

ENTRE MARES
Y FOGONES



Felipe y Bárbara Luzón

FANECA

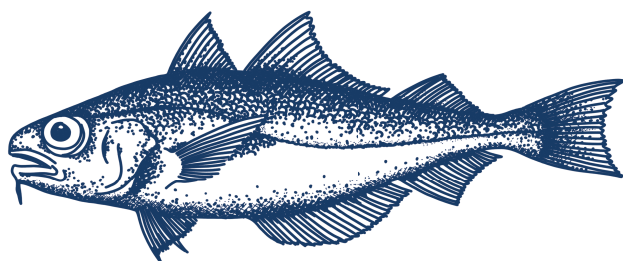


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

FANECA



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: FANECA

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: 003220693

DL: M-13266-2022

ISBN: 978-84-491-1595-0

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

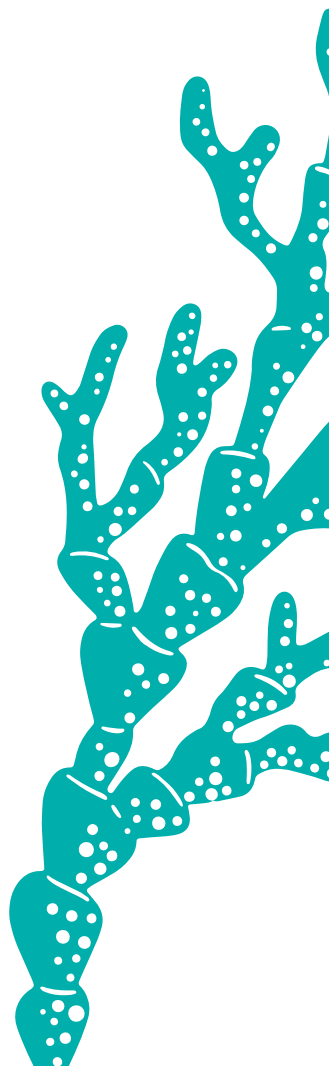
Paseo de la Infanta Isabel,1
28014 Madrid
Teléfono: 91 347 55 41

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	11
Brandada de faneca	17
Caldereta de faneca	17
Faneca a la andaluza	18
Faneca a la asturiana	18
Faneca a la bechamel de mejillones	19
Faneca a la cantábrica	19
Faneca a la cerveza	20
Faneca a la crema de ajos	21
Faneca a la extremeña	22
Faneca a la flamenca	22
Faneca a la gallega	23
Faneca a la llauna	23
Faneca a la mantequilla negra	24
Faneca a la miga de pan	24
Faneca a la moda de Diego Verdún	25
Faneca a la naranja	25
Faneca a la pimienta verde	26
Faneca a la plancha con pimentá	27
Faneca a la plancha con verduras	27
Faneca a la plancha sobre ensalada	28

Faneca a la riojana	29
Faneca a la santanderina	30
Faneca a la sienesa	31
Faneca a la valenciana	31
Faneca a la vizcaína	32
Faneca adobada con nata	33
Faneca al aceite de carbón	33
Faneca al ajillo	34
Faneca al ajo arriero	34
Faneca al azafrán	35
Faneca al blanco del Condado	35
Faneca al espumoso del Condado	36
Faneca al horno	36
Faneca al horno con boniatos	37
Faneca al horno con tomate y queso	37
Faneca al horno sobre cebolla fresca	38
Faneca al Módena	38
Faneca cocida con mayonesa	39
Faneca con ajada	39
Faneca con alioli	40
Faneca con cebolla	41
Faneca con cebolla confitada	42
Faneca con coliflor	42
Faneca con crema de puerros	43
Faneca con guacamole	43
Faneca con mariscos	44
Faneca con mejillones	44
Faneca con picadillo	45
Faneca con pisto	45
Faneca con puré de patatas	46

Faneca con salmorejo	46
Faneca con salsa bearnesa	47
Faneca con salsa de tomate	48
Faneca con salsa tártara	48
Faneca empanada	49
Faneca en blanquillo	49
Faneca en papillote	50
Faneca en salsa ligera	51
Faneca en salsa verde	51
Faneca envuelta en pimientos	52
Faneca escaldada	53
Faneca escalfada	53
Faneca estofada	54
Faneca frita	54
Faneca guisada como Isabel	55
Faneca guisada con nueces	56
Faneca marinada al horno	57
Faneca rebozada	57
Faneca rebozada con queso	58
Faneca villeroy	58
Fanecas a la florentina	59
Fanecas al limón	60
Filetes de faneca a la menta	60
Filetes de faneca a la salsa de cangrejos	61
Revuelto de faneca	61
Salpicón de faneca	62
San Jacobo de faneca	62
Sartén de faneca	63

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

Aquí, en la provincia de Huelva, tenemos un pescado que, según nuestros marineros, es el indicador de la cantidad de gambas en nuestra costa, la Faneca. Si hay muchas fanecas, hay pocas gambas y viceversa; el motivo es que las fanecas, en nuestra costa, se alimentan principalmente de gambas.

A estas se las conoce también como *Putá en Cueros*, *Señorita en Cueros*, *Niña o Polaca*.

Se trata de un pescado gadiforme de tamaño pequeño, dicho de otra manera, un pescado del grupo de los bacalaos, que suele tener el tamaño de un palmo o algo más de envergadura, aunque puede alcanzar los dos palmos de tamaño y un peso medio de kilo y medio. Es un pescado blanco con un contenido graso del uno por ciento, aunque hay momentos en su vida que puede alcanzar el dos y medio por ciento. Tiene un quince por ciento de proteínas y ochenta y cinco kilo calorías a los cien gramos. Es rico en vitaminas y selenio, lo que la hace muy útil para evitar la degradación y caída del pelo. Aunque como pescado blanco, se emplea mucho en dietas blandas e infantiles.

Su cuerpo es alto y alargado, presenta una cabeza pequeña con mandíbula prominente, dientes fuertes y barbillón alargado, ojos grandes del tamaño del diámetro de su hocico y aletas marcadas. El lomo es de color rojizo, los flancos son grises azulados y el vientre es plateado. Una característica, son dos manchas negras bajo las aletas pectorales. Las aletas pectorales son ocráceas y las aletas ventrales blanquecinas.

Presenta una línea lateral sinuosa, más marcada y oscura al principio y de color amarillento.

Su alimentación es muy variada, está formada por mariscos y pececillos, marcada por el hábitat en el que se mueve. Este puede ser arenoso o rocoso, pero

//
...

siempre asociado al fondo, aunque las encontremos en época de reproducción en fondos arenosos, cercanos a la costa y en profundidades no superiores a los cincuenta metros.

No obstante y pese a ser un pescado pelágico, su carne, aunque firme, es un poco insípida (en Isla Cristina dicen que es sosona) y por ello, su cocina es mas bien asociada a guisos y salsas.

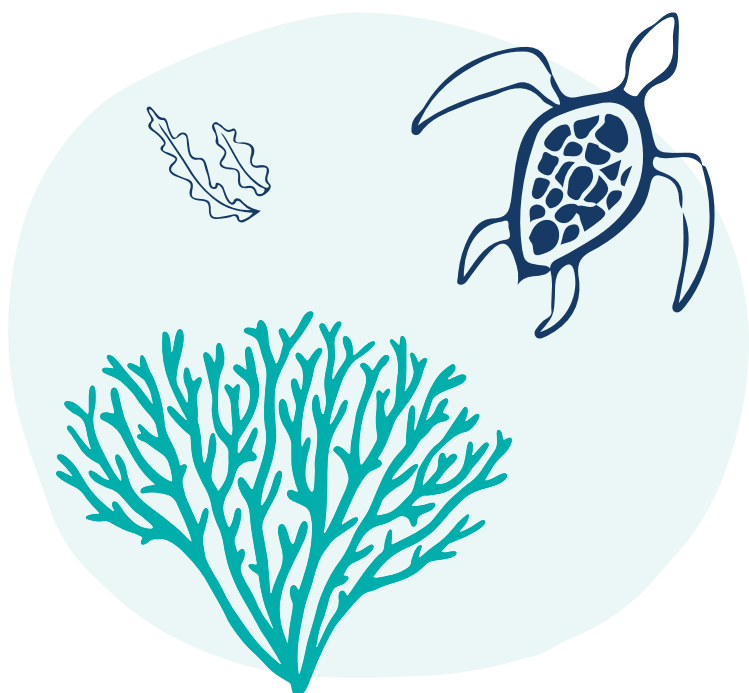
No debemos olvidar que no es un pescado que soporte la congelación, por lo que se comercializa fresco y se debe consumir el mismo día, como sumo a los dos días de su captura.

Especies similares son las Fanecas Noruegas *Trisopterus esmarkii* aunque estas no se comercializan, su consumo es fundamentalmente para la elaboración de harinas de pescado por su poco aguante.

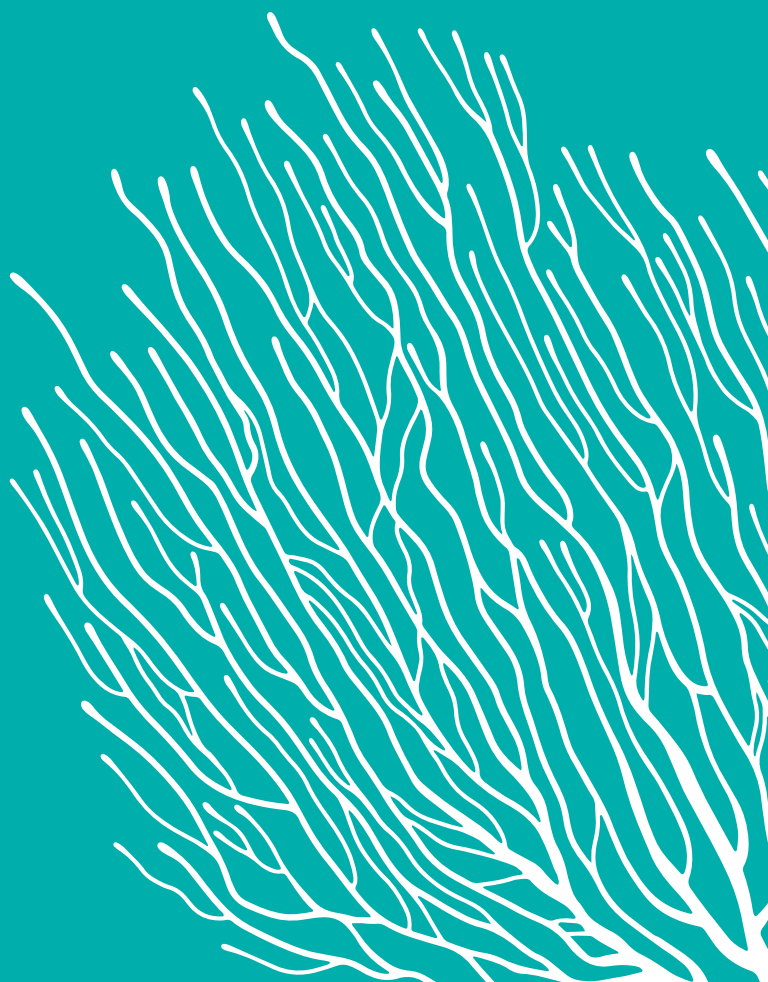
Y el Capellán *Trisopterus minutus* que se diferencia por tener un cuerpo mas estrecho y color mas intenso marrón.

