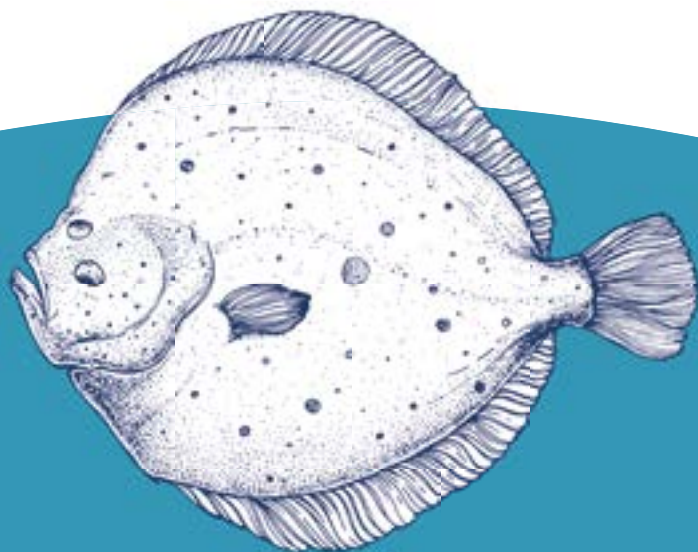


Felipe y Bárbara Luzón

RODABALLO



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

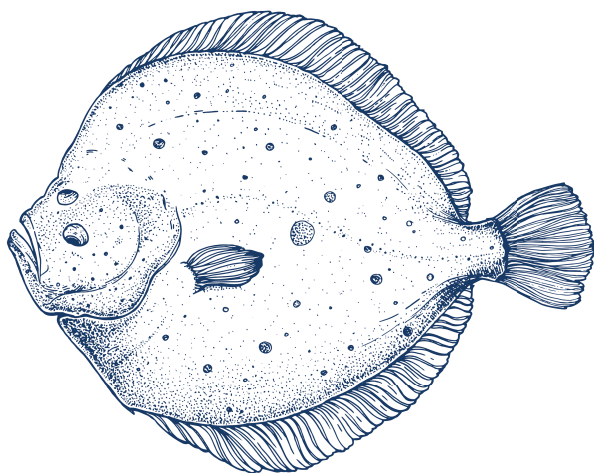


ENTRE MARES
Y FOGONES



Felipe y Bárbara Luzón

RODABALLO



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: RODABALLO

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: 003220876
DL: M-13319-2022
ISBN: 978-84-491-1608-7

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/>

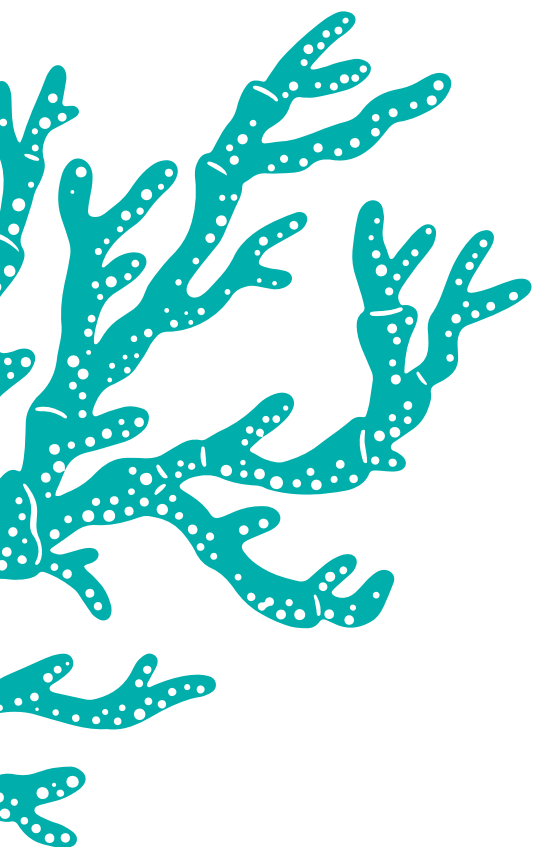
En esta publicación se ha utilizado papel
libre de cloro de acuerdo con los criterios
medioambientales de la contratación pública.

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

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



A nuestras familias



Índice de Recetas



Introducción	15
Aliebre de rodaballo	21
Arroz caldoso con parracho	22
Carpacho de rodaballo con hinojo	23
Carpacho de rodaballo en sopa	23
Escalopines de rodaballo	24
Filetes de parracho al curry	24
Filetes de parracho al vino blanco	25
Filetes de parracho con marisco	25
Filetes de parracho rellenos	26
Filetes de platija al horno	26
Filetes de rodaballo a la crema de Pedro Jiménez	27
Filetes de rodaballo a la portuguesa	27
Filetes de rodaballo Bell Epoque	28
Filetes de rodaballo con salsa de ajo	28
Filetes de rodaballo en salsa holandesa	29
Guiso de parracho	29
Guiso de rodaballo	30
Papillote de rodaballo con salsa de cebolla	30
Parracho a la ayamontina	31
Parracho a la catalana	31

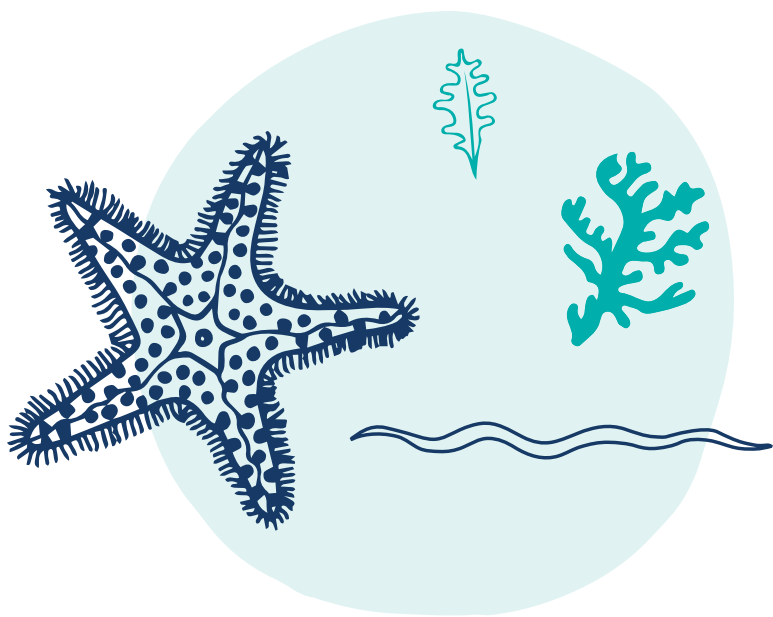
Parracho a la ceutí	32
Parracho a la florentina	32
Parracho a la francesa	33
Parracho a la gola	34
Parracho a la lusitana	35
Parracho a la marinera	35
Parracho a la parisina	36
Parracho a la plancha	36
Parracho a las hierbas	37
Parracho al horno	37
Parracho al horno a la moda del Terrón	38
Parracho al horno con verduras	38
Parracho al limón	39
Parracho al Pedro Jiménez	39
Parracho al pimentón	40
Parracho al Vino del Condado	40
Parracho al whisky	41
Parracho asado a las flores de cantueso	41
Parracho con almejas	42
Parracho con berberechos	42
Parracho con brotes de soja	43
Parracho con espárragos	44
Parracho con mejillones	44
Parracho con miel	45
Parracho con mostaza	46
Parracho con patatas	46
Parracho con picada de piñones	47
Parracho con salsa de ajo	47
Parracho con salsa de almejas	48
Parracho con setas	48

Parracho en ensalada	49
Parracho en papillote	49
Parracho en salsa con espárragos	50
Parracho en salsa holandesa	50
Parracho en salsa verde	51
Parracho en salsa Victoria	51
Parracho en vinagreta	52
Parracho en vinagreta de huevo	52
Parracho envuelto en lechuga	53
Parracho escalfado	53
Parracho frito	54
Parracho gratinado	54
Parracho mechado	55
Parracho picante	55
Parracho Pompadur	56
Parracho relleno de atún	56
Parracho relleno de dorada ahumada	57
Parracho relleno de tentullos	57
Pastel de parracho y salmón	58
Platija a la bechamel	58
Platija a la gaditana	59
Platija a la plancha	59
Platija a la regencia	59
Platija al gratén	60
Platija almirante	60
Platija asada a la moda de Huelva	61
Platija con tentullos	61
Platija rellena de buey de mar	62
Platija rellena de salmón	63
Rodaballo a la ayamontina	63

Rodaballo a la bretona	64
Rodaballo a la buena mujer	64
Rodaballo a la catalana	65
Rodaballo a la crema	66
Rodaballo a la hindú	66
Rodaballo a la marinera	67
Rodaballo a la miel	67
Rodaballo a la parrilla	68
Rodaballo a la parrilla con vinagreta	68
Rodaballo a la plancha como Pedro	69
Rodaballo a la provenzal	69
Rodaballo a la sanluqueña	70
Rodaballo a la serrana	70
Rodaballo a la sidra	71
Rodaballo a los mejillones	72
Rodaballo al albariño	72
Rodaballo al azafrán	73
Rodaballo al cava	73
Rodaballo al champán	74
Rodaballo al gratén	74
Rodaballo al horno	75
Rodaballo al horno con ajo	75
Rodaballo al horno con salsa	76
Rodaballo al horno con verduras	76
Rodaballo al vapor	77
Rodaballo al vino blanco	78
Rodaballo al vino del Condado	78
Rodaballo al vino tinto	79
Rodaballo asado al romero	79
Rodaballo asado con aceite especiado	80

