y se llevan a un dornillo, se salpimientan, se aderezan con el aguardiente, la salsa de soja y el piri-piri, se dejan macerar dos horas que tomen el sabor.

Se sacan, se pasan por pan rallado y se fríen en aceite muy caliente; se sirven con un picadillo de acompañamiento .



Flores de Calabacín Rellenas de Aguja

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho flores de calabacín, tres cuartos de kilo de aguja, dos cebollinos, una cucharada de perejil picado, ocho cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, cominos en polvo, un huevo, dos vasos de salmorejo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

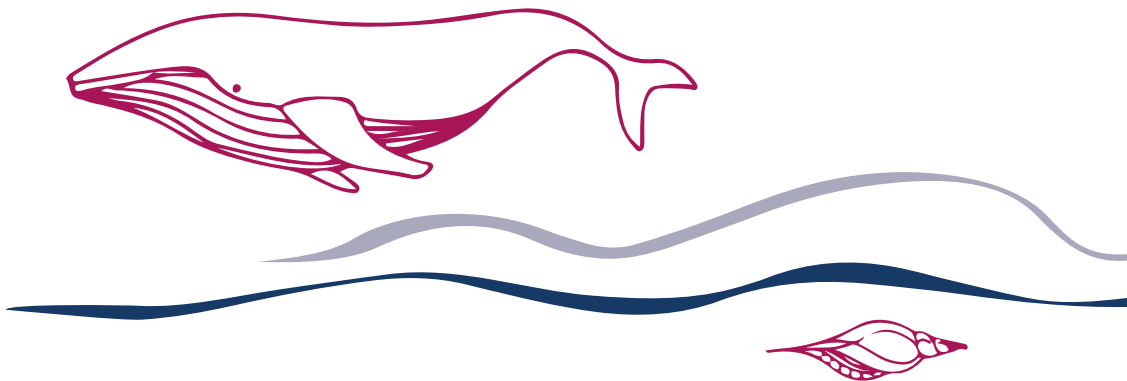
Se limpian las agujas, se les quitan las cabezas, las entrañas y las raspas. Se sacan los filetes limpios, sin espinas, se cuecen cinco minutos al vapor y se pican a cuchillo.

Se prepara una crema, se pica el huevo duro se le ligan la mostaza, el queso, sal y pimienta. Se bate suavemente hasta preparar la crema; se añade la crema a la aguja picada, se espolvorea con el cebollino picado y media cucharadita de cominos, se salpimenta y se mezcla homogéneamente.

Se limpian las flores, se eliminan los pistilos y los estambres, se rellenan con la crema, se rebozan con huevo batido y se fríen someramente en aceite muy caliente. Se emplatan en platos individuales sobre lecho de salmorejo y se sirven.

Hay que tener cuidado con las flores al freír que no se rompan. Otras recetas las cuecen en un caldo con vino veinte minutos.

Receta recogida en la cola del Lidl de Isla Cristina (Huelva) Se puede hacer con pimientos.



Lasaña de Aguja al Pesto

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis láminas de lasaña, una lata de aguja en aceite, una berenjena, doscientos gramos de espinacas, una cebolla, dos dientes de ajo, dos cucharadas de piñones, una cucharada de pipas de girasol, cuatro cucharadas de aceite, un vaso de salsa de tomate, medio vaso de salsa pesto, un vaso de salsa bechamel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las hojas de lasaña en agua con sal y una cucharada de aceite el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se sacan, se escurren y se reservan.

En una sartén con aceite se saltean la cebolla y los ajos picados, pasados cinco minutos se añaden las espinacas picadas y los piñones, se cocinan y se reservan.

Se cortan las berenjenas en rodajas, se llevan a un cuenco con agua y sal diez minutos, se sacan, se escurren, se secan y se asan por ambos lados en una sartén con una chispa de aceite.

En una fuente de horno untada con mantequilla se coloca una capa con cuatro hojas de lasaña se cubre con salsa de tomate, una capa de lomos de aguja en aceite, se cubre con salsa de tomate, una capa de hojas de lasaña, salsa bechamel, una capa de berenjena asada, salsa de tomate, una capa de hojas de lasaña, las espinacas salteadas, salsa pesto, una capa de hojas de lasaña y bechamel.

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

Receta adaptada de una del Restaurante Gritty de Pisa (Italia).



