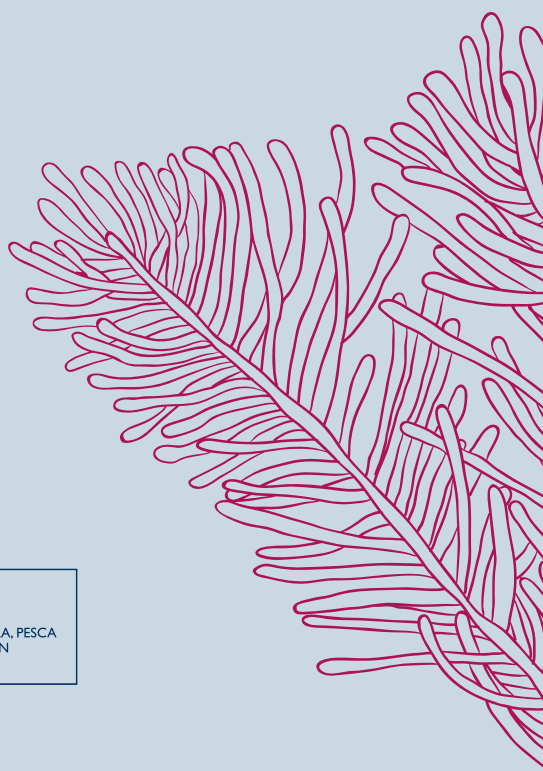
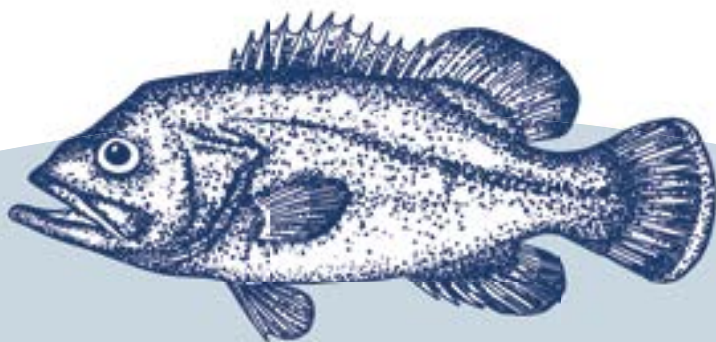


Felipe y Bárbara Luzón

CHERNA

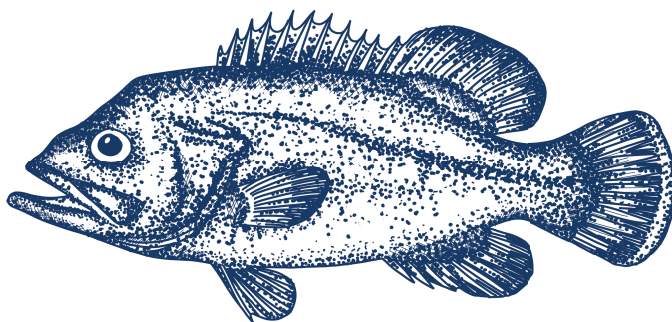


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

CHERNA



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: CHERNA

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: 003220646

DL: M-13259-2022

ISBN: 978-84-491-1590-5

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

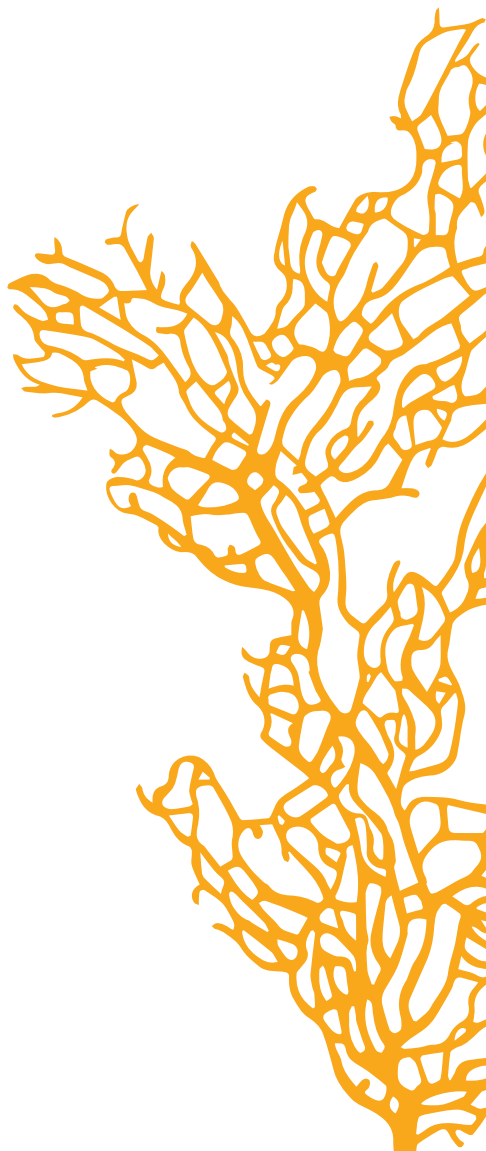
Paseo de la Infanta Isabel,1
28014 Madrid
Teléfono: 91 347 55 41

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

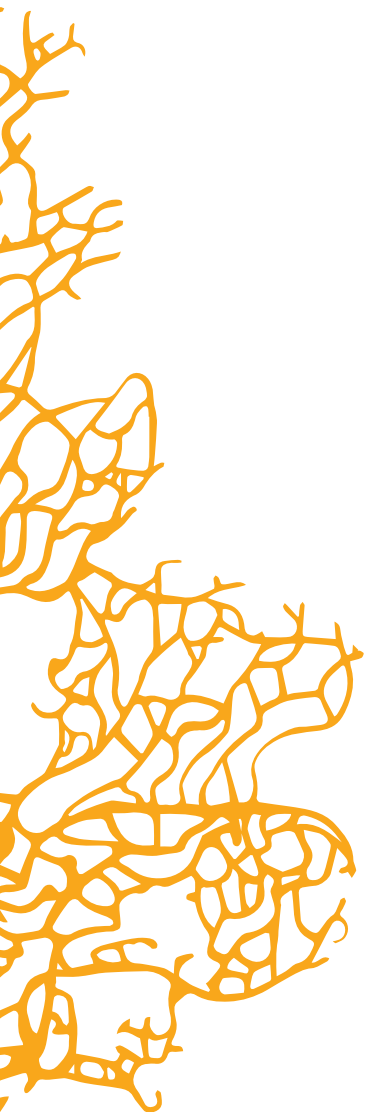
Catálogo de Publicaciones de la
Administración General del Estado:
<https://cpage.mpr.gob.es/>

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

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



A nuestras familias



Índice de Recetas



Introducción	15
Albóndigas de cherna	21
Albóndigas de cherna con langostinos	22
Almejas con cherna a la cazuela	23
Arroz con cherna al curry	24
Bocaditos de cherna con salmón ahumado	24
Bolitas de cherna salada	25
Bolsitas de cherna con tomate	26
Brandada de cherna	27
Caldereta de cherna	28
Carpacho de cherna con salsa agridulce	28
Carpacho de cherna con verduritas	29
Casarecce a la cherna	29
Cataplana de cherna	30
Cazuela de cherna con guisantes	30
Cazuela de cherna con habas	31
Cazuela de cherna con verduras	31
Cazuela de rape y cherna	32
Cebiche de cherna	32
Cherna a la americana	33
Cherna a la ayamontina	33

Cherna a la bilbaína	34
Cherna a la bretona	34
Cherna a la canaria	35
Cherna a la catalana	35
Cherna a la cazuela con cangrejo	36
Cherna a la crema de almendras	36
Cherna a la criolla	37
Cherna a la española con tomate	38
Cherna a la gallega	39
Cherna a la genovesa	39
Cherna a la indiana	40
Cherna a la isleña	40
Cherna a la italiana	41
Cherna a la mallorquina	42
Cherna a la mantequilla	42
Cherna a la marinera	43
Cherna a la menorquina	44
Cherna a la moda de Tavira	44
Cherna a la moruna	45
Cherna a la mostaza	46
Cherna a la navarra	46
Cherna a la pimienta verde	47
Cherna a la romana	47
Cherna a la sidra	48
Cherna a la turca	48
Cherna a la vasca	49
Cherna a las finas hierbas	49
Cherna al ajillo	50
Cherna al ajillo isleño	50
Cherna al azafrán	51

Cherna al chocolate	51
Cherna al coñac	52
Cherna al curry	52
Cherna al estilo canario	53
Cherna al falso alioli	53
Cherna al horno	54
Cherna al horno con acelgas	54
Cherna al horno con mayonesa	55
Cherna al horno con naranja	55
Cherna al horno con pisto y almejas	56
Cherna al horno con puré de hinojo	56
Cherna al horno con tomillo	57
Cherna al limón	57
Cherna al orégano y tomillo	58
Cherna al romero	58
Cherna al ron	59
Cherna al vinagre	59
Cherna asada al yogur	60
Cherna asada con anchoas	60
Cherna asada con lechuga	61
Cherna asada con salsa de guindilla	61
Cherna asada con tomate	62
Cherna canceller	62
Cherna Carmenchu	63
Cherna cocida al pesto	63
Cherna con aceite y vinagre	64
Cherna con aceitunas negras	64
Cherna con ajos	65
Cherna con alcauciles y guisantes	65
Cherna con almejas y gambas	66

Cherna con anchoas	66
Cherna con arroz de tomate	67
Cherna con berenjena y pimientos	68
Cherna con champiñones	69
Cherna con chermula	69
Cherna con chirlas al vino	70
Cherna con chirlas y gambones	70
Cherna con endibias	71
Cherna con ensalada de frutas	71
Cherna con espárragos verdes	72
Cherna con espinacas	72
Cherna con galeras	73
Cherna con gurumelos y guisantes	73
Cherna con josefitas	74
Cherna con majado	74
Cherna con manzanas	75
Cherna con mejillones	75
Cherna con mojo de tomate	76
Cherna con muselina de ajo	77
Cherna con nueces	77
Cherna con paté de aceitunas	78
Cherna con pimientos	78
Cherna con pimientos confitados	79
Cherna con piñones	79
Cherna con pipirrana	80
Cherna con queso	80
Cherna con rúcula	81
Cherna con salsa de aceitunas	81
Cherna con salsa de boletos	82
Cherna con salsa de calamares	82

Cherna con salsa de langostinos	83
Cherna con salsa de maíz	83
Cherna con salsa de ponche	84
Cherna con salsa de vermicelli	84
Cherna con salsa muselina	85
Cherna con setas	85
Cherna con setas y espárragos	86
Cherna con verduras	86
Cherna confitada	87
Cherna confitada sobre mojo	87
Cherna empanada con jamón y queso	88
Cherna en hojaldre	88
Cherna en papillote	89
Cherna en papillote a la naranja	89
Cherna en papillote con cebollitas	90
Cherna en salsa antigua	90
Cherna en salsa de avellanas	91
Cherna en salsa de berberechos	91
Cherna en salsa de cigalas	92
Cherna en salsa verde	93
Cherna encebollada	93
Cherna encebollada al piri-piri	94
Cherna frita a la levantina	94
Cherna frita al vino blanco	95
Cherna frita con salsa de choco	95
Cherna gratinada con zanahoria	96
Cherna guisada con vino	96
Cherna imperial	97
Cherna rebozada con almendra	97
Cherna rebozada con pimentón	98

Cherna rellena	98
Cherna rellena con picadillo de jamón	99
Cherna rellena con queso	99
Cherna rellena de espinacas y champiñones	100
Cherna rellena de gambas	101
Cherna sobre escalibada	101
Cherna sobre espinacas	102
Cherna sobre farsa	102
Cochas de cherna a la isleña	103
Cochas de cherna a la plancha	103
Cochas de cherna con boletos	104
Cochas de cherna rebozadas	105
Cogote de cherna asado	106
Cogotes de cherna al champán	106
Cogotes de cherna al horno con patatas	107
Cogotes de cherna con cebolla	107
Cola de cherna a la plancha	108
Cola de cherna estofada	108
Cola de cherna rellena	109
Croquetas de cherna con bacón	109
Ensalada de cherna salada	110
Ensalada de cherna y langostinos	110
Filetes de cherna a la naranja	111
Filetes de cherna con piñones	111
Filetes de cherna con queso y habas	112
Filetes de cherna empanados	112
Gratén de cherna	113
Huevas de cherna cocidas	113
Huevas de cherna fritas	114
Medallones de cherna al azafrán	114

Medallones de cherna con patatas doradas	115
Medallones de cherna con poleas	115
Milhojas de cherna con verduras	116
Milhojas de cherna con vinagreta	117
Montaditos de cherna	118
Osso buco de cherna	118
Pastel de cherna con pimientos	119
Pastelitos de cherna	119
Pavias de hueva de cherna	120
Picadillo crudo de cherna	120
Pimientos de piquillo con cherna	121
Puding de cherna	122
Rancho de cherna	122
Rollos de cherna	123
Rollos de cherna al Pedro Jiménez	123
San Jacobo de cherna con aceitunas	124
Sandwiches de cherna	124
Sopa de cherna al hinojo	125
Supremas de cherna con jamón	125
Tartar de cherna con alcaparras	126
Terrina de cherna	127
Tronco de cherna con gambas	127

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

Introducción



La cherna: *Polyprion americanus* es una de las joyas gastronómicas de nuestra costa. Es un pescado de la familia de los serránidos, próximo al mero, con el que tiene gran similitud en su carne, por lo que es frecuente que te lo sirvan como si fuese mero, lo que hace que pese a ser de gran consumo sea menos conocido de lo que se merece.

15
...

Es curioso, en Portugal, es pescado muy apreciado y suele suceder que te den mero por cherna, como diría mi hija, "¡¡cosas de la vida!!"

Se trata de un pescado de semigraso a blanco con un contenido graso variable que yo situaría en un dos con cinco de contenido graso, un dieciséis por ciento de contenido proteico y unas ciento diez kilo calorías a los cien gramos con ácidos grasos poliinsaturados, omega tres y omega seis; es de cuerpo robusto, perfil alto y de una envergadura algo mayor que su pariente el mero.

Se trata de un serránido de escamas grandes, que cubren todo el cuerpo, que presenta una cabeza grande, con una concavidad frente a los ojos y está recorrida por una cresta longitudinal ósea; su boca presenta una mandíbula inferior mas larga que la superior ambas con dientes cónicos pequeños en varias filas. Presenta una aleta dorsal potente, una aleta anal y su cola es también potente.

Su color es rojizo azulado en especies adultas, siendo los juveniles de color pardo. Su envergadura puede llegar a los dos metros y su peso a los ochenta kilos, aunque en nuestras aguas suelen ser de algo más de un metro y unos treinta kilos.

Su hábitat es bentónico costero de fondos rocosos y fangosos llegando a cotas de 1.000 metros aunque lo normal es que estén en cotas entre cien y doscientos metros. Las especies juveniles son epipelágicas, viven en pequeños bancos

y se les puede encontrar en superficie bajo algún objeto flotante, lo que hace fácil su captura deportiva; los adultos forman grandes bancos costeros.

Es un pez carnívoro muy voraz, siendo su alimentación a base de otros peces, crustáceos o moluscos.

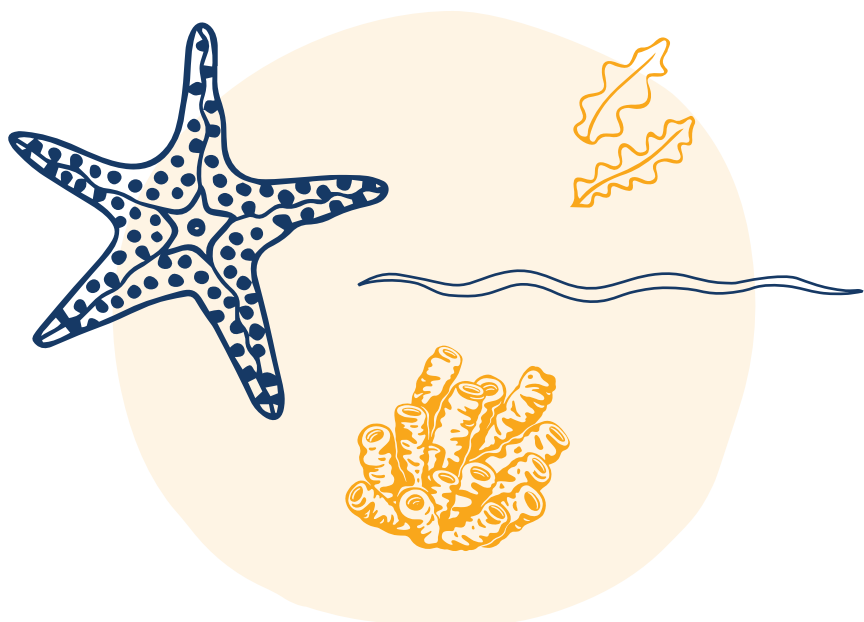
Se reproduce en verano y otoño formando sus huevos y larvas parte del plancton.

Su captura es mediante palangre, enmalle, curricán y arrastre, siendo su consumo fresco por no decir muy fresco por un hecho que es una tontería, cuando se presenta en nuestros mercados, desaparece rápidamente.

Su carne es semigrasa, blanca y consistente lo hace muy apreciado por las amas de casa y es muy frecuente que en los establecimientos de restauración te lo sirvan como mero.

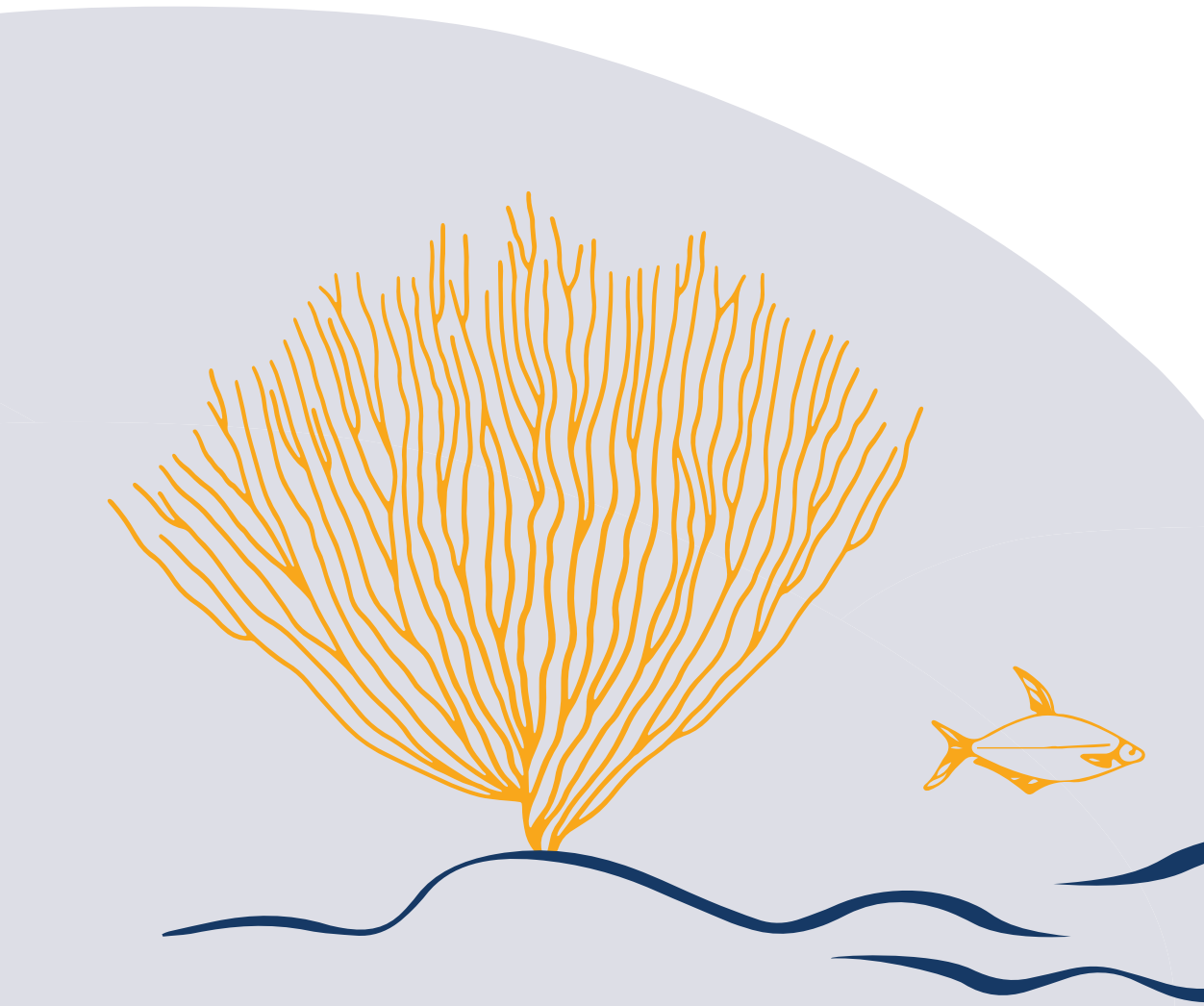
Su consumo es fundamentalmente:

- Horno: Cherna al horno con tomate a la Isleña
- Asado: Cherna asada con lechuga
- Estofado: Ragú de cherna
- Crudo: Cebiche y carpachos
- Plancha: A la plancha con escalibada
- Calderetas: Cataplana de cherna con almejas
- Guisos: Guisada con vino blanco
- Papillote: A la brasa en papillote
- Cocido: Cherna hervida con salsa de gurumelos
- A la sal: Al horno en costra de sal
- Frito: Frita a la romana
- Ranchos: Rancho de cherna con guisantes.



Recetas





Albóndigas de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cherna, media cebolla, un tazón de harina, una loncha de tocino de jamón, un vasito de vino blanco, un huevo, un vaso de aceite, tres cucharadas de pan rallado, un diente de ajo, perejil, azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

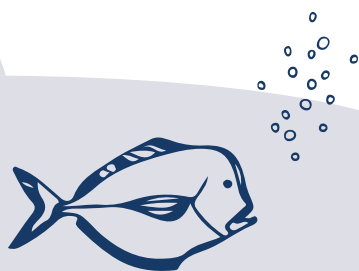
Se fríe la cebolla picada en el aceite, se maja en un almirez con el ajo, el azafrán pasado por una sartén sin aceite y el perejil. Se reserva.

Se pica la cherna limpia con el tocino, se lleva a un dornillo pequeño y se le añaden el huevo batido, el vino, tres cucharadas de pan rallado y el majado con la cebolla frita.

En sartén aparte se fríen unas cucharadas de cebolla en tres cucharadas de aceite, se añaden cucharada y media de harina y unas cucharadas de agua. Se trabaja una salsa

Se lían las albóndigas, se llevan a una fuente de barro, se riegan con la salsa y se cocinan dejándolas hervir un cuarto de hora.