Rodaballo asado con crema de coliflor	80
Rodaballo Bellavista	81
Rodaballo cocido	81
Rodaballo como Mamá	82
Rodaballo con bechamel gratinado al horno	82
Rodaballo con cantarelos	83
Rodaballo con espárragos	84
Rodaballo con habas y guisantes	84
Rodaballo con mayonesa	85
Rodaballo con mejillones	85
Rodaballo con ostiones	86
Rodaballo con pepinos de mar	87
Rodaballo con refrito de pimentón	87
Rodaballo con salsa Aurora	88
Rodaballo con salsa de eneldo	88
Rodaballo con salsa de gambas	89
Rodaballo con salsa de miel	90
Rodaballo con sésamo	91
Rodaballo con setas	92
Rodaballo con tanas	92
Rodaballo con tomate	93
Rodaballo con trompetas de la muerte	94
Rodaballo con verduras confitadas	94
Rodaballo dos salsas	95
Rodaballo Du Berry	95
Rodaballo en amarillo	96
Rodaballo en crema de espinacas	97
Rodaballo en papillote	97
Rodaballo en salsa	98
Rodaballo en salsa como Carmen	98

Rodaballo en salsa de cebolla	99
Rodaballo en salsa de nueces	100
Rodaballo en salsa de perejil	101
Rodaballo en salsa de puerros	101
Rodaballo en salsa de setas	102
Rodaballo en salsa picante	102
Rodaballo en vinagreta de huevo	103
Rodaballo escalfado en salsa chivry	103
Rodaballo filetes al horno	104
Rodaballo gratinado	104
Rodaballo guisado	105
Rodaballo hervido	105
Rodaballo mechado con anchoas	106
Rodaballo relleno de morunos como en Huelva	106
Rodaballo relleno de salmón	107
Rodaballo Saint Jaques	107
Rodaballo sobre lecho de aguacate	108
Rodaballo sobre lecho de escalibada	108
Rodaballo Tosca	109
Rodaballo Victoria	109
Rollitos de parracho	110
Rollos de rodaballo con arroz	110
Sopa marinera de parracho	111



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

Introducción

La primera vez que comí rodaballo fue en Ceuta, Septiembre de 1971. El Cocinero del Restaurante en que lo tomamos nos lo presento como una especie nueva de mucho postín.

Cuando lo vi dije:

- *Es un parracho, no?*

- *No, es una especie similar, con la carne mas blanda, parecida a la del lenguado.*

Lo comí, era verdad la carne es más al dente que el parracho, como estaba hecho con mantequilla, pensé que era eso y no le di más importancia, me dio la receta y no me preocupe más del tema.

El segundo lo tome en Huelva, en los Gordos, nos dice Pepe, uno de los dueños:

- *Que os ha parecido el Rodaballo?*

- *¡¡Un parracho muy rico!!*

- *No es un parracho, es un rodaballo de estero, me los traen de los esteros de Bacuta (entre Aljaraque y Punta Umbría), es parecido, pero la carne es ¡¡infinitamente superior!!*

- *Pepe, si tu lo dices...*

La verdad es que hoy, cincuenta años después reconozco que son dos especies diferentes, pero una vez guisado, yo no soy capaz de distinguirlos y mucho menos si están hechos con mantequilla.

Su nombre científico es *Psetta máxima* para el rodaballo y *Scophthalmus rhombus* el parracho, se trata casi del mismo pescado, con la misma cocina y una vez hecho, la verdad es que tampoco me preocupa mucho; lo único que me preocupa

de un rodaballo, parracho o platija es que sea de estero y que esté fresco, a ser posible, recién pescado y bien cocinado; lo demás viene de por sí solo.

Se trata de un pescado blanco, plano con un contenido proteico del diecisiete por ciento, un dos por ciento de grasa y noventa y cinco kilocalorías a los cien gramos, con un alto prestigio comercial, alto en omega 3, omega 6 e ideal para dietas infantiles, hipocalóricas y de enfermos, dado que su carne es de muy fácil digestión.

Su cuerpo es romboidal, casi redondo, con los ojos sitos en su flanco izquierdo, separados por una cresta ósea, con una hendidura sobre ellos, su boca es grande, con lengua protráctil (la puede lanzar fuera de la boca, como los camaleones), y llega hasta la base del ojo inferior; sus aletas diferenciadas, sus escamas en forma de espinitas.

Su color es oscuro arenoso en el dorso, variando según el fondo en el que viva y blanquecino en el vientre, su talla es variable, siendo los más frecuentes de palmo y medio y unos dos kilos de peso. Las hembras son mayores que los machos.

Es una especie bentónica (que vive en el fondo del mar), habita entre los treinta y los cien metros y se suelen encontrar en fondos arenosos en los que se entierra, al menos parcialmente y que se alimenta de peces bentónicos, crustáceos y moluscos, aunque se trata de una especie que se cultiva en esteros y acuicultura marina.

En nuestras costas se reproduce en primavera y verano, sus huevos son pelágicos, eclosionan a los seis días de su fecundación, sus larvas se transforman totalmente a los veintitrés milímetros y a los cincuenta pasan a llevar una vida bentónica.

Su captura en nuestro litoral es mediante enmalle, arrastre, cerco y palangre, en los esteros por despesque.

Su carne es blanca, deliciosa y por ello su demanda es alta sobre todo en los establecimientos de restauración donde se suelen presentar al horno, siendo los más apreciados los de estero.

Esto hace que se comercialicen tanto frescos como congelados, una serie de especies muy similares y con una calidad similar en unos casos e inferior en otros.

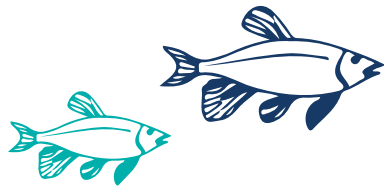
Las especies más frecuentes de peces similares son el parracho, *Scophthalmus rhombus*, la platija *Scophthalmus flesus* y la solla *Scophthalmus platessa* con los que se confunde en los mercados.

Su cocina suele ser:

- Plancha: a la plancha con mantequilla de culantro
- Carpachos: carpacho de rodaballo con hinojo

- Horno: al horno sobre base de patatas confitadas
- Guisado: guisos marineros de todo tipo
- Grill: al grill con mantequilla y queso
- Calderetas: caldera de rodaballo con habitas tiernas
- Frito: en rodajas a la romana

No obstante, sea la receta de Rodaballo, de Platija o de Parracho, se cocinan los tres exactamente igual.



Recetas





Alípebre de Rodaballo

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de rodaballo, un vaso de aceite, ocho dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, cuscurros de pan frito, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, una guindilla, un vasito de piñones, cuatro patatas, sal y pimienta.

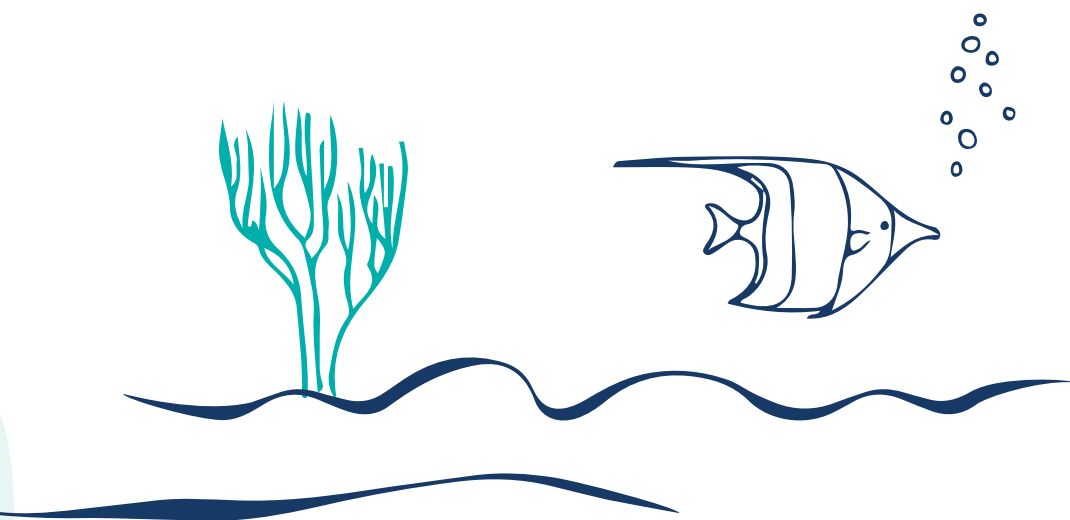
PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se sacan los filetes y se reservan en una fuente.