Lasaña de Aguja en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

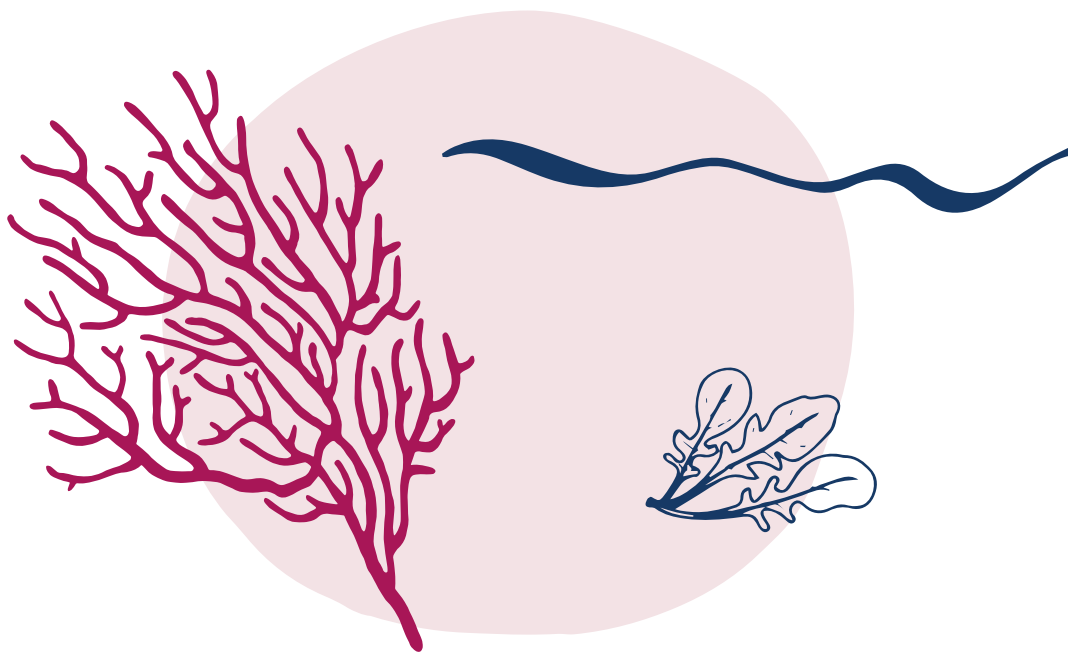
Un cuarto de kilo de agujas en aceite, un cuarto de kilo de pisto, doce hojas de lasaña, una punta de romero, una punta de pimienta de cayena molida, una cucharada de aceite, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se calienta el pisto en un cazo, se adereza con romero molido y una chispa de pimienta de cayena molida, se le da un hervor y se reserva.

Se remojan las hojas de lasaña, se cuecen en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se sacan, se escurren y se emplatan en una fuente, cuatro hojas, se cubren con la mitad de los filetes de aguja, se riegan con la mitad del pisto, se cubre con cuatro hojas de lasaña, se repite la serie y se termina con cuatro hojas de lasaña, se colocan unos pegotitos de mantequilla por encima y se gratinan un minuto y se sirven.

Receta adaptada de una idea de Carmen Oubiña de Conservas Ramón Peña de Cambados (Pontevedra).



Marmitaco de Aguja

INGREDIENTES: (4 PERSONAS)

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

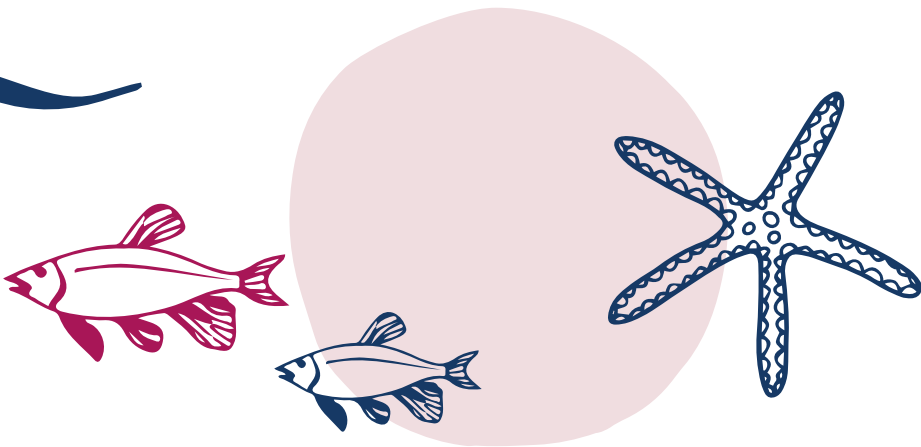
PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se cortan en dos o tres porciones y se reservan

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada en juliana, cuando dore se añaden los trozos de aguja, se cocinan cinco minutos. Se añaden los puerros, las zanahorias, los ajos picados y el perejil picado. Se les dan unas vueltas y se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, los guisantes, las patatas cortadas en taquitos, el pimentón, la hoja de laurel, sal y pimienta. Se riega con el vino blanco y agua hasta cubrir.

Se le dan al guiso veinte minutos de cochura, se rectifica de sal y pimienta, si hace falta, y se sirve en la misma cazuela.

Receta común de la Costa de Huelva Otra opción es freír los filetes de pescado y añadirlos casi al final de la cochura; quedan mas recios y no se deshacen.



Paparda Rebozada

INGREDIENTES: (4 personas)

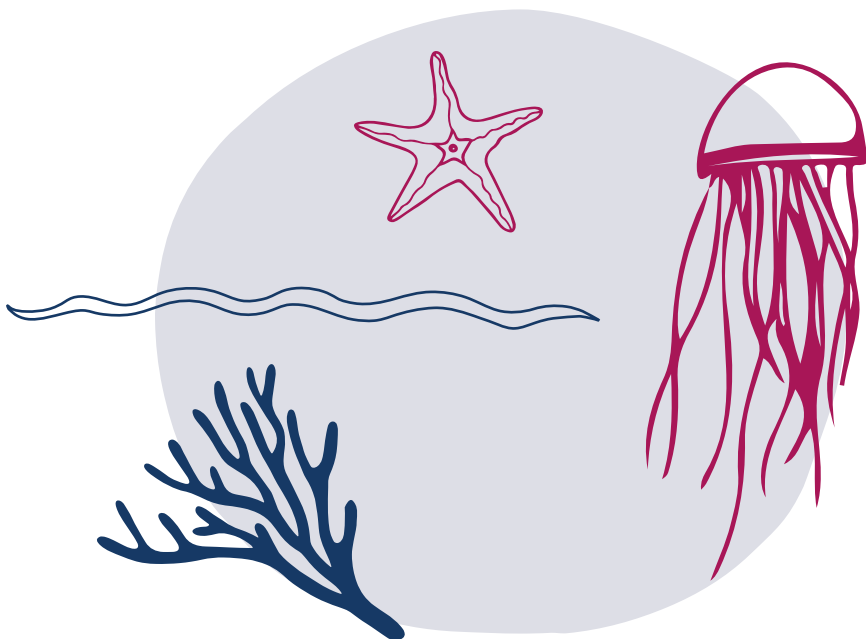
Un kilo de paparda, dos limones, tres dientes de ajo, medio vaso de vino, una cucharada de perejil picado, un huevo, dos cucharadas de pan rallado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las papardas de cabeza y entrañas, se lavan y se trocean en tres porciones. Se reservan.