Se retiran del fuego y se sirven en la olla de barro.



Albóndigas de Cherna con Langostinos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de cherna, dos lonchas de pan de molde, un diente de ajo, la clara de un huevo, una cucharada de perejil, un huevo, harina, aceite, ocho langostinos cocidos, una chalota, un tomate, medio vaso de vino blanco del Condado, un vaso de caldo de pescado, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltean la chalota picada y el diente de ajo cortado en láminas, se añaden las cabezas de los langostinos y una cucharadita de harina para espesar, se cocina cinco de minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se riega con el vino y el caldo de pescado, se cocina diez minutos y se pasa la salsa por el chino, se reserva.

Se limpia la cherna de piel y espinas, se desmenuza y se liga con el pan de lata desmigado remojado en una chispa de leche, el ajo picado, el perejil picado a cuchillo, la clara de huevo batida a punto de nieve, sal y pimienta, se lían las albóndigas, se pasan por huevo batido y se fríen en aceite. Se añaden a la cazuela de barro junto a los langostinos pelados, se riega con culantro picado a cuchillo se les da un hervor y se sirven en la misma cazuela de barro.



Almejas con Cherna a la Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Cincuenta gramos de jamón, un kilo de almejas, un kilo de cherna, una docena de langostinos, dos cucharadas de manteca de cerdo, dos huevos duros, una cucharada de perejil picado, cuatro ñoras, una rebanada de miga de pan, una cucharadita de azúcar, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna y se lava, se escurre y se corta en cuatro filetes, se reservan.

Se abren las almejas al vapor, se eliminan las cáscaras, el caldo se cuela y se reserva

Se hidratan las ñoras manteniéndolas en agua toda la noche.

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

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

Se añaden las almejas, los langostinos pelados picados y los filetes de cherna, se cocinan cinco minutos y se sirven en la misma cazuela.



Arroz con Cherna al Curry

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de rodajas de cherna, trescientos gramos de arroz blanco, dos huevos duros, una cebolla, una nuez de mantequilla, dos cucharadas de vino blanco seco, una cucharada de curry, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna de piel y espinas, se sacan los medallones y se reservan.

En una cazuela de barro con la mantequilla y dos cucharadas de agua se cocina la cebolla picada en juliana, se añaden el vino, el curry, sal y pimienta, se riega con medio vaso de agua y se cocina diez minutos, se añaden los medallones de cherna, se cocinan ocho minutos más, se sacan, se desmigan, se añaden el arroz blanco, el perejil, se rectifica de sal y pimienta, si hace falta y se le dan dos minutos de calor, se le mezclan los huevos duros rallados y se sirve.

24
...

La receta original lleva una chispa de piri-piri, se lo hemos quitado con el curry es suficiente.

Bocaditos de Cherna con Salmón Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis filetitos de cherna, ocho lonchas de salmón ahumado, un paquete de espinacas, seis champiñones, un vaso de vino blanco, medio vaso de nata, harina de freír pescado, una cucharada de harina fina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se colocan en una fuente ocho filetitos de cherna, se cubren con las lonchas de salmón ahumado, se tapan con los otros ocho filetitos, se cierran con un palillo, se pasan por harina de freír pescado, se frien en aceite y se les quita el palillo. Se emplatan y se reservan.

Se cuecen las espinacas y se lavan los champiñones, se trituran. Se añaden el vino blanco, la nata, una cucharada de harina, se cuece hasta trabar una salsa, se salpimenta y se cubre cada bocadito de cherna con una o dos cucharadas de la salsa y se sirven.

Bolitas de Cherna Salada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna en salazón, un kilo de patatas, dos chispas de pimienta negra molida, la ralladura de medio limón, una nuez de mantequilla, una cucharada de perejil, tres huevos, seis cucharadas de aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se desala la cherna en salazón como si fuese bacalao. Se escalda y se cuece en agua hirviendo.

Se limpia de piel y espinas, se desmiga y se lleva a un lebrillo pequeño.

Se cuecen las patatas veinte minutos en agua con sal. Se sacan, se secan, se les quita la piel y se machacan hasta obtener un puré grueso.

Se liga con las migas de cherna, se añade la ralladura de cascara de limón, la mantequilla, las yemas de dos huevos y sal. Se lían las bolitas como albóndigas.

Se baten las claras y el huevo restante, se rebozan las bolas y se fríen en aceite. Se escurre el aceite, se quita el sobrante con papel de estraza y se sirve con salsa de tomate picante o con almorogote.

25
...

El almorogote es un mojo canario muy picante para mi gusto. La receta es de Periqui nuestro gobernante en la Residencia de Fosfatos en El Aaiun.



Bolsitas de Cherna con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetitos de cherna, dos cucharadas de aceite de oliva, cuatro tomates, dos cucharadas de albahaca, una chispita de piri-piri, cuatro cucharadas de vino blanco seco, sal y pimienta.

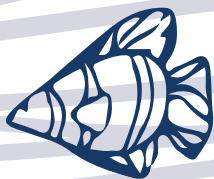
PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna de piel y espinas, se salpimientan y se colocan en ocho cuadrados de papel de plata de un palmo de lado engrasados en su centro con aceite y se pincelan con el aceite sobrante.

Se mezclan en un cuenco el tomate rallado sin piel ni pepitas, la albahaca picada a cuchillo, una chispita de piri-piri, el vino, sal y pimienta, se reparten sobre los filetitos de cherna, se cierran como un caramelo uniendo las cuatro puntas y girándolas.

Se asan a la brasa cuatro minutos por cada lado, se sacuden para quitar la ceniza, se abren y se sirven con el papel acompañados de verdura cocida.

Receta recogida en las barbacoas de la Playa de la Casita Azul en Isla Cristina (Huelva).



Brandada de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de cherna, cuatro patatas, vaso y medio de leche, una cebolla, una cucharada de aceite, una cucharada de pan rallado, una cucharada de vinagreta, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, media cucharadita de tomillo, media cucharadita de harisa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

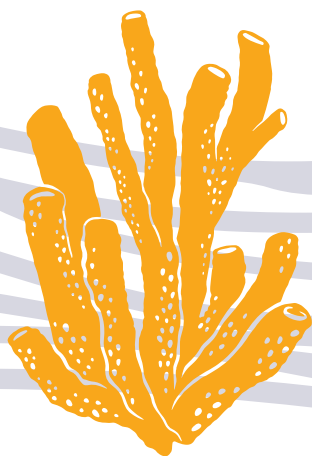
Se cuecen los filetes de pescado en agua hirviendo un cuarto de hora, se dejan enfriar, se pican a cuchillo y se trituran en la batidora y se reservan.

Se cuecen las patatas en agua con sal veinte minutos, se cortan en rodajas y se hacen puré grueso con el pasa purés.

Se lleva a una cazuela la cebolla picada, se riega con el aceite, se añaden el bacalao, el puré de patatas, el tomillo, el perejil picado a cuchillo, el cebollino picado y la leche, se liga con un tenedor, se añaden la harisa, la vinagreta, el ajo majado, sal y pimienta, se cocina cinco minutos a fuego lento.

Se lleva la mezcla a una fuente engrasada, se espolvorea con pan rallado, se introduce en el horno, se dora diez minutos y se sirve.

No es una brandada muy clásica, entre otras cosas porque no lleva casi aceite, no obstante queda un plato muy sabroso.



Caldereta de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, cuatro patatas cocidas, dos cucharadas de harina, dos limones, dos cebollas, dos dientes de ajo, dos tomates, una cucharadita de semillas de culantro molidas, una cucharada de tomillo molido, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes de cherna a una fuente, se rocían con el zumo de los limones, media cucharadita de sal, se maceran media hora.

Se saltea la cebolla con los ajos, cuando transparente se añaden los tomates rallados sin piel ni pepitas, el culantro, el tomillo y pimienta; se cocina ocho minutos.

Se saca el pescado, se añade el marinado a la cazuela, se añade el pescado, se cocina, se vuelve el pescado y se cocina siete minutos.

Se retira el pescado, se añaden cinco vasos de agua, la harina y se cocina una sopa, se le pican unas patatas: Se sirve el pescado, se riega con la sopa y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).

Carpacho de Cherna con Salsa Agridulce

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos filetes de cherna, un limón, dos cucharadas de salsa agridulce, una cucharada sopera de culantro picado, cuatro cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congela la cherna a menos veinte grados bajo cero durante veinticuatro horas. Se descongela y se corta en filetes muy finos con un cuchillo de cortar jamón. Se emplatan en una fuente, se riegan con zumo de limón, se riegan con aceite de oliva, se salpimentan, se riegan con la salsa agridulce, se espolvorean con el culantro picado a cuchillo y se guarda en el frigorífico un par de horas hasta el momento de servir.

En esta receta es muy importante la congelación para evitar la posibilidad de infección por anisakis, también favorece el corte fino.

Carpacho de Cherna con Verduritas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de cherna, dos calabacines, dos zanahorias, medio limón, dos cucharadas de aceite de oliva, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, se le quitan la piel y las espinas, se lleva al congelador a menos veinte grados todo un día, se saca y se corta en láminas muy finas con un cuchillo de cortar jamón.

Se despunta el calabacín, se pelan las zanahorias, se rallan las verduras con un rallador de agujeros grandes y se distribuyen sobre los filetitos de cherna. Se sazonan con piri-piri, sal y pimienta, se riegan con zumo de limón y se dejan macerar dos horas.

Se riegan con aceite y se sirven.

Caserecce a la Cherna

29
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de caserecce, tres rodajas de cherna de cien gramos, una cebolla, tres cucharadas de aceite, un vaso de cava, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna de piel y espinas, se sacan los medallones y se marcan a la plancha por ambos lados, se pican a cuchillo y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada cinco minutos, se añade la cherna, se riega con el cava y se cocina diez minutos.

Se cuecen los caserecce en una cazuela de agua con sal y una cucharada de aceite el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se sacan, se escurren y se añaden a la cazuela de barro, se espolvorean con cebollino picado a cuchillo y se sirven en la misma cazuela de barro.

Los caserecce son una pasta corta de sémola y huevo.



Cataplana de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, una cebolla, tres tomates, dos chayotas, cuatro pimientos de piquillo, un chorro de aceite, dos cucharadas de culantro picado a cuchillo, un vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de agua, una chispa de piri-piri, una chispa de cominos, seis granos de pimienta y sal.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los filetes de cherna un minuto en agua hirviendo, se limpian de piel y espinas, se desmenuzan en trocitos medianos; se reservan.

Se pelan y pican en crudo la cebolla, la chayota, los pimientos, los tomates sin piel ni pepitas, el culantro picado a cuchillo, se mezclan, se añaden el piri-piri, los cominos molidos, los granos de pimienta majados en grueso y sal. Se remueve la mezcla a mano.

Se coloca la mitad de la mezcla en el fondo de la cataplana, se cubre con los filetitos de cherna, se tapa con el resto de la mezcla, se riega con cuatro cucharadas de agua, aceite y vino.

Se cierra la cataplana, se lleva al fuego y se cocina diez o doce minutos, se abre y se sirve.

Receta adaptada de una del Restaurante O Piri Piri de Lagos (Portugal). Se puede preparara con patata por la chayota, pero cambian los tiempos de cochura a algo mas de un cuarto de hora.

Cazuela de Cherna con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, un vasito de aceite, una cebolla, una cucharada de mantequilla, cuatrocientos gramos de guisantes, un vaso de fumé de pescado, un vaso de vino, nuez moscada, una cucharadita de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla, cuando comience a transparentar, se añaden las rodajas de cherna, los guisantes, dos vasos de fumé (o un cubito de Avecrem de pescado), la mantequilla, la nuez moscada y el vino. Se cuece diez minutos.

Si queda claro el caldo se puede espesar un poco añadiendo harina. Se sirve en la misma cazuela de barro.

Cazuela de Cherna con Habas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, un vasito de aceite, una cebolla, una cucharada de mantequilla, cuatrocientos gramos de habas, un vaso de fumé de pescado, un vaso de vino blanco del Condado, nuez moscada, una cucharadita de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de escamas y se corta en rodajas generosas. Se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla, cuando comience a transparentar, se añaden la cherna, las habas peladas, dos vasos de fumé (o un cubito de AVECrem de pescado), la mantequilla, la nuez moscada y el vino blanco del Condado. Se cuece diez minutos.

Si queda claro el caldo se puede espesar un poco añadiendo harina. Se sirve.

Receta común de la Costa de Huelva.

31
...

Cazuela de Cherna con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de filetes de cherna, seis cucharadas de aceite, un kilo de patatas, dos zanahorias, un tallo de apio, seis dientes de ajo, dos limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de cherna en porciones de tres dedos, se llevan a un lebrillo pequeño y se riegan con zumo de limón. Se reservan.

En una cazuela de barro con seis cucharadas de aceite, se rehoga la cebolla tres minutos. Se añaden las patatas cortadas en bastones, la zanahoria y el apio en rodajas. Se cocina cinco minutos, se cubre de agua y se cuece un cuarto de hora.

Se incorpora el pescado a la olla, se cuece diez minutos más, se riega con zumo de limón, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

Rancho de a bordo de Diego Verdún de Isla Cristina (Huelva).

Cazuela de Rape y Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Cien gramos de rape en tacos, cien gramos de cherna en tacos, cien gramos de gambas peladas, un vaso de coquinas, un vaso de berberechos, un vaso de almejas, dos dientes de ajo, una cebolla, medio vaso de salsa de tomate, medio vaso de vino blanco, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas, los berberechos y las almejas al vapor con cuatro cucharadas de agua, se cuele el caldo y se retiran las cáscaras; se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se saltean los ajos y la cebolla, pasados cinco minutos, se añaden los tacos de rape y de cherna, se rehogan un par de minutos, se añaden los mariscos y su caldo, se riegan con el vino, la salsa de tomate, se reduce cuatro minutos, se espolvorea con culantro y se sirven.

Receta recogida en Ayamonte (Huelva).



Cebiche de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cherna, seis limas, dos naranjas, una cebolla, una endibia, una lata pequeña de maíz, seis gotas de tabasco, una cucharada de culantro picado, un vaso de mayonesa.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado de piel y espinas, se corta en daditos, se lleva a un lebrillo pequeño, se riega con zumo de lima y naranja, ligados con seis gotas de tabasco, se deja macerar durante cuatro horas. Se escurre, se añaden la cebolla picada, el maíz, y la endibia picada.

Se mezclan, se añade la mayonesa, se liga, se rocía con culantro picado y se sirve.

Antes de preparar el plato se ha de congelar el pescado a menos veinte grados durante al menos un día para evitar la posibilidad de anisakis.

Cherna a la Americana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de cherna, una cebolla, una copa de coñac, vaso y medio de tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea la cebolla, cuando comience a transparentar se riega con el coñac, pimienta molida y tomate frito.

Se llevan los filetes de cherna a una fuente de horno engrasada, se cubre con la salsa y se lleva al horno hasta que este hecho el pescado a nuestro gusto.

Cherna a la Ayamontina

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de cherna, cuatro dientes de ajo, una cebolla, dos hebras de azafrán, dos cucharadas de aceite, dos vasos de berberechos, una cucharada de perejil, una cucharada de harina de freír pescado.

PREPARACIÓN:

Se abren los berberechos al vapor con dos cucharadas de agua, se eliminan las cáscaras y se cuela el caldo, se reservan

Se limpian los filetes de cherna, se eliminan las espinas con unas pinzas, se sazonan, se pasan por harina de freír pescado. Se sacuden y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla y el ajo picados; cuando comiencen a pochar se añaden los filetes de cherna, se riegan con el vino, el azafrán, el perejil picado a cuchillo, los berberechos y su caldo, se les dan unas vueltas con una cucharada de palo y se cocinan diez minutos.

Se riega con un poco de caldo de pescado para aclarar la salsa y se sirven.

En Ayamonte se encuentran los mejores berberechos de Andalucía, tienen que ser recolectados con la vaciante pues caso contrario tienen arena.

Cherna a la Bilbaína

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, cuatro dientes de ajo, piri-piri, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas. Se sacan dos filetes de lomo y dos de ventresca, se pincelan con aceite y se llevan al horno en una fuente engrasada, un cuarto de hora. Se sacan y se reservan.

En sartén aparte se saltean en el aceite los dientes de ajo cortados en láminas y el piri-piri. Se retira el ajo y se riega la sartén con un chorrito de vinagre, con cuidado que no salte, se traba una salsa, se le añaden los ajos y se riega sobre los filetes de cherna, se espolvorean con perejil y se sirven.

Se trata de una receta muy común apta para todo tipo de perquidos y peces de escama grande. Se puede preparar con cuatro rodajas de cherna de ración.

34
...

Cherna a la Bretona

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, un vaso de fumé de pescado, una cebolla, una zanahoria, medio nabo, la parte blanca de un puerro, un vaso de vino blanco, un limón, cuatro nueces de mantequilla, una cucharada de harina, pan rallado, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna, se lavan, escurren y secan. Se escaldan cinco minutos en una cazuela con agua y sal. Se llevan a una fuente de barro engrasada y se reservan.

Se saltea la cebolla picada en una sartén con nuez y media de mantequilla, cuando comienza a pochar se añaden la zanahoria, el nabo y la parte blanca de puerro se riega con el vino, se reduce a la mitad y se riega con el fumé de pescado; se salpimenta, se sazona con zumo de limón, se espolvorea con el perejil, se riega con el resto de la mantequilla fundida y se pasa por el turmix, se cuele con el chino y se trabaja una salsa.

Se riega sobre las rodajas de cherna, se llevan al horno, se gratinan unos minutos se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se sirven en la misma fuente.

Cherna a la Canaria

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, un pimiento rojo, una cucharada de perejil, dos dientes de ajo, aceite, un vaso de vino blanco, medio vaso de salsa de tomate, harina, una cucharada de comino, una cucharada de sal gorda, cuatro dientes de ajo, media cucharada de pimentón, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez los ajos, con la sal, la salsa de tomate, el comino, el pimentón, el aceite y una cucharada de vinagre. Se añade un vaso de agua, se liga un mojo picón, se reserva en salsera.

Se pasan los filetes de cherna por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con aceite. Se cuela el aceite, se fríe el pimiento cortado en tiras cinco minutos, se añade la cherna, se riega con el vino y se cocina hasta que reduzca el vino.

Se emplatan los filetes de pescado, se adornan con los pimientos, se riegan con una chispa de mojo picón y se sirve con el mojo en salsera.

35
...

Receta recogida en el Aaiun. Las recetas de los mojos son como las de las especias morunas, cada familia tiene su receta, muy particular y secreta, que por cierto ¡siempre es la única, la verdadera y naturalmente la mejor! Este es muy suavito...

Cherna a la Catalana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna cortada en rodajas, una hoja de laurel, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, un vaso de vino blanco, miga de pan remojada en leche, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada, cuando transparente se añaden el ajo picado y el perejil picado a cuchillo.

A mitad de la fritada se añaden el laurel, la cherna, sal y pimienta. Se deja cocer y cuando este hecho el pescado, se espesa la salsa con miga de pan y se sirve.

Cherna a la Cazuela con Cangrejo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, tres dientes de ajo, dos cuerpos de cangrejo limpios, un vaso de vino blanco, harina de freír pescado, una lata de champiñones, cinco cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, se corta en rodajas, se lava, y se lleva a una palangana pequeña con sal y el zumo de un limón. Se tiene una hora para que tome gusto.

Se pasa por harina, se sacude para quitar el exceso y se fríe en aceite tres minutos por cada lado.

Se saltean la cebolla, los ajos, los champiñones, se añade el vino y se cuece diez minutos.

Se cuecen los cuerpos de cangrejo, se saca la carne y se añade al salteado, se calienta unos minutos.

Se lleva la cherna al horno cubierta con la mixtura y se hornea cinco minutos. Pasados estos se emplata en platos individuales y se sirve.

Receta recogida en aguas de Dakar, nuestro cocinero Alonso la hacía con cherna, con merluza, con sama, con sargo o cualquier pescado que tuviésemos esa mañana. Con dorada queda muy bien, pero tienen que ser de doble ración y fileteadas.

Cherna a la Crema de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, dos zanahorias, un pimiento, una cebolla, un vaso de caldo de pescado, un vaso de leche Ideal, cuatro cucharadas de almendra picada, dos nueces y media de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se unta de aceite el pimiento y se asa al horno a cinco ochenta grados, se lleva a una fuente, se tapa y se deja sudar, se limpia, se corta en tiras muy finas y se reserva.

En una cazuela de barro con la mantequilla se saltean la cebolla picada y la zanahoria, pasados cinco minutos se añaden las rodajas de cherna, se riegan con el caldo, la leche Ideal, la almendra molida y el caldo de sudar los pimientos, se salpimenta y se cocina un cuarto de hora, se añaden las tiras de pimiento se le dan unos minutos de calor y se sirven.

Cherna a la Criolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna de ración, dos cucharadas de mezcla de especias, dos cucharadas de aceite de oliva, harina de freír pescado, aceite de freír, dos cucharadas de aceite de cacahuete, una nuez de mantequilla, una cebolla, tres tomates, dos dientes de ajo, una cucharada de tomillo, tres vasos de caldo de pescado, una cucharadita de canela molida, una guindilla, un pimiento rojo, un pimiento verde, una cucharadita de orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna, se pincelan con aceite y se espolvorean con la mezcla de especias por ambos lados, se dejan reposar toda la noche; se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con aceite cinco minutos.

En una cazuela de barro con aceite y mantequilla se saltea cinco minutos la cebolla picada, se añaden los ajos picados, el tomillo y se cocina cinco minutos, se riega con el caldo, se añaden la canela en polvo, la guindilla cortada en aros, las rodajas de pescado y los pimientos cortados en juliana, se les da un hervor corto.

Se saca el pescado, se reduce el caldo a salsa; se sirve con la salsa y se espolvorea con orégano; se sirve.



Cherna a la Española con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de cherna, tres cuartos de kilo de chayota, una lata pequeña de maíz dulce, dos kilos de tomate, una cebolla, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de azúcar, albahaca, dos vasos de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna de escamas y espinas, se salpimientan y se marcan en una sartén con la mantequilla tres minutos por cada lado. Se reservan.