En una cazuela de barro, se fríen en aceite seis dientes de ajo chafados y sin pelar, se añaden el pimentón, dos vasos y medio de agua, se remueve, se incorporan el laurel, la guindilla, las patatas cortadas en trozos, se salpimenta. Se cuece veinte minutos.

En un almirez se majan los cuscurros de pan frito, dos dientes de ajo, el perejil picado, los piñones y sal; se añaden unas cucharadas de caldo y se vierte en la cazuela junto a los trozos de rodaballo. Se deja hervir cinco minutos hasta que esté el pescado a nuestro gusto. Se reduce la salsa y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) es posiblemente una receta derivada de las formas de guisar de los fundadores levantinos y catalanes de la Ciudad



Arroz Caldoso con Parracho

INGREDIENTES: (6 personas)

Doscientos gramos de mejillones doscientos gramos de gambas peladas, un vaso de chirlas, doscientos gramos de taquitos de parracho, unos trocitos de buey de mar, unos trocitos de langosta, tazón y medio de arroz, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, media cebolla, dos dientes de ajo, medio pimiento, un tomate mediano sin piel ni pepitas, medio vasito de aceite, una cucharadita de culantro picado, cinco tazones de agua y sal.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel, el caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les eliminan las valvas, y se reservan.

En una cazuela, se pone el medio vasito de aceite, se sofríen la cebolla, el ajo, los pimientos picados, y el tomate picado. Cuando esté, se añade el tazón y medio de arroz, se le dan unas vueltas y se añade el caldo de abrir los mejillones y agua hasta completar tres tazones, se deja hervir, a los cinco minutos se le añade otro tazón de agua caliente, se deja cocer y cuando lleve cociendo quince minutos, se adicionan el pescado y el marisco, con otra taza de agua caliente, se rectifica de sal, y se deja cocer cinco minutos más. Se espolvorea con el culantro picado y se sirve, para evitar que el caldo se chupe.

El agua se puede sustituir, toda o en parte por fume de pescado.

Receta recogida en la Terraza de Casa Vejer en la Calle España de Isla Cristina (Huelva)



Carpacho de Rodaballo con Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de rodaballo, una cebolla de hinojo, dos naranjas, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de botarga rallada, cuatro rabanitos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el hinojo en rodajas. Se cuecen en una cazuela con agua y sal, se sacan, se escurren y se emplatan en una fuente

Se cortan los filetes de rodaballo en supremitas muy finas, se llevan a una fuente, se riegan con el zumo de la naranja y se dejan macerar dos horas, se sacan, se escurren y se emplatan sobre las rodajas de hinojo, se cubren con rabanitos rallados.

Se trabaja una vinagreta con el aceite, tres cucharadas de zumo de naranja, la botarga rallada, sal y pimienta, se riega sobre el carpacho, se deja reposar dos horas y se sirve.

23
...

Carpacho de Rodaballo en Sopa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de un kilo, dos limones, un litro de caldo de pescado, un bote de remolacha, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo de cabeza, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes, se cortan en láminas finas con un cuchillo de cortar jamón, se llevan a una fuente y se dejan macerar con zumo de limón.

Se emplata la remolacha en el centro de una fuente honda, se rodea con los filetes de rodaballo y se riega con el caldo muy caliente, se deja que se atempere y se sirve como sopa.

Escalopines de Rodaballo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de un kilo, mantequilla, caldo corto de verduras, una trufa negra, dos docenas de colitas de gambas peladas, un vaso de bechamel, queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo de cabeza, escamas, entrañas y raspas. Se sacan los filetes y estos se cortan en escalopines, se llevan a una fuente de horno untada generosamente con mantequilla, se salpimenta, se riegan con unas cucharadas de caldo corto de verduras, se tapa la fuente y se cuece el pescado cinco minutos, se espolvorea con trufa rallada, se añaden los gambitas peladas, se cubre con bechamel. Se espolvorea con queso rallado y se añaden unos pegotitos de mantequilla, se gratina en el horno unos minutos y se sirve en la misma fuente.

24
...



Filetes de Parracho al Curry

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de parracho, media terrina de queso Philadelphia, dos cucharadas de nata, media cucharada de curry, tres tomates, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un cuenco se mezclan con un tenedor el queso, la nata, el curry, sal y pimienta, se trabaja una crema y se reserva.

Se pican los tomates sin piel ni pepitas en dados mínimos y se reservan.

Se llevan los filetes de parracho a una fuente de horno engrasada, se cubren con la crema de queso, una capa de tomate rallado, se espolvorea con culantro picado a cuchillo, se hornea a ciento ochenta grados un cuarto de hora y se sirve con un puré brécol a la mantequilla.

Receta recogida en Riotinto (Huelva) en ella se marcan la influencia portuguesa, el culantro y la inglesa, el curry. El curry llega a la cocina de Riotinto a través de los ingleses que vienen de la India tras la Segunda Guerra Mundial y se establece muy rápidamente en la Barriada Inglesa de Bella Vista

Filetes de Parracho al Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de parracho, vaso y medio de vino blanco, una cebolla, un diente de ajo, dos nueces de mantequilla, una cucharadita de maicena, dos cucharadas de cebollino picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con la mantequilla se saltean la cebolla picada y el ajo rallado, pasados ocho minutos, se salpimienta, se riega con el vino, se reduce un tercio por cochura, se añade la maicena y se trabaja una salsa.

Se limpian los filetes de parracho, se salpimientan, se marcan en una sartén con aceite y se sirven con la salsa.

Filetes de Parracho con Marisco

25
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de parracho de ración, un vaso de berberechos, ocho longueirones, cuatro cucharadas de aceite una cebolla, una cucharadita de harina, un vaso de vino blanco, medio vaso de fumé de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los berberechos y los longueirones en una cazuela con dos cucharadas de agua, se eliminan las cascarras, se cuele el caldo, se reserva.

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos se añade la cucharadita de harina, se riega con el vino, el caldo de abrir los berberechos y el fumé de pescado, se cocina unos minutos, se reserva.

Se llevan los filetes de parracho a una fuente de horno engrasada con aceite, se cubren con parte de la salsa, se llevan al horno y se cocinan cinco minutos a ciento ochenta grados, se saca, se acompaña de las gambas, los berberechos y los longueirones; se sirve en la misma fuente.

Se puede hacer con pámpano, lenguado o rodaballo

Filetes de Parracho Rellenos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro parrachos de ración y media, treinta y dos espárragos verdes, dos patatas, aceite, cuatro nueces de mantequilla, dos zanahorias cocidas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la parte dura de los espárragos y se cuecen en un cazo con agua, sal y una cucharada de aceite, se cortan las yemas y se reservan.

Se cuecen las patatas con los tallos de espárragos, pasados veinte minutos, se sacan, escurren y se trabaja una crema.

Se limpian los parrachos, se sacan los filetes, cuatro por pieza, se salpimientan, se colocan encima dos yemas de espárrago, se napan con mantequilla, se llevan a una fuente de horno y se cubren con agua. Se llevan al horno y se cocinan diez minutos.

Se reparte la crema de espárragos entre cuatro platos, se colocan encima los rollos de filete de parracho y se acompañan con rodajas de zanahoria cocida.

*El parracho *Scophthalmus rhombus* o remol en un pescado plano similar al rodaballo, mas oscuro, alargado y de mayor envergadura con una carne mas prieta y deliciosa*

Filetes de Platija al Horno



INGREDIENTES: (4 personas)

Un platija de un kilo, mantequilla, caldo corto de verduras, una trufa negra, dos docenas de colitas de gambas peladas, un vaso de bechamel, queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el platija de cabeza, escamas, entrañas y rasas. Se sacan los filetes y se llevan a una fuente de horno untada generosamente con mantequilla, se salpimientan, se riegan con unas cucharadas de caldo corto de verduras, se tapa la fuente y se cuece el pescado cinco minutos, se espolvorea con trufa rallada, se añaden las gambitas peladas, se cubre con bechamel. Se espolvorea con queso rallado y se añaden unos pegotitos de mantequilla, se gratina en el horno unos minutos y se sirve en la misma fuente.

Se puede hacer con cualquier pescado plano

Filetes de Rodaballo a la Crema de Pedro Jiménez

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de rodaballo, tres cucharadas de maicena, dos yemas, medio vaso de nata, una copa de Pedro Jiménez, un vaso de caldo de pescado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva el caldo de pescado a una cazuela junto al vino, sal y pimienta, cuando rompa a hervir se escalfan los filetes de rodaballo dos minutos, se cuela el caldo y se llevan los filetes a una fuente de horno.

En un cuenco se mezclan la maicena, las yemas y el caldo al hilo sin dejar de batir, se añade la nata, se mezcla, se salpimenta y se riegan los filetes; se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados seis minutos, se espolvorean con perejil y se sirven.

27
...