Con el zumo de los limones, los ajos majados en un almirez, el vino blanco y el perejil, se prepara una marinada que se vierte sobre los trozos de paparda. Se deja marinar un par de horas, se bate el huevo, se pasan los trozos de pescado por él, se pasan por el pan rallado y se frien en abundante aceite. Se sirven calientes.

Receta del Mesón del Pescaito Frito en el Puerto Comercial de Isla Cristina.



Pasta con Aguja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro ajos, dos pimientos, una cebolla, dos tomates, tres hebras de azafrán, seis cucharadas de aceite, un cuarto de kilo de tallarines, medio kilo de aguja, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

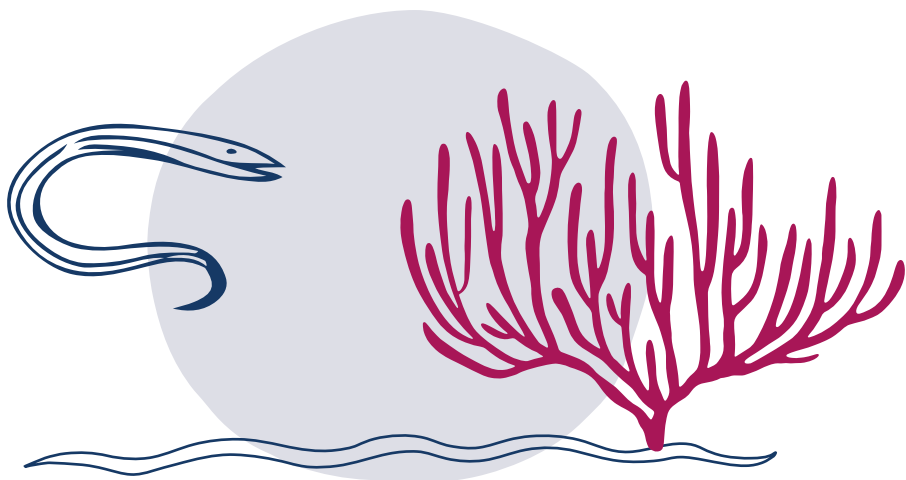
Se limpian las agujas, se les quitan las cabezas, las tripas y las raspas. Se sacan dos filetes por pescado, se cortan en tres porciones a lo ancho, se lavan, se escurren y se reservan.

En una cazuela con aceite se saltean el ajo picado y la cebolla cortada en juliana, cuando transparente la cebolla se añaden el pimiento troceado, el tomate picado sin piel ni pepitas, el azafrán, se rehoga ocho minutos, se colocan los filetes de aguja y se cocinan cinco minutos.

Se cuecen los tallarines en agua con dos cucharadas de aceite y sal siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se sacan, se refresca, se escurren y se sirven en una ensaladera con las agujas aparte como si fuesen una salsa.

79
...

Hay una receta que liga los tallarines con los filetes, no es conveniente pues se termina ahogando la pasta al no poder calcular cantidades.



Pastel de Aguja en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de patatas, dos cebollas, dos dientes de ajo, trescientos gramos de aguja en aceite, aceite de oliva, dos cucharadas de maicena, un vaso de vino, medio vaso de leche, sal y pimienta.

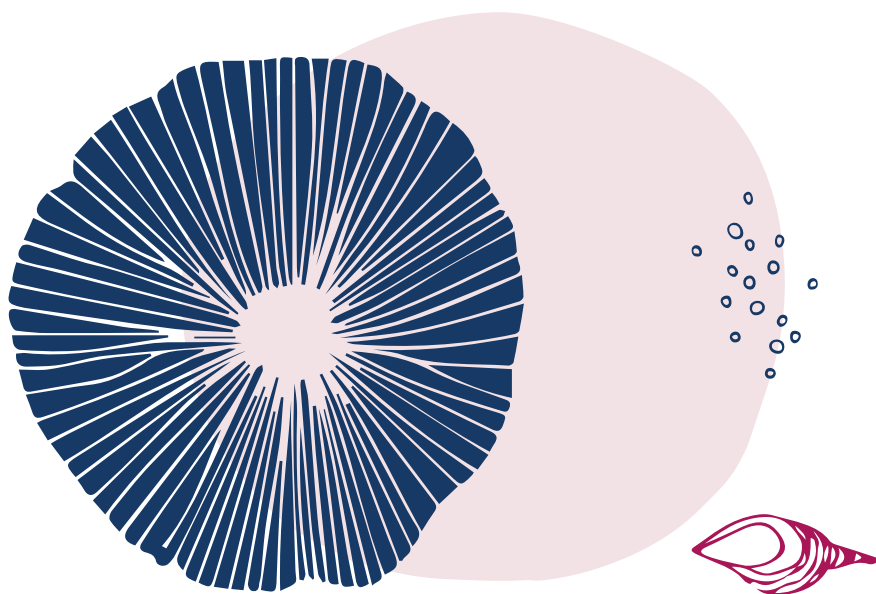
PREPARACIÓN:

En una fuente engrasada con aceite se colocan una capa de cebolla cortada en rodajas y la mitad e las patatas cortadas en rodajas, se aderezan con ajo picado, sal y pimienta.