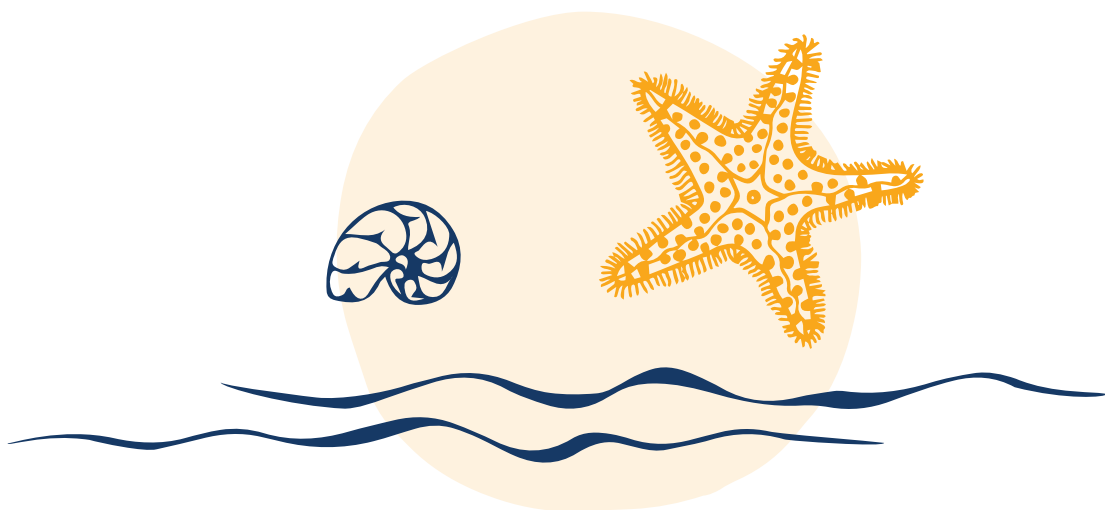
Se cuecen las chayotas y las mazorcas en una cazuela con agua, una cucharada de aceite, sal y pimienta. Se sacan, se pelan las chayotas y se cortan en dados, se reservan.

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

Se pasa por el pasapurés, se cuece hasta que reduzca el agua, se salpimenta, se le añade una cucharada de azúcar, se añaden los dados de chayota, el maíz dulce y la cherna.

Se riega con la leche, se cocina unos minutos para trabar sabores, se salpimenta, se colocan las mazorcas y se sirve.

Receta venezolana de la Tía María Luisa.



Cherna a la Gallega

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, un kilo de patatas, una lata chica de guisantes, una cucharada de pimentón, un vasito de aceite, seis dientes de ajo, una cebolla, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna de piel y espinas, se cortan en supremitas con un cuchillo de jamón, se salpimientan y se reservan.

Se cuecen las patatas peladas y cortadas en rodajas junto a la cebolla; pasado un cuarto de hora se añaden las supremitas de pescado y los guisantes; se cocinan diez minutos.

En una sartén con aceite, se fríe el ajo cortado en láminas, cuando dore se añade el pimentón y se dora un minuto. Se añade a la cazuela, se le da un hervor y se sirve.

Receta familiar de la Abuela Kossy, se puede preparar con chayota y será un plato mucho más bajo en calorías.

39
...

Cherna a la Genovesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, dos tomates, media cebolla, un diente de ajo, una cucharada de azúcar, una pizca de orégano, dos cucharadas de vino blanco, mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con tres cucharadas de aceite se saltea la cebolla, cuando transparente se incorporan el ajo picado, los tomates picados sin piel ni pepitas, se añaden una chispa de orégano, el azúcar, el vino y la pimienta. Se cocina a fuego medio removiendo de vez en cuando un cuarto de hora.

Se salpimenta el pescado, se hace a la plancha y se lleva a una fuente de barro engrasada con mantequilla. Se riega con la salsa, se lleva al horno a doscientos grados diez minutos. Se sirve.

Receta común. Es como la hacía el tío Pepe.

Cherna a la Indiana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, dos cucharadas de aceite, una cucharadita de comino, una cebolla, una guindilla, dos dientes de ajo, una punta de piri-piri, una hoja de laurel, una cucharadita de comino molido, una cucharada de culantro, tres tomates, dos patatas, un vaso de caldo corto, un pimiento, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean la cebolla picada, el pimiento picado, el ajo rallado, los cominos, la guindilla cortada en aros y la hoja de laurel, se le dan cinco minutos de cochura.

Se salpimenta, se adereza con comino molido, culantro picado a cuchillo y piri-piri, se cocina cuatro minutos y se añade el tomate rallado sin piel ni pepitas, se riega con el caldo y se le dan diez minutos de cochura. Se incorpora el pescado, se cubre con la salsa y se cocina diez minutos.

Se sirve con patatas cortadas en dados confitadas en aceite sin hervir.

40
...

Cherna a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de cherna, un vaso de aceite, un diente de ajo, un huevo duro, veinticinco avellanas tostadas, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna, se filetean en supremas pequeñas, se fríen en aceite sin rebozar, se sacan, se escurren y se reservan. En la misma sartén y aceite se fríen los ajos.

En un almirez se majan la clara de huevo duro, las avellanas, la pimienta molida, un ajo crudo, el perejil y la yema del huevo duro. Se riega con una cucharada de aceite frito, se mezcla y se traba una salsa.

Se cubren las supremas de cherna con la salsa, se llevan al horno a temperatura media – alta diez minutos. Transcurridos estos, se sacan y se sirven en la misma fuente.

Cherna a la Italiana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, medio kilo de cebollas, dos vasos y medio de leche, cuatro boquerones, dos dientes de ajo, un vaso de aceite, una cucharada de perejil, harina, queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

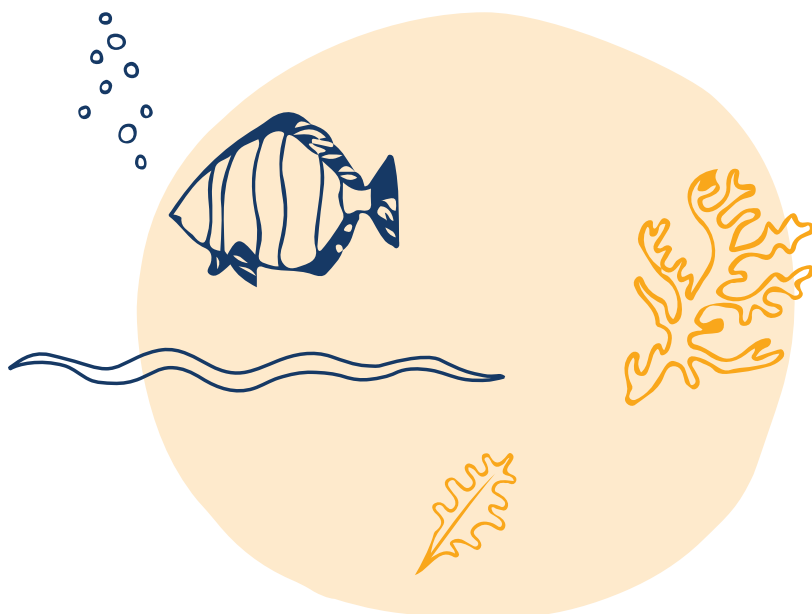
Se limpia la cherna de piel y espinas, se filetea y se reservan en una fuente.

Se limpian los boquerones de cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se pican a cuchillo y se ligan con la cebolla picada, el perejil picado a cuchillo y el ajo picado.

Se saltea la mezcla en una sartén con el aceite, cuando poche la cebolla, se lleva la mitad a una cazuela de barro, se espolvorea con queso rallado, con harina y se colocan los filetes de cherna sobre ella, se cubre con el resto de la cebolla, más queso y se riega con la leche.

Se lleva al fuego a temperatura media hasta que reduzca la leche y se sirve.

Si hay demasiado pescado para una capa, se reparte la cebolla y se colocan dos capas de pescado entre las capas de cebolla. Cebolla, pescado, cebolla, pescado, cebolla espolvoreando con queso rallado cada capa.



Cherna a la Mallorquina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, cinco cebollas, tres tomates, cuatro dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, tres cuartos de kilo de patatas, un vaso de vino blanco, un vaso de aceite, cuatro cucharadas de pasas, dos cucharadas de piñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se doran las rodajas de cherna en una cazuela de barro grande con el aceite, se sacan, escurren y reservan.

En la misma cazuela de barro y aceite se saltea la cebolla picada junto a los ajos, cuando comiencen a pochar se añade el perejil picado a cuchillo y el tomate picado sin piel ni pepitas, se rehoga cinco minutos.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas finas y se emplatan en una fuente de horno formando una base, se riegan con un par de cucharadas del aceite de la sartén, se colocan las rodajas de cherna sobre las patatas, se cubren con el sofrito, se riegan con el vino, las pasas, los piñones y se llevan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

Se sirven en la misma fuente.

42
...

Cherna a la Mantequilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos chernas de tres cuartos de kilo, dos limones, mantequilla, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las chernas de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan, se riegan con zumo de limón y se napan con mantequilla ablandada en pomada, se espolvorean con pan rallado, se aprietan con la mano y se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite.

Se llevan al horno y se cocinan veinte minutos; se sirven con verdura cocida como acompañamiento.

Se pueden marcar a la plancha por ambos lados y no cocinarlos al horno.

Cherna a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, un cuarto de kilo de gambas, un kilo de mejillones, una hoja de laurel, tres dientes de ajo, cuatro vasos de tomate frito, un vaso de vino blanco, harina de freír pescado, aceite, dos cucharadas de culantro, sal y pimienta.

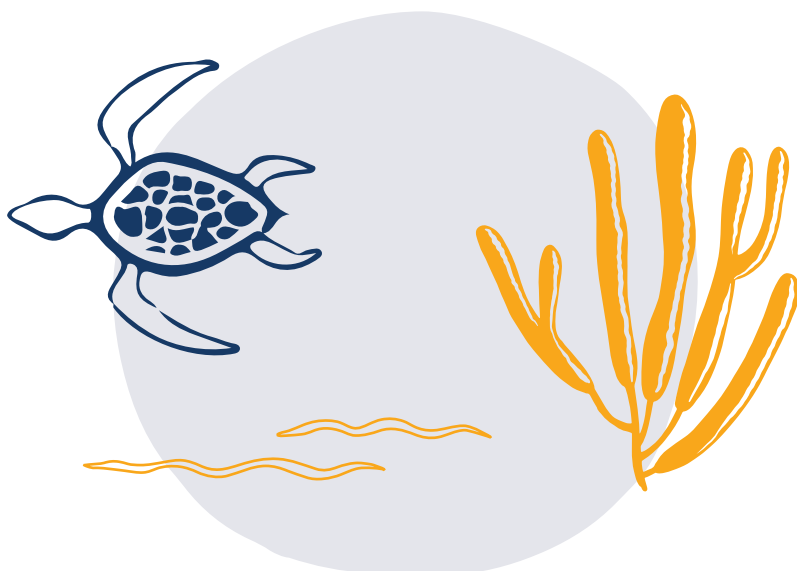
PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones con una cucharada de aceite unas cucharadas de agua y la hoja de laurel, se cuele el caldo y se eliminan las cascaras.

Se limpia la cherna de cabeza, escamas, aletas, entrañas y se corta en rodajas o en filetes; se lavan, escurren y secan con papel de cocina. Se salpimentan, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en una sartén con el aceite muy caliente, se retiran y se llevan a una cazuela de barro.

Se cuele el aceite y se añade el vino, se deja reducir un poco, se añaden los ajos chafados, se doran levemente y se añaden las gambas peladas, los mejillones, el caldo de abrirlos y el tomate frito; se le da un hervor y se riega sobre el pescado.

Se lleva la cazuela al horno a ciento ochenta grados diez minutos, se espolvorea con el culantro picado a cuchillo y se sirve en la misma cazuela.



Cherna a la Menorquina

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de dos kilos, un paquete de espinacas, dos cucharadas de perejil, cuatro tomates, un manojo de cebollas tiernas, dos kilos de patatas, cuatro dientes de ajo, tres cucharadas de piñones, tres cucharadas de pasas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, escurren, secan y se filetean en supremas.

Se salpimientan, se pasan por harina y se fríen en una sartén con aceite; se cuela el aceite, en la misma sartén y aceite se confitan las patatas cortadas en rodajas, se sacan y se emplatan en una fuente de barro plana.

Se retira parte del aceite, se saltea el tomate picado sin piel ni pepitas, con el resto del aceite se saltean los ajos cortados en láminas, los piñones, las pasas, sal y pimienta. Se vierte sobre el pescado, se lleva la fuente al horno, a ciento ochenta grados, un cuarto de hora y se sirve en la misma fuente de barro.

44
...

Cherna a la Moda de Tavira

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de cherna, tres pimientos verdes, tres tomates maduros, cuatro dientes de ajo, cuatro cebollas, una copa de Oporto blanco, una copa de Oporto Ruby, un vaso de aceite de oliva, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de cherna en supremas, se lavan y se reservan en una fuente regadas con zumo de limón. Se dejan marinar media hora.

Se cortan las cebollas y los pimientos en juliana, los tomates pelados y sin pepitas en dados diminutos. Se llevan a una cazuela de barro con aceite; se rehogan en aceite no demasiado caliente, sin llegar a dorar.

Se salpimientan las supremas de cherna y se llevan a una fuente de horno, se cubren con el refrito, se riegan con las copas de vino de Oporto.

Se introducen en el horno, se riegan de vez en cuando y se cuecen entre quince o veinte minutos, procurando que no queden demasiado hechos. Se sirven con una guarnición de patatitas cocidas.

Receta de José de Távira recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín de Isla Cristina (Huelva) Es una receta muy similar a la Roteña.

Cherna a la Moruna

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna en filetes, tres dientes de ajo, una guindilla chica, una cucharada de pimentón dulce, una cucharadita de pimentón picante, una cucharada de cominos, una cucharada de semillas de alcaravea, tres cucharadas de perejil picado, un chorro de limón, tres cucharadas de vinagre, dos cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna, se les quitan las espinas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina, se reservan en una fuente.

Se majan en un almirez los dientes de ajo, la guindilla y la sal. Se añaden el pimentón, los cominos y las semillas de alcaravea. Se continua majando hasta ligar una pasta homogénea. Se agregan el perejil picado, el chorro de limón, el vinagre y el aceite de oliva, se continua majando hasta ligar como una salsa. Se lleva a una sartén, se expande y se calienta a fuego muy bajo unos diez minutos, se deja enfriar un poco y se untan los filetes de cherna con la mezcla, se cocinan en la sartén, cinco minutos y se sirven.



Cherna a la Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, cuatro dientes de ajo, tres cucharadas de mostaza francesa, dos cucharadas de perejil, vaso y medio de vino blanco del Condado de Huelva, ocho limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de escamas, aletas y entrañas, se lleva a un lebrillo pequeño.

Se liga el vino blanco, con el zumo de los limones, los ajos rallados, la mostaza, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta. Se riega el pescado y se deja macerar media hora.

Se asa a la plancha por ambos lados regando de vez en cuando con el adobo hasta que la carne despegue de la raspa central.

Se sirve acompañado con verdura cocida y una vinagreta ligada con el macerado sobrante.

46
...

Receta de Jordi Aguilera de Sabadell.

Cherna a la Navarra

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, dos cucharadas de harina, dos cebollas, cuatro cucharadas de mantequilla, cuatro patatas, medio vaso de vino blanco, una chispita de mostaza, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de piel y espinas, se corta en daditos, se salpimientan, se pasan por harina y se reservan.

En una sartén se calienta la mantequilla, se dora la cebolla picada, se añade la mostaza.

En una fuente de pirex engrasada, se coloca una base de patatas peladas y cortadas en rodajas, se cubren con pescado y cebolla, se repite, patatas, pescado, cebolla, terminando siempre con una capa de patatas.

Se riega con el vino blanco, se lleva al horno a ciento cincuenta grados tres cuartos de hora, se alegra con perejil picado y se sirve.

Si no se quiere el pescado muy hecho con algo más de veinte minutos sobra; las patatas marcaran el tiempo de cochura.

Cherna a la Pimienta Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, un vaso de crema de leche, dos vasos de caldo corto de pescado, medio vaso de vino blanco, una nuez de mantequilla, una cucharada de granos de pimienta verde, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, se lava, se escurre y se lleva a una cazuela con el caldo de pescado. Cuando rompa a hervir, se apaga y se deja reposar veinte minutos. Se cuela el caldo y se limpia la cherna de piel y espinas, se sacan los medallones, se reservan.

Se rehoga la pimienta en la mantequilla, se añade el vino y se cuece hasta que reduzca a la mitad. Se añade el caldo de cocer la cherna, se añade la nata y se salpimenta. Se le ralla la nuez moscada y se cuece hasta que reduzca a una crema ligera.

Se napan los medallones de cherna con la salsa y se sirven, con la salsa restante aparte en salsera.

47
...

Cherna a la Romana

INGREDIENTES: (4 personas)

Ochocientos gramos de filetes de cherna, harina de freír pescado, dos huevos, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de cherna, se escurren, se secan con papel de cocina, se salpimentan y se pasan por harina de freír pescado; se sacuden para eliminar el exceso de harina, se pasan por huevo batido y se fríen en aceite suficiente.

Se sirven con acompañamiento de verdura cocida o ensalada.



Cherna a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, una cebolla, doce gambas, un vaso de almejas, vaso y medio de sidra, una guindilla, media cucharada de perejil, dos cucharadas de harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro se saltea la cebolla picada, cuando comienza a pochar se añaden el perejil y la guindilla.

Se salpimenta la cherna, se pasa por harina de freír pescado y se incorpora a la cazuela. Se cubre con la sidra, se añaden una cucharada de harina fina, las gambas peladas y las almejas. Se cocinan hasta que abran las almejas, se rectifica de sal y pimienta; se sirve.

48
...

Cherna a la Turca

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, dos cucharadas de aceite, una cebolla, una pimienta verde, una pimienta roja, tres dientes de ajo, dos cucharadas de tomate frito, un cuarto de vaso de caldo de pescado, cuatro tomates, dos cucharadas de perejil, dos cucharadas de zumo de limón, una cucharada de pimentón, veinte aceitunas sin hueso, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de escamas y entrañas, se pasa por ambos lados en una sartén amplia con aceite.

En sartén aparte con aceite se saltea la cebolla picada, cuando poche se añaden el ajo picado, las guindillas cortadas en rodajas, el tomate frito, y los tomates rallados sin piel ni semillas, el perejil picado a cuchillo, zumo de limón y el pimentón; se salpimenta y se le da una cochura de un cuarto de hora. Se añade el pescado a la sartén, se cocina cinco minutos por cada lado.

Se saca el pescado, se limpia de piel y espinas, se sacan cuatro filetes, se emplatan y se sirven con el refrito como salsa y acompañamiento de pimentá, se decora con aceitunas sin hueso.

Este plato tiene la particularidad de que se sirve tibio o frío por lo general. Se puede preparar con corvina, dentón, sama y peces similares.

Cherna a la Vasca

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna de ración, dos vasos de almejas, un cuarto de kilo de guisantes, una docena de espárragos de lata, vaso y medio de caldo corto de pescado, tres dientes de ajo, cinco cucharadas de aceite, una cucharada de perejil, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se fríen los ajos; cuando doren se añade la cherna pasada por harina de freír pescado, se dora un minuto por cada lado. Se mueve la cazuela en vaivén, se riega con un poco de caldo. Se añaden las almejas, los guisantes y los espárragos, se salpimenta

Se cuece diez minutos moviendo de vez en cuando en vaivén, se espolvorea con perejil picado y se sirve .

49
...

Cherna a las Finas Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, cuatro cucharadas de aceite de oliva, un cuarto de kilo de champiñones, cien gramos de gambas peladas, cincuenta gramos de aceitunas sin hueso, un huevo duro, cuatro cucharadas de crema de leche, hierbas aromáticas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de cherna, se escurren, se secan sobre papel de cocina y se llevan a una fuente de horno con dos cucharadas de aceite.

Se pican a cuchillo los champiñones, las gambas, las aceitunas, el huevo duro, las hierbas, se riega con la crema de leche, se salpimenta, se liga y se cubre la cherna con la mezcla.

Se lleva al horno a doscientos grados veinte minutos, se decora con hierbas en rama y se sirve.

Cherna al Ajillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos chernas de tres cuartos de kilo, seis dientes de ajo, aceite, una chispita de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las chernas de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimentan y se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite; se reservan.

En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en láminas junto a una chispa de piri-piri, se riega sobre el pescado, se lleva el pescado al horno y se cocinan veinte minutos. Se sirve con acompañamiento de verdura cocida.

Receta recogida en Villa Real de Santo Antonio (Portugal).

50
...

Cherna al Ajillo Isleño

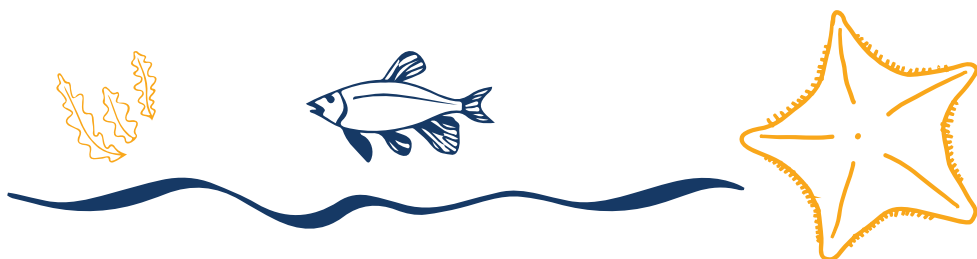
INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cherna, una hoja de laurel, un clavo, medio limón, aceite, una cucharada de perejil picado, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la cherna, unos doce minutos, en abundante agua con una hoja de laurel, clavo y medio limón. Una vez cocida, se escurre y se corta en filetitos, se salpimentan, se llevan a una fuente, se riegan con ajo picado en crudo, con perejil picado a cuchillo, se cubren con aceite crudo, se llevan a la nevera y se dejan unas horas y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina.



Cherna al Azafrán

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, un limón, harina de freír pescado, dos dientes de ajo, aceite, tres hebras de azafrán, una chispita de piri-piri, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, se trocea, se aliña con sal, pimienta y limón. Se pasa por harina de freír pescado y se fríe en aceite.

En una cazuela de barro con aceite, se saltean los ajos, se añade el pescado, un chorrito de agua y una cucharada de harina. Se cuece unos minutos, se añaden el perejil picado a cuchillo, el azafrán y el piri-piri, se rectifica de sal y pimienta, se cuece un minuto y se sirve.

Receta adaptada de una del Restaurante Océano en el Casino de Montegordo en Portugal.

51
...

Cherna al Chocolate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, tres cuartos de kilo de tomates, dos cebollas, una onza de chocolate negro, dos copas de coñac, aceite, azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna y se corta en rodajas, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se salpimientan y se marcan dos minutos y medio por cada lado en una sartén con una cucharada de aceite. Se llevan a una cazuela de barro y se reservan.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada, cuando transparente se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se riega con medio vaso de agua, una chispa de azúcar, el coñac, sal y pimienta; se cocina media hora.

