



ENTRE MARES
Y FOGONES



Felipe y Bárbara Luzón

ABADEJO

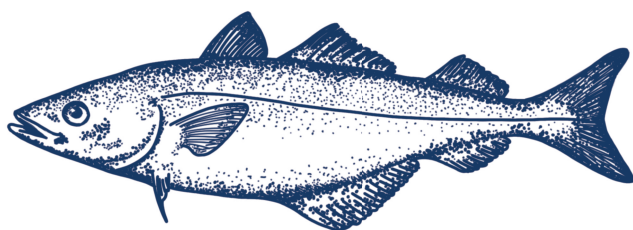


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

ABADEJO



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: ABADEJO

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: 00322049X

DL: M-10797-2022

ISBN: 978-84-491-1583-7

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

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

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

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

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

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



A nuestras familias



Índice de Recetas

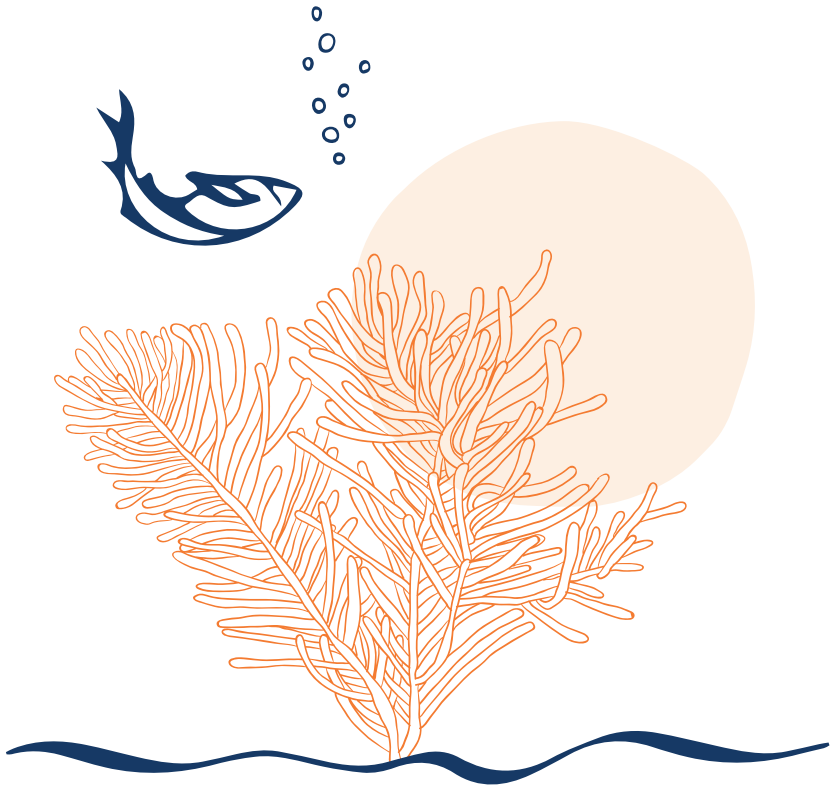


Introducción	13
Abadejo a la benedictina	17
Abadejo a la cantábrica	17
Abadejo a la cerveza	18
Abadejo a la cerveza II	18
Abadejo a la extremeña con patatas	19
Abadejo a la extremeña	20
Abadejo a la gallega	21
Abadejo a la griega	21
Abadejo a la marinera	22
Abadejo a la pimienta verde	23
Abadejo a la vizcaína.....	24
Abadejo al albariño	25
Abadejo al vapor.....	25
Abadejo adobado en leche	26
Abadejo al vino blanco.....	26
Abadejo con cebolla glaseada.....	27
Abadejo con falso alioli	27
Abadejo con guacamole	28
Abadejo con salsa bearnesa	29

Abadejo con salsa de guacamole	30
Abadejo con salsa de tomate	31
Abadejo con salsa tártara	31
Abadejo con sanfaina	32
Abadejo en salsa de patatas	32
Abadejo en salsa de tomate a la albahaca	33
Abadejo en salsa de tomate y bechamel	33
Abadejo en salsa ligera	34
Abadejo en salsa verde	35
Abadejo marinado con salmorejo	36
Abadejo plancha con ensalada	36
Abadejo plancha con juliana de verduras	37
Abadejo plancha sobre picadillo	37
Abadejo plancha sobre pimentá	38
Abadejo rebozado con queso	38
Albóndigas de carbonero	39
Brandada de carbonero	39
Carbonero a la asturiana	40
Carbonero a la flamenca	40
Carbonero a la riojana	41
Carbonero a la valenciana	42
Carbonero a la vizcaína	43
Carbonero al horno con papitas dulces	43
Carbonero al limón	44
Carbonero con espinacas	45
Carbonero con papas	46
Carbonero con pisto	47
Carbonero en salsa verde	48

Carbonero envuelto en pimientos	49
Carbonero marinado al horno	50
Cataplana de fogonero	51
Fogonero a la andaluza	51
Fogonero a la cerveza	52
Fogonero a la llauna	52
Fogonero a la mantequilla negra	53
Fogonero a la miga de pan	53
Fogonero a la naranja	54
Fogonero a la santanderina	55
Fogonero a la vizcaína	56
Fogonero ajoarriero con gambas	56
Fogonero al ajillo	57
Fogonero al horno	58
Fogonero con ajada	59
Fogonero con brécol	59
Fogonero con puré de patatas	60
Fogonero con sanfaina	60
Fogonero en salsa verde	61
Fogonero en salsa	61
Fogonero rebozado	62
Fogonero salteado al Módena	62
Revuelto de abadejo	63
Romesco de carbonero	63
Salpicón murciano de abadejo	64
Sartén de abadejo	64
Sopa de arroz con abadejo en salazón	65
Suflé de abadejo	66

Supremas de abadejo a la salsa de cangrejos	67
Supremas de abadejo a la menta	68
Supremas de abadejo con puré de alioli	68
Supremas de cocochas de abadejo	69
Sushi con abadejo	69
Sushi con pescados	70
Tabule de abadejo	71
Tartar de abadejo	71
Tarteletas de abadejo y guacamole	72
Terrina de abadejo ahumado	72
Timbal de abadejo y col	73
Supremitas de abadejo maceradas en miel	73
Tortilla isleña de abadejo en salazón	74
Tortilla de abadejo	74
Tortillitas de abadejo	75
Tortitas de abadejo con arroz	76
Tortitas rellenas de ensaladilla	77
Tubos de abadejo	77
Volovanes de abadejo	78
Yema de espárrago envueltas en ahumado	78



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

Introducción



Durante unos meses hemos estado colgando recetas de abadejo en nuestro blog de recetas de cocina de pescado con el resultado de cien recetas de abadejo colgadas en la red.

Uno de nuestros lectores habituales, Jordi, nos ha sugerido que cuando acabemos de colgar las recetas, como las tenemos estructuradas y ordenadas, debíamos publicarlas en forma de libro y mandarlas a los amigos al igual que mandamos recetas y libros de otros autores.

13
...

Nos ha parecido buena la idea y por ello hemos sacado este librito, sin pretensiones y solo con el fin de que quede constancia escrita de las recetas que como digo siempre si no se están perdiendo, se van a perder como Dios no lo remédie.

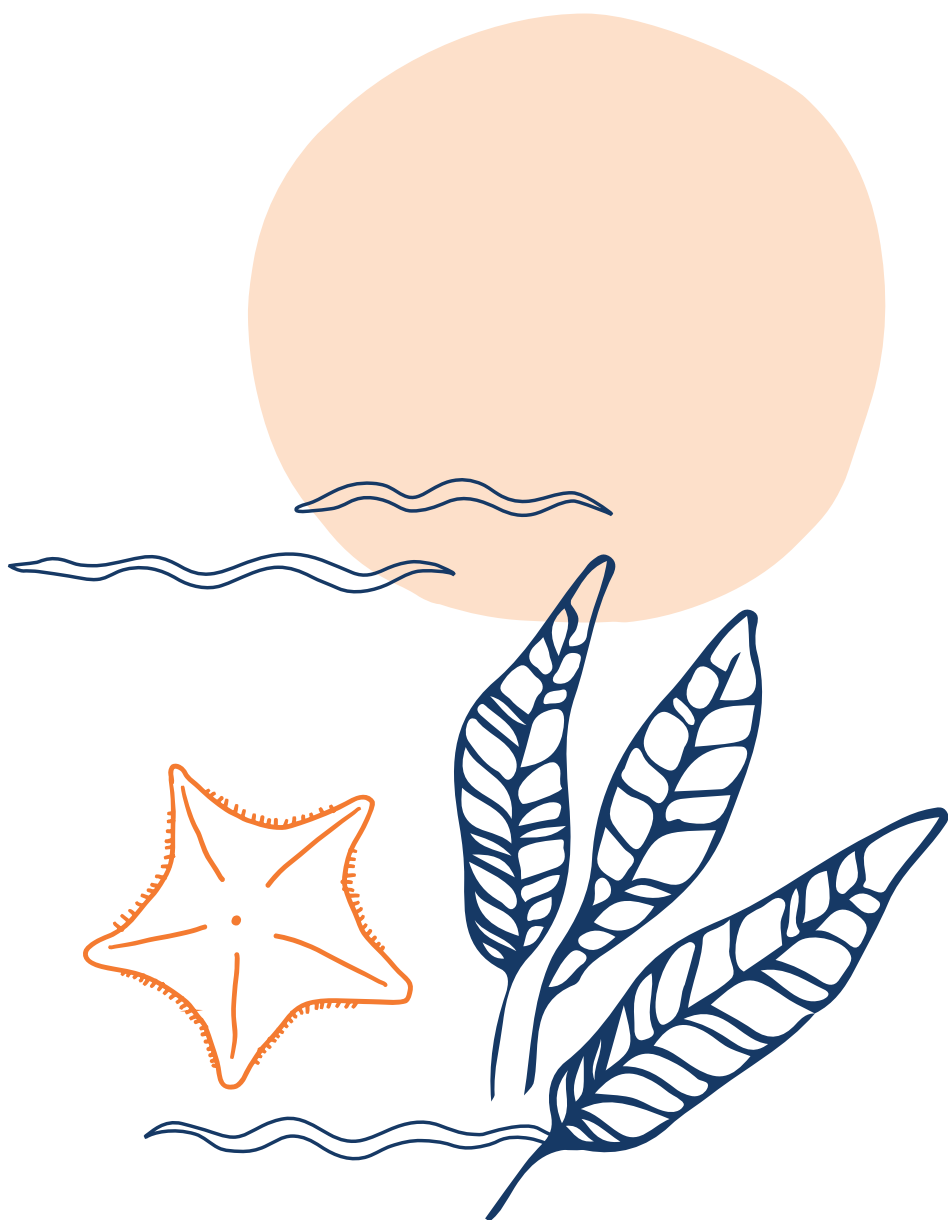
Bajo la denominación de abadejo, se engloban el abadejo *Poliarchius Poliarchius*, el Carbonero *Poliarchius virens*, el fogonero *Poliarchius virens*.

Es un pescado blanco de la familia de los gádidos que puede llegar a pesar 10 kg. en el caso del abadejo común y hasta treinta kilos en el caso del fogonero. Su cuerpo es alargado y esbelto, de color marrón y el dorso verde claro. Tienen una mandíbula prominente, siendo la superior más pequeña que la inferior.

En el mercado lo solemos encontrar fresco, congelado, ahumado, en salazón y fileteado siendo su cocina muy variada, son peces que de hecho admiten con pequeñas variaciones la cocina del bacalao.

Recetas





Abadejo a la Benedictina

INGREDIENTES (4 personas)

Tres cuartos de kilo de abadejo, trescientos gramos de patatas cocidas, medio vaso de aceite, vaso y medio de leche, medio vaso de crema de leche montada, ocho nueces de mantequilla, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se escalfa el abadejo cinco minutos, se limpia de piel, espinas y se trocea, se maja en un dornillo con la patata cocida cortada en trocitos; cuando comience a formarse una masa homogénea se añaden el aceite y la leche, se salpimenta y se le añade la nata montada poco a poco y sin dejar de majar. Una vez concluido se obtendrá una pasta, se lleva a una fuente de horno engrasada con mantequilla, se alisa, se cubre con la mantequilla y se lleva al horno, se gratina y se sirve.

En Portugal hemos encontrado esta receta incorporando una chispita de piri-piri y espolvoreando por encima queso rallado. También se puede preparar con chayota o con boniato.

17
...

Abadejo a la Cantábrica

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se limpia el abadejo, se lava, se escurre y se escalfa unos minutos en agua hirviendo; se desmiga y se reserva.

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

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

Receta recogida en isla Cristina en el bar de Pepín en la Playa Central.

Abadejo a la Cerveza

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro filetes de abadejo, dos tercios de cerveza, un cubito de caldo de pescado, una cucharada de perejil, estragón, albahaca, medio vaso de crema de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se lleva la cerveza a una cazuela, se les añaden el cubito de caldo desleído en unas cucharadas de agua, el perejil, la albahaca y el estragón picado a cuchillo. Cuando rompa a hervir se añade el pescado y se cocina diez minutos; se saca el pescado y se reserva en una fuente.

Se cuela el caldo, se añade la crema de leche, se trabaja una salsa y se riega sobre el pescado. Se sirve con verdura cocida.

18
...

Abadejo a la Cerveza II

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

Se marca el pescado en una sartén con una chispa de aceite cuatro minutos por cada lado; mientras se marca se pincela con aceite.

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



Abadejo a la Extremeña con Patatas

INGREDIENTES (4 personas)

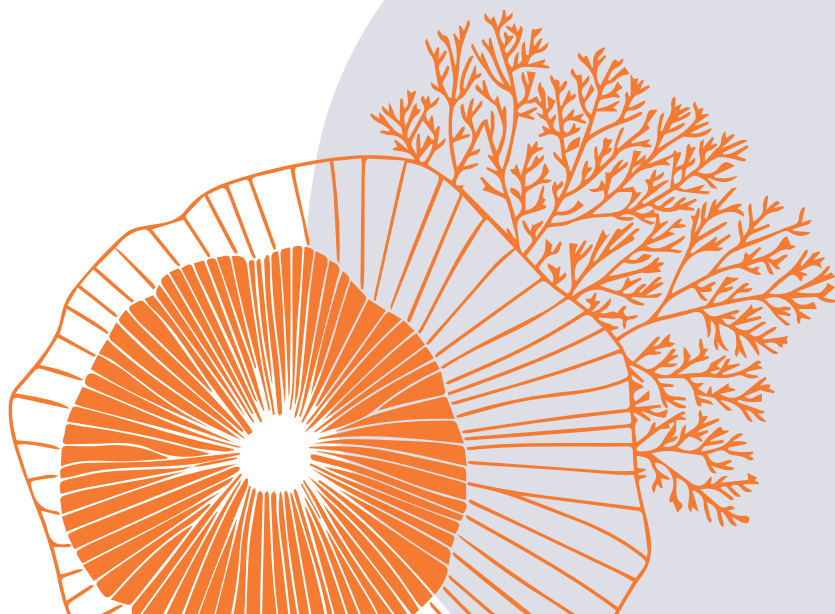
Seiscientos gramos de abadejo, medio kilo de patatas, dos huevos frescos, dos huevos cocidos, dos dientes de ajo, harina, un clavo de especia, perejil, aceite de oliva.

PREPARACIÓN

Se limpia el abadejo y se eliminan las espinas. Se seca con papel de cocina, se pasa por harina y por huevo batido, se fríe por ambos lados.

Se pelan las patatas y se cortan en rodajas finas, se fríen en el mismo aceite. Se llevan a una cazuela de barro, se coloca encima el abadejo.

Se hace un majado con los ajos, el perejil y el clavo, se riega con agua y se riega sobre el abadejo, se pican los huevos cocidos se mezclan con el perejil picado, se vierte sobre el abadejo, se riega con un poco de agua y se cuece hasta que espese.



Abadejo a la Extremeña

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

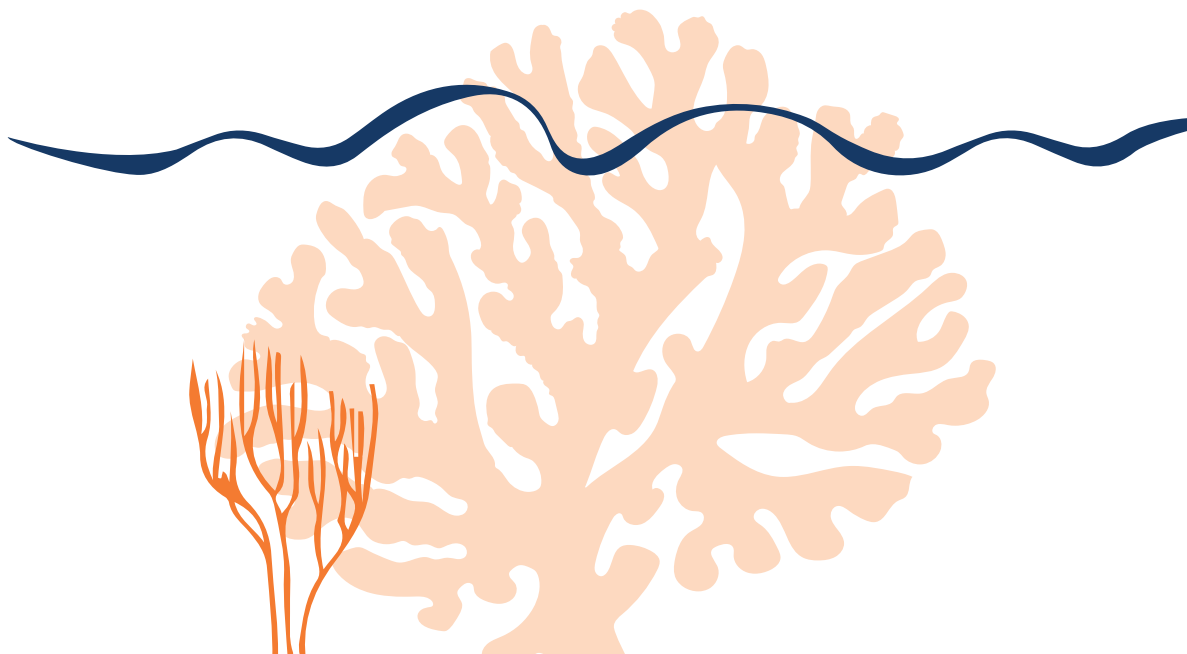
Se limpia el pescado de escamas, aletas y entrañas, se le dan unos cortes en el lomo, se lava, escurre y seca con papel de cocina, se salpimenta por dentro y por fuera, se embadurna en aceite, se colocan trocitos de limón en las hendiduras y en la cavidad ventral y se lleva a una fuente de horno engrasada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

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

20
...

Se puede preparar con bacalao, fogueño, carbonero o merlucesa. Esta receta me la dio una señora de Almendralejo (Badajoz) que al final de la conversación me dijo:

"Pero bueno, bueno, lo que dice bueno son unas chuletas de cabeza de cerdo empanadas".



Abadejo a la Gallega

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

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

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

21
...

Abadejo a la Griega

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se limpia el abadejo de cabeza, aletas, escamas y entrañas, se lava, escurre y seca con papel de cocina, se reserva.

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

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

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

Abadejo a la Marinera

INGREDIENTES (4 personas)

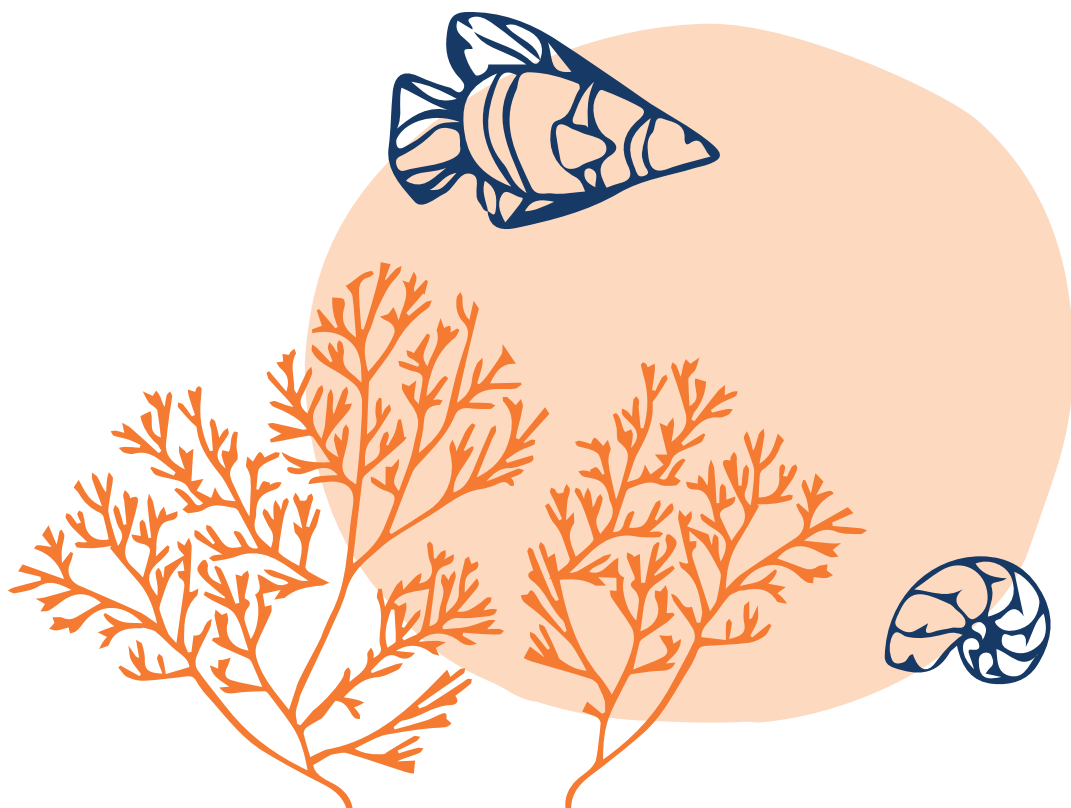
Seiscientos gramos de abadejo, medio kilo de mejillones, un vaso de vino blanco, un vaso de leche, dos cucharadas de harina, tres nueces de mantequilla, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

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

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

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



Abadejo a la Pimienta Verde

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

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

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

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

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

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

Una variante pasa la cochura por el turmix, se cuele con el chino y se reduce un poco más a salsa, De este modo la salsa queda mucho más picante al moler la pimienta verde.

Abadejo a la Vizcaína

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

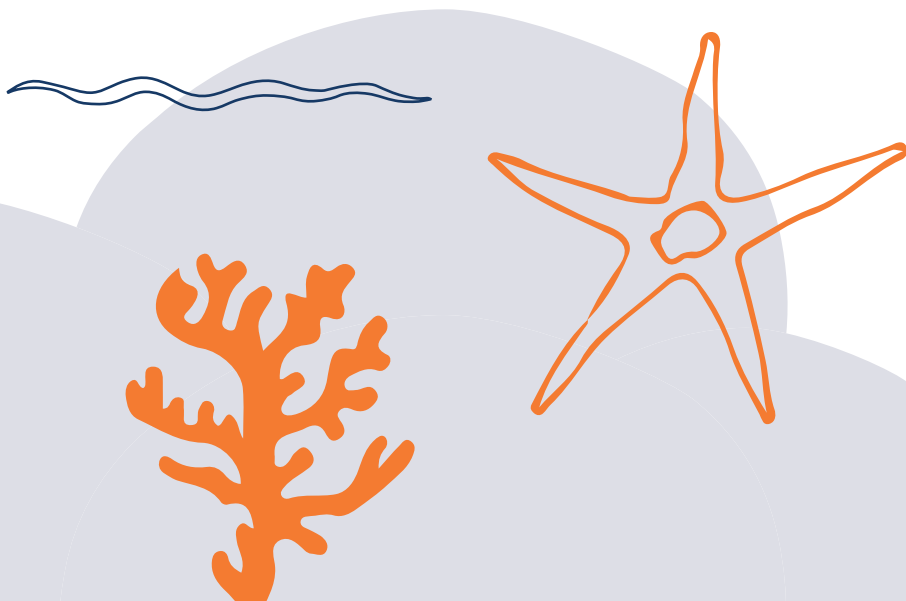
Se dejan las ñoras en remojo toda la noche en agua tibia, se limpian de semillas y se raspa la carne, se reserva.

Se limpia el abadejo, se eliminan las escamas y las raspas, se escalda en agua hirviendo, se saca y se trocea; se lleva a una cazuela de barro amplia con el pellejo hacia abajo, se reserva.

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

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

Receta de mi primo Márquez Luzón que casualmente vive en Terranova.



Abadejo al Albariño

INGREDIENTES (6 personas)

Ocho rodajas de abadejo, dos cebollas, seis puerros, una cucharadita de harina, dos vasos y medio de caldo, dos vasos y medio de albariño, dos clavos, una cucharadita de tomillo, una hoja de laurel, nuez moscada, una cucharada de perejil, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

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

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

Se continua la cochura del caldo, se retiran el laurel y los clavos, se espesa con la harina y se cocina unos minutos; se trabaja una salsa, se riega sobre el abadejo y se sirve.

Hay una variedad que pasa el caldo por el turmix, se cuela con el chino y se reduce un poco por cochura.

25
...

Abadejo al Vapor

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro filetes de abadejo de un cuarto de kilo, tres cucharadas de aceite, un limón, una cebolla, una cucharada de perejil, un cuarto de kilo de patatitas francesas, dos pimientos, un vaso de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se liga el aceite con zumo de limón, cebolla picada, perejil, sal y pimienta. Se llevan los filetes de pescado a un lebrillo, se riega con la mezcla y se deja reposar una hora.

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

Se cuecen en una cazuela con agua sobre la rejilla las patatas peladas y torneadas, pasados diez minutos se añaden los filetes de pescado, se cocinan otros diez minutos más.

Se sirven los filetes en platos individuales, se acompañan con las patatitas y los pimientos como guarnición y una salsa en salsera.

Abadejo Adobado en Leche

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de filetes de abadejo, dos vasos de leche, una cebolla, cuatro nueces de mantequilla, dos vasos de salsa de almendra, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

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

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

26
...

Abadejo al Vino Blanco

INGREDIENTES (4 personas)

Ocho rodajas de abadejo, dos vasos de vino blanco, dos cebollas, un clavo, cuatro puerros, media cucharadita de tomillo molido, una hoja de laurel, nuez moscada, una cucharada de harina, una cucharada de perejil, dos vasos de fumé de pescado, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las rodajas de abadejo de piel, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se pincelan con aceite, sal y pimienta, se reservan.

En una olla se cuecen en el vino y el fumé de pescado la cebolla cortada en aros finos; se adereza con el clavo, tomillo molido, laurel, sal y pimienta. Cuando rompa a hervir se añade la parte blanca de los puerros cortados en rodajas, se cocinan diez minutos.

Se baja el fuego y se cuecen en él, ocho minutos, las rodajas de abadejo a fuego bajo. Se saca el pescado, se reserva en una fuente. Se sacan la hoja de laurel, el clavo, se reduce el caldo, se ralla la nuez moscada, se espesa con la harina desleída en unas cucharadas de caldo, se rocía sobre el pescado y se sirve con verdura cocida.

Abadejo con Cebolla Glaseada

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro supremas de abadejo de ración, cuatro cebollas, dos cucharadas de azúcar, dos nueces de mantequilla, dieciséis tomatitos, dos cucharadas de zumo de limón, dos cucharadas de aceite.

PREPARACIÓN

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

Se dora la cebolla en una sartén con la mantequilla, cuando comience a dorar se añaden el azúcar y unas cucharadas de agua, se cocina hasta que el agua reduzca.

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

Se emplatan las supremas, se acompañan con la cebolla glaseada y se decora con los tomatitos.

27
...

Abadejo con Falso Alioli

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

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

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

Abadejo con Guacamole

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro filetes de abadejo, una hoja de hojaldre, dos aguacates, una cebolla pequeña, un pimiento verde, un pimiento rojo, dos limones, unas cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un tomate rojo, una cucharada de perejil, unas gotas de tabasco y sal.

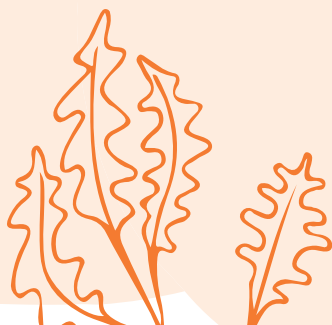
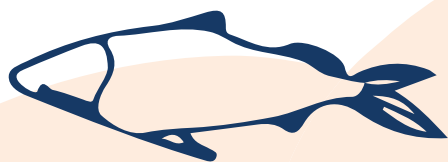
PREPARACIÓN

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

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

Se extiende la hoja de hojaldre con el rodillo, se corta en cuatro partes, se llevan al horno a temperatura media y se asan. Se sacan, se dejan enfriar y se reservan.

Se pincelan los filetes de abadejo con aceite, se marcan cuatro minutos por cada lado en una plancha y se emplata una lámina de hojaldre, se cubre con una porción de guacamole y el pescado sobre él; se sirven.



Abadejo con Salsa Bearnesa

INGREDIENTES (4 personas)

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

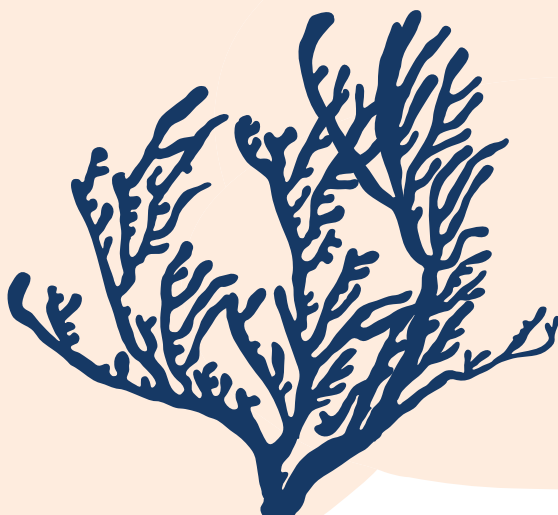
PREPARACIÓN

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

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

Se limpia el abadejo, se lava, escurre y seca. Se corta en filetes, se llevan a un lebrillo pequeño, se cubren con la cebolla picada, la leche, sal y pimienta, se dejan macerar una hora para que tomen el sabor.

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



Abadejo con Salsa de Guacamole

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro supremas de abadejo, dos hojas de pasta brisa, dos aguacates, una cebolla pequeña, un pimiento verde, un pimiento rojo, dos limones, unas cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un tomate rojo, una cucharada de perejil, unas gotas de tabasco y sal.

PREPARACIÓN

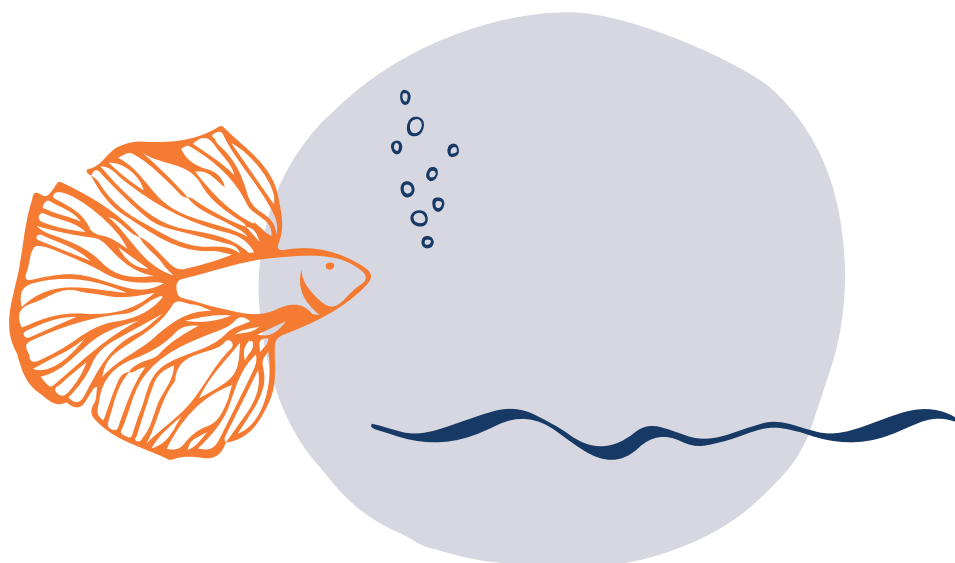
Se hace un puré con el aguacate, se riega con zumo de limón para que no ennegrezca.

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

Se extiende la pasta brisa, se corta en cuatro redondeles, se llevan al horno a ciento ochenta grados en una placa durante diez minutos.

Se filetea el abadejo, se lava, escurre y seca con papel de cocina; se pincela con aceite y se asa a la plancha por ambos lados rociando con aceite.

Se emplatan los redondeles de pasta, se colocan sobre ellos las supremas de abadejo, se riegan con la salsa y se sirven.



Abadejo con Salsa de Tomate

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se limpia el abadejo de piel y espinas, se corta en supremas, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite caliente, se retiran y se reservan.

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

Abadejo con Salsa Tártara

31
...

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

Se filetea el abadejo, se lava, escurre y seca con papel de cocina; se pincela con aceite y se asa a la plancha por ambos lados rociando con zumo de limón.

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

Se sirven los filetes de abadejo acompañados de las patatas y acompañados con la salsa.

Abadejo con Sanfaina

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se limpia el abadejo, se lava, escurre y seca, se le quitan las espinas y se corta en tiras. Se pasan por harina y se frien en una cazuela de barro hasta que doren.

En la misma cazuela de barro, se saltean la cebolla picada, el pimiento cortado en juliana, los dientes de ajo picados, las berenjenas y el tomate rallado sin piel ni pepitas. Se salpimenta y se cocina hasta lograr una sanfaina.

Se cubre el abadejo con la sanfaina, se le da un par de minutos al fuego y se sirve.

32
...

Receta recogida en Isla Cristina en el Mercado Nuevo. Se puede preparar con bacalao en salazón.

Abadejo en Salsa de Patatas

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de supremas de abadejo, dos patatas, un pimiento, un tomate, una hoja de laurel, una chispita de comino molido, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

En una sartén con medio vaso de aceite se confitan las patatas cortadas en bastones, sin que el aceite llegue a hervir. Se añaden el pimiento picado y el tomate picado sin piel ni pepitas. Se fríe todo, se adereza con sal, pimienta y comino molido.

Se riega con un vaso de agua, se cuece diez minutos, se pasa por el pasapurés, se vuelve al fuego, se calienta y se reserva.

Se escaldan las supremas de abadejo un minuto en agua hirviendo, se sacan, se escurren y se llevan a una cazuela de barro engrasada, se riegan con la salsa y se llevan al fuego, se cocinan cinco minutos y se sirven.

Abadejo con Salsa de Tomate a la Albahaca

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de abadejo, dos kilos de tomate, una cebolla, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de azúcar, albahaca, aceite de freír, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

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

Se pasa por el pasapurés, se cuece hasta que reduzca el agua, se salpimenta, se le añade una cucharada de azúcar, se espolvorea con la albahaca picada y se lleva a una cazuela de barro.

Se limpia el abadejo de cabeza, escamas, aletas, tripas y rasas. Se trocea y se lleva a un lebrillo, se salpimenta y se reserva media hora, se fríe en aceite muy caliente. Se saca, se lleva a una cazuela de barro con la salsa de tomate y se cocina unos minutos, se sirve con salsa falso alioli.

33
...

Abadejo en Salsa de Tomate y Bechamel

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro filetes de abadejo, un huevo, harina, aceite, salsa de tomate, bechamel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

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

Se llevan a una fuente engrasada con mantequilla, se napan con salsa de tomate, se cubre con bechamel, se gratina cinco minutos y se sirve.

Se le puede poner por encima de la bechamel bien unos trocitos de mantequilla o queso rallado en cantidad suficiente.

Abadejo en Salsa Ligera

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

Se salpimenta el abadejo y se cocina diez minutos en una cazuela con aceite y dos hojas de laurel; se saca y se reserva.

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

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



Abadejo en Salsa Verde

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se limpia el abadejo, se le quitan las escamas, se lava, escurre, seca, se salpimenta, se corta en rodajas y se reservan.

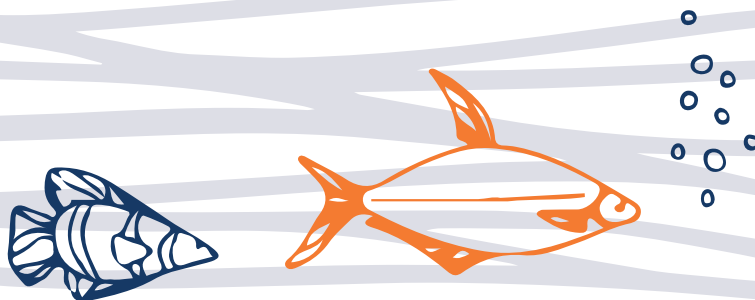
En una cazuela, se prepara un caldo con agua, el vino blanco, la zanahoria picada, la cebolla, el apio, perejil, las hojas de laurel, el zumo de medio limón, sal y pimienta. Se cuecen en él cinco minutos las rodajas de pescado.

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

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

35
...

Esta receta, es como lo guisamos en casa. Se puede preparar con los filetes de abadejo congelado que venden en los hipermercados.



Abadejo Marinado con Salmorejo

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

Se congela el abadejo a menos veinte, se limpia, se eliminan la piel y las espinas, se lava, se escurre y se corta en loncha muy finas con un cuchillo de jamón, se emplatan en una fuente y se riegan con aceite. Se dejan marinar veinticuatro horas.

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

36
...

Abadejo Plancha con Ensalada

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro supremas de abadejo, medio centro de lechuga, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de harina, una cucharada de perejil, un diente de ajo, dos cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

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

Se limpian las supremas de abadejo, se lavan, escurren y se asan en una plancha engrasada con aceite tres minutos por cada lado.

Se pica la lechuga en juliana, se riega con la vinagreta, se colocan las supremas por encima y se sirven.

A la vinagreta se le puede añadir mostaza.

Abadejo Plancha con Juliana de Verduras

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro supremas de abadejo, un cuarto de kilo de zanahoria, un cuarto de kilo de judías verdes, dos nueces de mantequilla, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las supremas de abadejo, se lavan, escurren y secan, se pincelan con aceite, se salpimientan y se reservan.

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

Se emplatan las supremas de abadejo, se acompañan con la verdura cocida y se coloca sobre ella una porción de mantequilla; se sirven.

Abadejo Plancha sobre Picadillo

37
...

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se limpian las supremas de abadejo, se lavan, escurren y secan, se pincelan con aceite, se salpimientan, se hacen a la plancha cuatro minutos por cada lado y se reservan.

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

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



Abadejo Plancha sobre Pimentá

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro supremas de abadejo, un kilo de pimientos rojos, cuatro dientes de ajo, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las supremas de abadejo, se lavan, escurren y secan, se pincelan con aceite, se salpimientan, se hacen a la plancha cuatro minutos por cada lado y se reservan.

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

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

En una sartén se rehogan los ajos cortados en láminas finitas, y cuando estén se añaden los pimientos y se les da una vuelta, un minuto o dos. Se les añade el caldo de sudar los pimientos, se cubre con las supremas de abadejo y se sirven.

38
...

Abadejo Rebozado con Queso

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

Se espolvorean con una chispita de pimentón y se sirven.

Albóndigas de Carbonero

INGREDIENTES (4 personas)

Cuarto y mitad de carbonero, dos huevos, un pimiento de lata, seis cucharadas de tomate frito, dos cucharadas de pan rallado, salsa de tomate, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpia el carbonero, se sacan los filetes, se lavan, escurren y secan; se pica a cuchillo, se lleva a un cuenco, se le ligan el tomate frito, el pimiento picado a cuchillo y el pan rallado, se salpimenta y se lían las albóndigas.

Se pasan por harina, huevo batido y se fríen en abundante aceite, se lleva a la cazuela de barro, se riegan con la salsa de tomate, se cuecen unos minutos y se sirven.

Brandada de Carbonero

39
...

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se limpia el carbonero de piel y espinas, se lava, se escurre y se le da un hervor de cinco minutos. Se saca, se pica a cuchillo y se lleva al vaso de la batidora, se añade el aceite caliente, se bate, se le añaden el culantro picado a cuchillo, los ajos majados en un almirez junto a las anchoas, sal y pimienta; se bate, se riega con la leche caliente y se vuelve a batir. Se sirve caliente con picatostes.

La brandada es un plato francés de puré de pescado, a brandade que según el cocinero que lo prepare puede ser más o menos espeso. Así con el bacalao se prepara más espeso y con pescados como el congrio se prepara algo mas claro. Se suele guardar a baño María para conservar el calor antes de servirlo, yo sugiero comerlo en el acto, con trocitos de pan frito, como si fuese una fondue.

Carbonero a la Asturiana

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

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

Se vierte el sofrito en una cazuela, se añaden las patatas cortadas en lascas, se cubren con agua, se cocinan un cuarto de hora, se añaden las supremas de carbonero, se cocinan cinco minutos más, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

40
...

Carbonero a la Flamenca

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

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

Se vierte la fritada sobre los filetes de carbonero, se le puede añadir medio vasito de nata, se tapa y se lleva al horno a temperatura media veinte minutos, se saca y se sirve en la misma olla.

Carbonero a la Riojana

INGREDIENTES (4 personas)

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

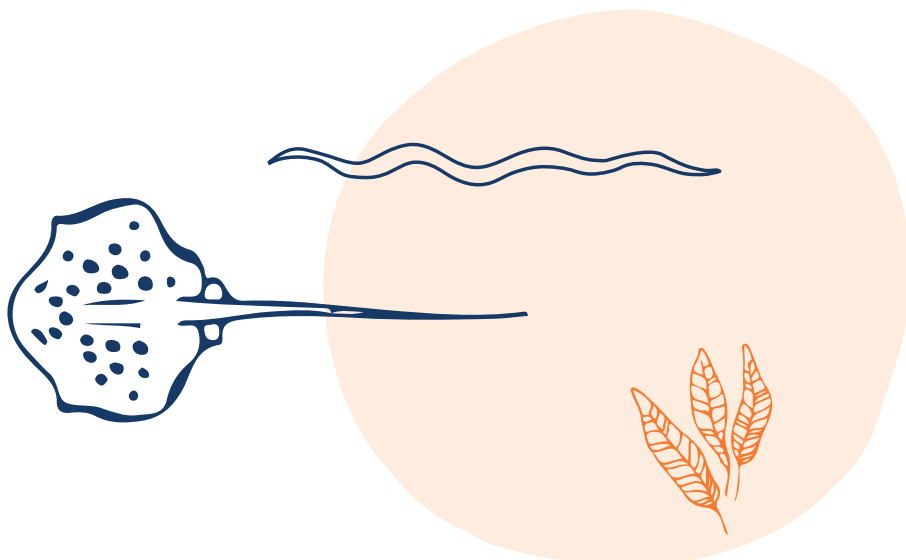
PREPARACIÓN

Se cuece el carbonero en una cazuela con agua y una chispa de sal, se limpia de piel y espinas, se desmenuza y se reserva. Se pican los pimientos a cuchillo y se reservan.

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

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

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



Carbonero a la Valenciana

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

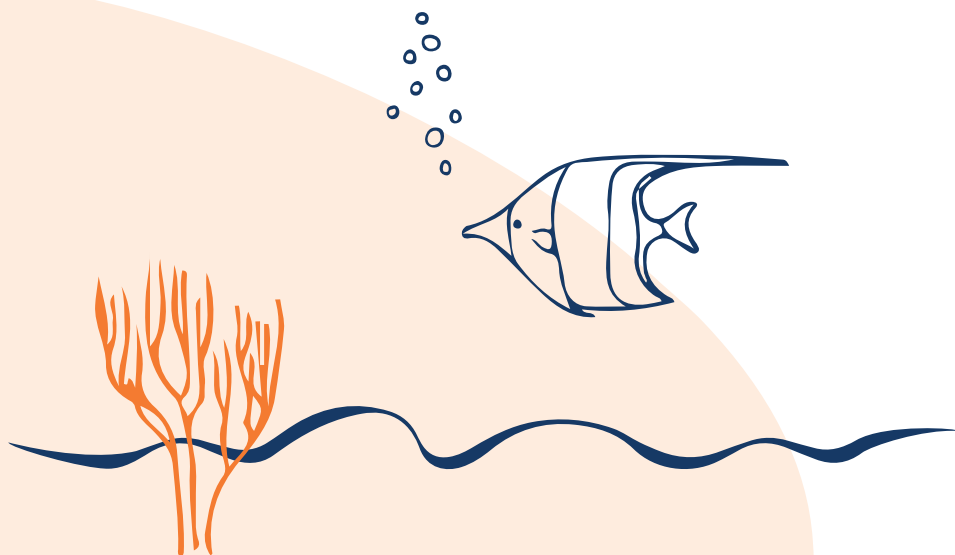
Se cuece el carbonero dándole un hervor, se limpia de piel y espinas, se corta en supremitas y se reservan.

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

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

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

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



Carbonero a la Vizcaína

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de carbonero, seis ñoras, un trocito de jamón, cuatro rebanadas de pan frito, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, un vaso de vino, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se dejan las ñoras en remojo toda la noche, se sacan, se escurren y se raspa la carne, se reservan.

Se limpia el carbonero, se le quitan la piel y las posibles espinas con unas pinzas, se lava, escurre y seca. Se corta en filetitos y se lleva a una cazuela de barro, se reserva.

Se fríe la cebolla picada a juliana junto a los ajos picados, se añaden la ñora, el jamón picado y el pan frito majado en un almirez, se riega con el vino, se le da una cochura de tres cuartos de hora, se pasa por la batidora, se cuela con el chino y se riega sobre el pescado. Se cuece diez minutos y se sirve.

43
...

Carbonero al Horno con Papitas Dulces

INGREDIENTES (4 personas)

Tres cuartos de kilo de carbonero, trescientos gramos de papitas dulces cocidas, medio vaso de aceite, vaso y medio de leche, medio vaso de crema de leche, ocho nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se cuece el carbonero cinco minutos, se limpia de piel, espinas y se trocea, se maja en un dornillo con las papitas dulces cocidas cortadas en trocitos; cuando comience a formarse una masa homogénea se añaden el aceite y la leche, se salpimenta sin dejar de majar. Una vez concluido se obtendrá una pasta, se lleva a una fuente de horno engrasada con mantequilla, se alisa, se cubre con la mantequilla y se lleva al horno, se gratina y se sirve.

Receta de Edelmina Rey recogida en el Mercado Antiguo de Lagos. Las papitas dulces son los boniatos en sus mil variedades.

Carbonero al Limón

INGREDIENTES (4 personas)

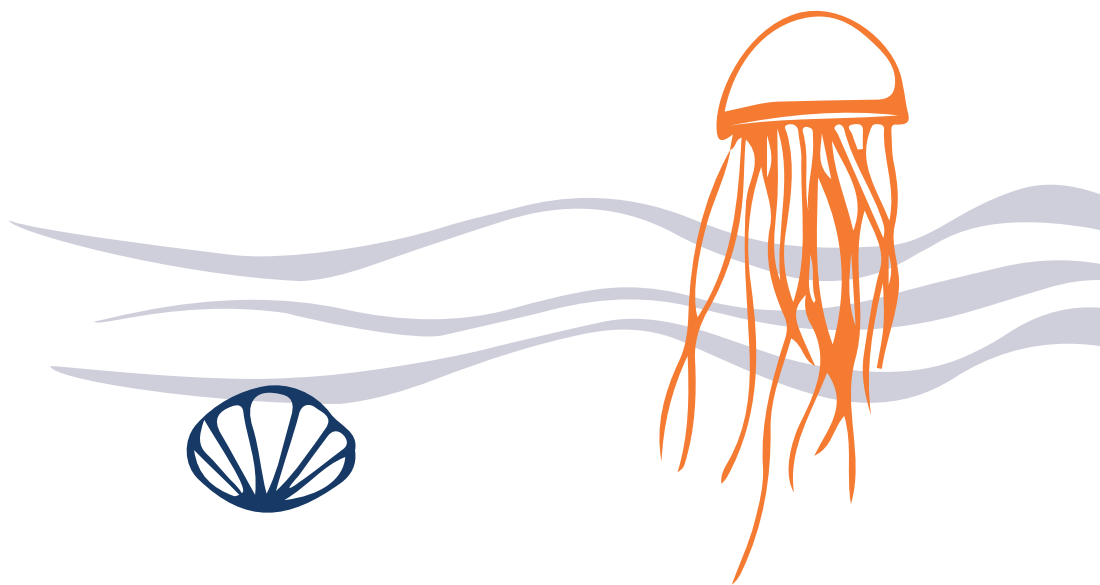
Un carbonero de kilo y medio, dos huevos duros, medio vaso de vino blanco, dos limones, un pimiento morrón de lata, dos cucharadas de pan rallado, cuatro cucharadas de vinagre, un vaso de mayonesa, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

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

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

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



Carbonero con Espinacas

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

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

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

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

45
...

Receta recogida en las III Jornadas del Mar de Salobreña.



Carbonero con Papas

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

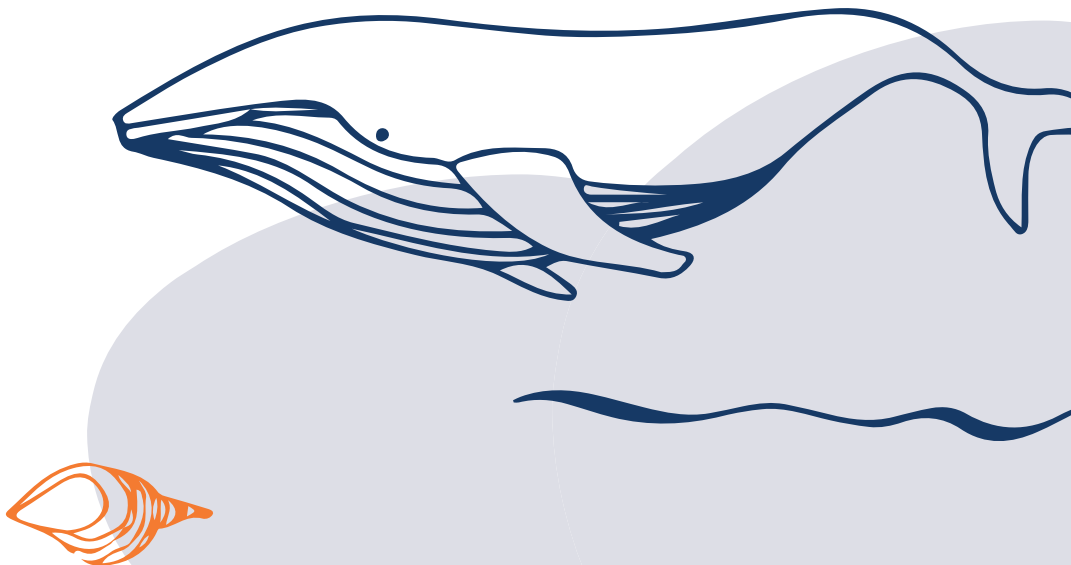
Se limpia el carbonero, se lava, se escurre y se seca. Se dora en una cazuela de barro con aceite, se saca, escurre y reserva.

En la misma sartén y aceite se fríen las patatas peladas y cortadas en lascas, se añaden los ajos cortados en láminas y el carbonero, se riegan con tres vasos de agua y se cuece hasta que este hecho.

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

46
...

Este plato lo tomábamos en los Realejos (Tenerife) y lo preparaban con cualquier pescado que tuviesen a mano, como carbonero, fogonero, cherna, sama o sama roquera. El sabor especial se lo dan las nueces y si consigues nueces de Macadamia debes poner más nueces.



Carbonero con Pisto

INGREDIENTES (4 personas)

Tres cuartos de kilo de carbonero, cuatro calabacines, dos berenjenas, cuatro dientes de ajo, cuatro pimientos, una cebolla, dos guindillas, cuatro tomates, una cucharada de culantro, media cucharadita de cominos molido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se cuece el carbonero en una cazuela con agua, sal y una hoja de laurel, se saca, se limpia de piel y espinas, se corta en dados y se reserva.

Se saltea la cebolla en una cazuela de barro con aceite, cuando dore se añade el calabacín, pelado y cortado en dados, la berenjena pelada y cortada en dados y los ajos picados. Se rehoga diez minutos.

Se añaden el pimiento picado, la guindilla molida, una pizca de comino molido y el tomate pelado y sin pepitas. Se remueve y se cocina hasta que haya desaparecido el agua que suelta el tomate. Se añaden los dados de pescado, se le da un hervor corto y se sirve en la misma cazuela.

47
...

Se puede preparar con el pescado desmigado y un huevo escaldado sobre cada plato.



Carbonero en Salsa Verde

INGREDIENTES (4 personas)

Tres cuartos de kilo de carbonero, cuatro patatas, una hoja de laurel, una cucharada de alcaparras, dos cucharadas de perejil, un pimiento verde, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

En una sartén con aceite se fríe el pimiento verde cortado en juliana, se añaden el perejil, las alcaparras y el ajo. Se llevan a un almirez, se majan, se añade sal y pimienta. Una vez majado se añaden dos vasos de agua, se maja para ligar y se reserva en una cazuela de barro.

Se cuece el carbonero en una cazuela con agua, sal y una hoja de laurel, se saca, se limpia de piel y espinas, se corta en dados y se reserva en la cazuela de barro con la salsa.

En la misma cazuela y agua se cuecen las patatas veinte minutos, se pelan, se cortan en dados y se añaden a la cazuela de barro con la salsa y el pescado. Se le da un hervor de unos cinco minutos y se sirve en la misma cazuela de barro.



Carbonero envuelto en Pimientos

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

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

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

49
...

Receta adaptada de unas tapas que tomamos en el Rompido (Huelva). Las preparaban con pimientos de lata; con pimiento asado quedan más jugosas.

El carbonero es un pescado similar al bacalao que se encuentra en el mercado en filetes limpios y listos para cocinar.



Carbonero Marinado al Horno

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

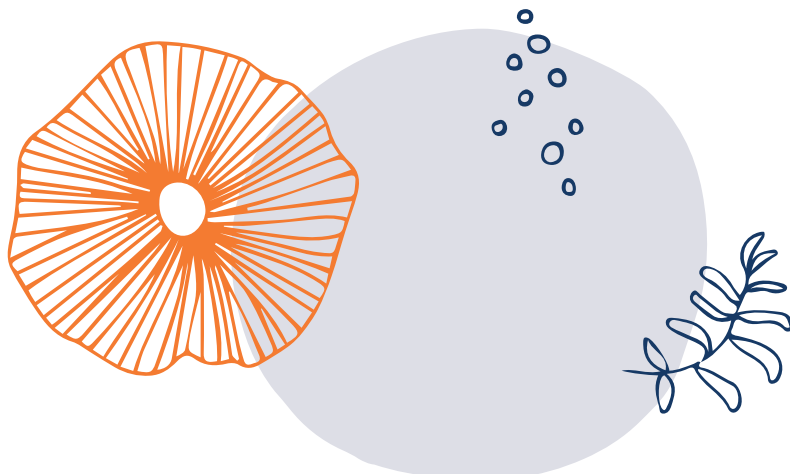
Se limpia el trozo de carbonero, preferentemente una cola, de aletas y escamas. Se le dan unos cortes someros, se salpimenta y se reserva.

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

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

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

El carbonero, el fogonero y el merlan negro son Gadidos de la familia del abadejo, la merluza y el bacalao.



Cataplana de Fogonero

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

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

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

Receta recogida en Ayamonte (Huelva)

51
...

Fogonero a la Andaluza

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

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

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

Fogonero a la Cerveza

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro filetes de fogonero de ración, medio limón, una hoja de laurel, un clavo, una cebolla, dos puerros, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, dos de mantequilla, un botellín de cerveza, perejil, el zumo de medio limón, una hoja de laurel, dos huevos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se lavan los filetes en abundante agua y se cuecen diez minutos con agua, sal, una hoja de laurel, medio limón y raspaduras de nuez moscada. Se sacan del agua, se salpimientan y se reservan.

Se pelan y pican la cebolla, la parte blanca de los puerros, el ajo y el perejil, se añaden a una sartén con aceite, se dejan pochar y se añade la cerveza, se deja reducir un rato, se salpimienta, se añaden la mantequilla, dos yemas de huevo y el zumo del limón. Se pasa por la trituratora hasta ligar una salsa.

Se emplatan los filetes de fogonero en una fuente de horno, se riegan con la salsa, se cubren con el pan rallado y se hornean cinco minutos, se sirven en platos individuales acompañados de patata cocida y con el jugo como salsa.

52
...

Fogonero a la Llauna

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

El fogonero se limpia, se le quitan las espinas, se salpimienta, se pasa por harina de freír pescado, se fríe y se reserva.

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

Se lleva el fogonero a una fuente de horno engrasada, se riega con la salsa y se lleva al horno a doscientos grados, se hornea ocho minutos y se sirve acompañado de patatas asadas.

Fogonero a la Mantequilla Negra

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se cuece el fogonero en agua con sal diez minutos, se limpia de piel y espinas, se filetea y se lleva a una fuente, se espolvorea con perejil picado a cuchillo, se riega con zumo de limón y se reserva.

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

Fogonero a la Miga de Pan

53
...

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

Se limpia el fogonero de piel y espinas, se corta en filetes y se rebozan con la miga de pan. Se colocan en la cazuela, se espolvorean con harina y perejil picado a cuchillo, se salpimentan, se riegan con agua hasta cubrir los filetes por la mitad y se lleva la cazuela al fuego.

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

Personalmente prefiero cocinarlo con mosto de vino blanco y si queda la salsa caldosa, sacar el pescado y reducirla por cochura unos minutos.

Se puede preparara con carbonero, maruja o incluso bacalao desalado.

Fogonero a la Naranja

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

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

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



Fogonero a la Santanderina

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

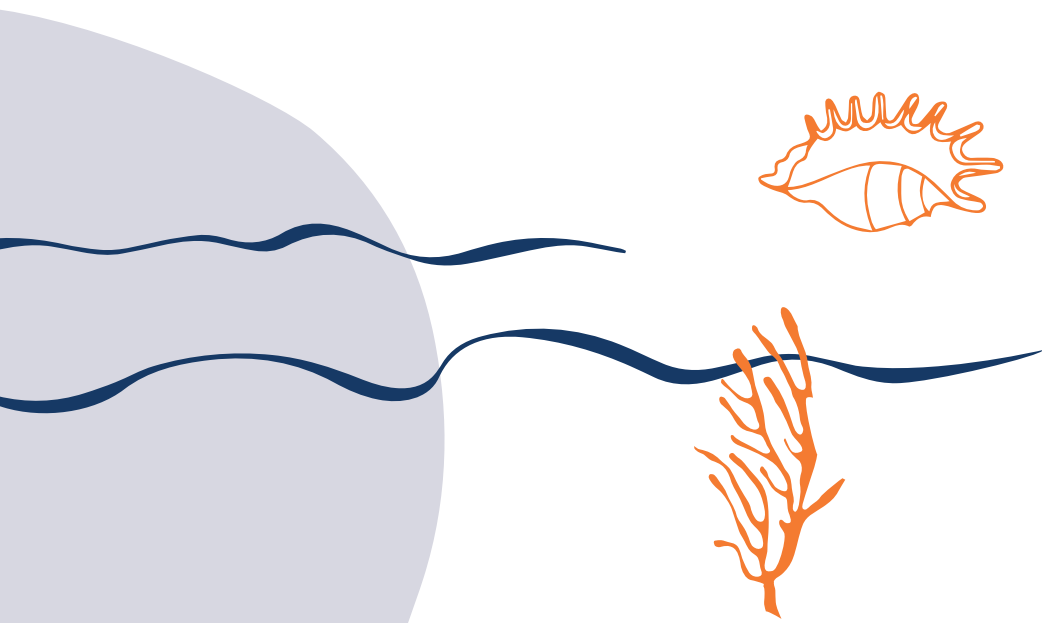
Se limpian las setas, se hierven, se escurren y se dejan sobre un paño al oreo.

Se trocea el fogonero, se eliminan las posibles espinas, se rebozan los trozos con huevo batido y se fríen en aceite.

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

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

Las senderuelas se lavan y trocean a mano, si las cortas con un cuchillo pueden ennegrecer.



Fogonero a la Vizcaína

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de fogonero, diez ñoras, dos rebanadas de pan duro, harina de freír pescado, medio vaso de caldo de pescado, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se dejan las ñoras en remojo toda la noche, se sacan, se escurren y se raspa la carne, se reserva.

Se limpia el fogonero de piel y espinas, se lava, escurre y seca, se corta en supremas pequeñas, se pasan por harina y se fríen. Se reservan en una cazuela de barro engrasada con aceite.

En sartén aparte se trabaja una farsa, se fríe la cebolla en cuatro cucharadas de aceite, cuando blanquea se añaden el ajo cortado en láminas y la pulpa de las ñoras picada a cuchillo muy finamente, se añade el pan duro desmigado, se riega con el caldo de pescado, se salpimenta y se cuece media hora.

Se riega sobre el pescado, se le da un hervor de unos minutos y se sirve caliente en la misma cazuela de barro.

Fogonero Ajoarriero con Gambas

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

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

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

Fogonero al Ajillo

INGREDIENTES (4 personas)

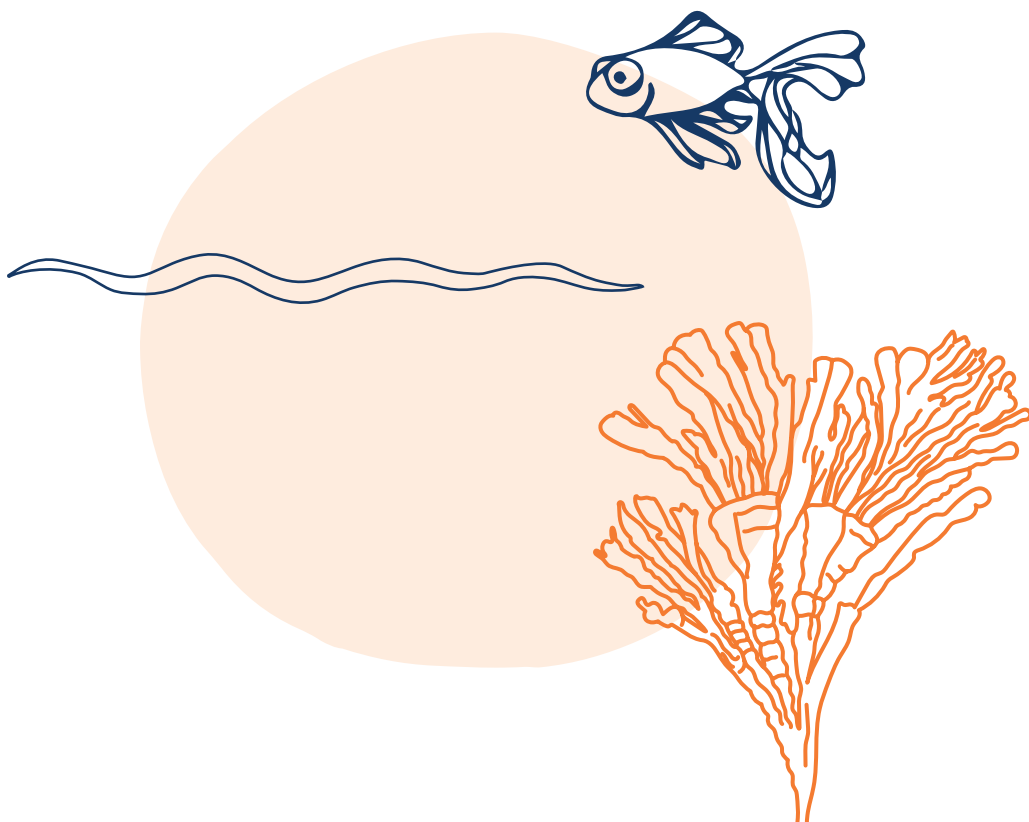
Un kilo de fogonero, medio vaso de vino blanco, seis dientes de ajo, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, seis cucharadas de aceite, guindilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpia el fogonero, se corta en supremas pequeñas, se colocan en una fuente de barro engrasada con aceite junto a una hoja de laurel.

Se majan en un almirez los ajos junto a una chispa de piri-piri, sal y pimienta, se deslíen con el vino y se riegan sobre el pescado. Se riega con el aceite hirviendo y se lleva al fuego, se remueve y se cocina removiendo de vez en cuando durante un cuarto de hora.

Se espolvorea con el perejil picado a cuchillo y se sirve en la misma cazuela de barro.



Fogonero al Horno

INGREDIENTES (4 personas)

Un fogonero de kilo y cuarto, tres cucharadas de pan rallado, un limón, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de cebolla picada, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, una naranja amarga, sal y pimienta.

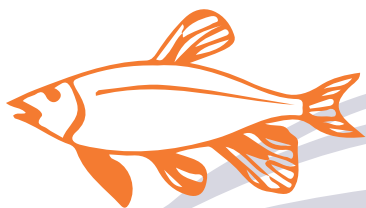
PREPARACIÓN

Se limpia el fogonero de escamas, aletas y entrañas; se lava, escurre y seca, se le dan unos cortes en el lomo, se salpimenta por dentro y por fuera, se embadurna con aceite y se rellenan los cortes con trocitos de naranja amarga, se rocía con zumo de limón y una cucharada de zumo de naranja amarga. Se lleva a una fuente de horno engrasada y se hornea veinte minutos.

Se saca, se sazona y coloca una corona de cebolla picada alrededor, se riega con el vino y con los ajos dorados en seis cucharadas de aceite, se espolvorea con pan rallado, se vuelve al horno y se cocina media hora regándolo con la salsa.

Se saca, se limpia de piel y espinas, se sirven los filetes con patata cocida y se riegan con la salsa.

Receta familiar muy antigua, posiblemente de origen italiano. La naranja amarga le da un toque de amargor que no le gusta a todo el mundo, se elimina y ya no hay problema, otras personas añaden una cucharada de azúcar a la salsa.



Fogonero con Ajada

INGREDIENTES (4 personas)

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

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

PREPARACIÓN

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

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

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

59
...

Este plato lo preparaba la abuela Kossy muy bien.

Fogonero con Brécol

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se escalfa unos minutos el fogonero, se limpia de piel y espinas, se desmiga y se reserva.

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

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

Fogonero con Puré de Patatas

INGREDIENTES (4 personas)

Un fogonero de kilo y cuarto, tres cucharadas de pan rallado, un limón, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de cebolla picada, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, una naranja amarga, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

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

Se sacan, escurren y emplatan en una fuente, se rodean con rodajas de patata cocida, se riegan con mayonesa o falso alioli y se sirven.

Desde que mi hermano sufrió una salmonelosis aguda, siempre recomiendo la mayonesa de bote o de leche.

60
...

Fogonero con Sanfaina

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro filetes de fogonero, harina de freír pescado, dos cebollas, dos tomates, dos pimientos, tres berenjenas, tres dientes de ajo, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian los filetes de fogonero de piel y espinas, se lavan, escurren y secan. Se pasan por harina y se fríen en una cazuela de barro con aceite hasta que doren.

En la misma cazuela de barro, se saltean la cebolla picada, el pimiento cortado en juliana, los dientes de ajo picados, las berenjenas y el tomate rallado sin piel ni pepitas. Se salpimenta y se cocina hasta lograr una sanfaina.

Se cubre el fogonero con la sanfaina, se le dan unos minutos al fuego sin que rompa a hervir y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina en el Mercado Nuevo.

Fogonero en Salsa Verde

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro rodajas de fogonero de ración, un vaso de vino blanco, una cucharada de harina, una cebolla, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se lavan las rodajas de pescado, se escurren, secan y se llevan a una cazuela de barro engrasada con una cucharada de aceite; se reservan.

En sartén aparte se saltea la cebolla picada antes de que dore, se le añade la cucharada de harina y se remueve.

En un almirez se majan los dientes de ajo y el perejil, se deslíen en el vino blanco y se riegan en la sartén con la cebolla, se diluye con unas cucharadas de agua y se deja hervir unos minutos, se vierte en la cazuela sobre las rodajas de fogonero y se cocina a fuego lento veinte minutos. Se sirve en la misma cazuela de barro.

61
...

Fogonero Estofado

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se limpia el pescado, se lava, se escurre y se reserva.

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

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

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

Se puede hacer con mero, pez espada etc.

Fogonero Rebozado

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se limpia el pescado, se eliminan las posibles espinas y se corta en supremas pequeñas, se lavan, escurren y secan. Se salpimientan, se pasan por harina, se sacuden, se pasan por huevo batido y se fríen en aceite.

Se sirven con una ensalada de lechuga.

Fogonero Salteado al Módena

INGREDIENTES (4 personas)

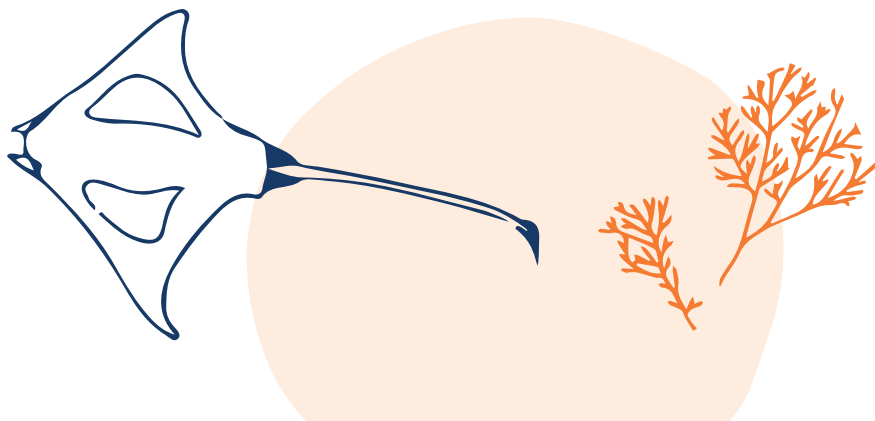
Medio kilo de fogonero, seis nueces de mantequilla, un cuarto de kilo de patatas cocidas, dos cebollas, una cucharada de perejil picado, medio vasito de vinagre de Modena, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpia el fogonero, se corta en trozos pequeños, se pasa por aceite y se fríe en una sartén con mantequilla, Se saca y se reserva.

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

Receta adaptada de una del Garito del Patera de Isla Cristina (Huelva).



Revuelto de Abadejo

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se escalda el abadejo en una cazuela con agua hirviendo durante un minuto, se saca, se limpia de piel y espinas, se desmenuza y se reserva.

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

Romesco de Carbonero

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro rodajas de carbonero, cuatro gambas, dieciséis mejillones, unos trocitos de choco, dos rebanadas de pan, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, un vaso de aceite de oliva, once almendras, seis avellanas, tres dientes de ajo, una ñora, una cucharada de pan rallado, tres tomates, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se abren los mejillones al vapor, con el vaso de vino y la hoja de laurel, el caldo se cuela y se reserva. A los mejillones se les quita la valva superior y se reservan.

Se limpian y se pelan, las gambas y el choco; se fríen, se pican a cuchillo y se reservan.

En el mismo aceite, se fríen la cebolla picada, el pan, los dientes de ajo, las almendras, las avellanas y las ñoras. Se pasan por un almirez añadiendo el caldo de abrir los mejillones.

En una cazuela se fríen los tomates, que se habrán pelado y sin pepitas, se añaden las rodajas de carbonero con su frito, se añaden los mejillones, las gambas y el choco, se riega con el triturado, se añaden el piri-piri, el resto del agua de abrir los mejillones, se salpimenta y se cuece diez minutos. Si hace falta se espesa con pan rallado. Se sirve caliente.

Salpicón Murciano de Abadejo

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se limpia el abadejo, se asa a la plancha, se desmenuza, se salpimenta y se reserva

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

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

64
...

Receta recogida en Murcia, se puede preparar con bacalao, maruca etc.

Sartén de Abadejo

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

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

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

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

Receta de Encarni Martínez de Murcia se le pueden añadir hasta cuatro huevos, depende del gusto de la cocinera o de los comensales.

Sopa de Arroz con Abadejo en Salazón

INGREDIENTES (4 personas)

Cien gramos de arroz redondo, cien gramos de abadejo en salazón, cincuenta gramos de queso, un litro de caldo de carne, un vaso de leche, dos huevos duros, una copa de vino de Jerez, queso rallado.

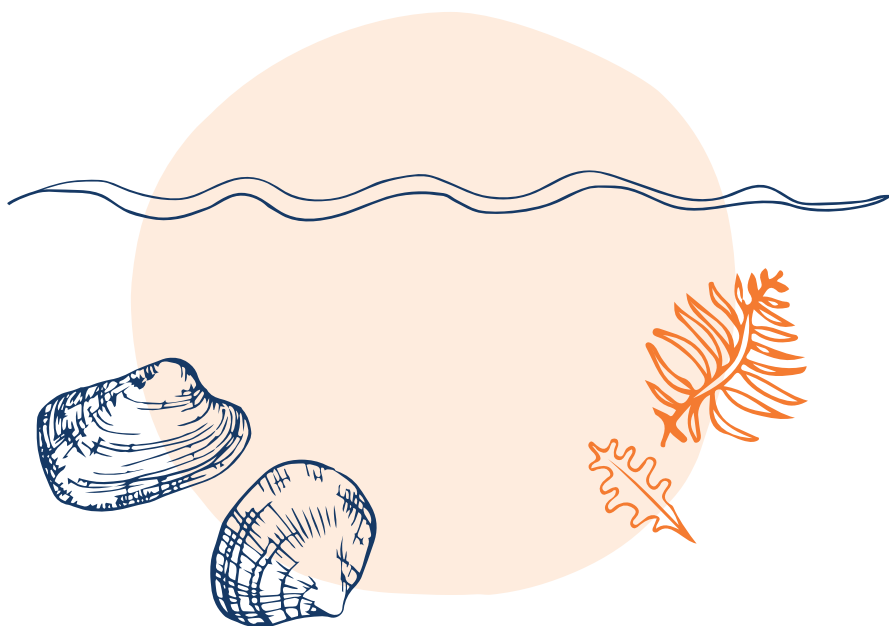
PREPARACIÓN

Se blanquea el abadejo dos minutos. Se saca, se limpia y se desmiga en trozos pequeños.

En el agua de blanquear colada, se cuece el arroz diecisiete minutos, se reserva.

Se calienta el caldo, se le añade la leche, se agregan el abadejo, el huevo duro rallado, el vino y el arroz. Se le da un hervor de tres minutos, se le ralla el queso, se rectifica de sal y pimienta. Se sirve.

Receta familiar de la abuela María Si no quieres que quede muy salado se desala antes ocho horas.



Suflé de Abadejo

INGREDIENTES (4 personas)

Doscientos gramos de abadejo, cincuenta gramos de mantequilla, cincuenta gramos de harina, vaso y medio de leche, cuatro huevos, nuez moscada, limón, queso rallado, arroz blanco, salsa de tomate, sal y pimienta.

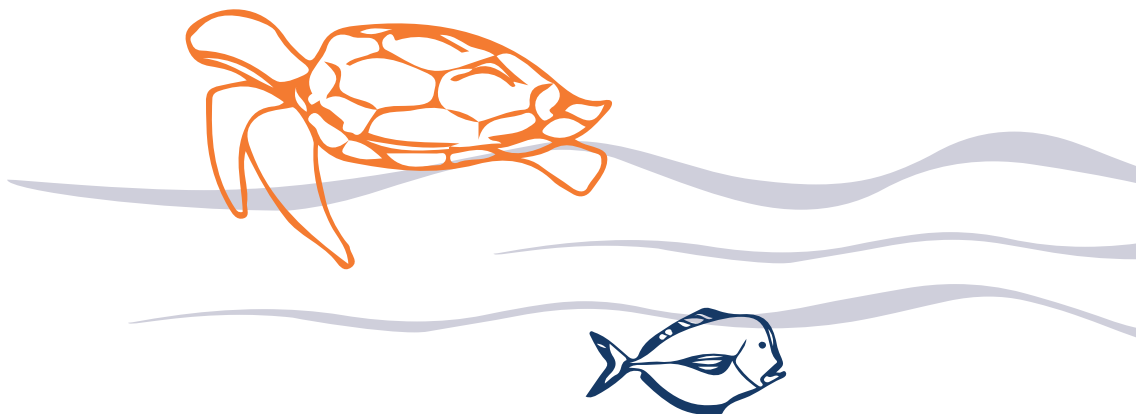
PREPARACIÓN

Se escalda el abadejo treinta segundos en agua hirviendo, se saca, se limpia, se desmiga y se pasa por la trituratora.

En un cazo se derrite la mantequilla, se añaden la harina, la leche y el queso, se mezcla todo muy bien con una cuchara de palo, y se deja que rompa a hervir, sin dejar de remover. Se retira de la lumbre, se añaden el abadejo y las yemas, se continua removiendo y se lleva a la lumbre para que reduzca un poco. Se rectifica de sal y pimienta, se añade un poco de zumo de limón y se ralla la nuez moscada.

Se baten las claras a punto de nieve y se añaden al preparado anterior con mucho cuidado y muy despacio para que no se corten las claras.

Una vez mezclado se lleva a una fuente de horno untada con mantequilla, que se cocina en el horno a doscientos veinte grados entre quince y veinte minutos. Estará listo cuando la costra superior este mas o menos crujiente.



Supremas de Abadejo a la Salsa de Cangrejos

INGREDIENTES (4 personas)

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

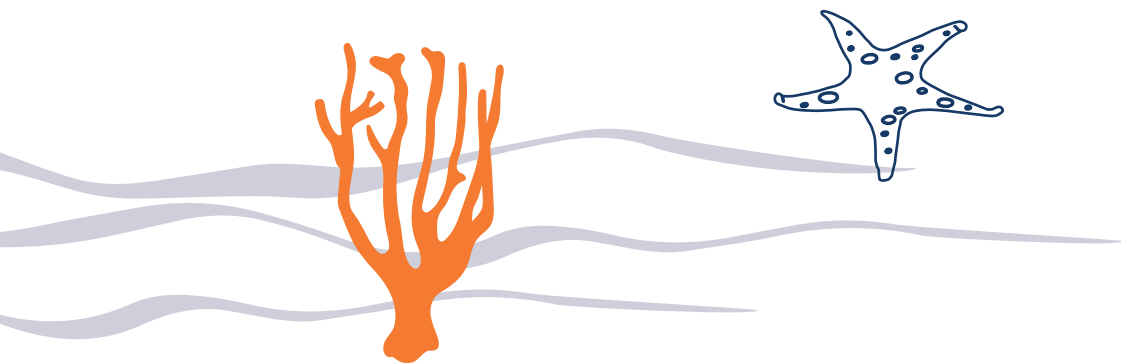
PREPARACIÓN

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

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

Se escaldan las supremas cinco minutos (se pueden hacer a la plancha), se riegan con la salsa y se sirven.

Receta recogida en un menú de RENFE.



Supremas de Abadejo a la Menta

INGREDIENTES (4 personas)

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

PREPARACIÓN

Se desalan las supremas de abadejo durante veinticuatro horas dándoles varias aguas, se sacan se escurren, se limpian y se reservan en una fuente de horno.

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

Se introducen las supremas, regadas con el fumé de pescado, en el horno a ciento ochenta grados y se hornean diez minutos, se sacan y se riegan con su jugo, se napan con la salsa de menta, y se sirven.

Receta recogida en Minas de Riotinto (Huelva).

Supremas de Abadejo con Puré de Ali-Oli

INGREDIENTES (4 personas)

Cuatro supremas de abadejo en salazón, un vaso de puré de patata, un vaso de falso ali-oli, unas cestitas de hojaldre, una hoja de laurel, un casco de limón, queso rallado.

PREPARACIÓN

Se desala el abadejo veinticuatro horas, se blanquea cinco minutos con la hoja de laurel y el casco de limón.

Se prepara la mitad de un sobre de puré de patatas y se liga con el falso ali-oli. Se napan las supremas con el puré, se rellenan las cestitas y se llevan a un horno precalentado a ciento ochenta grados, espolvoreadas con queso rallado. Se gratinan hasta que doren.

Receta de Lucia Santos de Huelva.

Supremas de Cocochas de Abadejo

INGREDIENTES (4 personas)

Un kilo de cocochas de abadejo, dos huevos, harina de freír pescado, una cucharada de perejil picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se limpian las cocochas de abadejo, se pasan por harina ligada con perejil picado, por huevo batido aderezado con sal y pimienta y se fríen en abundante aceite caliente. Se dejan escurrir y se colocan sobre un papel de estraza para que chupe el aceite sobrante y se sirven.

En realidad es una tapa exquisita que se puede tomar en algunos bares de Sevilla Hay quien las hace con rebocina o con tempura. A la postre es el mismo plato.

Sushi con Abadejo

69
...

INGREDIENTES (4 personas)

Trescientos gramos de arroz bomba, ocho langostinos, dieciséis tiras de abadejo ahumado, aderezo para sushi (ver Sushi con pescados), vinagre de manzana diluido, salsa de soja.

PREPARACIÓN

Se cuece el arroz con un pelín de sal durante quince minutos, se enfría en un chorro de agua fresca, y se forman unas tortitas (dieciséis). Se reservan.

Se escaldan los langostinos en agua hirviendo como treinta segundos, se enfrían en chorro de agua, se cortan por la mitad, se aderezan con aderezo para sushi y se colocan sobre las tortitas de arroz, sobre ello se colocan las tiras de abadejo ahumado, se le agregan unas gotas de salsa de soja y se consume.

La bebida para este plato es el sake (el sake es una bebida japonesa).

Esta receta procede del recetario japonés de mi padre. Se puede preparar con bacalao ahumado o desalado pero no demasiado, a lo sumo ocho horas.

Sushi con Pescados

INGREDIENTES (8 personas)

Medio kilo de arroz bomba, doscientos gramos de ventresca de atún, doscientos gramos de salmón ahumado, doscientos gramos de filetes de lenguado, doscientos gramos de abadejo, aderezo para sushi, marinada para sushi, salsa de soja y vinagre de manzana diluido.

PREPARACIÓN

Se prepara el aderezo para sushi ligando medio vasito de vinagre de manzana, seis gotas de aceite de sésamo, seis cucharadas de azúcar, una cucharadita de sal fina o un cuarto de pastilla de caldo de pescado disuelta en una cucharada de agua caliente. Se mezclan todos los ingredientes.

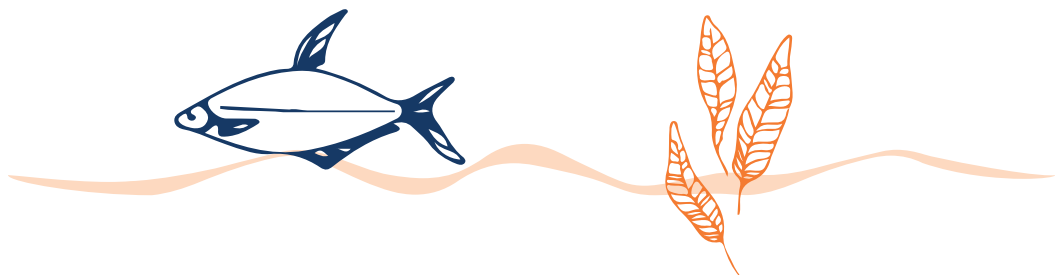
La marinada para sushi, se prepara con dos vasos de vinagre de manzana, unas gotas de aceite de sésamo, un vaso de agua, dos cucharadas de azúcar, media pastilla de caldo de pescado, disuelta en una cucharada de agua caliente.

La salsa de soja la venden en los supermercados y tiendas especializadas.

Se filetean los pescados en tiras finas y se marinan en la marinada para sushi que hemos preparado, durante tres minutos. El salmón no se marina. Se reservan.

Se cuece el arroz bomba en agua con un pelín de sal, durante quince minutos, se enfría en un chorro de agua fresca y se forman unas tortitas, se recubren con las tiras de pescado sazonados ligeramente con el aderezo para sushi, se les añade un pelín de salsa de sake, y se sirve.

Receta adaptada del Libro La Cocina del Atún Editado por la Diputación de Huelva.



Tabulé de Abadejo

INGREDIENTES (4 personas)

Un cuarto de kilo de cuscus, un paquete de abadejo ahumado, una cucharadita de estragón picado, una cucharada de culantro picado, un limón, una cucharadita de hierbabuena picada, un puñado de aceitunas, dos tomates, una cebolla, un pimiento, un Pepino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se cuece en una cuscusera el cuscus ligado con el aceite del paquete de abadejo ahumado, se le dan tres cochuras de diez minutos, se le ligan el zumo del limón, el estragón picado, el culantro picado y la hierbabuena picada.

Se pican los tomates, pelados y sin pepitas, el abadejo ahumado picado a cuchillo, la cebolla picada, las aceitunas picadas y el pimiento picado; se salpimenta y se liga todo íntimamente.

Se mezcla con el cuscus, se riega con un chorrito de aceite, se lleva a la nevera un par de horas y se consume.

71
...

Receta originaria del Sahara Occidental. La receta original lleva bacalao en salazón.

Tartar de Abadejo

INGREDIENTES (4 personas)

Seiscientos gramos de abadejo, tres cebolletas, dos limones, tres cucharadas de salsa de soja, una cucharada de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se congela el abadejo a veinte grados bajo cero durante dos días. Se descongela y se pica a cuchillo.

Se pasan por el turmix los dientes de ajo, las cebolletas, el aceite, la salsa de soja, la ralladura de un limón y el zumo de dos limones. Opcional tres gotas de tabasco.

Con la salsa, se riega el pescado picado, se liga y se lleva a la nevera diez minutos, pasados estos se consume sobre pan tostado.

Receta de Virginia Luzón de Sabadell (Barcelona).

Tartaletas de Abadejo y Guacamole

INGREDIENTES (4 personas)

Dieciséis tarteletas, un cuarto de kilo de abadejo en salazón, dos aguacates, una cebolla pequeña, un pimiento verde, un pimiento rojo, dos limones, unas cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un tomate rojo, una cucharada de perejil, unas gotas de tabasco y sal.

PREPARACIÓN

Se desala el abadejo durante doce horas dándole varias aguas, se limpia, se desmiga y se suaviza con una cucharada de aceite

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

Se pican la cebolla, los pimientos, el tomate y el ajo. Se añaden al puré, se aliña con las gotas de tabasco, el aceite y sal. Se pasa por un pasapurés y se liga con el abadejo.

Se untan las tarteletas con una chispa de aceite, se rellenan con la pasta y se sirven adornando con una gamba pelada.

Receta recogida en Punta Umbría. (Huelva).

Terrina de Abadejo Ahumado

INGREDIENTES (4 personas)

Medio kilo de abadejo fresco, dos paquetes de bacalao ahumado, una terrina de queso fresco cremoso, un vaso de nata, un limón, dos cucharadas de eneldo picado, una cebolla picada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se escalda el abadejo en agua hirviendo, se limpia, se desmiga y se pica a cuchillo.

Se liga el queso fresco con la nata, el eneldo, el zumo de limón, las migas de abadejo, se salpimenta y se bate hasta obtener una crema.

Se forra un molde con el bacalao ahumado cortado en lonchas muy finas, se rellena con la crema y se tapa con lonchas de bacalao ahumado, se lleva al frigorífico cuatro horas y se sirve con una corona de cebolla picada regada con crema de balsámico.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).

Timbal de Abadejo y Col

INGREDIENTES (4 personas)

Tres cuartos de kilo de abadejo, tres cuartos de kilo de col, una cebolla, una lata de pimientos de piquillo, medio vaso de aceitunas, cuatrocientos gramos de masa de pan, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se cuece el abadejo en una cazuela con agua y una chispa de sal juntamente con la col. Se saca, se escurre, se limpia y se desmiga. La col se escurre y se pica a cuchillo, se liga con las migas de abadejo y se reserva.

Se prepara un refrito con la cebolla, cuando comienza a dorar se añade el picadillo, se le dan unas vueltas, se añaden las aceitunas picadas y los pimientos picados, se adereza de sal y pimienta.

Se forra un molde de horno untado con aceite con la masa, se añade el refrito y se cubre con una red de trencitas de pan y se lleva al horno hasta que se haga el pan y dore.

73
...

Receta recogida en Cartaya (Huelva).

Supremitas de Abadejo Maceradas en Miel

INGREDIENTES (4 personas)

Tres cuartos de kilo de abadejo, tres cucharadas de miel, cuatro cucharadas de salsa de soja, huevo hilado y almendra picada.

PREPARACIÓN

Se escalda el abadejo cinco minutos, se saca, se escurre, se limpia y se corta en tiras. Se pasa por una liga íntima de miel y salsa de soja. Se repite la operación varias veces a lo largo de dos horas. Se pasan por almendra picada, se fríen suavemente y se sirven.

Otras recetas lo llevan a una fuente de horno y lo cocinan a doscientos grados un cuarto de hora.

Las dos recetas son válidas, yo lo prefiero frito.

Receta recogida en el Buitrón hace mas de cincuenta años por la Abuela María. También se puede hacer con chuletitas o tiras de magro.

Tortilla Isleña de Abadejo en Salazón

INGREDIENTES (4 personas)

Ocho huevos, un cuarto de kilo de abadejo en salazón, dos pimientos verdes, tres dientes de ajo, aceite y sal.

PREPARACIÓN

Se desala el abadejo durante todo un día dándole varios cambios de agua, se escurre, se limpia, se le quitan las espinas caso de ser necesario, se desmiga.

Se fríen los pimientos picados y los ajos. Cuando doren se añaden las migas de abadejo, se les dan unas vueltas, se sacan, se escurren y se reservan.

Se baten los huevos, se ligan con el refrito, se adereza con sal y pimienta y se liga la tortilla.

Se pueden ligar cuatro tortillas individuales.

74
...

Receta recogida en Isla Cristina. También se hace con bacalao.

Tortilla de Abadejo

INGREDIENTES (4 personas)

Cuarto y mitad de abadejo en salazón, seis huevos, una cucharada de perejil, dos cucharadas de leche, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se desala el abadejo dándole sucesivas aguas durante veinticuatro horas. Se escurre, se seca, se limpia y se desmiga. Se reserva.

Se baten los huevos, se les liga el perejil picado, se incorporan las migas de abadejo y dos cucharadas de leche. Se cuaja por ambos lados en una sartén con unas gotas de aceite y se sirve.

Receta común.



Tortillitas de Abadejo

INGREDIENTES (4 personas)

Un cuarto de kilo de abadejo en salazón, dos cucharadas de perejil, dos dientes de ajo, seis cucharadas de harina, un vaso y medio de agua, unas cucharadas de casera o cerveza, aceite.

PREPARACIÓN

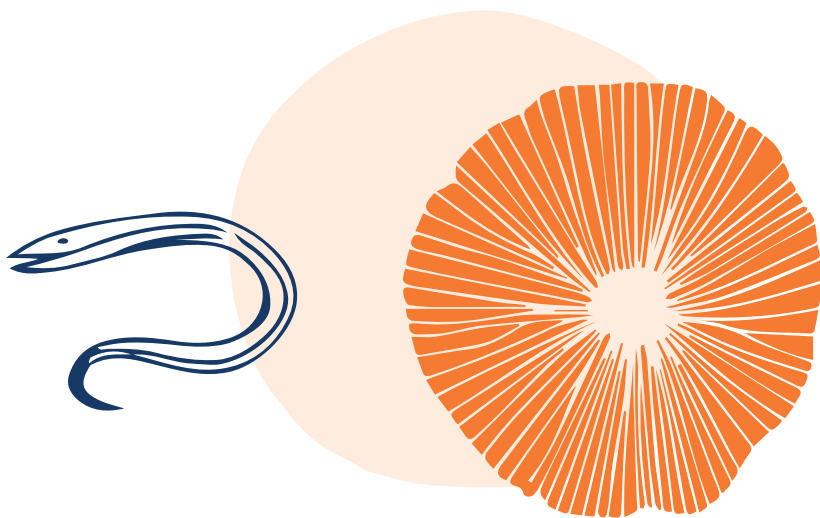
Se desala el abadejo durante medio día cambiando el agua periódicamente, el agua del ultimo cambio se guarda. El abadejo se escurre, se seca, se limpia y se desmiga en hebras.

En un almirez se majan los dientes de ajo y el perejil, se añade un chorrito de cerveza.

Se liga la harina con el agua de desalar el abadejo, el perejil y ajo con un chorrito de cerveza, se añade el abadejo desmigado en hebras, se liga y se deja reposar un ratito.

Se hacen las tortillitas, se fríen en aceite y se dejan que escurra el aceite, si quedan muy aceitosas, se colocan sobre un papel de estraza y se sirven.

Receta común.



Tortitas de Abadejo con Arroz

INGREDIENTES (4 personas)

Un cuarto de kilo de abadejo en salazón, dos cucharadas de harina, un huevo, aceite, media patata cocida, una cucharada de perejil, una cucharada de culantro, dos lonchas de jamón, una cebolla, dos cucharadas de queso rallado, un chorrito de Casera, un puñado de arroz, un vasito de salsa de tomate, un puñado de judías, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

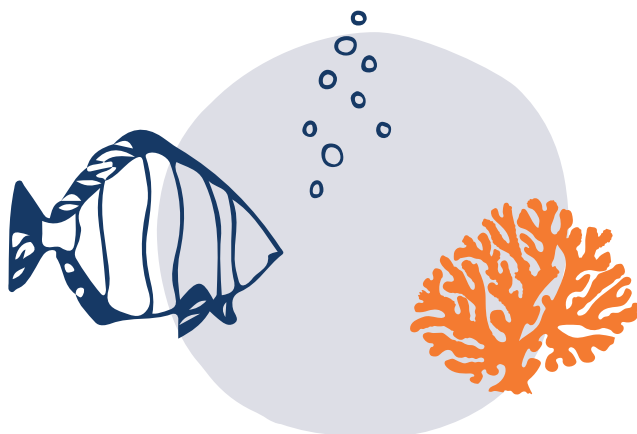
Se desala el abadejo durante veinticuatro horas, cambiando el agua frecuentemente. Se escurre, se limpia y se desmiga en hebras. Se reserva.

En el agua del ultimo cambio, se cuecen el arroz y las judías. Se escurren y se rehogan un par de minutos con la salsa de tomate, se reservan.

En una sartén con aceite se rehogan la cebolla con el perejil. Se ligan la harina con el huevo batido, la cebolla rehogada, el culantro, el jamón picado, la patata cortada en dados diminutos y el queso rallado. Se tritura y se obtiene una pasta.

A la pasta se le añaden el agua carbónica y el abadejo desmigado, hasta tener una crema, se forman las tortitas, se fríen en aceite y se sirven acompañadas del arroz y las judías con tomate.

Receta de Cristina Almeida de Cabanas (Portugal) Se puede preparar con bacalao en salazón o con congrio en salazón.



Tortitas Rellenas de Ensaladilla

INGREDIENTES (4 personas)

Medio kilo de patatas, un cuarto de kilo de zanahoria, una lata pequeña de guisantes, un paquete de abadejo ahumado, unas aceitunas sin hueso, un tazón de mayonesa, unas tiras de pimiento morrón, un sobre de tortitas de maíz y sal.

PREPARACIÓN

Se cuecen las patatas en agua con sal como media hora, se pelan, se pican en daditos muy pequeños y se reservan.

Se pelan las zanahorias y se cuecen, se pican en daditos muy pequeños, se ligan con las patatas. Se les ligan los guisantes, el abadejo ahumado con su aceite, las aceitunas picadas, la mayonesa y sal. Se remueve muy bien.

Se calientan las tortitas a la plancha, se enrollan con una porción de ensalada dentro y se sirven.

Receta adaptada de una de Mar Rodríguez; si no encuentras abadejo ahumado se prepara con bacalao ahumado, o con arenques.

77
...

Tubos de Abadejo

INGREDIENTES (4 personas)

Un cuarto de kilo de cuscus, doscientos gramos de abadejo en salazón, veinte aceitunas verdes, veinte aceitunas negras, un limón, una cucharadita de estragón picado, una cucharada de culantro picado, una cucharadita de eneldo picado, dos tomates, una remolacha cocida, un pimiento, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se desala el abadejo durante todo un día cambiando el agua varias veces, se limpia de piel y espinas y se desmiga, se reserva.

Se cuece en una cuscusera el cuscus ligado con aceite se le dan tres co-churas de diez minutos, se le ligan las aceitunas picadas, el estragón picado, el culantro picado, el eneldo picado, los tomates rallados, pelados y sin pepitas, el abadejo desmigado, la remolacha picada, el pimiento picado y el pimentón, se salpimenta y se liga todo íntimamente.

Se rellena un tubo de plástico untado de mantequilla y cortado como molde, se quita el molde, se adorna y se sirve.

Volovanes de Abadejo

INGREDIENTES (4 personas)

Ocho volovanes, medio kilo de abadejo en salazón, cien gramos de mantequilla, una chispita de curry, ocho gambas peladas.

PREPARACIÓN

Se desala el abadejo seis horas, se le dan varias aguas, y se le deja un resto de sal. Se blanquea cinco minutos con un hervor y se desmiga.

Se saltea el abadejo con la mantequilla tres minutos, se maja y se rellenan los volovanes con la pasta.

Se llevan al horno media hora y se sirven.

Receta recogida en Riotinto (Huelva).

78
...

Yemas de Espárrago Envueltas en Ahumado

INGREDIENTES (4 personas)

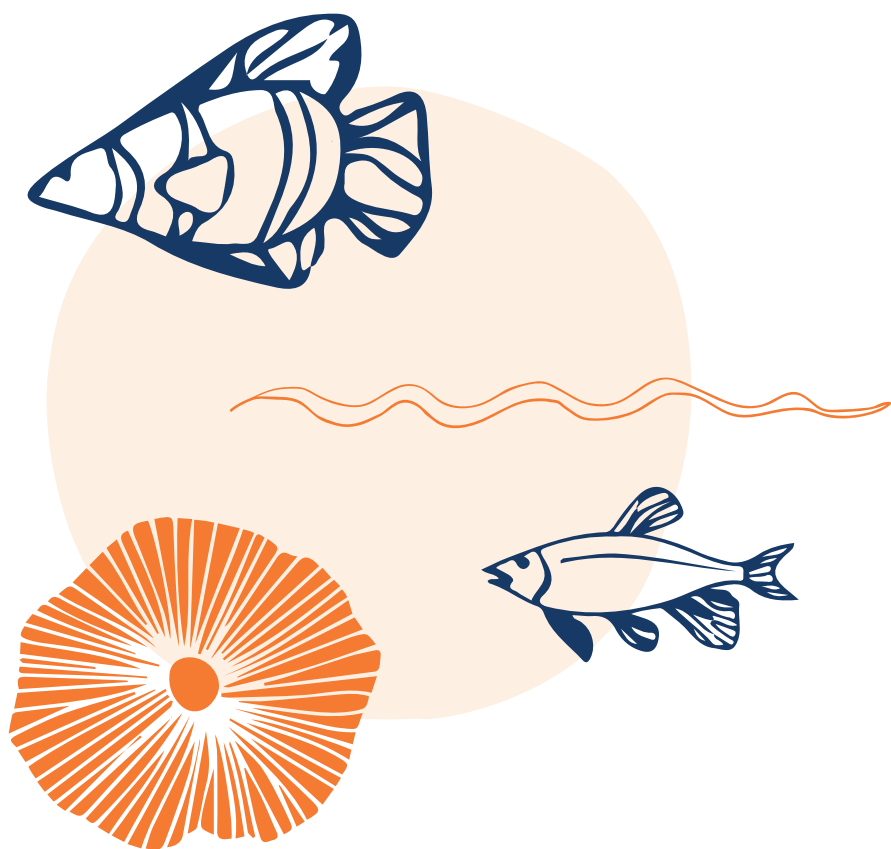
Dos botes de yemas de espárrago, un paquete de abadejo ahumado pequeño, un paquete de salmón ahumado pequeño, un vaso de salmorejo, un vaso de mayonesa.

PREPARACIÓN

Se envuelven las puntas de espárrago de un bote con láminas de abadejo ahumado, las yemas del otro bote se envuelven con láminas de salmón ahumado.

Se emplatan la mitad sobre salmorejo y la otra mitad sobre mayonesa. Otra forma es ligar el salmorejo con la mayonesa y emplatar todas en la salsa resultante.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).



ENTRE MARES Y FOGONES

Bajo la denominación de **abadejo**, se engloban el abadejo *Poliarchius Poliarchius*, el carbonero *Poliarchius virens* y el fogonero *Poliarchius virens*.

Es un pescado blanco de la familia de los gádidos que puede llegar a pesar 10 kg. en el caso del abadejo común y hasta treinta kilos en el caso del fogonero. Su cuerpo es alargado y esbelto, de color marrón y el dorso verde claro. Tienen una mandíbula prominente, siendo la superior más pequeña que la inferior.

En el mercado lo solemos encontrar fresco, congelado, ahumado, en salazón y fileteado siendo su cocina muy variada. Son peces que de hecho admiten con pequeñas variaciones la cocina del bacalao.



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

ISBN 978-84-491-1583-7



9 788449 115837