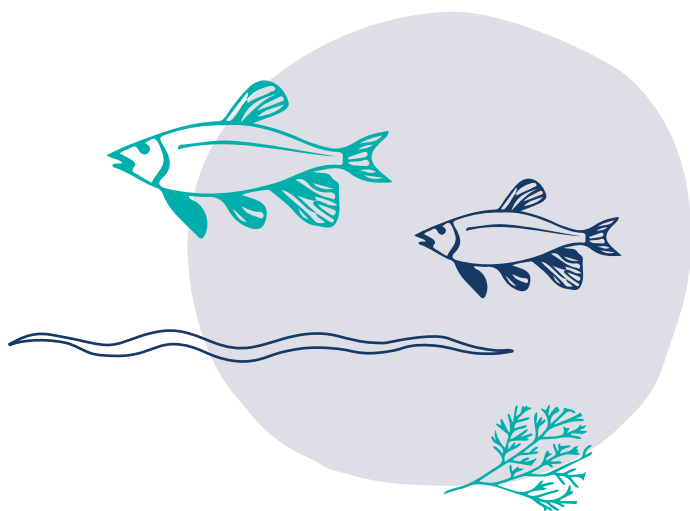
Su cocina es fundamentalmente la misma que la de otros gádidos:

- Estofada: En rodajas estofada con guisantes
- Cocida. Cocida en blanco
- Asada: En papillote con verduritas
- Frita: En tacos, frita a la andaluza
- Guisada: Guisada con patatas en amarillo
- Plancha: Rodajas de faneca a la plancha
- Horno: Al horno con queso sobre lecho de patatas y cebolla
- Ranchos de abordó: A la marinera.



Recetas





Brandada de Faneca

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de faneca, dos vasos de aceite, un vaso de nata, dos dientes de ajo, dos anchoas, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de piel y espinas, se lavan, se escurren y se les da un hervor de cinco minutos. Se sacan los filetes, se pican a cuchillo y se llevan al vaso de la batidora, se añade el aceite caliente, se bate, se le añaden el culantro picado a cuchillo, los ajos majados en un almirez junto a las anchoas, sal y pimienta; se bate, se riega con la leche caliente y se vuelve a batir. Se sirve caliente con picatostes.

La brandada es un plato francés de puré de pescado

Caldereta de Fanecas

17
...

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Ocho fanecas, dos patatas, dos cebollas, un pimiento, dos tomates, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, un vaso de vino blanco, un vasito de nata, cinco cucharadas de aceite, una cucharada de perejil molido, una cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de cabeza, entrañas, espinas y aletas. Se lavan se escurren y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se dora la cebolla cortada en rodajas, cuando comience a blanquear, se añaden los ajos contados en láminas, los tomates cortados en rodajas, las patatas peladas y cortadas en rodajitas. Se sazona con el azúcar, se salpimenta, se añaden el laurel y el perejil, se riega con el vino, la nata y se deja cocer todo unos veinte minutos a fuego bajo.

Se añaden los filetes de faneca se dejan cocer un cuarto de hora, se retira la cazuela del fuego y se deja reposar otro cuarto de hora. Se sirve

Receta de Juan Faneca de Isla Cristina (Huelva)

Faneca a la Andaluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de faneca, dos cebollas, un pimiento, tres cucharadas de tomate frito, un vaso de aceite, cincuenta gramos de aceitunas, dos huevos duros, una copa de vino tinto, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de faneca, se escurren y secan con papel de cocina, se pasan por harina, se doran en una sartén con aceite, se llevan a una bandeja de horno engrasada con aceite.

Con el resto del aceite, se doran la cebolla y el pimiento picado, se añade el tomate frito, se riega con el vino, se agregan las aceitunas, se salpimenta y se cuece diez minutos.

Se riega el refrito sobre los filetes, se lleva la fuente al horno y se cuecen los filetes veinte minutos. Se sacan, se espolvorean con huevo duro picado y se sirven en la misma fuente.

18
...

Faneca a la Asturiana

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de faneca, cuatro tomates, dos cebollas, tres patatas, seis cucharadas de aceite, una copa de vinagre, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de faneca, se cortan en supremas pequeñas, se lavan, escurren y secan con papel de cocina. Se reservan.

Se saltea la cebolla picada en grueso en una sartén con el aceite, cuando comience a dorar se añade el vinagre, se cocina hasta que reduzca a la mitad, se añaden los ajos cortados en láminas, el perejil picado a cuchillo y el tomate picado sin piel ni pepitas, se reduce ocho minutos.

Se vierte el sofrito en una cazuela, se añaden las patatas cortadas en lascas, se cubren con agua, se cocinan un cuarto de hora, se añaden los filetes de faneca troceados, se cocinan cinco minutos, se rectifica de sal y pimienta; se sirve.

Faneca a la Bechamel de Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de faneca, medio kilo de mejillones, un vaso de vino blanco, un vaso de leche, dos cucharadas de harina, tres nueces de mantequilla, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor con el vino blanco, se sacan de sus conchas y se cuele el caldo, se reservan.

Se escalda la faneca sin entrañas en una cazuela con agua y sal, se saca, se limpia de piel y espinas, se desmiga y se reserva en una fuente, se colocan los mejillones alrededor formando corona.

Se trabaja una salsa con la mantequilla, la harina, el caldo de cocer los mejillones y la leche, se salpimenta y se vierte sobre el pescado y los mejillones, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se sirve.

19
...



Faneca a la Cantábrica

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de faneca, dos cucharadas de aceite, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, dos puerros, cuatro pimientos morrones, tres tomates, un rollo de hierbas, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la faneca de cabeza, entrañas y raspas, se lava, escurre y se escalda unos minutos en agua hirviendo; se desmiga y se reserva.

En una sartén con aceite se sofríe la cebolla cortada en aros, cuando dore se añaden el ajo chafado, la parte blanca del puerro cortada en rodajas, el pimiento en juliana, el rollo de hierbas y el tomate sin piel ni pepitas. Se deja reducir el agua de las verduras y se riega con el vino y un vaso del agua de cocer la faneca, se le muele pimienta a gusto y se rectifica de sal.

Se añaden las migas de faneca, se lleva al horno a ciento ochenta grados unos veinte minutos. Se retira el rollo de hierbas y se sirve.

Faneca a la Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de faneca, una cucharadita de mostaza francesa, una nuez de mantequilla, cuatro cucharadas de aceite, un tercio de cerveza, una cucharada de perejil, azúcar, sal y pimienta.

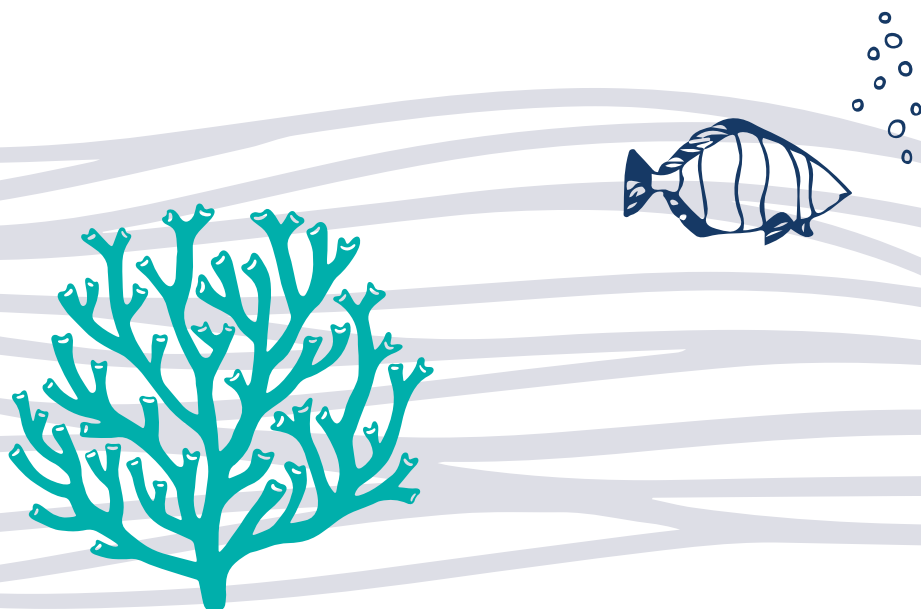
PREPARACIÓN:

Se reduce a la mitad por cochura la cerveza con la mostaza, la mantequilla, sal y pimienta. Se trabaja una salsa.

Se marcan los filetes de faneca en una sartén con una chispa de aceite tres minutos por cada lado; mientras se marcan, se pincelan con aceite.

Una vez hechos, se sirven los filetes en platos individuales acompañados con patatitas cocidas y la salsa aparte en salsera.

Receta común de la Costa de Huelva



Faneca a la Crema de Ajos

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho fanecas, una cabeza de ajo, una cucharada de eneldo picado, una cucharadita de culantro fresco picado, un limón, un vaso de mayonesa, dos cucharadas de aceite, media manzana, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan los dientes de ajo y se llevan al horno a doscientos grados, envueltos en papel de aluminio, media hora hasta que se asen. Se sacan y se reservan.

Se pela la manzana y se corta en láminas muy finas, se reservan.

Se limpian las fanecas de cabeza, entrañas, raspas y cola. Se lavan los filetes, se escurren y se secan con papel de cocina. Se llevan a una fuente de horno untada con aceite, se salpimientan se les colocan por encima las láminas de manzana y se riegan con una cucharada de aceite. Se hornean diez minutos a doscientos grados.

Se llevan los ajos asados a un cuenco y se ligan con la mayonesa, se añade un chorrito de limón, se continua ligando, se salpimienta.

Se coloca una porción de salsa sobre el pescado asado, se espolvorea con culantro picado a cuchillo y se sirve con el resto de la salsa en salsaera aparte.

2/
...

Receta de Noelia Tacoronte de Los Realejos (Tenerife)



Faneca a la Extremeña

INGREDIENTES: (4 personas)

Una faneca de kilo y cuarto, medio vaso de vino blanco, pan rallado, un limón, tres dientes de ajo, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, manteca de cerdo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la faneca de escamas, aletas y entrañas, se le dan unos cortes en el lomo, se lava, escurre y seca con papel de cocina, se salpimenta por dentro y por fuera, se embadurna en aceite, se colocan trocitos de limón en las hendiduras y en la cavidad ventral, se lleva a una fuente de horno engrasada con manteca de cerdo.

Se espolvorea con perejil picado a cuchillo, con ajo picado, se riega con vino blanco, unas cucharadas de aceite, sal y pimienta. Se lleva al horno a ciento ochenta grados y se cocina media hora, se riega de vez en cuando con su propio jugo y si hace falta con algo más de vino y/o unas cucharadas de agua.

Faneca a la Flamenca



INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de faneca, un cuarto de kilo de berenjenas, una cebolla, dos cucharadas de mantequilla, dos tomates, unas gotas de tabasco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de faneca, si tienen alguna espina se quitan con unas pinzas, se sazonan y se reservan en una cazuela de barro.

Se trocean las berenjenas y se cortan las cebollas en aros, se fríen en una sartén con mantequilla, cuando pochen se añaden los tomates pelados y sin pepitas, las gotas de tabasco y se rehogan hasta que reduzca el agua que suelta el tomate.

Se vierte la fritada sobre los filetes de faneca, se añade medio vasito de nata, se tapa y se lleva al horno a temperatura media veinte minutos, se saca y se sirve en la misma cazuela de barro.

