

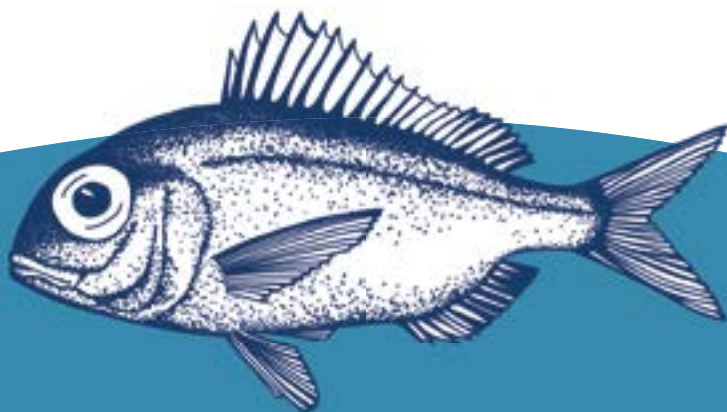


ENTRE MARES  
Y FOGONES



*Felipe y Bárbara Luzón*

# SAMA



MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, PESCA  
Y ALIMENTACIÓN

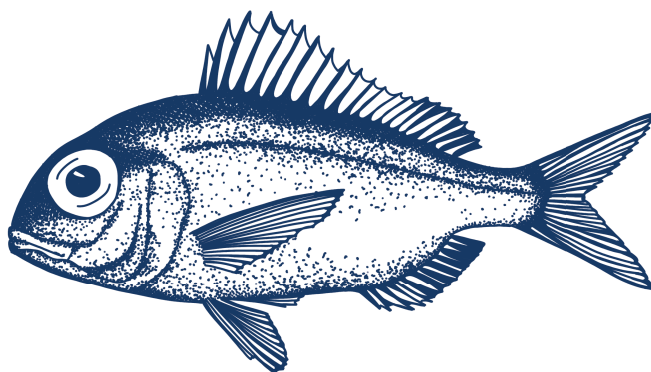






*Felipe y Bárbara Luzón*

SAMA



MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, PESCA  
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

## **ENTRE MARES Y FOGONES: SAMA**

### **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: 00322084X  
DL: M-13281-2022  
ISBN: 978-84-491-1611-7

### **DISTRIBUCIÓN Y VENTA**

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

Tienda virtual: [www.mapa.gob.es](http://www.mapa.gob.es)  
<https://servicio.mapama.gob.es/tienda/>  
e-mail: [centropublicaciones@mapa.es](mailto: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 nuestras familias*





## Índice de Recetas

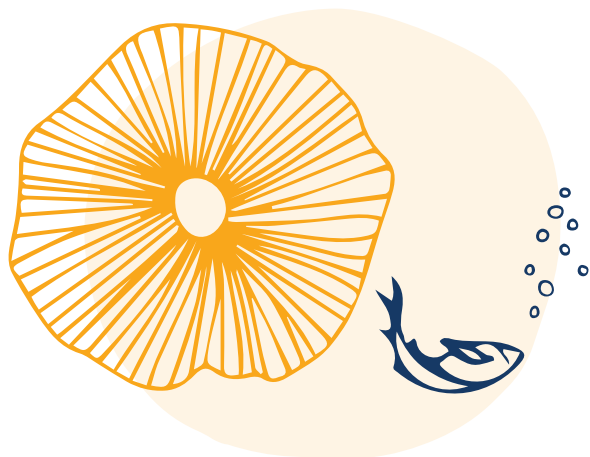


|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Introducción .....                        | 13 |
| Alcauciles con taquitos de sama .....     | 19 |
| Caldereta de sama al curry .....          | 19 |
| Cazuela chicharrera de sama .....         | 20 |
| Cazuela de sama roquera .....             | 21 |
| Estofado de sama .....                    | 22 |
| Filetes de sama a la campesina .....      | 22 |
| Gallegada de sama .....                   | 23 |
| Menudo de sama roquera .....              | 24 |
| Rancho de arroz, sama y tomate .....      | 25 |
| Rodajas de sama canaria a la moruna ..... | 26 |
| Sama a la bilbaína .....                  | 26 |
| Sama a la brasa .....                     | 27 |
| Sama a la cazuela .....                   | 27 |
| Sama a la cebolla .....                   | 28 |
| Sama a la cerveza .....                   | 28 |
| Sama a la chermula .....                  | 29 |
| Sama a la crema de espárragos .....       | 29 |
| Sama a la donostiarra .....               | 30 |
| Sama a la espalda .....                   | 30 |
| Sama a la Gola .....                      | 31 |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Sama a la madrileña .....                   | 31 |
| Sama a la naranja .....                     | 32 |
| Sama a la ondarroa .....                    | 32 |
| Sama a la parrilla .....                    | 33 |
| Sama a la portuguesa .....                  | 34 |
| Sama a la provenzal .....                   | 34 |
| Sama a la roteña .....                      | 35 |
| Sama a la sal .....                         | 35 |
| Sama a la sidra .....                       | 36 |
| Sama a la vasca .....                       | 36 |
| Sama a las finas hierbas .....              | 37 |
| Sama al hinojo .....                        | 37 |
| Sama al horno .....                         | 38 |
| Sama al horno con pimientos .....           | 38 |
| Sama al horno con puré de patatas .....     | 39 |
| Sama al horno con tomates .....             | 39 |
| Sama al horno sobre patatas panaderas ..... | 40 |
| Sama al modo del Condado .....              | 40 |
| Sama al mosto de Umbrete .....              | 41 |
| Sama al Oporto blanco .....                 | 41 |
| Sama al romero .....                        | 42 |
| Sama al vino blanco .....                   | 42 |
| Sama al vino tinto .....                    | 43 |
| Sama asada a la espalda .....               | 44 |
| Sama asada a la isleña .....                | 44 |
| Sama asada al coñac .....                   | 45 |
| Sama asada con gambas .....                 | 46 |
| Sama cocida con mayonesa .....              | 47 |
| Sama con aceitunas .....                    | 47 |
| Sama con ajos .....                         | 48 |

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Sama con alcachofas .....                 | 48 |
| Sama con almejas y gambas .....           | 49 |
| Sama con almendras .....                  | 49 |
| Sama con arroz .....                      | 50 |
| Sama con champiñones .....                | 51 |
| Sama con coñac .....                      | 52 |
| Sama con espinacas .....                  | 52 |
| Sama con fideos .....                     | 53 |
| Sama con guisantes y champiñones .....    | 54 |
| Sama con judías canarias .....            | 54 |
| Sama con limones confitados .....         | 55 |
| Sama con lombarda .....                   | 56 |
| Sama con mojo picón .....                 | 57 |
| Sama con papas negras .....               | 57 |
| Sama con pistachos .....                  | 58 |
| Sama con puerros .....                    | 58 |
| Sama con salsa de almendras .....         | 59 |
| Sama con salsa de leche y avellanas ..... | 59 |
| Sama con salsa holandesa .....            | 60 |
| Sama con salsa tártara .....              | 60 |
| Sama con sanfaina isleña .....            | 61 |
| Sama con tomate .....                     | 61 |
| Sama de pluma mechada .....               | 62 |
| Sama empanada .....                       | 63 |
| Sama en cazuela .....                     | 63 |
| Sama en escabeche .....                   | 64 |
| Sama en papillote a la naranja .....      | 64 |
| Sama en pasta de almendras .....          | 65 |
| Sama en rodajas .....                     | 66 |
| Sama en salsa .....                       | 67 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Sama en salsa de acedera .....         | 67 |
| Sama en salsa de pasas .....           | 68 |
| Sama en salsa de setas .....           | 68 |
| Sama en salsa de plátano .....         | 69 |
| Sama en sancocho .....                 | 70 |
| Sama envuelta .....                    | 71 |
| Sama estofada .....                    | 71 |
| Sama flameada con coñac .....          | 72 |
| Sama frita a la pimienta .....         | 72 |
| Sama maitre d`hotel .....              | 73 |
| Sama marroquí a la chermula .....      | 73 |
| Sama marroquí rellena de dátiles ..... | 74 |
| Sama rebozada a la parrilla .....      | 74 |
| Sama rebozada a la saharauí .....      | 75 |
| Sama rellena .....                     | 75 |
| Sama rellena con jamón .....           | 76 |
| Sama rellena de limón .....            | 76 |
| Sama roquera con salsa .....           | 77 |
| Sama sobre lecho de plátano .....      | 78 |
| Souquet de sama .....                  | 78 |
| Tagina de sama .....                   | 79 |
| Tiras de sama .....                    | 79 |



**Nota previa:** En la lectura de este libro encontraremos, palabras, modismos, formas de escribir y acentuar palabras, que pueden sorprender al lector. Esto se debe a que se trata de un resumen de recetas de cocina basado en la recopilación popular y en la transmisión oral, usándose, por tanto, el vocabulario coloquial de una región andaluza.

## Introducción



Cuando hablamos de sama, hemos de tener en cuenta que hablamos de cuatro especies: la sama canaria *Dentex canariensis*, la sama de pluma *Dentex gibosus*, la sama marroquí *Dentex maroccanus* y la sama de roca *Dentex sahariensis*, peces que encontramos en nuestras costas, sobre todo en las costas canarias.

13  
...

Por este motivo, gran parte de sus recetas son de origen canario, aunque es un pescado que se encuentra también en los mercados peninsulares, ya que nuestra flota del sur pesca también en aquellas aguas.

Son peces semigrasos con un contenido de dos y medio por ciento de contenido graso, un veinte por ciento de contenido proteínico y ciento diez kilocalorías a los cien gramos. Tienen alto contenido en omega 3 y omega 6, su digestión es fácil y se recomienda en dietas infantiles y cardiosaludables.

En mi época de trabajo en África, tuve residencia tanto en el Realejo Alto como en las Palmas de Gran Canaria; posteriormente, residí en Bucraá y el El Aaiun, me casé en Huelva, pero con mi familia residí en Sahara dos años y medio; de hecho, dos de mis hijas son africanas.

En esta época, quizás la más feliz de mi vida, el pescado escaseaba y generalmente solo se comían samas, samas roqueras y viejas cuando se comía pescado y naturalmente cocinadas por cocineros canarios o por peninsulares que lo habían aprendido de ellos.

Realmente, la cocina canaria es muy parecida a la peninsular con pequeñas variantes, ellos emplean los mojos picones, el gofio y el plátano. Y aunque digo que es muy similar, un filete de sama pasada por gofio para freírla, ¡¡¡está exquisita!!!, pero sabe a otra cosa.

Una caldereta de sama aderezada con mojo verde, esta riquísima, quizás pica un poco pero te acostumbras.

Una vieja al horno sobre lecho de plátanos ¡¡¡qué cosa tan rica...!!!

Por ello, voy a tratar de reseñar las recetas de los años sesenta/setenta cuando vivíamos allí y que me llamaron la atención.

Hay algo que debemos de tener en cuenta y es que tenemos cuatro tipos de sama:

- La sama canaria *Dentex canariensis*
- La sama de pluma *Dentex gibosus*
- La sama marroquí *Dentex maroccanus*
- La sama de roca *Dentex sahariensis*

Todo esto es muy discutido, pues hay quien piensa que la Sama Canaria es la Vieja y que la Sama de Pluma es una Urta.

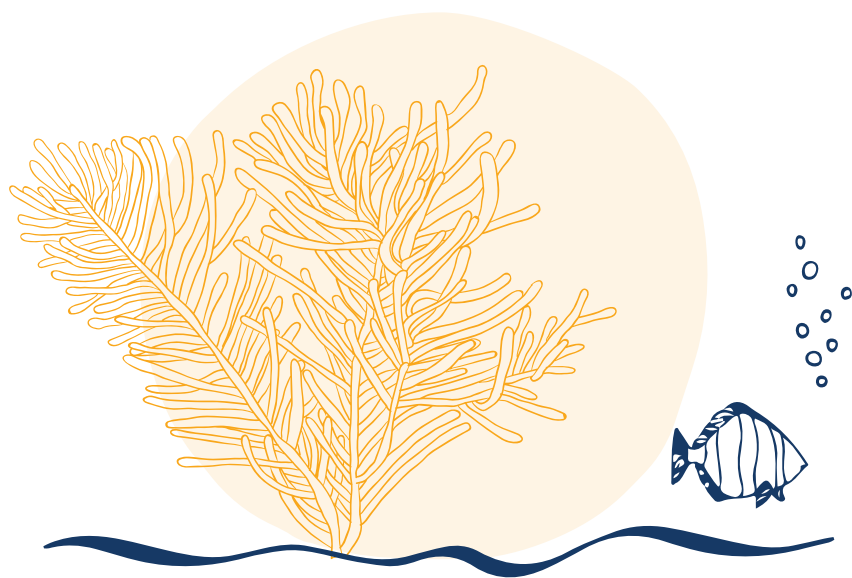
Verdaderamente, me da igual que sean pargos, urtas o dentones. Lo que verdaderamente me interesa, es que son unos pescados de aguas canarias, que se dan en la vertiente del sudeste en la islas y que su dominio llega hasta aguas africanas a la altura del Trópico de Cáncer o si lo prefieres, a aguas de Villa Cisneros e incluso de Senegal. Aunque también los encontramos en menor cantidad en aguas del litoral andaluz, por lo que también añadimos recetas de esta región fundamentalmente del golfo de Cádiz.

Otro motivo es que hay barcos de la flota andaluza que hacen la marea en aguas canarias o marroquíes, con lo que muchas de las especies que traen a puerto son de esas aguas aunque se comercialicen aquí.

Lo que me interesa reflejar es la cocina que a mediados del siglo veinte se hacía en las Islas con este pescado, con el que me deleité casi siete años de mi vida, junto a las viejas y aderezados con los mojos, que todos son el mismo, ¡¡¡pero no hay dos iguales!!!

Hay un detalle, que los que conocen estas recetas encontrarán, y es el uso de crema de leche; en las recetas originales es leche concentrada *Lita* o *Carnatió*, en la Península no las encontramos, tenemos la leche *Ideal*, pero creo que es preferible usar crema de leche, aunque realmente eso va en gustos.