Se espolvorea la maicena, se colocan los filetes de aguja, se cubre con otra capa de cebolla en rodajas, la otra mitad de las patatas cortadas en rodajas, se riega con aceite, el aceite de las latas, la leche y el vino, se salpimenta y se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados media hora.

Se pinchan las patatas para ver que estén hechas a nuestro gusto, se saca y se sirve.

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



Paté de Agujas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de agujas, dos cebollinos, una cucharada de perejil picado, un pimiento verde, un pimiento rojo, ocho cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, cominos en polvo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

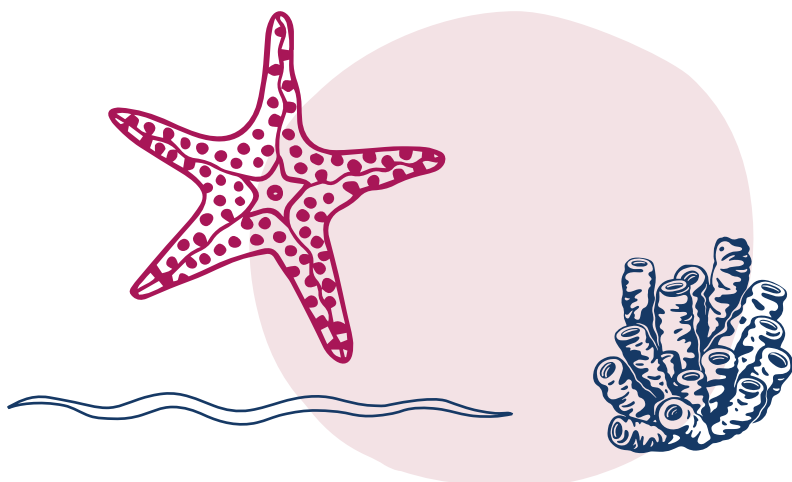
Se limpian las agujas, se les quitan las cabezas, las entrañas y las raspas. Se sacan los filetes limpios, sin espinas, se cuecen cinco minutos al vapor y se pican a cuchillo.

Se prepara una crema, se pica el huevo duro se le ligan la mostaza, el queso, sal y pimienta. Se bate suavemente hasta preparar la crema; se añade la crema a los filetes de aguja picados, se espolvorean con el cebollino picado y media cucharadita de cominos, se salpimienta y se mezcla homogéneamente.

Se rellenan cuatro moldes con la mezcla, se desmoldan sobre platos individuales.

Se cortan los pimientos en tiras, se saltean en cuatro cucharadas de aceite, se sacan, se escurren, se colocan alrededor de los flanes y se riega con una salsa.

Esta receta se puede preparar con boquerones, sardinas etc.



Paté de Agujas al Aceite de Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de agujas en aceite, cuatro quesitos, cuatro huevos duros, seis tallos de cebollino, tostaditas, medio vaso de aceite de romero, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan las agujas en aceite a un cuenco y se machacan con un tenedor junto a las yemas de los huevos, los quesitos, el cebollino piado, sal y pimienta.

Se untan las tostaditas, se reparte por encima la clara de huevo rallada, se riegan con unas gotas de aceite de romero y se sirven.

Se puede hacer con sardinas en aceite.



Paté de Aguja en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de aguja en aceite, cuatro anchoas en aceite, media cucharada de mostaza francesa, dos cucharadas de queso fresco, un Pepínillo, dos cucharadas de zumo de limón, dos gotas de tabasco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican las anchoas a cuchillo. Se pasa por el turmix junto a los lomos de aguja con su aceite, la mostaza, el queso, el Pepínillo picado, el zumo de limón, el tabasco, sal y pimienta. Se bate, se lleva al frigorífico y se sirve sobre tostaditas y/o galletitas.

Patera de Pescado

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de pescado variado, aguja, congrio, boquerones, acedías, choco, mojarra, pijotas etc, un puñado de castañas, harina, aceite; sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se lava se escurre, y se seca. Se salpimenta, pasa por harina y se fríe en aceite.

Se fríen las castañas en una sartén casi sin aceite.

Se fríe el choco no más de tres minutos.

Se emplata en una fuente, sin mezclar, unos al lado de los otros y se sirven.

El pescado da lo mismo cual sea, el mas barato del mercado va muy bien, suele ser el mas sabroso y el menos conocido.

83
...

Picadillo con Aguja en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de aguja en aceite, dos tomates, un diente de ajo, un pimiento verde, un pimiento rojo, cebolla, ajo, vinagre, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican en trocitos muy finos los tomates, pelados y sin pepitas, los pimientos, la cebolla, el diente de ajo, se añaden, el aceite, el vinagre, la aguja en aceite desmigada, se salpimenta, se homogeneiza y se sirve.

Pimentón de Agujas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de aguja, dos cucharadas de pimentón, dos dientes de ajo, tres tomates, tres pimientos, dos cucharadas de vinagre, dos cucharadas de miga de pan desmigada, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