Se vierte la salsa sobre el pescado, se le ralla el chocolate, se liga y se cocina cinco minutos. Se sirve en la misma cazuela de barro con picatostes.

La primera vez que hice un estofado con chocolate fue en Riotinto un día que Margarita, mi mujer, estuvo enferma y guise yo. ¡¡¡Me salió para tirar cohetes!!!

Cherna Al Coñac

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, dos zanahorias, una cebolla, un vaso de tomate frito, una hoja de laurel, un vasito de coñac, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican la cebolla y las zanahorias. Se cuecen a fuego bajo en agua con la hoja de laurel, el coñac y el tomate frito.

Cuando rompa a hervir, se añaden las rodajas de cherna, se salpimenta y se riega con zumo de limón; se cuecen siete minutos y se sirven.

Cherna al Curry

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, cuatro cucharaditas de curry, un pimiento rojo, un pimiento verde, media cebolla, un diente de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con unas cucharadas de aceite se saltean la cebolla picada y el ajo cortado en láminas cuando comienza a blanquear se añaden los pimientos cortados en cuadraditos, se cocina cinco minutos.

Se añade el pescado cortado en supremas pequeñas, se cocina diez minutos. Se añade el curry en polvo desleído en un vaso de agua, se salpimenta, se cocina unos minutos y se sirve con arroz blanco de acompañamiento.

Receta de Jordi Aguilera de Sabadell (Barcelona).



Cherna al Estilo Canario

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, tres dientes de ajo, medio kilo de patatas, dos huevos duros, cien gramos de nueces, dos pimientos rojos, una cucharada de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de escamas y raspas, se corta en supremitas y se marcan en una sartén con aceite tres minutos por cada lado, se reservan en una cazuela de barro.

Se pincelan los pimientos con aceite y se asan en el horno, se sacan, se llevan a un cuenco, se tapan y se dejan sudar. Se pelan, se limpian y se cortan en tiras, se reservan con el caldo del sudado.

Se majan las nueces en un almirez junto a los ajos, el pimentón y unas cucharadas de caldo de sudar los pimientos, se lleva el majado al vaso de la batidora junto a los pimientos cortados en tiras, se vierte el batido sobre el pescado en la cazuela.

Se pelan las patatas, se cortan en lascas y se vierten en la cazuela, se riegan con el caldo de sudar los pimientos y agua hasta completar un vaso, se salpimenta y se lleva al fuego, se le da un hervor de unos ocho minutos; se sirve con acompañamiento de huevo duro en cascos y perejil picado.

53
...

Cherna al Falso Alioli

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de cherna, un kilo de patatas, un tazón de falso alioli, cuatro cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de perejil, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se cortan en dados mínimos, se cuecen en agua con sal, se escurren, se espolvorean con perejil picado a cuchillo, se riegan con aceite, falso alioli, se mezclan y se reservan.

Se limpian los filetes de cherna y se marcan en una sartén con aceite tres minutos por cada lado a fuego lento. Se riegan con zumo de limón y se sirven con las patatas al falso alioli.

Cherna al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, un manojo de espinacas, piñones, un vaso de aceite, un vaso de vino, una cucharada de perejil, un pimiento, un limón, media cucharadita de piri-piri, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, se le quitan las escamas, la cabeza, las aletas, y las entrañas. Se corta en rodajas a lo ancho, se pasan por harina y se doran un minuto en aceite abundante. Se sacan, se dejan escurrir y se reservan.

En una fuente de horno engrasada se emplatan las espinacas hervidas levemente y picadas a cuchillo en grueso; se riegan con los piñones, se colocan sobre ellas las rodajas de pescado, se riegan con el vino, el piri-piri y se llevan al horno a temperatura media diez minutos.. Se riega con zumo de limón, se le da un minuto más de horno y se saca.

Se emplatan las presas en una fuente, se pasa por el turmix la base con el caldo de la cochura, se riegan las presas con el batido y se sirven.

Receta de Alexandra George de Belem (Portugal).

Cherna al Horno con Acelgas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos patatas, una cebolla, un manojo de perejil, un manojo de acelgas, dos tomates, un kilo de rodajas de cherna, un vaso de aceite, medio vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se cortan en paja, se ligan con la cebolla cortada en juliana, las hojas de las acelgas cortadas en juliana gruesa, el perejil picado a cuchillo y el tomate rallado sin piel ni pepitas.

Se coloca la mitad de la mezcla en una fuente de horno, se riega con la mitad del aceite, se colocan las rodajas limpias de cherna, se cubren con la otra mitad de la mezcla, se riega con el resto del aceite y el vino, se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados tres cuartos de hora, tapada con papel de aluminio media hora y el resto del tiempo al aire.

Receta recogida en San Félix (Mallorca) aunque la receta original es con dentón con cherna queda riquísima.

Cherna al Horno con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna de ración, cuatro vasos de bechamel, dos cucharadas de ketchup, un vaso de mayonesa, tres claras de huevo, aceite, harina, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna de piel y posibles espinas, se cortan en dos a lo ancho, se salpimientan, se pasan por harina y huevo batido, se fríen en aceite, se sacan y se reservan.

Se liga la bechamel con el ketchup, se lleva a una fuente de horno engrasada, se colocan encima los filetes de cherna, se cubren con la mayonesa ligada con las claras de huevo batidas a punto de nieve y se llevan al horno a ciento ochenta grados hasta que doren.

Cherna al Horno con Naranja

55
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de cherna de un kilo y medio, una copa de cointreau, dos cucharadas de aceite, un bote de falso caviar, cinco naranjas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de cherna, se le quitan las escamas y se lleva a una fuente engrasada, se salpimenta, se riega con el zumo de tres naranjas y la copa de cointreau.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados algo más de media hora, se saca, se le quitan la piel, las espinas y se lleva a una fuente de servir. Se rodea de falso caviar y se acompaña con rodajas de naranja. Se sirve con verdura cocida de acompañamiento.



Cherna al Horno con Pisto y Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, dos vasos de pisto, tres vasos de almejas, una cucharada de perejil, seis cucharadas de aceite, un diente de ajo, una cucharada de harina, un vaso de fumé de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas al vapor en una sartén con dos cucharadas de agua, se eliminan las cáscaras, se cuele el caldo y se reservan.

En una sartén con seis cucharadas de aceite se saltean el ajo picado, el perejil picado a cuchillo, la harina, sal y pimienta, se trabaja una salsa verde, se añaden las almejas y su caldo, se cocinan dos minutos más.

Se marcan las rodajas de cherna dos minutos por cada lado en una plancha. Se reparten entre cuatro platos sobre un fondo de pisto, se reparten las almejas con su salsa sobre ellas, se dejan reposar un minuto y se sirven.

56
...

Cherna al Horno con Puré de Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de un kilo, un vaso de leche, seis cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de harina, dos huevos duros, un cuarto de kilo de guisantes cocidos, dos bulbos de hinojo, una cebolla, una patata, una nuez de mantequilla, cuatro cucharadas de crema de leche, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el pescado en un vaso de leche durante diez minutos, se retira y se cuele la leche.

Se limpia el pescado y se desmenuza; se dora la harina en el aceite durante dos minutos, se añade la leche y se traba una salsa sin dejar de remover.

Se añaden el pescado desmigado, los huevos duros rallados y los guisantes cocidos. Se salpimenta. Y se lleva la mezcla a un molde redondo.

Se saltean en una cazuela con unas cucharadas de aceite la cebolla picada y los bulbos de hinojo picados; pasados cinco minutos se añade la patata troceada, se cubre con agua y se cuece veinte minutos.

Se pasan por el pasapurés, se añaden la mantequilla, la crema de leche, se salpimenta y si hace falta se añaden unas cucharadas del agua de la cochura, se coloca en el molde sobre la mezcla y se lleva al horno a ciento ochenta grados media hora hasta que este hecho.

Cherna al Horno con Tomillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de rodajas de cherna, un limón, dos pastillas de caldo de verduras, cuatro cucharadas de aceite, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna de piel y espinas, se aderezan por ambos lados con pastillas de caldo de verduras molido, se colocan sobre una hoja de papel de aluminio engrasada con aceite, se aderezan con un chorrito de zumo de limón y tomillo, se salpimientan y se rocían con aceite, se cierra todo en papillote, dejando holgura y se lleva al horno en una bandeja, se cocina a ciento ochenta grados un cuarto de hora. Se emplata en una fuente y se riega con su jugo como salsa.

57
...

Cherna al Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, un vasito de aceite, dos limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se colocan los filetes de cherna en una fuente de horno engrasada con aceite, se rocían con aceite, se majan los ajos en un almirez con la sal, pimienta, perejil y zumo de limón. Se napa el pescado con el majado y se lleva al horno a ciento veinte grados veinte minutos. Se sirven calientes.

Cherna al Orégano y Tomillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de cherna, un tomate, una cebolla, aceitunas negras, medio vaso de vino, aceite, caldo de pescado, orégano, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se rehoga en una sartén con aceite, la cebolla picada, cuando transparente, se añaden el tomate sin piel ni pepitas, se riega con el vino, el orégano, el tomillo y se lleva a ebullición, se reduce el vino a la mitad.

Se añaden el caldo de pescado y los filetes de cherna, se cocina cinco minutos a fuego lento. Se saca la cherna, se emplata y se rodea con las verduras en corona, se espolvorea con perejil picado y aceitunas negras picadas, se presenta y se sirve.

58
...

Cherna al Romero

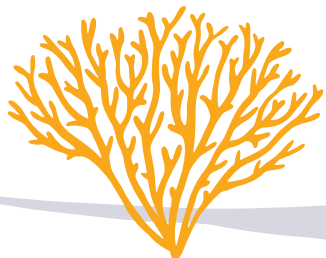
INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, aceite, romero, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de cherna, se escurren y se secan, se llevan a una bandeja de horno engrasada con la piel hacia abajo, se sazonan con perejil picado, se salpimentan, se les pica ajo, se rocían con aceite y se espolvorean con romero.

Se llevan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se dejan reposar un par de minutos y se sirven.



Cherna al Ron

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y cuarto de cherna, un vaso de ron, tres hojas de laurel, un limón, aceite, dos cucharadas de aguardiente de Zalamea, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, se lava, se escurre y se seca. Se coloca en una fuente de horno, se cubre con las hojas de laurel, se riega con medio vaso de aceite y un vaso de agua.

Se tapa y se cuece a fuego bajo tres cuartos de hora, se destapa, se sube el fuego y se reduce el caldo dándole vueltas para que no se pegue.

Se ligan el ron y el aguardiente, se le pega fuego, se riega sobre el pescado, se flamea y se sirve.

Es muy importante que se haga a baja temperatura, ¡¡queda muy sabrosa!!

59
...

Cherna al Vinagre

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, dos cucharadas de perejil, ocho dientes de ajo, una guindilla, dos cucharadas de vinagre, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se fríen los ajos cortados por la mitad en aceite, se sacan y se reservan. Se fríen la rodajas de cherna por ambas caras junto a la guindilla.

Cuando estén hechas se añaden los ajos, el perejil, y el vinagre; se mueve la sartén para que trabe la salsa, se retira la guindilla y se sirve.



Cherna Asada al Yogur

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cebollas, un kilo de cherna, dos yogures, dos cucharadas de zumo de limón, una cucharadita de azúcar, dos cucharaditas de comino molido, una cucharada de culantro picado, una chispa de piri-piri, una cucharadita de jengibre, tres cucharadas de aceite, dos nueces y media de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se emplata una fuente de horno con cebolla cortada en aros, se corta la cherna en tiras, se coloca sobre la cebolla y se cubre con la cebolla restante.

Se traban el yogur, el zumo de limón, el azúcar, el comino, el culantro, el piri-piri, el jengibre, el aceite, sal y pimienta. Se vierte sobre el pescado, se tapa y se lleva al horno a doscientos grados media hora, se saca y se reserva en una fuente.

Se vierte la salsa de cocer el pescado en un cazo, se reduce a vaso y medio, se añade la mantequilla, se bate, se riega sobre el pescado y se sirve.

También se puede servir en la fuente y regar con su jugo al servir. Para ello hay que añadir la mantequilla a la salsa antes de verterla sobre el pescado.

60
...

Cherna Asada con Anchoas



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, ocho filetes de anchoas, dos cucharadas de ajo picado, dos cucharadas de perejil picado, dos nueces de mantequilla, salsa de tomate.

PREPARACIÓN:

Se traba una pasta de anchoas, con las anchoas, el ajo, el perejil y la mantequilla. Se majan en un almirez y se forma la pasta.

Se pincelan las rodajas de cherna con aceite y se marcan a la plancha, se napan con la pasta de anchoas, se adornan con unas aceitunas y se acompañan con la salsa de tomate.

Cherna Asada con Lechuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cherna, cuatro vasos de caldo corto de pescado, media lechuga, tres vasos de bechamel, seis cucharadas de queso rallado, una cucharadita de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, se escalda cinco minutos en un caldo corto para pescado. Se saca, se escurre, y se lleva a una fuente de horno engrasada.

En el mismo caldo se blanquean las hojas de lechuga un par de minutos. Se cubre la cherna con las hojas de lechuga, se riega con la bechamel y se espolvorea con el queso rallado.

Se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados, se gratina hasta que funda el queso y dore.

Cherna Asada con Salsa de Guindilla

61
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos filetes de cherna, dos cucharadas de zumo de limón, cuatro guindillas, seis cucharadas de aceite, un vaso de vino blanco, una cucharada de vinagre, un vaso de caldo de pescado, dos dientes de ajo, perejil, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan las guindillas a un almirez con los dientes de ajo, el tomillo, el perejil, sal y pimienta.

Se pasa el majado a una cazuela con aceite, se añaden el vino, el vinagre y un vaso de caldo de pescado, se le da un hervor y se reserva en salsera.

Se limpian los filetes de cherna, se riegan con dos cucharadas de aceite y otras dos de zumo de limón, se asan a la plancha tres minutos por cada lado, se untan con la salsa y se sirven.



Cherna Asada con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de cherna, un limón, dos berenjenas, dos tomates, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de orégano, tres cucharadas de mantequilla, una cucharada de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de cherna en dados y se riegan con zumo de limón. Se cortan los tomates y las berenjenas en rodajas finas. Se llevan a una bandeja de horno engrasada con mantequilla, se hornean veinticinco minutos a ciento ochenta grados, se salpimientan y se riegan con aceite.

En una sartén con mantequilla se doran los dados de cherna un minuto por cada lado, se espolvorean con orégano y se vierten con su jugo sobre la bandeja de verduras, se hornean cinco minutos y se sirven.

Receta de mi amigo José de Tavira Cheff del Restaurante Océano de Monte Gordo (Portugal).

62
...

Cherna Canciller

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, cinco huevos, cuatro lonchas de jamón, cuatro lonchas de queso, cuatro cucharadas de harina, pan rallado, cuatro cucharadas de zumo de limón, aceite, salsa de tomate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna, se cortan en dos a lo ancho con un cuchillo de jamón, se colocan entre dos paños y se aplanan, se adoban con sal, pimienta y zumo de limón, se colocan entre las dos porciones una loncha de jamón y otra de queso, se cierran, se pasan por harina, por huevo batido y por pan rallado. Se fríen en una sartén con aceite y se sirven acompañadas con una salsa aparte.

De hecho son unos San Jacobos de Cherna. Su nombre se debe a que dicen que es uno de los platos preferidos de Fidel Castro.

Cherna Carmenchu

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de cherna de un kilo y cuarto, un vaso de vino blanco, cuatro dientes de ajo, cuatro yemas de huevo duro, cuatro picatostes, cien gramos de almendras tostadas, cuatro cucharadas de aceite, una cucharadita de pimentón, laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de cherna de escamas, y se cuece en una cazuela con el vino blanco e igual cantidad de agua, se retira el caldo y se reserva.

En un almirez se majan los picatostes, los ajos, las yemas de huevo duro, las almendras, aceite y pimentón, se refresca con unas cucharadas de caldo de cocer la cherna, se riega sobre la cola de cherna, se le da un hervor de cinco minutos y se sirve.

63
...

Cherna Cocida al Pesto

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, una docena de gambas peladas, cien gramos de piñones, dos tomates, un vaso de pesto, dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con dos cucharadas de aceite se cocina cinco minutos el tomate picado sin piel ni pepitas, pasados estos se añaden las gambas peladas, se cocinan tres minutos, se rectifica de sal y pimienta, se añaden el vino blanco, la salsa pesto y se le dan dos minutos de calor removiendo con una cuchara de palo.

Se cuecen las rodajas de cherna cinco minutos, se sacan, se escurren y se emplatan, se cubren con la salsa y las gambas; se sirven al momento.

Este plato se puede hacer marcando las rodajas de cherna a la plancha, personalmente las prefiero cocidas, toman mejor el sabor de la salsa.



Cherna con Aceite y Vinagre

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, aceite, dos dientes de ajo, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de cabeza, escamas, aletas y entrañas, se cuece en una olla con agua hasta que la carne desprege de la cola.

Se saca de la olla, se sacan los filetes, se limpian de piel y espinas, y se riegan con aceite y ajo frito, al servirlos se riegan con un chorrito de vinagre.

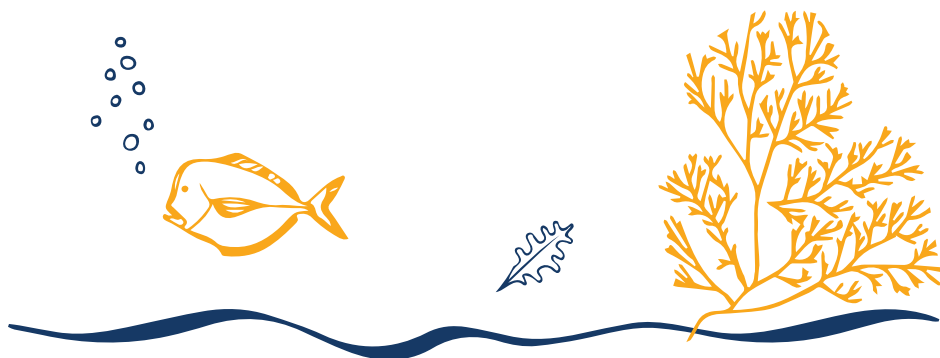
Cherna con Aceitunas Negras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna de ración, tres docenas de aceitunas negras sin hueso, cuatro cucharadas de aceite, ralladura de cáscara de naranja, cuatro tomates, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltean el ajo y la cáscara de naranja rallada, pasados cinco minutos, se retiran y se saltea el tomate rallado un cuarto de hora, se salpimenta; se añaden las aceitunas y los filetes de cherna, se riega con unas cucharadas de agua caliente, se cocina diez minutos, se adereza con piri-piri y perejil picado a cuchillo, se sirve en la misma cazuela.



Cherna con Ajos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de cherna, cuatro dientes de ajo, una copa de jerez seco, aceite, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de cherna al grifo, se escurren, se secan sobre papel de cocina, se salpimientan y se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en aceite suficiente.

Se saca la cherna, se cuele el aceite y se fríen en él los ajos picados, con cuidado de que no se quemen. Se vierte el vino en la sartén, se incorporan los filetes de pescado y se les da un hervor.

Se sirven acompañados de verdura cocida.

Cherna con Alcauciles y Guisantes

65
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cherna, una lata de guisantes, medio kilo de alcachofas, pan, una cucharadita de harina, un diente de ajo, un tomate, una cucharada de perejil, dos huevos duros, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores leñosas, los vellos interiores y se despuntan cortando un tercio de la pieza. Se cortan en cuartos.

Se fríe la rebanada de pan, se saca, se escurre y se reserva. En la misma sartén y aceite se fríen las alcachofas. Se reservan.

En la misma sartén y aceite se dora una cucharadita de harina, se le añade un majado de pan frito, ajo, perejil picado y tomate picado sin piel ni pepitas, se rehoga un par de minutos, se añaden el agua, los guisantes y la cherna cortada en porciones tamaño bocado. Se cocina cinco minutos, se echan los huevos duros cortados en cuartos y se sirven.

Cherna con Almejas y Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, un vaso de almejas chochas, ciento cincuenta gramos de colas de gambas, dos dientes de ajo, un vasito de coñac, un vaso de vino, harina, piri-piri, aceite suficiente, un vaso de fumé de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas chochas al vapor con dos cucharadas de agua, se eliminan las valvas, se cuele el caldo y se reservan.

Se limpia el pescado de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes, se salpimentan y se pasan por harina, se sacuden y se reservan.

Con la cabeza, las raspas, el puerro, el pimienta y la cebolla; se prepara un fumé de pescado, se cuele y se reserva. Se doran los dientes de ajo cortados en dos mitades y la guindilla, se retira el ajo.

En la misma sartén se marcan los filetes por ambos lados, se sacan, se escurren sobre papel de estraza.

Se añade a la sartén el coñac ardiendo, se flamea, se añaden las almejas, el caldo, un vaso de fumé de pescado y las gambas, se cuecen cinco minutos a fuego suave, se tritura con el turmix y se trabaja una salsa.

Se sirve el pescado con acompañamiento de verdura cocida y la salsa en salsera aparte.

Receta recogida en el Mercado Antiguo de Lagos (Portugal).

Cherna con Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, ocho anchoas, seis cucharadas de mantequilla, un vaso de vino.

PREPARACIÓN:

Se engrasa un papel de estaño con mantequilla, se coloca una rodaja de cherna, se riega con vino, se napa con mantequilla, se le colocan dos anchoas espachurradas, se cierra el papel en caja y se lleva al horno a doscientos grados un cuarto de hora.

Se sirven liadas en el papel.

Cherna con Arroz de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, ocho espárragos verdes cocidos, tres vasos de arroz, una lata de tomate frito, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de perejil, un diente de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se untan los filetes de cherna con mantequilla y se marcan cuatro minutos por cada lado a la plancha, se reservan al calor unos minutos.

Se cuece el arroz en agua con sal veinte minutos, se refresca al chorro de agua, se escurre y se pasa por aceite con unas láminas de ajo un par de minutos. Se liga con el tomate frito, se rectifica de sal y pimienta, se añade el perejil picado a cuchillo, se reparte entre cuatro platos, se colocan dos espárragos a los flancos, un filete de cherna encima y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina en la Terraza del Restaurante Rufino.



Cherna con Berenjena y Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, un limón, un diente de ajo, una berenjena, un pimiento rojo, un pimiento verde, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se llevan a un dornillo pequeño, se marinan una hora en zumo de limón y la ralladura de la cáscara.