Filetes de Rodaballo a la Portuguesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de rodaballo de media ración, aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento verde, medio pimiento rojo, un tomate, una latita de guisantes, tomillo, una hoja de laurel, una punta de pimentón, una punta de azúcar, medio vaso de vino blanco, una copa de coñac, medio vaso de fumé de pescado, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con dos cucharadas de aceite se saltean la cebolla picada en juliana y los ajos cortados en láminas, pasados tres minutos se añaden los pimientos picados, se cocinan cinco minutos y se espolvorea el pimentón, se cocina treinta segundos, se añaden el tomate rallado sin piel ni pepitas, la hoja de laurel, tomillo, el azúcar, se salpimenta, se riega con el vino blanco, el coñac y el caldo, se cocina diez minutos que reduzca un poco.

Se cortan los filetes de rodaballo en porciones, se pasan por harina de freír pescado y se añaden a la sartén, se cocinan diez minutos, se espolvorea con pan rallado, se añaden unos trocitos de mantequilla y se gratina unos minutos en el horno a ciento ochenta grados hasta que dore.

Filetes de Rodaballo "Belle Epoque"

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de rodaballo, ocho patatas cocidas, un cuarto de kilo de gambas, vaso y medio de caldo de pescado, vaso y medio de crema de leche, dos zanahorias, dos cebollas, un puerro, una copa de coñac, cuatro cucharadas de aceite, cuatro nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite se fríen las gambas, se riegan con el coñac caliente ardiendo y se flamean hasta que se consuma. Se pelan y se reservan.

En la misma sartén y aceite se fríen la cebolla cortada en juliana y la zanahoria rallada, se añaden las cabezas de las gambas, el caldo de pescado, se salpimienta y se cuecen un cuarto de hora.

Se pasa por el turmix, se cuele con el chino y se vuelve a la cazuela, se riega con la nata, se cuece a fuego medio hasta que espese un poco, se añaden las gambas y la mantequilla, se continúa la cochura sin dejar de remover, se salpimienta y se reserva.

Se limpian los filetes de rodaballo, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se cuecen al vapor ocho minutos, se reparten en platos individuales sobre un fondo de la salsa, se decoran con tiras de puerro cocido y se sirven.

Filetes de Rodaballo con Salsa de Ajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rodaballo, una hoja de laurel, un casco de limón, cuatro cucharadas de aceite, seis dientes de ajo, un vaso de leche, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de rodaballo, se llevan a una cazuela con agua, una hoja de laurel, un casco de limón y sal

Se cortan los ajos a lo largo, se les quita el corazón para que no piquen. Se hierven en la leche, se añaden el aceite, el perejil, sal y pimienta se pasa por el turmix, se vuelve al cazo se le da un leve hervor y se riegan los filetes con ella. Se sirven.

Receta recogida en Salobreña (Granada)

Filetes de Rodaballo en Salsa Holandesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, medio kilo de patatas, medio vaso de leche, dos limones, perejil picado, un vaso de salsa holandesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se tornean y se cuecen en una cazuela con agua y sal, se sacan y se reservan.

Se limpia el rodaballo, se sacan los filetes, se llevan a una cazuela con agua, la leche, sal y pimienta, se cuecen cinco minutos, se sacan, se escurren, se acompañan con las patatas, se cubren con la salsa y se sirven.

Guiso de Parracho

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, una cebolla, dos dientes de ajo, dos tomates, medio kilo de patatas, litro y medio de caldo corto, un cuarto de kilo de gambas, cien gramos de guisantes, media cucharadita de pimentón, dos hebras de azafrán, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho, se le quitan las entrañas, se escalfa treinta segundos, se sacan los filetes, se trocean y se reservan.

En una cazuela con el aceite, se prepara un fondo con la cebolla, al ajo, la hoja de laurel y los tomates rallados sin piel ni pepitas. Se cocina diez minutos, se añaden el caldo corto y las patatas, peladas y cortadas en rodajas. Cuando lleven un cuarto de hora de cochura, se incorporan el azafrán, el pescado troceado y las gambas. Se cuece cinco minutos, se retira del fuego, se deja reposar unos minutos y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)



Guiso de Rodaballo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodaballo en filetes, aceite, cebolla, pimiento, patatas, caldo corto de pescado, guisantes, pimentón, azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un guiso de papas y guisantes, se cuecen veinte minutos, se añaden los filetes de rodaballo troceados o se colocan los filetes encima y se hacen un par de minutos. De las dos formas queda bien.

Receta recogida en Salobreña en las Primeras Jornadas del Mar



Papillote de Rodaballo con Salsa de Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de rodaballo, seis nueces de mantequilla, una cebolla, aceite, sal y pimienta.

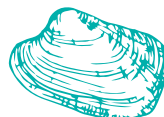
PREPARACIÓN:

En un cazo con medio vaso de agua se cocina a fuego bajo un cuarto de hora la cebolla picada junto a cinco nueces de mantequilla, se retira del fuego, se salpimenta y se pasa por la batidora, se reserva en salsera.

Se reparten los filetes de rodaballo entre cuatro hojas de papel de aluminio, se salpimentan, se cubren con un trocito de mantequilla, se cierran dejando una cierta holgura y se cocinan al horno a ciento ochenta grados diez minutos.

Se sirven con la salsa aparte en salsera.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en Isla Cristina (Huelva). Esa mañana fue casi un congreso todas las señoras me dieron una receta de papillote diferente



Parracho a la Ayamontina

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos de tres cuartos de kilo, un vaso de vino blanco, diez cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un limón, cuatro patatas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los parrachos, se les quitan las tripas, se lavan, se escurren y se secan. Se sazona y se riega con seis cucharadas de aceite. Se marcan a la plancha cinco minutos por cada lado, se llevan a una rustidera, se riegan con dos cucharadas de aceite, zumo de limón, se lleva al horno a ciento ochenta grados diez minutos.

Se sacan los filetes, se riegan con el caldo de la cocción y se sirve con patatas pequeñas hervidas.

*Esta receta es típica de la Costa de Huelva. Se puede preparar con lenguados, rodaballos, solla etc El parracho *Scphtalmus rhombus*, llamado también remol, es un pescado parecido al rodaballo*

3/
...

Parracho a la Catalana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, una cebolla, tres dientes de ajo, dos tomates, un vaso de aceite, dos cucharadas de harina, litro y medio de caldo de pescado, un vaso de vino, cien gramos de almendras tostadas, un cuarto de kilo de guisantes precocidos, azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dora en un cazo la cebolla picada, se añaden la harina, un cuarto de litro de caldo de pescado, se pone a cocer.

Se majan en un almirez los ajos fritos, las almendras tostadas, el azafrán, los tomates, aceite, sal y pimienta. Se añade el majado a la cocción anterior, se cocina un cuarto de hora y se pasa por el pasapurés.

Se limpia el parracho y se cocina al horno a doscientos grados un cuarto de hora con el caldo y el vino. Se lleva a una fuente, se riega con la salsa y se acompaña con guisantes guisados.

*El parracho *Scphtalmus rhombus*, llamado también remol, es un pescado parecido al rodaballo*

Parracho a la Ceuti

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, cien gramos de gambas cocidas, un vaso de chirlas, pan rallado, dos huevos, un vaso de vino manzanilla, un vaso de crema de leche, una cebolla, cinco nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas al vapor con dos cucharadas de agua, se quitan las cáscaras y se cuele el caldo, se pelan las gambas y se reservan.

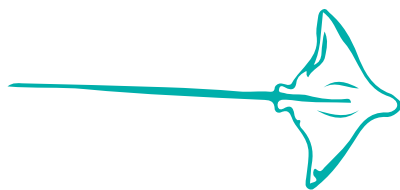
Se limpian los parrachos, se sacan los filetes, se escurren y se secan sobre papel de cocina, se cortan en tiras a lo largo y se llevan a un lebrillo pequeño, se salpimentan, se riegan con leche y se maceran una hora.

Se escurren, se rebozan con huevo batido y pan rallado ligado con perejil picado a cuchillo, se enrollan y se pinchan con un palillo.

Se saltea la cebolla picada en una sartén con la mantequilla derretida y se lleva a una fuente de horno formando un lecho, sobre el que se colocan los rollos de parracho.

Se liga la nata con el vino y el huevo sobrante del rebozado colado, se traba una crema con la que se riegan los rollos de pescado, se espolvorean con pan rallado, se les colocan unos trocitos de mantequilla en los intersticios, se lleva la fuente al horno a temperatura media unos veinte minutos, se saca del horno, se cubren con las gambas y las chirlas, se sirven en la misma fuente.

*El parracho *Scphtalmus rhombus*, llamado también remol, es un pescado parecido al rodaballo*



Parracho a la Florentina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro parrachos de ración y media, queso manchego semicurado, un cuarto de kilo de espinacas, dos vasos de bechamel, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los parrachos y se sacan los filetes, se lavan, escurren y secan con papel de cocina y se reservan.

Se limpian las espinacas, se lavan, se les quitan los tallos, se pican y se escaldan en agua con sal. Se escurren y se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite.

Se emplatan los filetes de parracho sobre las espinacas, se riegan con bechamel, se espolvorea sobre ella el queso rallado, se le ponen unos pegotitos de mantequilla y se gratinan al horno entre cinco y diez minutos.

Se sacan del horno y se sirven con acompañamiento de rebanadas de pan frito.