Faneca a la Gallega

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de faneca, una cebolla, un pimiento, dos patatas, una hoja de laurel, un vaso de aceite, seis dientes de ajo, una cucharada de pimentón dulce, una cucharada de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la faneca de cabeza, entrañas y raspas, se cuece al vapor siete minutos con una hoja de laurel, la cebolla y el pimiento, se sacan los filetes, se emplatan en una fuente y se riegan con aceite; el agua se cuele y se reserva. En la misma cazuela con la mitad del agua se cuecen las patatas veinte minutos.

Se confitan en un cazo los ajos majados y el laurel, se añaden el pimentón, el vinagre y tres cucharadas de agua de la cochura de la faneca, se trabaja una salsa.

Se sirve la faneca con la cebolla, el pimiento, las patatas y se riega con la salsa.

23
...

Faneca a la Llauna

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de faneca de ración, aceite, ocho dientes de ajo, cuatro hojas de laurel, harina de freír pescado, un vaso de vino oloroso, una cucharada de pimentón dulce, un vasito de fumé de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Los filetes de faneca se limpian, se le quitan las espinas, se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado, se fríen y se reservan.

En sartén aparte se fríen los ajos, cuando comiencen a dorar, se añaden el pimentón, el laurel, el vino blanco, se deja que evapore el vino, se riega con el vasito de fumé de pescado, se reduce.

Se llevan los filetes de faneca a una fuente de horno engrasada, se riega con la salsa y se lleva al horno a doscientos grados, se hornea ocho minutos y se sirven acompañados de patatas asadas.

Faneca a la Mantequilla Negra

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de faneca, diez nueces de mantequilla, dos cucharadas de perejil, un limón, un chorrito de vinagre, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las fanecas en agua con sal diez minutos, se limpian de cabeza, entrañas, piel y espinas, se filetean y se llevan a una fuente, se espolvorean con perejil picado a cuchillo, se riegan con zumo de limón y se reservan en una fuente.

Se pone mantequilla en un cacito a fuego suave. Se deja que se derrita y tome un ligero color avellanado sin que llegue a quemarse. Se añaden las alcaparras y el vinagre, se salpimenta y se riega el pescado con la salsa. Se sirve acompañado de unas patatitas cocidas.

Adaptación de una receta de la Cocina Internacional



Faneca a la Miga de Pan

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de faneca, cuatro dientes de ajo, una cucharada de harina, aceite, un tazón de miga de pan asentado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro se saltean los ajos picados, se retiran y se reservan.

Se limpian las fanecas de cabeza, entrañas, piel y espinas, se cortan en filetes y se rebozan con la miga de pan. Se colocan en la cazuela, se espolvorean con harina y perejil picado a cuchillo, se salpimentan, se riegan con agua hasta cubrir los filetes por la mitad y se lleva la cazuela al fuego.

Cuando rompa a hervir, se baja el fuego al mínimo, se cocina veinte minutos moviendo de vez en cuando para que no se agarre a la cazuela y trabe la salsa. Se sirve en la misma cazuela.

Faneca a la Moda de Diego Verdú

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de fanecas, dos berenjenas, un calabacín, un pimiento, una cebolla, aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas, se eliminan las cabezas, la piel, las entrañas y las raspas, se sacan los filetes, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro engrasada con aceite se coloca una cama de rodajas de berenjena, se riegan con una cucharada de zumo de limón, se cubren con aros de cebolla, de pimiento y la mitad de los filetes de faneca; se repite la serie de berenjena, cebolla y pimiento, se coloca la otra mitad de los filetes de faneca y se cubren con una capa de pimiento, cebolla y rodajas de berenjena, se riegan con zumo de limón y el aceite, se lleva al horno a temperatura media veinte minutos y se sirve.

Receta de Diego Verdú recogida en La Coyantina en Isla Cristina (Huelva)

25
...

Faneca a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos fanecas de tres cuartos de kilo, un vaso de vino blanco, dos naranjas, cuatro cucharadas de pan rallado, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de cabeza, escamas, aletas y tripas, se lavan, escurren y secan. Se llevan a una fuente de horno engrasada, se riegan con zumo de limón, un chorro de aceite y unas cucharadas de agua; se llevan al horno cinco minutos.

En un dornillo se mezclan el pan rallado, los ajos rallados, el perejil picado a cuchillo, cinco cucharadas de aceite, sal y pimienta, se deslíe en el vino blanco, se untan los pescados con la mezcla, se les dan unos cortes, se rellenan con medias rodajas de naranja y se vuelve la fuente al horno; se cocina veinte minutos.

Se sacan, se llevan a una fuente de servir y se sirven con guarnición de patatas fritas.

Faneca a la Pimienta Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de fanecas, dos cebollas, una docena de langostinos, dos vasos de chirlas, una cucharada de pimienta verde en grano, medio vaso de vino blanco, un vaso de caldo de pescado, cuatro dientes de ajo, una cucharada de harina, una cucharada de culantro, seis cucharadas de aceite, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas al vapor con una hoja de laurel, se eliminan las cáscaras, el caldo se cuele y se reserva.

Se majan en un almirez seis granos de pimienta con sal y pimienta molida, se añaden dos cucharadas de aceite, se continua el majado y se reserva

Se limpian las fanecas de cabeza, escamas, piel, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes por pieza, se untan con el aceite especiado y se reservan.

En una cazuela con cuatro cucharadas de aceite se saltean los ajos y la cebolla picada, cuando comiencen a dorar, se añade la harina, se remueve y se riega con el vino, el caldo de abrir las chirlas y el caldo de pescado, se añaden los granos de pimienta verde y se cocina cinco minutos, se pasa por el turmix, se cuele con el chino y se reserva la crema.

Se pelan los langostinos, se añaden a la cazuela, se cuecen dos minutos, se sacan y se emplatan en una fuente junto a las chirlas, se reservan al calor.

Se asan los filetes de faneca a la plancha dos minutos por cada lado, se emplatan sobre los langostinos y las chirlas, se riegan con la crema como salsa, se espolvorean con culantro picado y se sirven.



Faneca a la Plancha con Pimentá

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de faneca, un kilo de pimientos rojos, cuatro dientes de ajo, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de faneca, se lavan, escurren y secan, se pincelan con aceite, se salpimientan y se marcan a la plancha tres minutos por cada lado.

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

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

En una sartén se rehogan los ajos cortados en láminas finitas y cuando estén, unos cinco minutos, se añaden los pimientos y se les dan unas vueltas, un minuto o dos. Se les añade el caldo de sudar los pimientos, se cubren con los filetes de faneca y se sirven.

27
...

Faneca a la Plancha con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de faneca, un cuarto de kilo de zanahoria, un cuarto de kilo de judías verdes, dos nueces de mantequilla, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de faneca, se lavan, se escurren y se secan, se pincelan con aceite, se salpimientan y se reservan.

Se pelan las zanahorias, se quitan las puntas y las hebras a las judías, se pican en juliana y se cuecen en agua con sal, se escurren y se reservan.

Se emplatan los filetes de faneca se cubren con una porción de mantequilla, se acompañan con la verdura cocida y se sirven.

Faneca a la Plancha con Ensalada

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de faneca, medio centro de lechuga, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de harina, una cucharada de perejil, un diente de ajo, dos cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una vinagreta con el aceite, el vinagre, sal y pimienta, se reserva.

Se limpian los filetes de faneca, se lavan, se escurren y se asan en una plancha engrasada con aceite tres minutos por cada lado.

Se pica la lechuga en juliana, se riega con la vinagreta, se colocan los filetes de faneca sobre ella y se sirven.

A la vinagreta se le puede añadir mostaza



Faneca a la Riojana

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de fanecas, media lata de pimientos, seis cucharadas de aceite de oliva, cuatro dientes de ajo, una cebolla mediana, un pimiento rojo, un tomate, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, un clavo de especias, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las fanecas sin cabeza y entrañas en una cazuela con agua y una chispa de sal, se limpian de piel y espinas, se desmenuzan y se reservan. Se pican los pimientos a cuchillo y se reservan.

En una olla de barro con el aceite de oliva, se sofríe la cebolla picada en juliana, cuando comience a dorar, se añaden el ajo picado, el pimiento cortado en juliana fina, el tomate sin piel ni pepitas, picado a cuchillo. Se le dan unas vueltas y se añaden el vasito de vino blanco, una hoja de laurel con el clavo de olor pinchado en ella, se salpimenta a gusto y si hace falta se le añade un poquito de agua.

En una fuente de barro se coloca una capa de salsa, sobre ella se colocan las migas de faneca, se cubre con otra capa de salsa y se repite la serie hasta acabar el pescado y la salsa; la ultima capa ha de ser de salsa.

Se lleva al horno se cocina a temperatura media un cuarto de hora y se sirve.



Faneca a la Santanderina

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de faneca, un kilo de senderuelas, dos huevos, un vaso de aceite, una cebolla, dos tomates, dos cucharadas de pan rallado, un cuarto de kilo de salchichas caseras, cuatro dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

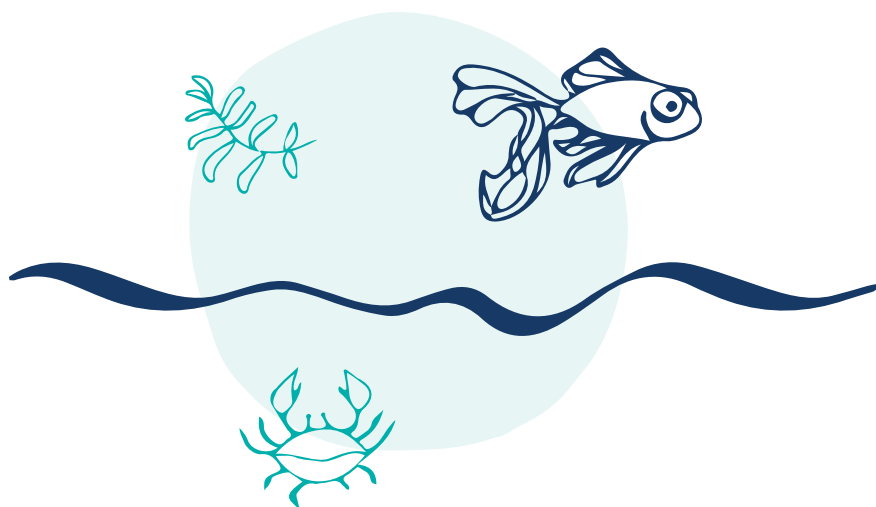
Se limpian las setas, se hierven, se escurren y se dejan sobre un paño al oreo.

Se limpia la faneca, se trocea, se eliminan las posibles espinas con unas pinzas, se rebozan los trozos con huevo batido y se fríen en aceite.

Se saltea la cebolla picada en una cazuela de barro con aceite, cuando transparente, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se salpimenta, se rehoga ocho minutos, se añade un vaso y medio de agua con dos cucharadas de pan rallado, se incorpora el pescado y se cocina a fuego lento.

Se fríen las setas troceadas en una sartén con unas cucharadas de aceite, la carne de las salchichas y el ajo picado. Se vierte sobre la cazuela y se cocina hasta un total de diez minutos desde que se añade el pescado.

Si no tienes senderuelas usa otra seta que te guste



Faneca a la Sienesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de faneca, un huevo, harina de freír pescado, aceite, salsa de tomate, bechamel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de faneca, se lavan, escurren y secan con un papel de cocina. Se pasan por harina de freír pescado, se sacuden, se pasan por huevo batido y se fríen en aceite.

Se llevan a una fuente engrasada con mantequilla, se napan con salsa de tomate, se cubren con bechamel, se gratinan cinco minutos y se sirven.

Faneca a la Valenciana

31
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de faneca, trescientos gramos de arroz, dos huevos duros, medio vaso de tomate frito, harina, pan rallado, tres nueces de mantequilla, dos cebollas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la faneca sin cabeza y entrañas dándole un hervor, se limpia de piel y espinas, se corta en supremitas y se reservan.

Se cuece un cuarto de hora el arroz en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite. Se saca y se reserva.

Se corta la cebolla en aros, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite muy caliente.

En una cazuela de horno engrasada con aceite se coloca un lecho con la mitad del arroz, sobre él, se colocan las supremitas de faneca, la cebolla frita, se riega con el tomate frito, se tapa con la otra mitad del arroz, se riega con la mantequilla fundida, se lleva al horno a temperatura media y se cocina un cuarto de hora.

Se saca la fuente, se le coloca un cordón de mayonesa, se adorna con rodajas de huevo duro, tiras de pimienta y se sirve en la misma fuente.

Faneca a la Vizcaína

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de faneca, diez ñoras, tres tomates, dos dientes de ajo, una cebolla grande, una rebanada de pan, un vasito de aceite, harina, ocho almendras, dos terrones de azúcar , unas cucharadas de leche.

PREPARACIÓN:

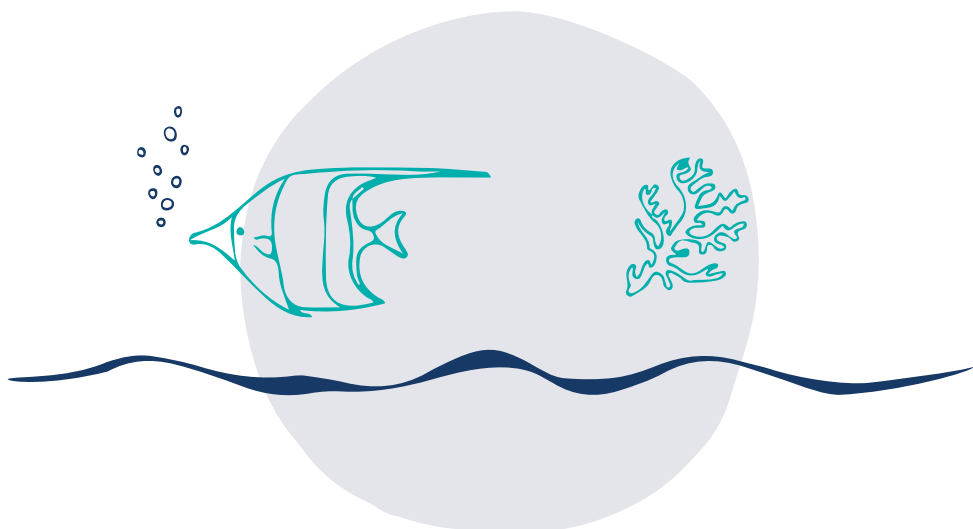
Se dejan las ñoras en remojo toda la noche en agua tibia, se limpian de semillas y se raspa la carne, se reserva.

Se limpian las fanecas, se eliminan la cabeza, las escamas, las entrañas y las raspas, se escaldan en agua hirviendo, se sacan los filetes y se trocean; se llevan a una cazuela de barro amplia con el pellejo hacia abajo, se reservan.

Un una sartén con aceite se saltea la cebolla cortada en juliana junto al ajo cortado en láminas, el pan cortado en trocitos y la cucharada de harina, cuando comience a pochar se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, la ñora picada a cuchillo y las almendras majadas en un almirez junto al azúcar, desleídas en unas cucharadas de leche. Se trabaja una salsa, se pasa por el turmix, se cuela con el chino y se riega sobre el pescado.

Se deja cocer hasta que este a punto, moviendo de vez en cuando la cazuela para que no agarre.

Receta común



Faneca Adobada en Nata

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de faneca, dos vasos de nata, una cebolla, cuatro nueces de mantequilla, dos vasos de salsa de almendras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de faneca se limpian de posibles espinas, se lavan y se llevan a un lebrillo pequeño, se salpimientan, se les pica la cebolla y se riegan con la nata; se marinan tres horas, se sacan, se escurren y se llevan a una fuente engrasada con mantequilla, se napan con mantequilla y se llevan al horno un cuarto de hora regándolos de vez en cuando con su jugo.

Se sirven con patatitas francesas cocidas y una salsa de nata en salsera.

La salsa de nata se puede preparar con la nata de la maceración

33
...

Faneca al Aceite de Carbón

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho fanecas, ocho lonchas de panceta, ocho ramitas de eneldo, un bote de aceite (250c.c.), una ascua de carbón vegetal.

PREPARACIÓN:

Se introduce el ascua ardiendo en el bote de aceite, se deja reposar medio día, se cuela y se reserva.

Se limpian las fanecas, de cabeza y entrañas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se rellenan en la abertura ventral con la panceta y el eneldo, se cierran con un palillo y se asan a la brasa, sobre la tapadera de una lata de galletas para que no entren en contacto con las basas, pues darían llama con la grasa.

Una vez asadas se sirven acompañadas de verduras cocidas y regadas con el aceite de carbón lo que acentúa el sabor a brasas.

Receta original de María Antonia Galán de Sevilla

Faneca al Ajillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Una faneca de un kilo, litro y medio de agua, cuatro dientes de ajo, una guindilla, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la faneca de escamas, aletas, barbas y entrañas. Se le da un hervor de un cuarto de hora en una cazuela con agua y sal, se abre en libro, se eliminan las raspas, se lleva a una fuente de servir y se reserva.

En sartén aparte con aceite se saltean los ajos cortados en láminas, el perejil picado a cuchillo y la guindilla molida. Se vierte sobre el pescado y se sirve con patatitas cocidas como acompañamiento.

Receta de Cristina Guerrero de Huelva. Se puede preparar con pescada y peces similares



Faneca al Ajoarriero

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de faneca, medio kilo de tallos de cardo, dieciséis gambas, tres tomates, un pimiento asado, cuatro dientes de ajo, una guindilla, una cucharada de pimentón, una cucharada de perejil picado a cuchillo, ocho cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la faneca, se eliminan las espinas, se lava, escurre y seca con papel de cocina; se desmiga.

En una sartén con aceite se fríen los ajos cortados en láminas, la guindilla picada, el tomate picado sin piel ni pepitas y el pimentón; se añaden las migas de faneca y las gambas peladas. Se cocinan diez minutos.

Se cuecen los tronchos de cardo en agua con sal, se escurren y se emplatan en platos individuales, se cubren con el sofrito de faneca y gambas, se decora con tiras de pimiento morrón y se sirven

Faneca al Azafrán

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho supremas de faneca, cuatro dientes de ajo, un tomate, una cebolla, medio vaso de aceite, seis hebras de azafrán, una cucharada de perejil, un vaso de fumé, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las supremas de faneca, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se reservan en una fuente de horno.

En una sartén se doran los ajos, la cebolla y el tomate sin piel ni pepitas. Se rehoga hasta que se pierda el agua. Se majan el azafrán, el perejil, se lava con fumé de pescado, se añade al refrito, se cuece dos minutos y se pasa por el chino.

Se riegan las supremas de faneca con el puré, se lleva al horno a ciento ochenta grados diez minutos y se sirven en la misma fuente.

Faneca al Blanco del Condado

INGREDIENTES: (6 personas)

Doce rodajas de faneca, dos cebollas, seis puerros, una cucharadita de harina, dos vasos y medio de caldo, dos vasos y medio de vino blanco del Condado, dos clavos, una cucharadita de tomillo, una hoja de laurel, nuez moscada, una cucharada de perejil, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean en una sartén con el aceite la cebolla picada y la parte blanca del puerro cortada en rodajas. Cuando comiencen a dorar se riegan con el vino, el caldo, los clavos, el laurel, el tomillo, sal y pimienta.

Se escaldan las rodajas de faneca en el caldo diez minutos, se sacan, se limpian de piel y espinas, se llevan a una fuente y se reservan.

Se continua la cochura del caldo, se retiran el laurel y los clavos, se espesa con la harina y se cocina unos minutos; se pasa por el turmix, se cuele con el chino, se riega sobre las rodajas de faneca y se sirve.

Faneca al Espumoso del Condado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de faneca, cuatro dientes de ajo, cuatro cucharadas de perejil picado, cuatro cucharadas de aceite de oliva, media botella de espumoso del Condado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes de faneca a una fuente, se riegan con el vino espumoso y se dejan una media hora para que impregnen y tomen el sabor; se untan en aceite, se espolvorean con perejil fresco picado, se les trocean unas láminas de ajo, se salpimentan y se envuelven en papel de aluminio.

Se llevan a un horno a ciento ochenta grados unos veinte minutos, se sirven con el papel de aluminio abierto y guarnición de verduras cocidas.

36
...



Faneca al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho fanecas, dos patatas, cien gramos de mantequilla, dos cucharadas de mostaza francesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de cabeza, entrañas, raspas y cola. Se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se reservan.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se emplatan en una fuente de horno napadas con un poquito de mantequilla. Se tapan con una lámina de papel de aluminio y se llevan al horno a doscientos grados durante diez minutos.

Se colocan los filetes de pescado, se riegan con la mitad de una salsa que se elabora ligando en caliente la mostaza con la mantequilla y se hornean diez minutos.

Se sacan del horno, se riegan con el resto de la salsa y se sirven

Receta de Pilar Cantos de Espartinas (Sevilla)

Faneca al Horno con Boniatos

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de faneca, trescientos gramos de boniatos cocidos, medio vaso de aceite, vaso y medio de leche, medio vaso de crema de leche montada, ocho nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se blanquea la faneca sin entrañas cinco minutos en agua hirviendo, se limpia de piel, espinas y raspa; se trocea, se maja en un dornillo con el boniato cocido cortado en trocitos; cuando comience a formarse una masa homogénea se añaden el aceite y la leche, se salpimenta y se le añade la nata montada poco a poco y sin dejar de majar. Una vez concluido se obtendrá una pasta, se lleva a una fuente de horno engrasada con mantequilla, se alisa, se cubre con mantequilla, queso rallado y se lleva al horno, se gratina y se sirve.

Se puede hacer con batata dulce, ¡¡¡queda muy rica!!!

37
...

Faneca al Horno con Tomate y Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro fanecas de ración, tres nueces de mantequilla, tres cucharadas de aceite, ciento cincuenta gramos de queso rallado, cuatro tomates, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de cabeza, aletas, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se napa uno con la mantequilla y queso rallado, se cubre con el otro filete y se reservan.

Se emplata una fuente de horno con rodajas de tomate y de cebolla, se riegan con el aceite, se coloca el pescado sobre ellas, se cubre con mantequilla y queso rallado, se lleva al horno a temperatura media unos veinte minutos, se saca, se deja reposar un par de minutos y se sirve en la misma fuente.