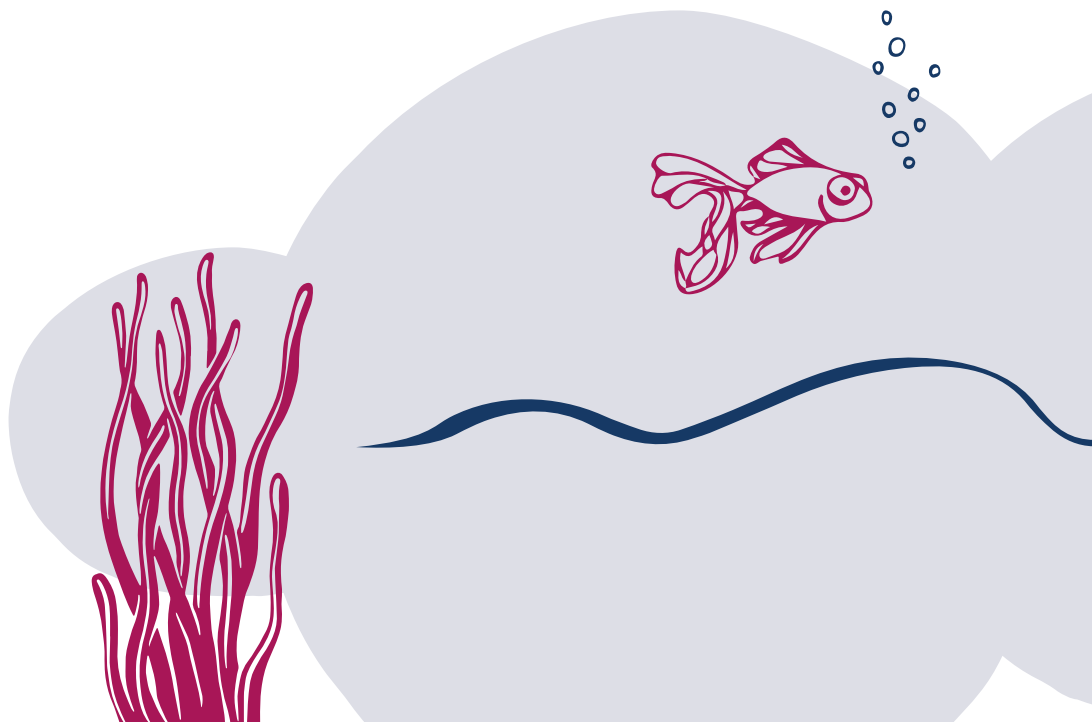
PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan en dos, se salpimentan, se llevan a una cazuela de barro y se reservan.

Se asan los pimientos, se dejan sudar, se pelan y se cortan en tiras muy finas que se reservan en una fuente con el caldo de sudar. Se escaldan los tomates, se pelan, se eliminan las pepitas y se rallan sobre los pimientos.

Se majan en un dornillo los ajos, se le añaden los pimientos y los tomates, el pimentón y el aceite al hilo, se maja y se añaden dos vasos de agua.

Se vierte el majado sobre el pescado, se lleva al fuego y se cocina diez minutos. Se sirve en la misma cazuela de barro



Pimientos de Piquillo Rellenos de Aguja

INGREDIENTES: (4 personas)

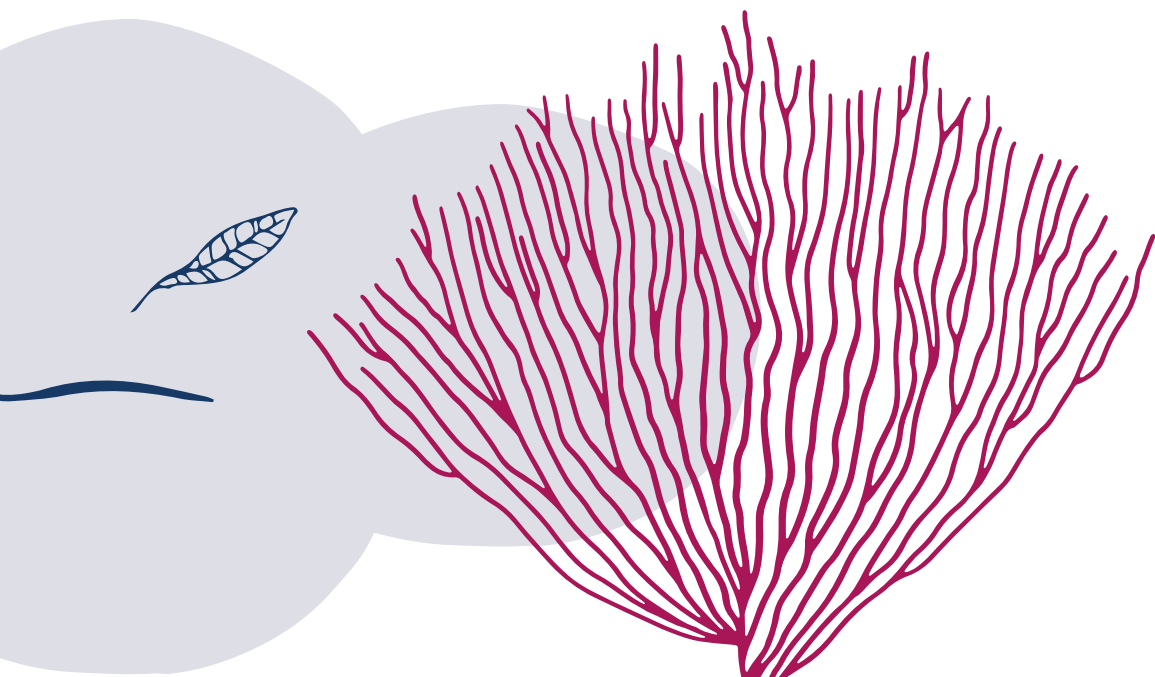
Nueve pimientos de piquillo, doscientos gramos de aguja en aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de tomate frito, una cucharada de ñora hidratada picada, medio vaso de caldo de pescado, medio vaso de leche, una lata de anchoas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean la cebolla y el ajo picados, pasados cinco minutos se añade la harina, se remueve y se añaden el caldo y la leche calientes al hilo y sin dejar de remover hasta trabajar una salsa tipo bechamel; se reservan unas cucharadas en cuenco aparte.