*El parracho *Scophthalmus rhombus* o remol en un pescado plano similar al rodaballo, mas oscuro, alargado y de mayor envergadura con una carne mas prieta y deliciosa*

Parracho a la Francesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos de tres cuartos de kilo, cuatro nueces de mantequilla, una cucharada de harina fina, un vaso de vino blanco seco, cuatro tomates, dos cebollas, dos puerros, una cucharada sopera de perejil, dos dientes de ajo, tomillo, laurel, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los parrachos de cabeza, entrañas y aletas, se les dan cortes muy finos en la piel por ambas caras.

Se pican los tomates sin piel ni pepitas, se mezclan con la cebolla, el ajo y el puerro picados.

Se unta una fuente de horno con mantequilla, se encama la mitad de la mezcla, se colocan los parrachos encima, se espolvorea con perejil picado, se salpimenta, se cubre con el laurel y el resto de la mezcla. Se riega con el vino, se colocan encima bolitas de mantequilla y se lleva a horno medio hasta que estén hechos los pescados, entre veinte y treinta minutos.

Se sacan, se colocan en una fuente, se pasan las verduras y el jugo por la batidora, se lleva a un cazo, se reduce un poco, se añade una nuez de mantequilla trabajada con la harina. Se traba una salsa y se sirven los parrachos con la salsa.

Receta de Miguel Marín recogida en Isla Cristina.(Huelva)

Parracho a la Gola

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos, doce langostinos, un vaso de vino, una cebolla, ocho cucharadas de queso rallado, cuatro cucharadas de mantequilla, dos vasos de bechamel, dos patatas, una cucharada de eneldo, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los parrachos, se sacan doce filetes, se enrollan, se atan con un hilo y se salpimientan.

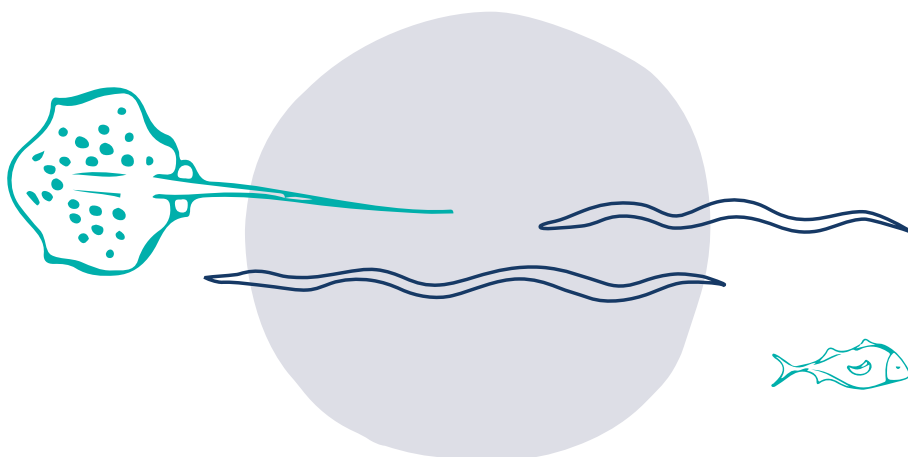
Se pela la cebolla, se corta en aros, se lleva a una fuente, se riega con el vino se lleva al horno a temperatura media y se cuecen diez minutos.

Se cuecen las patatas, se machacan con un tenedor, se les liga el eneldo picado a cuchillo, se salpimientan, se forman bolas, se aplanan y se fríen.

Se pelan los langostinos, se cuecen las cabezas y las cáscaras, se reduce el caldo a un vaso. Se liga una bechamel con el vaso de caldo de cocer las cáscaras, se añaden los langostinos en crudo y se cuecen con la bechamel.

Se quita el hilo de los parrachos, se emplatan individualmente una base de bechamel con langostinos, tres rollos de parracho sobre ella, se rodean con las galletas morunas de patata y se sirven.

Receta recogida en Ceuta, las galletas morunas de patata, están descritas en el Libro la Cocina Moruna En Isla Cristina encontramos este plato, con la variante de que las galletas de patata no las aplanan, las dejan como boliñas



Parracho a la Lusitana

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos de tres cuartos de kilo, cuatro patatas, cuatro tomates, dos cebolletas, cuatro dientes de ajo, dos huevos, harina de freír pescado, diez cucharadas de aceite, azúcar, albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite, se saltean la cebolleta, los ajos cinco minutos, los tomates rallados, el azúcar, sal y pimienta, se cocina diez minutos y se pasa por la batidora, se reserva.

Se confitan las patatas cortadas en paja en una sartén con el aceite caliente sin que rompa a hervir.

Se limpian los parrachos, se sacan los filetes, cuatro por pieza, se rebozan con harina, huevo batido y pan rallado, se sirven con las patatas paja, se riegan con el tomate y se sirven.

35
...

Parracho a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de dos kilos, una cucharada de perejil, harina de freír pescado, un diente de ajo, cuatro cucharadas de aceite, un vaso de vino, tres cucharadas de salsa de tomate, caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho de cabeza, escamas, barbas y entrañas, se corta en rodajas, se salpimenta, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se reservan.

Se dora el ajo picado en una cazuela de barro con aceite, se doran las rodajas de pescado, se riegan con el vino, la salsa de tomate, el caldo de pescado hasta cubrir y el perejil picado a cuchillo; se cocina cinco minutos.

Se sirven con el caldo como salsa.

Si el caldo queda muy claro, se saca el pescado y se reduce por cochura

Parracho a la Parisina

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, un cuarto de kilo de champiñones, una zanahoria, un puerro, una trufa, vaso y medio de crema de leche, un vaso de bechamel, cien gramos de colas de gambas, un vaso de caldo de pescado.

PREPARACIÓN:

Se sacan los filetes de parracho, se limpian, se lavan, escurren y secan.

Se saltea diez minutos en una cazuela con la mantequilla, la verdura cortada en juliana y la trufa. Se riega con el caldo de pescado y se le da un hervor, se escalfan los filetes de pescado diez minutos, se retiran y emplatan en una fuente.

Se pasa por la batidora el resto de la cochura y se vuelve a la cazuela, se reduce a la mitad, se añaden la crema de leche, el caldo de la trufa y la bechamel, se le da un hervor y se traba una salsa. Se riega sobre los filetes, se adorna con las colas de gamba cocidas y se sirve.

36
...

Se puede preparar con lenguado, halibut, fletan, panga, solla y demás pescados planos

Parracho a la Plancha



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro parrachos de ración y media, un vaso de caldo, un vaso de vino blanco, dos yemas, ocho nueces de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuelita se reducen el caldo y el vino a la tercera parte, se deja atemperar, se le añaden las yemas, se ligan con una cuchara y se lleva a baño María, se le añade la mantequilla poco a poco ligando con una cuchara hasta que se forme la salsa. Se reserva.

Se limpian los parrachos, se eliminan las pieles, las entrañas y se recortan las barbas. Se pincelan con aceite y se asan a la plancha. Se sirven con la salsa en salsera y unas patatas cocidas o judías verdes de acompañamiento.

*El parracho *Scophtalmus rhombus* o remol en un pescado plano similar al rodaballo, más oscuro, alargado y de mayor envergadura con una carne mas prieta y deliciosa*

Parracho a las Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro parrachos, dos zanahorias, tres puerros, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, medio vaso de fumé de pescado, medio vaso de aceite, cebollino, albahaca, eneldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trituran dos cucharadas de cebollino picado, los ajos, cuatro hojas de albahaca, una cucharadita de eneldo picado y cuatro cucharadas de aceite.

Se saltea en una paella con aceite la parte blanca del puerro cortado en juliana, cuando comience a tomar color se añaden el ajo picado y la zanahoria rallada en tiras, se rehogan un minuto.

Se riega con el fumé, se añaden la hoja de laurel y los filetes de pescado, se cocina pinchándolo de vez en cuando, siete minutos; se añade el majado de hierbas con aceite y se cocina un minuto más, se sirve en la paella.

Si se queda seco se añade fumé o agua

37
...

Parracho al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, dos patatas, un pimiento morrón, un pimiento verde, dos tomates, una cebolla, un vaso de vino, medio vaso de caldo de pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se encama en una fuente de horno engrasada con aceite una capa de patatas cortadas en rodajas, sobre ella la cebolla picada en juliana, los pimientos picados, el tomate rallado sin piel ni pepitas. Se salpimenta, se riega con el vino y el caldo de pescado, se tapa con papel de aluminio y se lleva al horno a ciento ochenta grados una hora.

Se limpia el parracho, se unta con aceite, se lleva a la fuente, se cubre con parte de la farsa y se cocina algo menos de una hora.

Se saca del horno, se filetea y se sirve en platos individuales acompañado de verdura cocida y con la farsa como salsa.

Se puede pasar la farsa por el turmix y servir como salsa en salsera. Receta recogida en Salobreña en las III Jornadas del Mar

Parracho al Horno a la Moda del Terrón

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos de doble ración larga, cuatro patatas, cuatro cebollas, medio vaso de vino blanco, una naranja, medio limón, romero, perejil, seis nueces de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite, se confitan levemente por separado las patatas y la cebolla cortada en rodajas, se encaman en una fuente de horno engrasada, se riegan con el vino y se reservan.