Receta recogida en la Tertulia de la Coyantina en Isla Cristina (Huelva)

Faneca al Horno sobre Cebolla Fresca

INGREDIENTES: (4 personas)

Una faneca de kilo y cuarto, tres cebollas frescas, tres cucharadas de aceite, una cucharadita de pimentón, dos vasos de tomate natural picado, tres cucharadas de perejil, dos cucharadas de harina, albahaca picada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

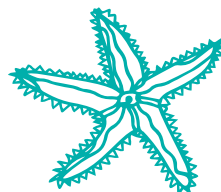
Se limpia la faneca de cabeza, aletas, y entrañas, se lava, escurre y seca con papel de cocina, se reserva.

Se pican las cebollas frescas y el perejil a cuchillo, se ligan con el aceite, harina, pimentón, sal y pimienta; se reservan en un cuenco.

Se emplata el tomate natural en una fuente engrasada con mantequilla, se coloca el pescado sobre él, se cubre con la mezcla de cebolla y se lleva al horno a temperatura media veinte minutos, se saca y se sirve.

Receta recogida en el puesto de Almudena en el Mercado Nuevo de Isla Cristina (Huelva)

38
...



Faneca al Módena

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de faneca, seis nueces de mantequilla, un cuarto de kilo de patatas cocidas, dos cebollas, una cucharada de perejil picado, medio vasito de vinagre de Módena, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la faneca, se corta en trozos pequeños, se pasan por aceite y se fríen en una sartén con mantequilla, Se sacan y se reservan.

En la misma sartén con el resto de la mantequilla se saltea la cebolla cortada en juliana, se añaden las patatas cocidas cortadas en dados y la faneca desmigada, se le dan unas vueltas, se riega con el vinagre, se cocina un par de minutos y se sirve espolvoreando con perejil.

Faneca Cocida con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro fanecas, dos litros de agua, una zanahoria, una cebolla, medio limón, una hoja de laurel, medio vaso de vino blanco, dos vasos de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de cabeza y entrañas, se cuecen un cuarto de hora con la cebolla cortada en cascós, la zanahoria cortada en rodajas, el limón cortado en cascós, la hoja de laurel, el vino, sal y pimienta.

Una vez cocidas se sacan, se limpian de piel y raspas, se emplatan los filetes en cuatro platos y se sirven con patata cocida y mayonesa.

Este plato de muy bajo costo es una delicia al paladar; la receta la recogimos en La Coyantina a nuestro amigo Diego Verdú

Faneca con Ajada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de faneca, un kilo de patatas, una cebolla, un pimiento rojo, dos hojas de laurel, un chorro de aceite.

Salsa ajada: medio litro de aceite, cuatro dientes de ajo, pimentón dulce y un chorrito de vinagre.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite muy caliente, se saltean los dientes de ajo majados en un almirez, el pimentón y un chorrito de vinagre. Se retira del fuego, se deja reposar y se reserva.

Se limpia la faneca, se eliminan las espinas y se desmiga en grueso. Se pelan las patatas y se llevan a una cazuela con las migas de pescado, se cubren con agua, se le pica el pimiento, se añaden dos hojas de laurel, se riega con un chorro de aceite. Se cuece media hora.

Se retira del fuego, se cuela el caldo, se eliminan las hojas de laurel y se riega con la salsa ajada, se sirve caliente con el caldo como entrante con unos fideos.

Faneca con Alioli

INGREDIENTES: (4 personas)

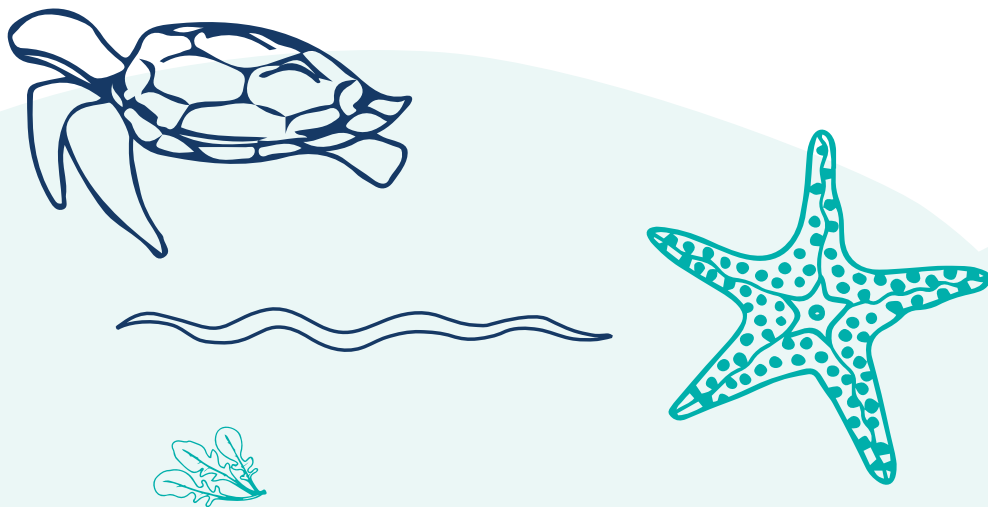
Tres cuartos de kilo de filetes de faneca, una berenjena, dos vasos de falso alioli, dos vasos de salsa de tomate, cuatro nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de faneca de posibles espinas, se lavan, escurren, secan con papel de cocina, se salpimientan y se reservan.

Se corta la berenjena en rodajas muy finas, se dejan un rato en un lebrillo pequeño con sal y unas gotas de limón; se sacan, se secan y se fríen en aceite. Se encaman en una fuente engrasada con mantequilla, se colocan los filetes de faneca sobre ellas, se pincelan con mantequilla, se napan con alioli y se llevan al horno a ciento ochenta grados diez minutos.

Se emplatan individualmente con corona de salsa de tomate y acompañamiento de patatitas francesas fritas o cocidas.



Faneca con Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho fanecas, una cebolla mediana, cuatro cucharadas de aceite, un vaso de agua, tres cucharadas de manteca de cerdo, dos cucharadas de harina de freír pescado, una cucharada de vinagre, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se maja en un almirez el perejil con una cucharada de aceite crudo. Se salpimenta, se le liga el vaso de agua y la cucharada de vinagre. Se reserva.

En una cazuela de barro con el aceite, se dora la cebolla cortada en aros, se retira del fuego cuando blanquea y se reserva.

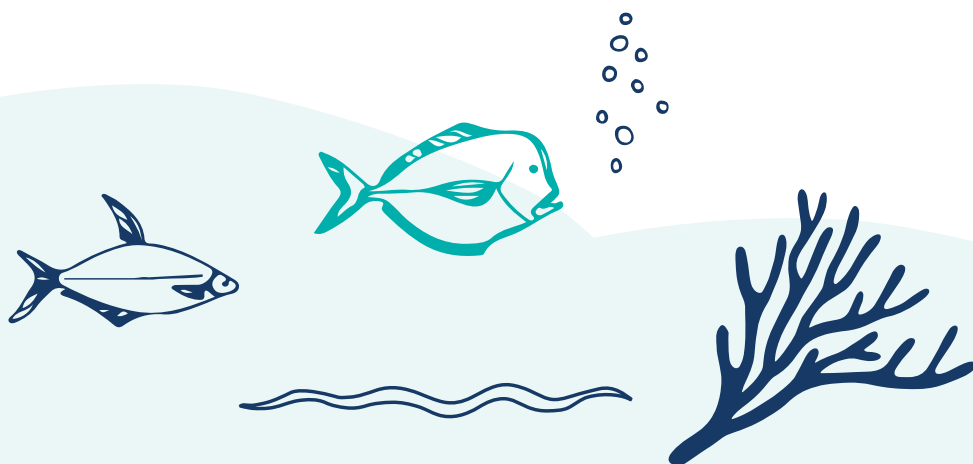
Se limpian las fanecas de cabeza, entrañas, raspas y cola. Se pasan por harina de freír pescado y se fríen en manteca de cerdo. No se fríen mucho, solo pasarlas un poco.

Se llevan los pescados a la cazuela de barro, se riegan con el majado y se llevan al fuego durante cinco minutos.

Se sirven en la misma cazuela con acompañamiento de verduras cocidas.

41
...

Receta de Rocío Gil de Paimogo (Huelva)



Faneca con Cebolla Confitada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de faneca de ración, cuatro cebollas, dieciséis tomatitos, dos cucharadas de zumo de limón, dos cucharadas de aceite de oliva, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las supremas de faneca, se lavan, escurren y secan. Se pincelan con aceite de oliva, se salpimientan y se asan a la plancha tres minutos por cada lado.

Se confita la cebolla en una sartén con aceite sin que este llegue a hervir, veinte minutos, se saca, se escurre y se reserva.

Se asan los tomatitos untados en aceite seis minutos al horno.

Se emplatan las supremas de faneca, se acompañan con la cebolla confitada y se decora con los tomatitos.

42
...

Faneca con Coliflor



INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de faneca, medio kilo de coliflor, medio kilo de arroz, ocho ajos tiernos, tres cuartos de vaso de aceite, media cucharadita de pimentón, litro y medio de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escalda unos minutos la faneca, se limpia de piel y espinas, se desmiga y se reserva.

Se limpia la coliflor, se sacan las flores y se saltean en una cazuela de barro con aceite junto a los ajos tiernos. Cuando doren se añaden las migas de faneca, se le dan unas vueltas, se incorporan el pimentón y el arroz, se rehogan un par de minutos y se riega con el agua caliente, se cuece a fuego fuerte cinco minutos, se rectifica de sal y pimienta, y se lleva al horno a ciento setenta grados media hora.

Se prueba y si esta hecho se sirve, caso contrario se le dan un par de minutos más de horno.

Faneca con Crema de Puerros

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro fanecas de ración, seis puerros, una zanahoria, una cebolla, aceite, una cucharada de pimentón, dos clavos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las fanecas, se limpian de cabeza, aletas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza y se cuecen al vapor con la zanahoria cortada en rodajas, los clavos, sal y pimienta.

Se confita la parte blanca de los puerros cortada en rodajas en aceite sin que este llegue a hervir, se salpimenta y se añade el pimentón, se cocina treinta segundos y se retira del fuego. Se reparten los puerros entre cuatro platos, se colocan los filetes de faneca sobre ellos y se riegan con un aceite de ajo a la bilbaína.

Receta de Sara Gey recogida en Isla Cristina (Huelva)

43
...

Faneca con Guacamole

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho fanecas, dos aguacates, una cebolla pequeña, una cucharada de harina de freír pescado, un pimiento verde, un pimiento rojo, dos limones, unas cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un tomate rojo, una cucharada de perejil, unas gotas de tabasco y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de cabeza, aletas y entrañas, se pasan por harina de freír pescado y se fríen. Se reservan.

Se hace un puré con el aguacate, se riega con zumo de limón para que no ennegrezca.

Se pican muy finos la cebolla, los pimientos, el tomate y el ajo. Se añaden al puré, se aliña con las gotas de tabasco, el aceite y sal. Se pasa por un pasapurés y se sirve acompañando a los pescados.

Receta de Juan Faneca de Isla Cristina (Huelva)

Faneca con Mariscos

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de faneca, cuatro cigalas, cuatro galeras, doce almejas, cuatro dientes de ajo, una cebolla, medio kilo de tomates, una cucharada de ralladura de chocolate, dos cucharadas de perejil, una cucharada de tomillo molido, un vaso de vino blanco, una copa de coñac, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se sacan los filetes y se fríen en aceite.