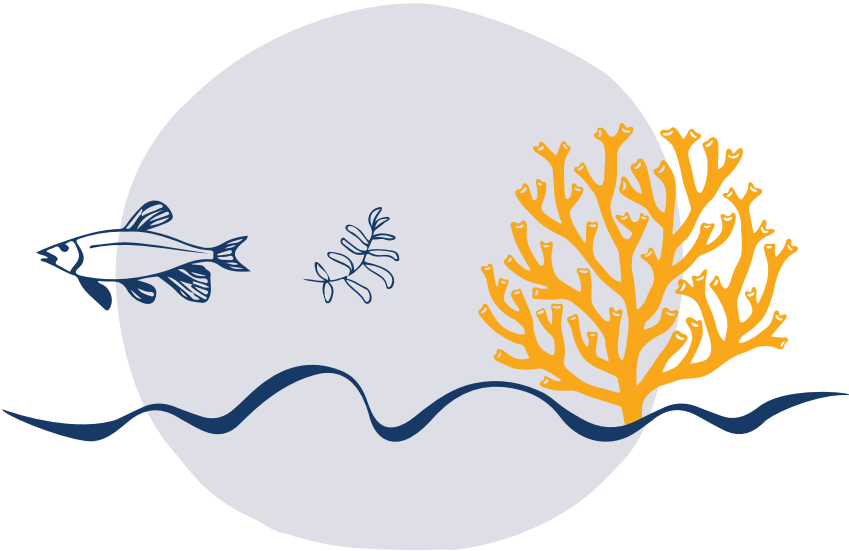
Otra cosa es que hay recetas con judías canarias, con papas negras, etc; tenemos que sustituirlas con imaginación con productos similares de la Península, aunque todos se encuentran en las tiendas del Gourmet.





## *Recetas*





## Alcauciles con Taquitos de Sama

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Cuatro filetes de sama, una docena de alcauciles, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, un vaso de caldo de pescado, una cucharada de harina, un diente de ajo, un limón y sal.*

### PREPARACIÓN:

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

Se pelan los alcauciles, quitándoles las hojas de fuera, se despuntan y se untan con zumo de limón, se añaden a una cazuela con agua, sal y el limón sobrante. Una vez cocidas, se sacan del agua, se escurren y reservan con los taquitos de sama.

En una cazuela, se rehogan el ajo picado y la harina. Cuando doren se añade el caldo de pescado y se deja cocer cinco minutos, se añaden los alcauciles y los taquitos de sama. Se dejan cocer cinco minutos, y se sirven con su caldo.

19  
...

## Caldereta de Sama al Curry

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama roquera de kilo y medio, dos limones, tres cucharadas de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharadita de curry en polvo, tres tomates, una nuez de manteca de cacahuete, un pimiento, un trozo de jengibre, una guindilla, tres vasos de caldo, una cucharada de culantro, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se cortan en rodajas; se llevan a un dornillo, se riegan con zumo de limón, sal y pimienta, se marinan dos horas.

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla picada y el ajo cortado en láminas, pasados cinco minutos se adereza con el curry y se cocina cinco minutos más; se añaden el tomate rallado sin piel ni pepitas, la manteca de cacahuete, el pimiento picado, el jengibre y el caldo, se cocina diez minutos, se añaden las rodajas de pescado y se cocinan veinte minutos más, se adereza con culantro picado a cuchillo, se salpimenta, se le da un hervor y se sirve.

*Receta recogida en Tenerife*

## Cazuela Chicharrera de Sama

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Un kilo de sama, litro y medio de caldo de pescado, tres cuartos de kilo de patatas, un pimiento, una cebolla, un tomate hermoso, dos dientes de ajo, un vasito de almendras picadas, aceite, harina de freír pescado, azafrán, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se eliminan la cabeza, las escamas, las aletas, las entrañas y las raspas. Se sacan dos filetes, se filetean en filetitos más pequeños, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en aceite. Se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se doran a fuego lento la cebolla picada, el ajo y el pimiento. Cuando doren se riega el tomate rallado, pelado y sin pepitas. Se cuece un cuarto de hora. Se añaden las patatas peladas y troceadas; se riega con el caldo.

En un almirez se majan las almendras, el diente de ajo, el azafrán, sal y pimienta; se diluye en unas cucharadas de caldo, se añade a la cazuela y se cuece veinte minutos. Se incorpora el pescado, se cuece cinco minutos más y se sirve.

*Este plato nos lo ponían en el Aaiun en 1.970*



## Cazuela de Sama Roquera

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Kilo y medio de sama roquera, siete vasos de caldo corto, un kilo de patatas, una cebolla, un pimiento, dos tomates, tres dientes de ajo, cuatro cucharadas de almendras, harina de freír pescado, aceite, azafrán, sal y pimienta.*

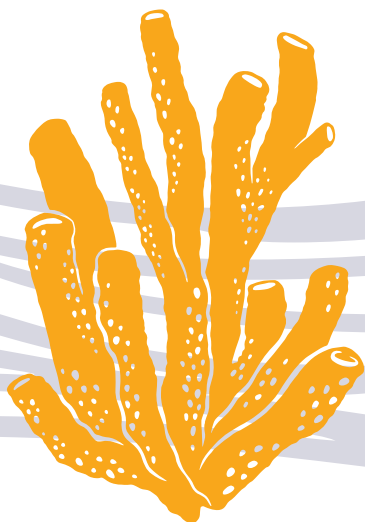
### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de cabeza, aletas, escamas y entrañas. Se corta en rodajas al bies, se salpimienta, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en unas cucharadas de aceite, más dorar que freír.

Se saltean en una cazuela de barro con seis cucharadas de aceite la cebolla picada en juliana y los ajos, cuando pasen seis minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se salpimienta y se cocina ocho minutos.

Se incorporan las patatas peladas y cortadas en lascas, se riegan con el caldo hasta cubrir y se añade un majado de ajo, sal, pimienta, almendras y azafrán majados en un almirez. Se cuece veinte minutos, se agrega el pescado, se le dan cinco minutos de cochura y se sirve.

*Receta original recogida en el Aaiun, lleva una cucharada de mojo picón; nosotros preferimos el plato sin mojo*



## Estofado de Sama

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, dos cebollas, clavo, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de cabeza, aletas, escamas y entrañas, se corta el rodajas al bies y se elimina el comienzo de la ventresca muy espinoso.

Se saltean en una cazuela de barro con unas cucharadas de aceite la cebolla cortada en juliana, los ajos rallados y el perejil picado a cuchillo, pasados cinco minutos se añaden las rodajas de sama, un clavo de especia pinchado en un trocito de cáscara de limón, sal y pimienta

Se cocina a fuego lento, se mueve la cazuela de vez en cuando para que no se pegue, se les da la vuelta a media cochura y se sacuden de vez en cuando para que no se peguen. Se cocinan hasta que estén hechas la presas de pescado y espese la salsa.

22  
...

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

## Filetes de Sama a la Campesina

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de doble ración, ocho cucharadas de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, un vaso de vino blanco, dos rebanadas de pan frito, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas, se sacan los filetes se trocean a tamaño adecuado y se reservan.

En una cazuela de barro se fríen con aceite la cebolla picada y los dientes de ajo picados. Cuando la cebolla comience a blanquear se añaden las tajadas de pescado.

En sartén a parte se fríen las dos rebanadas de pan, se riegan con pimienta y se majan en un almirez, se añaden al guiso con el vaso de vino blanco y se deja cocer diez minutos, pasados estos se sirven en la misma cazuela.

## Gallegada de Sama

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, un kilo de patatas, dos cebollas, cuatro tomates, dos pimientos, seis dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, un vaso de aceite, cuatro hebras de azafrán, una cucharada de pimentón, una cucharada de orégano, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

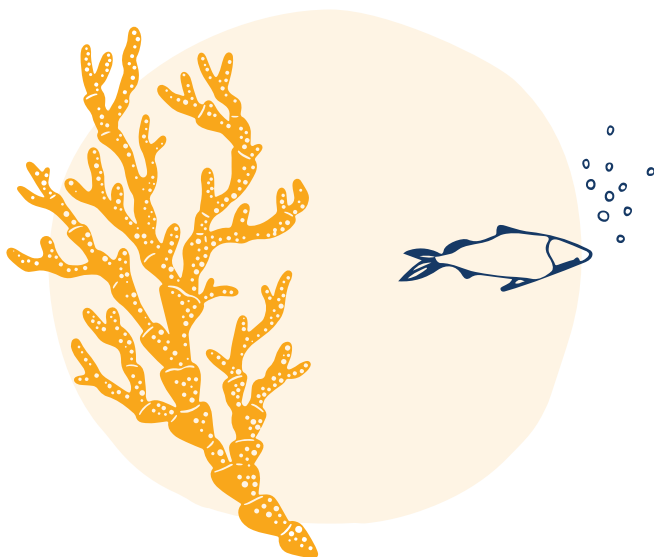
Se limpia el pescado de cabeza, aletas, escamas y tripas. Se corta en rodajas, se lleva a un lebrillo pequeño, se salpimienta.

Se pelan las patatas y se cortan en rodajas, se pela la cebolla y se corta en rodajas, los tomates y los pimientos se cortan en rodajas. Se pican a cuchillo el perejil y los ajos.

Se coloca en una cazuela una capa de rodajas de pescado, se cubre con una capa de patatas, ajo picado, perejil picado, una capa de cebolla en rodajas, una capa de tomate en rodajas y una capa de pimientos. Se repite la serie, se riega con aceite, se adereza con azafrán, pimentón, orégano, sal y pimienta.

Se cocina con la tapa del revés tres cuartos de hora a fuego medio; si hace falta se añade un poco de agua caliente.

*Receta canaria de origen peninsular por ello la llaman gallegada*



## Menudo de Sama Roquera

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de sama roquera, medio kilo de garbanzos de Escacena, un pimiento, una cebolla, un chorizo, una manita de cerdo deshuesada, seis dientes de ajo, doce cucharadas de aceite, una punta de piri-piri, una punta de especias morunas, una cucharada de culantro, una cucharadita de menta calamita, azafrán, litro y medio de caldo de pescado, sal y pimienta.

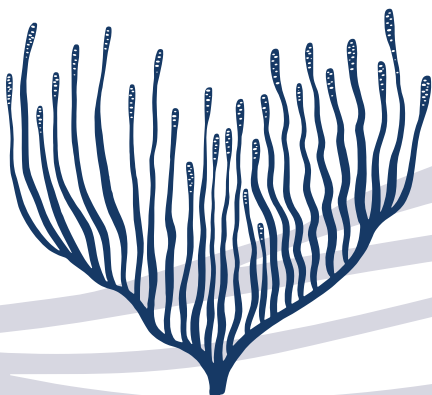
### PREPARACIÓN:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche en agua con sal, se sacan, se escurren y se reservan.

En una cazuela de barro amplia con el caldo se cuecen los garbanzos hora y media junto al aceite, la cebolla picada en juliana, el pimiento picado en bastones, el chorizo cortado en rodajas, la manita de cerdo troceada, las especias morunas, el azafrán, la menta calamita, el culantro, sal y pimienta.

Una vez cocidos, se retiran del fuego, se añaden las presas de sama roquera y se dejan hacer al calor residual, se le da un golpe de calor antes de servir, si hace falta y se sirve.

*La receta original lleva hierbabuena, con menta calamita el sabor es mucho más agradable*



## Rancho de Arroz, Sama y Tomate

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

Trescientos gramos de arroz, kilo y cuarto de sama, cincuenta gramos de tollo seco, un vaso de chirlas, diez cucharadas de salsa de tomate, doscientos gramos de tomate rallado, una chispa de piri-piri, una pastilla de caldo, una cucharada de perejil, un diente de ajo, dos cebollas, dos zanahorias, dos nabos pequeños, una berenjena, medio repollo, aceite, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez el perejil picado a cuchillo, los dientes de ajo, piri-piri, sal y pimienta, se mezcla.

Se limpia el pescado de cabeza, escamas y entrañas, se rellena con la mezcla y se reserva al fresco en una fuente.

En una cazuela con dos cucharadas de agua se abren las almejas, se eliminan las cáscaras y se cuele el caldo.

Se saltea en una cazuela de barro la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos, se añaden el tomate rallado, el tomate frito, la pastilla de caldo desleída en dos cucharadas de agua y seis vasos de agua; cuando rompa a hervir se añaden la zanahoria cortada en rodajas y el tollo hidratado desmigado, se cocina diez minutos tapado, se añaden los nabos y las berenjenas cortados en dados, se cocinan diez minutos más.

Se corta el pescado en trozos al bies, se fríen en una sartén con aceite y se añaden a la cazuela y se les da un cuarto de hora de cochura, se retiran el pescado y la verdura, se cuele el caldo y se vuelve a la cazuela, se añade el arroz y se cuece, se salpimenta y se deja un poco caldoso se sirve con las hortalizas y el pescado.

*Este rancho es un plato típico de Senegal aunque los ingredientes varían un poco; la receta la recogimos en aguas de Dakar en 1.967*



## *Rodajas de Sama Canaria a la Moruna*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

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

### **PREPARACIÓN:**

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

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

26  
...

*Receta recogida en El Realejo Alto (Tenerife) en los años sesenta*

## *Sama a la Bilbaína*



### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Dos samas de un kilo, cuatro ajos, guindilla, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpian las samas de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas. Se sacan dos filetes por pescado, se pincelan con aceite y se llevan al horno en una fuente engrasada, un cuarto de hora. Se sacan y se reservan.

En sartén aparte se saltean en el aceite el ajo cortado en láminas y la guindilla. Se retira el ajo y se riega la sartén con un chorrito de vinagre, con cuidado que no salte, se traba una salsa, se riega sobre los filetes de sama, se espolvorea con perejil y se sirve.

*Receta común. Publicada en el Libro La Cocina de los Peces Baratos*

## Sama a la Brasa

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Cuatro samas de ración, un chorrito de aceite, sal gorda, un vaso de mayonesa, una cucharada de mostaza francesa, un chorrito de nata.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de entrañas y escamas, se lava, se escurre, se unta con aceite, se le añade sal gorda, se envuelve en papel de aluminio, se cierra y se coloca sobre las basas flojas de una candela. Pasada una media hora, se retira, se abre y se le quita la piel.

Se come acompañada de una salsa resultado de batir la mayonesa, la mostaza y la nata con una cuchara de palo.