Se adereza la mantequilla con la ralladura de la naranja y un poco de su zumo, la ralladura del limón, un chorrito de su jugo, se reserva.

Se colocan los parrachos limpios sobre la bandeja de horno, se riegan con la mantequilla y se cocinan algo menos de veinte minutos en el horno a ciento ochenta grados.

Se sacan los filetes de los parrachos y se sirven con acompañamiento de patatas, cebolla del lecho y su jugo como salsa.

38
...

Parracho al Horno con Verduras



INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, tres patatas, un vaso de vino blanco del Condado, ocho cucharadas de aceite, medio kilo de tomates, una berenjena, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se emplatan en una bandeja de horno. Se limpia el parracho, se le quitan las entrañas y se coloca sobre el lecho de patatas, se riega con el aceite y se lleva al horno a ciento ochenta grados. Cuando el pescado este casi hecho, se riega con el vino, se deja asar unos minutos.

Se asan la cebolla, la berenjena y los tomates a la plancha o en una sartén con muy poco aceite.

Se sirve el pescado con las verduras asadas.

Es una variante Isleña de los pescado planos con escalibada. Al estar las verduras hechas a la plancha quedan menos hechas

Parracho al Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos de tres cuartos de kilo, dos vasos de leche, harina de freír pescado, aceite, seis cucharadas de aceite, un limón, media cucharada de semillas de culantro, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ralla el limón y se lleva la ralladura a un tazón amplio, se liga con el aceite, el zumo del limón, el culantro en grano majado en un almirez y el culantro fresco picado a cuchillo; se bate y se salpimenta. Se reserva en una salsera.

Se limpian los parrachos, se sacan los filetes, cuatro por pieza y se llevan a una fuente, se remojan con leche durante media hora, se sacan, se escurren, se pasan por harina de freír pescado, se fríen cuatro minutos, se sacan, se emplatan en una fuente y se sirven con la salsa y verdura cocida.

*El parracho *Scophtalmus rhombus* o remol en un pescado plano similar al rodaballo, mas oscuro, alargado y de mayor envergadura con una carne mas prieta y deliciosa*

39
...

Parracho al Pedro Jiménez



INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, dos cucharadas de pan rallado, una cucharada de aceite, dos cucharadas de mantequilla, un limón, medio vaso de vino Pedro Jiménez, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho, se le quita la piel, se lava, se escurre y se seca. Se lleva a una fuente untada de aceite, se riega con el limón y vino Pedro Jiménez. Se espolvorea con perejil picado a cuchillo y pan rallado, se le colocan pegotitos de mantequilla y se lleva al horno un cuarto de hora, se gratina cinco minutos más y se sirve.

Receta recogida en el Restaurante Casa Pepín de la Playa Central de Isla Cristina (Huelva). El parracho es un pescado similar al rodaballo

Parracho al Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, tres dientes de ajo, seis cucharadas de aceite, una cucharadita de pimentón, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho, se trocea en cuatro porciones, se cuece diez minutos en medio litro de caldo corto. Se saca del caldo, se eliminan las espinas, se sacan los filetes, se emplatan y se reservan.

En una sartén con aceite se dora el ajo cortado en láminas, pasados cuatro minutos se riega el pimentón y se dora treinta segundos, se retira del fuego y se riega con el vinagre. Se vierte sobre el pescado y se sirve con acompañamiento de verdura cocida.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) El parracho o remol es un pez plano de la familia de las sollas

40
...

Parracho al Vino del Condado

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos de tres cuartos de kilo, un litro de Vino del Condado, dos manzanas, un kilo de patatas, aceite, pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los parrachos se eliminan las cabezas, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, dos por pieza, se salpimientan y se reservan.

Se rehoga la cebolla picada en una cazuela con aceite, cuando dore se añaden los filetes de parracho pasados por harina. Se pelan las manzanas, se les quita el corazón y se cortan en láminas finas y se añaden a la cazuela, se riega el vino y se cuece a fuego lento diez minutos, se retira del fuego, se añade el pimentón se le dan unas vueltas, se vuelve al fuego y cuando rompa a hervir por segunda vez se retira y se sirve.

*El parracho *Scphtalmus rhombus*, llamado también remol, es un pescado parecido al rodaballo*

Parracho al Whisky

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, dos cucharadas de pan rallado, una cucharada de aceite, dos cucharadas de mantequilla, un limón, una copa de whisky, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho, se le quita la piel, se lava, se escurre y se seca. Se lleva a una fuente untada de aceite, se riega con el limón y el licor. Se espolvorea con perejil picado a cuchillo y pan rallado, se le colocan pegotitos de mantequilla y se lleva al horno veinte minutos, se gratina cinco minutos y se sirve.

*El parracho *Scphtalmus rhombus*, llamado también remol, es un pescado parecido al rodaballo*

Parracho Asado a las Flores de Cantueso

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de dos kilos, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, media cucharadita de flores de cantueso secas, un limón, un chorro de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el parracho, se limpia de entrañas y se lleva a una fuente de horno engrasada con aceite.

En un almirez se majan los ajos, las flores de cantueso secas, la ralladura de medio limón, el zumo de limón, el vino, aceite, sal y pimienta, se emulsiona, se vierte sobre el parracho y se tapa la fuente.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados, se cocina entre veinte y treinta minutos, se retira, se sacan cuatro filetes y se sirven con su jugo colado como salsa, acompañado de verdura cocida.



Parracho con Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, dos vasos de almejas, un vaso de vino, una hoja de laurel, un casco de limón, dos cebollas, dos cucharadas de mantequilla, medio vasito de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho, se lava, se escurre y se seca con papel de cocina. Se reserva.

Se abren las almejas con el vino, el laurel y el casco de limón. Se les quita una valva, el caldo se cuele, se liga con la nata y se trabaja una salsa, se reserva.

En una sartén con una cucharada de mantequilla, se saltean las cebollas ralladas. Una vez hechas se vuelcan sobre una fuente de horno engrasada, se coloca el parracho untado con mantequilla encima, se salpimenta y se lleva al horno a ciento sesenta grados media hora, se riega con la salsa, se gratina cinco minutos y se sirve.

42
...

Receta recogida en el Restaurante Casa Pepín de la Playa Central de Isla Cristina (Huelva). El parracho es un pescado similar al rodaballo

Parracho con Berberechos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, una cebolla, una cabeza de ajos, ocho mejillones, un vaso de berberechos, un vaso de almejas, tres cucharadas de aceite, una cucharada de harina, medio vaso de vino blanco, un litro de caldo corto de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un fondo con la cebolla refrita en aceite, cuando comience a transparentar, se añade el ajo, se espolvorea con una cucharadita de harina y se riega con el vino blanco y cuatro vasos de caldo corto, se salpimenta y se cuece diez minutos.

Se abren en una cazuela aparte los mejillones, los berberechos y las almejas, se les quitan las valvas y el caldo se cuele y se añade a la salsa.

Se limpia el parracho, se sacan los filetes, se llevan a una fuente sobre una base de setas, se riegan con la salsa y se llevan al horno media hora. Se sacan, se adornan con los mariscos y se sirven.

Los berberechos tienen que ser recogidos con la vaciante, caso contrario tienen arena y no valen para su consumo. Receta recogida en la terraza del restaurante Esperanza en la Plaza de Pérez Pastor de Punta Umbría

Parracho con Brotes de Soja

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos de tres cuartos de kilo, dos limones, seis cucharadas de aceite, un bote de cuarto de kilo de judías cocidas, un cuarto de kilo de brotes de soja, una cucharada de culantro, tres cucharadas de salsa de soja, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los parrachos, se sacan los filetes y se cortan en tiras, se llevan a un dornillo, se riegan con zumo de limón, se salpimentan y se reservan media hora.

Se sacan, se escurren, se rebozan con harina y se fríen en aceite cuatro minutos, se añaden las judías cocidas y los brotes de soja, se cocinan tres minutos, se añade la salsa de soja, se le dan unas vueltas.

Se reparte entre cuatro platos, se adorna con perifollo y se acompaña con picatostes de pan frito.

El parracho es pescado similar al rodaballo, de carne mas prieta. La receta esta recogida en la Terraza del restaurante Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Parracho con Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de dos kilos, un kilo de espárragos verdes, dos nueces de mantequilla, una cucharada de mostaza, dos yogures griegos, un limón, una cucharada de eneldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho, se sacan los filetes y se riegan con zumo de limón y eneldo picado, se cuecen al vapor diez minutos.

Se ligan en un cazo al calor y sin que lleguen a hervir los yogures, la mostaza, el zumo de limón, el eneldo picado a cuchillo, sal y pimienta, se añade la mantequilla y se trabaja una salsa.

Se emplatan los filetes de parracho y los espárragos, se riegan con la salsa y se sirven.

44
...

Parracho con Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, medio kilo de mejillones, un vaso de vino, una hoja de laurel, un casco de limón, dos cebollas, dos cucharadas de mantequilla, medio vasito de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho, se lava se escurre y se seca con papel de cocina. Se reserva.

Se abren los mejillones con el vino, el laurel y el casco de limón. Se les quita una valva, el caldo se cuele y se reserva.

En una sartén con una cucharada de mantequilla, se saltean las cebollas picadas en juliana. Una vez hechas se vuelcan sobre una fuente de horno engrasada, se coloca el parracho untado con mantequilla encima, se salpimenta y se lleva al horno a ciento sesenta grados tres cuartos de hora.

Se liga una salsa con la nata y el caldo de abrir los mejillones, se cuece a baño María y se vierte sobre el pescado. Se vuelve al horno cinco minutos y se sirve.

*El parracho *Scphtalmus rhombus*, llamado también remol, es un pescado parecido al rodaballo*

Parracho con Miel

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos de tres cuartos de kilo, ciento cincuenta gramos de mejillones, ciento cincuenta gramos de gambas, media col, un vaso de salsa de miel, sal y pimienta.

Salsa: tres cucharadas de miel, medio vaso de vino blanco, media pastilla de caldo de pescado, un diente de ajo, aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpian los parrachos se sacan los filetes, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se salpimientan y se reservan.

Se abren los mejillones al microondas en su propio jugo. Se quitan las cáscaras y se reserva el caldo. Se corta la col en juliana, se pelan las gambas.

Se cuecen la col, las gambas y las supremas de parracho. Se emplata la col individualmente, se colocan las supremas y se rodean con las gambas y los mejillones, se espolvorean con pimienta.

Se pela el ajo, se lamina y se saltea en un cazo con aceite; se añaden el vino, la miel, unas cucharadas de agua con la pastilla de caldo desleída. Se cuece unos minutos, se remueve con una varilla, se trabaja una salsa y se sirve en una salsera.

*El parracho *Scphtalmus rhombus*, llamado también remol, es un pescado parecido al rodaballo*



Parracho con Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de dos kilos, dos cucharadas de crema de leche, una cucharada de mostaza francesa, dos claras de huevo, una nuez de mantequilla, cuatro cucharadas de tomate frito, una cucharada de albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho, se sacan cuatro filetes, se marcan en una sartén con la mantequilla, se mezclan la nata, la mostaza y las claras batidas a punto de nieve.

Se llevan los filetes a una fuente de horno, se cubren con la crema de mostaza y se gratinan en el horno a ciento ochenta grados.

Se reparte el tomate frito entre cuatro platos, se colocan encima los filetes, se riegan con la salsa, se espolvorean con albahaca picada a cuchillo y se sirven.

Receta recogida en La Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

46
...



Parracho con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, una cebolla, tres dientes de ajo, un pimiento, tres patatas, cuatro hebras de azafrán, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho, se sacan los filetes y se trocean, se pincelan con aceite, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite se saltean cinco minutos la cebolla picada, el pimiento cortado en cuadraditos, el ajo cortado en láminas gruesas. Se añade la patata cortada en rodajas, se cocina ocho minutos, se añade el azafrán tostado levemente, se salpimenta, se añade el pescado y se cocina otros ocho minutos hasta que las patatas estén hechas. Se sirven en la misma cazuela.

Parracho con Picada de Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, doscientos gramos de almendras, unos piñones, unas avellanas, medio kilo de guisantes, un tomate hermoso, dos dientes de ajo, cuatro hebras de azafrán, una cebolla, un picatoste, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez los ajos, la mitad de las almendras, los piñones, las avellanas, el pan frito y el azafrán. Una vez majado se lleva a un dornillo y se maja con el tomate picado sin piel ni pepitas.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla; cuando este transparente se agrega el majado y se cocina diez minutos.

Se limpia el parracho de cabeza, piel y entrañas, se escalfa y se sacan los filetes.

Se añade a la salsa medio vaso de caldo de cocer el pescado, se le dan unos minutos de cochura y se emplata; se colocan encima los filetes de parracho y se sirven.

47
...

Receta recogida en la terraza del restaurante Esperanza en la Plaza de Pérez Pastor de Punta Umbría

Parracho con Salsa de Ajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos de tres cuartos de kilo, litro y medio de caldo corto, medio vaso de vino, salsa de ajo, dos cucharadas de aceite, seis dientes de ajo, un vaso de leche, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los ajos a lo largo, se les quita el corazón para que no piquen. Se hierven en la leche, se añaden el aceite, el perejil, sal y pimienta, se pasa por el turmix, se vuelve al cazo, se le da un leve hervor, se traba una salsa y se riegan los filetes con ella. Se reservan.

Se limpian los parrachos de cabeza, entrañas, raspas y barbas. Se sacan los filetes, se lavan, se escurren y se cuecen en el caldo corto y el vino seis minutos.

Se sacan, se escurren y se sirven con la salsa de ajo. Se acompañan con puntas de espárrago.

Parracho con Salsa de Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro parrachos de ración, una cebolleta, dos dientes de ajo, un cuarto de kilo de almejas, aceite, una cucharada de harina, una cucharada de perejil, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los parrachos, se pincelan con aceite y se asan a la parrilla tres minutos por cada lado.

Se saltean los ajos picados y la cebolleta cortada en juliana en una sartén con un chorrito de aceite, se añaden las almejas, la harina, se liga, se riega con el vino y el perejil picado a cuchillo; se cuece a fuego suave hasta que se hagan las almejas.

Se sirven los parrachos en platos individuales rodeados de las almejas y con la salsa.

*El parracho *Scophthalmus rhombus* o remol en un pescado plano similar al rodaballo, más oscuro, alargado y de mayor envergadura con una carne mas prieta y deliciosa*

48
...

Parracho con Setas



INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, un cuarto de kilo de setas, un manojo de cebollino, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho, se sacan los filetes y se llevan a una fuente, se riegan con aceite y se dejan media hora. Se asan levemente por ambos lados y se llevan al horno en una fuente engrasada tres minutos.

Se filetean las setas, se majan en un almirez los ajos y el perejil. En una sartén con cuatro cucharadas de aceite, se incorporan los ajos majados, se sofríen tres minutos. Se añaden las setas y se saltean tres minutos.

Se pasan por el turmix los cebollinos picados con el aceite añadido despacito.

Se emplatan los filetes de parracho, se cubre con las setas con su salsa, se riegan con el aceite de cebollino y se toman con un ponche de melocotón fresquito.

El parracho es de la familia del rodaballo, y generalmente te lo venden como tal

Parracho en Ensalada

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos, medio kilo de judías verdes, dos cebolletas, dos dientes de ajo, dos limones, un pimiento rojo asado, dos zanahorias, aceite, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los parrachos, se sacan los filetes, dos por pieza, se trocean y se llevan a una fuente con el zumo de limón y se maceran durante veinticuatro horas.

Se limpian las judías verdes de puntas y hebras, se trocean, se cuecen en agua con sal, se sacan, se escurren y se reservan.

Se emplatan en una fuente, se cubren con los filetes de parracho, la cebolleta picada en juliana y la zanahoria pelada y rallada, se cubre con las tiras de pimiento rojo, se espolvorea con ajo picado, se aliña con aceite, vinagre, sal y pimienta.

*El parracho *Scophtalmus rhombus* o remol en un pescado plano similar al rodaballo, mas oscuro, alargado y de mayor envergadura con una carne mas prieta y deliciosa*

49
...

Parracho en Papillote

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de parracho, un limón, dos cucharaditas de aceite, un vaso de mayonesa, cuatro cucharadas de crema de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se colocan los filetes de parracho sobre papel de aluminio, se salpimientan, se riegan con zumo de limón, se coloca media cucharadita de aceite sobre cada rodaja, se cierra dejando una cierta holgura y se lleva al horno a temperatura media veinte minutos. Se abren, se sacan las rodajas y se emplatan en una fuente de servir.

Se liga la mayonesa con el jugo de cocer el pescado y la crema de leche, se trabaja una salsa. Se sirven los filetes de parracho acompañados de verdura cocida y la salsa aparte en una salsera.

Parracho en Salsa con Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, un litro de caldo corto de pescado, un vaso de vino, tres cucharadas de mantequilla, ocho espárragos de lata, medio vaso de caldo de espárragos, dos cucharadas de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva el parracho al horno en una fuente con el caldo de pescado y el vino al horno a ciento ochenta grados durante un cuarto de hora. Se sacan los filetes, se llevan a una fuente y se reservan.

Con el caldo se prepara una salsa, se funde la mantequilla, se añade el caldo poco a poco, se añade el caldo de los espárragos. Se riega el pescado con la salsa, se acompaña con los espárragos y se sirven.

*El parracho *Scphtalmus rhombus*, llamado también remol, es un pescado parecido al rodaballo*

50
...

Parracho en Salsa Holandesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, medio kilo de patatas, un chorrito de leche, una cucharada de perejil picado, flor de sal, salsa holandesa, una chispa de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se tornean y se cuecen en agua con sal. Se limpia el pescado y se sacan los filetes, se cuecen cinco minutos en agua con sal.

Se traba una salsa holandesa en un cazo con una cucharada de mantequilla una cucharadita de harina, dos yemas de huevo y tres cucharadas de leche. Se liga con una varilla, se lleva a fuego medio y se deja cocer hasta que quede como unas natillas. Se retira del fuego, se añade la mantequilla batiendo como si fuese una mayonesa, se añaden dos cucharadas de leche poco a poco, se adereza con sal, pimienta y unas gotas de limón.

Se emplatan los filetes, se cubren con la salsa y se acompañan con patatas torneadas y rodajas de limón.

El parracho es similar al rodaballo. La receta nos la dieron en el Mercado Nuevo de Isla Cristina; queda un plato muy sabroso y agradable al paladar

Parracho en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, un kilo de patatas, un cuarto de kilo de guisantes, un vaso de aceite, un vaso de vino blanco, una cebolla, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil picado, agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho de cabeza, aletas, espinas, barbas y cola, se trocea y se lleva a un lebrillo con agua durante una hora, se lava, se escurre, y se seca con papel de cocina.

En una cazuela de barro con aceite se doran la cebolla y los ajos picados, se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se añaden al sofrito, se cocinan cinco minutos, se riegan con el vino y unas cucharadas de agua.

Se colocan las presas de parracho y los guisantes, se cuecen a fuego lento moviendo de vez en cuando hasta que este hecho el pescado, se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se sirven.

51
...



Parracho en Salsa Victoria

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y cuarto, una nuez de mantequilla, un limón, un vaso de crema de leche, aceite, una cebolla, dos cucharadas de queso roquefort rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho, se sacan los filetes y se llevan a una fuente de horno engrasada con una nuez de mantequilla, se riegan con zumo de limón y se tapa, se cocina veinte minutos.

Se saltea la cebolla en una sartén con aceite, se saca, se lleva al vaso de la varilla y se bate con la crema de leche, se vuelve en la sartén al fuego, se añade el queso rallado, se liga con una cuchara de palo.

Se riega la salsa sobre los filetes de parracho y se sirven.



Parracho en Vinagreta

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos de tres cuartos de kilo, diez cucharadas de aceite, tres cucharadas de vinagre, un pimiento de piquillo, un cuarto de tomate, dieciséis patatitas cocidas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se baten en el vaso con la varilla, el pimiento picado y el tomate sin piel ni pepitas, se les ligan nueve cucharadas de aceite, tres de vinagre, sal y pimienta. Se trabaja una salsa vinagreta, se reserva en salsera.

Se limpian los parrachos de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, dos por pieza, se salpimientan y se pincelan con una cucharada de aceite. Se marcan a la plancha primero por el lado limpio y después por el lado con piel.

Se emplatan los filetes, se riegan con la vinagreta y se presentan con acompañamiento de patatitas francesas fritas o cocidas.

52
...

Una receta muy similar de Amparo Molina emplata los filetes sobre un humus de garbanzos o de habas



Parracho en Vinagreta de Huevo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro vasos de caldo de pescado, un parracho de kilo y medio, un huevo duro, dos nueces de mantequilla, una cucharada de perejil, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el caldo en una olla plana y amplia, cuando rompa a hervir, se añade el parracho limpio y se cuece un cuarto de hora. Se saca, se deja enfriar, se sacan los filetes y se reservan en una fuente de servir.

Se derrite la mantequilla en un cacillo, se retira del fuego y se incorporan el huevo rallado, el zumo de limón y el perejil picado a cuchillo, se salpimenta y se liga.

Se riegan los filetes de parracho con la salsa y se sirven.

Parracho Envuelto en Lechuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de parracho, doscientos gramos de gambas, doce hojas de lechuga, dos cucharadas de zumo de limón, nuez moscada, tres cuartos de vaso de agua, dos nueces de mantequilla, medio vaso de vermouth blanco, la yema de un huevo, dos cucharaditas de maicena, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las gambas, se cuecen las cabezas y las cáscaras en el agua. Se escurren y se cuele el caldo.

Se escaldan las hojas de lechuga en agua hirviendo con una chispa de sal un minuto. Se envuelven los filetes de parracho en una hoja de lechuga cada uno y se enrollan formando un rollito.

Se sofríen en una sartén con mantequilla, se riegan con el caldo de las gambas y el vermouth. Se cuecen media hora a fuego lento.

Se sacan los rollos, se añade la maicena desleída en dos cucharadas de agua, se echa en la cazuela, se deja espesar y se vierte sobre los rollos.

53
...

Parracho Escalfado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, cuatro patatas, aceite, medio litro de salsa suprema, cuatro cucharadas de vino blanco, estragón, perifollo, berros, dos cebollinos y unas hojas de espinacas cocidas.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las hierbas con el vino, se reduce y se añade la salsa suprema.

Se cuecen en una cazuela con agua el perifollo, el estragón y las espinacas. Se trituran, se añaden a la salsa, se ligan para que tome color verde y se sirve.

Se limpia el parracho, se escalfa en agua hirviendo, se saca, se deja enfriar un poco y se sacan los filetes. Se sirven emplatados con la salsa.

*El parracho *Scphtalmus rhombus*, llamado también remol, es un pescado parecido al rodaballo*

Parracho Frito

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos de tres cuartos de kilo, dos huevos, harina de freír pescado, pan rallado, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los parrachos, se quitan las cabezas, las aletas y las tripas. Se trocen en rodajas, se salpimientan.

Se pasan por harina, por huevo y por pan rallado. Se fríen en aceite y se sirven con verdura cocida o arroz de tomate.

Receta común de la Costa del Golfo de Cádiz

Parracho Gratinado

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos de tres cuartos de kilo, cuatro nueces de mantequilla, un limón, dos cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los parrachos, se eliminan las cabezas, las aletas y las tripas, con un cuchillo muy afilado se les dan cortes por ambas caras.

Se llevan al horno y se gratinan en el grill, se les da la vuelta, se salpimientan y se espolvorean con perejil.

Se funde en un cazo la mantequilla con el zumo de limón. Se riegan los pescados con la salsa y se sirven.

Receta común en la zona del golfo de Cádiz



Parracho Mechado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, doscientos gramos de jamón, dos cebollas, medio vaso de vino blanco, vaso y medio de crema de leche, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho, se eliminan las escamas, las entrañas y las barbas, se lava, se escurre y se seca. Se le dan cortes con un cuchillo y se mecha en los cortes con trocitos de anchoa.

Se engrasa una fuente de horno con mantequilla, se coloca una base de cebolla cortada en rodajas, se coloca el parracho sobre ella, se riega con el vino y agua hasta cubrir el pescado hasta la altura de las barbas.

Se tapa con papel de aluminio y se lleva al horno veinte minutos. Se saca, se emplata en una fuente de servir.

Se pasa el jugo de la cochura por la batidora, se cuele, se lleva a un cazo, se añade la crema de leche y el resto de la mantequilla, se reduce a salsa, se riega sobre el parracho y se sirve.

55
...

*El parracho *Scphtalmus rhombus*, llamado también remol, es un pescado parecido al rodaballo*

Parracho Picante

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de dos kilos, un limón, dos cebollas, un pimiento, ocho gotas de tabasco verde, dos patatas, medio litro de caldo corto, dos vasos de leche, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho, se eliminan las entrañas y las raspas se sacan ocho filetes y se reservan.

En una cazuela de barro se fríen las cebollas, el pimiento y las patatas cortadas en dados pequeños. Transcurrido un cuarto de hora se riega el caldo corto, se cuece diez minutos, se añaden el tabasco, la leche, se rectifica de sal, se cuece diez minutos y se sirve.

Receta recogida en el Bar de Pedrucho en la Playa Santana en Isla Cristina (Huelva)

Parracho Pompadur

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos parrachos de tres cuartos de kilo, un vaso de vino espumoso, un limón, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho de cabeza y entrañas, se lleva a una fuente, se riega con el vino espumoso, se deja macerar media hora, se escurre, se salpimenta y se lleva a una fuente de horno, se riega con seis cucharadas de aceite, zumo de limón y se cocina cinco minutos por cada lado a ciento ochenta grados.

Se riega con el vino de la maceración, se cocina cinco minutos más para que reduzca a salsa.

56
...

Parracho Relleno de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y cuarto, ciento cincuenta gramos de atún, un huevo, medio vaso de crema de leche, dos nueces de mantequilla, vaso y medio de vino blanco, una chispa de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un relleno, se limpia el atún, se pica a cuchillo, se salpimenta, se le añaden la yema de huevo y la clara batida a punto de nieve, se mezcla y se reserva una hora en la nevera. Se añade la crema de leche y se trabaja el relleno.

Se limpia el parracho, se eliminan las escamas, las entrañas y las barbas. Se abre por el centro de la zona ventral a lo largo, se elimina la espina sin romperlo y se rellena con la mezcla, se cierran las hojas y se coloca en una fuente de horno engrasada con la abertura hacia abajo.

Se riega con el vino y un poco de crema de leche hasta cubrirlo a la altura de las barbas. Se tapa la fuente con papel de aluminio y se lleva al fuego, cuando rompa a hervir se pasa al horno a ciento ochenta grados y se cocina media hora.

Se saca, se emplata en una fuente de servir y se reserva al calor. Se reduce el caldo de la cochura a salsa en un cazo y se riega sobre el pescado. