

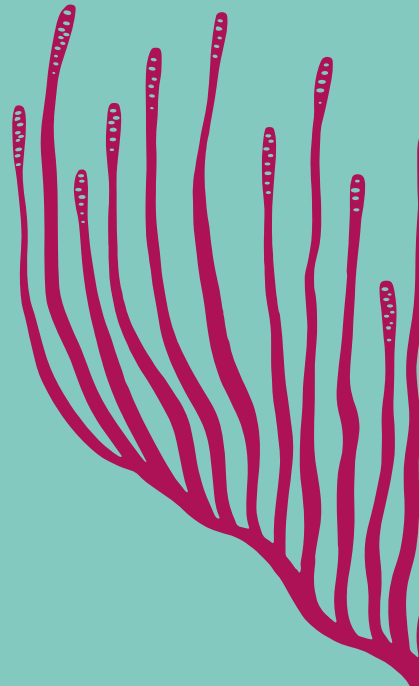


ENTRE MARES
Y FOGONES



Felipe y Bárbara Luzón

MERLUZA



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

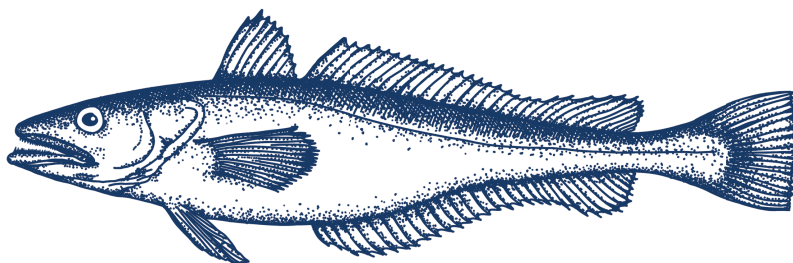


ENTRE MARES
Y FOGONES



Felipe y Bárbara Luzón

MERLUZA



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: MERLUZA

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: 003220732
DL: M-13270-2022
ISBN: 978-84-491-1599-8

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.

Las opiniones expresadas en esta obra corresponden
exclusivamente a sus autores y no reflejan
necesariamente los puntos de vista del Ministerio de
Agricultura, Pesca y Alimentación.



A Margarita



Índice de Recetas



Introducción	15
Albóndigas de merluza	21
Albóndigas de merluza con langostinos	22
Blanqueta de pescada	23
Brandada de merluza	23
Buñuelos de pescada	24
Cabeza de merluza con patatas	24
Calamares rellenos de huevas	25
Caldeirada	25
Caldillo de perro	26
Cataplana ayamontina	26
Cataplana de merluza y rape	27
Cazuela de merluza y guisantes	28
Centollo con merluza	28
Cebiche de pescada	29
Cola de merluza plancha	29
Cola de merluza rellena	30
Cola de merluza rellena de centollo	30
Cola de merluza rellena y gratinada	31
Cola de pescada rellena con atún	31
Cogote de merluza a la parrilla	32

Cogote de merluza asado	32
Cogote de merluza con caracoles	33
Cogote de merluza con vinagreta de almejas	34
Conchas de merluza	34
Corona de arroz y pescada.....	35
Corona de mar con erizos.....	36
Corona de pescadilla.....	37
Empanada de pijotas y pinta roja.....	38
Endibias con huevas de merluza.....	38
Ensalada de escarola y pescada	39
Ensalada de huevas.....	39
Ensalada de merluza.....	40
Espaguetis con huevas de merluza.....	40
Filetes de merluza a la panadera	40
Filetes de merluza con queso y habas.....	41
Filetes de pescada rebozada con harina de maíz.....	42
Filetes de pescadilla con salsa de nueces	42
Filetes de pescadilla con salsa de tomate.....	43
Filetes de pescadilla gratinada	43
Filetes de pescadilla Orly.....	44
Filetes de pescadilla rebozados	44
Fondue de pescado	45
Friturillas de pescada al curry.....	45
Hígados de pescada fritos.....	46
Huevas a la sanluqueña.....	46
Huevas guisadas con aliño.....	47
Huevos en tarteletas.....	47
Lasaña de puré de patata y pescada	48
Lomos de merluceta al ajillo.....	49
Lomos de merluza con pasta filo.....	50

Lomos de pescada con mejillones	50
Merluceta a la cartayera	51
Merluceta asada con pan rallado	52
Merluceta con piñones	53
Merluza a la andaluza	54
Merluza a la bretona	54
Merluza a la canaria	55
Merluza a la casera	56
Merluza a la cazuela con cangrejo	56
Merluza a la crema	57
Merluza a la crema de chalota	58
Merluza a la gallega	58
Merluza a la isleña	59
Merluza a la madrileña	59
Merluza a la marinera	60
Merluza a la koskera	60
Merluza a la naranja en papillote	61
Merluza a la pimienta verde	61
Merluza a la plancha con puré de ajos	62
Merluza a la sidra	62
Merluza a la vasca	63
Merluza al ajillo	63
Merluza al ron	64
Merluza a mi estilo	64
Merluza asada al yogur	65
Merluza asada con tomate	65
Merluza asalmonada	66
Merluza Bellavista	66
Merluza Bercy	67
Merluza con acelgas	67

Merluza con ajo y vino manzanilla	68
Merluza con almejas	68
Merluza con anchoas	69
Merluza con arroz	69
Merluza con bechamel	70
Merluza con caldillo de perro	70
Merluza con champiñones	71
Merluza con chayota y pimentón	71
Merluza con chermula	72
Merluza con cocochas, almejas y gulas	72
Merluza con crema de ostiones	73
Merluza con culantro	74
Merluza con encurtidos	74
Merluza con ensalada de frutas	75
Merluza con espárragos	75
Merluza con espárragos verdes	76
Merluza con espinacas	76
Merluza con galeras	77
Merluza con galeras al vino de Jerez	78
Merluza con gambas y chirilas	78
Merluza con gurumelos	79
Merluza con leche	79
Merluza con manzanas	80
Merluza con marisco	80
Merluza con mayonesa	81
Merluza con muselina de ajo	81
Merluza con pasta de anchoas	82
Merluza con patatas	82
Merluza en salsa antigua	83
Merluza en salsa de almendras	83

Merluza en salsa de limón y vino blanco.....	84
Merluza en salsa de nécoras.....	84
Merluza en salsa de verduras.....	85
Merluza en salsa de zanahorias.....	85
Merluza en salsa ligera.....	86
Merluza en salsa verde.....	86
Merluza en su jugo.....	87
Merluza flameada al ron.....	87
Merluza frita.....	88
Merluza frita a la gaditana.....	88
Merluza hervida.....	89
Merluza marinada con verduras.....	89
Merluza Parmentier.....	90
Merluza rellena como Mercedes de los Ángeles.....	91
Merluza rellena de cangrejo.....	91
Merluza rellena de mariscos sobre pimentá.....	92
Merluza rellena de salmón ahumado.....	93
Merluza rellena Océano.....	93
Merluza sobre hojaldre.....	94
Merluza sobre pavías de verdura.....	94
Merluza y huevo duro.....	95
Pastel de merluza con guisantes.....	95
Pastel de pescada.....	96
Pastel de pescado como Marga.....	97
Pastelitos de merluza.....	97
Paté de huevas de merluza.....	98
Patera de pescado rebozado.....	98
Pescada a la americana.....	99
Pescada a la cantonesa.....	99
Pescada a la chiclanera.....	100

Pescada a la inglesa.....	100
Pescada a la naranja.....	101
Pescada a la vinagreta.....	102
Pescada a las hierbas.....	102
Pescada al horno con endibias y tomates.....	103
Pescada al limón.....	103
Pescada en salsa dulce de mostaza.....	104
Pescada en sobrehusa.....	104
Pescada Mayordomo.....	105
Pescada Mistral.....	106
Pescada rellena de cigalitas.....	106
Pescadilla a la cazuela.....	107
Pescadilla a la francesa.....	107
Pescadilla al horno con limón.....	108
Pescadilla envuelta en lechuga.....	108
Pescadilla meniere.....	109
Pescadilla rebozada con queso.....	109
Pescadillas al graten.....	110
Pescadillas al minuto.....	110
Pescadillas con tomate al vino blanco.....	111
Pescadillas empanadas con salsa Maitre de Hotel.....	111
Pescadillas rellenas.....	112
Picadillo crudo de merluza.....	112
Pijotas a la cazuela.....	113
Pijotas abiertas y fritas.....	113
Pijotas al horno.....	114
Pijotas con cerveza.....	114
Pijotas con champiñones.....	115
Pijotas con papas y pasas.....	115
Pijotas con salsa.....	116

Pimientos de piquillo con merluza.....	116
Pimientos de piquillo rellenos de pescada y fritos.....	117
Puding de merluza.....	118
Rancho de chirlas con pescada.....	118
Rollo de merluza.....	119
Salteado de pescada.....	119
San Jacobo de merluza.....	120
Sopa colora de pescada.....	120
Sopa picante de pescada.....	121
Sopa tunecina de pescada.....	122
Sopa de velatorio.....	123
Suflé de pescada.....	123
Supremas de merluza con jamón.....	124
Tartar de pescada.....	124
Terrina de salmón y pescada.....	125
Tomates raff rellenos.....	125
Tronco de merluza al vino.....	126
Tronco de merluza de la casa.....	126
Zapatera con cocochas de merluza.....	127
Zarzuela de pescado y mariscos.....	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 Merluza *Merlucius merlucius* es un pescado blanco con un contenido en proteínas del 17%, en grasas del 1.6% y un contenido calórico de 84 kilocalorías a los cien gramos.

15
...

Se trata, sin género de dudas, de la especie más popular de nuestros mercados, siendo su consumo muy por encima de nuestra producción por lo que encontramos otras especies de merlúcidos como el *senegalensis* o el *cadenali*.

Se trata de un pez de cuerpo alargado, esbelto y comprimido, de escamas pequeñas con una cresta en forma de V sobre la cabeza, boca grande, color gris en el lomo y más claro en los flancos y el vientre.

Su hábitat es nectobentónico, vive en cotas entre los setenta y los cuatrocientos metros tanto en la plataforma continental como en el talud.

Su talla oscila entre los treinta y los ochenta centímetros, denominándose según su talla: pijotas un palmo, pescadilla dos palmos, pescada tres palmos y merluzas más de tres palmos, aunque esto es muy relativo. Así, hay recetas en las que las señoras emplean indistintamente uno u otro término; algo que respetamos. Su peso medio depende de la talla, pero una merluza de medio metro supera los tres kilos.

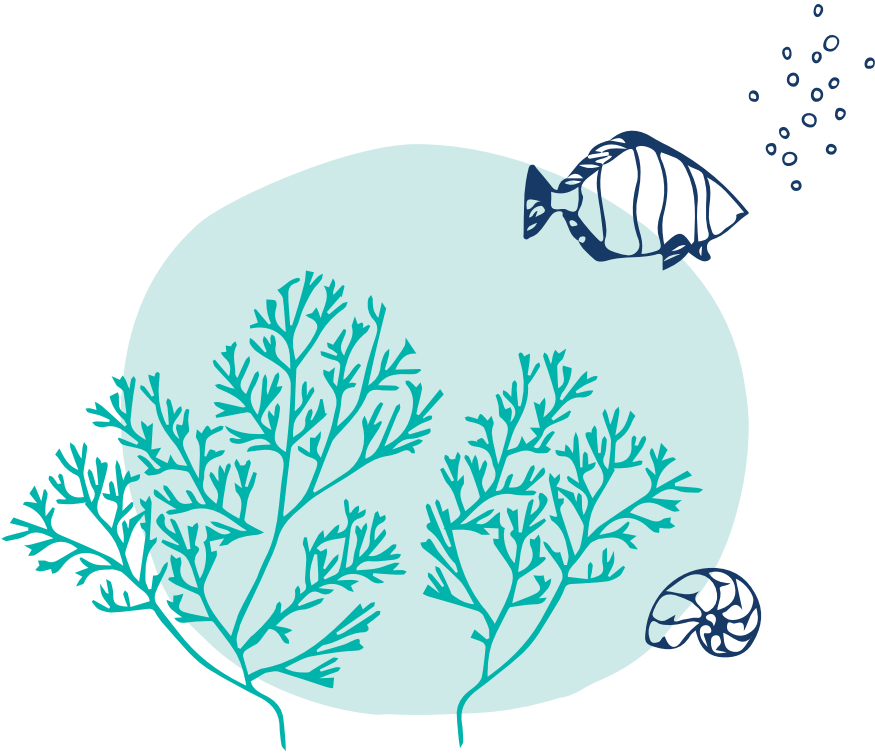
Su alimentación es nocturna y depende de su edad, los juveniles se alimentan de pequeños crustáceos y mariscos; los mayores de todo tipo de peces, siendo muy voraces.

Su carne es exquisita y muy apreciada sobre todo los ejemplares de *merlucius merlucius* de talla grande, pescados en aguas del Mar Cantábrico.

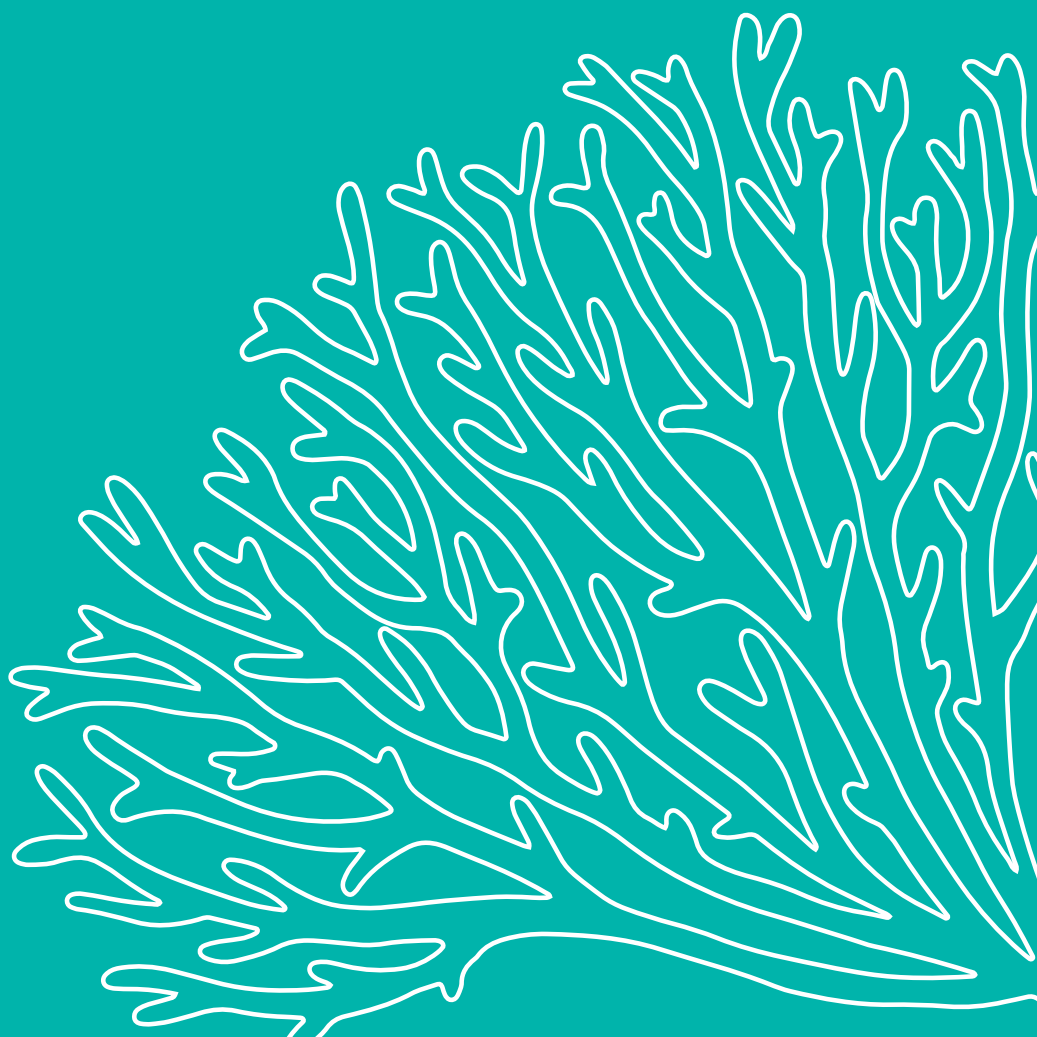
No obstante, se trata de un pescado generalmente barato con una gran aceptación por las amas de casa, tanto en rodajas, filetes, enteras, las de menor tamaño, o sus despieces, como las cocochas, los cogotes, las cabezas o las huevas, piezas que en su conjunto tienen recetas propias

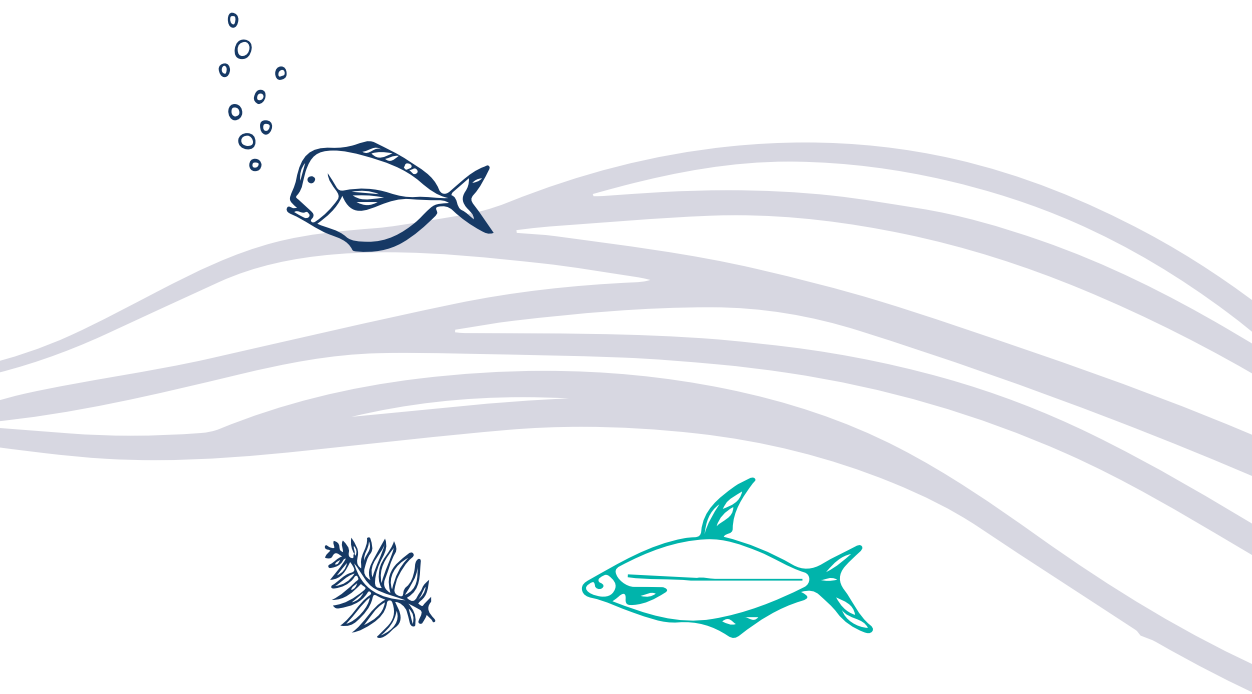
Se comercializa tanto en fresco como congelada, siendo su cocina muy variada, generalmente cocida, al vapor, grill, guisada, frita, horno etc.

Hay una precaución básica en su consumo en crudo, hay que congelarlo al menos veinte grados todo un día por su posibilidad de contaminación con anisakis.



Recetas





Albóndigas de Merluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de merluza, 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:

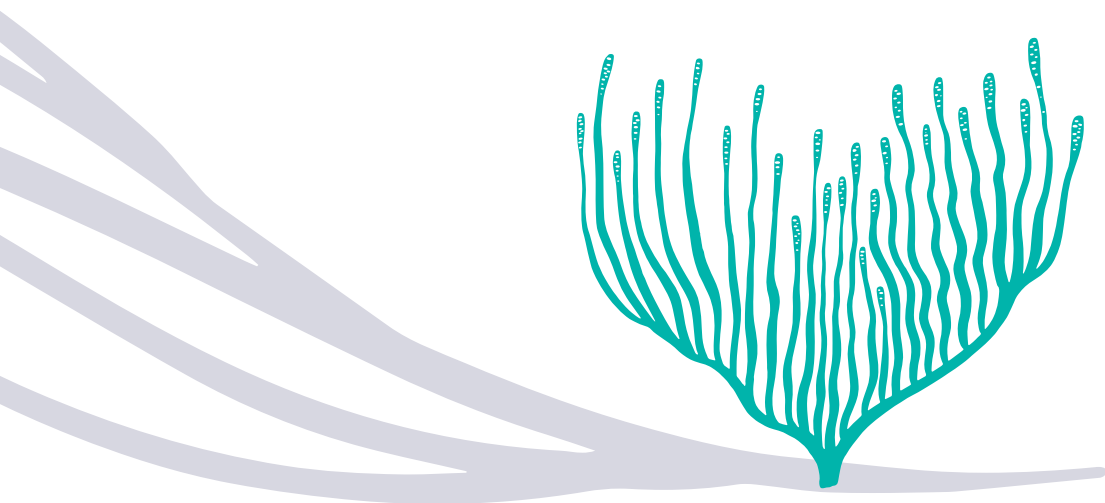
Se fríe la cebolla picada en el aceite, se maja en un almirez con el ajo, el azafrán pasado por una sartén sin aceite y el perejil. Se reserva.

Se pica la merluza 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 traba una salsa

Se lían las albóndigas, se llevan a una cazuela 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 cazuela de barro.



Albóndigas de Merluza con Langostinos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de pescada, 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 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 pescada 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.



Blanqueta de Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pescada, medio vaso de aceite, dos dientes de ajo, una cebolla, tres naranjas, unas rebanaditas de pan asentado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la pescada de aletas y escamas, se corta en rodajas, se salpimientan y se reservan.

Se saltea la cebolla en una cazuela con aceite junto a los ajos cortados en láminas a fuego muy bajo, cuando comience a dorar se riega con dos cucharadas de agua y se cuece hasta que este casi deshecha.

Se añaden las rodajas de pescada, se cocinan cinco minutos, se riega con el zumo de las naranjas, se rectifica de sal y pimienta, se cocina un minuto y se retira del fuego, se añaden las rebanaditas de pan y se sirve.

Receta recogida en la Punta del Moral (Ayamonte – Huelva) creo que se trata de un plato de origen levantino de los primitivos habitantes de la Punta, pescadores que vinieron de Cataluña y el Levante

23
...

Brandada de Merluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de merluza, tres cuartos de kilo de patatas, un vaso de leche, cinco cucharadas de aceite, un diente de ajo, dos cucharadas de mantequilla, agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza de escamas, aletas y espinas, se escalda cinco minutos, se saca, se limpia y se trocea.

Se cuecen las patatas peladas y troceadas en una cazuela con agua y sal, se machacan con un tenedor junto a merluza.

Una vez conseguida la pasta, se liga el aceite primero y la leche después, se trabaja con una cuchara de madera. Finalmente se le añade el ajo picado, se salpimienta y se liga.

Se lleva la pasta a una fuente de horno, se le colocan unos pegotitos de mantequilla y se gratina un cuarto de hora. Se sirve con picatostes.

Plato típico de la cocina de Huelva, posiblemente aportación catalana a través de Isla Cristina.

Buñuelos de Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de pescada, tres cucharadas de harina de arroz, una cucharada de salsa de soja, un huevo, una cucharadita de curry, dos cucharadas de culantro picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se tritura y se liga con salsa de soja, la harina de arroz, el huevo batido, el culantro picado y el curry. Se pasa por la batidora y se mezcla diez segundos.

Se forman las tortitas, se fríen en abundante aceite hasta que doren por ambos lados y se sirven.

Receta de la Tía María Luisa, aunque respeto su título, creo que más que buñuelos son tortitas; es lo mismo, ¡están muy ricos! Opcionalmente se les puede añadir una chispa de piri-piri.

24
...

Cabezas de Merluza con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro cabezas de merluza, tres cuartos de kilo de patatas, cuatro vasos de sidra, una cebolla, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las cabezas de merluza, se cortan en cuatro partes y se reservan.

En una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite se saltean las cebollas cortadas en juliana, el perejil picado a cuchillo y los ajos picados. Cuando comience a dorar se añaden las patatas cortadas en rodajas, el laurel, las cabezas de merluza, se riega con la sidra, se salpimenta y se cocina tres cuartos de hora hasta que las patatas estén tiernas. Se sirven.

La primera vez que comimos unas cabezas de merluza nos enseñó la receta Paki una amiga de Nerva

Calamares Rellenos con Huevas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro calamares, doscientos gramos de huevas de pescada, doscientos gramos de gambas, una cucharada de perejil, dos hojas de laurel, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los calamares, se lavan al grifo, escurren y secan. Se riegan con unas gotas de zumo de limón y se reservan.

Se pican las patas de los calamares, las huevas en crudo y las gambas peladas, se les liga el perejil, sal y pimienta; opcionalmente se les puede añadir una chispita de piri-piri. Se cierran con un palillo, sin llegar a rellenar del todo pues caso contrario se sale el relleno.

Se cuecen en una cazuela con agua y sal, se sacan, se dejan enfriar y se cortan en rodajas; se emplatan y se sirven con una salsa de tinta de calamar.



25
...

Caldeirada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de rape, un cuarto de kilo de pescada, un cuarto de kilo de raya, un cuarto de kilo de mero, medio kilo de patatas, cuatro dientes de ajo, medio vaso de aceite, una cucharada de pimentón, una cucharada de vinagre, agua de mar limpia (o agua con sal).

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados y se raspa la raya hasta que parezca que no le queda piel. Se trocean. Se pelan las patatas y se trocean. Se cuecen en agua de mar; pasados quince minutos se añaden los pescados y cuando estén hechos se dejan cocer aun cinco minutos más. Se quita el agua dejando solo una chispa.

En una sartén con aceite se doran los ajos, se añaden el pimentón y el vinagre. Se riega sobre la olla, se le añade una chispa de agua, se remueve y se sirve.

Receta ancestral de la abuela Kossy. Nosotros la preferimos con agua y una chispa de sal, queda menos salado. Respetando la pescada se puede hacer con cualquier tipo de pescado. Probablemente se trata de un Rancho del Siglo XIX

Caldillo de Perro

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pijotas grandes, dos cebollas, dos dientes de ajo, medio vaso de aceite, dos naranjas amargas, dos litros y medio de agua, pan sentado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan en rodajas de un dedo las pijotas ya limpias, se salpimientan y se dejan media hora para que tomen la sal.

En una cazuela con aceite se fríen los ajos chafados, se sacan, se saltea la cebolla picada, se riega con el agua y se deja hervir hasta que la cebolla se deshaga. Se añaden las rodajas de pijotas y se cuecen veinte minutos, se añaden los ajos, el zumo de las naranjas, se salpimenta y se sirve con rebanadas de pan como costrones.

Hay una variedad en Sanlúcar de Barrameda muy ancestral que utiliza agaz por el zumo de naranja

26
...

Cataplana Ayamontina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, cuatro presas de rape, medio kilo de mejillones, un vaso de aceite, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una cucharada de pimentón, una hoja de laurel, un vaso de chirlas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una olla de barro con unas cucharadas de aceite, se prepara una cama de cebolla frita con ajo.

Se abren al vapor con vino y laurel, las chirlas y los mejillones, se les quitan las cáscaras a los mejillones, se cuele el caldo y se reserva.

Se colocan sobre la cama de cebolla, la merluza y el rape, se riega con el caldo de abrir los mejillones y las chirlas, se añaden los mejillones, las chirlas y se cuecen un cuarto de hora. Se sirven.

Receta de Inmaculada Pérez de Ayamonte

Cataplana de Merluza y Rape

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cebollas, dos dientes de ajo, cuatro rodajas de merluza, cuatro rodajas de rape, dos vasos de berberechos, una docena de mejillones, dos cucharaditas de pimentón dulce, dos cucharadas de aceite, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren al vapor los berberechos y los mejillones, se cuele el caldo, se sacan los bichos y se reservan

Se colocan en la base de la cataplana dos cucharadas de aceite, la cebolla cortada en aros y el ajo cortado en láminas, se salpimenta, se espolvorea con una cucharadita de pimentón, se colocan sobre ella las rodajas de pescado limpias, los berberechos y los mejillones, se riega con el caldo de abrirlos, se espolvorea con pimentón, el piri-piri, sal y pimienta.

Se cierra y se lleva al fuego los cinco primeros minutos a fuego fuerte, después a fuego lento un cuarto de hora. Se retira del fuego y se sirve.

La receta original no lleva las almejas abiertas, nosotros lo hacemos pues los berberechos pueden tener arena lo que estropea un poco el plato. Se le puede añadir medio vaso de vino blanco



Cazuela de Merluza y Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de merluza, 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:

Se limpia la merluza 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 merluza, 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.

Centollo con Merluza



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos centollos, un cuarto de kilo de merluza, tres yemas de huevo duro, media cucharada de mostaza, un limón, dos cucharadas de vino blanco, media cebolla, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la merluza en una cazuela con agua, dos cucharadas de vino blanco, la cebolla cortada en cascots y la hoja de laurel; se retira del fuego y se deja enfriar en la cazuela, se saca, se limpia, se desmiga y se reserva.

Se cuecen los centollos en una cazuela con caldo corto diez minutos, se saca la carne del cuerpo, las patas y las pinzas; se liga con las migas de merluza. Se lavan los caparazones, se secan y se reservan.

Se majan en un almirez las yemas de huevo, la mostaza, el zumo de limón, cuatro cucharadas de aceite, se liga el majado con la carne de merluza y centollo, se rellenan los caparazones y se sirven en frío.

Cebiche de Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pescada, el zumo de cinco limones, un tomate raf, una cucharada de culantro picado, una cebolla pequeña, un pimiento de piquillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la pescada, se eliminan la piel y las espinas, se pica en dados pequeños, se lleva a un lebrillo, se riega con el zumo de los limones ligado con la misma cantidad de agua. Se deja macerar en el frigorífico cuatro horas.

Pasadas las cuatro horas se escurre el caldo, se le añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, la cebolla picada, el pimiento picado, el culantro picado a cuchillo, sal y pimienta.

Se lleva al fresco y se sirve con tostaditas.

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

29
...

Cola de Merluza Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cola de merluza, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, dos limones, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de merluza, 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 merluza se quitan las espinas y se riega con la vinagreta, se sirve acompañada de judías verdes y zanahoria cocidas.

Receta recogida en Ayamonte (Huelva)

Cola de Merluza Rellena

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola limpia de merluza de un kilo, 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 el 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 la merluza, 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.

30
...

Cola de Merluza Rellena de Centollo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un centollo, dos colas de merluza de cuarto y mitad cada una, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los centollos en una olla con caldo corto diez minutos, se saca la carne del cuerpo, las patas y las pinzas, se desmiga y reservan.

Se limpia la cola, se eliminan las escamas aletas y raspas, se abren, se rellenan con las migas de centollo, se salpimentan por fuera, se riegan con aceite y se llevan a una fuente de horno engrasada, se introduce en el horno a doscientos grados un cuarto de hora hasta que quede blanca la carne de la merluza. Se saca y se sirve con una salsa en salsera.

Se puede preparar con sucedáneo de centollo como el Txannorte o con cangrejo



Cola de Merluza Rellena y Gratinada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cola de merluza, dos huevos cocidos, cien gramos de jamón serrano, tres patatas, una cebolla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de merluza, se abre y se le quita la raspa, se salpimenta, se rellena con los huevos y jamón picados.

En una fuente refractaria engrasada, se coloca una base de rodajas de patata, se cubre con cebolla cortada en rodajas, se coloca encima la cola de pescado, se salpimenta, se riega con aceite y se lleva al horno a ciento ochenta grados media hora.

Se espolvorea con queso, se gratina cinco minutos y se sirve.

Cola de Pescada Rellena con Atún

31
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de pescada de un kilo, una cebolla, dos latas de migas de atún (160 gramos), medio vasito de aceite, dos cucharadas de harina de freír pescado, dos claras de huevo, un chorrito de cerveza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se rehoga la cebolla cortada en juliana en una sartén con el aceite, cuando poche se vierte en una fuente de horno y se reserva.

Se limpia la cola de pescada de escamas, aletas y raspas; se lava, escurre y seca; se sacan dos filetes y se reservan.

Se prepara una masa de rebozar con las dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de harina, dos claras de huevo y un chorrito de cerveza. Se reserva.

Se aplanan un poco los filetes se rellenan entre los dos, con las migas de atún escurridas, se lían con un hilo grueso para que no se desmonten, se pasan por masa de rebozar y se fríen en aceite muy caliente hasta que quede la masa crujiente.

Se les quita el hilo y se sirven calientes acompañados con una salsa de mejillones o similar.

Cogote de Merluza a la Parrilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cogotes de merluza de medio kilo, seis dientes de ajo, una chispa de piri-piri (opcional) medio vaso de aceite, cuatro cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los cogotes, se lavan, escurren y secan, se untan con aceite, se asan a la parrilla ocho minutos por el lado de la piel y seis por el otro lado. Se parten y se emplatan.

Se saltea el ajo picado en una sartén con aceite, se riegan los cogotes, se riegan con una cucharada de vinagre caliente y se sirven.

Receta recogida en Madrid en un Restaurante de la calle Corazón de María

32
...

Cogote de Merluza Asado

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpia el cogote, 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 merluza y se sirve.

Receta de Maripepa Asunción recogida en Famar 2006

Cogote de Merluza con Caracoles

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cogotes de merluza, un rollo de hierbas, una chalota, una ramita de hinojo, una zanahoria un kilo de caracoles, cuatro ñoras, una cebolla, dos dientes de ajo, cuatro tomates, medio vaso de vino blanco, una cucharadita de azúcar, cominos, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

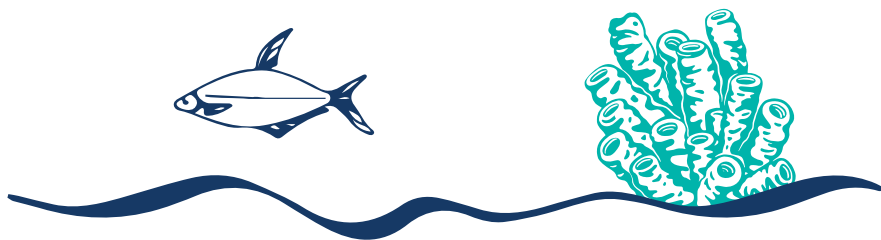
Se dejan ayunar los caracoles dos o tres días; se lavan con agua abundante y se cuecen en agua con sal. Se dejan las ñoras en remojo toda la noche.

En una cazuela de barro amplia y plana se saltea la cebolla con aceite, cuando comience a pochar se añaden los ajos picados, se rallan las ñoras y el tomate sin piel ni pepitas; se rehoga ocho minutos, se salpimenta y se incorporan los pimientos cortados en tiras y los cominos, se riega con vino blanco y azúcar, se cocina unos minutos, se añaden los caracoles, se remueven para que unten bien y se les dan unos minutos de cochura. Se dejan reposar un par de horas y se saca el bicho con un alfiler, se pican en grueso y se añaden a la salsa.

Se limpian los cogotes de merluza, se quita la espina y se cortan en dos porciones. Se llevan a una cazuela con agua y se cuecen cinco minutos junto al rollo de hierbas, una cucharada de aceite, la chalota cortada en cascós, la zanahoria en rodajas, sal y pimienta.

Se sacan, se escurren y se sirven con la salsa de caracoles.

Si los cogotes son pequeños, de pescada, es mejor poner uno por comensal pues te puedes quedar corta, los caracoles es preferible que sean los que en Andalucía llamamos cabrillas o gitanas (los gordos). Si empleamos solo caracoles (los chicos) solo se sacan y se deja el bicho con la salsa sin picar



Cogote de Merluza con Vinagreta de Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cogotes de merluza de medio kilo, un vaso de almejas, cinco cucharadas de aceite, una cucharada de cebollino picado, dos dientes de ajo, dos cucharadas de vinagre, una chispa de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas en una sartén con una cucharada de aceite, el piri-piri y un diente de ajo picado, se cuele el caldo, se eliminan las cáscaras y se reservan.

Se trabaja una vinagreta con el aceite, el vinagre, el caldo de abrir las chirlas, el ajo picado, el cebollino picado a cuchillo y las almejas picadas a cuchillo, se reserva.

Se limpian los cogotes, se lavan, escurren y secan, se untan con aceite, se asan a la parrilla ocho minutos por el lado de la piel y seis por el otro lado. Se parten y se emplatan.

Se riegan con unas cucharadas de vinagreta y se sirven con el resto aparte en salsera.

Receta recogida en Linares (Jaén)

Conchas de Merluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de merluza, una cebolla pequeña, tres cucharadas de harina, cuatro cucharadas de aceite, un vaso de leche, cuatro cucharadas de queso manchego rallado, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza de escamas y aletas, se cuece en agua con sal. Una vez cocida se eliminan la piel y las espinas, se desmenuza y se reserva.

Se saltea en una sartén con aceite la cebolla picada, cuando comience a transparentar se añade la harina, se sofríe y se añade la merluza hervida, se sofríe y se añade la leche, se cuaja una pasta.

Se rellenan las conchas, se espolvorean con el queso rallado, se les coloca un pegotito de mantequilla y se gratinan un par de minutos.

Corona de Arroz y Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pescada, dos cucharadas de mantequilla, una cebollita, una cucharada de harina, una chispa de curry, medio vasito de leche, una lata de guisantes, dos vasos de arroz blanco, media cucharadita de azúcar, jengibre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se sacan los filetes y se cuecen en una cazuela con un vasito de agua con sal. Se sacan, se escurren, se trocean y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

Se dora la cebolla con la mantequilla, se añaden la harina, el curry, el azúcar, la ralladura de jengibre, se salpimenta y se cocina un par de minutos, se riega con la leche y el caldo de cocer la pescada.

Cuando rompa a hervir, se añade el pescado, se deja hervir unos minutos y se retira del fuego. Se fríen los ajos picados en aceite.

Se liga el arroz con los guisantes, se riega con el aceite con ajo frito. Se emplata en una fuente honda en corona, se rellena con la cochura de pescado y se sirve.



Corona de Mar con Erizos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de merluza, medio kilo de langostinos, una lata de paté de erizos, dos cebollas, aceite, falso caviar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los langostinos, se pelan, se trocean y se reservan

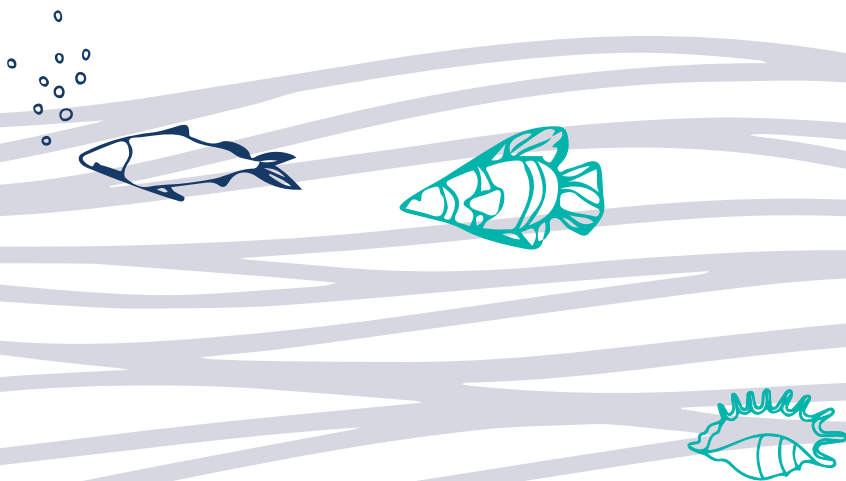
Se sofríe a fuego bajo la cebolla picada, se le quita el aceite y se reserva.

Se limpia la merluza, se baña en aceite y se salpimenta. Se riega con medio vaso de aceite y se hace al horno. Se limpia de piel, de espinas, se desmenuza y se lleva a una fuente honda, se le añaden los langostinos, el paté de erizo, la cebolla pochada, seis yemas de huevo y cuatro claras batidas a punto de nieve, se rectifica de sal y pimienta

Se lleva la masa a un molde de horno engrasado con mantequilla, se lleva al horno a ciento ochenta grados a baño María, unos tres cuartos de hora, hasta que al pincharlo con una aguja esta salga limpia.

Se saca del molde, se napa con mayonesa, se adorna con falso caviar y se sirve.

Esta receta me los dieron en Cádiz en la presentación del Mejillón en su Fogón



Corona de Pescadilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pescadillas, un cuarto de kilo de gambas, dos tomates, media cebolla, una hoja de laurel, cien gramos de aceitunas sin hueso, dos rebanadas de pan de molde, dos cucharadas de tomate frito, una cucharada de pan rallado, medio vaso de leche, medio vaso de vino blanco, dos huevos, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pescadillas de cabeza, escamas, entrañas, raspas y piel; se cuecen diez minutos en una cazuela con agua, la cebolla cortada en cascós, la hoja de laurel, el vino, sal y pimienta. Se saca, se deja enfriar, se eliminan las espinas y se desmiga.

En un cuenco aparte se ligan la miga de pan con la leche, las yemas de los huevos, el tomate frito, la pescadilla desmenuzada, las claras batidas a punto de nieve, sal y pimienta.

Se lleva la mezcla a un molde de corona untado con aceite y espolvoreado con pan rallado, se entremezclan rodajas de tomate y aceitunas y se lleva el molde al horno a ciento ochenta grados algo menos de media hora. Estará hecha cuando al pinchar con una aguja esta salga limpia; se saca, se desenmolda y se sirve.



Empanada de Pijotas y Pinta Roja

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de pijotas limpias, un cuarto de kilo de pinta roja, dos láminas de masa de hojaldre, una cebolla, una cucharada de vinagre, una pizca de canela, dos cucharadas de aceite, una cucharada de culantro picado, dos hebras de azafrán, tres huevos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se filetean y se salpimientan. Se reservan.

Se pica la cebolla, se lleva a un dornillo y se le mezclan los huevos batidos, el vinagre, la canela, el aceite, el culantro, el azafrán, se adereza con sal y pimienta.

Se forra un molde de empanada con una lámina de pasta, se le colocan los pescados, se vierte la mezcla, se cierra con la otra lámina, se le abre una boca en chimenea, se pincela con huevo batido y se lleva al horno a ciento ochenta grados hasta que dore. Se saca, se corta en porciones y se sirve.

Receta recogida en Nuevo Portil (Cartaya- Huelva). Se puede hacer con pijotas y otro pescado, como rape, bonito, lubina, pez espada etc.

38
...

Endibias con Huevas de Merluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos endibias, un cuarto de kilo de huevas de merluza cocidas, un vaso de mayonesa, una chispa de mostaza francesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las endibias, se escurren, se deshojan y se reparten en los platos.

Se ligan la mayonesa, la mostaza, sal y pimienta, se le añade la hueva machacada con un tenedor, se reparte entre las hojas, se adornan con medias aceitunas y se sirven.

Receta recogida en la Biblioteca de Parque Alcosa (Sevilla)

Ensalada de Escarola y Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pescada, una escarola, seis cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, una cucharada de mostaza, dos cucharadas de pasas, una hoja de laurel, un casco de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la pescada en agua con sal, una hoja de laurel y un casco de limón; se saca se escurre, se limpia y se desmiga.

Se lava la escarola, se eliminan las hojas feas y se pican para ensalada, se liga con las migas de pescada y con las pasas sin pepitas.

Se traba una vinagreta con el aceite, la mostaza, el vinagre, sal y pimienta. Se riega sobre la mezcla y se sirve.

Esta ensalada se puede hacer con cualquier lechuga, canónigos, berros etc y con cualquier pescado blanco. La receta nos la dio en Isla Cristina (Huelva) una señora alemana que reside en Zurich

39
...

Ensalada de Huevas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de huevas de merluza, una cebolla, un pimiento rojo, un pimiento verde, tres tomates, aceite, vinagre, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las huevas en agua con sal, vinagre y laurel. Se refrescan. Se cortan en rodajas de un dedo, se prepara una pipirrana, se adereza con aceite, vinagre, sal y pimienta. Se ligan las huevas y se sirven.

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



Ensalada de Merluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lechuga, un huevo duro, ciento cincuenta gramos de aceitunas, tres cuartos de kilo de pescada, un bote de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza y se cuece en una cazuela con agua y una chispa de sal siete minutos, se saca, se deja enfriar, se desmenuza y se reserva.

Se pica la lechuga muy menuda, se pica el huevo duro y se pican las aceitunas, se mezclan con la mayonesa y la pescada; se sirve.

Espaguetis con Huevas de Merluza

40
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de espaguetis, doscientos gramos de huevas de merluza cocidas, un vaso de mayonesa, medio vaso de crema de leche, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las huevas de merluza, se deshacen y se ligan con la mayonesa y la crema de leche, se obtiene una salsa, se salpimienta y se reserva.

Se cuecen los espaguetis en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se riegan con la salsa y se sirven.



Filetes de Merluza a la Panadera

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de merluza, una docena de almendras, medio kilo de patatas, dos cucharadas de pan rallado, un limón, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de merluza, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se llevan a una fuente, se riegan con zumo de limón y un chorro de aceite.

Se majan en un almirez las almendras junto a los ajos, el perejil y el pan rallado, se riega con dos cucharadas de aceite y se trabaja una pasta.

Se untan los filetes de merluza, se llevan al horno a ciento ochenta grados, se cocinan veinte minutos y se sirven con patatas cocidas.

Filetes de Merluza con Queso y Habas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de garbanzos, 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, cuatro lomos de merluza, 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.

41
...

PREPARACIÓN:

Se llevan las habas a una cazuela con agua fresca y se cuecen durante media hora, se hacen puré, se les añaden el zumo de limón, el tabil y el aceite de oliva. Mientras se añaden se esta ligando íntimamente con una cuchara de palo, se salpimenta, 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 fumé y el queso picado, se cocina y se reduce a salsa.

Se asa la merluza 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 Pescada Rebozada con Harina de Maíz

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de pescada, la piel de un limón, dos vasos de harina de maíz, dos cucharadas de aceite, una nuez de mantequilla, una cucharada de hierbas picadas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pescada, se eliminan las espinas de la ventresca con unas pinzas y se les dan cuatro cortes someros en la piel. Se sazonan con sal y pimienta, se colocan sobre la harina de maíz, se aprietan para que reboquen por ambos lados.

Se fríen en una sartén con aceite y mantequilla cuatro minutos por cada lado, se espolvorean con las hierbas picadas y se sirven con espinacas salteadas con piñones.

42
...

Filetes de Pescadilla con Salsa de Nueces

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pescadilla de ración, dos limones, cuatro cucharadas de aceite, una cucharadita de curry, diez nueces, seis hojas de menta, dos tomates, una cebolla, un pimiento, dos cucharadas de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pescadilla de posibles escamas y espinas, se fríen en aceite, se salpimientan, se llevan a un cuenco, se espolvorean con curry y se riegan con zumo de limón, se reservan un rato.

Se llevan al vaso de la trituradora las nueces peladas, la menta, los tomates troceados, el pimiento sin pepitas, la cebolla troceada, la mayonesa, sal y pimienta. Se trabaja un puré, se cuele con el chino y se reserva al fresco.

Se sirven los filetes de pescadilla, se riegan con el caldo del lebrillo y se sirven con la salsa.

Este plato lo hemos recogido en el Mercado Nuevo de Isla Cristina (Huelva), la receta original lleva pimienta de Cayena molida y hojas de neem, por lo que suponemos puede ser de origen portugués o incluso hindú. Se las hemos quitado pues son mucha especias

Filetes de Pescadilla con Salsa de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de pescadilla, harina de freír pescado, aceite de freír, dos kilos de tomate, una cebolla, cuatro cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de azúcar, albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla picada con cuatro cucharadas de aceite de oliva, 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 pasa purés, 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 trocean los filetes en porciones tamaño bocado, se pasan por harina y se fríen en aceite, se sacan, se escurren y se llevan a una cazuela de barro engrasada, se riegan con la salsa de tomate y se sirven.

43
...

Filetes de Pescadilla Gratinada

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de pescadilla, media zanahoria, media cebolla, un trozo de apio, una hoja de laurel, un vaso de leche, tres nueces de mantequilla, una cucharada de harina, cien gramos de queso, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las verduras picadas en una cazuela con un vaso de agua, se cuecen tres cuartos de hora, cuando se evapore el agua se añade la leche y se termina de cocer. Se elimina la hoja de laurel, se tritura.

Se dora la harina en la mitad de la mantequilla, se añade el puré, se espolvorea con la mitad del queso, se remueve y se liga una bechamel.

Se colocan los filetes de pescadilla en una fuente engrasada con mantequilla, se hacen al horno cinco minutos, se riegan con la salsa, se espolvorea el resto del queso, se cubren con el resto de la mantequilla, se gratina hasta que dore y se sirve.

Filetes de Pescadilla Orly

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho pescadillas medianas, dos limones, pasta de rebozar, dos cucharadas de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pescadillas, se sacan cuatro filetes por pieza y se llevan a un lebrillo, se riegan con zumo de limón, perejil picado a cuchillo, sal y pimienta: Se maceran media hora.

Se prepara una pasta de rebozar, se pasan los filetes y se fríen en una sartén con aceite; se sirven con una salsa de tomate.

44
...

Filetes de Pescadilla Rebozados

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis pescadillas medianas, tres huevos, un limón, cien gramos de mantequilla, medio vaso de aceite, tres cucharadas de harina de freír pescado, pan rallado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pescadillas, se sacan dos filetes de cada una, se salpimentan, se pasan por harina y huevo batido. Se rebozan con pan rallado y se fríen en aceite con la mitad de la mantequilla; cuando doren se sacan y se llevan a una fuente. Se espolvorean con huevo duro rallado y perejil picado. Se sirven con lechuga picada en juliana aderezada con aceite y vinagre.

Se pueden acompañar con una salsa de mantequilla



Fondue de Pescado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cien gramos de bonito, cien gramos de merluza, cien gramos de salmón, cien gramos de rodaballo, cien gramos de langostinos, cien gramos de gambas, ciento cincuenta gramos de cigalas, aceite, salsa mayonesa, salsa holandesa, salsa de aguacate y salsa rosa.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados y se cortan en dados. Se pelan los mariscos. Se emplatan en platitos individuales. Se colocan las salsas en cuencos adecuados.

Se coloca el aceite hirviendo en el centro de la mesa con un hornillo de alcohol. Se pincha una porción de pescado o marisco, se fríen en el cacillo de la fondue y se untan con alguna de las salsas.

45
...

Friturillas de Pescada al Curry

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pescada, tres cucharadas de maicena, una cucharada de fumé de pescado, un huevo, una cucharada de culantro, una cucharadita de curry, cien gramos de judías verdes, dos cebollas, aceite suficiente, una chispa de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se eliminan la piel y las espinas, se pica a cuchillo hasta que quede homogéneo, se le ligan la maicena, el huevo batido, el culantro picado a cuchillo, el curry, el piri-piri, sal y pimienta, se le da un golpe de varilla y se reserva.

Se pican las judías verdes en juliana fina junto a la cebolla, se mezclan con la pasta de pescado y se ligan íntimamente. Se forman unas bolitas como de albóndigas, se aplanan y se forman las tortitas; se fríen en aceite, se sacan, se escurren y se reservan sobre papel de estraza. Se sirven con una salsa de soja.

Plato de la cocina asiática que se ha afianzado en nuestra cocina popular

Hígados de Pescada Fritos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de hígado de pescada, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los hígados, se escurren y secan con papel de cocina, se salpimientan, se pasan por harina, se sacuden y se frien en aceite.

Para los que nos gustan ¡¡¡son un bocado exquisito!!!

Huevas a la Sanluqueña

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de huevas de merluza, una cebolla, dos dientes de ajo, dos pimientos verdes, un tomate rojo, dos hojas de laurel, tres hojas de azafrán, medio vaso de vino manzanilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean en una sartén con aceite la cebolla cortada en aros, los pimientos cortados en aros y los ajos cortados en láminas, cuando comience a pochar se añade el tomate rallado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se salpimenta, se añaden el azafrán y las huevas se les dan unas vueltas, se riegan con la manzanilla y agua, se cocinan hasta que el caldo reduzca y las huevas estén hechas.



Huevas Guisadas con Aliño

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de huevas de merluza, una cebolla, un pimiento, un tomate, dos dientes de ajo, una guindilla, un pimiento morrón, una cucharada de perejil, aceite, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean la cebolla, el pimiento, los dientes de ajo, la guindilla y el tomate picado sin piel ni pepitas, cuando este hecho, se añaden las huevas pinchadas y se hacen someramente.

Se hace un picadillo con el pimiento troceado, el perejil picado a cuchillo, se riega con aceite, vinagre, se salpimenta y se deja reposar una hora

Se emplatan las huevas con su farsa en una fuente, se riegan con el picadillo y se sirven.

Huevos en Tarteletas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro huevos duros, un huevo, cuatro tarteletas, ocho gambas, un cuarto de kilo de merluza, dos nueces de mantequilla, una cucharada de maicena, una cebolla, una zanahoria, una copa de vino blanco, un pimiento morrón.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se pelan las gambas y se cuecen en medio litro de agua junto a la cebolla cortada en cascós, la zanahoria y la copa de vino se cuele el caldo y se reserva.

Se cuece en un cazo la mantequilla, se añade la maicena desleída en un vaso del caldo, se cuece hasta que espese. Se retira del fuego, se añade la yema y se traba una salsa.

Se coloca una porción de salsa en las tarteletas, se rellenan con pescado picado, un huevo duro rallado y se cubren con más salsa, se adornan con dos gambas cocidas y una tira de pimiento. Se sirven.

Lasaña de Puré de Patata y Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un sobre de puré de patatas, seis pimientos de piquillo, medio kilo de pescada, cien gramos de champiñones, dos nueces de mantequilla, dos dientes de ajo, aceite, una cucharada de perejil, leche, sal y pimienta.

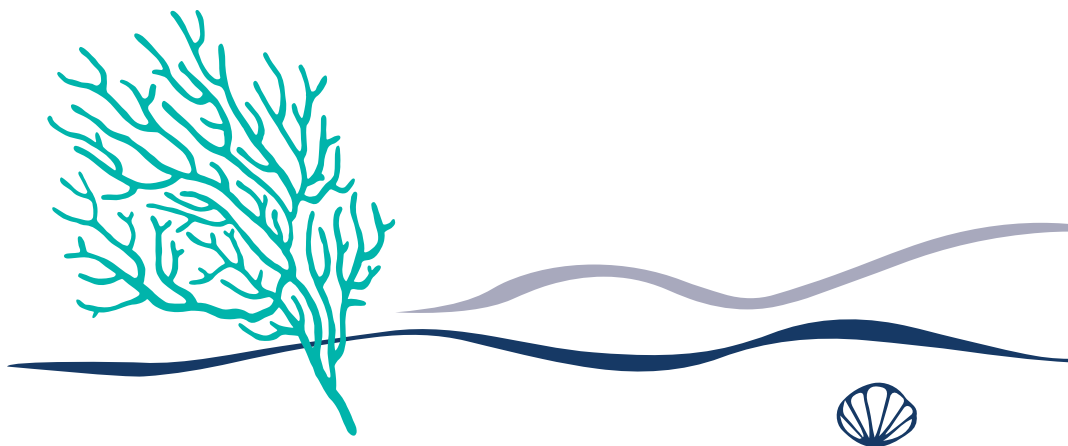
PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado de piel y espinas, se lava, escurre y seca, se hace a la plancha en una sartén con cuatro cucharadas de aceite, conforme tome color blanco, se retira se desmenuza y se reserva.

Se trabaja un puré de patatas con el sobre y la leche siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete.

En una sartén con dos cucharadas de aceite se saltea el pimiento picado en juliana junto a los ajos rallados, cuando comiencen a pochar se añaden los champiñones cortados en láminas, se rehogan hasta que estén hechos.

En una fuente de horno engrasada con mantequilla se coloca la mitad del puré de patatas, se cubre con la mitad de la farsa, se añade el pescado, se cubre con la otra mitad de la farsa y el puré de patatas. Se reparte la mantequilla sobrante por encima y se gratina al horno a ciento ochenta grados hasta que dore a nuestro gusto.



Lomos de Merluceta al Ajillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro lomos de merluceta limpios de doscientos gramos unidad, veinte almejas, cuatro dientes de ajo, un vaso de aceite, medio vaso de vino blanco, cien gramos de gambas peladas, una chispa de piri-piri, sal y pimienta.

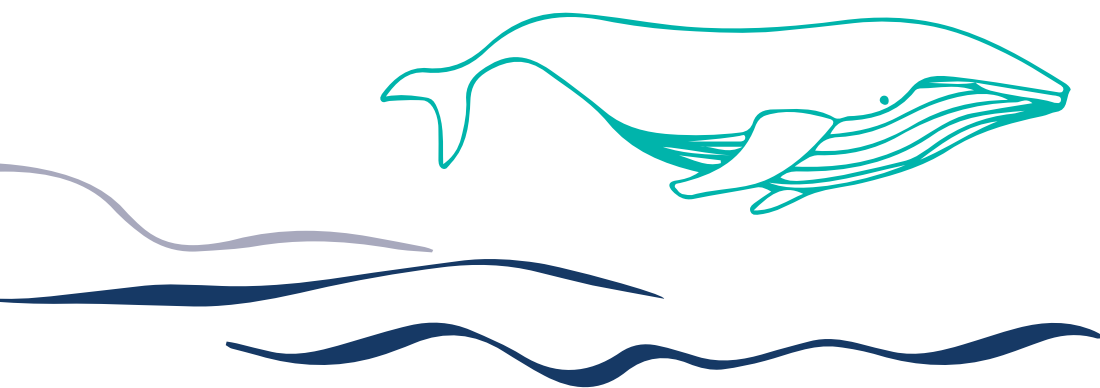
PREPARACIÓN:

Se lavan los lomos de merluceta, se escurren, secan y se quitan las posibles espinas con unas pinzas.

Se saltean los ajos cortados en láminas junto a una chispa de piri-piri, cuando doren se añaden los lomos de merluceta, las almejas y las gambas. Se remueven con una cuchara de palo, se riega con el vino y se cocina a fuego muy bajo unos veinte minutos hasta que se haga el pescado.

Se reparte entre cuatro cazuelas de barro, se les da un golpe de calor y se sirven.

La merluceta es la merluza negra de Senegal, la receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras muchas, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería



Lomos de Merluza con Pasta Filo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro lomos de merluza, cuatro hojas de pasta filo, un cuarto de kilo de harina, una cucharada de aceite, un huevo, una pizca de sal y agua.

PREPARACIÓN:

Se mezclan la harina, el aceite, el huevo batido, sal y agua, se amasa hasta que se elabora una pasta elástica. Se forman cuatro bolas y se dejan reposar media hora.

Se extiende la masa con un rodillo lo más fina posible, como un papel, se deja secar una hora y se cortan cuatro hojas de pasta.

Se limpian los lomos de merluza, se eliminan las posibles espinas y se reservan. Se ligan tres cucharada de aceite, el zumo de limón, se salpimentan y se untan los lomos de merluza. Se dejan reposar media hora que empapen el sabor (si hace falta se untan por segunda vez).

Se marcan cinco minutos por cada lado en una sartén con tres cucharadas de aceite, se dejan enfriar un poco. Se coloca un lomo sobre una hoja de pasta, se añaden dos hojas de albahaca, se riega con la vinagreta, se envuelven las hojas, se cierran y se llevan a una fuente de horno.

Se hornean ocho minutos a ciento ochenta grados y se sirven.

50
...

Lomos de Pescada con Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho lomos de pescada, medio kilo de mejillones, dos puerros, un pimiento verde, una zanahoria, medio kilo de tomates, ocho cucharadas de aceite, una chispita de azúcar, medio vaso de vino blanco, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor en una cazuela con medio vaso de vino y una hoja de laurel, se cuela el caldo, se eliminan las conchas y se reservan los mejillones.

Se saltean la parte blanca de los puerros, la zanahoria y el pimiento en una sartén con el aceite, pasados cinco minutos se añade el tomate rallado sin piel ni pimienta, se cocina un cuarto de hora a fuego bajo, se añade el caldo de abrir los mejillones.

Se pasa el sofrito por el turmix, se cuela con el chino y se lleva a una cazuela de barro, se le añade una chispa de azúcar, se rectifica de sal y pimienta.

Se limpian los lomos de pescada de espinas, se lavan, escurren, secan, se pincelan con aceite y se hacen a la plancha por ambos lados, se llevan a la cazuela con la salsa y los mejillones, se cocinan cinco minutos y se sirven en la misma cazuela.

Receta recogida en el bar de Pepín en la Playa Central de Isla Cristina. Se puede preparar con bacalao desalado

Merluceta a la Cartayera

51
...

INGREDIENTES: (4 personas)

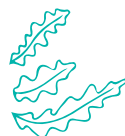
Cuatro rodajas de merluceta gruesas, una cebolla, cuatro cucharadas de caldo, cuatro cucharadas de salsa de tomate, tres cucharadas de harina de freír pescado, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de merluceta, se lavan, escurren y secan; se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se llevan a una cazuela de barro con la salsa de tomate, la cebolla picada, el aceite, el caldo, sal y pimienta.

Se lleva la cazuela al horno a ciento ochenta grados, se cocina algo menos de media hora dándoles la vuelta a la mitad de la cochura. Se sacan y se sirven en la misma cazuela.

La merluceta es la merluza negra de Senegal, la receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras muchas, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería



Merluceta Asada con Pan Rallado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un trozo de merluceta de un kilo, dos limones, un vasito de aceite, dos cucharadas de pan rallado, sal y pimienta.

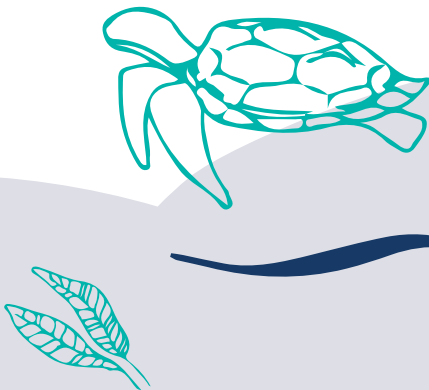
PREPARACIÓN:

Se limpia el tronco de merluceta de aletas y escamas, se rocía con sal y pimienta, se deja reposar media hora. Se embadurna con una liga del aceite con el zumo de un limón, se lleva a una fuente de horno engrasada con la misma liga y se cubre con pan rallado.

Se riega con un chorrito de mezcla de aceite y limón, se hornea a ciento ochenta grados algo más de media hora regándolo de vez en cuando con la mezcla hasta que esta se acabe.

Se sirve con acompañamiento de verdura cocida y cascotes de limón.

La merluceta es la merluza negra de Senegal, la receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras muchas, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería



Merluceta con Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

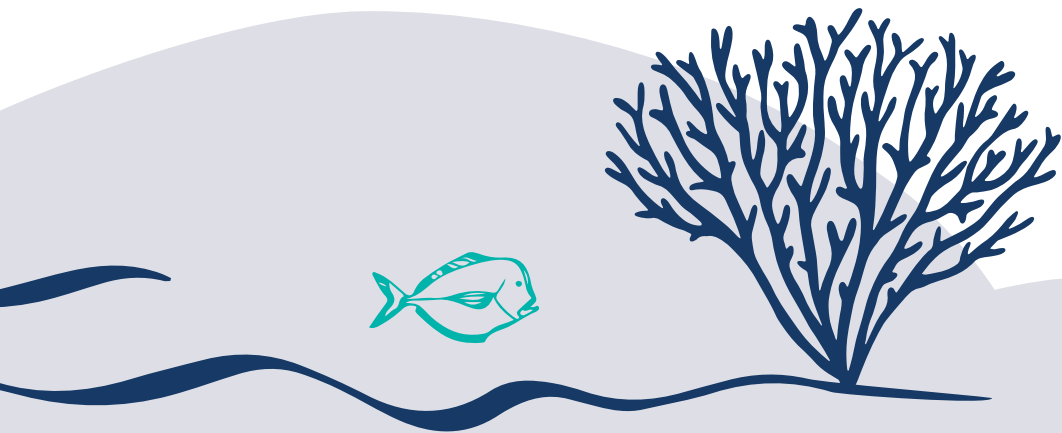
Cuatro rodajas de merluceta gruesas, cien gramos de pan rallado, cien gramos de queso rallado, ciento cincuenta gramos de piñones, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de mantequilla, dos limones, una cucharada de perejil, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de merluceta, se lavan, se escurren y se cuecen diez minutos en una cazuela con agua, sal y tomillo. Se sacan, se llevan a una fuente con el aceite y se dejan macerar media hora.

Se majan los piñones en un almirez y se coloca en una fuente engrasada una base con la mitad de los piñones, sobre ella una capa con la mitad el pan rallado y otra con la mitad el queso rallado. Se colocan las rodajas de pescado y se cubren con una capa de piñones, otra de pan rallado y el queso rallado, se coloca la mantequilla por encima en porciones, se espolvorea con el perejil picado y se lleva al horno a temperatura media durante treinta minutos. Se riega con el zumo de los limones y se sirve.

La merluceta es la merluza negra de Senegal, la receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras muchas, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería



Merluza a la Andaluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, una docena de avellanas, unos ajos tiernos, dos cucharadas de piñones, tres tomates, miga de pan, medio vaso de agua, tres cucharadas de vinagre, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

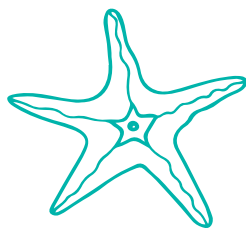
En una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite, se fríen los ajos tiernos, se reservan aparte.

En la misma sartén y aceite se saltean ocho minutos el tomate picado sin piel ni pepitas junto al perejil picado a cuchillo, se añaden las rodajas de merluza salpimentadas por ambas caras y se cocinan cuatro minutos por cada lado.

Se majan los ajos, el pan mojado en vinagre, los piñones, las avellanas, se rocía con unas cucharadas de agua y se vierte sobre el pescado. Se cocina cinco minutos para que traben los sabores y reduzca un poco el agua, se sirve en la misma cazuela.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva), es de M^a José Carrasco y aunque parece una receta típicamente catalana respeto el título de "andaluza"

54
...



Merluza a la Bretona

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de merluza, 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 merluza, 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 del 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 traba una salsa.

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

Una opción es pasar la salsa por el turmix antes de servir

Merluza a la Canaria

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de merluza en filetes, medio kilo de patatas, tres yemas de huevo, ocho picatostes, dos plátanos, un limón, cinco nueces de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de merluza, se aplastan, se salpimientan, se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con zumo de limón y se dejan macerar un cuarto de hora que tomen el sabor.

Se cuecen las patatas en agua con sal media hora, se hacen puré machacándolas con un tenedor y añadiendo cuatro cucharadas de mantequilla; se reservan.

Se cortan los plátanos en rodajas, se pasan por huevo y se fríen en una sartén con aceite.

Se ligan las yemas de huevo con una nuez de mantequilla, se escurren los filetes, se rebozan con la mezcla y se fríen en aceite muy caliente por ambas caras.

Se emplata en una fuente, se rodea de puré de patata y se adorna con pan y plátano fritos.

Receta canaria recogida en el Aaiun en los años setenta. Se puede preparar con otros pescados como lenguado, merluceta e incluso bacalao fresco

Merluza a la Casera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza de ración, una docena de almejas, una lata pequeña de guisantes, tres tomates, una cucharadita de azúcar, una cucharada de harina, un limón, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de merluza, se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina, se llevan a una fuente de horno, se riegan con zumo de limón y se dejan macerar media hora.

Se salpimientan, se pasan por harina, se sacuden y se vuelven a la fuente, se riegan con aceite hirviendo y se llevan al horno regando de vez en cuando con su jugo hasta que doren.

Se retira el aceite, se cuele y se fríen en él, en una sartén, la cebolla picada y el ajo cortado en láminas, cinco minutos, se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, el azúcar y se cocina ocho minutos, se pasa la salsa por el chino y se riegan las rodajas de pescado con ella.

Se añaden las almejas y los guisantes, se cubren con la salsa y se llevan al horno, se cocinan diez minutos y se sirven en la misma fuente.

56
...

Merluza a la Cazuela con Cangrejo

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza, 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 merluza 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 merluza o con sama, sargo o cualquier pescado que tuviésemos esa mañana. Con dorada queda muy bien, pero tienen que ser de doble ración y fileteadas

Merluza a la Crema

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de supremas de merluza, una cucharada de almendras, nuez y media de mantequilla, dos cucharadas de harina, un vaso de leche, la yema de un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las supremas de piel y espinas, se llevan al horno en una fuente engrasada y se hornean cinco minutos.

Se liga el caldo que suelten con la mantequilla, la harina, la leche y sal. Se prepara una bechamel, cuando enfríe un poco se le une una yema de huevo. Se cubren las supremas con la salsa y se vuelven al horno diez minutos, se espolvorea con almendra molida y se sirve.

Después de espolvorear con almendra se le puede añadir una chispa de mantequilla por encima y gratinar. Personalmente prefiero el plato sin gratinar, se hace demasiado la merluza para mi gusto



Merluza a la Crema de Chalota

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, ocho chalotas, cuatro cucharadas de nata, una cucharada de aceite, tres hebras de azafrán, una chispa de piri-piri, una cucharada de cebolleta, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asan las chalotas pintadas con aceite al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se llevan a una fuente, se tapan y se dejan sudar.

Se cuece la merluza en una cazuela con agua ocho minutos.

Se pelan las chalotas, se pican y se mezclan con la nata, el zumo del sudado, se añaden el azafrán, piri-piri, cebolleta picada, sal y pimienta; se trabaja una salsa.

Se sirven las rodajas de merluza acompañadas con la salsa.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

58
...



Merluza a la Gallega

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza de ración, tres cuartos de kilo de cachelos, tres dientes de ajo, una cebolla, una cucharada de pimentón, cincuenta gramos de guisantes, un vasito de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatitas, se cortan en dos porciones, se cuecen, junto a la cebolla cortada en cascós, un ajo chafado, se salpimenta. Cuando estén a medio cocer, se añaden los guisantes y la merluza.

En una sartén pequeña se saltean en aceite dos dientes de ajos picados, cuando doren se añade el pimentón, se saltea medio minuto y se añade a la cazuela. Se le da un hervor y se sirve.

Cachelos es patatitas en gallego

Merluza a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza, se filetea 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 cubre la merluza con la salsa, se lleva al horno, a temperatura media – alta, diez minutos. Transcurridos estos, se saca y se sirve en la misma fuente.

59
...

Merluza a la Madrileña

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, una lata pequeña de pimientos, un cuarto de kilo de guisantes, harina, un vaso de vino blanco, un limón, una cebolla, dos dientes de ajo, aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas, se escurren, se llevan a un lebrillo pequeño, se aderezan con ajo picado y zumo de limón, se dejan reposar media hora, se escurren, se pasan por harina y se doran en una sartén con aceite. Se sacan, se escurren y se colocan en una cazuela de barro engrasada.

En la misma sartén y aceite colado se saltean la cebolla picada y el perejil picado a cuchillo, se riega con el vino, se añaden los guisantes y unas cucharadas de agua. Se cuece cinco minutos, se vierte sobre el pescado y se cocina un cuarto de hora; se sirve adornado con unas tiras de pimiento.

Merluza a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de merluza, una cebolla, un diente de ajo, laurel, una zanahoria, un vasito de vino blanco, una cucharada de harina, dos cucharadas de aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza y se cuece con todos los elementos menos la media cebolla, el aceite y la harina. Se saca la merluza y se cuela el caldo.

Se saltea la cebolla picada, se saca con una espumadera y se reserva. En la misma sartén y aceite de rehoga la harina, se añade agua de hervir la merluza, se traba una salsa, se le añade la cebolla frita picada, se riega sobre la merluza y se sirve.

60
...

Merluza a la Koskera



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, dos vasos de almejas, cien gramos de guisantes, ocho puntas de espárragos, harina de freír pescado, tres cuartos de vaso de aceite, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil picado, un vaso de vino blanco, un huevo duro, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas al vapor con una cucharada de agua, dos de zumo de limón y una hoja de laurel, se les elimina una valva, se cuela el caldo y se reservan.

Se limpian las rodajas de merluza, se lavan, se escurren y secan. Se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite con los ajos cortados en láminas. Se hacen por los dos lados, se riegan con el caldo de abrir las almejas, el vino, los guisantes y el perejil picado a cuchillo.

Se cuece cinco minutos moviendo la cazuela para que trabe la salsa, se adorna con las almejas, las puntas de espárragos y el huevo duro cortado en rodajas. Se sirve.

Merluza a la Naranja en Papillote

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes, se salpimientan y se espolvorean con una chispa de pimentón, se colocan sobre una hoja de papel de aluminio, se cubren con una loncha de queso, se enrollan y se cierran con un palillo, 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, se cuece al vapor un cuarto de hora, se saca y se sirve con patatas cocidas.

Merluza a la Pimienta Verde

61
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Una merluza de kilo y cuarto, 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 merluza, 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 reserva el pescado.

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 merluza, se añade la nata y se salpimienta. Se le ralla la nuez moscada y se cuece hasta que reduzca a una crema ligera.

Se corta la merluza en filetes, se napan con la salsa y se sirven



Merluza a la Plancha con Puré de Ajos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro lomos de merluza, una cucharada de perejil, seis dientes de ajo, un sobre de puré de patatas, leche, mantequilla, aceite de oliva, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, dos cucharadas de tomate rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se traba una vinagreta con el aceite, el vinagre y las cucharadas de tomate rallado sin piel ni pepitas.

Se prepara el puré de patatas con la leche, agua y mantequilla siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se cuecen los ajos en agua con su piel, se machacan, se montan con aceite y se ligan con puré de patata.

Se asan los lomos de merluza a la plancha, se emplatan, se riegan con la vinagreta y se acompañan con el puré de ajos. Se sirven.

62
...

Merluza a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de merluza de cien gramos unidad, 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 comience a pochar se añaden el perejil y la guindilla.

Se salpimenta la merluza, 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 y se sirve.



Merluza a la Vasca

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza 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 merluza 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 .

63
...

Merluza al Ajillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de merluza, seis dientes de ajo, harina de freír pescado, dos guindillas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la merluza en rodajas, se pasa por harina y se fríe en aceite, se llevan las rodajas a una cazuela de barro y se reserva.

Se cuele el aceite, se le añade más y se fríen en él, el ajo cortado en láminas y la guindilla en aros. Se vierte sobre la cazuela de barro, se cocinan unos minutos y se sirven en la misma cazuela.



Merluza al Ron

INGREDIENTES: (4 personas)

Una merluza de kilo y cuarto, un vaso de ron, tres hojas de laurel, un limón, aceite, dos cucharadas de aguardiente de Zalamea, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza, se le sacan las entrañas, 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 suave un cuarto 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 flamea y se sirve.

64
...

Merluza a mi Estilo



SIC. " INGREDIENTES:

Lomos de merluza sin piel congelados, latita de guisantes cocidos finos, pimienta negra molida, perejil picado (fresco mejor), sal a gusto, vino blanco (un vaso de los de vino), una cebolla variedad " babaosa", un huevo, dos cucharadas de aceite de oliva virgen, una cucharada de maicena.

PROCEDIMIENTO:

Mientras se cuece el huevo, se corta la cebolla en juliana. Se pone una olla de 22 cm de diámetro no muy alta con el aceite hasta pocharse. Cuando este transparente se echa el perejil, la sal, la pimienta y el vino. Se deja evaporar el alcohol y en caliente se pica con la batidora.

Se forma una crema blanca, en ese momento o en el vaso de vino del paso anterior se echa la maicena. Se colocan los lomos en la olla, se cubren con la salsa y se pone al fuego hasta que se haga la merluza. Una vez emplatado se decora con el huevo duro picadito.

Si te gustan los guisantes hay que echarlos al final el tiempo suficiente para que se calienten porque si los pones mucho tiempo se pegan; el momento es cuando la merluza se va blanqueando."

Receta recogida en el Curso de Agentes Europeos de Desarrollo Pesquero Huelva 2007. La receta nos la proporciona Silvia Martín

Merluza Asada al Yogur

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cebollas, un kilo de merluza, 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 merluza 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 y se riega sobre el pescado; se sirve.

65
...

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

Merluza Asada con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza de ración, dos cucharada de aceite, cuatro cucharadas de salsa de tomate, pan rallado, una cucharada de perejil, dos cucharadas de mantequilla.

PREPARACIÓN:

En una fuente de horno engrasada se coloca una base de cebolla cortada en aros; sobre ella se colocan las rodajas de pescada, se rocían con aceite, se salpimentan, se riegan con la salsa de tomate, se espolvorean con pan rallado, perejil picado, se colocan unas nueces de mantequilla y se llevan al horno a ciento ochenta grados media hora.

Se sirven acompañadas de rodajas de tomate aliñado.

Merluza Asalmonada

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

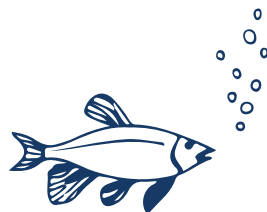
Se limpia la merluza, se le quitan las escamas, la cabeza y las tripas, se lava y se reserva.

Se lleva al fuego una cazuela con agua, se echan la sal, el limón cortado en cascós, el clavo pinchado en un casco de limón, un chorrito de aceite y la merluza. Se cuece diez minutos hasta que este hecha a nuestro gusto.

Se limpia el pescado de piel y espinas, 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.

66
...

Merluza Bellavista



INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de merluza de kilo y cuarto, un pimiento, una zanahoria, una cebolla, un puerro, una patata, dos huevos duros, una cucharada de perejil, falso alioli, tomatitos cherry, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de merluza de escamas y aletas, se cuece en una cazuela con agua media hora a fuego muy bajo junto a la parte blanca de los puerros, la cebolla, la zanahoria y el perejil.

Se retira del fuego, se deja reposar media hora, se saca, se quitan la piel y las espinas. Se emplatan los filetes, se decoran con rodajas de zanahoria cocida cortada en rodajas, los huevos duros cortados en rodajas y los tomates cherry.

Sobre los filetes se colocan tiras de pimiento asado, falso alioli y se sirven.

Merluza Bercy

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de merluza, un vaso de fumé de pescado, una cebolla, dos nueces de mantequilla, 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 merluza, 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, 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 traba una salsa.

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

67
...

Merluza con Acelgas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro colas de merluza, seiscientos gramos de acelgas, medio kilo de patatas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las acelgas. Se lleva al fuego una cazuela con agua y sal, cuando rompa a hervir se añaden las acelgas, pasados diez minutos se añaden las patatas peladas y troceadas. Transcurrido un cuarto de hora se añade la merluza limpia y cortada en rodajas, se cocinan cinco minutos.

Se sacan y se emplata la merluza con las acelgas picadas y las patatas, se riegan con aceite y se sirven.

Se puede preparar con espinacas por acelgas

Merluza con Ajo y Vino Manzanilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cola de merluza, tres dientes de ajo, un vasito de vino manzanilla, seis cucharadas de aceite, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza de escamas y aletas, se corta en rodajas, se escurren y se secan, se pasan por harina de freír pescado, se marcan dos minutos y medio por cada lado en una sartén con seis cucharadas de aceite, se sacan, se escurren y se reservan, en una fuente de servir, al calor.

Se cuele el aceite, se saltean los ajos cortados en láminas en la misma sartén y aceite, se retira del fuego, se riega con la manzanilla, se traba y se riega sobre el pescado. Se sirve con acompañamiento de verdura cocida.

Con Pedro Jiménez queda exquisita, pero es otra cosa. Especifico lo de vino manzanilla por una tontería, cuando subo al Norte y pido una manzanilla en el bar, si no lo aclaro me ponen una infusión

68
...

Merluza con Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, medio vasito de aceite, dos vasos de almejas, una cucharada de harina, medio vasito de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite, se fríen los ajos, se añaden la cucharada de perejil picado, la harina, el vino y un vaso de agua muy lentamente.

Se abren las almejas al calor, se añaden a la cazuela el caldo colado y los bichos sin cáscara. Se incorporan las rodajas de pescado, se cuecen diez minutos y se sirven.

Merluza con Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, cuatro anchoas, seis cucharadas de mantequilla, un vaso de vino.

PREPARACIÓN:

Se engrasa un papel de estaño con mantequilla, se coloca una rodaja de merluza, se riega con vino, se napa con mantequilla, se le coloca una anchoa espachurrada, se cierra el papel en caja y se lleva al horno a doscientos grados un cuarto de hora.

Se sirven liadas en el papel.

Merluza con Arroz

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de merluza, un vaso de arroz, una hoja de laurel, un limón, una cebolla, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan a una cazuela de barro, con tres cucharadas de aceite, la hoja de laurel y la cebolla picada en juliana.

Cuando comience a dorar se añaden el arroz, la merluza, el zumo de limón y dos vasos y medio de agua hirviendo. Se cocina diecisiete minutos a fuego lento, se retira y se sirve.



Merluza con Bechamel

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, un huevo, dos vasos de bechamel, tres cucharadas de tomate frito, harina de freír pescado, mayonesa, tres claras de huevo.

PREPARACIÓN:

Se pasan las rodajas de pescado por harina de freír pescado, clara de huevo batida, se fríen en aceite y se llevan a una fuente de horno. Se napan con bechamel ligada con tomate frito. Se cubre con mayonesa ligada con las claras de huevo batidas a punto de nieve, se llevan al horno y se gratinan hasta que dore. Se sirve en el acto.

Se puede preparar con bacalao, maruca etc.

70
...

Merluza con Caldillo de Perro

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza de ración, una cebolla, dos dientes de ajo, la miga de un bollo, dos naranjas amargas, una hoja de laurel, cuatro ramitas de perejil, dos naranjas dulces, un vaso de caldo corto, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla en una cazuela de barro, cuando poche se añade el ajo picado. Se remoja la miga de pan con el zumo de las naranjas amargas, se chafa con un tenedor.

Se salpimientan las rodajas de merluza y se incorporan a la cazuela, se cubren con el pan desmigado remojado en zumo, se cuece dos minutos, se espolvorea perejil y se riega con un vaso de caldo corto de pescado; se tapa y se cocina diez minutos.

Se sirve adornando con gajos de naranja dulce.

Receta recogida en Vejer de la Frontera (Cádiz)



Merluza con Champiñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza de ración, medio kilo de champiñones, una cucharada de perejil picado, seis cucharadas de aceite, tres dientes de ajo, medio vaso de vino, un pimiento, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los champiñones, se escurren y se cortan en láminas. Se reservan

En una cazuela de barro con aceite, se fríen los ajos cortados en láminas, el perejil y cuando doren los ajos se añaden los champiñones, se cocinan a fuego lento unos minutos.

Se salpimenta la merluza, se coloca en la cazuela y se riega con el vino, se cocina un cuarto de hora, se adorna con tiras de pimiento y se añaden unas patatas cocidas.

Merluza con Chayota y Pimentón

71
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza de cuarto de kilo unidad, cuatro chayotas, una cebolla, una cucharada de perejil, ocho cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de pimentón mitad dulce, mitad picante, dos cucharadas de vinagre, un paquete de espinacas, cuatro cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las chayotas peladas y cortadas en rodajas con poca agua y sal, unos cascotes de cebolla, una rama de perejil y un chorreón de aceite, durante siete minutos.

Se limpia la merluza, se quitan las escamas, se lavan, se escurren, se sazonan y se añaden a la cazuela cuando las chayotas estén a medio cocer. Una vez cocidas se dejan reposar diez minutos.

En una sartén con aceite se fríen los ajos cortados en láminas y cuando estén dorados se riega el pimentón, se dora treinta segundos, se retira del fuego y se añade el vinagre.

Se rehoga la cebolla, cuando comience a pochar se añaden las espinacas picadas, cuando agachen, se sazonan y se emplatan.

Se emplatan con las espinacas, las chayotas y las rodajas de merluza, se riegan con la salsa y se sirven.

Merluza con Chermula

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de merluza 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 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 óptimo

Merluza con Cocochas, Almejas y Gulas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una merluza de un kilo, tres vasos de almejas, cuatrocientos gramos de cocochas, doscientos gramos de gulas, cuatro vasos de caldo corto de pescado, vaso y medio de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza, se corta en rodajas finas, se salpimientan y se fríen en aceite cinco minutos por cada lado

En una sartén con aceite, se añaden la cebolla picada, el ajo y las almejas. Se cuece hasta que abran las almejas.

En una sartén con aceite se confitan las cocochas siete minutos, se añade un poco de caldo de pescado y el perejil picado a cuchillo.

Se llevan a una cazuela de barro las rodajas de merluza, las cocochas y las almejas.

Se ligan las salsas, se riegan con el caldo y se cuecen hasta que reduzca un poco a salsa, se salpimenta y se riega sobre la cazuela de barro, se cocina unos minutos, se añaden las gulas, se les da un hervor y se sirven.

La receta original es con angulas, ¡al precio que están! Se prepara con gulas y queda riquísimo...

Merluza con Crema de Ostiones

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de merluza, ocho ostiones, tres puerros, dos nueces de mantequilla, cuatro cucharadas de perejil, medio vaso de vino blanco, media cucharadita de matalahuva, un limón, tres cuartos de vaso de caldo de verduras, cinco cucharadas de aceite, sal y pimienta.

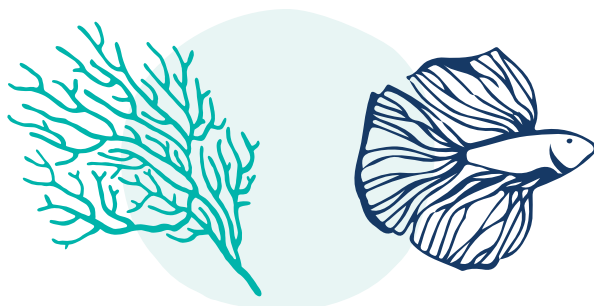
PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de merluza, se llevan a un cuenco y se marinan una hora con el zumo de limón, vino blanco, matalahuva, sal y pimienta.

Se abren los ostiones, se saltean levemente en una sartén con aceite, se añaden el caldo de la marinada y unas cucharadas de crema, se pasa por la batidora y se reserva la crema.

Se saltea el puerro cortado en juliana con la mantequilla, se añaden el caldo de los ostiones, el caldo de verduras y el resto de la crema de leche, se cocina unos minutos y se trabaja una crema de puerros.

Se marca la merluza a la plancha engrasada con mantequilla, se reparte la crema de puerros entre cuatro platos, sobre ella se encaman los filetes de merluza, se cubren con la crema de ostiones y se sirven.



Merluza con Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de merluza, un limón, doce granos de pimienta negra, una cucharadita de semillas de culantro, dos cebollas, dos tomates, cuatro cucharadas de aceite, una cucharadita de mostaza, media cucharadita de cúrcuma, dos cucharadas de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de merluza, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se llevan a una fuente, se riegan con zumo de limón y se dejan marinar media hora para que tomen el sabor.

En una sartén con dos cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada, se sazona con la pimienta y las semillas de culantro majadas en un almirez, la mostaza y la cúrcuma. Se cocina cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos más.

Se marca la merluza por ambos lados en una sartén con dos cucharadas de aceite, se cubre con la farsa de tomate, se cocina diez minutos y se sirve.

Merluza con Encurtidos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de merluza, cien gramos de aceitunas negras sin hueso, tres cucharadas de alcaparras, cuatro pepinillos, cincuenta gamos de zanahoria en vinagre, seis anchoas, un limón dos vasos de mayonesa, un huevo duro, un casco de cebolla, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la merluza veinte minutos en una olla con agua, el casco de cebolla y la hoja de laurel. Se saca, se escurre, se limpia de piel y espinas, se desmiga y lleva a un lebrillo pequeño, se le añaden la mantequilla en pomada y el aceite, se trabaja con una espátula ligándolo íntimamente.

Se añaden las aceitunas, las alcaparras, los pepinillos, las anchoas y la zanahoria picadas muy finas a cuchillo, se ligan íntimamente con la espátula, se emplata dándole forma de cake, se napa con la mayonesa y se sirve con rodajas de limón.

Plato de la Cocina de Riotinto en el que se ve cierta influencia británica. Se puede preparar con cualquier pescado blanco

Merluza con Ensalada de Frutas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de merluza, 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 merluza 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, la merluza, la mitad de la mayonesa, el vodka y la nata.

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

Merluza con Espárragos

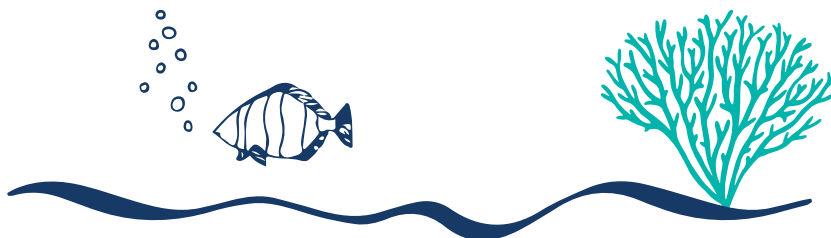
INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, cuatro patatas, una docena de espárragos de bote, un vaso de mayonesa, media cebolla, dos cucharadas de harina, medio limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de merluza, se sacan, se escurren y se cuecen en una cazuela con la cebolla cortada en cascots, un cascots de limón y dos cucharadas de aceite.

Se saca, se emplata, se acompaña con los espárragos, la patata cocida cortada en lonchas y se cubre con mayonesa.



Merluza con Espárragos Verdes

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza 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 merluza, 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 cinco minutos.

Se sirven en platos individuales junto a los espárragos.

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

Merluza con Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de merluza, un cuarto de kilo de espinacas, un vaso de leche, tres cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, un vaso de vino, ocho tomates cherry, una cucharada de perejil, dos cucharadas de aceite, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las espinacas, se trocean y se saltean en dos cucharadas de aceite; se reservan.

Se liga una bechamel con la mantequilla, la harina y la leche, se le ralla la nuez moscada y se salpimenta. Se cuecen las supremas en un cazo con agua y el vaso de vino.

Se emplatan las espinacas en una fuente de horno engrasada, se colocan las supremas, se cubren con los tomates cherry cortados en dos, la bechamel, el perejil, una chispa de mantequilla y se lleva al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora.

Se sacan y se sirven en platos individuales.

Merluza con Galeras

INGREDIENTES: (4 personas)

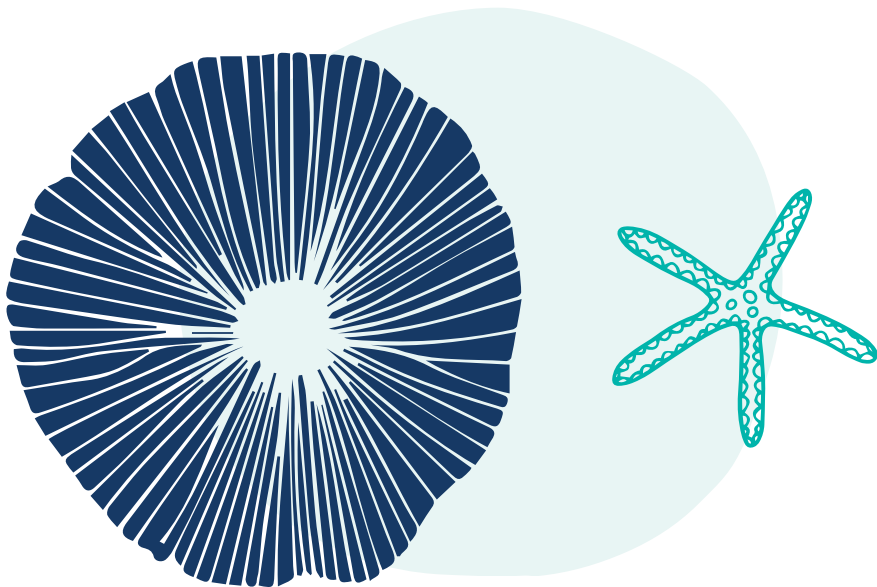
Cuatro rodajas de merluza, ocho galeras, un vaso de chirlas, una cebolla, un vaso de vino blanco, medio vaso de aceite, cien gramos de guisantes, cien gramos de tiras de pimiento, un vaso de caldo de pescado, dos cucharadas de harina, sal y pimienta.

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 salpimentan las rodajas de merluza, 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 merluza 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.



Merluza con Galeras al Vino de Jerez

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, ocho galeras, un vaso de vino de Jerez amontillado, un limón, tres nueces de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de pescado, se lavan, escurren y se llevan a un lebrillo pequeño, se rocían con zumo de limón dejándolas macerar un cuarto de hora para que tomen el sabor.

Se cuecen las galeras, se reserva la mitad, la otra mitad se machacan, se deslíen en un vaso de vino de Jerez y se cuelean con el chino, se reserva la crema resultante.

Se sazona la merluza, se lleva a una fuente de horno engrasada, se coloca una porción de mantequilla sobre cada rodaja, una porción de champiñones y se napan con la crema de galeras y vino; se riega con un chorro de aceite, unas cucharadas de agua, se espolvorea con pan rallado y se lleva la fuente al horno a doscientos grados diez minutos.

Se sirven en la fuente adornadas con las galeras.

Las galeras se pueden pasar por la trituradora antes de ligar con el vino y pasar por el chino, queda más suave y hay quien le añade una porción de mantequilla para espesar

Merluza con Gambas y Chirlas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de merluza, 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 abrir las, las rodajas de merluza, sal y pimienta. Se cubre con agua el pescado, se cocina veinte minutos y se sirve.

Merluza con Gurumelos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, medio kilo de gurumelos, un pimiento morrón, un limón, dos dientes de ajo, medio vaso de vino de Jerez, medio vaso de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan los gurumelos, se cortan en láminas y se saltean levemente en una sartén con aceite, ajo picado y perejil picado a cuchillo. Se salpimenta, se riega con zumo de limón y se cuecen a fuego lento.

Se colocan sobre los gurumelos las rodajas de merluza, se salpimentan, se riegan con el vino y se cuecen un cuarto de hora a fuego bajo.

Se emplatan individualmente, se adornan con tiras de pimiento morrón y se sirven.

Receta de Pilar Solís de Minas de Riotinto (Huelva)

79
...

Merluza con Leche

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de lomos de merluza, medio kilo de cebollas, dos vasos y medio de leche, media cucharadita de tomillo molido, media cucharadita de albahaca picada, media cucharadita de anises, tres nueces de mantequilla, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla cortada en aros en una sartén con el aceite y la mantequilla; se saca y se reserva. En la misma sartén y aceite, se doran los lomos de merluza minuto y medio por cada lado.

Se coloca en una cazuela de barro la mitad de la cebolla, se colocan sobre ella los lomos de merluza y se cubren con la otra mitad de la cebolla, la albahaca, el tomillo y los anises.

Se riega con la leche, se salpimenta, se lleva al fuego y se cocina veinte minutos a fuego lento. Se sirve en la misma cazuela.

Este plato se puede preparar cociendo en el horno y gratinando al final, aunque el sabor varía

Merluza con Manzanas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, dos manzanas, un diente de ajo, harina, seis cucharadas de aceite, azúcar, el zumo de medio limón, tres cucharadas de almendras picadas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de merluza, se untan con ajo majado, se salpimentan y se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con zumo de limón y se reservan media hora. Se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite.

Se pelan las manzanas, se les quita el corazón y se cortan en rodajas, se espolvorean con azúcar. Se fríen en la misma sartén y aceite colado, se rocían con el zumo de limón y se cocinan unos minutos.

Se emplatan las rodajas de merluza individualmente, se acompañan con las rodajas de manzana, se riegan con almendra molida y se sirven.

80
...

Otra receta hace un puré con la manzana y sirven las rodajas de merluza con el puré



Merluza con Marisco

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, cuatro cigalas, cuatro gambones, ocho almejas, un vaso de vino blanco, dos dientes de ajo, harina, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de merluza de posibles escamas y espinas, se lavan, escurren y secan; se salpimentan, se pasan por harina, se sacuden y se reservan.

Se doran en una cazuela con cuatro cucharadas de aceite los ajos pelados, cuando comiencen a dorar, se añade la cucharada de harina, se rehoga y se añade la merluza. Se fríe vuelta y vuelta, se riegan con el vino y agua hasta cubrir las rodajas hasta la mitad.

Se añaden las cigalas, los gambones, las almejas, el perejil picado a cuchillo, se cocina diez minutos y se sirve en la misma cazuela.

Merluza con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cola de merluza, dos vasos de mayonesa, un pimiento rojo, cien gramos de aceitunas, un huevo duro, media cebolla, medio limón, una hoja de laurel y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza, se hierva en agua con una chispa de sal y una hoja de laurel; se dejan enfriar en su propia agua.

Se saca, se eliminan las espinas, se recompone y se pincela con mayonesa, se decora con huevo duro picado, aceitunas cortadas en rodajas y tiras de pimiento rojo.

El resto de la mayonesa se sirve aparte en una salsera.

Merluza con Muselina de Ajo

81
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro lomos de merluza, 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 limpia la merluza 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 trabee 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 merluza 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 más seguro desde el punto de vista del uso de huevos crudos en la alimentación

Merluza con Pasta de Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un vaso de nata líquida, un vaso de salsa de tomate, ocho anchoas, aceite, ocho rodajas de merluza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de merluza, se lavan, escurren, secan, se pasan por harina y se fríen en aceite, se sacan, escurren y reservan.

Se mezclan la nata, la salsa de tomate, las anchoas picadas, se salpimenta y se añade un chorro de aceite. Se bate hasta trabar una crema. Se napan las rodajas con la crema y se sirven con verdura cocida.



82
...

Merluza con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de merluza, un kilo de patatas, un vasito de aceite, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, una cucharadita de pimentón, media cucharadita de tomillo molido, una hoja de laurel, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se le quitan las espinas y se corta en presas. Se reserva.

En una cazuela de barro se saltean el ajo picado y el perejil picado, se riegan con el zumo del limón, se añaden las patatas en rodajas, se cubren con agua, se aderezan con el pimentón, el tomillo, la hoja de laurel, sal y pimienta. Se cuecen quince minutos, se añade el pescado, se le da una cochura de cinco minutos y se sirve.

Receta familiar, en casa se comía como plato único casi todos los viernes del invierno.



Merluza en Salsa Antigua

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de merluza, 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 merluza, 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 merluza, 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.

83
...

Merluza en Salsa de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de merluza, doscientos gramos de judías verdes cocidas, un pimiento asado, dos zanahorias, una cebolla, un vaso de caldo de pescado, un vaso de leche Ideal, cuatro cucharadas de almendras picadas, tres cucharadas de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pela la cebolla, se pica, se saltea en una cazuela de barro con la mantequilla, se añade la zanahoria cortada en rodajas finitas, se cocina cinco minutos. Se añaden las supremas, el caldo de pescado, la leche, las almendras y se deja cocer a fuego lento un cuarto de hora.

Antes de retirar del fuego se añaden las judías verdes troceadas, los pimientos asados cortados en juliana, se dejan cocer tres minutos y se sirven.

Merluza en Salsa de Limón y Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de merluza, un cuarto de kilo de gambas, un limón, pan rallado, aceite, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza de escamas, aletas, piel y espinas, se sacan los filetes, se emplatan en una fuente refractaria y se riegan con zumo de limón, sal y pimienta. Se dejan marinar media hora.

Se fríen las gambas en una sartén con aceite, pasados un par de minutos se riegan con el vino blanco, se cocinan dos minutos, se pelan, se escurren las gambas en el chino y se liga el jugo con el caldo de la cochura.

Se pican las gambas y se riegan sobre la merluza con el caldo de la cochura, se lleva la fuente al horno y se cocina hasta que este hecha. Se emplata en una fuente de servir, se espolvorea con culantro picado, se riega con el jugo y se sirve.

Merluza en Salsa de Nécoras



INGREDIENTES: (4 personas)

Una merluza de kilo y medio, medio kilo de nécoras, una cebolla, tres dientes de ajos, aceite, tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada junto al ajo picado, se rectifica de sal y pimienta, se añade la carne de la nécoras cocidas, se rehoga y se pasa todo por el turmix con un cuarto de vaso de agua, se reserva.

Se limpia la merluza de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se coloca abierta a la espalda en una fuente de horno engrasada con aceite, se salpimenta y se pincela con aceite, se lleva al horno a ciento ochenta grados, pasados diez minutos se riega con la salsa de nécoras, se cocina otros quince minutos y se sirve.

Merluza en Salsa de Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, un limón, tres yemas de huevo, siete nueces de mantequilla, una zanahoria, diez vainas de judías verdes, dos cucharadas de guisantes, media remolacha encurtida, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las gambas en una cazuela con agua y sal, se pelan y se reservan.

Se pela la zanahoria, se despuntan las judías verdes y se les quitan las hebras, se cortan ambas verduras en dados minúsculos y se cuecen en agua con sal junto a los guisantes doce minutos. Se sacan, se escurren y se reservan.

Se lavan las rodajas de merluza, se limpian de espinas y se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina; se pincelan con aceite y se marcan a la plancha en una sartén cuatro minutos por cada lado.

En un cazo se baten las yemas de los huevos con dos cucharadas de agua, se añade la mantequilla fundida y se traba una salsa como si fuese mayonesa, se añaden las verduras.

Se emplatan las rodajas de merluza se napan con la salsa se rodean con las gambas y se sirve el resto aparte en salsera.

85
...

Merluza en Salsa de Zanahorias

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de merluza, una copita de vino manzanilla, cuatro zanahorias, una patata, una chispita de piri-piri, cien gramos de colas de gambas, dos ajos, aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite se salten los ajos picados junto a la zanahoria rallada, cuando ablande la zanahoria, se salpimenta y adereza con el piri-piri. Se añaden las patatas cortadas en cuadritos mínimos, se les dan unas vueltas, se cubre de agua y se cocina un cuarto de hora, se añaden las rodajas de merluza, se riegan con el vino, se cocinan ocho minutos, se añaden las gambas peladas, se cocinan tres minutos más y se sirven.

Merluza en Salsa Ligera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza de ración, medio litro de fumé de pescado, un vasito de manzanilla, una lata pequeña de guisantes, un pimiento, dos patatas, un manojo de cebollino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las rodajas de merluza al vapor y se reservan.

Se pelan las patatas y se cuecen cortadas en cascots en el fumé junto a los guisantes y los pimientos, se trituran en el turmix, se cuela con el chino, se añade el vino, se añade el aceite, se emulsiona y se emplata. Se colocan las rodajas sobre la crema y se sirven.

86
...

Merluza en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de merluza, un vaso de almejas, una cebolla, dos patatas, una guindilla, dos zanahorias, dos dientes de ajo, un chorrito de vino blanco, dos cucharadas de perejil, un pimiento verde, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas al vapor con un chorrito de vino blanco, se cuela el caldo y se reserva.

En una sartén con aceite se fríen el pimiento verde cortado en juliana, se añaden el perejil y el ajo. Se llevan a un almirez, se majan, se añade sal y pimienta. Una vez majado se añaden el caldo de abrir las almejas y agua hasta completar un vaso, se maja para ligar y se reserva en una salsera.

Se preparan unas papas panaderas, se confita la pieza de merluza en aceite caliente sin llegar a hervir, se limpia y se coloca sobre las patatas, se colocan las almejas en corona y se acompaña con la salsa.

Receta de Victoria Fernández de Huelva

Merluza en su Jugo

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de merluza de cien gramos, un limón, dos cucharadas de culantro, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de merluza de piel y espinas, se sacan los medallones. Se salpimientan, se colocan sobre láminas de papel de plata, se riegan con zumo de limón, se espolvorean con culantro picado a cuchillo y se cierran en papillote, se llevan al horno a ciento ochenta grados unos veinte minutos, se sacan y se sirven con el papel de plata.

Merluza Flameada al Ron

87
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Una merluza de kilo y cuarto, un vaso de ron blanco, dos cucharadas de aguardiente anisado, dos hojas de laurel, un vaso de aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza de escamas, aletas y tripas, se lava, escurre y seca. Se lleva a una fuente de barro amplia engrasada, se salpimienta, se colocan las hojas de laurel, se riega con un vaso de aceite y medio vaso de agua.

Se tapa, se lleva al fuego y se cuece tres cuartos de hora a fuego lento, se destapa, se sube el fuego y se deja que reduzca el caldo.

Se ligan el ron y el aguardiente, se calientan en un cacillo, se le da fuego y se riega sobre el pescado hasta que se apaga y se sirve en la misma fuente.



Merluza Frita

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de merluza, cuatro cucharadas de harina, un vaso de aceite, medio limón, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la merluza en rodajas o en supremas sin espinas. Se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina y se salpimentan.

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

Se cocinan igual el bacalao fresco, la maruca o la pescada

Merluza Frita a la Gaditana

88
...

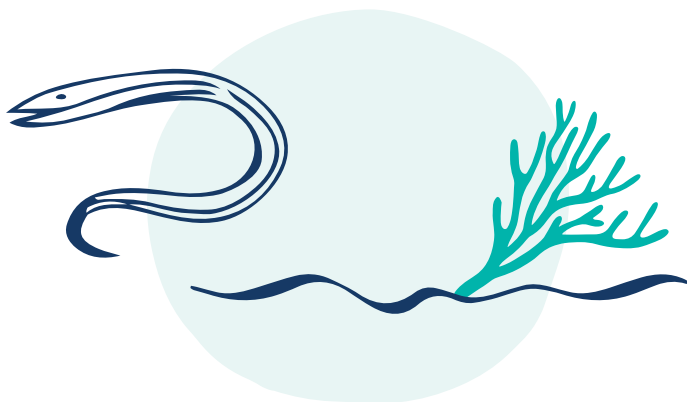
INGREDIENTES: (4 personas)

Ochocientos gramos de merluza, seis cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza de piel y espinas, se corta en supremitas pequeñas, se salpimentan, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite abundante.

Se sacan, se escurre el aceite y se sirven con rodajas de limón.



Merluza Hervida

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cola de merluza, media cebolla, tres cucharadas de tomate, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, un casco de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se traba una vinagreta con el aceite, el vinagre, las cucharadas de tomate, sal y pimienta.

Se limpia la merluza y se hierva en una pieza en agua con sal con un casco de limón y otro de cebolla. Se deja enfriar en el agua de la cocción.

Se saca, se escurre, se limpia y se emplata en cuartos regada con la salsa vinagreta.

Se puede hacer con mayonesa por la vinagreta

89
...

Merluza Marinada con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de merluza en rodajas, un calabacín, una zanahoria, un pimiento verde, un pimiento rojo, una lechuga, dos limones, medio vaso de aceite, un ramo de cebollino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezcla medio vaso de aceite con el zumo de los limones, se salpimenta y se trabaja una salsa.

Se limpia la merluza de piel y espinas, se corta en tacos pequeños, se llevan a un lebrillo pequeño, se riega con la salsa y se le dan varias vueltas para que tome bien el sabor.

Se cortan las verduras en juliana, se cuecen en una cazuela con un poco de agua y sal; se les da un hervor de cinco minutos, se escurren, se dejan enfriar, se vierte sobre la merluza y se deja reposar dos horas.

Se corta la lechuga en juliana, se emplata en una fuente de servir, se cubre con la merluza, se espolvorea con el cebollino y el culantro picados a cuchillo, se riega con la marinada, se deja reposar media hora y se sirve.

No olvidar las precauciones a tomar para el consumo de pescado crudo

Merluza Parmentier

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de merluza, medio kilo de patatas, ciento cincuenta gramos de champiñones, medio litro de salsa de gambas, mantequilla, dos huevos duros.

PREPARACIÓN:

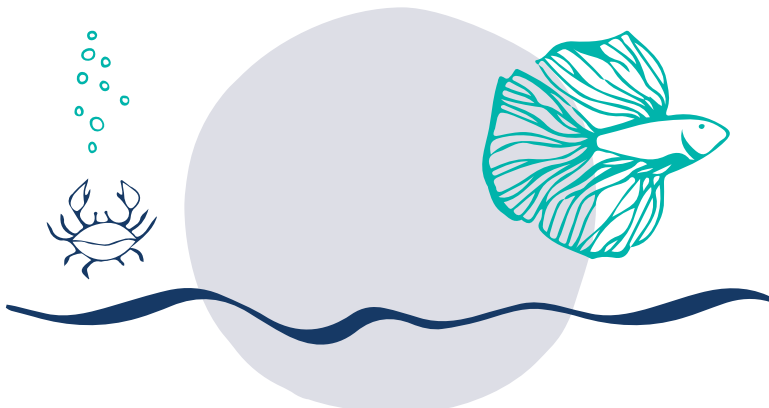
Se cuecen seis gambas con una hoja de laurel en un vaso de agua, se sacan y se reduce a un vasito de fumé. Se cuele, las gambas se pelan, se reservan.

En una sartén con tres nueces de mantequilla, se rehoga una cebolla, cuando poche se añaden un ajo picado, las gambas, una copa de coñac y se flamea. Se añade una cucharada de harina, se pasa por la trituradora, se añaden un vaso nata y otro de fumé, se vuelve al cazo y se cuece diez minutos, se sazona con nuez moscada, sal y pimienta. Se reserva la salsa de gambas.

Se limpia la merluza de escamas, aletas y se corta en cuatro rodajas, se lavan, escurren y escaldan en agua hirviendo. Se quitan la piel y las espinas, se desmenuza y se reserva.

Se cortan los champiñones en láminas, se doran en una sartén con una chispa de aceite y se reservan.

Se cuecen las patatas en agua con sal, se cortan en rodajas y se llevan a una fuente formando corona, se colocan las migas de pescado en el centro, se cubren con los champiñones, se riegan con la salsa y se espolvorea con huevo duro rallado; se riega con mantequilla fundida y se gratina a horno medio lentamente.



Merluza Rellena como Mercedes de los Angeles

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de merluza de kilo y cuarto, un cuarto de kilo de gambas peladas, un limón, dos cucharadas de aceite, mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de merluza de aletas, escamas entrañas y raspas; se sacan dos filetes, se aplanan un poco con la mano, se aderezan levemente con zumo de limón, aceite, sal y pimienta, se lleva uno de los filetes a una fuente de horno engrasada, se cubre con las gambas, se coloca sobre él, el otro filete, se cubre con mayonesa y se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados veinte minutos. Cuando dore la mayonesa, se saca y se sirve.

El resultado de esta receta tan simple es espectacular!!! y desde luego es una receta económica para una cena de Nochebuena. La receta es de nuestra amiga Mercedes de los Ángeles de Valencina (Sevilla)

91
...

Merluza Rellena de Cangrejo

INGREDIENTES: (8 personas)

Una merluza de dos kilos y medio, cuatro cuerpos de cangrejo, cuatro cebollas, dos huevos, dos vasos de vino de Oporto blanco, cien gramos de queso Gruyere, una latita de champiñones, cien gramos de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza, se quitan las escamas, las entrañas, las aletas y se le saca la raspa.

Se corta una cebolla en aros, se llevan a una fuente de horno.

La otra cebolla se pica, se saltea en aceite, se le añaden los champiñones picados, un vaso de vino y el huevo batido, se cocina diez minutos. Se añade la carne de los cangrejos, se cuece unos minutos, se añade el queso, se salpimenta y se rellena el pescado con la farsa.

Se coloca el pescado sobre los aros de cebolla, se riega con el resto del vino y unas cucharadas de caldo de pescado; se lleva al horno media hora, se saca y se sirve.

Merluza Rellena de Marisco sobre Pimentá

INGREDIENTES: (4 personas)

Una merluza de kilo y medio, un cuarto de kilo de langostinos, dos puerros, una cebolla, aceite, dos huevos duros, perejil picado, pan rallado, dos pimientos asados, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

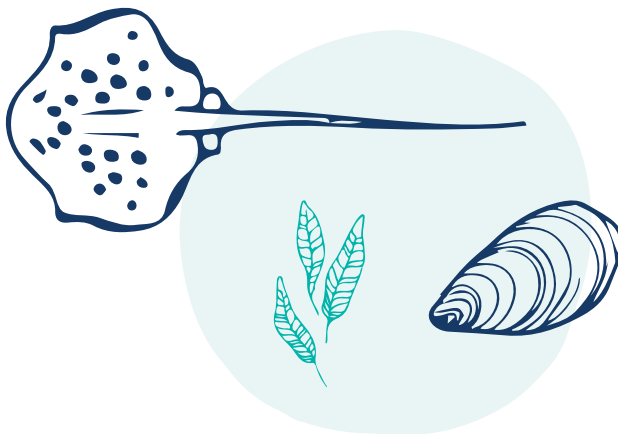
Se pelan los pimientos asados, se cortan en tiras y se saltean en una sartén con aceite junto a la cebolla picada en juliana; una vez hechos se reservan.

Se limpia la merluza de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspa, se salpimenta y se lleva abierta a una fuente engrasada con aceite, se pincela con aceite y se hornea a ciento ochenta grados por ambos lados cinco minutos.

Se saltean en una sartén con aceite la parte blanca de los puerros cortada en rodajas cuando pochen se añaden los langostinos picados, los huevos duros rallados, el perejil picado a cuchillo y pan rallado. Se coloca la farsa sobre la merluza y se cierra

En una sartén con aceite se saltea la cebolla cortada en juliana cuando comience a pochar se añaden los pimientos cortados en juliana.

Se lleva el salteado a una fuente, se coloca la merluza sobre él y se hornea unos minutos. Se sirve con un vino rosado fresquito



Merluza Rellena de Salmón Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis filetitos de merluza, 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 merluza, 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 merluza con una o dos cucharadas de la salsa y se sirven.

93
...

Merluza Rellena Océano

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de merluza de kilo y cuarto, un cuarto de kilo de gambas, dos huevos duros, cien gramos de jamón, un limón, una copa de jerez, tres nueces de mantequilla, un limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de merluza de escamas, se abre en libro, se eliminan las raspas, se unta con mantequilla, se rellena con rodajas de huevo duro, las gambas peladas picadas a cuchillo y tiras de jamón, se cierra con palillos y se lleva a una fuente de horno engrasada.

Se riega con la mantequilla derretida en unas cucharadas de aceite, se lleva al horno diez minutos, se riega con el zumo del limón, la copa de vino y se cocina otros diez minutos más: Se saca, se limpia de piel y se sirve.

Receta adaptada de una del Restaurante Océano Playa de Isla Cristina (Huelva)

Merluza Sobre Hojaldre

INGREDIENTES: (4 personas)

Una hoja de hojaldre, tres cebolletas, un pimiento rojo, un huevo, cincuenta gramos de gulas, un cuarto de kilo de lomos de merluza, aceite, doscientos gramos de tomate triturado, una berenjena, una cucharada de eneldo, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican las cebolletas, el pimiento, la berenjena, se riega con el zumo de limón y se saltean en una sartén con aceite. Se añade el tomate triturado, se salpimenta y se cocina a fuego lento veinte minutos.

Se extiende el hojaldre formando una lámina rectangular, se pincelan los bordes con yema de huevo batido, se colocan encima unos cordones de hojaldre, se pincha con un tenedor, se extiende el pisto por encima, se cubre con las gulas, se colocan las presas de merluza encima y se lleva al horno veinte minutos. Se saca, se deja enfriar un poco y se sirve.

94
...

Receta familiar. Tiene un truco y es el horno. La abuela María tenía un horno cilíndrico de cochura similar a los hornos de panadería, también puedes hacerlo en tu horno pero procurando que la temperatura sea igual por todos lados



Merluza sobre Paviás de Verdura

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de merluza, dos yemas de huevo, un cuarto de kilo de harina, una cucharada de orégano, dos vasos de aceitunas, cien gramos de judías verdes de canutillo, cien gramos de pimiento, una berenjena, cuatro cucharadas de salsa de soja, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se baten las yemas, se añaden unas cucharadas de agua, se incorpora la harina y se remueve hasta obtener una crema; se riega el orégano, se salpimenta y se traba una crema de rebozar.

Se cortan las verduras en bastones, se pasan por la crema y se fríen en abundante aceite, hasta que dore la envoltura y quede crujiente, unos cinco minutos.

Se limpia la merluza, se corta en filetes, se pincela con aceite y se marca a la plancha. Se corta en trocitos de tamaño bastón, se pinchan con un palillo junto a una pavía de verduras.

Se sirven regados con salsa de soja ligada a partes iguales con zumo de limón.

Merluza y Huevo Duro

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de merluza, un limón, tres cucharadas de aceite, salsa de tomate, dos huevos duros.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza, se corta en filetes, se rocían con aceite y zumo de limón, se hornean diez minutos.

Se riegan con salsa de tomate y se rodean con rodajas de huevo duro y se sirven

Pastel de Merluza con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de merluza, medio kilo de guisantes, un cuarto de kilo de tomates, un vaso de leche, dos huevos, dos cucharadas de harina, dos nueces y media de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza de piel y espinas, se hierve en una cazuela con la leche, se saca, se escurre y se desmenuza.

Se rehoga el tomate sin piel ni pepitas durante ocho minutos, se añade la leche de hervir el pescado y la harina. Cuando rompa a hervir se añaden la merluza desmenuzada, la mitad de los guisantes, las dos yemas de huevo y las claras batidas a punto de nieve.

Se vierte la mezcla en un molde untado con mantequilla y pan rallado, se lleva al horno a ciento ochenta grados hasta que cuaje; se adorna con guisantes hervidos y rehogados con mantequilla.

Pastel de Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de pescada, un vaso de vino blanco seco, una cucharada de perejil, cinco nueces de mantequilla, ciento cincuenta gramos de champiñones, doscientos gramos de gambas peladas, tres cucharadas de harina, medio vaso de nata, un kilo de patatas, un vaso de chirlas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas con cuatro cucharadas de agua, se eliminan las cáscaras y se cuele el caldo, se reservan.

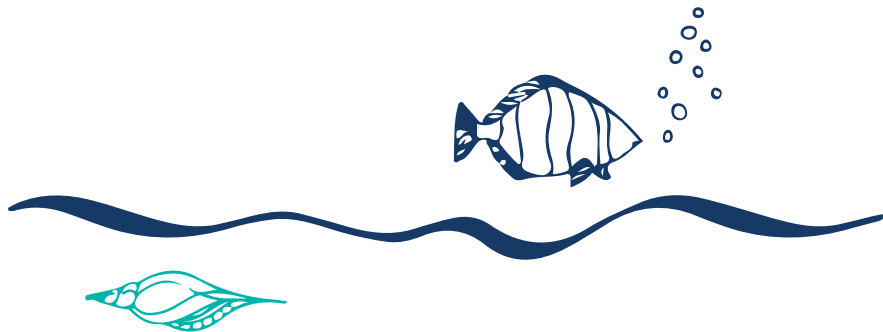
Se salpimientan los filetes de pescada, se enrollan y se llevan a una fuente de horno engrasada, se riegan con el vino y se espolvorean con perejil; se tapa la fuente con papel de plata y se lleva al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora. Se cuele el caldo, se une al de las chirlas, se desmenuza la pescada y se vuelve a la fuente.

Se saltean los champiñones picados en una sartén con una cucharada de mantequilla, se añaden a la fuente junto a las gambas peladas.

Con dos nueces de mantequilla, la harina y el caldo se trabaja una salsa blanca, se le añade la nata, se salpimenta y se vierte sobre el pescado en la fuente.

Se cuecen las patatas en una cazuela con agua y sal, se machacan a puré con un tenedor, se mezcla este con dos nueces de mantequilla, el perejil picado a cuchillo y se trabaja un puré. Se lleva a la fuente, se aplana y se lleva esta al horno a ciento ochenta grados, se cocina un cuarto de hora y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) se puede preparar con cualquier pescado blanco o semigraso



Pastel de Pescado como Marga

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de pijotas, un limón, un cuarto de kilo de espinacas, dos puerros, dos ramas de apio, una cebollita, harina de freír pescado, un vaso de vino fino, tres cucharadas de gelatina, seis cucharadas de mantequilla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una cucharada de perifollo, una cucharada de salvia, aceite, piri-piri y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pijotas, se sacan los filetes, se pasan por harina y se fríen.

Se lavan las espinacas se les quitan los tronchos y se pican, se corta en rodajas la parte blanca de los puerros y se corta el apio en rodajas.

Se saltean en una sartén con tres cucharadas de mantequilla y una chispita de las hierbas picadas. Se rectifica de sal, se espolvorea el piri-piri, se riega con el vino y se deshace con la espumadera, queda como un puré basto.

Se añaden las yemas de huevo batidas, el zumo de limón y la gelatina, se cuece dos minutos.

En una fuente se coloca una capa de pescado se cubre con una capa de puré, se coloca otra capa de pescado, se cubre con el resto del puré. Se lleva al fresco y se deja veinticuatro horas al fresco que tome sabor. Se consume acompañado de mayonesa.

Receta recogida en Minas de Riotinto, es de clara ascendencia Británica

97
...

Pastelitos de Merluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de merluza, 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 merluza 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.

Paté de Huevas de Merluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de huevas de merluza cocidas, una cebolla, cuatro cucharadas de pan rallado, dos dientes de ajo, un limón, tres cuartos de vaso de aceite, seis cucharadas de agua caliente, aceitunas negras, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las huevas, se trocean y se llevan al vaso de la batidora junto a la cebolla picada, el ajo rallado, el pan rallado, la ralladura de la piel del limón y su zumo.

Se bate y con el motor en marcha se añade el aceite al hilo, el agua tibia, sal y pimienta; se lleva el paté a un cuenco, se deja reposar al fresco y se sirve sobre tostaditas adornando con aceitunas y/o alcaparras.

Se puede preparar con huevas de bacalao, atún o rape

98
...

Patera de Pescado Rebozado

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho pijotas, ocho boquerones, ocho bacaladillas, ocho acedías, doscientos gramos de harina, un vaso de pan rallado, dos huevos, dos limones, vaso y medio de cerveza, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se quitan las cabezas, las tripas y las rasas. Se riegan con limón, se salpimentan y se reservan.

Se liga la harina poco a poco con la cerveza, el huevo, sal y pimienta, se trabaja hasta obtener una crema. Se rebozan los pescados de uno en uno, se pasan por pan rallado y se fríen en aceite muy caliente.

Se sacan, se escurren, se reservan sobre papel de estraza y se sirven con ensalada.

Receta recogida en las III Jornadas del Mar de Salobreña

Pescada a la Americana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de pescada, un huevo, un vaso de vino blanco, una cebolla, dos cucharadas de queso rallado, una cucharada de perejil, nuez moscada, pan rallado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de pescada de piel y espinas, se salpimientan, se pasan por huevo batido, por pan rallado, se sacuden y se fríen en una sartén con aceite.

Se retira el pescado, se añade el vino a la sartén junto a la cebolla picada en juliana, el queso rallado, nuez moscada rallada, medio vaso de agua, sal y pimienta. Se cuece diez minutos, se tritura y se cuele con el chino.

Se llevan los filetes de pescada a una fuente, se cubren con la salsa y se cuecen al horno diez minutos. Se sirven con verdura cocida y la salsa.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

99
...

Pescada a la Cantonese

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de pescada, cuatro cebolletas, un trozo de jengibre, media cucharadita de azúcar, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de salsa de soja, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se blanquean los filetes de pescada al vapor en una cazuela tapada, con una chispa de agua algo más de diez minutos. Se retiran, se aderezan con una chispa de sal y azúcar; se reservan.

En una sartén con aceite se saltean, treinta segundos, la cebolleta picada en juliana junto al jengibre cortado en láminas muy finas; se reparten entre cuatro platos, se colocan los filetes encima, se riegan con la salsa de soja y se sirven.

Pescada a la Chiclanera

INGREDIENTES: (4 personas)

Una pescada de kilo y cuarto, dos dientes de ajo, una cucharada de vinagre, una cucharada de perejil, cien gramos de miga de pan, ocho cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la pescada de cabeza, escamas, aletas y entrañas, se corta en rodajas hermosas, se salpimientan, se pincelan con aceite, se colocan en una fuente refractaria, se llevan al horno a ciento ochenta grados y se cocinan diez minutos.

En un almirez se majan el perejil picado y los ajos, se pasan a un dornillo pequeño, se añade el pan remojado en agua, se maja y se añade el aceite poco a poco hasta trabajar una pasta, se le añade el vinagre y se napa el pescado con la pasta.

Se vuelve al horno y se cocina hasta que la pasta dore y quede bien cocida. Se sirve en la misma fuente

Mi pescadero me protesta, dice que el pescado sale de las pescaderías limpio y cortado como pida la señora

Pescada a la Inglesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de pescada, dos vasos de leche, un hoja de laurel, dos dientes de ajo, una cucharada de harina, nuez moscada, un kilo de patatas, dos cucharadas de mantequilla, un huevo duro, cien gramos de gambas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la pescada y se cuece cinco minutos, en leche, con laurel, dos dientes de ajo y sal durante cinco minutos. Se sacan los filetes y se reservan.

Se cuela la leche y se prepara una bechamel con una cucharada de mantequilla, la harina y nuez moscada rallada .

Se cuecen las patatas y se hacen puré grueso con un tenedor y ligando una cucharada de mantequilla, se sazona con sal y pimienta.

En una fuente de horno engrasada se colocan los filetes de pescada, sobre ellos las gambas crudas peladas, se cubre con la bechamel, el puré de patata, se espolvorea con queso rallado y se lleva al horno cinco minutos. Se sirve.

Hay una variedad de esta receta que liga el puré de patatas con unas cucharadas de tomate frito

Pescada a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

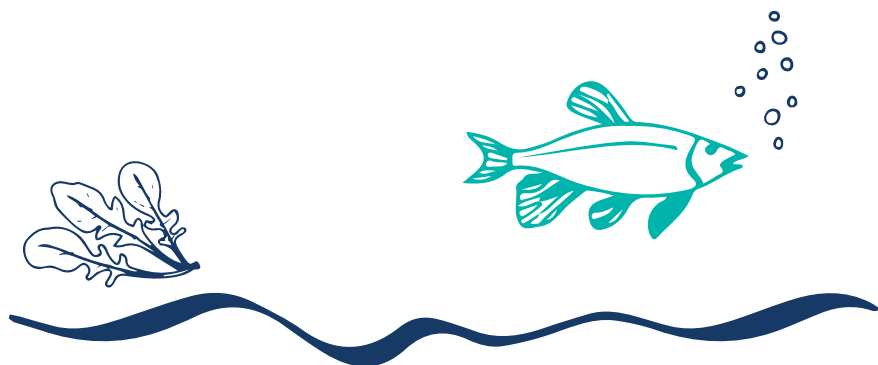
Ocho rodajas de pescada, una nuez de mantequilla, aceite de freír, harina de freír pescado, dos naranjas, un limón, dos huevos, cuatro cucharadas de crema de leche, un vaso de vino manzanilla, una chispa de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de pescada, se rocían con zumo de limón, se salpimentan y se pasan por harina de freír pescado, se frien en una sartén con aceite por ambos lados.

Se ligan en una cazuelita el zumo de una naranja con el zumo de medio limón, se añaden las yemas desleídas en la crema de leche, se riega con el vino, el piri-piri y el resto de la mantequilla, se bate someramente con un tenedor y se lleva al baño María sin dejar de batir de vez en cuando, se salpimenta y se trabaja una salsa.

Se sirven las rodajas de pescada con la salsa y el resto aparte en salsera



Pescada a la Vinagreta

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y cuarto de pescada, tres cucharadas de vinagre, seis cucharadas de aceite, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, media cebolla, un pimiento rojo de lata, dos pepinillos, un huevo duro, dos cucharadas de alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la pescada de cabeza, escamas, aletas y entrañas, se corta en rodajas hermosas, se salpimientan, se pincelan con aceite, se reservan un rato, se llevan a una cazuela con agua, una cucharada de aceite, una cucharada de vinagre, una hoja de laurel y sal; se cuecen seis minutos, se retira la cazuela del fuego y se dejan enfriar en la cazuela.

Se trabaja una salsa vinagreta, se pican la cebolla, el pimiento rojo, los pepinillos, se ralla el huevo duro, se añaden el perejil picado a cuchillo, dos cucharadas de vinagre, cinco cucharadas de aceite, sal y unas cucharadas de agua.

Se sacan las rodajas de pescado, se llevan a una fuente, se riegan con la vinagreta y se sirven.

Pescada a las Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de pescada, tres bulbos de hinojo, una cucharada de eneldo picado, dos cebollas, dos zanahorias, vaso y medio de vino blanco, tres cucharadas de aceite, salvia, romero, tomillo, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de pescada, se escurren y se llevan a un lebrillo pequeño. Se riegan con zumo de limón y se dejan reposar un cuarto de hora para que tomen sabor.

Se pelan los bulbos de hinojo, se cortan en láminas muy finas y se emplatan en una fuente engrasada, se cubren con la cebolla picada en juliana y la zanahoria cortada en láminas, se espolvorea con salvia, romero y tomillo molidos, se riega con la mitad del aceite, se tapa con papel de aluminio y se lleva media hora al horno a ciento ochenta grados.

Se saca, se colocan las rodajas de pescada, se riegan con el aceite restante, con el vino, se salpimientan y se esparce sobre ellas el eneldo picado a cuchillo. Se vuelve al horno veinte minutos y se sirve.

Pescada al Horno con Endibias y Tomates

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de medallones de pescada limpios, dos cebollas, cuatro endibias, seis tomates, un limón, perejil, una chispa de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una fuente de horno engrasada levemente con aceite, se coloca un lecho de rodajas de cebolla, se cubre con una capa de rodajas de endibia, los medallones de pescada, se salpimenta y se cubre con rodajas de tomate pelado y sin pepitas.

Se lleva al horno a doscientos grados, se cocina veinte minutos, se saca y se sirve en la misma fuente de barro.

Pescada al Limón



103
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de pescada de un kilo, cuatro dientes de ajo, una cebolla, tres limones, pan rallado, aceite, dos cucharadas de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de pescada de piel y raspas, se abre en libro y se reserva

Se emplata en una fuente de horno engrasada la cebolla picada en juliana, se espolvorea con una cucharada de perejil picado a cuchillo, pan rallado y se riega con el zumo de un limón, sal y pimienta. Se coloca encima la pescada abierta, se riega con el zumo de otro limón, se espolvorea con el resto del perejil picado a cuchillo y pan rallado.

En sartén aparte con unas cucharadas de aceite se fríe el ajo cortado en láminas, se riega sobre la pescada; se lleva esta al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora, se gratina cinco minutos y se sirve acompañada de cascos de limón.



Pescada en Salsa Dulce de Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de pescada, una cucharada de perejil, dos plátanos, dos cucharadas de avellanas, dos cucharadas de pasas, medio limón, una cucharadita de pimentón, cuatro nueces de mantequilla, dos cucharadas de harina, un vaso de leche, cuatro cucharadas de mostaza francesa, una cucharada de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de pescada de piel y espinas, se sacan los medallones, se salpimientan, se aderezan con pimentón y se llevan a una fuente de barro engrasada, se cubren con la mitad de la mantequilla en trocitos, el perejil picado a cuchillo y rodajitas de plátano.

En un cazo con el resto de la mantequilla se dora la harina unos segundos, se añade la leche, se remueve con una cuchara de palo hasta trabajar una salsa, se añaden (sin dejar de remover) la mostaza, las avellanas, las pasas, el zumo de limón, la cáscara del limón rallada y el azúcar; se cubre el pescado con la salsa y se cocina en el horno a ciento ochenta grados entre veinte y veinticinco minutos; se saca y se sirve en la misma fuente de barro.

104
...



Pescada en Sobrehusa

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de pescada, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de pimentón, dos hojas de laurel, una cucharadita de harina, un vaso de vino, un vaso de aceite, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la pescada, se le quitan las aletas, las escamas y las tripas, se corta en rodajas, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se salpimientan, se pasan por harina y se fríen en aceite suficiente. Se dejan enfriar, se eliminan la piel y las espinas, se desmigan y se reservan.

En una sartén con dos cucharadas de aceite, se saltea la cebolla picada junto a dos ajos y una hoja de laurel. Una vez fritos, se retira la hoja de laurel, se retira la sartén del fuego y se añade el pimentón, se le dan unas vueltas y se vierte en el almirez, se salpimenta, maja y reserva.

Se dora la cucharadita de harina fina en dos cucharadas de aceite, se añaden el vino, una hoja de laurel, se remueve, se incorporan las migas de pescada, se riega con el majado desleído en dos cucharadas de vino, se le da un hervor corto y se sirve.

Esta receta de María Ruiz de La Redondela (Huelva), no es una sobrehusa muy clásica, dado que quiere decir por encima, pero es una plato que aprovecha el pescado frito sobrante de día anterior.

Yo no me meto en los gustos culinarios, pero comérselo al día siguiente, como tapa, con una cervecita es una delicia

Pescada Mayordomo

105
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de pescada, cuatro zanahorias, cuatro patatas, dos tomates, un pimiento, una cebolla, una cucharada de harina, tres hebras de azafrán, un limón, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de pescada, se escurren y secan con papel de cocina, se llevan a una fuente de horno engrasada y se reservan.

En una sartén con aceite se saltean la cebolla picada en juliana, el pimiento picado cuando comience a blanquear la cebolla se añade el tomate rallado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se añaden la harina, el azafrán, zumo de limón, unas cucharadas de agua, sal y pimienta; se cocina a fuego lento.

Se pelan las patatas y las zanahorias, se cuecen por separado en agua con sal, se sacan, se escurren y se emplatan en la fuente con las rodajas de pescado, se riegan con la salsa, se llevan al horno y se cocinan hasta que el pescado este hecho. Se saca y se sirve.



Pescada Mistral

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de pescada, harina de freír pescado, dos tomates, cuatro champiñones grandes, hierbas aromáticas picadas, un vaso de vino blanco, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasan por harina las rodajas de pescado, se pincelan con aceite y se marcan a la plancha tres minutos por cada lado. Se llevan a una fuente de horno, se cubren con tomate picado sin piel ni espinas, champiñón picado y las hierbas aromáticas.

Se riega con el vino blanco, se espolvorea con pan rallado, se riega con aceite y se gratina cinco minutos. Se saca y se sirve en la misma fuente con acompañamiento de verdura cocida.

106
...

Pescada Rellena de Cigalitas



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos colas de pescada de medio kilo, trescientos gramos de gambas, un cuarto de kilo de mejillones, cuarto y mitad de cigalas chihuatas, trescientos gramos de setas del tiempo, una cebolla, un vaso de aceite, un vaso de vino blanco, dos dientes de ajo, un vasito de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la pescada, se le quitan las escamas y las raspas, se reserva. Se abren los mejillones con el vino, el caldo se cuele y a los mejillones se les quitan las cáscaras. Se cuecen en agua con sal, las gambas y la mitad de las cigalas, se pelan y se reservan con los mejillones.

Se saltean en aceite la cebolla picada y el ajo, cuando pochen se añaden las gambas, los mejillones troceados y las cigalas. Se añade la nata y se deja reducir a crema.

Se rellenan las colas con la farsa, se embridan, se pasan por harina y huevo, se frien en aceite. Se emplatan las colas, se acompañan con cigalitas picadas y se riega con una salsa.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Pescadilla a la Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de pescadillas, cinco cucharadas de aceite, harina de freír pescado, una cebolla, medio vaso de vino manzanilla, tres cuartos de kilo de patatas, doscientos gramos de guisantes, vaso y medio de caldo corto, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia las pescadillas de escamas, piel y espinas, se cortan en filetes, se salpimientan, se rebozan con harina, se sacuden y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla picada junto a los ajos cortados en láminas muy finas, se añaden los filetes de pescadilla, se riega con un poco de agua que cubra el pescado.

Se añaden las patatas, se riega con el vaso y medio de vino, se añaden los guisantes, el perejil picado a cuchillo, se salpimenta y se cuece a fuego lento veinte minutos, se sirve en la misma cazuela de barro.

107
...

Pescadilla a la Francesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pescadillas de ración, un vaso de aceite, cinco nueces de mantequilla, tres limones, docena y media de patatas francesas, una cucharada de perejil, un huevo, harina, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se machaca la mantequilla con un tenedor, se añade el zumo de limón, sal y pimienta hasta trabajar una crema de mantequilla aderezada.

Se limpian las pescadillas, de escamas, cabeza, aletas, entrañas y raspas, se abren, se riegan con zumo de limón, se pasan por harina, se rebozan con huevo batido, pan rallado y se fríen en una sartén con aceite. Se emplatan, se rodean con las patatitas cocidas, se sazonan con la mantequilla aderezada y se sirven con cascots de limón.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Pescadilla al Horno con Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pescadilla, un limón, aceite, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la pescadilla, se salpimenta en la región ventral, se pincela con aceite por fuera y por dentro, se rocía con pan rallado y se lleva al horno en una fuente hasta que este hecha a nuestro gusto.

Se sirve sobre una ensalada de lechuga cortada en juliana y se rocía con zumo de limón.

Pescadilla Envuelta en Lechuga

108
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pescadillas de ración y media, una lechuga de hoja ancha, dos zanahorias, una remolacha, ocho hojas de hierbabuena, dos vasos de salsa muselina, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pescadillas de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, escurren y se reservan.

Se limpia la lechuga, se sacan las hojas grandes, se escaldan dos minutos en agua con sal, se sacan, se riegan con agua fría para que no pierdan el color, se colocan sobre un paño y se alisan para que sequen un poco.

Se pelan las zanahorias y la remolacha, se cortan en tiras finas casi paja, se cuecen cinco minutos en agua con sal, se sacan y se escurren.

Sobre una hoja de lechuga se coloca un filete de pescadilla, se salpimenta, se adereza con dos hojas de hierba buena picada a cuchillo, se cubre con ralladura de zanahoria y remolacha, se cubre con el otro filete, se envuelve con la hoja de lechuga, se cierra en caja y se cierra con dos palillos.

Se cuecen los paquetes al vapor un cuarto de hora, se sirven con salsa muselina aclarada con zumo de limón.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Pescadilla Meniere

INGREDIENTES: (4 personas)

Una pescadilla de un kilo, un limón, cuatro cucharadas de aceite, cuatro nueces de mantequilla, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la pescadilla de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas, se salpimenta y se pasa por harina de freír pescado, se sacude y se marca por ambos lados en una sartén con aceite y mantequilla. Se saca, se escurre y se reserva en una fuente.

Se añade el resto de la mantequilla en la sartén, se riega con el zumo de limón y se vierte sobre el pescado. Se sirve con acompañamiento de verduras.

Pescadilla Rebozada con Queso

109
...

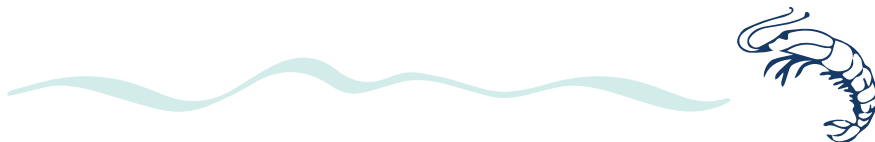
INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pescadillas de ración, cien gramos de pan rallado, queso rallado, harina, un huevo, medio sobre de levadura, una cucharada de perejil picado, dos dientes de ajo, aceite, sal y verduras.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pescadillas de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas; se saca un filete por pescado, se salpimientan, se espolvorean con queso rallado y se rebozan con la harina ligada con levadura y huevo batido.

Se fríen los dientes de ajo picados en el aceite, se fríen las pescadillas y se sirven en fuentes pequeñas individuales acompañadas de verdura cocida y patatas paja



Pescadillas al Graten

INGREDIENTES: (4 personas)

Ciento cincuenta gramos de champiñones, un kilo de pescadillas, seis cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de harina, dos cebollas, un vaso de vino blanco, una cucharada de salsa de tomate, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los champiñones y se pican a cuchillo junto a la cebolla. Se saltean en una sartén con cuatro cucharadas de aceite, cuando pasen unos minutos y comience a dorar la cebolla, se añaden la harina, el perejil, el vino blanco, la salsa de tomate, sal y pimienta, se cocina cinco minutos.

Se emplatan las pescadillas en una fuente refractaria engrasada, se riega con el rehogado, se espolvorea con pan rallado y se riega con dos cucharadas de aceite, se lleva al horno hasta que las pescadillas estén hechas.

Se sirven en la misma fuente.

110
...

Pescadillas al Minuto



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pescadillas, un vaso de vino blanco, una cebolla, una cucharada de finas hierbas, tres cucharadas de pan rallado, cuatro nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pescadillas, se les quitan las cabezas, las aletas y las tripas. Se colocan en una fuente sobre un lecho de cebolla cortada en rodajas, se salpimientan, se cubren con pan rallado, se riegan con mantequilla fundida y se hornean doce minutos. Se sacan, se sirven en la misma fuente.



Pescadillas con Tomate al Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pescadillas de ración, una rama de apio, una zanahoria, un puerro, una cebolla, medio kilo de tomates, dos vasos de vino blanco, una chispa de azúcar, un diente de ajo, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el apio, se pica junto a la zanahoria, el puerro y la cebolla. Se coloca el picadillo en una cazuela, se colocan encima las pescadillas enrolladas, se salpimientan y se riegan con el vino. Se lleva la cazuela al fuego, se tapa y se cocina cinco minutos, se deja enfriar en la cazuela.

Se saltean los tomates picados, sin piel ni pepitas en una sartén con aceite, se salpimientan, se añade el azúcar y se cocinan ocho minutos; se pasan por el chino y se traba un puré.

Se llevan las pescadillas a una fuente de horno, se vierten las verduras y la salsa de tomate sobre ellas, se llevan al horno cinco minutos y se sirven.



Pescadillas Empanadas con Salsa "Maitre de Hotel"

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pescadillas de ración, harina de freír pescado, dos huevos, pan rallado, dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de perejil, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se deja la mantequilla fuera del frigorífico para que ablande. Se liga con el zumo de limón, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta. Se trabaja hasta que se obtiene una pasta fina.

Se limpian las pescadillas, se eliminan las cabezas, las escamas, las aletas, las entrañas y las raspas. Se abren en libro como si fuesen boquerones, se salpimientan, se pasan por harina, se sacuden, se pasan por huevo batido, pan rallado, se fríen y se llevan a una fuente; se riegan con la salsa y se sirven.

Pescadillas Rellenas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pescadillas de ración, dos huevos duros, cien gramos de jamón, un diente de ajo, cien gramos de gambas, perejil picado, aceite, miga de pan, queso rallado, un limón, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pescadillas, se les quitan las cabezas, las entrañas y las raspas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina.

Con una cucharada de aceite se saltean el jamón, los huevos duros, el ajo cortado en láminas y las gambas peladas todo picado a cuchillo. Se liga con la miga de pan, el huevo batido, sal y pimienta.

Se rellenan las pescadillas con la mezcla, se cierran y se llevan a una fuente de horno engrasada. Se riega con zumo de limón, se espolvorea con perejil, queso rallado y se lleva al horno veinte minutos. Se sirven acompañadas de ensalada de lechuga o canónigos.

112
...

Picadillo Crudo de Merluza



INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de merluza, 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 merluza, 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 Hispana se denomina cebiche. No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

Pijotas a la Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pijotas, una cebolla, un cuarto de kilo de patatas, un cuarto de kilo de pimientos verdes, cuatro dientes de ajo, un vasito de aceite, una cucharada de pimentón, dos hojas de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pijotas, se les quitan las cabezas, el cogote, las entrañas y las aletas. Se lavan, se escurren, se secan y se reservan.

En una cazuela de barro se rehogan muy picados, la cebolla, los ajos, los pimientos y las patatas cortadas en medias rodajas.

Cuando estén hechas, se incorporan las pijotas, el laurel, un vaso de agua y se cuece cinco minutos, se riega con pimentón, se cuece otros cinco minutos y se sirven.

Receta de Juan mi pescadero, uno de los que aun dicen pijotas; la receta original es con cabezas y sin quitar el cogote

113
...

Pijotas Abiertas y Fritas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho pijotas, dos limones, un pelín de vinagre, dos cucharadas de azúcar, culantro, un tazón de harina, media cucharadita de levadura, un vasito de Casera, un vasito de leche, dos hebras de azafrán, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pijotas, se abren en libro, se levantan a un lebrillo pequeño y se marinan como una hora en el zumo de los dos limones, el pelín de vinagre de manzana, las dos cucharadas de azúcar, el culantro picado y un poco de agua hasta cubrir si hace falta.

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

Transcurrida la hora de maceración se embadurnan las pijotas 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 lechuga.

Se pueden rebozar con harina y huevo batido. Esta receta se puede preparar con pescadillas, bacaladillas o pescados similares

Pijotas al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pijotas, dos cebollas, dos patatas, un vasito de aceite, un vaso de fumé, dos cucharadas de pan rallado, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pijotas de cabeza, entrañas y raspas. Se abren y se les quita el cogote. Se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite; se coloca una base de patata cortada en rodajas, la cebolla cortada en aros, se salpimienta.

Se colocan las pijotas sobre el lecho, se espolvorean con pan rallado, se les colocan unos pegotitos de mantequilla y se llevan al horno media hora, se gratinan cinco minutos y se sirven.

Esta misma receta se puede hacer regando con vino blanco antes de hornear

114
...

Pijotas con Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pijotas, un botellín de cerveza, cuatro cucharadas de aceite, una cebolla, mantequilla, pan rallado, una chispita de romero molido, una guindilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pijotas, se les quita el cogote, las entrañas, las raspas y se reservan.

En una sartén con aceite, se añaden una guindilla, la cebolla cortada en aros, cuando blanquea se vierte en una fuente de horno, se quita la guindilla, se colocan las pijotas, se salpimienta y se riega con romero molido, cerveza, pan rallado unos pegotitos de mantequilla y se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos; se sirven.



Pijotas con Champiñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de pijotas, cuatro tomates, un cuarto de kilo de champiñones, dos cebollas, un vaso y medio de vino blanco, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pijotas de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, escurren y secan.

Se colocan en una fuente de horno engrasada con aceite la cebolla cortada en rodajas, los champiñones cortados en láminas y la mitad de los tomates rallados sin piel ni pepitas, se encaman los filetes de pijota, se cubren con el resto del tomate picado sin piel ni pepitas, se riega con el vino blanco y se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se sacan y se sirven en la misma fuente.

Receta baja en calorías, se puede preparara con merluza, pescada o cualquier otro pescado blanco

115
...

Pijotas con Papas y Pasas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pijotas, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, dos tomates, medio kilo de patatas, seis cucharadas de aceite, tres cucharadas de pasas sin pepitas, dos guindillas, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla, el ajo, el perejil, las guindillas picados, las patatas peladas y cortadas en dados. Se cocina cinco minutos, se le rallan los tomates pelados y sin pepitas, se cuece cinco minutos más.

Se limpian las pijotas, y se añaden a la cazuela con las pasas, se cubre con un poco de agua y se cocinan diez minutos.

Receta recogida en el restaurante Mejicano de Los Arcos (Sevilla). La receta original lleva mucha más guindilla

Pijotas con Salsa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pijotas, dos vasos y medio de vino, una cucharada de eneldo picado, una cucharada de perejil picado, ciento cincuenta gramos de setas del tiempo, un diente de ajo, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pijotas, se eliminan las aletas y las entrañas, colocan en una cazuela, se riegan con la mitad del vino, el eneldo, sal y pimienta, se cuecen diez minutos.

Se pican los ajos, el perejil y las setas, se cuecen con la otra mitad del vino, se cocina hasta que reduzca a la mitad, se añade el aceite, se salpimenta.

Se emplatan las pijotas, se sirven con verduras cocidas y se riegan con la salsa.



Pimientos de Piquillo con Merluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de pimientos de piquillo, trescientos cincuenta gramos de merluza 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.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los gambones con la hoja de laurel en un cazo con 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 merluza 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 baten.

Se rellenan los pimientos 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.

Pimientos de Piquillo Rellenos de Pescada y Fritos

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de pimientos de piquillo, cuatrocientos gramos de espinacas, un cuarto de kilo de pescada, un diente de ajo, medio vaso de nata, medio vaso de vino de Jerez, aceite, eneldo, un huevo, una cucharada de harina de freír pescado, laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la pescada de escamas, piel y espinas. Se cuece en un cazo con agua, sal y una hoja de laurel; se saca, se escurre, se desmenuza y se reserva.

Se saltea el ajo picado en una sartén con aceite, se añaden trescientos gramos de espinacas y el pescado desmenuzado; se salpimenta y se añaden tres cucharadas del agua de cocer el pescado, se reduce al fuego y se reserva.

Se escurren los pimientos, se secan por fuera con papel de cocina y se rellenan con la farsa, se pasan por harina, se sacuden, se pasan por huevo batido y se fríen en aceite. Se sacan, se escurre el aceite y se reservan.

En sartén aparte se reduce el vino a la mitad, se añade el eneldo picado, se salpimenta, se añaden el resto de las espinacas y la nata, se remueve y cuando estén hechas se apaga el fuego se dejan enfriar un poco y se pasan por la batidora. Se vuelven a calentar, se emplatan en una fuente y se sirven los pimientos sobre la salsa.

Puding de Merluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de merluza, 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 hacen puré 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 y los huevos batidos, la merluza 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 napa el tercio superior y el inferior con tomate; el centro se napa con mayonesa. Queda como envuelto con la bandera española.

Receta de Teresa Solís, recogida en FAMAR 2006

Rancho de Chirlas con Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro vasos de chirlas, medio kilo de pescada, una cucharada de harina, un vaso de vino blanco, una cebolla pequeña, dos dientes de ajo, un chorro de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas en su propio jugo con dos cucharadas de aceite. El caldo se cuele y se reserva junto a las chirlas abiertas.

Se saltean en una cazuela con dos cucharadas de aceite los ajos picados y la cebolla cortada en juliana; cuando comience a dorar, se añade la harina, se le dan unas vueltas, se incorporan las almejas y la pescada, en crudo, cortada en trocitos, limpia y sin espinas. Se espolvorea con el perejil picado, se remueve, se riega con el vino, unas cucharadas de agua y sal: Se cocina diez minutos.

Receta adaptada de una receta antigua de los barcos chirleros, en realidad ellos usaban cualquier pescado, dicho de otro modo, echaban el arte y lo que picaba era lo que se guisaba con las chirlas.

Rollo de Merluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de merluza, cien gramos de gambas peladas, dos huevos, una cucharada de pan rallado, dos zanahorias, cien gramos de aceitunas, harina de rebozar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen por separado en agua con sal, la merluza, las gambas y las zanahorias. Se pican a cuchillo y se mezclan, se ligan con las aceitunas picadas a cuchillo, los huevos batidos y el pan rallado.

Se forma el rollo, se reboza con harina y se fríe. Una vez frito se lleva a una fuente de barro y se cocina en el horno diez minutos. Se deja enfriar, se corta en rodajas y se sirve con mayonesa o una salsa similar.

Salteado de Pescada

119
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de pescada, medio kilo de berberechos, un vaso de aceite, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una cucharada de pimentón, una hoja de laurel, un vaso de chirlas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una olla de barro con unas cucharadas de aceite, se saltea la cebolla picada junto a los ajos cortados en láminas; cuando poche se retira de fuego y se reserva.

Se abren al vapor con el vino y laurel, las chirlas y los berberechos, se les quitan las cáscaras se cuele el caldo y se reserva.

Se vuelve la olla al fuego, se colocan las rodajas de pescada sobre el refrito, se riegan con el caldo de abrir las almejas, se añaden los berberechos y las chirlas, se cuecen un cuarto de hora y se sirven.



San Jacobo de Merluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de merluza, cuatro lonchas de jamón, cuatro lonchas de queso, un huevo, harina de freír pescado, aceite suficiente, seis gambas, 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.

PREPARACIÓN:

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

En una sartén con mantequilla, se rehoga la cebolla, cuando poche se añaden el ajo picado, las gambas, el coñac y se flamea. Se añade la harina, se pasa por la tritadora, 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 reserva.

Se limpian los filetes de merluza, se lavan, se escurren y se secan, se salpimientan, se cubren con una loncha de jamón, otra de queso y se cubren con otra loncha de merluza, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden, se fríen en aceite abundante.

Se emplatan en una fuente, se napan con la salsa y se sirven.

Sopa Colorá de Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de pescada, un tomate, tres dientes de ajo, una ñora, una docena de gambas, medio vaso de aceite, una cucharadita de cominos, una cucharadita de pimentón dulce, una cucharada de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen el tomate y la ñora en litro y medio de agua, cuando ablanden se pelan y se les quitan las pepitas.

Se majan en un almirez junto al ajo, los cominos, el pimentón, el aceite, el vinagre, sal y pimienta, se le añade a la cazuela y se le da un hervor.

Se limpia la cola de pescada y se corta en supremas pequeñas, se pelan las gambas y se llevan a la olla, se cuecen a fuego lento durante un cuarto de hora y se sirve en sopera con pedacitos de pan frito.

*Esta sopa se llama realmente “sopa colora”, es un plato sevillano típico que recuerdo como cena cuando estábamos internos en el Colegio Mayor.
Se puede preparar con pescado blanco, en Isla Cristina la preparan con Araña.*

Sopa Picante de Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pescada, cuatro tomates, cuatro dientes de ajo, un litro de caldo de pescado, dos cucharadas de aceite, una cebolla, dos guindillas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asan los tomates y los ajos en el horno a ciento ochenta grados tres cuartos de hora, se llevan a una fuente, se tapan y se dejan sudar.

Se limpia la pescada de piel y espinas, se cuecen los trozos en un cazo con el caldo de pescado, se reservan.

En cazuela aparte con el aceite se saltea cinco minutos la cebolla picada, se añaden el caldo de pescado, la carne del tomate picada, los ajos y el caldo de sudar; se le da un hervor de cinco minutos, se añaden las guindillas picadas a cuchillo, sal y pimienta.

Se reparten los trozos de pescado entre cuatro platos soperos, se riega la sopa y se sirve con cuscus de pan frito.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)



Sopa Tunecina de Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cabeza de pescada, un kilo de pescada, dos zanahorias, dos tomates, dos cebollas, un puerro, un calabacín, dos dientes de ajos, un tallo de apio, tres cucharadas de aceite, dos vasos de vino blanco, tomillo, una hoja de laurel, una cucharadita de cúrcuma, cuatro hebras de azafrán, media cucharadita de granos de hinojo, sal y pimienta.

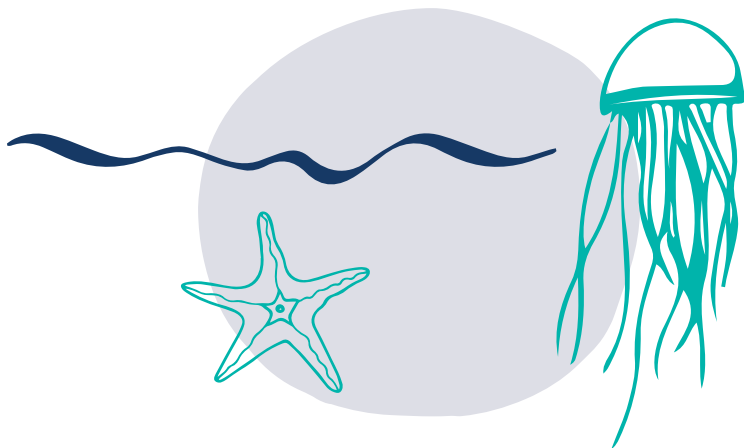
PREPARACIÓN:

Se limpia la pescada de aletas, escamas, entrañas y raspa; se trocean los filetes y se reservan.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos se añaden la zanahoria picada, la parte blanca del puerro cortada en tiras muy finas, el calabacín cortado en dados mínimos y el apio cortado en rodajitas muy finas, se les dan unas vueltas, se incorpora el tomate picado sin piel ni pepitas, se rehoga ocho minutos, se riega con el vino, seis vasos de agua, se adereza con el hinojo, el azafrán, la hoja de laurel, cúrcuma, tomillo fresco picado, sal y pimienta.

Se añaden la cabeza de la pescada, las raspas y la mitad de los trozos de filetes de pescada, se le da una cochura de tres cuartos de hora, se retiran la cabeza y las raspas, se pasa todo por el turmix, se cuele con el chino y se vuelve a la cazuela, se añade la otra mitad del pescado cortado en supremitas, se le dan unos minutos de cochura y se sirven con cuscurros de pan frito.

Receta tunecina recogida en la Biblioteca del Parque Alcosa (Sevilla)



Sopa de Velatorio

INGREDIENTES: (4 personas)

Litro y medio de caldo de pescado, dos lonchas de jamón ahumado, un cuarto de kilo de rape, un cuarto de kilo de merluza, una docena de gambas, un vaso de chirlas, un pimiento morrón, un vaso de guisantes cocidos, una hoja de laurel, seis cucharadas de mayonesa y picatostes.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas en una cazuelita con unas cucharadas de caldo y la hoja de laurel, se sacan los bichos y se cuela el caldo, se reservan.

Se limpian el rape y la merluza, se cortan en dados junto al pimiento y se cuecen veinte minutos en una cazuela de barro con el caldo de pescado, en el ultimo momento se añaden las chirlas, su caldo, la mayonesa, el jamón picado, las gambas peladas y los guisantes; se les dan unas vueltas y se sirven.

A esta sopa se le llama también sopa de los muertos o de entierro, se prepara en la costa del Sur de Murcia y la de Almería

123
...

Suflé de Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pescada, tres huevos, vaso y medio de leche, dos cucharadas de harina de freír pescado, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la pescada, se corta en rodajas, se lavan, se escurren y se secan; se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en aceite, se retiran, se escurren y se dejan enfriar, se limpian de espinas y se desmenuza.

Se traba una bechamel clara con la mantequilla, la leche y la harina, se añaden el pescado, las yemas de huevo y las claras montadas a punto de nieve, se salpimienta.

Se lleva a un molde de horno engrasado con mantequilla, se lleva al horno a ciento ochenta grados hasta que al pinchar con una aguja esta salga limpia. Se sirve caliente.

Supremas de Merluza con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de merluza, 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 merluza, 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 Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de merluza, tres cebolletas, tres limones, tres cucharadas de salsa de soja, un diente de ajo, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la merluza de espinas y piel, se corta en lonchas, se cortan en tiras y se pican a cuchillo.

Se maja el ajo, se pica la cebolleta, se mezcla con la salsa de soja, la ralladura de un limón y el zumo de los tres; se salpimenta, se le añade el perejil picado a cuchillo, se le añade al pescado, se mezcla y se lleva en una fuente a la nevera. Se saca y se sirve con acompañamiento de ensalada.

No olvidar las precauciones de consumo del pescado crudo



Terrina de Salmón y Pescada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de pescada, doscientos gramos de salmón fresco, un cuarto de kilo de queso fresco, tres huevos, eneldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se les quitan la piel y las espinas, se filetean, se lavan, se escurren y se secan un poco con papel de cocina. Se reservan.

Se pasa por la batidora la pescada con dos huevos batidos de uno en uno, se salpimenta, se añade el queso fresco y se vuelve a batir.

Aparte se bate el salmón con un huevo, se salpimenta.

En un molde de horno engrasado con mantequilla se vierte la mitad de la mezcla de pescada, sobre ella la mezcla de salmón y se cubre con la otra mitad de mezcla de pescada; se lleva al horno a doscientos grados veinte minutos y se saca cuando al pinchar con una aguja esta salga limpia.

Se deja enfriar, se desmolda y se espolvorea con eneldo picado. Se sirve en lonchas acompañadas de una salsa de eneldo.

125
...

Tomates Raff Rellenos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro tomates raff, cuatro rodajas de merluza, dos tazas de leche, dos tazas de aceite, nuez moscada, comino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se embadurnan los tomates en aceite y se asan al horno a ciento ochenta grados. Se les corta el sombrero y se vacían, solo del centro.

Se hierve la merluza en agua con sal diez minutos, se escurre y se desmiga sin espinas. Se llevan las migas a un cuenco, se añaden la leche y el aceite calientes a la vez, se bate con un tenedor, se sazona con nuez moscada, comino molido, sal y pimienta.

Se rellenan los tomates con la liga, se calientan un minuto al horno y se sirven.

Esta receta se puede hacer con cualquier pescado blanco, de hecho la señora que nos la dio, nos la dio como hecha con merluza. Realmente eran pijotas

Tronco de Merluza al Vino

INGREDIENTES: (2 personas)

Un tronco de merluza de medio kilo, dos cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un vaso de vino blanco, media cucharada de perejil, una patata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se quitan las escamas y las aletas, se reserva. En una olla pequeña se saltea el ajo, se coloca el tronco de merluza pasado por harina, se dora someramente por todos lados y se salpimenta. Se riega con el vino, el perejil, se tapa y se cuece veinte minutos. Se sirve con patatas chips confitadas en aceite.

126
...

Tronco de Merluza de la Casa

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de merluza del centro, 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 merluza, 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 salpimentan, 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



Zapatera con Cocochas de Merluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de zapatera, dos vasos de salsa americana, una cebolla, medio kilo de cocochas, aceite, ajo, un vasito de coñac, perejil, guindilla y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuece la zapatera en agua con sal, se saca la carne y se reserva.

En una cazuela de barro se saltea la cebolla, cuando dore se añade la carne de zapatera desmigada. Se riega con el coñac, se flamea y se riega con la salsa americana, se cuece cinco minutos.

En cazuela de barro aparte se ponen unas cucharadas de aceite, se pican el ajo y la guindilla, cuando dore el ajo, se añaden las cocochas se cuecen y se ligan al pil-pil.

Se emplata la zapatera, sobre ella las cocochas, se espolvorea el perejil y se sirven.

Zarzuela de Pescado y Mariscos

127
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pescada, medio kilo de rape, medio kilo de cherna, medio kilo de choco, un vaso de almejas, medio kilo de mejillones, ocho langostinos cocidos, dos cebollas, dos tomates, dos dientes de ajo, un pimiento, harina de freír pescado, dos vasos de caldo corto de pescado, especias varias a gusto, un vasito de coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas y los mejillones al vapor, se eliminan las conchas y se cuela el caldo de abrirlos y se añade al caldo corto de pescado,

Con la cebolla cortada en cascós pequeños, el tomate sin piel ni pepitas, los ajos, el pimiento y el aceite, se prepara un pisto, se pasa por la batidora, se especia con perejil picado, una chispa de Cayena y el comino molido. Se cuela por el chino y se reserva.

Se limpia el pescado, se pasa por harina y se dora en aceite unos minutos, se flamea con el coñac, se riega con el caldo y se lleva al fuego hasta que el caldo reduce a la mitad.

Se riega con la salsa, se añaden las almejas y los mejillones, se lleva al horno unos minutos, se adorna con los langostinos pelados y se sirve.

Esta Zarzuela la comíamos en las Palmas de Gran Canaria en los años setenta

ENTRE MARES Y FOGONES

La **Merluza**, *Merlucius merlucius*, es un pescado blanco con un contenido en proteínas del 17%, en grasas del 1.6% y un contenido calórico de 84 kilocalorías a los cien gramos.

Se trata, sin género de dudas, de la especie más popular de nuestros mercados, siendo su consumo muy por encima de nuestra producción por lo que encontramos otras especies de merlúcidos, como el *senegalensis* o el *cadinali*, de otros caladeros.

Se trata de un pez de cuerpo alargado, esbelto y comprimido, de escamas pequeñas con una cresta en forma de V sobre la cabeza, boca grande, color gris en el lomo y más claro en los flancos y el vientre.

Su talla oscila entre los treinta y los ochenta centímetros, denominándose según su talla: pijotas, un palmo, pescadilla, dos palmos, pescada, tres palmos y merluzas, más de tres palmos, aunque esto es muy relativo, así hay recetas en las que se emplean indistintamente uno u otro término; algo que respetamos. Su peso medio depende de la talla, pero una merluza de medio metro supera los tres kilos.



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

ISBN 978-84-491-1599-8



9 788449 115998