*Esta forma de cocinarlas es como las preparaba en las Playas del Sahara, Rafa Chicoi al principio de los setenta. Con cerveza fresca, es una cena deliciosa.*

*Publicada en el Libro La Cocina de los Peces Baratos*

## Sama a la Cazuela

27  
...

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Un kilo de sama, una cebolla, dos tomates maduros, dos pimientos, dos dientes de ajo, cuatro patatas, una hoja de laurel, seis cucharadas de aceite, una cucharada de culantro fresco picado, un limón, azafrán, pirí-pirí, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se le quitan las escamas, la cabeza, las aletas, las entrañas, la espina y la cola, se filetea en porciones y se reserva.

En una cazuela de barro con aceite se agregan la cebolla picada, los ajos cortados en láminas, cuando doren se añaden los tomates pelados y sin pepitas, los pimientos y las patatas, todos troceados. Se añade la hoja de laurel, se salpimenta y se riega con agua hasta cubrir. Se cuece quince minutos hasta que las patatas comiencen a ablandarse.

Se agregan los filetes de sama, el azafrán, y si es necesario algo más de agua, se cuece diez minutos más, hasta que las patatas y el pescado estén en su punto. Se riegan con el zumo de limón, el culantro picado y el pirí-pirí (este es optativo, solo si se quiere picante) Se sirve caldoso y caliente.

*Se trata de un plato de la Cocina Portuguesa, muy apto para los días húmedos de invierno*

## Sama a la Cebolla

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, cuatro cebollas, un limón, una cucharada de perejil, pan rallado, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de escamas, aletas y entrañas. Se lava, se escurre, se seca, se salpimienta en su cavidad ventral.

Se corta la cebolla en aros y se emplata en una fuente de horno engrasada formando una base, se riega con una cucharada de aceite y se coloca sobre ella la sama, se espolvorea con pan rallado.

Se pica la cebolla en juliana, se cubre la sama, se riega con el resto del aceite y se lleva al horno a ciento ochenta grados, se hornea media hora y se sirve con rodajas de limón.

*Esta receta queda muy rica, sobre todo si se utiliza una sama roquera*

28  
...



## Sama a la Cerveza

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de tres cuartos de kilo, tres cebollas, dos cucharadas de aceite, cucharada y media de azúcar, cuatro vasos de cerveza sin alcohol, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a ciento ochenta grados y se limpian las samas de escamas, aletas y entrañas. Se lavan, se escurren y se secan, se salpimientan en la abertura ventral y se reservan.

Se cortan las cebollas en aros y se llevan a una fuente besuguera untada con aceite, como base. Se hornean cinco minutos, se coloca sobre ellas el pescado untado con el resto del aceite, se cubre con la cerveza, se añade el azúcar y se salpimienta.

Se lleva la fuente al horno y se deja cocinar veinte minutos, se gratina cinco minutos más y se sirve en la misma fuente.

*Receta recogida en el Mesón Suárez de Ayamonte*

## Sama a la Chermula

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de doble ración, dos chalotas pequeñas, dos dientes de ajo gordos, unas hebras de azafrán, una cucharadita de cominos, media cucharadita de pimentón, una guindilla gordita, una cucharada de perejil picado, una cucharada de culantro picado, el zumo de medio limón, dos cucharadas de té infusión con hierbabuena, un chorrito generoso de aceite y sal.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas, se filetean en dos filetes y se reservan.

En un dornillo pequeño untado con aceite, se pican las chalotas peladas, los ajos y la sal. Se maja íntimamente hasta que se forma una pasta homogénea. Se agregan los cominos, el pimentón, la guindilla molida, el perejil, el culantro, el zumo de limón y las cucharadas de té. Se maja, hasta obtener una pasta homogénea, se añade el aceite y se continua majando. Los artistas forman una bola, que se aplana y se lleva a una sartén (en el desierto se pone al sol) a fuego muy bajo como un cuarto de hora. Se deja enfriar se adoban los filetes con la pasta, se dejan abobar un par de horas y se pasan por harina se fríen y se sirven.

29  
...

## Sama a la Crema de Espárragos

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de doble ración, un manojo de espárragos trigueros, dos zanahorias, dos nabos, un calabacín, un vaso de nata, un vaso de caldo de pescado, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas de escamas, cabezas, aletas, tripas y rasas. Se sacan dos filetes por pieza.

Se cuecen los espárragos trigueros en agua con sal, se pasan por la batidora con la nata y el caldo, se traba una crema. Se cortan las zanahorias, los nabos y el calabacín en daditos diminutos, se saltean cinco minutos en una sartén con aceite, se salpimientan y se reservan.

Se llevan a una fuente de horno engrasada los filetes de pescado, se colocan con la piel hacia abajo, se cubren con el salteado de verduras y se llevan al horno a ciento ochenta grados veinticinco minutos. Se sirven con la salsa de espárragos y un mojo picón aparte en salsera.

## Sama a la Donostiarra

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, cuatro dientes de ajo, un limón, una guindilla, aceite y sal.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas de escamas, se untan con aceite y sal gorda, se llevan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos hasta que la carne despegue de la espina.

Se sacan, se limpian de piel, cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, dos de lomo y dos de ventresca, se llevan a la fuente de servir y se reservan.

Se saltean los ajos cortados en láminas junto a la guindilla cortada en aros en una sartén con aceite, cuando doren se añade el zumo del limón, se riegan los filetes de sama con la fritada y se sirven.



30  
...

## Sama a la Espalda

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama roquera de kilo y medio, dos cucharadas de ajetes picados, media cebolla picada, medio vaso de vino blanco, una docena de almejas, un limón, una cucharada de aceite, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama roquera, se le eliminan las escamas, las aletas y las entrañas, se abre a la espalda, se pincela con aceite, se salpimenta y se asa a la plancha a fuego moderado.

En una sartén con aceite, se saltean la cebolla y los ajetes, se riegan con zumo de limón, el vino, sal y pimienta.

Se abren las almejas al vapor con dos cucharadas de agua, se eliminan las cáscaras, el caldo se cuele.

Se emplata la sama roquera en una fuente, se esparcen las almejas por encima, se riegan con el caldo de abrirlas y la salsa. Se decora con unas verduras cocidas, se presentan y se sirven.

*Se trata de un plato canario adaptado a la Cocina de Isla Cristina (Huelva), en otras recetas la encontramos con corona de maíz dulce cocido o plátano confitado en aceite sin llegar a hervir*

## Sama a la Gola

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Ocho filetes de sama de ciento cincuenta gramos unidad, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, harina de freír pescado, un vaso de vino, dos huevos, aceite, sal gorda y pimienta molida.*

### PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de sama finitos, se limpian incluso de piel, se lavan con agua, se escurren, se secan y se reservan en una fuente.

En un almirez se majan los ajos, con el perejil y sal gorda. Se añade un vaso de vino y se rectifica de pimienta.

Se vierte el majado sobre las rodajas de pescado y se deja un par de horas para que tome el sabor. Se escurren y se pasan por harina de freír pescado, huevo batido y se fríen en aceite abundante.

Se sirven con una ensalada de lechuga.

*Esta receta es cortesía de M<sup>a</sup> Isabel Orta de (Huelva)*

31  
...

## Sama a la Madrileña

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama roquera de dos kilos, dos limones, medio vaso de salsa de tomate, pan rallado, dos dientes de ajo, un vaso de vino, una cucharada de perejil, aceite, una chispita de azúcar, una cucharada de mojo picón, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de aletas, escamas y tripas; se le dan unos cortes en el lomo, se salpimientan y se coloca media rodaja de limón untada con mojo en las rajas, se pincela con mojo la cavidad ventral.

Se lleva a una fuente de horno engrasada con aceite, se riega con zumo de limón, aceite y vino. Se lleva al horno a ciento ochenta grados, pasados cinco minutos se riega con la salsa de tomate, azúcar, sal y pimienta, se espolvorea con pan rallado ligado con perejil picado, se riega con más vino y aceite, se hornea media hora, se saca, se trincha y se sirve.

*Receta de Pino Medina, fue nuestra cena de Navidad en el Casino Militar del Aaiun en la Navidad de 1.970. Verdaderamente los pescados a la madrileña no llevan mojo picón, pero Pino era de Tacoronte (Tenerife) y la verdad es que ¡¡¡quedó muy rico!!!*

## *Sama a la Naranja*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, cuatro patatas, dos naranjas, cinco cucharadas de mantequilla, medio vaso de vino blanco, tomillo, salvia, laurel, una cucharada de perejil, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama, se le quitan las aletas, las escamas y se eliminan las tripas, se salpimienta. Se lleva a una fuente de horno engrasada con un lecho de patatas cortadas en rodajas, se riega con el vino blanco, el zumo de naranja, se espolvorea con las hierbas picadas, se añade el laurel y se lleva al horno a doscientos grados veinticinco minutos. De vez en cuando, se riega con su salsa.

Se sirve en la misma bandeja espolvoreada con perejil picado y acompañado de rodajas de limón.

32  
...

## *Sama a la Ondarroa*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, diez dientes de ajo, un vaso de aceite, una cucharada de vinagre, una guindilla roja, ocho guindillas verdes, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama de aletas, cabeza, escamas, tripas y raspa. Se sacan cuatro filetes, se salpimientan, se pincelan con aceite y se reservan.

En una cazuela con aceite se pochan los ajos cortados en láminas sin llegar a quemarlos. Se hace el pescado a la parrilla, se emplata en una fuente, se riega con vinagre, el aceite y los ajos, se le añade una guindilla, se salpimienta un pelín, y se lleva al horno unos minutos. Se sirve adornado con las guindillas verdes.

*Se trata de una adaptación a la sama de una receta de besugo, como en el Sahara no teníamos besugos nos la preparaban con sama o con sama roquera*

## Sama a la Parrilla

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

Una sama de kilo y medio, cuatro dientes de ajo, una chispa de piri-piri, dos cucharadas de vinagre de vino, tres cuartos de vaso de aceite, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama, se eliminan la cabeza, las escamas, las aletas, las tripas y las rasgas; se abre sin llegar a separar los filetes. Se lava se escurre, se seca y se pincela con aceite, se lleva a una parrilla de carbón vegetal o a una plancha de sal muy suave de calor.

Se hace cinco minutos por cada lado, se lleva a una fuente de servir y se reserva.

Se saltean los ajos cortados en láminas en una sartén con aceite, se salpimenta, se espolvorea una punta de piri-piri, se añade el vinagre y se hierve un minuto, se riega sobre la sama.

*La receta original, recogida en Tenerife, es con mojo. La preparamos con tabasco o con piri-piri por comodidad, no se suele tener un bote de mojo en la Península para usar una chispita*



## Sama a la Portuguesa

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de un kilo, tres nueces de mantequilla, una cucharada de harina, un limón, dos docenas de aceitunas, una docena de cebollitas, medio vaso de vino blanco, medio vaso de vino tinto, laurel, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas, se eliminan las cabezas, las pieles, las escamas, las tripas y las raspas. Se sacan cuatro filetes y se reservan.

Se cuecen una hora en un cazo con el vino tinto y un vaso de agua las cabezas, las pieles, las raspas, la hoja de laurel, sal y pimienta. Se cuela el caldo y se cuecen en el los filetes de pescado sin dejar que rompa a hervir.

Se saltean las cebollitas picadas en la mantequilla, se riegan con el vino blanco y se cuecen.

Se saca el pescado, se emplata y se añaden al caldo las cebollitas, la harina, la mantequilla, se le da un hervor, se riega con el zumo de limón, las aceitunas picadas, se rectifica de sal y pimienta, se vierte sobre el pescado y se sirve.

*Se puede aderezar con piri-piri, pero es opcional*

## Sama a la Provenzal

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de un kilo y cuarto, cuatro cebollas, seis tomates, tomillo, una hoja de laurel, hinojo, cebollinos, una cucharada de perejil, aceite, mantequilla, un limón, tres vasos de vino blanco, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas de escamas, aletas y entrañas, se llevan a una fuente de barro, se salpimentan, se riegan con aceite y se dejan reposar. Se rodean con rodajas de cebolla y cascos de tomate, se espolvorean con perejil, cebollino e hinojo picados a cuchillo, se añaden unas ramitas de tomillo, una hoja de laurel, se riega con el vino blanco, se cubre con trocitos de mantequilla y se lleva al horno a ciento ochenta grados durante una hora.

Se retiran el tomillo y el laurel, se riega con zumo de limón y se sirve en la misma fuente de barro acompañada con patatitas francesas cocidas.



## Sama a la Roteña

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Un kilo de sama en filetes, tres pimientos verdes, tres tomates maduros, cuatro dientes de ajo, cuatro cebollas, una copa de coñac, una copa de Jerez, un vaso de aceite de oliva, un limón, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

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

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

Se salpimientan los filetes de pescado y se llevan a una fuente de horno, se cubren con el refrito, se riegan con el coñac y el vino de Jerez.

Se introducen en el horno, se riegan de vez en cuando, y se cuecen durante diez minutos, procurando que no queden demasiado hechos.

Se sirven con una guarnición de patatitas cocidas.

*Receta común de la Provincia de Cádiz, publicada en el Libro La Cocina de los Peces baratos*

35  
...

## Sama a la Sal



### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, cuatro cucharadas de mantequilla dos cucharadas de eneldo picado, un diente de ajo, tres kilos de sal gorda y salsa mayonesa.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de escamas, entrañas y cabeza. En la abertura ventral se coloca una porción de mantequilla, ligada con eneldo y ajo molido.

En una fuente de horno, se coloca una base de sal gorda regada con un pelín de agua para que aglutine, se coloca el pescado y se napa con sal gorda.

Se lleva la fuente a un horno y se deja cocer hasta que la sal forme una costra pétrea, más o menos entre media hora y tres cuartos.

Se rompe la costra y se limpian de espinas los lomos y las ventrescas que se sirven acompañados con la salsa mayonesa aparte.

*Esta receta generalmente se prepara con dorada o lubina, queda muy bien también con besugos y peces de la familia de los sargos*

## Sama a la Sidra

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de un kilo, cuatro cebollas, una copa de coñac, un vaso de vino blanco, dos vasos de sidra, cuatro cucharadas de salsa de tomate, dos cucharadas de perejil, medio vaso de aceite, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se pica la cebolla y se dora en una sartén con el aceite, se salpimenta y se incorporan cuatro cucharadas de salsa de tomate.

Se limpian las samas de escamas, cabeza, aletas y entrañas. Se cortan en rodajas sesgadas eliminando parte de la ventresca. Se disponen en una cazuela de barro y se cubre con el sofrito.

Se riega con el coñac, el vino y la sidra, se lleva al fuego y se cocina a fuego medio hasta que el pescado este hecho. Se acompaña con patatitas francesas fritas y se sirve en la cazuela.

*Receta recogida en la Casa de Asturias en Tenerife*

36  
...



## Sama a la Vasca

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama roquera de kilo y medio, cinco cucharadas de aceite, veinticuatro rodajas de limón confitado, tres dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia el la sama roquera, se le quitan las escamas y las entrañas, se lava, se escurre y se le dan unos cortes en el lomo. Se sala por dentro y por fuera, se unta con aceite también por dentro y por fuera, se lleva a una besuguera y se lleva al horno durante un cuarto de hora.

Se pican los ajos y se fríen en aceite, se saca el la sama del horno, se vierte el aceite con los ajos, se espolvorea con el perejil y el vinagre, se adorna con unas rodajitas de limón y se sirve.

*Los limones se pueden confitar como sigue:*

*Se cortan en rodajas, se dejan seis horas en un colador con sal. Se sacan, se llevan a un tarro de cristal, se llena de aceite y se dejan macerar seis días en el frigorífico*

## *Sama a las Finas Hierbas*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, un limón, una cebolla, una patata, dos zanahorias, un puerro, dos tomates, una copa de jerez, aceite, dos huevos duros, dos vasos de agua, una chispita de mojo picón, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama de aletas, escamas y entrañas; se unta con una chispita de mojo picón, se salpimenta y se rocía con limón. Se reserva.

En una besuguera de barro con aceite se fríen la cebolla, el puerro, la zanahoria y la patata cortada en porciones muy pequeñas. Se le ralla el tomate sin piel y sin pepitas, se rocía con el vino, se cubre con agua, se deja cocer media hora y se pasa por un pasa purés.

Se cubre el pescado con el puré y se cuece en un horno a ciento ochenta grados durante media hora. Se saca, se lleva a una fuente, se cubre con la salsa, se decora con rodajas de huevo duro y se sirve.

*Si no tienes mojo usa aceite con unas gotas de tabasco*

37  
...

## *Sama al Hinojo*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, dos bulbos de hinojo, un vaso de caldo de pescado, dos nueces de mantequilla, una cucharada de harina, cuatro cucharadas de vino blanco, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se pelan los bulbos de hinojo, se cuecen, se escurren y se cortan en juliana.

Se tuesta la harina, se añaden la mantequilla y el caldo de pescado, se traba una salsa y se le incorpora el hinojo picado en juliana.

Se limpia la sama de escamas, aletas y entrañas, se lava, se escurre, se seca con papel de cocina, se salpimenta y se coloca sobre una hoja de papel de aluminio, se riega con el aceite y el vino; se cierra en papillote y se lleva al horno a ciento ochenta grados durante media hora.

Se reparte la crema de hinojo entre cuatro platos, se coloca la sama limpia de piel y espinas sobre ella, se riega con su jugo y se sirve.

*La receta original es con gofio, lo hemos cambiado por harina por la dificultad de tener gofio a mano en la Península*

## Sama al Horno

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, una cebolla, un limón, una cucharada de perejil, pan rallado, mojo picón, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas, se eliminan las entrañas, se les dan unos cortes en los lomos, se rellenan con rodajitas de limón y se llevan a una fuente engrasada de horno.

Se riega con aceite, se espolvorea con pan rallado, con cebolla picada y perejil picado. Se lleva al horno y se asa hasta que este hecho, se sirve en la misma fuente adornado con unas ramitas de perejil, gajos de limón y un mojo picón aparte en salsa.

*Receta recogida en Candelaria ( Tenerife)*



## Sama al Horno con Pimientos

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y cuarto, un limón, aceite, vinagre, dos pimientos, una cebolla, un tomate, una cucharada de perejil, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se untan con aceite los pimientos, la cebolla y el tomate; se llevan al horno a ciento ochenta grados y una vez asados, se sacan, se llevan a una fuente honda, se dejan sudar tapados.

Se pelan, se cortan en tiras, se ligan, se salpimentan, se aderezan con vinagre, aceite, sal y pimienta, se reservan.

Se limpia la sama de aletas, escamas, tripas y raspas, se abre a la espalda y se pincela con aceite, se lleva a una fuente de horno engrasada con aceite, se asa por ambos lados diez minutos a ciento ochenta grados, se saca y se sirve con los pimientos como acompañamiento y mojo verde aparte en salsa.

*Receta recogida en San Andrés en Tenerife Ciudad*

## *Sama al Horno con Puré de Patatas*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de un kilo, un vaso de leche, seis cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de harina, dos huevos duros, un cuarto de kilo de guisantes cocidos, un sobre de puré de patata, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

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

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

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

Se prepara el puré de patatas siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se coloca en el molde sobre la mezcla y se lleva al horno a doscientos grados media hora hasta que este hecho.

39  
...

*Receta recogida en Tenerife*

## *Sama al Horno con Tomates*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de roca de kilo y medio, tres cebollas, cuatro tomates, dos dientes de ajo, medio vaso de aceite, un vaso de vino, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama de roca, se le dan dos cortes en el lomo, se salpimenta y se rocía con aceite por dentro y por fuera.

Se saltea la cebolla en aros y los ajos en láminas, cuando la cebolla este transparente se lleva a una fuente de horno se coloca la sama encima.

Se pelan los tomates, se les eliminan las pepitas y se cortan en rodajas, se colocan alrededor del pescado, se lleva al horno y pasados cinco minutos se riega con el vino, se vuelve al horno un cuarto de hora. Se saca y se sirve.

*Esta receta mejora mucho en la Península, los tomates canarios son más insípidos, no se el por qué*

## *Sama al Horno sobre Patatas Panaderas*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, medio kilo de patatas, una cebolla, una cucharada de perejil, dos cucharadas de aceite, medio vaso de nata, una chispita de mojo picón, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas muy finitas, se pica la cebolla, se esparce sobre las patatas, se riega con perejil, una chispita de mojo picón, se salpimienta y se riega con la nata.

Se tapa con papel de aluminio y se lleva al horno diez minutos.

Se limpia la sama de escamas, aletas y vísceras, se salpimienta en su cavidad ventral, se unta con aceite y se coloca sobre las patatas.

Se vuelve la fuente al horno y se deja cocinar treinta minutos. Si es necesario, se refresca de vez en cuando con un pelín de agua para que no nos quede seca, y pasado este tiempo se sirve acompañada de mojo picón aparte en salsera.

40  
...

*Receta recogida en el Puerto de la Cruz (Tenerife)*



## *Sama al Modo del Condado*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de un kilo y medio, cuatro cucharadas de aceite, dos rebanadas de pan, una cebolla, un diente de ajo, dos naranjas, medio vaso de vino blanco del Condado de Huelva, dos cucharadas de zumo de naranja, tres clavos, una cucharada de perejil, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama de escamas, aletas y entrañas, se le dan unos cortes en el lomo, se lava, se escurre y se seca. Se salpimienta por dentro y por fuera y se lleva a una fuente apta para hornear, se riega con dos cucharadas de aceite y se hornea cinco minutos.

Se pican a cuchillo el pan, el ajo, el perejil y la cebolla; se majan en un almirez los clavos, la sal y la pimienta, se añaden a la mezcla, se añaden dos cucharadas de aceite, dos de zumo de naranja y dos de vino.

Se unta la sama por dentro y por fuera con la crema, se riega con el vino restante y se lleva al horno un cuarto de hora hasta que este hecho y la carne se despegue de la espina.

Se sirve adornado con pepinillos, cascos de huevo duro y rodajas de naranja.

## *Sama al Mosto de Umbrete*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, un vaso de mosto, una cebolla, dos hojas de laurel, seis cucharadas de aceite, mantequilla, una cucharada de perejil, un limón, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama de escamas, aletas y entrañas, se lava, se escurre y se seca. Se salpimenta en la abertura ventral, y se colocan dos hojas de laurel.

En una sartén con aceite se dora la cebolla cortada en aros. Cuando poche se lleva a una fuente de horno engrasada con aceite, se coloca formando un lecho, sobre él se coloca el pescado.

Se lleva al horno, se rocía con mosto y se deja hacer a horno medio tres cuartos de hora rociando de vez en cuando con su propio jugo o con algo más de mosto.

Se retira el caldo de la fuente, se lleva a una cazuelita y se le añaden la mantequilla, el zumo del limón y el perejil. Se traba una salsa que se rocía sobre el pescado y se sirve.

41  
...

## *Sama al Oporto Blanco*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, un vaso de vino de Oporto blanco, una cebolla, dos hojas de laurel, cinco cucharadas de aceite, mantequilla, una cucharada de perejil, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama de escamas, tripas y aletas. Se lava, se escurre, se seca y se salpimenta por dentro y por fuera, se le dan dos cortes y se reserva.

En una sartén con aceite se fríe la cebolla picada; se lleva a una fuente refractaria, se riega con el vino blanco de Oporto, se añaden las hojas de laurel, se lleva al horno a ciento ochenta grados durante media hora.

Se saca la sama, se lleva el jugo a un cazo, se añade la mantequilla, se espolvorea con perejil picado y se trabaja una salsa.

Se trincha el pescado y se emplata regado con la salsa.

*También se puede preparar con urta*

## *Sama al Romero*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, una cucharada de mantequilla, un vaso de vino amontillado, dos cucharadas de pan rallado, dos naranjas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una ramita de romero, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama de aletas, escamas y tripas. Se salpimenta y se lleva a una fuente de horno, se riega con vino, zumo de naranja (con una cucharada de zumo de naranja amarga) y se lleva al horno veinte minutos.

Se majan en un almirez los ajos, el perejil, el romero, la mantequilla y el pan rallado.

Se saca la sama del horno, se napa con la mezcla y se vuelve al horno otros veinte minutos.

Se sirve en la misma fuente.

42  
...

## *Sama al Vino Blanco*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama roquera de kilo y medio, dos cebollas, dos patatas, dos tomates, medio vaso de aceite, un limón, vaso y medio de vino blanco, una cucharada de perejil, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama, se escama y se le quitan las entrañas, se le dan unos cortes y se reserva.

En una fuente de horno engrasada se coloca una base de cebolla cortada en aros, se coloca la sama encima, se riega con aceite y se rodea de rodajas de patata y de tomate sin pepitas, se riega con abundante zumo de limón y perejil picado, se lleva al horno a temperatura media diez minutos, se riega con el vino y se cocina hasta que la carne separe bien de la espina.

Se saca, se limpia de piel y espinas y se emplata con las patatas, el tomate y la cebolla como acompañamiento y regado con su propio jugo.

*Si queda el jugo muy claro, se reduce un poco por cochura en un cazo*

## Sama al Vino Tinto

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, una cebolla, un diente de ajo, cuatro patatas, cuatro cucharadas de falso caviar, un vaso de nata, un vaso de vino tinto, cuatro anchoas en aceite, dos cucharadas de salsa de tomate, una cucharada de harina, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.*

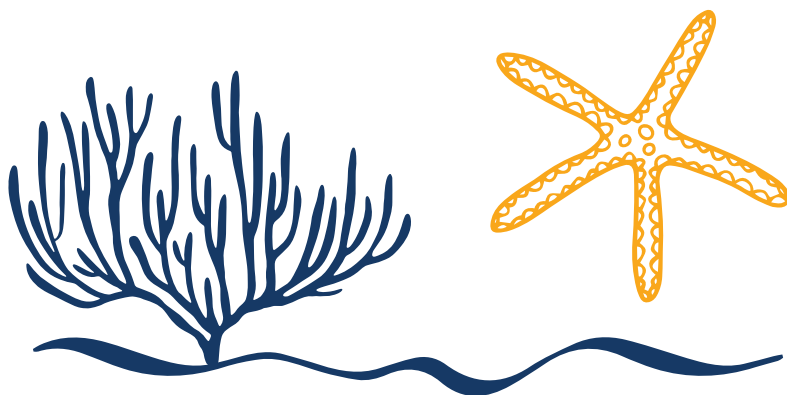
### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama, se eliminan la cabeza, las escamas, las entrañas y las raspas. Se sacan los filetes, se lavan, se escurren, se secan y se salpimientan.

Se majan en un almirez los ajos y las anchoas, se añaden dos cucharadas de nata, se liga y se untan los filetes de sama con la mezcla: Se echa el aceite en una fuente de horno, se coloca la sama con la piel hacia abajo, se cubre con rodajas de cebolla y se riega con el vino mezcldo con el tomate y tres cucharadas de agua; se lleva al horno a doscientos grados media hora, se saca y se reserva.

Se cuecen las patatas, se vacían y se machaca el vaciado con la nata, se salpimenta y se rellenan las patatas, se cubre con una porción de falso caviar y se asan diez minutos.

Se prepara una salsa con la mantequilla, el resto de la nata y la harina. Se sirven los filetes de sama con las patatas y la salsa.



## *Sama Asada a la Espalda*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama roquera de kilo y medio, aceite, una cucharada de vinagre, pan rallado, tres dientes de ajo, perejil, dos limones, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama de aletas, escamas y entrañas, se ensartan con un palito las puntas de las ventrescas formando cruz con la espina, se salpimenta por ambas caras, se pincela con aceite por la parte abierta y se deja reposar.

Se trabaja una pasta con los ajos majados en un almirez, el perejil picado a cuchillo, pan rallado, vinagre, aceite, sal y pimienta; se napa la sama con la mezcla, se riega con aceite y se asa en una plancha engrasada con aceite, refrescándolo de vez en cuando con aceite aderezado con la mezcla sobrante.

Se sirve con rodajas de limón.

44  
...

*Receta adaptada de una de voraz que tomamos en Conil (Cádiz) en el Restaurante La Fontanilla y que nos preparo su Jefe de Cocina José Marín*

## *Sama Asada a la Isleña*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, dos cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de perejil, una patata, dos manojos de espárragos trigueros, dos limones, un vaso de vino blanco, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, aceite, una chispa de pimienta de Cayena molida, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama de escamas, aletas y entrañas, se le dan unos cortes en el lomo y se rellena con trocitos de limón en los cortes y en la cavidad ventral, se adereza con la pimienta de Cayena, sal y pimienta, se pincela con aceite y se lleva a una fuente de barro engrasada sobre un lecho de rodajas de patata y puntas de espárragos trigueros.

Se aliña con aceite, zumo de limón, vino blanco seco, ajo rallado y una hoja de laurel, se espolvorea con pan rallado y perejil picado a cuchillo, se lleva al horno a ciento ochenta grados algo menos de media hora y se riega con su jugo de vez en cuando.

*Receta adaptada de una de besugo recogida en la Terraza del restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)*

## Sama Asada al Coñac

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, una loncha de tocino, un limón, una cucharada de manteca de cerdo, pan rallado, tres cucharadas de piñones, una copa de coñac, una cebolla, sal y pimienta.*

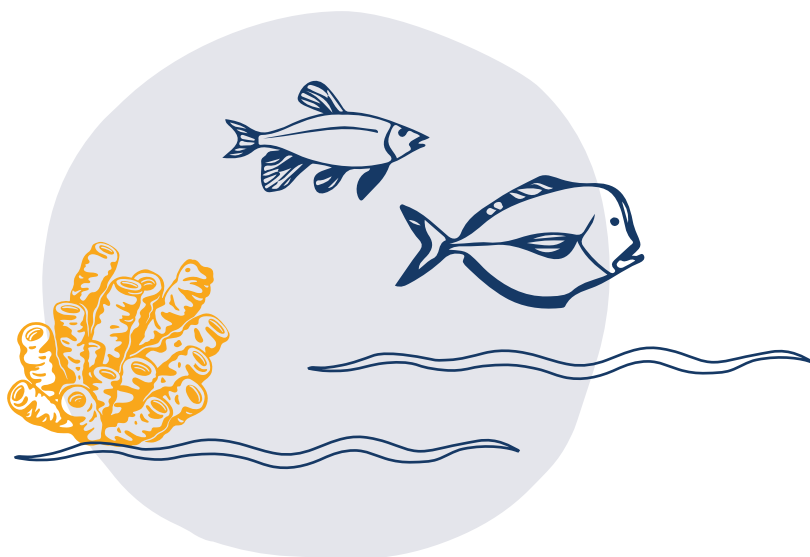
### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de escamas, aletas y entrañas, se lava, se escurre y se seca, se embadurna con la manteca, se hacen unos cortes en el lomo, se rellenan con limón.

Se trocea el tocino a cuchillo, se liga con los piñones y el pan rallado, se rellena la sama con la mezcla y se emplata en una fuente de horno engrasada con manteca sobre un lecho de cebolla cortada en rodajas, se cubre con el resto de las rodajas de cebolla, se riega con aceite y se lleva al horno.

Cuando este casi hecha se riega con el coñac, se termina de cocinar, se espolvorea con el perejil picado a cuchillo y se sirve con acompañamiento de patatas pequeñas cocidas.

*Receta canaria; la original es con ron de Arucas, ¡¡con coñac también queda muy bien!!*



## Sama Asada con Gambas

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, una cebolla, un cuarto de kilo de gambas, un cuarto de kilo de champiñones, una cucharada de piñones, aceite, tres dientes de ajo, dos tomates, pan rallado, harina, una chispita de mojo verde, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de escamas, aletas y entrañas, se salpimenta en su cavidad ventral, se pincela con mojo verde y se reserva.

En una sartén con aceite, se saltean la cebolla picada con los champiñones cortados en láminas, las gambas picadas y los piñones. Se rellena la sama, se cierra con harina y palillos para que no se le salga el relleno.

Se cortan los tomates en rodajas, se eliminan las pepitas y se emplata como fondo en una fuente de horno engrasada, se coloca encima la sama, se espolvorea con pan rallado.

Se saltean en una sartén con tres cucharadas de aceite los ajos cortados en láminas, se riegan sobre la sama y se lleva al horno a doscientos grados media hora.

Se sirve acompañada de la farsa sobrante.



## *Sama Cocida con Mayonesa*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y cuarto, dos litros de agua, una zanahoria, una cebolla, medio limón, una hoja de laurel, medio vaso de vino blanco, dos vasos de mayonesa, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se eliminan las entrañas de la sama, se limpia de escamas, se salpimenta y se lleva a una cazuela con agua, se cuece un cuarto de hora con la cebolla cortada en cascós, la zanahoria cortada en rodajas, el limón cortado en cascós, la hoja de laurel, el vino, sal y pimienta.

Una vez cocida se saca, se limpia de piel y raspas, se emplatan los filetes en cuatro platos y se sirven con patata cocida, mayonesa y mojo picón aparte en salsera.

## *Sama con Aceitunas*

47  
...

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y cuarto, una cebolla, dos tomates, cien gramos de aceitunas sin hueso, dos cucharadas de perejil, medio vaso de vino blanco, aceite, mojo picón, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama de aletas, escamas y entrañas, se lava, se escurre y se seca, se salpimenta y se pincela con mojo picón por dentro y por fuera.

Se llevan siete cucharadas de aceite a una cazuela de barro amplia, se rehoga la cebolla cortada en juliana cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se salpimenta, se añaden el perejil picado a cuchillo, las aceitunas cortadas por la mitad, se cocina unos minutos más.

Se añade la sama a la cazuela, se riega con medio vaso de vino, medio vaso de agua, se cocina diez minutos, se le da la vuelta y se cocina hasta que la carne separe de la espina.

Se saca, se eliminan la piel y las espinas; se sirve con el jugo de la cochura como salsa y una corona de rodajas de plátano frito alrededor.

*Receta de Naira Martínez recogida en Arrecife (Lanzarote)*

## Sama con Ajos

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de un kilo, cinco dientes de ajo, un vaso de aceite, una guindilla, seis cucharadas de vinagre balsámico, cuatro patatas cocidas, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas de escamas, aletas, entrañas y raspas. Se sacan cuatro filetes, se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina, se salpimientan y se pincelan con aceite por ambos lados. Se doran en una sartén muy caliente para que doren por fuera, pero queden sin hacer en el interior.

Se llevan los filetes a una fuente de horno aceitada y con el jugo de la sartén. Se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados seis minutos. Se cubren con unos ajos cortados en láminas y la guindilla salteada en aceite.

Se sacan, se emplatan en una fuente de servir, se riegan con los jugos ligados con el vinagre, se rodean con patatitas cocidas, se espolvorean con perejil picado y se sirven.

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



## Sama con Alcachofas

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, medio kilo de almejas, un cuarto de kilo de alcachofas, una cebolla, un diente de ajo, dos cucharadas de gofio canario, un vaso de vino blanco, un vasito de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas exteriores, se cortan las puntas y se trocean en cuatro porciones a lo largo. Se riegan con limón y se cuecen en agua con zumo de limón y una cucharada de harina veinte minutos.

En una cazuela de barro se saltea la cebolla en aceite, cuando comience a dorar, se añaden el ajo laminado, las chirlas, se remueven un poco, se añaden las alcachofas, el vino, se salpimentan y se cuece hasta que reduzca la salsa a nuestro gusto.

Se limpia la sama de cabeza, aletas, escamas, tripas y raspas, se cortan en supremas pequeñas, se pasan por gofio canario, se doran en aceite y se llevan a la cazuela de barro, se cocinan cinco minutos y se sirven.

*Las recetas que rebozan el pescado con gofio canario se puede sustituir este por harina de freír pescado*



## *Sama con Almejas y Gambas*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, un vaso de chirlas, ciento cincuenta gramos de colas de gambas, dos dientes de ajo, un vasito de coñac, un vaso de vino, harina, piri-piri, aceite suficiente, caldo de pescado, sal y pimienta.*

49  
...

### **PREPARACIÓN:**

Se abren las almejas, se elimina una valva, se cuela el caldo y se reservan.

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

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

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

Se añade a la sartén el coñac ardiendo, se flamea, se añaden las chirlas, su caldo, un vaso de caldo de pescado y las gambas, se cuecen cinco minutos a fuego suave, se traba una salsa.

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

*Hay una receta que añade las almejas sin cáscara y las gambas troceadas. Receta recogida en las III Jornadas del Mar de Salobreña. Se puede usar gofio canario por harina de rebozar pescado*

## Sama con Almendras

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, dos cucharadas de pan rallado, tres cucharadas de almendras molidas, seis dientes de ajo, medio vaso de vino, medio vaso de caldo de pescado, aceite, mojo picón, sal y pimienta.*

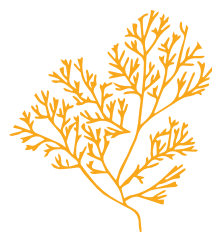
### PREPARACIÓN:

Se lava la sama, se limpia de escamas, aletas y entrañas, se escurre y se salpimenta por dentro y por fuera; se unta con aceite aderezado con mojo picón, se lleva a una fuente de horno se espolvorea con las almendras picadas ligadas con pan rallado, se riega con el vino y el caldo, se incorporan los ajos pelados y enteros. Se lleva al horno a doscientos grados durante media hora.

Se saca la sama, se pasa la salsa de la cochura con los ajos por la batidora y se sirve como salsa.

*Receta recogida en el mercado de las Palmas de Gran Canaria*

50  
...



## Sama con Arroz

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de tres cuartos de kilo, tres vasos de arroz, cien gramos de guisantes cocidos, cien gramos de almendras, ciento cincuenta gramos de queso rallado, dos nueces de mantequilla, cuatro alcachofas, dos huevos, una cebolla, dos dientes de ajo, un limón, aceite, caldo corto, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de cabeza, escamas, entrañas y raspas; se sacan los filetes y se pican en dados pequeños.

Se limpian las alcachofas de hojas duras, puntas y pelusa interior, se riega con unas gotas de limón y se escalda un minuto.

En una cazuela de barro con la mantequilla se saltea la cebolla cortada en juliana, se añade el arroz, se le dan unas vueltas y se añaden, poco a poco, siete vasos de caldo, pasados dieciocho minutos se añaden los huevos batidos y el queso.

Se pican las alcachofas, se saltean en una sartén con tres cucharadas de aceite, el ajo picado, sal y pimienta, se añaden tres cucharas de caldo y los guisantes, se cocinan ocho minutos, se añaden los trocitos de sama, se rectifica de sal y pimienta y se le dan cinco minutos de cochura.

Se emplata el guiso en el centro de una fuente, se rodea con el arroz en corona y se sirve con mojo canario aparte en salsera.

## *Sama con Champiñones*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Tres escalonias, dos samas de tres cuartos de kilo, ciento cincuenta gramos de champiñones, dos nueces de mantequilla, un limón, un vaso de vino, un vaso de crema de leche, una cucharada de harina, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpian las samas de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se reservan.

Se pelan las escalonias y los champiñones, se pican, se riegan con zumo de limón y se ligan. Se coloca la mitad de la mezcla en una fuente de horno engrasada, se colocan los filetes encima de la mezcla y se cubren con la otra mitad. Se riegan con vino blanco, se lleva la fuente al horno a temperatura media y se cocina cuarenta minutos.

Se saca del horno, se emplatan en una fuente, se colocan las escalonias y los champiñones formando corona.

Se lleva el jugo de la cochura a un cazo, se calienta y se añaden la mantequilla junto a la harina, se remueve a fuego lento con una cucharada de palo y se traba una salsa. Se vierte sobre los filetes y se sirven.

51  
...

*Receta recogida en El Realejo Alto en Tenerife*



## Sama con Coñac

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, cien gramos de tocino, tres dientes de ajo, una cebolla, un limón, una copa de coñac, pan rallado, tres cucharadas de aceite.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de escamas, aletas, y entrañas; se lava, se escurre y se frota con un limón, se riega con zumo la cavidad ventral y se rellena de tocino picado, cebolla picada y una hierba aromática picada. Se lleva a una fuente engrasada con aceite.

Se fríen los ajos cortados en láminas, se vierten sobre la sama, se espolvorea con pan rallado y se lleva al horno a ciento ochenta grados durante media hora, se riega con el coñac, se le dan dos minutos de horno y se sirve.

*Receta recogida en el Realejo Alto (Tenerife)*

52  
...

## Sama con Espinacas

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de tres cuartos de kilo, medio kilo de espinacas, cuatro dientes de ajo, gofio, un tomate, una cebolla, un chorrito de aceite, vino blanco, mantequilla, vinagre, orégano, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren, se secan, se salpimientan y se trocean.

En una cazuela de barro, se rehoga en aceite la cebolla, cuando dore, se le añaden los dientes de ajo, el tomate pelado y sin pepitas. Se sofríe durante cinco minutos.

Entretanto, se pasan las espinacas por la mantequilla unos minutos y se añade todo a la cazuela de barro. Se añaden los trozos de sama, el vino blanco, el vinagre, medio vaso de agua, se salpimienta y se cuece cinco minutos hasta que reduzca el agua. Se espolvorea con una chispa de orégano o de culantro picado y se sirve en la misma fuente de barro.

*Si queda muy caldoso se puede espesar con una chispa de gofio canario*

## Sama con Fideos

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y cuarto, un vaso de vino, doscientos gramos de fideos, una tacita de fumé, tres hebras de azafrán, una cucharada de harina, un limón, dos cucharadas de cebolla picada, tres dientes de ajo, una cucharada de perejil picado a cuchillo, aceite, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de escamas, aletas y entrañas, se lava escurre y seca, se unta con un majado de ajo, perejil, aceite, sal y pimienta. Se lleva a una fuente de horno engrasada con aceite aromatizado con media cucharadita del majado.

En sartén aparte con seis cucharadas de aceite, se fríen la cebolla, la harina, cuando tomen color se añade el vino, se cocina un par de minutos y se vierte sobre el pescado reservado en la fuente. Se lleva al horno cinco minutos, se saca y se reserva unos minutos.

En un cazo aparte con agua, sal y una cucharada de aceite se cuecen los fideos el tiempo que marque el fabricante en el paquete; se sacan, se escurren y se colocan en la fuente rodeando el pescado. Se riegan con la salsa, el fumé con tres hojas de azafrán y si hace falta con unas cucharadas del caldo de cocer los fideos.

Se llevan al horno a ciento ochenta grados. Se cocina media hora regando de vez en cuando con la salsa y una vez hechos se sacan y se sirven en la misma fuente.

*Estos platos de pescado con fideos si quedan con su punto de caldo quedan exquisitos. Son originarios de las costas adriáticas y tienen miles de variantes. Con caballa quedan ¡¡¡para tirar cohetes!!! En Cádiz se hacen con babetas*



## Sama con Guisantes y Champiñones

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

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

### PREPARACIÓN:

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

Se saltean los guisantes, si hace falta se añade un poco más de aceite, junto a los champiñones cortados en láminas, se añaden los filetes de sama, se riegan con el coñac, se reduce y se riegan con el caldo de pescado, se salpimienta y se cocinan a fuego lento un cuarto de hora. Se espolvorea con perejil y se sirve.

*Receta recogida en Bu-craa (Sahara Español). Esta receta queda exquisita si se prepara con champiñones bravíos anisados, si no los encuentras se le añade media copa de aguardiente de Zalamea*

54  
...

## Sama con Judías Canarias

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Un kilo de filetes de sama, dos cebollas, tazón y medio de alubias canarias, cuatro dientes de ajo, una zanahoria, un chorizo pequeño, harina de freír pescado, un puerro, un manojo de espárragos trigueros, una hoja de laurel, una cucharada de culantro picado, un vaso de vino blanco, un puñado de gambas, medio vasito de aceite, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se ponen en remojo las alubias la noche anterior, una vez remojadas se llevan a cocer en una cazuela con agua, dos dientes de ajo chafados, las hojas de laurel, el chorizo cortado en rodajitas, una cebolla cortada en gajos, la zanahoria troceada y sal. Se deja cocer hasta que las alubias queden blandas. Se reservan.

Se lavan los filetes de sama, se escurren, se secan, se salpimientan, se pasan por harina y se reservan. Se pelan las gambas y se reservan.

Se eliminan los tronchos finales de los espárragos, y se cuecen en agua abundante con sal hasta que queden tiernos. Se escurren y se reservan.

En una cazuela de barro se rehogan con aceite una cebolla picada y la parte blanca del puerro cortado a rodajas. Cuando comience a blanquear, se añaden los filetes de sama, se les dan unas vueltas para que se impregnen bien, se añaden los espárragos, las gambas y las alubias escurridas. Se riega con el vaso de vino blanco y se deja cocer diez minutos. Se espolvorea con culantro picado y se sirve.

*Las judías canarias son unas judías de enrame pequeñas, harinosas y muy ricas*

## *Sama con Limones Confitados*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, veinticuatro rodajas de limón confitado, una cucharada de paprika, una chispa de mojo rojo, cinco ramitas de estragón, un pellizco de azúcar, un vaso de aceite, sal y pimienta.*

55  
...

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama, se le quitan las entrañas y se escama, se lava, se escurre y se seca. Se le dan tres cortes a lo largo en el lomo.

Se ligan el aceite, el mojo rojo, la páprika, el azúcar, sal y pimienta. Se reserva la liga.

Se colocan la mitad de las rodajas de limón en el lecho de una fuente de horno engrasada. Se coloca la sama encima y se cubre con las rodajas de limón restantes. Se riega con la liga de aceite, se cubre con las ramitas de estragón y se lleva al horno a doscientos grados diez minutos, hasta que este en su punto.

*Receta recogida en Los Jamelgos del Agua (Lanzarote)*



## Sama con Lombarda

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, un cuarto de kilo de tocino de jamón, cuatrocientos gramos de lombarda, un cuarto de kilo de boletos, aceite, cuatro cucharadas de piñones, tomillo, sal y pimienta.*

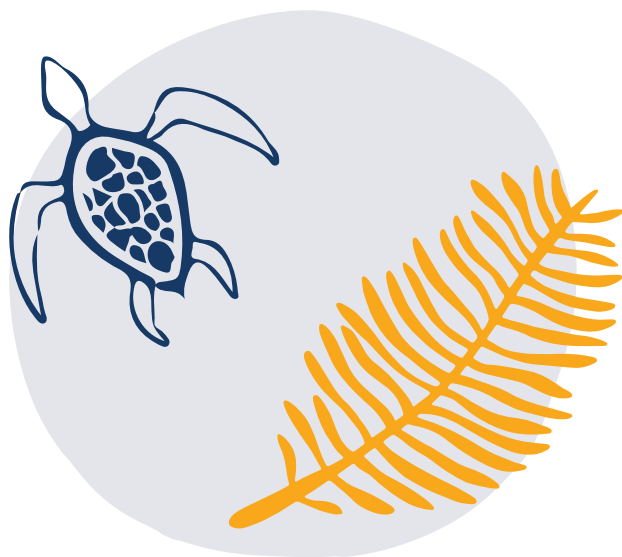
### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes, se cortan en supremitas, se salpimientan y se reservan.

En una sartén con aceite se dora el tocino de jamón cortado en dados mínimos, se añaden el tomillo y las supremitas de sama por el lado de la piel, se hacen a fuego muy bajo.

En una sartén con aceite se saltea la lombarda picada en juliana y en sartén aparte se hacen los boletos limpios y cortados en filetes junto a los piñones.

Se reparte entre cuatro platos la lombarda, se cubre con los boletos, las supremitas de sama y se sirve acompañada de un mojo aparte en salsera.



## *Sama con Mojo Picón*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

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

### **PREPARACIÓN:**

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

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

Se emplatan los filetes de sama se adorna con los pimientos, se riega con una chispa de mojo picón y se sirve con el mojo en salsera.

57  
...

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

## *Sama con Papas Negras*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Un kilo de sama, medio kilo de papas negras, cebolla, tomate, ajos, azafrán, un vaso de vino blanco, tres vasos de caldo corto de pescado, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama y se corta en filetes. Se lleva a una cazuela el caldo corto de pescado, se añaden la cebolla cortada en cascots, los ajos chafados, el tomate cortado en cascots sin piel ni pepitas, el vino blanco, sal y pimienta.

Se cuecen las papas peladas y cortadas en cascots veinte minutos, se añade el pescado y se cocina dos minutos. Se sacan el pescado y las papas, se emplatan, se cuela el caldo y se riegan el pescado y las papas.

Se acompaña con el gofio hecho con el caldo y mojo verde.

*Receta recogida en Los Realejos (Tenerife) la papa negra Solanum chaucha es muy apreciada en Tenerife y se suele tomar como papas arrugas con un mojo*

## Sama con Pistachos

### INGREDIENTES: ( 4/6 personas)

*Dos samas roqueras de tres cuartos de kilo, cien gramos de pistachos, una cebolla, una cucharada de aceite, dos huevos duros, unos pepinillos encurtidos, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas, se sacan los filetes y se trocean en dos o tres porciones, se lavan, se escurren y se secan. Se reservan.

En un almirez se majan los pistachos con la cucharada de aceite se salpimenta y se mechan las presas de sama roquera con la mezcla.

Se emplata una fuente de horno con la cebolla cortada en rodajas, sobre ella se colocan las presas de pescado mechadas. Se llevan a un horno a unos doscientos grados diez minutos, se gratinan cinco minutos más y se sirven adornando con gajos de huevo duro, plátano frito y pepinillo por los bordes.

58  
...

## Sama con Puerros



### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de tres cuartos de kilo, cuatro puerros, dos nueces de mantequilla, un limón, tres vasos de crema de leche, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina, se riegan con zumo de limón y se reservan.

Se limpian los puerros, se corta la parte blanca en tiras, se tapa y se saltea diez minutos en una cazuela pequeña con la mantequilla, se riega con un vaso de agua caliente, se salpimenta y se continua la cochura un cuarto de hora.

Se llevan los puerros a una fuente de horno, se colocan encima los filetes de sama, se riegan con el caldo de la cochura de los puerros y zumo de limón, se riegan con la crema de leche y se llevan al horno a temperatura media veinticinco minutos. Se sacan y se sirven.

*Receta recogida en Tacoronte (Tenerife)*

## *Sama con Salsa de Almendras*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Cuatro lomos de sama, dos patatas, harina de freír pescado, aceite suficiente, cien gramos de almendras, dos almendras amargas, un vaso de caldo de carne, una yema, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se majan las almendras en un almirez, se salpimientan y se añaden el vaso de caldo, la yema batida, se remueve, se cuece unos minutos para que espese y se reserva.

Se confitan las patatas en aceite sin que llegue a hervir, se pasa el pescado por harina de freír pescado, se sacude y se fríe por ambos lados.

Se emplatan las patatas en una cazuela de barro amplia, se coloca el pescado sobre ellas, se riega con la salsa, se cocina, al fuego, siete minutos y se sirve.

*Receta recogida en las III Jornadas del Mar de Salobreña*

59  
...

## *Sama con Salsa de Leche y Avellanas*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y cuarto, un vaso de leche, una docena de avellanas, una cebolla, cuatro dientes de ajo, tres hebras de azafrán, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se majan en un almirez los ajos, la cebolla, las avellanas sin cáscara, el perejil picado a cuchillo, aceite, sal y pimienta, se riega con un chorro generoso de aceite y se deslíe con la leche.

Se vierte el majado en una cazuela de barro y se añade el pescado limpio de escamas, aletas y entrañas, se salpimienta y se cuece a fuego lento media hora regándolo con el jugo de vez en cuando.

Se saca, se limpia de piel y espinas; se sirve regando con el jugo de la cochura como salsa.

## Sama con Salsa Holandesa

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, tres huevos, dos cebollas, dos zanahorias, cinco nueces de mantequilla, medio kilo de patatitas francesas cocidas, medio vaso de vino blanco, una cucharada de vinagre, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, una cucharada de flores de cantueso, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Con la mantequilla, las yemas de huevo, dos cucharadas de agua caliente y el vinagre se trabaja una salsa holandesa, se reserva caliente al baño María.

Se llevan a la parte baja de una besuguera la zanahoria cortada en rodajas, la cebolla cortada en octavos, el laurel, el perejil y las flores de cantueso.

Se coloca la rejilla, sobre ella la sama limpia, se cubre con agua, el vino, sal y pimienta, se cocina un cuarto de hora y se deja enfriar en la besuguera.

Se saca la sama, se emplata en una fuente, se rodea de patatitas francesas cocidas, rodajas de zanahoria y la salsa aparte en salsera.

60  
...

## Sama con Salsa Tártara

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de tres cuartos de kilo, cuatro cucharadas de aceite, una cebolla, una cucharada de perejil, vaso y medio de salsa tártara.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se llevan a una fuente con aceite, cebolla picada a cuchillo, perejil picado a cuchillo, sal y pimienta.

Se dejan adobar dos horas, se marcan a la plancha por ambos lados pincelando con el adobo y se sirven con la salsa.



## Sama con Sanfaina Isleña

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Un kilo de sama de la zona de la cola, dos patatas, tres cebollas, un tomate, dos dientes de ajo, una berenjena pequeña, una cucharada de perejil picado, un pimiento, ocho cucharadas de aceite, un limón, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de escamas, aletas, espinas y cola, se obtienen dos filetes. Se lavan, se escurren, se secan y se aderezan con aceite, sal y pimienta. Se reservan.

En una sartén con aceite, se prepara un pisto con la cebolla, el ajo, el pimiento, el tomate pelado y sin pepitas, la berenjena, se rectifica de sal y pimienta.

En una fuente de horno untada con aceite, se coloca una base de patatas cortada en rodajas, sobre ella cebolla pelada y en rodajas, se riega con aceite, se le espolvorea el perejil, se tapa con papel de aluminio y se lleva al horno un cuarto de hora.

Transcurrido este tiempo, se saca, se colocan los filetes de sama sobre ellos, con la piel hacia abajo, se riega con zumo de limón, se le añade el aceite restante y se tapa con la sanfaina. Se lleva al horno quince minutos y se sirve.

61  
...

*Receta recogida en Isla Cristina, aquí son frecuentes las samas de pluma*

## Sama con Tomate

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y cuarto, dos vasos de salsa de tomate, una cebolla, un vaso de vino blanco, mantequilla, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de aletas, escamas y entrañas, se salpimenta, se unta de mantequilla, se lleva a una fuente de horno engrasada y sobre un lecho de rodajas de cebolla. Se introduce en el horno a ciento ochenta grados diez minutos, se saca, se riega con el vino y se termina de hacer.

Se saca, se limpia de piel y raspas, se sacan cuatro filetes y se sirven con salsa de tomate aparte.

*Receta muy común, la Abuela María preparaba así las percas*

## Sama de Pluma Mechada

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

Una sama de pluma de kilo y medio, cincuenta gramos de panceta, dos cucharadas de perejil, dos dientes de ajo, seis cucharadas de aceite, un vasito de vino blanco, un cuarto de kilo de miga de pan asentado, un limón, medio kilo de patatitas francesas, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN:

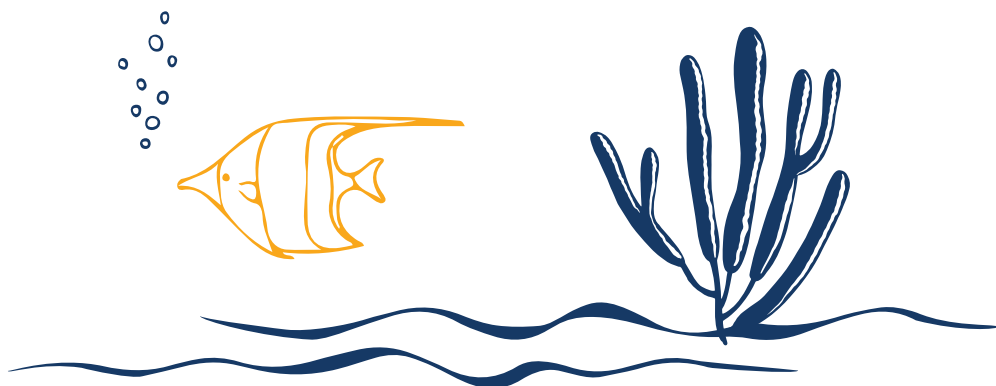
Se limpia la sama de pluma de escamas, aletas y entrañas; se lava, se escurre y se le dan unos cortes en los lomos, se mechan los cortes con tiras de panceta cortadas a su tamaño y lonchas de ajo. Se reserva.

Se desmenuza la miga de pan y se liga con el perejil picado, se salpimenta y se le añaden cuatro cucharadas de aceite. Se reserva la mezcla.

Se unta con aceite una fuente de horno, se lleva a ella la sama de pluma envuelta en la mezcla de miga de pan, se le colocan las patatitas francesas untadas en aceite alrededor, se riega con el resto del aceite y se lleva al horno a doscientos grados.

Cada cinco minutos se riega con una chispa de vino blanco, para que no se reseque demasiado la costra y pasados unos veinte minutos se puede servir.

*Receta tinerfeña que en su origen lleva patatitas negras, las hemos sustituido por patatitas francesas más asequibles en la Península*



## Sama Empanada

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de roca de kilo y cuarto, dos cebollas, tres tomates, dos patatas, pan rallado, piñones, una cucharada de pimentón, una cucharada de perejil, dos dientes de ajo, siete cucharadas de aceite, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

En un cuenco se mezclan el perejil picado a cuchillo, los piñones, el pan rallado, el pimentón, sal y pimienta, se riega con un par de cucharadas de aceite y se mezcla.

En una fuente se coloca una capa de cebolla cortada en rodajas, otra de patatas cortadas en rodajas y otra de rodajas de tomate, se riega con la mitad del aceite y se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

Se salpimenta el pescado, se coloca sobre las verduras, se cubre con el pan rallado, se riega con aceite y se lleva al horno a ciento ochenta grados algo mas de media hora, estará hecho cuando la carne despegue de la espina por la cola.

63  
...

## Sama en Cazuela

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, tres dientes de ajo, una chispita de pimienta de Cayena molida, un vaso de aceite, un limón, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de aletas, escamas y entrañas, se pincela con aceite y se lleva a una fuente de horno engrasada con aceite, se riega con dos cucharadas más de aceite y se lleva al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora dándole la vuelta a media cochura, se saca, se eliminan la cabeza y las raspa, se sacan dos filetes y se reservan.

En una cazuela de barro amplia con el resto del aceite se doran los ajos, pasados unos minutos se añade el caldo de la cochura de la sama, se adereza con la pimienta de Cayena molida, se añaden los filetes de pescado, se riegan con la salsa y se lleva al fuego un par de minutos; se sirve en la misma cazuela de barro rodeada de patatitas negras asadas.

*Receta tinerfeña que en su origen lleva patatitas negras, se pueden sustituir por patatitas francesas más asequibles en la Península*

## Sama en Escabeche

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Cuatro samas de ración, cuatro dientes de ajo, una zanahoria, una cebolla, harina de freír pescado, cuatro hojas de laurel, un trozo de cáscara de naranja, un vaso de aceite, vaso y medio de vinagre, medio vaso de agua, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas de escamas y entrañas, se salpimientan, se pasan por harina y se fríen en aceite cuatro minutos por cada lado, se sacan y se llevan a una fuente de barro.

En la misma sartén con el aceite colado se saltean la cebolla picada, la zanahoria troceada, los ajos cortados en dos, el laurel, la cáscara de naranja, sal y pimienta.

Pasados cinco minutos se baja el fuego, se añade el vinagre y se reduce cinco minutos, se riega con el agua y se cocina cinco minutos más; se riega sobre la fuente con el pescado y se cocina cinco minutos, se deja macerar un día y se sirve.

*Se le puede añadir una cucharada de mojo al escabeche, yo no lo recomiendo*



## Sama en Papillote a la Naranja

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, una naranja, medio vaso de crema de leche, tres pimientos de piquillo, dos cucharadas de queso Philadelphia, una patata, dos ramitas de perifollo, aceite, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas de cabeza, aletas, escamas, raspas y tripas. Se sacan cuatro filetes.

Se cuece la patata sin pelar en abundante agua con sal; se pela, se trocea y se lleva a la batidora con los pimientos picados, el ajo majado, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

Se sazonan los filetes de sama, se colocan sobre una hoja de papel de aluminio, se riegan con aceite, se colocan unas rodajas de naranja sobre cada filete, se cubren con una ramita de perifollo, se cierran en papillote y se llevan al horno veinte minutos.

Se lleva el puré de patata a un cazo, se le añade el queso cremoso y se traba una crema. Se coloca la cuarta parte en un plato, se coloca un filete de sama sobre ella, se riega con el jugo y se sirve.



## *Sama en Pasta de Almendras*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, un cuarto de kilo de almendras, cuatro cucharadas de azúcar, una cucharada de agua de azahar, una cucharadita de canela molida, una chispa de comino molido, una chispa de piri- piri, medio vaso de agua, cuatro cucharadas de mantequilla, una cebolla, dos hebras de azafrán, sal y pimienta.*

65  
...

### **PREPARACIÓN:**

Se escaldan las almendras, se tuestan un pelín y se majan en un almirez, se les mezclan agua de azahar, el azúcar, la canela molida, los cominos, el piri- piri, dos cucharadas de mantequilla, tres cucharadas de agua, sal y pimienta. Se obtendrá una pasta.

Se limpia la sama de aletas, escamas y entrañas. Se salpimenta por dentro y por fuera. Se rellena con la mitad de la pasta, y la otra mitad se unta por encima.

Se pela la cebolla, se pica a cuchillo, se le añaden el azafrán y un poco de agua; se lleva la mezcla a una fuente de horno engrasada, se coloca el pescado encima, se riega con mantequilla derretida y se lleva al horno tres cuartos de hora. Cuando la capa de almendra forme una costra, se sirve.

*Esta receta la hacían riquísima en el valenciano de Larache, aunque pasaba desapercibida por ser un restaurante que fundamentalmente servía angulas a precios irrisorios*

## Sama en Rodajas

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, un puerro, dos patatas, dos dientes de ajo, dos tomates, una guindilla, dos cucharadas de harina de freír pescado, una chispa de guindilla, dos cucharadas de azúcar, un vasito de vino blanco, un vaso de aceite, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de cabeza, escamas, aletas, entrañas y espinas de la ventresca. Se lava, se corta en rodajas de dedo y medio de grosor y se reservan.

Se pica la parte blanca del puerro en juliana, las patatas en rodajas, se pelan los tomates, se les quitan las pepitas y se cortan en rodajas.

Se emplatan en una fuente las rodajas de tomate, se espolvorean con azúcar y se dejan reposar media hora, se elimina el agua que suelten. Se le pican los ajos en láminas y se le espolvorea una chispa de guindilla.

Se pasan las rodajas de pescado por harina, se sacude la que sobre y se llevan a una olla de barro con aceite. Se doran medio minuto por cada lado, se sacan y se reservan.

Se añaden a la olla con el aceite el puerro, las láminas de ajo, se salpimenta y se fríe hasta que el puerro poche.

Se añaden las patatas sobre los puerros, se riegan con dos vasos de agua y el vino, se tapa y cuando hayan cocido diez minutos se añaden los rodajas de tomate y su caldo. Se adereza con guindilla molida y se cuece cinco minutos. Se colocan las rodajas de sama, se hierven tres minutos, se le da la vuelta al pescado y se cocina cinco minutos más. Se sirve en la misma olla de barro.

*Esta receta es valida para cualquier pescado de escamas*



## Sama en Salsa

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y cuarto, medio vaso de vino blanco, una cucharada de harina, aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, media cucharadita de pimentón, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de aletas, escamas y entrañas, se salpimenta y se marca por ambos lados en una sartén con aceite.

En la misma sartén y aceite se saltean la cebolla picada, los dientes de ajo y la hoja de laurel, se añaden la harina y el pimentón, se les dan unas vueltas, se riega con el vino y unas cucharadas de agua, se salpimenta, se pasa por la batidora, se cuele con el chino, se riega sobre la sama y se sirve acompañada de verduras cocidas.

## Sama en Salsa de Acedera

67  
...

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de tres cuartos de kilo unidad, cinco cucharadas de harina, dos nueces y media de mantequilla, un cuarto de kilo de hojas de acedera, dos huevos, medio vaso de crema de leche, un limón, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la acedera, se lavan las hojas y se pican lo mas finas posible a cuchillo, se saltean en nuez y media de mantequilla. Se riegan con el zumo de limón y la crema de leche con las yemas de los huevos desleídas en ella. Se cuece sin que llegue a hervir, se traba una salsa y se reserva.

Se limpian las samas de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina, se riegan con zumo de limón y se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite por ambas caras.

Se emplatan en una fuente, se riegan con la salsa de acedera y se sirven.

*Receta recogida en Isla Cristina*

## Sama en Salsa de Pasas

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Cuatro filetes de sama, dos cucharadas de harina de freír pescado, una cucharada de mostaza inglesa, un puñado de pasas, aceite, cuatro cucharadas de azúcar, dos cucharadas de harina, una cucharada de vinagre de manzana y un limón.*

### PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de sama, se escurren y se secan con un papel de cocina. Se salpimientan, se pasan por harina, se fríen en aceite abundante, y se emplatan individualmente.

Se remojan las pasas en agua, se les quitan las pipas y se reservan.

En una cazuela se ponen azúcar, mostaza y harina, medio vaso de agua, vinagre, zumo de limón, ralladuras de la cáscara del limón y las pasas sin pipas. Se tritura todo en una batidora, se cuece hasta que reduce un poco y se vierte sobre los filetes de sama. Se sirven con guarnición de arroz blanco.

68  
...

*Es mejor que le pidas al pescadero que te saque los filetes. Receta recogida en la Terraza de la Coyantina en Isla Cristina (Huelva)*

## Sama en Salsa de Setas

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, harina de freír pescado, aceite de freír, un cuarto de kilo de setas, cuatro cucharadas de cebolla picada, dos dientes de ajo, medio vaso de leche, cinco cucharadas de aceite, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

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

Se limpia la sama de cabeza, escamas, aletas y tripas, se eliminan las barbas de la ventresca y se corta en rodajas al bies.

Se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en aceite muy caliente, se sacan, escurren y se reservan en una fuente engrasada. Se riegan con la salsa, se lleva la fuente al horno unos minutos y se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

## Sama en Salsa de Plátano

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de doble ración, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, dos plátanos muy maduros, cuatrocientos gramos de panceta, dos cucharadas de aceite, una chispa de mojo, cuatro vasos de crema de leche, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea la panceta cortada en dados, pasados tres minutos se añade el plátano cortado en rodajas, se cocina cinco minutos.

Se lleva el salteado al turmix junto a la crema de leche, se trabaja una crema, se vierte en un recipiente de vidrio pirex y se reduce a baño María un cuarto de hora.

Se limpian las samas, se sacan los filetes, se salpimientan y se pasan por harina de freír pescado, se fríen en abundante aceite.

Se emplatan los filetes de pescado, en platos individuales sobre una base de lechuga y pimiento rojo asado y aliñado con aceite, vinagre y sal. Se riegan los filetes con la salsa y se sirven con la salsa restante en salsera.



## Sama en Sancocho

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

Un kilo de sama, un kilo de patatas, un kilo de batatas, harina de freír pescado, aceite, una cucharada de comino, una cucharada de sal gorda, cuatro dientes de ajo, media cucharada de pimentón, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN:

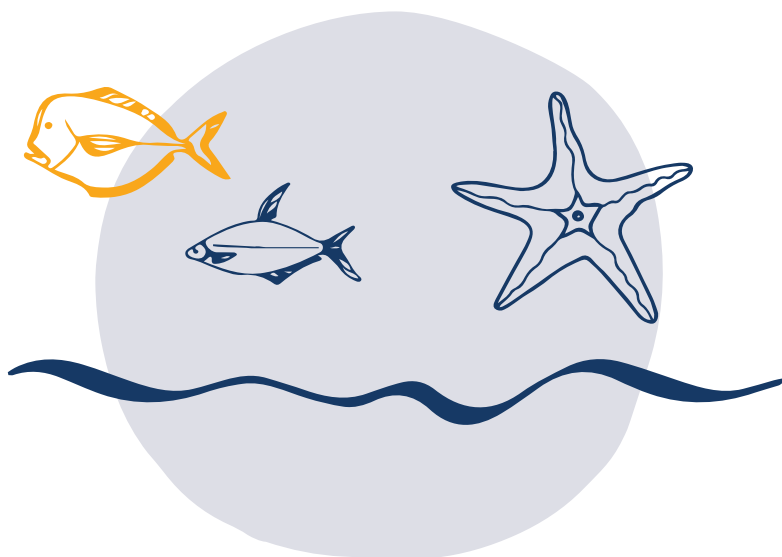
Se majan en un almirez los ajos, con la sal, el comino, el pimentón, el aceite y una cucharada de vinagre. Se añade un vaso de agua, se liga y se reserva en salsera al fresco.

Se limpia la sama, se le quitan la cabeza, aletas, escamas y tripas; se corta al bies en rodajas, se pasan por harina, se sacuden y se fríen someramente en aceite, se reservan.

Se pelan las patatas y las batatas, se cortan en cascós y se cuecen en agua con sal, pasados veinte minutos, se añade el pescado, se cocina cinco minutos y se sirven patatas, batata y pescado secos con mojo picón como salsa.

70  
...

*Receta recogida en el Aaiun (Sahara). Entendemos que batata es boniato rosado*



## Sama Envuelta

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, dos hojas de hojaldre, dos vasos de almejas, cuatrocientos gramos de mejillones, un calabacín, una zanahoria, hinojo, coñac, trescientos gramos de harina, un huevo, cinco nueces de mantequilla, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se mezclan la harina, la mantequilla y el huevo, se amasa y se deja reposar una hora.

Se abren las almejas y los mejillones en dos cucharadas de agua, se cuele el caldo y se eliminan las cáscaras. Se saltean en una sartén con tres cucharadas de aceite junto a las semillas de hinojo y las hojas picadas, sal y pimienta; se riegan con medio vaso de coñac y se reduce por cochura.

Se limpia la sama de escamas y tripas, se rellena con las almejas, se salpimenta y se pincela con aceite.

Se extiende la masa, se coloca la sama sobre ella, se cortan con la forma dos hojas y se encierra la sama entre ellas, se pincela con yema de huevo y se lleva al horno a ciento ochenta grados durante veinte minutos y se sirve.

71  
...

## Sama Estofada

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de tres cuartos de kilo, medio vaso de vino blanco, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una cucharadita de pimentón, una hoja de laurel, aceite, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas de escamas, aletas y entrañas. Se salpimentan por dentro y por fuera, se cortan en rodajas y se llevan a una cazuela de barro, se le añaden la cebolla cortada en cascós pequeños y la hoja de laurel.

Se majan en un almirez los ajos y el perejil, se deslíen en el vino, se vierte sobre la sama, se riega con el aceite y se espolvorea con el pimentón. Se tapa la cazuela, se lleva al fuego y se cocina media hora a fuego lento.

Se pasa el jugo por la batidora, se riega sobre el pescado y se sirve.

## Sama Flameada con Coñac

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

Una sama de kilo y medio, cien gramos de tocino, tres dientes de ajo, una cebolla, un limón, una copa de coñac, pan rallado, tres cucharadas de aceite, hierbas aromáticas.

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de escamas, aletas, y entrañas; se lava, se escurre y se frota con un limón, se riega con zumo la cavidad ventral y se rellena de tocino picado, cebolla picada y las hierbas aromáticas picadas. Se lleva a una fuente engrasada con aceite.

Se fríen los ajos cortados en láminas, se vierten sobre la sama, se espolvorea con pan rallado y se lleva al horno a ciento ochenta grados durante media hora, se riega con el coñac ardiendo, se flamea hasta que se apague y se sirve.

*Si lo flameas con dos copas y lo apagas a la mitad la salsa ¡¡¡queda muy, pero que muy rica!!!*

72  
...



## Sama Frita a la Pimienta

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

Una sama de kilo y cuarto, dos limones, harina de freír pescado, un vaso de aceite, una cucharadita de pimienta y sal.

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se corta en supremitas, se llevan a un cuenco, se riegan con zumo de limón, pimienta molida y sal, se embadurnan y se dejan macerar media hora.

Se sacan los filetitos, se escurren, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en una sartén con aceite, se sacan las presas, se escurren sobre papel de estraza y se sirven con verdura cocida.



## *Sama Maitre D'Hotel*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Dos samas de doble ración, aceite, dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de perejil, un limón, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpian las samas y se sacan cuatro filetes de ración, se limpian, se escurren, se secan con papel de cocina y se pincelan con aceite. Se asan en una parrilla muy fuerte por ambos lados, quemado un poco por fuera y dejándola por dentro en su punto.

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 sirven los filetes con la mantequilla extendida sobre los ellos.

73  
...

## *Sama Marroquí a la Chermula*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama marroquí de kilo y medio, una porción de chermula, doscientos gramos de aceitunas, una cebolla, dos limones, tres cucharadas de aceite de oliva, el zumo de un limón, una cucharada de Tabil.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpia la sama marroquí de escamas, entrañas, cabeza y raspa. Se lava, se escurre y se seca. Se unta por dentro y por fuera de chermula, se deja reposar un par de horas para que tome el sabor.

Se emplata una fuente con rodajas de cebolla, sobre este lecho se coloca el pescado, se recubre con rodajas de limón y las aceitunas picadas. Se riega con aceite de oliva y un poco de agua; se cubre con papel de aluminio, se hornea media hora, se quita el papel de aluminio, se hornea otro cuarto de hora, se rocía con zumo de limón, se espolvorea con Tabil y se sirve.

*La sama marroquí es mas basta que la sama de roca o la de pluma, también se la conoce en ciertos puertos como pagel*

## *Sama Marroquí Rellena de Dátiles*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Una sama marroquí de kilo y medio, una cucharada de harina de arroz, cincuenta gramos de almendras muy molidas, ralladuras de jengibre, una cucharadita de azúcar, una cucharadita de mantequilla, quince dátiles sin hueso, media cebolla, una cucharadita de canela y media cucharadita de especias morunas.*

### **PREPARACIÓN:**

En un cazo pequeño con agua caliente se añade la harina de arroz, se remueve un momento y se deja enfriar. Se liga con la mitad de la almendra molida, la cucharadita de azúcar y se le ralla jengibre. Con esta mezcla se rellenan los dátiles. Se reservan.

Se limpia el pescado de escamas, cabeza, entrañas y raspa. Se abre en dos y se espolvorea con la mezcla de especias morunas, se le colocan los dátiles y se tapa con la otra mitad del pescado. Se espolvorea con cebolla rallada, se envuelve en papel de aluminio aceitado, se coloca en una fuente de horno y se lleva a este a una temperatura de ciento ochenta grados media hora. Se le quita el papel de aluminio, se unta con mantequilla, se espolvorea con el resto de la almendra picada y la canela, se lleva a gratinar al horno y se sirve.

*Esta receta la preparaba mi amigo Rafa Chicoy en el Sahara en los años setenta, ¡¡¡le salía riquísima!!!*

## *Sama Rebozada a la Parrilla*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Dos samas de seiscientos gramos, tres huevos, aceite, pan rallado, tres limones, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpian las samas de aletas, escamas y entrañas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina.

Se baten los huevos, se añaden tres cucharadas de aceite, se salpimenta y se embadurnan las samas con la mezcla, se pasan por pan rallado y se asan a la parrilla a temperatura suave dándoles la vuelta de vez en cuando y pincelando con la mezcla.

Pasada media hora se emplatan en una fuente se adornan con cascotes de limón y se sirven con un mojo verde aparte en salsera.

## Sama Rebozada a la Saharaui

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Cuatro filetes de sama, seis cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de culantro picado, una cucharada de mezcla saharaui de especias.*

### PREPARACIÓN:

Se mezclan los ingredientes en una bolsa de plástico con aire, se mezcla y se vierte sobre un plato, se rebozan los filetes de sama, se marcan a la plancha engrasada con aceite y se sirven con maíz cocido.

## Sama Rellena

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, un huevo duro, una loncha de jamón, una copa de coñac, un vaso de caldo de pescado, dos cucharadas soperas de harina, medio vaso de aceite de oliva, medio vaso de fumé de pescado, sal y pimienta.*

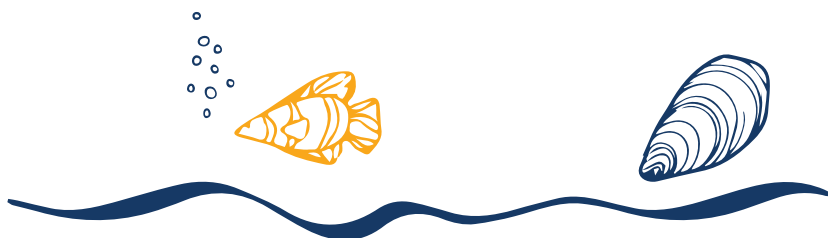
### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de escamas, aletas, entrañas y raspas; se lava, se escurre, se seca, se pincela la cavidad ventral con aceite y se rellena con el jamón picado ligado con el huevo duro, se cierra, se reboza con harina y se lleva a una fuente engrasada con aceite.

Se asa en el horno a temperatura media para que dore un poco, se riega con el coñac, el fumé y se cocina a temperatura media treinta minutos.

Se saca del horno, se quita la piel, se sacan los filetes sin espinas y se sirven con una corona de plátano frito y un mojo aparte en salsa.

*Receta recogida en El Realejo Alto (Tenerife)*



## Sama Rellena con Jamón

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Dos samas de tres cuartos de kilo, ciento cincuenta gramos de jamón, dos huevos duros, un huevo, dos limones, aceite, una cucharada de perejil, una chispita de mojo picón, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpian las samas de aletas, escamas y entrañas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina, se pincelan con aceite en la cavidad ventral, se salpimientan y se reservan.

Se pican el jamón, los huevos duros, se mezclan con la yema del otro huevo batida, una chispita de mojo picón, se salpimienta y se rellenan las samas con la mezcla. Se cierran, se riegan con aceite y zumo de limón, se salpimientan por ambos lados y se llevan al horno en una fuente a fuego medio hasta que la carne separe de la espina por la cola, regando de vez en cuando con su salsa.

Se sirven en la misma fuente con rodajas de limón.

*Receta recogida en El Realejo Alto (Tenerife)*



## Sama Rellena de Limón

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Una sama de kilo y medio, tres dientes de ajo, un limón, una cucharada sopera de pimentón dulce, una copa de coñac, un vaso de caldo de pescado, dos cucharadas soperas de harina, medio vaso de aceite de oliva, medio vaso de fumé, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de escamas, aletas, entrañas y raspas; se lava, se escurre, se seca, se pincela la cavidad ventral con aceite y se rellena con rodajas de limón, se cierra, se reboza con harina y se lleva a una fuente engrasada con aceite.

Se asa en el horno a temperatura media para que dore un poco, se riega con el coñac y se cocina a temperatura media treinta minutos.

En sartén aparte se traba una salsa, se doran los dientes de ajo, se retiran del fuego, se añaden el pimentón, una cucharada de harina, el fumé, sal y pimienta. Se remueve, se le da un hervor de dos minutos, se liga con el caldo del asado y se sirve como salsa en una salsera aparte. Se sirve el pescado limpio acompañado de patatitas francesas cocidas o fritas y la salsa aparte en salsera junto a otra con mojo verde.

## *Sama Roquera con Salsa*

### **INGREDIENTES:** ( 4 personas)

*Dos samas de doble ración, dos pimientos, dos tomates, un limón confitado, un tazón de adobo berebere, sal y pimienta.*

### **PREPARACIÓN:**

Se limpian las samas, se sacan dos filetes por pescado, se untan con adobo berebere y se dejan marinar toda la noche al fresco.

En una sartén se prepara un fondo salteando en aceite los pimientos picados, los tomates pelados y sin pepitas, se añade el limón confitado cortado en dados minúsculos, se añade un vasito de agua, y se cuece media hora a fuego muy bajo.

Se colocan los filetes encima, se tapa y se cocina entre cinco y ocho minutos según nos guste de hecho el pescado.

*En Marruecos se prepara con un tagina grande, y lo dejan reposar para que se haga un poco más*



## Sama Sobre Lecho de Plátano

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

Una sama de kilo y medio, dos limones, un calabacín, diez tomatitos, veinte aceitunas, tomillo, romero, seis cucharadas de aceite, una chispita de mojo canario, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN:

Se limpia la sama de escamas y entrañas, se lava, escurre y seca con papel de cocina, se le dan dos cortes en los lomos y se rellenan con tonillo y romero. Se rellena la cavidad ventral con unas rodajas de limón, tomillo y romero, se salpimenta y se riega con aceite ligado con mojo canario por dentro y por fuera.

Se pela el plátano, se corta en rodajas, se emplatan en una fuente de horno engrasada, se coloca la sama sobre ellas, se rodea con una corona de medios tomatitos y aceitunas, se riega con zumo de limón y aceite ligado con una chispa de mojo canario. Se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se saca y se sirve.

78  
...

*Esta receta recogida en Icod de los Vinos en Tenerife ¡¡¡es una mezcla inaudita de sabores!!!*

## Souquet de Sama



### INGREDIENTES: ( 4 personas)

Los restos de la sama de ayer, una cebolla, dos tomates, medio vaso de aceite, dos dientes de ajo, unas hebras de azafrán, dos cucharadas de almendras fritas picadas, una cucharada de avellanas tostadas picadas, una cucharada de piñones, medio kilo de patatas, un litro de caldo de pescado, dieciséis gambas, sal y pimienta.

### PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se rehogan los ajos picados; cuando doren, se añade la cebolla picada, cuando comience a blanquear, se añade el tomate picado, pelado y sin pepitas. Se deja reducir unos minutos.

Se agregan las patatas cortadas en rodajas finas, pasados un par de minutos, se riega con el caldo de pescado. Se deja cocer diez minutos.

Se majan en un almirez, las almendras, las avellanas, los piñones, el azafrán; se añaden al guiso, se colocan los restos de pescado y se cuecen unos minutos, se adornan con las gambas y se sirven.

*Es un plato para aprovechar el pescado que te sobro ayer bien sea frito o al horno, queda muy rico; también se puede preparar con cuatro filetes de sama, se filetean, se fríen y se sigue la receta*

## Tagina de Sama

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Kilo y medio de sama, una cebolla, un tomate, tres dientes de ajo, un pimiento, una porción de chermula, una pizca de mezcla berebere de especias para pinchitos, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado de escamas, aletas y se filetea quitándole las espinas. Se salpimienta y se reserva.

En una sartén con aceite, se dora la cebolla picada. Se añaden el tomate picado y sin pepitas, el pimiento picado fino, y los ajos picados. Se fríen cinco minutos, se sazona con la porción de chermula y las especias, se remueve y se llevan a la sartén las presas de pescado. Se les dan cinco minutos de cochura y se sirven.

*Esta receta de Zora Díaz, se puede preparar también con Burro o peces tipo perquidos*

## Tiras de Sama



79  
...

### INGREDIENTES: ( 4 personas)

*Un kilo de sama, dos limones, un huevo, dos cucharadas de cerveza, una cucharada de leche, una cucharada de vino oloroso, doscientos gramos de harina, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.*

### PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se filetea, se corta en tiras de medio palmo de lago y un dedo de grosor. Se salpimienta y se lleva a un lebrillo pequeño, se riegan con el zumo de limón y el perejil, se remueve y se deja marinar dos horas al fresco.

Se bate el huevo en un cuenco junto a la leche, se sazona y se añade la mitad de la harina, la cerveza, la pimienta molida y el vino: Se trabaja hasta obtener una masa mas bien cremosa; se deja media hora en reposo.

Se rebozan las tiras de pescado, se fríen en el aceite muy caliente, se les da la vuelta hasta que doren. Se sacan, se escurren y se sirven.

*Son como pavías, receta recogida en el Realejo Alto ( Tenerife)*



# ENTRE MARES Y FOGONES

Cuando hablamos de **sama**, hemos de tener en cuenta, que hablamos de cuatro especies: la sama canaria, *Dentex canariensis*, la sama de pluma *Dentex gibosus*, la sama marroquí, *Dentex maroccanus* y la sama de roca, *Dentex sahariensis*, peces que encontramos en nuestras costas, sobre todo en las costas canarias.

Por este motivo, gran parte de sus recetas son de origen canario, aunque es un pescado que se encuentra también en los mercados peninsulares, ya que nuestra flota del sur pesca también en aquellas aguas.

Son peces semigrasos, con un 2,5% de contenido graso, un 20% de contenido proteínico y 110 kilocalorías a los 100 gramos. Tienen alto contenido en omega 3 y omega 6, su digestión es fácil y se recomienda en dietas infantiles y cardiosaludables.



ISBN 978-84-491-1611-7