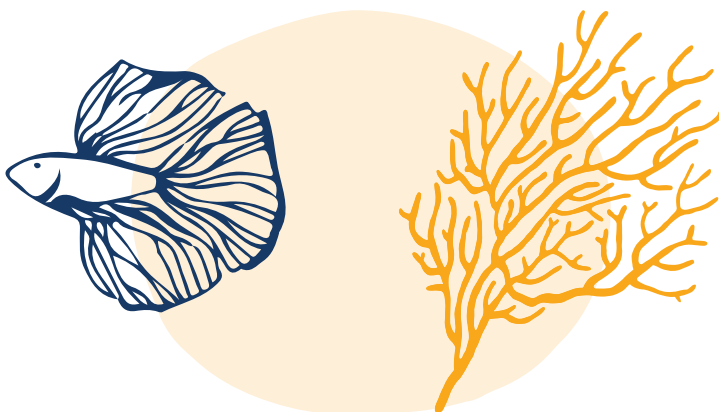
Se untan la berenjena y los pimientos con aceite se llevan al horno y se asan algo más de treinta y cinco minutos, se llevan a una fuente honda, se tapan y se dejan sudar.

Se corta la berenjena a lo largo, se saca la pulpa y se maja en un dornillo con el ajo y el caldo del sudado, se trabaja una crema. Se limpian los pimientos y se cortan en tiras.

Se asan las rodajas de cherna al horno a ciento ochenta grados en una fuente untada con aceite cinco minutos por cada lado y regándolas con el caldo del marinado.

Se emplatan las rodajas de cherna, se cubren con una porción del humus de berenjena, se adornan con unas tiras de pimentada y se sirven.

Esta receta era muy popular en África Occidental en los años sesenta del siglo pasado, la verdad es que la preparábamos con cherna, con sama roquera, sama de pluma, mero o el pescado de escamas que "pescábamos" en la Playa del Aaiun o en Bojador.



Cherna con Champiñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, cuatro dientes de ajo, una cebolla, un cuarto de kilo de champiñones, dos cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los ajos en láminas, se mechan las rodajas de cherna, se salpimientan y se hacen a la plancha.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada, cuando transparente se añaden los champiñones y se rehogan hasta que se evapore el agua que suelten.

Se cubren las rodajas de cherna con la farsa y se sirven.

Al refrito de cebolla se le puede especiar con una chispa de piri-piri.

69
...

Cherna con Chermula

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna de ración, cien gramos de aceitunas sin hueso, seis cucharadas de culantro picado, seis cucharadas de perejil picado, seis dientes de ajo machacados, una cucharada de cominos, una cucharada de semillas de culantro molidas, una cucharadita de pimentón, una chispita de piri-piri, el zumo de un limón, un vaso de aceite.

PREPARACIÓN:

Se mezclan el aceite con el culantro picado, el perejil picado, seis ajos majados en un almirez, cominos, semillas de culantro, el pimentón, el piri-piri y el zumo de limón.

Se llevan los filetes de cherna a un lebrillo, se riegan con la marinada y se dejan marinar toda la noche. Se llevan al horno a ciento ochenta grados media hora y se sirven con aceitunas picadas.

Es una receta muy simple, pero su resultado es optimo.

Cherna con Chirlas al Vino

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, un vaso de chirlas, una cebolla, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, medio vaso de vino, una cucharada de perejil, cien gramos de guisantes, dos huevos duros, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas con unas cucharadas de agua, se eliminan las cáscaras, el caldo se cuele y se reserva.

En una cazuela de barro se saltean la cebolla y el ajo picado, cuando ablanden se añaden las rodajas de cherna y se hacen por ambos lados. Se añaden el vino, el perejil, los guisantes, las almejas y el caldo de abrirlas, se mueve para que espese la salsa, se incorporan los huevos picados y se sirve.

70
...



Cherna con Chirlas y Gambones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, tres tomates, dos pimientos, una cebolla, seis dientes de ajo, un vaso de chirlas, un cuarto de kilo de gambas, una hoja de laurel, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas al vapor en una cazuela con dos cucharadas de agua y la hoja de laurel, se cuele el caldo y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean los tomates picados sin piel ni pepitas, los pimientos cortados en trozos mínimos y la cebolla cortada en juliana. Se cuece en dos vasos y medio de agua y se traba un puré con el turmix.

Se vuelve a la cazuela, se añaden las gambas peladas, las chirlas, el caldo de abrirlas, las rodajas de cherna, sal y pimienta. Se cubre con agua de pescado, se cocina diez minutos y se sirve.

Receta propia.

Cherna con Endibias

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, cuatro vasos de caldo corto de pescado, dos endibias, tres vasos de bechamel, seis cucharadas de queso rallado, una cucharadita de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las rodajas de cherna cinco minutos en un caldo corto para pescado. Se sacan, se escurren, se limpian de piel y espinas, se sacan los medallones y se llevan a una fuente de horno engrasada.

En el mismo caldo se blanquean las endibias un par de minutos. Se cubren los medallones con las endibias, se riega con la bechamel y se espolvorea con el queso rallado.

Se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados, se gratina hasta que funda el queso y dore.

71
...

Cherna con Ensalada de Frutas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, dos piñas, cuatro langostinos, cuatro kiwis, un mango, cincuenta gramos de fresas, un vaso de mayonesa, medio vaso de nata montada, un chorrito de vodka y caldo de pescado.

PREPARACIÓN:

Se corta la cherna en rodajas, se limpia y se cuece en el caldo sin que rompa a hervir un cuarto de hora, se saca, se escurre y se corta en dados.

Se abre la piña, se sacan la carne y el hueso. Se corta la carne en dados. Se pelan los kiwis en láminas finas. Se pela el mango se corta en dados. Se ligan la piña, el kiwi, el mango y la cherna y la mayonesa, el vodka y la nata.

Se rellenan las medias piñas, se decoran con kiwis, fresas y langostinos.

Cherna con Espárragos Verdes

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna de ración, un cuarto de kilo espárragos verdes, un cuarto de kilo de gambas, un limón, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los espárragos, se escurren, se secan, se les corta la base dura y se fríen en aceite. Se escurren y se reservan.

Se limpian las rodajas de cherna, se llevan a una fuente de horno engrasada junto a las gambas peladas, se riegan con zumo de limón, se tapan con papel de aluminio y se hornean quince minutos.

Se sirven en platos individuales junto a los espárragos.

La abuela le añadía al plato una cucharada de puré de manzana.

Cherna con Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, un vaso de chirlas, una hoja de laurel, cuatro cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de pasas, cuatro cucharadas de piñones, tres dientes de ajo, medio kilo de espinacas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas en una cazuela con la hoja de laurel y cuatro cucharadas de agua, se retiran las cáscaras, se cuele el caldo y se reservan

Se hidratan las pasas en un cuenco con el caldo de abrir las chirlas media hora.

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite se saltean dos minutos los ajos cortados en láminas, se retiran y se reservan.

Se lavan las espinacas con el caldo de abrir las chirlas, se pican y se escurren, se saltean solo con el caldo que quede en ellas en la misma sartén y aceite, tapadas cinco minutos. Se destapan, se añaden las pasas, los ajos y los piñones, se cocinan hasta que evapore el agua que quede y se añaden las chirlas.

Se limpian los filetes de cherna de piel y espinas, se salpimientan, se pincelan con aceite y se marcan a la plancha por ambos lados.

Se reparten las espinacas entre cuatro platos, se acompañan con los filetes de cherna y se sirven.

Receta recogida en Sabadell.

Cherna con Galeras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, ocho galeras, un vaso de chirlas, una cebolla, un vaso de vino blanco, medio vaso de aceite, cien gramos de guisantes, cien gramos de tiras de pimiento, un vaso de caldo de pescado, dos cucharadas de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas al vapor con dos cucharadas de agua, se les quita una valva, se cuele el caldo y se reservan.

Se salpimientan las rodajas de cherna, se pasan por harina, se llevan a una cazuela de barro. Se fríe la cebolla cortada en aros en una sartén con aceite y se cubren las rodajas de cherna con la cebolla, se riega con el vino, el caldo de las chirlas y el caldo de pescado, se cocina diez minutos.

Se decora con las galeras, las chirlas, los guisantes y las tiras de pimiento, se cocina ocho minutos y se sirve.

73
...

Cherna con Gurumelos y Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, cuatrocientos gramos de gurumelos, trescientos gramos de guisantes, media taza de caldo de pescado, dos dientes de ajo, aceite, una cucharada de perejil, una copa de coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se doran levemente los filetes de cherna en una sartén con aceite; se retiran y se reservan. En la misma sartén y aceite, se doran los ajos, se retiran y se reservan.

Se saltean los guisantes, si hace falta se añade un poco más de aceite, junto a los gurumelos cortados en láminas, se añaden los filetes de cherna, se riegan con el coñac, se reduce y se riegan con el caldo de pescado, se salpimientan y se cocinan a fuego lento un cuarto de hora. Se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se sirve.

Esta receta se puede preparar con tanas, champiñones silvestres anisados, boletos, etc.

Cherna con Josefitas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, una cebolla, dos cucharadas de chocolate rallado, una cucharada de harina, ciento cincuenta gramos de josefitas, cinco cucharadas de zumo de limón, medio vaso de vino blanco, una cucharada de perejil picado, diez cucharadas de aceite, tres cuartos de vaso de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada en juliana pasados cinco minutos se añaden las setas limpias y picadas, se cocina diez minutos, se añade la harina, se rehoga, se añaden el perejil picado a cuchillo, el vino y el caldo de pescado, se cocina unos minutos, se salpimenta y se reserva.

Se limpia la cherna de piel y espinas, se sacan los medallones, se doran muy levemente en una cazuela de barro, se espolvorean con el chocolate, se cubren con la salsa de la sartén, se riegan con zumo de limón y se cocinan, moviendo la cazuela de vez en cuando, veinte minutos, se rectifica de sal y pimienta, si hace falta, y se sirve en la misma cazuela de barro, ¡¡¡que no se enfríe!!!

74
...

Cherna con Majado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de patatas, un cuarto de kilo de cebollas, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, una cucharadita de orégano, un cuarto de kilo de pimientos, un vaso de vino blanco, cuatro filetes de cherna, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se reservan en una fuente.

Se majan en un almirez los ajos, el perejil, el orégano, se riega con el vino, se esparce sobre los filetes de cherna y se dejan reposar media hora para que tomen sabor.

Se sofríen en una cazuela de barro con aceite, la cebolla cortada en aros y las patatas cortadas en lascas. Se colocan sobre el sofrito los filetes de cherna, se riegan con el resto del majado, se cubren con tiras de pimiento y se les da un hervor hasta que se hagan el pescado y las patatas. Si hace falta, se añaden unas cucharadas de agua, se sazonan y se sirven en la misma cazuela.

Cherna con Manzanas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y cuanto, cuatro manzanas, seis nueces de mantequilla, un chorrito de coñac, tres cucharadas de agua, dos cucharadas de azúcar, unas cucharadas de vino Pedro Jiménez, agua y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de escamas y entrañas, se unta con mantequilla, se riega con tres cucharadas de agua y se cocina veinte minutos al horno a ciento ochenta grados, regando con su propia salsa.

Se pelan las manzanas, se descorazonan, se rellenan con azúcar, mantequilla y vino, se llevan al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora.

Se limpia la cherna de piel y espinas, se emplatan los filetes, se riegan con su propio jugo y se acompañan de las manzanas asadas.

Cherna con Mejillones

75
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, dos docenas de mejillones, una cebolla, una cucharada de harina de freír pescado, medio vaso de vino blanco, un diente de ajo, media cucharadita de pimentón, tres hebras de azafrán, seis cucharadas de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor con dos cucharadas de agua, se eliminan las cáscaras, se cuele el caldo y se reservan

Se limpian las rodajas de cherna de piel y espinas, se sacan los medallones, se pasan por harina de freír pescado, se fríen, se sacan, se escurren y se reservan.

En la misma cazuela de barro y aceite se saltea cinco minutos la cebolla picada en juliana, se añaden la harina, el pimentón, se riega con medio vaso de agua, el caldo de abrir los mejillones, se salpimenta y cuando rompa a hervir se añade el pescado.

Se majan en un almirez el ajo, el perejil picado a cuchillo y el azafrán, se deslíe en un poco del caldo, se añade a la cazuela, se cuece veinte minutos.

Se reparte entre cuatro platos y se esparcen los mejillones sobre ellos; se sirven.

Cherna con Mojo de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

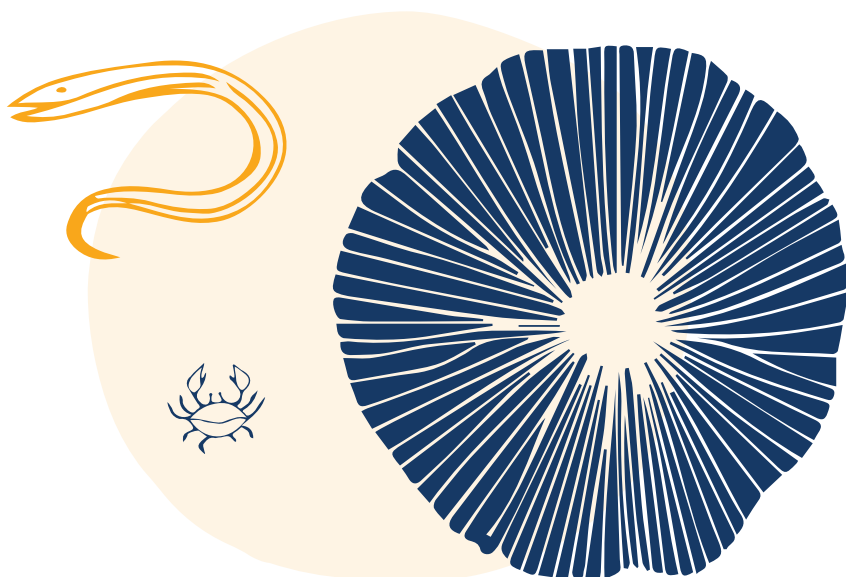
Cuatro filetes de cherna, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una hoja de laurel, aceite, un tomate, unas cucharadas de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna con aceite, se salpimientan y se dejan reposar un rato.

En una cazuela con unas cucharadas de aceite se cocinan unos minutos la cebolla cortada en juliana, los ajos picados, el perejil picado, la hoja de laurel, el tomate rallado sin piel ni pepitas, pasados ocho minutos se añaden los filetes de cherna, se cubren con agua, se salpimenta y se cocinan seis minutos.

Se sacan los filetes, se pasa la salsa por el turmix y se sirven con la salsa como acompañamiento.



Cherna con Muselina de Ajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, una cabeza de ajos, una cucharadita de romero molido, una cucharadita de perejil picado, ocho champiñones, un huevo, aceite de oliva, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cabeza de ajo de la cáscara blanca, se lleva al horno a doscientos grados y se asa media hora. Se saca y se reserva.

Se limpian los champiñones, se filetean y se riegan con perejil y romero molido.

Se limpian las rodajas de cherna de piel y posibles espinas. Se llevan a una fuente de horno engrasada, se vierten los champiñones y se lleva al horno a doscientos grados doce minutos.

Se baten las yemas de huevo con una chispa de aceite, se añade el aceite al hilo sin dejar de batir y cuando trabase una salsa mayonesa se añade la pulpa de los ajos asados. Se monta la clara a punto de nieve y se liga con la espátula para que no baje. Se añaden unas gotas de limón.

Se emplata la cherna con los champiñones, se acompaña con la muselina y el resto de la salsa aparte.

Se puede hacer con mayonesa de bote; en este caso emplea nata montada por la clara a punto de nieve. Realmente es mas seguro desde el punto de vista del uso de huevos crudos en la alimentación.

77
...

Cherna con Nueces

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cherna en filetes, harina de freír pescado, nuez y media de mantequilla, dos cucharadas de pan rallado, una cucharada de nueces picadas, un huevo duro, una cucharadita de mostaza, dos cucharadas de zumo de limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan los filetes de cherna, se pasan por harina, se sacuden para eliminar la harina sobrante, se fríen en aceite y se reservan.

Se ralla el huevo duro, se mezcla con el pan rallado, la mantequilla derretida, las nueces y el zumo de limón. Se cubren los filetes de cherna con la crema y se sirven.

Cherna con Paté de Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, dos tomates, cincuenta gramos de aceitunas negras sin hueso, un diente de ajo, una lata de filetes de anchoa, una cucharada de perejil picado, un vasito de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trituran las aceitunas, el diente de ajo, el perejil picado, unas cucharadas de aceite, se añaden la mitad de las anchoas y el aceite de la lata, se vuelve a triturar se salpimienta y se reserva.

Se prepara un puré de tomate fresco, machacando los tomates sin piel ni pepitas con unas cucharadas de aceite de oliva.

Se cuecen las rodajas de cherna al vapor cinco minutos, se sacan, se limpian de piel, de espinas, se sacan los medallones y se encaran restaurando la forma de la rodaja. Se emplatan individualmente sobre una base de puré de tomate y se napan con el paté de aceitunas, se adornan con las anchoas que se reservaron y se sirven.

78
...

Cherna con Pimientos



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de cherna, dos dientes de ajo, una lata pequeña de pimientos, una copa de coñac, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean en una sartén con aceite los ajos cortados en láminas, cuando comiencen a dorar se añaden los pimientos cortados en tiras, se riega con el coñac y el caldo de la lata de conserva, se cocina diez minutos y se reserva.

Se limpian las rodajas de cherna, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se salpimientan y se marcan a la plancha cuatro minutos por cada lado. Se emplatan se cubren con tiras de pimiento y se riegan con el jugo de la cochura.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).

Cherna con Pimientos Confitados

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, dos pimientos rojos, dos pimientos verdes, una berenjena, una cebolla pequeña, un sobre de puré de patata, medio vaso de crema de leche, fumé, romero, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se monta el puré con la crema de leche, aceite y sal siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete.

Se cortan los pimientos en cuadrados, se confitan en aceite de oliva caliente sin que rompa a hervir y al final se añade una ramita de romero.

Se hacen las rodajas de cherna a la plancha, se limpian de piel y espinas, se sacan los medallones y se reservan.

Se emplata el puré de patata en el centro de los platos, se colocan los pimientos confitados alrededor, se riega con el aceite de freír los pimientos, se colocan cuatro medallones de cherna formando una cruz sobre los pimientos y se sirven.

79
...

Cherna con Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, dos tomates maduros, una cucharada de piñones, cuatro dientes de ajo, dos patatas, una cucharada de perejil, un vaso de vino blanco, un vasito de aceite, un vaso de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva la cherna cortada en rodajas a una cazuela de barro con medio vasito de aceite. Se le rallan los tomates, sin piel ni pepitas y se riega con el vino. Alrededor del pescado se colocan las patatas cortadas en rodajas, se espolvorean los piñones y el ajo cortado en láminas, se salpimenta. Se riega con el resto del aceite y se lleva al horno a doscientos grados veinte minutos. Una vez hecha, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se sirve en la misma cazuela.

Cherna con Pipirrana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, un tomate, un diente de ajo, un pimiento, cebolla, pepino, vinagre, limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna, se les da un golpe de plancha y se hacen a nuestro gusto.

Se pican en trocitos muy finos el tomate, pelado y sin pepitas, el pimiento, la cebolla, el diente de ajo, el pepino, se añaden el zumo de limón, el aceite, el vinagre y se remueve. Se añade pimienta molida y se sirve individualmente con los filetes de cherna colocados encima.

80
...

Cherna con Queso

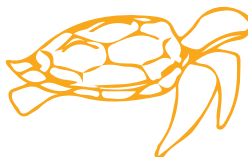
INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, cuatro nueces de mantequilla, pan rallado, una cucharada de mostaza, cuatro cucharadas de queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna, se elimina las raspas, se untan por ambas caras con mantequilla, se salpimientan y se llevan a una fuente de horno.

Se llevan al horno a ciento ochenta grados diez minutos. Se mezclan el resto de la mantequilla con la mostaza y el queso. Se napan las rodajas, se gratinan cinco minutos hasta que funda y se sirven.



Cherna con Rúcula

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, aceite, tres limones, dos dientes de ajo, rúcula, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de cabeza, aletas, entrañas, escamas y raspas; se sacan dos filetes, se llevan a una fuente y se riegan con una liga de aceite y el zumo de los limones. Se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite y se cocinan veinte minutos.

Se pica la rúcula a cuchillo, se adereza con una vinagreta trabada con la salsa del macerado, se colocan los filetes sobre ella.

En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en láminas, se riegan sobre el pescado y se sirve.

Receta recogida en Villa Real de Santo Antonio (Portugal).

81
...

Cherna con Salsa de Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, cincuenta gramos de aceitunas verdiales sin hueso, un diente de ajo, una cucharada de perejil picado, un vasito de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las rodajas de cherna en una cazuela con agua y sal, se sacan, se limpian de piel y espinas, se sacan los medallones y se reservan

Se trituran las aceitunas verdiales, el ajo, el perejil y el aceite, en el vaso de la batidora, se salpimenta y se napan los medallones de cherna, se sirven con el resto de la salsa aparte en salsera.



Cherna con Salsa de Boletos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de cherna, un cuarto de kilo de boletos, cuatro cucharadas de cebolla picada, dos dientes de ajo, medio vaso de crema de leche, cinco cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

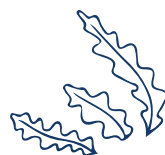
Se limpian las rodajas de cherna, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se pincelan con aceite, se salpimentan y se marcan a la plancha cuatro minutos por cada lado.

Se cortan los boletos, la cebolla y el ajo en tiras finas. Se saltean con aceite de oliva a fuego lento. Una vez dorada se añade la crema de leche, se deja hervir y se pasa por la tritadora. Se vuelve al fuego, se salpimenta y se reserva.

Se emplatan las rodajas de cherna, se riegan con la salsa y se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

82
...

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).



Cherna con Salsa de Calamares

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, un calamar mediano, una bolsa de tinta de calamar, maicena, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el calamar, se cuece media hora con dos vasos de agua y sal. Pasada la media hora, se saca, se escurre, se corta en rodajas y se reserva.

Se cuele el agua de cocer el calamar, se le añade la tinta y se espesa añadiéndole una chispa de maicena se rectifica de sal y pimienta.

Se asan las rodajas de cherna por ambos lados, en una plancha con un poco de aceite. Se emplatan, se riegan con la salsa y se adornan con rodajas de calamar. Se sirven.

Cherna con Salsa de Langostinos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, un cuarto de kilo de langostinos pelados, medio vaso de vino blanco, una cebollita, cuatro cucharadas de aceite de oliva, un cuarto de kilo de zanahorias, un cuarto de kilo de calabacines, un chorrito de crema de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro, se emplata una base de calabacín cortado en rodajas, se cubre con zanahoria en rodajas y la cebolla picada. Se riegan con el aceite y se hornean diez minutos a ciento ochenta grados.

Se coloca encima el pescado, se salpimenta, se riega con el vino, se añaden los langostinos y se riega con un chorrito de crema de leche. Se lleva al fuego tapada, se cocina veinte minutos y se sirve en la misma cazuela.

Receta de Belén Gracia, ella insiste en que la receta es con salsa de langostinos, no lo discuto, la verdad es que está rica.

83
...

Cherna con Salsa de Maíz

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, una lata pequeña de maíz, medio vaso de vermouth, un vaso de nata, un kilo de patatas, un manojo de cebollino, dos cucharadas de mantequilla, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pela medio kilo de patatas, se cuecen en agua con una chispa de sal, se trocean y se hace un puré con ellas. Se le ligan al puré un par de cucharadas de mantequilla.

En una olla de barro se rehoga la cebolla, cuando comience a pochar se añade el maíz y se continua con el rehogado. Se añaden el vermouth, la nata, se sazona con sal y pimienta, se le da un hervor, se pasa por la batidora y se cuele.

Se pelan las patatas restantes, se cortan en paja y se fríen en aceite abundante. Se filetea la cherna, se pasa por harina de freír pescado, se sacude y se fríe.

Se emplata individualmente el puré en la base, sobre él la cherna, se riega con la salsa y se acompaña con las patatas paja.

Al preparar la salsa de maíz se le puede añadir una chispa de piri-piri o tres gotas de tabasco.

Cherna con Salsa de Ponche

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, dos cucharadas de pan rallado, cuatro cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de zumo de limón, un vasito de ponche Soto, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan las rodajas de cherna, se empanan con pan rallado y se doran por ambos lados en una sartén con aceite.

Se llevan a una fuente refractaria, se riegan con zumo de limón y ponche Soto. Se lleva al horno a ciento ochenta grados y se cocinan diez minutos. Se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

Cherna con Salsa de Vermú

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, dos cucharadas de pan rallado, cuatro cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de zumo de limón, un vasito de vermú blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escaldan las rodajas de cherna unos segundos, se limpian de piel y espinas, se sacan los medallones, se empanan con pan rallado y se doran por ambos lados en una sartén con aceite.

Se llevan a una fuente refractaria, se riegan con zumo de limón y vermú blanco. Se llevan al horno a doscientos grados y se cocinan diez minutos. Se sirven con acompañamiento de verdura cocida.



Cherna con Salsa Muselina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna de ración, medio vaso de vino, dos cebollas, dos pimientos, harina, aceite, ocho nueces de mantequilla, dos yemas de huevo, medio vaso de crema de leche, una cucharada sopera de vinagre, dos cucharadas soperas de agua, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna, se sazonan y se llevan a una fuente de horno, se napan con mantequilla, se riegan con el vino y se llevan al horno a ciento ochenta grados doce minutos.

Se cortan los pimientos y la cebolla en rodajas muy finas, se pasan por harina y se fríen, se colocan en la fuente alrededor de la cherna

En un cazo con una cucharada de agua, se cuecen el vinagre, la sal y la pimienta. Se reduce a la mitad, se retira del fuego, se deja enfriar y se añaden las yemas mas otra cucharada de agua, se bate y se lleva al fuego sin dejar de batir hasta que traben una crema.

Se retira del fuego, se añade la mantequilla poco a poco, se incorporan la crema de leche y el zumo de limón; se bate y se traba la salsa. Se riegan las rodajas de cherna con ella y se sirven.

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

85
...

Cherna con Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, cuatro dientes de ajo, una cebolla, un cuarto de kilo de setas del tiempo, dos cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los ajos en láminas, se integran las rodajas de cherna, se salpimientan y se hacen a la plancha, se limpian de piel y espinas, se sacan los medallones y se reservan.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada, cuando transparente se añaden las setas y se rehogan hasta que se evapore el agua que suelten.

Se cubren los medallones de cherna con la farsa y se sirven.

Receta recogida en el restaurante Océano del Casino de Montegordo (Portugal).

Cherna con Setas y Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, un bote de setas variadas de cuarto de kilo, un bote con una docena de puntas de espárragos, dos dientes de ajo, un vaso de caldo corto de pescado, una cucharada de harina, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna de posibles espinas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina.

Se saltean los ajos picados en tres cucharadas de aceite, se añade la harina, se remueve y se añade el caldo de pescado poco a poco. Se bate con la varilla, se salpimenta y se añaden las setas, se cocinan cinco minutos en la salsa, se añaden las yemas de espárragos y las rodajas de cherna; se hacen tres minutos por una cara y cuatro por la otra. Se sirven con la salsa.

86
...



Cherna con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, cien gramos de champiñones, medio vaso de leche, cuatro zanahorias, una cebolla, una cucharada de perejil, una rama de apio, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan en juliana la parte blanca del apio, la zanahoria y los champiñones. Se rehogan en una olla de barro con aceite a fuego bajo un cuarto de hora, se riega con la leche y se cuece otro cuarto de hora. Se retira del fuego y se reserva.

Se llevan los filetes de cherna a una fuente de horno engrasada con una base de cebolla picada; se salpimentan y se cubren con las verduras, se riegan con perejil picado y se cuecen al horno a doscientos grados un cuarto de hora.

Receta recogida en Isla Cristina en la Playa Central.

Cherna Confitada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro lomos de cherna de ración, un litro de aceite, la ralladura de dos limones, tres cuartos de kilo de batata, un vaso de nata, un bote de falso caviar.

PREPARACIÓN:

Se deja el aceite toda la noche con las ralladuras de limón, se macera y se lleva a una olla de barro, se añaden las presas de cherna y se confitan una hora en el aceite a fuego lento sin que rompa a hervir.

Se asan las batatas en el horno, se pelan, se hacen puré, se añade la nata y se forma una crema.

Se emplata el puré en corona, se coloca en el centro el falso caviar, se colocan los filetes encima y se sirven.

87
...

Cherna Confitada sobre Mojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de lomo de cherna, aceite, dos nueces y media de mantequilla, un vaso de fumé de pescado, una cucharada de pimienta en grano, ocho dientes de ajo, dos cebollas, dos cucharadas de perejil, una cuchara de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean la cebolla cortada en juliana y los ajos cortados en láminas, pasados cinco minutos se añaden el perejil picado a cuchillo, la mantequilla y el fumé de pescado, se reduce a salsa y se reserva.

Se limpian los lomos de cherna, se cubren con aceite en un cazo y se confitan, sin que el aceite rompa a hervir, tres cuartos de hora, se sacan, se escurren y se sirven en platos sobre un chorro de mojo y el resto aparte en salsera.



Cherna Empanada con Jamón y Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, dos huevos, cuatro lonchas de jamón, cuatro lonchas de queso, harina, pan rallado, un limón, salsa de tomate, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se llevan a una fuente y se riegan con zumo de limón, sal y pimienta; se dejan macerar media hora.

Se escurren, se cubre uno de los filetes con las lonchas de jamón y queso, se cubre con el otro filete, se pasan por harina, por huevo, por pan rallado y se fríen en aceite; se sirven sobre salsa de tomate.

Receta recogida en el Restaurante Océano de Montegordo (Portugal).

88
...

Cherna en Hojaldre



INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cherna limpia, dos hojas de hojaldre, un vaso de leche, una cucharada de harina, mantequilla, nuez moscada, dos huevos duros, un huevo, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la cherna en agua con sal y una hoja de laurel. Se estira el hojaldre, se forra un molde, se pincha el fondo con un tenedor y se reserva.

Se prepara una bechamel con la mantequilla, la harina y la leche; se le añade la nuez moscada rallada, se lleva la mitad al molde forrado, se colocan encima el pescado desmigado, los huevos duros rallados.

Se cubre con el resto de la bechamel, se tapa con la otra lámina de pasta, se pincela con huevo batido y se lleva al horno a doscientos grados veinte minutos. Se sirve caliente.

Cherna en Papillote

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, dos zanahorias, una cebolla, dos nueces de mantequilla, salsa de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea la cebolla cortada en láminas finas, se saca, se escurre y se reserva.

Se cortan cuatro láminas de papel de aluminio, se engrasan con mantequilla y se coloca sobre ellas un lecho de zanahoria rallada. Sobre la zanahoria se colocan las rodajas de cherna, se untan con mantequilla y se cubren con la cebolla.

Se cierra el papel de aluminio en caja, se lleva al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora. Se saca, se abren y se sirven regadas con una salsa de vino blanco.

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

89
...

Cherna en Papillote a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cien gramos de queso Gouda, cuatro rodajas de cherna, dos naranjas, cuatro cucharadas de nata, pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna, se salpimientan y se espolvorean con una chispa de pimentón, se coloca cada una sobre una hoja de papel de aluminio, se cubren con una loncha de queso, se cubren con unas rodajas de naranja, se riegan con una cucharada de leche, se espolvorean con pimentón, sal y pimienta.

Se cierra el papillote dejando holgura, se cuece al vapor un cuarto de hora, se sacan y se sirven con patatas cocidas.

Cherna en Papillote con Cebollitas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna de doscientos gramos unidad, un cuarto de kilo de cebollitas mini, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna, se pincelan con aceite, se salpimientan y se colocan sobre cuatro hojas de papel de aluminio, se reparten sobre ellos, la mantequilla, las cebollitas y el perejil picado a cuchillo.

Se cierra en papillote dejando holgura y se lleva al horno a doscientos grados hasta que hinche: En ese momento estará hecho y se sirve con el papel cortándolo por la mitad a lo largo.

Receta canaria de gran aceptación, en Portugal lo preparan igual pero con una chispita de piri-piri o una gota de tabasco por pieza.

90
...

Cherna en Salsa Antigua



INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de cherna, tres hebras de azafrán, media cebolla, media cucharada de perejil, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de almendras, una cucharada de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, se lleva a una olla de barro con sal y pimienta. Se reserva.

Se saltea en el aceite la cebolla. Se fríen las almendras, se dejan enfriar y se majan en un almirez con la cebolla frita, el perejil y el azafrán pasado en seco por una sartén para que dore un poco. Se rehoga la harina con una chispa de aceite, se vierte en el almirez y se liga con el majado anterior.

Se vuelve el majado a la sartén con agua hasta trabar una salsa no muy espesa. Se vierte sobre la cherna, se lleva la olla al fuego y se le da un hervor entre tres y cinco minutos, se deja reposar un minuto y se sirve.

Receta de Felipe Medina recogida en Famar 2006.

Cherna en Salsa de Avellanas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna de ración, doce avellanas, medio vasito de caldo concentrado de pescado, dos cucharadas de perejil picado, cuatro cucharadas de harina, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escaldan las avellanas, se pelan y se parten por la mitad. Se lava la cherna, se escurre, se seca con papel de cocina, se salpimenta y se pasa por harina.

Se llevan a una cazuela de barro el ajo cortado en láminas y las avellanas, se doran cinco minutos, se sacan y se reservan.

El aceite se cuele y se vuelve a la cazuela, se dora el pescado en el aceite cinco minutos por cada lado, se riega con el caldo de pescado, se añaden los ajos y las avellanas, se le da una cochura de un cuarto de hora, se espolvorea con el perejil y el cebollino picados y se sirve en la misma cazuela.

Cuando decimos avellanas nos referimos a las avellanas americanas. Hacemos esta aclaración porque en regiones de Andalucía las avellanas son los cacahuetes.

91
...

Cherna en Salsa de Berberechos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, medio kilo de berberechos, una cebolla, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de harina de freír pescado, tres cucharadas de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se rehoga la cebolla en la misma sartén y el aceite colado.

Se abren los berberechos al vino, se les quitan las conchas a la mitad y se añaden los bichos a la cebolla junto al caldo de abrirlos. Se cuecen diez minutos, se trituran y se pasan por el chino.

Se llevan los filetes de cherna a una cazuela de barro, se riegan con la salsa y se cuecen a fuego lento cinco minutos, se añaden los berberechos, se riegan con el perejil y se sirven.

Cherna en Salsa de Cigalas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cigalas chihuatas, cuatro filetes de cherna, dos tomates, ocho pimientos de Padrón, dos diente de ajo, un vaso de vino blanco, una copa de coñac, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite, se saltea la cebolla, cuando comience a pochar se le añaden los ajos y los pimientos picados, se refrían y se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos. Se añaden las cigalas peladas, el vino y unas cucharadas de agua, se cuece diez minutos.

En sartén aparte se fríen en tres cucharadas de aceite las cabezas y las cáscaras de las cigalas, se añade la copa de coñac, se flamea y se espachurren para sacar el jugo, se añade al refrito.

Se pasa el refrito por la batidora, se cuela con el chino y se lleva a una cazuela de barro amplia. Se les dan un golpe de plancha a los filetes de cherna, se llevan a la cazuela y se hacen a fuego medio cinco minutos. Se sirven en la misma cazuela.



Cherna en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y cuarto, dos dientes de ajo, aceite suficiente, un cuarto de kilo de gambas, un vaso de chirlas, tres cucharadas de perejil, una cucharada de alcaparras, una cucharadita de harina, diez cucharadas de caldo de pescado, media cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas en una sartén con una cucharada de aceite y la hoja de laurel, se cuele el caldo y se retiran las cáscaras.

Se limpia la cherna de cabeza, escamas, piel, entrañas y raspas, se corta en supremas y se reservan. Con la cabeza, la piel y las raspas, una cucharada de aceite, la hoja de laurel y media cebolla cortada en cascos se prepara un caldo de pescado.

En una cazuela con aceite se saltea el ajo picado, cuando tome color se añade la cucharadita de harina, se remueve y se riega con el caldo de abrir las almejas, medio vaso de caldo de pescado, se incorporan las almejas, las gambas peladas y las supremas de cherna, se cocina diez minutos a fuego lento, se espolvorea el perejil picado a cuchillo y las alcaparras, se le da un hervor y se sirve.

93
...

Receta adaptada de una de José, El Chef del Casino de Montegordo en Portugal.

Cherna Encebollada

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de cherna, tres cucharadas de harina de freír pescado, una cabeza de ajos, dos cebollas dulces grandes, un vasito de vino blanco, dos pimientos, dos tomates, un vaso de caldo corto de pescado, media cucharada de comino molido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los pimientos en tiras finas, se rehogan en una olla de barro con los ajos y la cebolla picada. Cuando este a medio hacer, se añaden los tomates sin piel ni pepitas, el caldo de pescado, el vino, se salpimenta y se le da un hervor.

Se limpian los filetes de cherna, se pasan por harina. Se sacuden y se fríen en aceite.

Se añaden a la olla, se les da un hervor y se sirven.

Receta recogida en Tenerife, se sirve con papas chiquitas arrugas.

Cherna Encebollada al Piri-Piri

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, una cebolla, tres cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de azúcar, una cucharadita de piri-piri, una cucharada de sal de ajo, una cucharada de sal de apio, dos cucharadas de pimentón, una cucharada de comino molido, cuatro cucharadas de almendras molidas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de piel y espinas, se trocea en supremitas y se reserva.

Se mezclan cuatro cucharadas de azúcar, una cucharadita de piri-piri, una cucharada de sal de ajo, una cucharada de sal de apio, dos cucharadas de pimentón, una cucharada de comino molido, cuatro cucharadas de almendras molidas, sal y pimienta, en una bolsa pequeña de plástico con aire, se agita y se mezclan íntimamente los ingredientes, se lleva la mezcla a un plato, se rebozan las supremitas de cherna y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada, pasados cinco minutos se añaden las supremitas de cherna, se cocinan doce minutos y se sirven.

94
...

Cherna Frita a la Levantina



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de aceite, medio limón, unas cucharadas de leche, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la cherna en rodajas o en supremas sin espinas. Se lavan, se dejan reposar un rato en un cuenco con la leche, se escurren, se secan con papel de cocina y se salpimientan.

Se pasan por harina, se sacuden, se rebozan con huevo batido, se fríen en aceite y se sirven con rodajas de limón.

Se cocinan igual el mero, el bacalao fresco, la maruja o la pescada.

Cherna Frita al Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, un limón, medio vaso de vino blanco, dos huevos, harina de freír pescado, pan rallado, tres cuartos de vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, se le quitan la piel y las espinas, se sacan los filetes, se llevan a un lebrillo y se riegan con una mezcla de zumo de limón, el vino blanco, sal y pimienta. Se deja macerar una hora dándoles vueltas de vez en cuando.

Se saca, se escurre y se pasa por harina de freír pescado, huevo batido y pan rallado. Se fríe en aceite hasta que este dorado. Se saca, se escurre y se seca sobre papel de estraza. Se sirve con una ensalada.

Cherna Frita con Salsa de Choco

95
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro lomos de cherna de cuarto de kilo, dos huevos, dos cucharadas de harina de freír pescado, aceite suficiente, dos cebollas, un ajo, medio vaso de caldo de pescado, dos bolsas de tinta de calamar, medio vasito de vino, dos cucharadas de aceite, una rebanada de pan frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se monta un refrito de cebolla y ajo picados, cuando doren levemente, se añade el caldo y se deja cocer a fuego muy bajo veinte minutos.

Se añaden las bolsas de tinta, el vino y se cuece otros diez minutos, se rectifica de sal y pimienta y se reserva.

Se pasan los lomos de cherna por harina de freír pescado, se sacuden, se rebozan con huevo batido y se confitan en suficiente aceite sin que llegue a hervir.

Se emplata la salsa de choco en platos individuales, se coloca la cherna sobre ella y se sirve con el resto de la salsa en salsera.

Cherna Gratinada con Zanahorias

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna de ración, cuatro zanahorias, una cucharada de perejil, pan rallado, una cucharada de mostaza, un diente de ajo, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezclan en la batidora el pan rallado, el perejil picado a cuchillo, la mostaza, el ajo picado, sal y pimienta, se reserva.

Se pelan las zanahorias, se cuecen seis minutos en una cazuela con aceite, se cortan en rodajas, se llevan a una fuente engrasada con aceite formando un lecho, se reservan.

Se limpian las rodajas de cherna de piel y espinas, se sacan los medallones, se pasan por pan rallado, se colocan sobre la zanahoria, se riegan con el aceite y se llevan al horno a ciento ochenta grados diez minutos, se gratinan tres minutos más y se sirven.

96
...



Cherna Guisada con Vino

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, dos tomates, dos dientes de ajo, una cebolla, una cucharada de perejil picado, medio vaso de vino blanco, aceite, un huevo, unas avellanas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de escamas, aletas y entrañas, se lleva a una besuguera junto a un picadillo de tomate picado sin piel ni pepitas, los ajos picados, la cebolla cortada en juliana, perejil picado, sal y pimienta; se riega con aceite y vino blanco.

Se lleva al fuego y cuando lleve un cuarto de hora de cochura se riega con un majado de avellanas, huevo batido, tomate y cebolla del guiso pasados por el chino, se termina de hacer hasta que la carne despegue de la cola y se sirve de inmediato.

Receta recogida en Isla Cristina, en Portugal lo hacen con culantro y una chispa de piri-piri.

Cherna Imperial

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de cherna, cuatro langostinos, dieciséis almejas, ocho mejillones, un vaso de caldo corto de pescado, un vaso de vino, un vaso de tomate frito, una cebolla, cuatro dientes de ajo, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan las rodajas de cherna, se pasan por harina de freír pescado. Se reservan.

En una cazuela de barro se saltea la cebolla, cuando blanquee, se añade el ajo cortado en láminas; cuando comience a dorar, se añade el pescado y se dora dos minutos por cada lado, se riega con el caldo, el vino, el marisco y el tomate frito. Se cuece veinte minutos, se rectifica de sal y pimienta, se sirve.

97
...

Cherna Rebozada con Almendra

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, un limón, pan rallado, cuatro cucharadas de almendra molida, vaso y medio de fumé de pescado, cien gramos de gambas peladas, una cucharada de mostaza en grano, una cucharada de maicena, cinco cucharadas de mantequilla, dos almendras fileteadas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna, se salpimientan y se napan con pan rallado ligado con la almendra molida. Se fríen en una sartén con aceite.

Se cuecen las gambas peladas y la mostaza en grano en una cazuela con el fumé, se añaden las cinco nueces de mantequilla, se salpimientan y se trabaja una salsa, se reserva en salsera.

Se emplatan los filetes, se espolvorean con almendra cortada en filetes y se sirven con acompañamiento de fideos cocidos y la salsa aparte en salsera.

Receta recogida en el Restaurante Océano de Monte Gordo (Portugal).

Cherna Rebozada con Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, pan rallado, dos cucharada de pimentón, seis nueces de mantequilla, medio vaso de fumé de pescado, cien gramos de colas de gambas, una cucharada de cominos, una cucharadita de maicena, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna, se salpimientan y se rebozan con pan rallado ligado con pimentón, se fríen en una sartén con aceite por ambos lados, se reservan.

Se hierven las gambas peladas en un cazo con el fumé, los cominos y la mantequilla, se trabaja una salsa.

Se sirve la cherna con acompañamiento de arroz blanco y la salsa.

Receta recogida en el Restaurante Océano de Monte Gordo (Portugal).

98
...

Cherna Rellena

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, tres huevos duros, una docena de aceitunas negras sin hueso, ciento cincuenta gramos de gambas peladas, salsa de tomate, mantequilla, dos vasos de salsa bechamel, sal y pimienta. Piri-piri opcional.

PREPARACIÓN:

Se trabaja un picadillo con los huevos rallados, las aceitunas picadas a cuchillo, las gambas troceadas, se adereza con aceite, sal y pimienta; se reserva.

Se limpia la cherna de aletas, escamas, cabeza, entrañas y raspas, se abre en libro, se salpimienta y se rellena con el picadillo. Se cierra con un par de palillos, se lleva a una fuente de horno sobre un lecho de salsa de tomate con pedacitos de mantequilla, se cubre con la bechamel y se lleva al horno diez minutos, algo más si la queremos más hecha.

Se saca del horno y se sirve .

La receta original adereza la cherna con piri-piri. Receta de Juana Gálvez recogida en Isla Cristina.

Cherna Rellena con Picadillo de Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y cuarto, un huevo duro, una punta de jamón, un huevo fresco, harina de freír pescado, aceite, unas cucharadas de caldo de cocido, un limón, perejil en rama, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de escamas, aletas y entrañas, se unta con aceite, se salpimenta en la cavidad ventral y se reserva al fresco.

Se pica la punta de jamón y se mezcla con el huevo duro picado, se le añade un huevo batido y se prepara un picadillo con el que se rellena el pescado, se pasa por harina de freír pescado, se sacude y se reserva en una besuguera.

Se riega con aceite caliente, se salpimenta y se riega con unas cucharadas de caldo de cocido, se lleva al fuego y se deja hervir a fuego lento hasta que la carne despegue de la raspa por la cola, se sirve con cascotes de limón y adornado con ramas de perejil.

Se puede preparar con besugo u otros pescados de escamas.

99
...

Cherna Rellena con Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, dos huevos, cuatro lonchas de queso, harina, pan rallado, un limón, salsa de tomate, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes se llevan a una fuente y se riegan con zumo de limón, sal y pimienta; se dejan macerar media hora.

Se escurren, se cubre uno de los filetes con las lonchas de queso, se cubre con el otro filete, se pasan por harina, por huevo, por pan rallado y se fríen en aceite; se sirven sobre salsa de tomate.



Cherna Rellena de Espinacas y Champiñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de cherna de kilo y cuarto, un cuarto de kilo de setas del tiempo, una cebolla, un limón, un diente de ajo, pan rallado, una cucharada de perejil, dos manojos de espinacas, tres cucharadas de aceite, medio vaso de vino blanco, dos nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

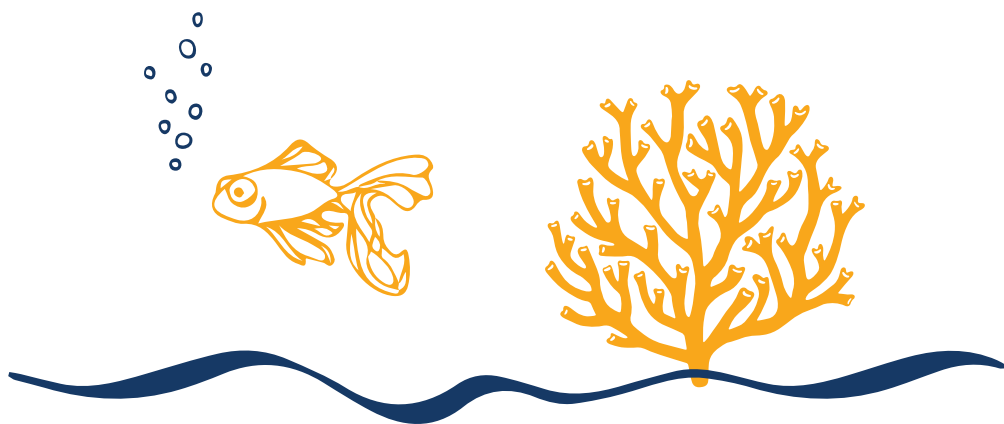
Se limpian las setas y se pican, se mezclan con la cebolla picada, el perejil picado a cuchillo, la ralladura de medio limón, el zumo del limón, pan rallado, aceite, sal y pimienta, se amasa hasta que quede homogéneo.

Se lavan las espinacas, se cuecen en una cazuela con agua y sal cinco minutos, se refrescan al grifo, se escurren y se pican a cuchillo, se salpimientan y se reservan.

Se limpia la cola de la cherna de escamas y raspas, se sacan dos filetes, se untan con mantequilla, se extiende el relleno sobre un filete del pescado, se cubre con las espinacas, se cubre con la otra mitad del pescado y se ata con un hilo de cocina.

Se lleva a una fuente de horno engrasada, se esparcen por encima la mantequilla, el ajo rallado, se salpimienta y se riega con el vino blanco, se lleva al horno a ciento ochenta grados algo menos de media hora.

Se saca, se retira el hilo y se sirve.



Cherna Rellena de Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, un cuarto de kilo de gambas peladas, cuatro lonchas de queso, un limón, tres vasos de bechamel, un vaso de vino, un vaso de caldo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes, se llevan a una fuente y se riegan con zumo de limón, sal y pimienta; se dejan macerar media hora.

Se escurren, se cubre uno de los filetes con las gambas peladas se cubre con el otro filete, se lleva a una fuente de horno, se riega con el vino, el caldo y se lleva al horno a ciento ochenta grados diez minutos. Se escurre el caldo, se cubre con la bechamel, se coloca el queso sobre ella, se gratina al horno a ciento ochenta grados hasta que dore el queso.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).

101
...

Cherna Sobre Escalibada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, dos pimientos, dos cebollas, dos berenjenas, dos cucharadas de aceite de oliva, medio vaso de aceite, cuatro dientes de ajo, una cucharadita de piri-piri, dos limones, cuatro cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asan en el horno a ciento ochenta grados los pimientos, las cebollas y las berenjenas, se llevan a una fuente y se dejan sudar. Se pelan se cortan en tiras y se emplatan en cuatro platos. El caldo se cuele y se reserva.

Se ligan en un cuenco el aceite, los ajos picados, el piri-piri, la ralladura de la cáscara de los limones, su zumo, el perejil picado a cuchillo, el caldo de sudar, sal y pimienta.

Se llevan los filetes de cherna a una fuente engrasada untados por ambos lados con el adobo, se llevan al fresco media hora para que tomen el sabor; se marcan a la plancha tres minutos por cada lado, se emplatan sobre la escalibada y se sirven con la salsa aparte en salsera.

Cherna sobre Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, dos dientes de ajo, un paquete de espinacas, cuatro patatas, aceite, un vaso de mayonesa, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se sofríe con aceite el ajo picado. Se pican las espinacas y se saltean en la misma sartén y aceite con el ajo. Se reservan.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite, se riegan con una chispa de aceite, se tapan con papel de aluminio y se llevan al horno diez minutos. Se sacan, se cubren con las espinacas, se colocan encima las rodajas de cherna, se cubren con la mayonesa y se llevan al horno siete minutos, se gratinan dos, se espolvorean con perejil picado y se sirven.

102
...

Cherna sobre Farsa

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de cherna, cuatro tomates, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una cucharada de pimentón dulce, un vaso de leche, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean los ajos picados, cuando comiencen a dorar, se añaden el tomate rallado sin piel ni pepitas, y el perejil. Se añade el pimentón y cuando dore se riega con la leche. Se coloca la cherna y se cocina diez minutos, se sirve.



Cocochas de Cherna a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cocochas de cherna, dos nueces de mantequilla, dos cucharadas de perejil picado, dos limones, dos cebollas, tres cucharadas de aceite, un vaso de bechamel, tres cucharadas de tomate frito.

PREPARACIÓN:

Se doran dos minutos las cocochas de cherna en una sartén con mantequilla, el zumo de dos limones y perejil picado a cuchillo; se reservan en una fuente.

En una sartén aparte con aceite se saltea la cebolla picada, pasados cinco minutos, se añaden la bechamel, el tomate frito, se salpimenta y se riega sobre las cocochas.

Se sirven con picatostes de pan de lata poco fritos.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina.

103
...

Cocochas de Cherna a la Plancha

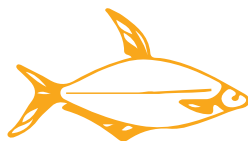
INGREDIENTES: (4 personas)

Seiscientos gramos de cocochas de cherna, una cucharada de perejil picado, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se sazonan las cocochas de cherna, se dejan reposar unos minutos y se riegan en el aceite. Se dejan reposar y se espolvorean con perejil, se pasan por la plancha un minuto por cada lado y se sirven..

Esta receta la recogimos en el Hotel Doña Carmela de Sevilla, se puede preparar con cocochas de merluza o de mero.



Cocochas de Cherna con Boletos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cocochas de cherna, un cuarto de kilo de boletos, dos dientes de ajos, una cebolla, una cucharada de harina de freír pescado, cuatro cucharadas de aceite, dos nueces de mantequilla, un vasito de caldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los boletos con un paño húmedo, se cortan en rodajas, se cocina en una sartén con dos cucharadas de aceite hasta que se evapore el agua que sueltan (unos diez minutos)

Se limpian las cocochas, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se reservan.

Se saltean los ajos cortados en láminas en una sartén con cuatro cucharadas de aceite. Se sacan, se escurren y se reservan.

En la misma sartén y aceite se saltean las cocochas, se sacan, se escurre el aceite y se reservan.

Se añade a la sartén la mantequilla, se saltea la cebolla cortada en juliana, cuando comience a pochar se añaden los boletos, se salpimenta, se saltea cinco minutos, se riega con el caldo y se incorporan las cocochas junto a los ajos.

Se cocina diez minutos moviendo la sartén de vez en cuando para trabar la salsa. Se sirve en platos individuales con picatostes pequeños.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina, se puede preparar con cocochas de merluza o de mero.



Cocochas de Cherna Rebozadas

INGREDIENTES: (4 personas)

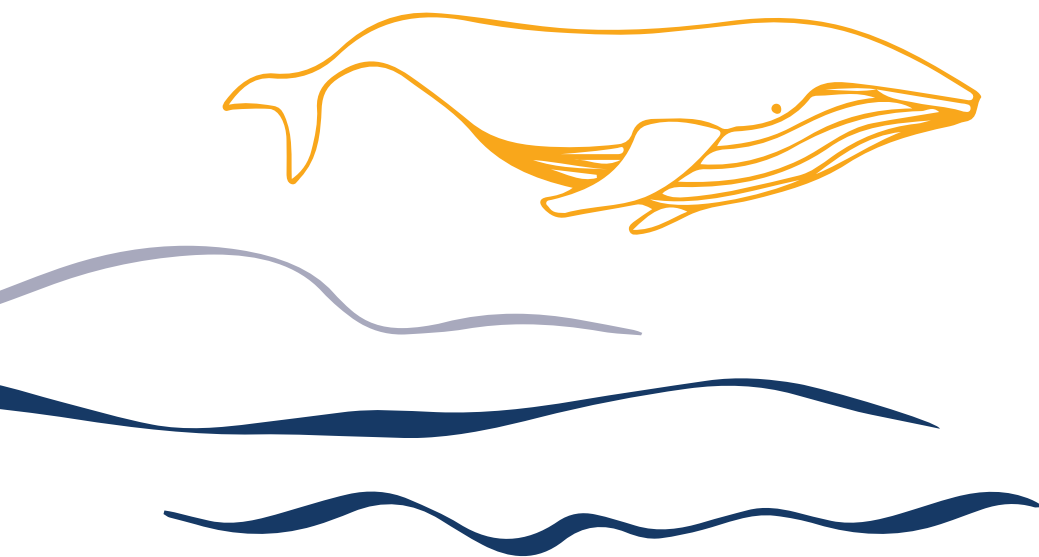
Tres cuartos de kilo de cocochas de cherna, mezcla de rebozar, una cebolla, dos dientes de ajo, perejil, tomillo, una hoja de laurel, un limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan muy bien las cocochas de cherna, se llevan a un dornillo, se riegan con un chorro de aceite, la cebolla picada, el ajo picado, el perejil picado, el tomillo, la hoja de laurel, el zumo del limón, se salpimientan, y se dejan marinar como tres horas.

Transcurrido este tiempo, se prepara el rebozado siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se salpimientan las cocochas, se rebozan y se fríen en aceite muy caliente hasta que doren.

Son una tapa exquisita que sustituye con donaire a las gambas en gabardina. Recogida en la Feria de Sevilla 2006; ¡tuvieron un éxito fenomenal! Se pueden preparar también con cocochas de merluza o de mero.



Cogote de Cherna Asado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cogote de cherna de kilo y medio, tres dientes de ajo, un limón, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cogote de cherna, se quitan las escamas, se lava y se quitan las espinas de los laterales. Se lleva a la rejilla media de un horno a ciento ochenta grados, se asa media hora y se reserva en una fuente.

Se doran los ajos cortados en láminas, en una sartén con aceite, se riega con zumo de limón, se vierte sobre el cogote de cherna y se sirve.

Receta recogida en Famar 2006.

106
...

Cogotes de Cherna al Champán

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cogotes de cherna, un manojo de ajos frescos, medio vaso de champán, medio vaso de caldo de pescado, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de perejil, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los cogotes de cherna por la mitad, se mechan con los ajos tiernos, el perejil, sal y pimienta, se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite, se cocina diez minutos, se riega con el champán y el caldo, se cocina otros diez minutos.

En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en láminas, cuando doren se vierte sobre los cogotes y se sirve.



Cogotes de Cherna al Horno con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cogotes de cherna, una cebolla, un pimiento rojo, un pimiento verde, un tomate, dos patatas, un vaso de vino blanco, pimentón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una bandeja de horno engrasada con aceite se coloca un lecho de patatas cortadas en rodajas, se cubre con la cebolla picada en juliana, los pimientos cortados en tiras muy finas, el tomate picado sin piel ni pepitas, se riega con cuatro cucharadas de aceite, se salpimenta y se lleva al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora,

Se cortan los cogotes de cherna en dos porciones, se colocan sobre la picada, se riegan con el vino, se rectifica de sal y pimienta, se adereza con pimentón y se vuelve al horno otros diez minutos, se saca y se sirve en la misma fuente.

107
...

Cogotes de Cherna con Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cogotes de cherna, dos cebollas, seis dientes de ajo, caldo de pescado, aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean las cebollas cortadas en juliana en una sartén con aceite, se lleva a una fuente de horno, se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se riega con caldo.

Se cortan los cogotes de cherna a la mitad, se limpian y se colocan en la fuente, se salpimenta, se riega con algo más de aceite y se vuelve al horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

Se saltean los ajos cortados en láminas en una sartén con dos cucharadas de aceite, pasados tres minutos se añade el perejil picado a cuchillo, se vierte sobre los cogotes.

Se vierte el caldo de la fuente en la sartén, se reduce por cochura, se vuelven a regar los cogotes y se sirven en la misma fuente.

Cola de Cherna Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de cola de cherna, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, dos limones, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de cherna, se salpimenta levemente y se embadurna con aceite. Se asa a la plancha ocho minutos por cada lado.

Se traba una vinagreta con el aceite y el vinagre, el zumo de limón y el perejil picado.

Se abre la cherna se quitan las espinas y se riega con la vinagreta, se sirve acompañada de judías verdes y zanahoria cocidas.

Receta recogida en Ayamonte (Huelva).

108
...

Cola de Cherna Estofada



INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de cherna de kilo y medio, ocho nueces de mantequilla, dos cucharadas de harina, dos vasos y medio de agua, dos cucharadas de coñac, dos cebollas, un limón, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de cherna de escamas, se le dan unos cortes muy someros y se lleva a una cazuela de barro engrasada con mantequilla, se cubre con la cebolla cortada en rodajas, se riega con el agua, un chorrito de limón y el coñac, se tapa. Se lleva al fuego y cuando rompa a hervir, se lleva al horno a ciento ochenta grados; se cocina veinte minutos.

En un cazo aparte con dos nueces y media de mantequilla, la harina y el caldo de cocer la cola se trabaja una salsa, se le añade la mantequilla restante, se adereza con un chorrito de limón, perejil picado a cuchillo, sal y pimienta.

Se vierte la salsa sobre la cherna en la cazuela con el pescado y se sirve.

Cola de Cherna Rellena

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola limpia de cherna de kilo y medio, medio kilo de gambas, una cebolla, un diente de ajo, una zanahoria, dos cucharadas de tomate frito, una hoja de laurel, un vaso de nata, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las gambas y se reservan. Las cabezas se rehogan en mantequilla junto a la cebolla, el ajo y la zanahoria; cuando poche la verdura, se riega con un vaso de agua, se añade el laurel y se cuece media hora desespumando de vez en cuando. Se quita la hoja de laurel, se pasa por la batidora y se cuela. Se añade la nata y se salpimenta.

Se abre en libro la cola de cherna, se limpia, se quita la raspa, se rellena con las gambas, se cierra y se lleva al horno a ciento ochenta grados en una fuente de horno, media hora, cubierta con la salsa.

Croquetas de Cherna con Bacón

109
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de cherna, cuatro patatas, tres huevos, dos cucharadas de harina, pan rallado, un paquete de bacón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas con agua y sal, se pelan, se cortan en porciones y se hacen puré; se añaden los huevos batidos, la harina, sal y pimienta, se trabaja una masa.

Se limpian los trozos de cherna de piel y espinas, se pican y se ligan con el puré; se forman las croquetas, se enrollan con una tira de bacón, se pasan por pan rallado y se llevan en una fuente engrasada al horno a ciento ochenta grados media hora.

Se pueden ligar pipas de girasol con el pan rallado para rebozar.



Ensalada de Cherna Salada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna en salazón, una cucharada de perejil, dos dientes de ajo, medio kilo de patatas cocidas, dos huevos duros, una cebolla, tres rábanos, tres tomates raf, aceite y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desala la cherna en agua durante veinticuatro horas, se cambia varias veces. Se cuece en una cazuela con agua, se saca, se escurre y se deja enfriar. Se limpia de piel y de espinas, se desmiga y se lleva a un lebrillo pequeño. Se liga con los ajos picados, la cebolla picada en juliana, las patatas en dados, los rábanos picados en grueso, el perejil picado a cuchillo y pimienta molida. Se liga, se aliña con aceite o con un mojo suave.

Se sirve en una fuente con corona de rodajas de tomate y huevo duro.

Plato de las Isla Canarias. Se puede preparar con bacalao.

110
...



Ensalada de Cherna y Langostinos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cherna, un cuarto de kilo de colas de langostinos, una lechuga, un yogur, cuatro cucharadas de aceite, un limón, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, se cuece y se termina de limpiar de piel y espinas. Se desmenuza y se reserva.

Se cuecen los langostinos, se pelan, se pican a cuchillo y se ligan con las migas de cherna.

Se lleva el yogur a un cuenco, se liga con el aceite, el zumo del limón y el culantro picado a cuchillo.

Se pica la lechuga en juliana, se emplata, se coloca sobre ella la mezcla de pescado, se riega con la salsa y se adorna con huevo duro en corona. Se sirve.

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

Filetes de Cherna a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, cuatro naranjas, un vaso de vino Pedro Jiménez, dos hojas de laurel, una nuez de mantequilla, un vaso de nata líquida, unas ramitas de perejil, tres cucharaditas de maicena, una cebolla, una cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna, se lavan y se cuecen ocho minutos en una cazuela con un vaso de agua, el zumo de dos naranjas, el vino, las hojas de laurel, la cebolla cortada en cascós pequeños, una rama de perejil, sal y pimienta. Una vez cocidas se sacan, escurren y reservan.

En un cazo aparte se funde la mantequilla, se añade la maicena, medio vaso de caldo de cocer el pescado, el zumo de las otras dos naranjas, la nata, el azúcar, sal y pimienta. Se bate y se cocina hasta que espese la salsa.

Se sirve el pescado, se riega con la salsa y se espolvorea con cáscara de naranja rallada.



Filetes de Cherna con Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna de ración, tres cebollas, cien gramos de piñones, medio vaso de aceite, cuatro tomates, cominos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna, se pasan por harina de freír pescado y se sacuden, se fríen en una sartén con aceite y se reservan.

En la misma sartén y aceite se fríe la cebolla picada cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se añaden los cominos, se salpimenta, se añaden los filetes de cherna, los piñones, se les da un minuto de cochura y se dejan reposar; es un plato que se sirve frío.



Filetes de Cherna con Queso y Habas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de habas en grano, dos limones, cien gramos de tahina, dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, un vasito de aceite de oliva, una cucharada de culantro picado, filetes de cherna, un cuarto de kilo de queso azul, cinco nueces de mantequilla, un vasito de fumé de pescado, dos puerros, media cebolla, una zanahoria, dos copas de coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan las habas a una cazuela con agua fresca y se cuecen durante media hora, se hacen puré, se les añade el zumo de limón, la tahina y el aceite de oliva. Mientras se añaden se esta ligando íntimamente con una cuchara de palo, se salpimienta, se espolvorea con culantro se reserva. Se saltean las verduras en una sartén con la mantequilla, cuando pochen se añade el coñac y se flamea, se incorporan el fume y el queso picado, se cocina y se reduce a salsa.

Se asa la cherna dos minutos por cada lado en una plancha engrasada. Se lleva a una fuente de horno en la que se ha emplatado la salsa de queso, se lleva al horno a ciento ochenta grados cinco minutos. Se sirve acompañada del humus de habas como guarnición y regada con la salsa.

Plato de origen libanés adaptado de una receta tangerina de nuestro amigo Abderraman.

Filetes de Cherna Empanados

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cherna de kilo y medio, un vaso de galleta molida, cuatro huevos batidos, mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado de cabeza, escamas, aletas y entrañas; se cortan en rodajas, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se salpimientan, se pasan por huevo batido, y galleta molida, se repite la operación y se fríen en aceite muy caliente.

Se sirven con mayonesa y humus de berenjena.

Gratén de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna de la cola, dos vasos de vino blanco, seis nueces de mantequilla, harina un cuarto de kilo de champiñones, un kilo de mejillones, medio limón, dos dientes de ajo, dos cucharadas de pan rallado, dos cebollas, un rollo de hierbas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones con el vino, las cebollas picadas, el rollo de hierbas y pimienta en grano, se sacan los bichos y se reservan. Se retira el rollo de hierbas y se pasa el caldo por el turmix, se cuele y se reserva.

Se limpia la cherna de escamas y raspas, se abre en libro, se rellena con mejillones, se vuelve a cerrar y se lleva una fuente engrasada con mantequilla, se riega con zumo de limón y el caldo de los mejillones, se rectifica de sal y pimienta, se tapa y se cuece al horno. Se retira el caldo y se reserva la cherna en la fuente.

En un cazo con dos nueces y media de mantequilla, la harina y el caldo de cocer la cherna se añaden los champiñones picados a cuchillo, los ajos picados y cuando rompa a hervir se retira del fuego, se añade la mantequilla sobrante; se riega sobre la cherna, se colocan los mejillones alrededor formando corona, se espolvorea con pan rallado, se gratina en el horno a ciento ochenta grados y se sirve.

113
...

Huevas de Cherna Cocidas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro huevas de cherna, agua, sal, dos cucharadas de vinagre, mayonesa y una cucharada de perejil picado a cuchillo.

PREPARACIÓN:

Se llevan las huevas a una cazuela con agua, sal y un par de cucharadas de vinagre, se cuecen a fuego muy bajo hasta que floten en el agua, se dejan enfriar, se cortan en rodajas, se napan con mayonesa, se espolvorean con perejil y se sirven.

Otra técnica de cocer las huevas es liarlas en un trapo, atarlas con un hilo y cocerlas ocho minutos.

Huevas de Cherna Fritas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro huevas de cherna, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las huevas, se secan, se salpimentan, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con abundante aceite.

Se dejan enfriar, se cortan en rodajas y se sirven sobre un lecho de lechuga con mayonesa aparte en salsera.

Medallones de Cherna al Azafrán

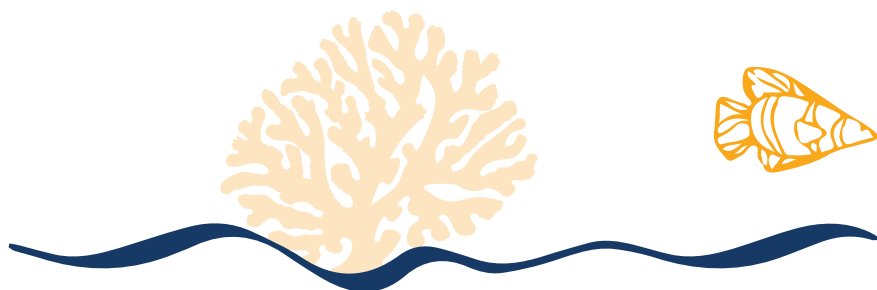
INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, tres hebras de azafrán, harina de freír pescado, pimentón, dos cebollas, cinco cucharadas de aceite, una naranja, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna de piel y espinas, se sacan los medallones, se lavan, se escurren y se secan, se pasan por harina de freír pescado ligada con pimentón y se fríen en una sartén con aceite.

En la misma harten con el aceite colado se saltean cinco minutos las cebollas cortadas en juliana, se aderezan con las hebras de azafrán desleídas en dos cucharadas de vino blanco y ralladura de cáscara de naranja, se cocinan tres minutos más, se incorporan los medallones, se les dan unas vueltas para que tomen el sabor y se sirven.



Medallones de Cherna con Patatas Doradas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de cherna, cuatro patatas, dos dientes de ajo, tomillo, medio vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado de piel y espinas, se sacan los medallones y se llevan a una fuente engrasada con aceite, se espolvorea con ajo rallado, con tomillo molido, se cubre con patatas cortadas en paja, se riegan con el vino, sal y pimienta.

Se cubre con papel de aluminio, se cocina un cuarto de hora al horno a ciento ochenta grados, se destapa y se cuece con el gratinador otros diez minutos; se sirve.

115
...

Medallones de Cherna con Poleás

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cherna, harina de freír pescado, cien gramos de harina blanca, cuatro cucharadas de azúcar, tres vasos de leche, media copa de anís, una cucharada de matalahuva, un trozo de cáscara de limón, seis cucharadas de aceite, canela y cuscurros de pan frito.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cherna de piel y espinas, se sacan los medallones, se lavan, se escurren y se secan, se pasan por harina de freír pescado y se fíen en una sartén con aceite.

Se fríe la matalahuva en aceite, se cuela y se lleva a una cazuela, se le añaden la harina blanca, el azúcar, la cáscara de limón y el anís. Se remueve con una cuchara de palo a fuego lento, se añade la leche al hilo sin dejar de remover hasta que cueza y cuaje.

Se emplatán los medallones con las poleas blancas y se sirven.

Se puede preparar con harina de maíz gruesa.

Milhojas de Cherna con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de filetes de cherna, tres patatas, ciento cincuenta gramos de judías verdes, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, seis cucharadas de aceite, medio limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

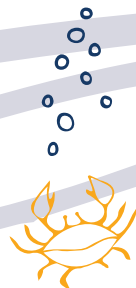
Se limpian los filetes de cherna, se aderezan con una cucharada de perejil picado a cuchillo, un diente de ajo rallado, sal y pimienta; se cuecen al vapor con unas cucharadas de agua un cuarto de hora, se reservan.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se les da un hervor de un cuarto de hora en una cazuela con agua y sal, se reservan.

Se despuntan las judías verdes, se quitan las hebras y se trocean, se cuecen en agua hirviendo diez minutos, se reservan.

Se deslíen las anchoas en aceite, se ligan con ajo rallado, zumo de limón, perejil picado a cuchillo, sal y pimienta, se trabaja una salsa y se reserva en salsera.

Se emplatan la mitad de las patatas en una fuente, se cubren con la mitad de los filetes de cherna, se cubren con la mitad de las judías verdes, se repite la serie, se riega con la salsa y se sirve con el resto de la salsa sobrante aparte en salsera.



Milhojas de Cherna con Vinagreta

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cherna, cuatro tomates, dos puerros, aceite, harina de freír pescado, hinojo picado, orégano, dos cucharadas de piñones, una cucharada de mostaza francesa, un vaso de aceite de oliva, medio vaso de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se baten el aceite de oliva, el vinagre, la mostaza, los piñones, el hinojo picado, sal y pimienta, se trabaja una vinagreta.

Se corta la cherna en doce láminas finas, se pasan por harina de freír pescado, se fríen en una sartén con aceite, se sacan y se reservan sobre papel de estraza,

Se pelan los tomates, se cortan en rodajas, se llevan a una fuente engrasada, se riegan con aceite, se salpimientan levemente y se aderezan con orégano, se llevan al horno y se cocinan diez minutos, se sacan y se reservan.

Se asa en la misma fuente, en el horno, veinte minutos, la parte blanca de los puerros, se sacan, se pelan y se cortan en rodajas, se salpimientan..

Se emplatan en una fuente de horno cuatro láminas de cherna, se cubren con los puerros, estos con cuatro láminas de cherna, se cubren con los tomates y cuatro láminas de cherna, se llevan al horno diez minutos, se saca la fuente, se riega con la vinagreta y se sirve.



Montaditos de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho bollitos de leche, medio kilo de rodajas de cherna, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, media cebolla, un vaso de aceite, tres cucharadas de harina, dos vasos de leche, dos huevos, mayonesa, tres hojas de lechuga, pan rallado y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las rodajas de cherna con el vaso de vino y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se reserva, se limpian las rodajas de cherna de piel y espinas, se sacan los medallones y se pican a cuchillo.

En sartén aparte, se liga una bechamel, se fríe la cebolla picada hasta dorar, se le añade la harina, se le dan unas vueltas, hasta que tueste un pelín, se añaden la leche, el caldo de cocer la cherna y la picada de cherna, se deja reducir hasta que tome cuerpo la masa. Se deja enfriar, se hacen unas tortitas del tamaño de los bollitos y se fríen en aceite tras pasarlas por huevo batido y pan rallado.

Se cortan los bollitos de leche por la mitad, se rellenan con un trocito de lechuga, mayonesa y la tortita; se sirven.

118
...

Osso Bucco de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas generosas de cherna, cuatro zanahorias, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, dos pimientos, tres tomates, dos hojas de laurel, una cucharadita de tomillo molido, nuez moscada rallada, una cucharada de perejil, harina, aceite, vino blanco, piri-piri y sal.

PREPARACIÓN:

Se salpimentan las rodajas de cherna, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se doran en una olla de barro con aceite. Se añaden la cebolla picada, el pimiento picado, el tomate pelado y sin pepitas, el ajo y la zanahoria raspada y cortada en rodajas.

Se rehoga hasta que doren las verduras, se retira el pescado y se agregan el vino, la nuez moscada, el piri-piri, el tomillo, el perejil y la sal. Se cubre de agua y se deja hervir veinte minutos, se vuelve el pescado a la cazuela de barro se cubre con las verduras, se le dan cinco minutos de cochura para que tomen sabor; se sirve con arroz blanco y regado con la salsa.

Es guisar la cherna como el codillo pero variando los tiempos; si piensas en un guiso de cherna olvídate y si piensas en un osso bucco hay que echarle imaginación pero esta muy bueno.

Pastel de Cherna con Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y cuarto de rodajas de cherna, dos pimientos morrones, un limón, dos hojas de laurel, vinagre, un clavo de olor, un vaso de mayonesa, aceite, nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, piel y espinas, se sacan los medallones, se lavan y se reservan.

Se lleva al fuego una cazuela con agua, se echan la sal, el limón cortado en cascos, el clavo pinchado en un casco de limón, un chorrito de aceite y los medallones de cherna; se cuece diez minutos hasta que este hecha a nuestro gusto, se desmiga, se añaden los pimientos picados en juliana fina, se riega con un chorrito de vinagre y un chorrito de nata; se mezcla, se forma un pastel, se napa con mayonesa y se sirve.

Pastelitos de Cherna

119
...

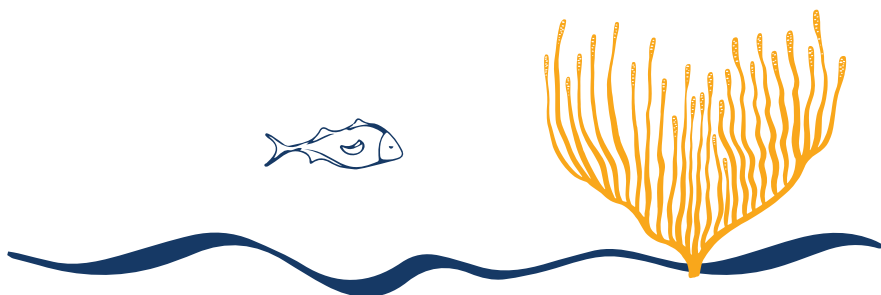
INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cherna, cien gramos de miga de pan remojadas en leche, una chispa de nuez moscada, dos cucharadas de harina, perejil, tres huevos, una copita de vino blanco, una cucharada de aceite, una cucharada de agua, un cuarto de litro de aceite de freír, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna y se pica con todos los ingredientes menos los huevos. Se forman unas tortitas y se pasan por huevo batido con una cucharada de aceite y otra de agua. Se rebozan en pan rallado y se fríen en aceite.

Se sirven en una fuente, espolvoreados con perejil frito y con acompañamiento de maíz cocido.



Pavías de Huevas de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de huevas de cherna pequeñas, dos limones, dos cucharadas de azúcar, culantro molido, un tazón de harina, media cucharadita de levadura en polvo, un vasito de cerveza, un vasito de leche, tres hebras de azafrán, aceite y sal.

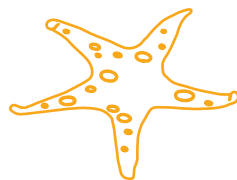
PREPARACIÓN:

Se limpian las huevas de cherna. Se marinan una hora en el zumo de los dos limones, las dos cucharadas de azúcar, el culantro molido y se cubren con unas cucharadas de agua.

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

Transcurrida la hora de maceración se embadurnan las huevas de cherna y se fríen en aceite muy caliente, hasta que la parte exterior, quede dorada y crujiente, se sirven emplatadas en una fuente con acompañamiento de patatas fritas y salsa mayonesa de mostaza aparte en salsera.

Para este plato hay que usar las huevas pequeñas delgadas, las gruesas se quedan crudas por dentro, aunque hay a quien les gustan así.



Picadillo Crudo de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cherna, cuatro limones, una cebolla, media cucharada de pimentón picante, una cucharada de culantro, seis cucharadas de aceite, un tomate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se corta en supremitas muy finas, se lleva a un lebrillo y se corta la cebolla en láminas muy finas.

Se emplata en una fuente una base de láminas de cebolla, sobre ella se coloca una capa de supremitas de cherna, se alterna con capas de láminas de cebolla hasta acabar el producto con una capa de láminas de cebolla.

Se riega con el zumo de los limones y se deja macerar dos horas. Se escurre el caldo y se traba una vinagreta con seis cucharadas de aceite dos del caldo de macerar, sal y pimienta. Se riega con la vinagreta se deja una hora al fresco para que traben sabores y se sirve.

Esta receta propia de la Costa de Huelva, es lo que en la América Hispánica se denomina cebiche.

Antes de preparar el plato se ha de congelar el pescado a menos veinte grados durante al menos un día para evitar la posibilidad de anisakis.

Pimientos de Piquillo con Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de pimientos de piquillo, trescientos cincuenta gramos de cherna limpia, tres huevos, un cuarto de kilo de gambas, ocho gambones pelados, ocho cucharadas de mantequilla, un diente de ajo, media cebolla, una copa de coñac, una cucharada de harina, una hoja de laurel, un vasito de nata, un vasito de fumé, nuez moscada, sal y pimienta.

121
...

PREPARACIÓN:

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

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

Se cuece la cherna en agua con sal. Se desmenuza, se lleva a un vaso de batidora, se añaden las gambas peladas picadas un huevo, sal y pimienta.

Se rellenan los pimientos de piquillo con la mezcla, se pasan por harina y huevo batido.

Se fríen en aceite, se escurren y se emplatan individualmente sobre la salsa de gambones.

Puding de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cherna, tres cuartos de kilo de tomates, tres cucharadas de galleta craker molida, dos huevos, dos cachelos, tres cucharadas de aceite, media cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla en el aceite: Se cuecen los cachelos en agua con sal veinte minutos; se machacan con un tenedor. Se fríen los tomates sin piel ni pepitas.

Se ligan el puré de patatas, la cebolla frita, seis cucharadas de tomate frito, los huevos batidos, la cherna picada a cuchillo y las galletas molidas.

Se liga y se lleva a un molde engrasado y espolvoreado con la galleta molida. Se cuece a baño María.

Se desenmolda, se napan el tercio superior y el inferior con tomate; el centro se napa con mayonesa. Queda como envuelto con la bandera española.

Receta de Teresa Solis, recogida en FAMAR 2006.

Rancho de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, medio vaso de aceite, doscientos gramos de jamón, doscientos gramos de gambas, dos patatas, cuatro dientes de ajo, medio vaso de vino, un vaso de caldo de pescado, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se confitan las patatas cortadas en rodajas sin que este llegue a hervir, se sacan, se escurren y se reservan.

Se limpian las rodajas de cherna de piel y espinas, se sacan los medallones, se salpimientan y se pasan por harina, se sacuden y se hacen a fuego lento en una cazuela de barro amplia con el aceite sin que lleguen a dorar.

Se añaden el ajo picado y el jamón, cuando comiencen a tomar color se añade el vino, se deja reducir unos minutos para que evapore el alcohol, se riega con el caldo de pescado, se añaden las patatas confitadas y las gambas peladas. Se cocina cinco minutos y se sirve.

Rancho de abordó que hoy se puede tomar en cualquier restaurante marinero de la Costa de Huelva.

Rollos de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de cherna, un cuarto de kilo de merluza, un huevo, dos cucharadas de crema de leche, cuatro cucharadas de tomate frito, bechamel, tres hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la merluza, se limpia, se desmiga y se liga con la crema de leche, el huevo batido y el tomate frito, se salpimenta y se reserva.

Se aplanan los filetes de cherna, se enrollan, se llevan a una fuente de horno engrasada, se rellena el hueco que forma el rollo con la mezcla y se llevan al horno a temperatura media un cuarto de hora.

Se prepara una bechamel, se le añade el azafrán majado desleído en dos cucharadas de leche. Se emplata la bechamel como fondo y se colocan los rollos de cherna sobre ella; se sirven.

123
...

Rollos de Cherna al Pedro Jiménez

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna, dos endibias, cuatro espárragos verdes, una zanahoria, medio vaso de Pedro Jiménez, un diente de ajo, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan en tiras muy finas las endibias, las zanahorias y los espárragos; se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se dora el ajo cortado en láminas, cuando comience a dorar se añaden las verduras picadas, el vaso de vino, se salpimenta y se reduce diez minutos a fuego lento.

Se limpian los filetes de cherna, se pincelan con aceite y se cubren con una porción del guiso, se enrollan, se cierran con un palillo y se llevan a la cazuela de barro con el guiso, se cocinan diez minutos y se sirven en la misma cazuela.



San Jacobo de Cherna con Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cherna de ración, cuatro lonchas de jamón serrano, cincuenta gramos de aceitunas, dos vasos de mayonesa, dos claras de huevo, aceite, harina, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cherna, se cortan por la mitad a lo ancho con un cuchillo de cortar jamón, se rellenan con una loncha de jamón serrano, aceitunas picadas, se cierran, se pasan por harina, se sacuden, se rebozan con huevo batido, se pasan por pan rallado y se fríen en aceite abundante.

Se llevan a una fuente de horno engrasada, se cubren con la mayonesa ligada con la clara de huevo batida a punto de nieve y se gratinan al horno hasta que doren.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).

124
...

Sandwiches de Cherna



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de cherna, una nuez de mantequilla, una cucharada de harina, un vaso de leche, cien gramos de jamón, cien gramos de gambas peladas, una nuez de queso gruyere, un huevo, aceite, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de cherna lo mas finos posible, se cortan formando cuadrados, se aplanan dándoles unos golpes con el canto del cuchillo y se reservan.

Se cuecen las gambas, se cuele el caldo y se reserva. Se trabaja una bechamel con la leche, la harina, la mantequilla y el queso gruyere, se aclara con unas cucharadas del agua de cocer las gambas y se le añaden las gambas picadas a cuchillo, el jamón picado, se salpimenta.

Se napa un filete de cherna con bechamel, se reboza con huevo batido, con pan rallado y se fríen en aceite muy caliente.

La abuela María los colocaba entre dos rebanadas de pan de lata.

Sopa de Cherna al Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de cherna, litro y medio de agua, medio vaso de vino blanco, un puerro, un bulbo de hinojo, una cebolla, una ramita de tomillo, una hoja de laurel, tres hebras de azafrán, ralladura de naranja, medio vaso de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las verduras, se cortan en juliana, se llevan a una cazuela con agua, se añaden el vino, la ralladura de naranja, el tomillo, el laurel, sal y pimienta. Se lleva al fuego, cuando rompa a hervir se baja el fuego y se tapa, se cocina media hora.

Se añaden la cherna desmigada y el azafrán, se cuece diez minutos más.

Se incorporan la mayonesa con tres cucharadas de sopa, se remueve y se sirve en sopera.

Tres gotitas de tabasco animan mucho este plato.

125
...

Supremas de Cherna con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cherna, una cebolla dulce, tres dientes de ajo, cinco cucharadas de almendra molida, un vaso de Oporto, medio vaso de aceite, dos vasos de caldo corto de pescado, ocho lonchas de jamón, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, se le quitan las espinas, se corta en supremas, se lavan, se escurren, se secan, se pasan por harina y se doran en aceite medio minuto por cada lado; se sacan y se reservan.

En la misma sartén y aceite, se medio pocha la cebolla picada; se añaden los ajos picados y cuando doren, las supremas con la piel hacia abajo. Se riegan con las almendras picadas y el vino de Oporto, se deja reducir un poco y se riega con el caldo hasta cubrir el pescado. Se sazona, se deja reducir ocho minutos, se cubren con una loncha de jamón cada una, se cocinan dos minutos, se espolvorean con culantro picado y se sirven con acompañamiento de patata cocida y/o setas salteadas.

Esta receta la degustamos en Aracena hace muchos años.

Tartar de Cherna con Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cherna, un diente de ajo, dos cebollas, aceite, una cucharada de azúcar, tres cucharadas de vinagre, dos cucharadas de alcaparras, un limón, una cucharada de perejil, tres gotas de tabasco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

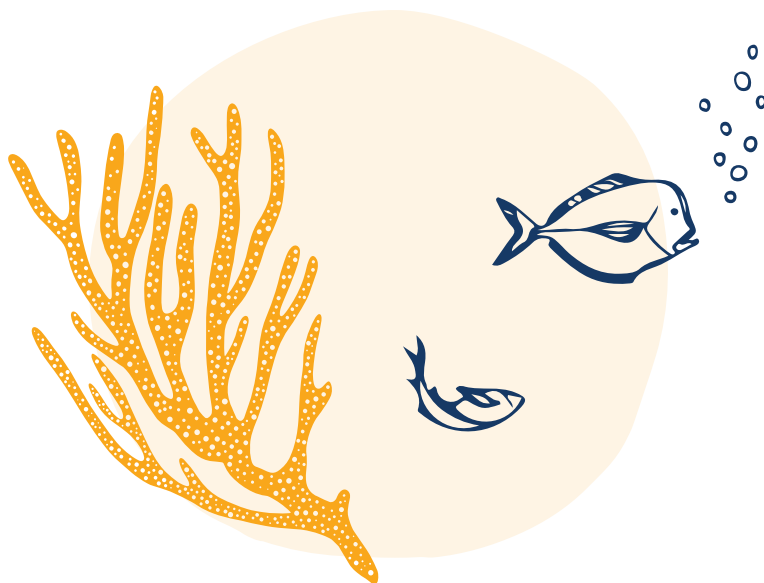
Se congela el pescado a menos veinte grados, se descongela, se limpia, se sacan los filetes y se pican a cuchillo, se llevan a un lebrillo pequeño.

Se añaden el ajo muy picado, las alcaparras picadas, se riega con el zumo de limón, el tabasco, aceite, sal y pimienta. Se liga y se deja macerar dos horas.

Se confita la cebolla cortada en aros en una sartén con aceite sin que este llegue a hervir, se saca, se riega con el vinagre, se espolvorea con el azúcar y se deja reposar para que chupe el azúcar con su propio calor.

Se reparte la cebolla confitada entre cuatro platos, sobre ella se coloca la cherna, se espolvorea con perejil picado a cuchillo, se decora con unas alcaparras y se sirve.

No olvidar las precauciones para consumo de pescado crudo.



Terrina de Cherna

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de cherna, una cebolla, dos aguacates, un limón, dos huevos, un vaso de leche, unas gotas de tabasco, aceite, mayonesa, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, se eliminan las posibles espinas con unas pinzas y se trocea en dados, se reserva.

Se saltea la cebolla en una sartén con aceite, se salpimienta y se cocina cinco minutos.

Se pelan los aguacates, se riegan con el zumo de limón se trituran, se riegan con zumo de limón, se añaden la leche, los huevos y el tabasco. Se tritura y se homogeneiza. Se ligan la cherna picada a cuchillo y la cebolla salteada.

Se lleva la mezcla a un molde engrasado, se espolvorea con pan rallado y se lleva al horno a ciento cincuenta grados media hora. Se desenmolda, se corta en lonchas, se napan con mayonesa y se sirven.

127
...

Tronco de Cherna con Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de cola de cherna, un cuarto de kilo de gambas peladas, cien gramos de jamón, cien gramos de guisantes, cien gramos de champiñones, dos cucharadas de tomate natural, harina, aceite, caldo corto de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cherna, se le quitan la piel y las raspas, se trocea en medallones, se pasan por harina de freír pescado y se llevan a una cazuela de barro con aceite, se doran, se salpimientan, se mueven en la cazuela y se riegan con el tomate, se cubren con caldo corto de pescado y se añaden las gambas peladas, el jamón, los guisantes, los champiñones picados y los espárragos troceados.

Se lleva la fuente al horno a ciento cincuenta grados, se cocina un cuarto de hora y se sirve.

Receta de Julia Ríos de Sevilla.



ENTRE MARES Y FOGONES



La **cherna**, *Polyprion americanus* es una de las joyas gastronómicas de nuestras costas. Es un pescado de la familia de los serránidos, próximo al mero, con el que tiene gran similitud en su carne, por lo que es frecuente que te lo sirvan como si fuese mero, lo que hace que pese a ser de gran consumo sea menos conocido de lo que se merece.

Es un pez carnívoro muy voraz, siendo su alimentación a base de otros peces, crustáceos o moluscos.

Se trata de un pescado de semigraso a blanco, con un contenido graso variable que yo situaría en un dos con cinco de contenido graso, un dieciséis por ciento de contenido proteico y unas ciento diez kilocalorías a los cien gramos, con ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6. Es de cuerpo robusto, perfil alto y de una envergadura algo mayor que su pariente el mero.



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

ISBN 978-84-491-1590-5



9 788449 115905