En una cazuela de barro con aceite se lleva la cebolla picada, cuando poche se añaden los ajos picados y el tomate sin piel ni pepitas. Se esparcen el perejil picado a cuchillo, el tomillo molido, el chocolate, se les dan unas vueltas, se riega con el vino y el coñac. Se flamea.

Se añaden los filetes de faneca, se cuecen a fuego muy lento media hora; cuando falten cinco minutos se añaden los mariscos, se termina de hacer y se sirven.

44
...

Faneca con Mejillones



INGREDIENTES: (4 personas)

Una faneca de un kilo, un kilo de mejillones, un vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de aceite, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor con dos cucharadas de agua, se sacan los bichos y se cuele el caldo, se reservan.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada en juliana cinco minutos, se riega con el vino y se cuece hasta que quede ligada y blanca.

En un almirez se majan los ajos con el perejil y una chispa de sal y pimienta, se reserva.

Se limpia la faneca de cabeza y entrañas, se lleva a una cazuela de barro con el vino, la mitad del majado y el caldo de los mejillones, se le da un hervor de tres minutos, se añaden los mejillones y el resto del majado, se cocina otros tres minutos, se apaga el fuego, se deja reposar y se sirve.

Faneca con Picadillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de faneca, un pimiento verde, una cebolla, tres tomates, un vaso de aceitunas negras sin hueso, tres dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de faneca, se lavan, escurren y secan, se pincelan con aceite, se salpimientan y se reservan.

Se pelan y se pican la cebolla y los tomates sin pepitas. Se monta un fondo de cebolla y tomate crudos, se le añade el pimiento picado en crudo, sobre ellas la faneca cortada en tiras y las aceitunas.

En un almirez se majan los ajos, el perejil, aceite, vinagre, sal y pimienta, se riega el plato con la liga, se deja reposar un par de horas y se sirve.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

45
...

Faneca con Pisto

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de faneca, dos cebollas, dos tomates, dos pimientos, tres berenjenas, tres dientes de ajo, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas, se lavan, escurren y secan, se les quitan las espinas y se cortan en tiras. Se pasan por harina y se fríen en una cazuela de barro con aceite, hasta que doren.

En la misma cazuela de barro con aceite, se saltean la cebolla picada, el pimiento cortado en juliana, los dientes de ajo picados, las berenjenas y el tomate rallado sin piel ni pepitas. Se salpimienta y se cocina hasta trabajar un pisto.

Se cubren las tiras de faneca con el pisto, se les dan un par de minutos al fuego y se sirven.

Faneca con Puré de Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de patatas, medio kilo de filetes de faneca, dos vasos de leche, un vaso de aceite, harina de freír pescado, dos nueces de mantequilla, dos vasos de mayonesa.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas veinte minutos en una cazuela con agua y sal, se pelan, se pasan por el pasapurés, se mezcla con la mantequilla fundida y se reserva.

Se maceran dos horas los filetes de faneca en leche, se sacan, se escurren y se cortan en supremas con un cuchillo de cortar jamón, se eliminan posibles espinas, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en aceite.

Se sacan, escurren y emplatan en una fuente, se rodean con un cordón de puré de patatas, se riegan con mayonesa o falso alioli y se sirven.

46
...

Faneca con Salmorejo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de fanecas, medio litro de aceite, un kilo de tomates rojos maduros, dos dientes de ajo, una pizca de sal gorda, un vaso de aceite de oliva virgen extra, un pan de bollo, tostaditas.

PREPARACIÓN:

Se lavan los tomates, se les quita la parte superior y se trocean sin piel ni pepitas. Se llevan al vaso de la batidora, se añaden los dos dientes de ajo picados, la sal y el aceite al hilo conforme se bate. Cuando este todo triturado, se agrega el pan poco a poco conforme se bate hasta conseguir que espese a nuestro gusto. Se pasa por el chino con ayuda de la batidora y se reserva.

Se congelan la fanecas a menos veinte grados dos días, se limpian, se eliminan la piel y las espinas, se lavan, se escurren y se cortan en lonchas muy finas con un cuchillo de jamón, se emplatan en una fuente y se riegan con aceite. Se dejan marinar veinticuatro horas.

Se unta una tostadita con salmorejo, se cubre con una lonchita de faneca y se consume en el acto.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

Faneca con Salsa Bearnesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de fanecas, cuatro cucharadas de mantequilla, un vaso de leche, una cebolla, un kilo de patatas, dos chalotas, una cucharada de estragón fresco, una hoja de laurel, un vaso de vino blanco, tres cucharadas de vinagre, seis cucharadas de mantequilla, una cucharada de perejil, un limón, tres yemas, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

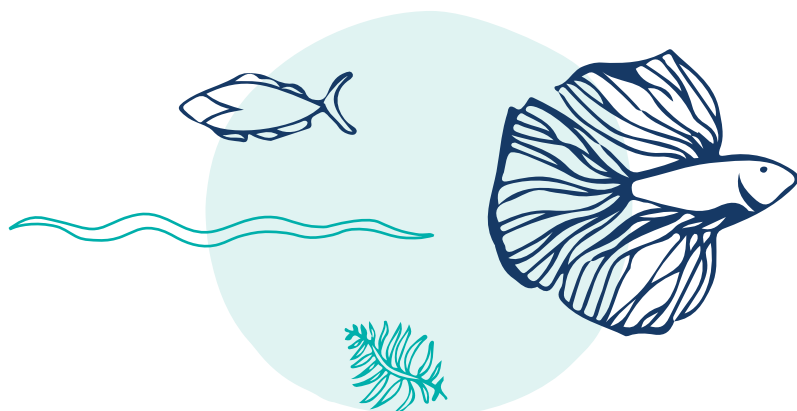
PREPARACIÓN:

En una cazuela se cuecen cinco minutos las chalotas picadas con el vino, el vinagre, una hoja de laurel, el estragón picado a cuchillo, sal y pimienta. Se elimina la hoja de laurel y se reserva.

En cazo aparte se vierten las yemas batidas y el pimentón, se le vierte el preparado anterior y se cocina a baño María. Se añaden la mantequilla, el perejil picado a cuchillo y el zumo de limón, se bate con una cuchara y se reserva en salsera.

Se limpian las fanecas, se lavan, se escurren y se secan. Se cortan en filetes, se llevan a un lebrillo pequeño, se cubren con la cebolla picada, la leche, sal y pimienta, se dejan macerar una hora para que tomen el sabor.

Se untan con mantequilla, se llevan a una fuente de horno engrasada con mantequilla y se cocinan al horno un cuarto de hora. Se sirven acompañados de patata cocida y la salsa aparte en salsera.



Faneca con Salsa de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de fanecas, diez cucharadas de aceite, dos vasos de salsa de tomate, una cebolla, harina de freír pescado, un diente de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de cabeza, entrañas, piel y espinas, se cortan en supremas, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite caliente, se retiran y se reservan.

En la misma sartén y aceite se saltea la cebolla picada en juliana junto al ajo picado, cuando comiencen a pochar se añade la salsa de tomate, se salpimenta levemente, se añaden las supremas de faneca, se cocinan unos minutos y se sirven.

48
...

Faneca con Salsa Tártara

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de faneca, kilo y medio de patatas, dos limones, cuatro cucharadas de aceite, un tazón de mayonesa, tres pepinillos, una cucharada de alcaparras, un diente de ajo, dos cucharadas de perejil, una cucharada de mostaza, dos cucharadas de cebolla.

PREPARACIÓN:

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

Se limpia la faneca de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, escurren y secan con papel de cocina; se pincelan con aceite y se asan a la plancha por ambos lados rociando con zumo de limón.

Se pelan las patatas, se pican en dados diminutos y se hierven tres cuartos de hora, se sacan y escurren.

Se sirven los filetes de faneca acompañados de las patatas y con la salsa aparte en salsera..

Faneca Empanada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro fanecas, una cebolla, dos dientes de ajo, dos limones, pan rallado, medio vaso de vino blanco, aceite, culantro, eneldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla cortada en juliana en una sartén con aceite cinco minutos, se salpimienta, se riega con el vino, se reduce un poco por cochura, se añade el zumo de los limones, se reduce a la mitad, se reserva.

Se limpian las fanecas, se sacan los filetes, se salpimientan, se pasan por pan rallado y se fríen en una sartén con aceite y los ajos cortados en láminas, se sacan y se emplatan en platos sobre la salsa de limón con los ajos por encima; se sirven.



49
...

Faneca en Blanquillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho fanecas, dos cucharadas de mantequilla, un clavo, una hoja de laurel, media cucharada de harina, un vasito de crema de leche, un limón, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de cabeza, entrañas y aletas. Se salpimientan y se cuecen en agua con la hoja de laurel, medio limón cortado en cascotes y el clavo de especia pinchado en un cascote de limón, durante unos diez minutos, procurando que no se abran. Se sacan, se les quitan la piel, la raspa central y las espinas. Se reservan en agua tibia de cocerlas.

Con la harina, la crema de leche, la mantequilla y un poquito del caldo de cocer las fanecas se prepara una salsa blanca.

Se sacan las fanecas, se escurren y se riegan con la salsa. Se adornan con unas alcaparras y se sirven.

Receta cortesía de Manuel Acosta. Según él, la mejor faneca en blanquillo o frita

Faneca en Papillote

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho fanecas, ocho lonchas de salmón ahumado, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

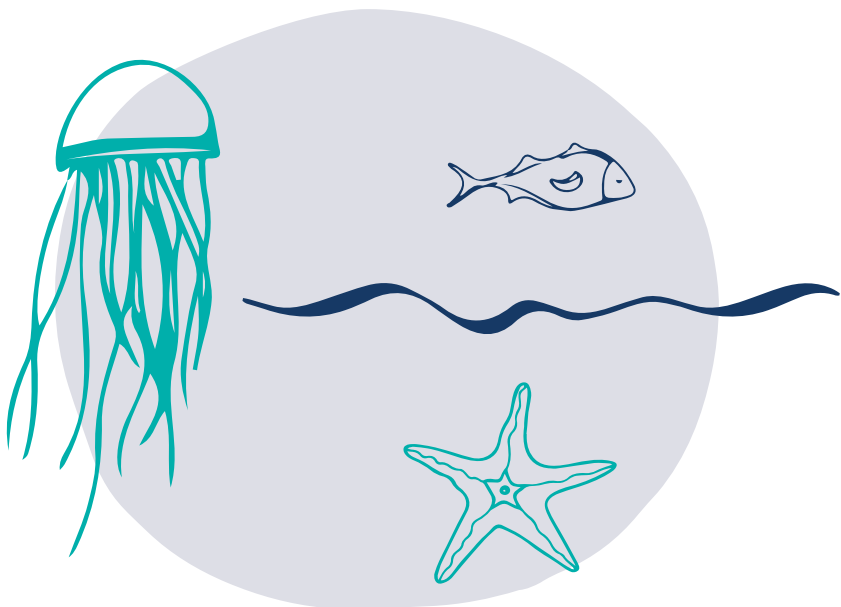
Para la salsa: cuatro yogures, una cucharada de eneldo fresco picado, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de cabeza, entrañas, raspas y cola, se sacan los filetes. Se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina, se salpimentan, se untan con aceite, se les coloca una loncha de salmón ahumado encima y se lían con papel de aluminio.

Se llevan a un horno a doscientos grados unos diez minutos. Se sacan y se reservan.

Se llevan a una batidora los componentes de la salsa, se ligan y se sirven los filetes con la salsa acompañados de una ensalada verde



Faneca en Salsa Ligera

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de faneca, dos patatas, cien gramos de jamón, dos cebollas, un vaso de aceite, dos yemas de huevo, dos hojas de laurel, unas cucharadas de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla cortada en aros en una sartén con aceite, se añade el jamón picado, se cocina a fuego suave, se añaden las patatas cortadas en rodajas y se cocina un cuarto de hora con la cazuela tapada.

Se salpimientan los filetes de faneca y se cocinan diez minutos en una cazuela con aceite y dos hojas de laurel; se sacan y se reservan.

Se deja enfriar el aceite y se trabaja una mayonesa clara con las yemas y unas cucharadas de leche, se reserva.

Se emplata el pescado, se acompaña con el refrito de patatas, se riega con la salsa y se sirve.

51
...

Faneca en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de fanecas, un limón, una cebolla, una zanahoria, un tallo de apio, dos hojas de laurel, dos cucharadas de perejil, medio vasito de aceite de oliva, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas, se les quitan las escamas, se lavan, escurren, secan, se salpimientan, se cortan en rodajas y se reservan.

En una cazuela, se prepara un caldo con agua, el vino blanco, la zanahoria picada, la cebolla, el apio, perejil, las hojas de laurel, el zumo de medio limón, sal y pimienta. Se cuecen en él cinco minutos las rodajas de faneca.

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

Una vez cocido el pescado, se saca del caldo, se escurre y se emplata en una fuente. Se riega con la salsa y se adorna con una ramita de perejil.

Faneca Envuelta en Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

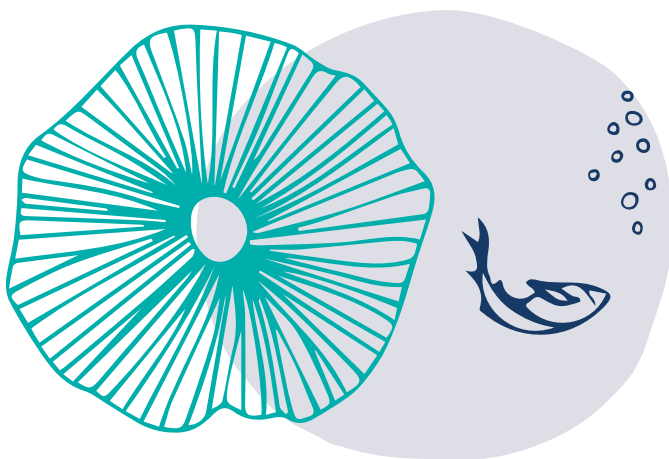
Un kilo de faneca, medio kilo de pimientos asados, harina de rebozar, un kilo de tomate, una cebolla, aceite suficiente, una cucharada de azúcar, albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla picada con cuatro cucharadas de aceite, cuando ablande se añade el tomate pelado y sin pepitas cortado en trozos. Se fríe a fuego lento picando el tomate con la espumadera. Se pasa por el pasapurés, se cuece hasta que reduzca el agua, se salpimenta, se le añade una cucharada de azúcar, se espolvorea con la albahaca picada y se reserva.

Se limpia la faneca de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se eliminan las espinas con unas pinzas, se corta en trozos y se envuelven en tiras de pimiento asado. Se cierran con un palillo, se pasan por harina y se fríen en aceite abundante. Se sacan, se escurren y se llevan a una cazuela de barro.

Se riegan con la salsa de tomate, se lleva la cazuela al fuego y se cocinan siete minutos a fuego medio moviendo la cazuela para que traben los sabores. Se sirven en la misma cazuela de barro.



Faneca Escaldada

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho fanecas, un vaso de aceite, una cucharadita de mezcla de especias bereberes, una cucharada de culantro fresco picado, una chispita de canela, dos dientes de ajo majados, ralladuras de jengibre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de cabeza, entrañas y aletas. Se escaldan un momento y se les quita la piel. Se salpimientan y se asan a la plancha. Se reservan.

En una fuente se prepara un mojo con el aceite, las especias morunas, el culantro, la canela, el ajo y el jengibre. Se trocean las fanecas y se sumergen en el adobo.

Pasada una hora se pueden consumir.

Receta de María Isabel García Molina de Gibraleón (Huelva)

53
...

Faneca Escalfada

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de faneca, cinco cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil picado a cuchillo, una cucharada de vinagre, comino molido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de faneca, se llevan a una cazuela con agua y sal, se cocinan a fuego medio sin que el agua llegue a hervir, diez minutos

En una sartén con una cucharada de aceite se saltean los ajos cortados en láminas, el perejil, comino molido y pimienta molida, se retira del fuego y se mezcla con el aceite restante y el vinagre, se salpimienta.

Se sacan los filetes de faneca, se escurren, se emplatan y se sirven con la salsa aparte en salsera.

Faneca Estofada

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de faneca, tres cuartos de kilo de patatas, tres cuartos de litro de caldo, dos cebollas, dos tomates, dos cucharadas de almendra molida, dos cucharadas de avellana molida, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, cuscurros de pan frito, dos hebras de azafrán, un pizco de pimentón, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de faneca, se lavan, se escurren y se reservan.

Se doran en aceite la cebolla picada, los tomates pelados sin piel ni pepitas y las patatas cortadas en dados. Se rehogan diez minutos, se pasan a una cazuela de barro, se riega con el caldo de pescado, se cuece un cuarto de hora y se salpimenta.

Se maja en un almirez el pan frito junto a las almendras, las avellanas, el azafrán, se diluye con unas cucharadas de caldo y se lleva a la cazuela.

Se añade el pescado, se cuece diez minutos, se deja reposar cinco minutos y se sirve.

54
...

Faneca Frita

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro fanecas, cuatro patatas, un pimiento verde, un pimiento rojo, una cebolla, cuatro dientes de ajo, harina de freír pescado, aceite, culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con tres cucharadas de aceite se saltean cinco minutos la cebolla cortada en juliana y los pimientos cortados en juliana fina, se salpimentan levemente y se reservan.

Se cuecen las patatas en una cazuela con agua y sal tres cuartos de hora, se pelan, se hacen puré, se les añade el culantro picado a cuchillo, el refrito, se mezclan y se reserva.

Se limpian las fanecas, se sacan los filetes, se pasan por harina de freír pescado y se fríen tres minutos por cada lado, junto a los ajos enteros, se sacan, se escurren sobre papel de estraza y se sirven con los ajos y el puré como acompañamiento.

Faneca Guisada como Isabel

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro fanecas, dos patatas, dos puerros, un pimiento, ciento cincuenta gramos de guisantes, cuatro dientes de ajo, medio vaso de vino blanco, aceite de oliva, laurel, culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de cabeza y entrañas, se cuecen en una cazuela con agua y sal un cuarto de hora, se retira la espuma, se cuela el caldo. Las fanecas se cortan en rodajas.

En una cazuela con dos cucharadas de aceite se saltean ocho minutos los ajos picados, los puerros cortados en rodajas muy finas y el pimiento cortado en juliana, se riega con el vino, se le da un hervor y se añade el caldo de cocer las fanecas.

Se añaden las patatas peladas y cortadas en cascós, el laurel, se salpimenta y se cuecen veinte minutos, se añaden los guisantes, se cocina ocho minutos y se añaden las rodajas de faneca, se cocinan tres minutos. Se espolvorean con el culantro picado y se sirven.



Faneca Guisada con Nueces

INGREDIENTES: (4 personas)

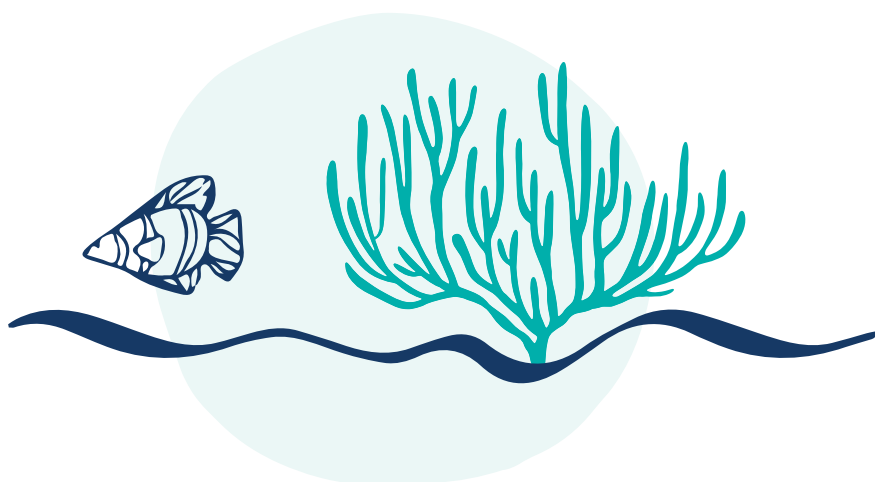
Un kilo de fanecas, un kilo de papas, seis cucharadas de aceite, seis nueces, cuatro huevos duros, tres dientes de ajo, una cucharada de perejil, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de cabeza, entrañas, aletas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren y se secan. Se doran en una cazuela de barro con aceite, se sacan, se escurren y se reservan.

En la misma cazuela de barro y aceite se fríen las patatas peladas y cortadas en lascas, se añaden los ajos cortados en láminas y los filetes de faneca, se riegan con tres vasos de agua y se cuecen hasta que este hecho.

Se majan los ajos fritos, el perejil, el azafrán y las nueces, se vierten en la cazuela con los huevos picados, se les da un hervor y se sirven en la misma cazuela de barro.



Faneca Marinada al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de fanecas, dos zanahorias, una cebolla, un vaso de vino blanco, tres dientes de ajo, una cucharada de perejil picado a cuchillo, una hoja de laurel, medio vaso de aceite, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de entrañas. Se les dan unos cortes someros, se salpimientan y se reservan.

Se pican a cuchillo, las zanahorias, la cebolla, el perejil, se mezclan y se coloca la mitad en un lebrillo formando una base, sobre ella las fanecas, se cubren con el laurel, la otra mitad de la mezcla, se riegan con cuatro cucharadas de aceite y el vino.

Se deja marinar una hora, se retira el pescado, se quita la hoja de laurel y se pasa todo por el turmix. Se emplata el pescado en una fuente engrasada con una cucharada de aceite, se riega con el batido y se reserva.

En sartén aparte con el resto del aceite se saltean los ajos picados, se riega sobre el pescado y se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos. Se espolvorea con pan rallado, se gratina hasta que dore y se sirve.

57
...

Faneca Rebozada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de fanecas, dos huevos, harina, lechuga, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas, se eliminan las posibles espinas y se cortan en supremas pequeñas, se lavan, se escurren y se secan. Se salpimientan, se pasan por harina, se sacuden, se pasan por huevo batido y se fríen en aceite.

Se sirven con una ensalada de lechuga.

Faneca Rebozada con Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de faneca, un vaso de queso rallado, harina de freír pescado, ocho cucharadas de aceite, pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de faneca, se lavan, escurren y secan con papel de cocina; se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden, se rebozan con queso rallado, se aprietan con las manos y se fríen en aceite cinco minutos por cada lado.

Se espolvorean con una chispita de pimentón y se sirven.

Faneca Villeroy

58
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro fanecas, harina, dos vasos y medio de leche, harina de freír pescado, un huevo, pan rallado, aceite, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Con la harina, la leche y un chorro de aceite se prepara una salsa bechamel, se reserva.

Se limpian las fanecas, se sacan los filetes, se salpimientan, se pasan por la bechamel, se dejan enfriar, se pasan por harina de freír pescado, huevo batido y pan rallado, se fríen en aceite y se sirven con verdura cocida y una salsa aparte en salsera.



Fanecas a la Florentina

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de faneca, medio kilo de espinacas, una cebolla, medio vaso de leche, dos cucharadas de harina, tres cucharadas de pan rallado, un huevo, queso rallado, cuatro cucharadas de aceite, una hoja de laurel, nuez moscada, sal y pimienta.

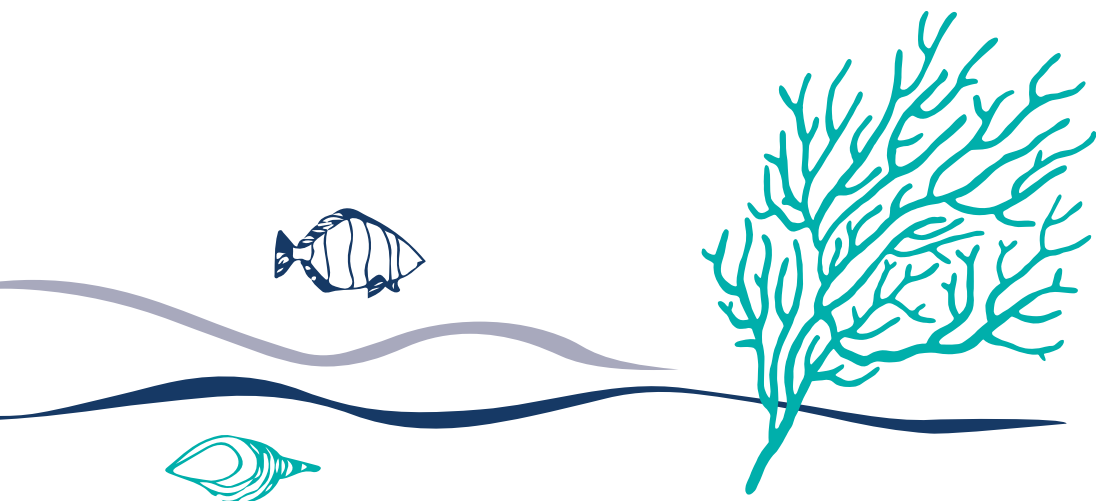
PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de faneca y se escaldan cinco minutos en agua hirviendo, se sacan, se desmenuzan y se eliminan las posibles espinas; se reservan las migas y medio vaso del agua de escaldarlos

Se saltea la cebolla en cuatro cucharadas de aceite, se añaden las espinacas picadas y se rehogan tres minutos.

En sartén aparte se trabaja una salsa con la leche, la harina, el huevo batido, el vaso de agua de cocer el pescado, pan rallado, nuez moscada rallada, sal y pimienta.

Se incorporan las espinacas a una fuente de horno engrasada formando lecho, se añaden las migas de pescado, se riega con la salsa bechamel, se espolvorea con queso rallado y se gratina hasta que el queso funda (unos minutos); se sirve.



Fanecas al Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de fanecas, dos huevos duros, medio vaso de vino blanco, dos limones, un pimiento morrón de lata, dos cucharadas de pan rallado, cuatro cucharadas de vinagre, un vaso de mayonesa, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de aletas, escamas y entrañas, se les dan unos cortes en el lomo, se lavan, escurren y secan. Se rellenan los cortes con pimiento y rodajas de limón.

Se llevan a una fuente de horno engrasada, se riegan con zumo de limón, aceite, vino blanco y vinagre; se lleva la fuente al horno diez minutos. Se majan en un almirez los ajos, el perejil, sal y pimienta, se liga con el pan rallado y se unta el pescado con la mezcla, se riega con su jugo y se cocina un cuarto de hora.

Se sacan las fanecas, se les quitan la piel y las espinas, se emplatan los filetes, se cubren con rodajas de huevo duro, se riegan con el jugo como salsa, se decoran con perejil picado, rodajas de limón y se sirven con la mayonesa aparte en salsera.

60
...

Filetes de Faneca a la Menta



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de faneca, una zanahoria, un puerro, dos ramitas de apio, una cebolla, dos ramitas de menta un cuarto de litro de cava, cuatro nueces de mantequilla, un vaso de nata, un vaso de fume de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de faneca y se reservan en una fuente de horno.

Se llevan a una olla la mantequilla y las verduras cortadas en juliana, se rehogan un par de minutos, se les añaden el cava, la nata, la menta picada a cuchillo, se salpimenta, se deja reducir a la mitad, se deja enfriar un poco y se tritura con el turmix. Se cuela con un chino y se reservan.

Se introducen en el horno a ciento ochenta grados los filetes de faneca regados con el fumé y se hornean diez minutos, se sacan, se riegan con su jugo, se napan con la salsa de menta y se sirven.

Filetes de Faneca a la Salsa de Cangrejos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de faneca, un kilo de cangrejos, una cebolla, dos dientes de ajo, una zanahoria, dos cucharadas de puré de tomate, una copa de coñac, una copita de ponche Soto, un vaso de vino blanco, un vaso de fume de pescado, medio vaso de aceite, dos cucharadas de mantequilla, un vaso de nata líquida, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro se saltean la cebolla, la zanahoria y el ajo picado en aceite con dos cucharadas de mantequilla, cuando comience a dorar, se añaden el puré de tomate y las cangrejos. Se salpimenta, se cocina un par de minutos y se riega con el coñac y el ponche, se flamea removiendo hasta que se apaguen las llamas. Se añade el vino, pasados tres minutos se añaden la harina, la mostaza y el fumé de pescado, se deja cocer cinco minutos, se tritura y se cuela por el chino para quitar las cáscaras de cangrejo.

Se vuelve el caldo a la cazuela, se añade la nata y se deja reducir a una crema suave, se rectifica de sal y se reserva.

Se escaldan los filetes de faneca cinco minutos (se pueden hacer a la plancha), se riegan con la salsa y se sirven.

61
...

Revuelto de Faneca

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de faneca, ocho huevos, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas de cabeza y entrañas, se escaldan en una cazuela con agua hirviendo durante un minuto, se sacan, se limpian de piel y espinas, se desmenuzan y se reservan.

En una sartén con aceite se saltean los ajos picados, cuando tomen color se añaden las migas de pescado, se les dan unas vueltas y se añaden los huevos batidos, se les dan unas vueltas con una cucharada de palo y se cocinan procurando que cuajen pero que queden jugosos.

Salpicón de Faneca

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de patatas, un cuarto de kilo de faneca, dos cebollas, una cucharada de pimentón, un vasito de aceite, dos cucharadas de vinagre, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la faneca, se asa a la plancha, se desmenuza, se salpimienta y se reserva

Se cuecen las patatas, se cortan en dados. Se fríe el ajo y se machaca en un almirez con la sal y la pimienta. Se liga con aceite crudo, se le añaden el pimentón, el vinagre y se rectifica de sal y pimienta. Se traba una salsa batiendo con una varilla.

Se mezclan las patatas, las migas de faneca y cebolla cruda picada, se riega con la salsa de aceite y se sirve.

San Jacobo de Faneca

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro fanecas, cuatro lonchas de queso, cuatro lonchas de jamón, aceite, salsa casera de tomate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las fanecas, se sacan los filetes, se cubren cuatro con una loncha de queso, se cubren con otro filete de faneca, se envuelven con el jamón, se emplatan en una fuente de horno engrasada con aceite y se cocinan en el horno a ciento ochenta grados ocho minutos.

Se sirven con salsa de tomate.

Sartén de Faneca

INGREDIENTES: (4 personas)

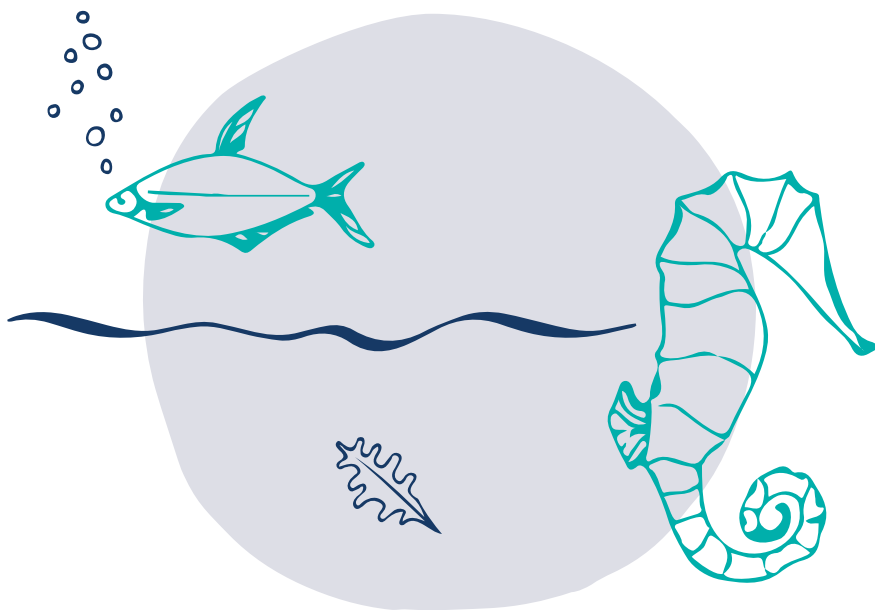
Cuatro patatas, treinta y dos gambas, cuatro pimientos de piquillo, cuatro supremas de faneca, dos huevos, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las supremas de faneca, se escaldan treinta segundos en agua hirviendo, se desmigan y se reservan.

Se pelan las patatas, se trocean y se confitan en aceite sin que este llegue a hervir. Se retira el aceite y se espachurren con un tenedor en la misma sartén.

Se añaden ocho cucharadas de aceite, las gambas peladas, los pimientos de piquillo picados a cuchillo, las migas de faneca, los huevos batidos, se salpimenta, se remueve con una cuchara de madera dejando que quede jugoso y se sirve en la misma sartén.





ENTRE MARES Y FOGONES



La **faneca** (*Triposterus luscus*) es un pescado gadiforme de tamaño pequeño, dicho de otra manera, un pescado del grupo de los bacalaos, que suele tener el tamaño de un palmo o algo más de envergadura, aunque puede alcanzar los dos palmos de tamaño y un peso medio de kilo y medio. Es un pescado blanco con un contenido graso del uno por ciento, aunque hay momentos en su vida que puede alcanzar el dos y medio por ciento. Tiene un quince por ciento de proteínas y ochenta y cinco kilocalorías a los cien gramos. Es rico en vitaminas y selenio, lo que la hace muy útil para evitar la degradación y caída del pelo. Como pescado blanco se emplea mucho en dietas blandas e infantiles.

Su alimentación es muy variada, esta formada por mariscos y pececillos, marcada por el hábitat en el que se mueve. Este puede ser arenoso o rocoso, pero siempre asociado al fondo, aunque las encontremos en época de reproducción en fondos arenosos, cercanos a la costa y en profundidades no superiores a los cincuenta metros.



ISBN 978-84-491-1595-0



9 788449 115950