Se añaden a la bechamel la aguja desmigada y las anchoas muy picadas, se rellenan ocho pimientos de piquillo con la mezcla, se reservan.

Se añaden a la bechamel que se reservo en el cuenco dos cucharadas de caldo de pescado, un pimiento de piquillo picado a cuchillo, la carne de la ñora picada, se pasa por la batidora y se reparte entre cuatro platos, se llevan dos pimientos de piquillo a cada plato y se sirven.



Pizza Ramón Peña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de hojas de empanadillas, un trocito de calabaza, un pimiento, una cebolla, un calabacín, una docena de aceitunas negras, aceite, ciento cincuenta gramos de aguja en aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con una cucharada de aceite se confita la cebolla a fuego suave sin que rompa a hervir, se reserva.

En una sartén con una cucharada de aceite se doran levemente el calabacín cortado en rodajas finas, la calabaza cortada en láminas finas y el pimiento cortado en láminas.

En sartén aparte con aceite se fríen las hojas de masa para empanadilla, se colocan en una plancha, se cubren con las verduras asadas, la cebolla confitada las aceitunas cortadas por la mitad y los lomos de aguja en aceite.

86
...

Se pueden hacer mini pizzas de una sola hoja. Receta cortesía de Ramón Peña S.L. de Cambados (Pontevedra); se pueden trabajar con sardinas o jurelitos en aceite.

Quiche de Aguja en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de aguja en aceite, un tomate, una cebolla, un vaso de leche Ideal, tres huevos, una hoja de hojaldre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se estira la hoja de hojaldre y se forra un molde de tarta, se pincha con un tenedor y se lleva al horno ocho minutos.

Se saltea la cebolla en una sartén con aceite, pasados cinco minutos se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas y el laurel, se cocina ocho minutos, se retira la hoja y se vierte sobre la tarta.

Se baten los huevos, se ligan con la leche ideal, se salpimenta, se riega sobre la tarta y se cuece en el horno a ciento sesenta grados tres cuartos de hora. Se saca y se sirve.

Revoltillo de Aguja y Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de aguja en aceite, cien gramos de patatas chips, cien gramos de guisantes, cincuenta gramos de boletos, una cebolla, ciento cincuenta gramos de queso rallado, tres huevos, un vaso de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desmenuza la aguja en aceite, se mezcla con las patatas chips aplastadas, los guisantes, los boletos limpios picados, la cebolla picada en juliana, la mitad del queso rallado, sal y pimienta.

Se mezclan bien, se lleva la mezcla a una fuente de horno engrasada, se riega con los huevos batidos ligados con la leche, se espolvorea con el resto del queso, se lleva al horno a ciento ochenta grados durante media hora.

Se sirve acompañado con peinetas de pan frito.

87
...

Salsa de Aguja

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de aguja, dos dientes de ajo, una cebolla, un tomate, un pimiento, cinco cucharadas de aceite de oliva, laurel, perejil, azafrán, una punta de curry, harina, agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se trocean, se salpimentan y se reservan

En una cazuela se ponen cinco cucharadas de aceite, una vez caliente se echan los ajos picados, la cebolla, el pimiento, el tomate, el laurel, el perejil, el azafrán, el curry, sal y pimienta.

Una vez rehogado se agregan dos cucharadas de harina y se sofríen juntos. Se añaden los filetes de aguja, se riega con agua para que hierva y espese. Se remueve, se pasa por el turmix, se cuele con el chino y se sirve en salsa.

Va muy bien para pastas al huevo.

Salteado Huertano con Aguja

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de alcachofas, tres latas de aguja en aceite, un pimiento, medio vaso de vino blanco, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alcachofas de hojas exteriores duras, se despuntan, se elimina la pelusa interior, se cortan en cuartos y se cuecen en una cazuela con agua y sal. Se sacan, se escurren y se reservan

En un almirez se majan los ajos, el perejil, se riega con el vino y se reserva.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada cinco minutos, se añaden el majado, las alcachofas, los lomos de aguja en aceite, se cocinan un minuto y se sirven adornados con tiras de pimiento asado.

88
...

Sopa de Aguja con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un vaso de chirlas, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, dos tomates, medio kilo de aguja, un pimiento, cuatro cucharadas de aceite, una cebolla, dos hebras de azafrán, media cucharadita de pimentón, hierbabuena, cuscurros, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas de cabeza entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan por la mitad a lo largo y en tres a lo ancho, se reservan

Se prepara un refrito con el pimiento, el tomate, la cebolla, se pica el ajo, se añaden el laurel, el azafrán y el pimentón.

Se abren las chirlas, se quitan las cáscaras, se añaden al refrito, se añade el caldo de abrir las, agua hasta cubrir y cuando rompe a hervir, se añaden los filetes de aguja, se salpimentan y se deja cocer cinco minutos. Se añaden la hierbabuena, los cuscurros y se sirve.

Esta receta es una variante de los acciuga al pomodoro de la Abuela María.

Tagliatelle con Aguja en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de tagliatelle, ciento cincuenta gramos de aguja en aceite, una lata de berberechos, una lata de mejillones, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de harina, un vaso de caldo de pescado, una hoja de laurel, media cebolla, un diente de ajo, un pimiento rojo, un tomate pequeño, una cucharada de perejil, un huevo duro, sal y pimienta.

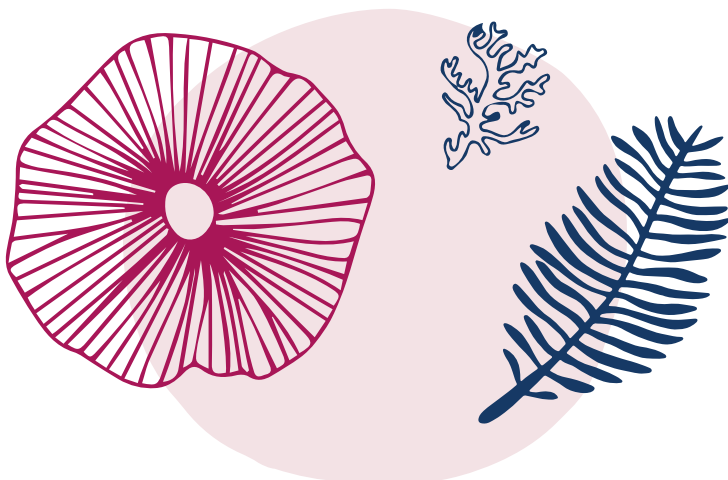
PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean la cebolla y el pimiento picados, pasados cinco minutos se añaden el ajo picado, el tomate rallado sin piel ni pepitas, se cocina diez minutos, se añade la harina, se remueve tres minutos.

Se añaden el caldo de pescado y el caldo de los berberechos calientes sin dejar de remover, se salpimenta. Se incorporan los lomos de aguja desmigados, los berberechos, los mejillones y el laurel, se cocinan cinco minutos, se retira el laurel, se pasa la farsa por la batidora y se reserva.

Se cuecen los tagliatelle en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se sacan, se escurren, se emplatan en una fuente, se riegan con la salsa sin ahogar la pasta y se sirven con el resto de la salsa aparte en salsera.

Hay una receta que usa solo la mitad de los berberechos, los mejillones y la aguja para la salsa y decora el plato con la otra mitad.



Tarta de Aguja

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de aguja, dos hojas de hojaldre, tres tomates, una cebolleta, aceite, una cucharada de hierbas aromáticas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las agujas, se eliminan las cabezas, las tripas y la raspa, se sacan los filetes, se trocean en tres porciones a lo ancho, se lavan, se escurren y se secan sobre papel de cocina.

Se forra un molde desmontable con la hoja de pasta, se le ralla el tomate sin piel ni pepitas, se colocan los filetes de aguja encima, se salpimientan y se cubren con una capa muy fina de tomate rallado, se le pican la cebolleta, las hierbas picadas, se riega con aceite, se cubre con la segunda hoja de hojaldre, se lleva al horno a ciento ochenta grados veinticinco minutos, se saca, se atempera y se sirve.

90
...

También se prepara sin cubrir con el hojaldre, en este caso se tapa con papel de aluminio. Receta recogida en Punta Umbría (Huelva) Se puede preparar con boquerones o sardinas.



Tomates Rellenos con Cebiche de Aguja

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho tomates, cuatro agujas, vinagre, un limón, una lata pequeña de maíz dulce, seis cucharadas de aceite, una guindilla verde, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los tomates por la corona y se vacían. Se eliminan las semillas, la pulpa se pica se reserva.

Se bate el aceite con la guindilla verde muy picada a cuchillo, el zumo de un limón, sal y pimienta, se traba una salsa picante y se reserva.

Se congelan las agujas a menos de veinte grados durante veinticuatro horas, se descongelan, se limpian de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se cortan por la mitad a lo ancho y se llevan a una fuente, se riegan con el vinagre y se maceran cuatro horas

Se sacan del vinagre, se pican en dados mínimos, se riegan con la emulsión de aceite y limón, se dejan reposar un cuarto de hora, se ligan con el maíz y la pulpa de tomate.

Se rellenan los tomates con la mezcla, se cubren con una porción de mayonesa, unas alcaparras y se sirven.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo. Este plato se puede preparar con cualquier cebiche de pescado mezclado con la pulpa de tomate.



Tomates Rellenos de Aguja Macerada

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho tomates, ocho anchoas, una cucharada de mantequilla, ocho aceitunas, mayonesa, seis agujas, seis limones, una lata pequeña de maíz dulce, seis cucharadas de aceite, una cucharadita de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los tomates por la corona, y se vacían. Se eliminan las semillas, la pulpa se pica, se reserva.

Se bate el aceite con el piri-piri, sal y pimienta, se traba una salsa picante. Se liga con el zumo de los limones y se reserva.

Se congelan las agujas a menos de veinte grados durante veinticuatro horas, se descongelan, se limpian de cabeza, entrañas y raspa, se sacan dos filetes por pieza y se pican en dados mínimos, se riegan con zumo de limón, se dejan macerar entre quince y treinta minutos, se ligan con el maíz y la pulpa de tomate.

Se rellenan los tomates con la mezcla, se cubren con una porción de mayonesa y una aceituna. Como bebida acompañante va muy bien un vino blanco fresquito.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo. Este plato se puede preparar con cualquier pescado.



Tostaditas de Aguja

INGREDIENTES: (4 personas)

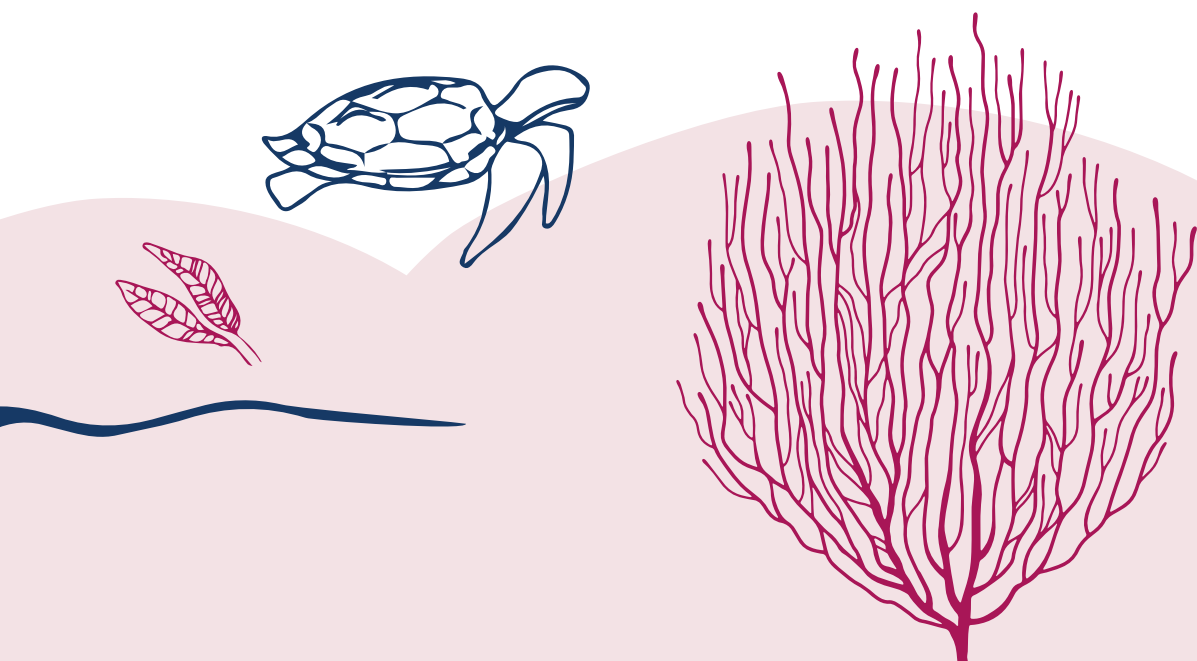
Doscientos gramos de aguja en aceite, dos latas de habitas en aceite mata, medio vaso de aceite de oliva de martos, una cebolla, dos dientes de ajo, una chispa de romero molido, media cucharadita de especias beréberes, sal y pimienta.

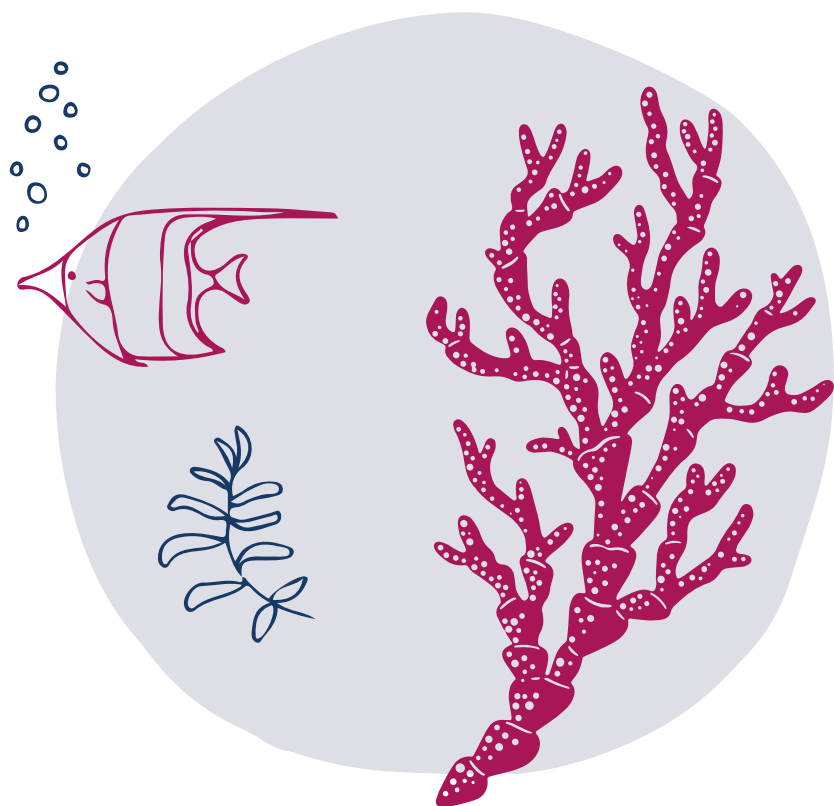
PREPARACIÓN:

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite se saltean la cebolla y los ajos picados, se aderezan con romero, especias beréberes, sal y pimienta; pasados cinco minutos se añaden las habitas, se les dan dos minutos de cochura, se pasan por la batidora añadiendo el resto del aceite hasta trabajar un puré.

Se untan las tostaditas con el puré se cubren con un lomo de aguja en aceite y se sirven.

Receta de Marta Ruiz de Martos (Jaén) recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) Se puede hacer con sardinas en aceite.





ENTRE MARES Y FOGONES

A la **aguja** (*belone belone*) se le conoce también como Abuja, Algarín o Agujeta, denominaciones locales que dependen de la lonja en la que nos encontremos.

Se trata de un pescado azul, graso, con un dos con cuatro por ciento de contenido graso, un veinte con cuatro por ciento de proteínas y unas ciento cincuenta kilocalorías a los cien gramos, por lo que se trata de un pescado con un alto contenido energético.

Su carne es parecida a la sardina, quizás algo más prieta. Es rica en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6, por lo que es un pescado muy recomendable para dietas cardiosaludables.

Sus espinas son de color verde, lo que hace que en ciertos casos se piense que está estropeado el pescado. También son fosforescentes, siendo un aliciente para que los niños coman pescado azul.



ISBN 978-84-491-1585-1



9 788449 115851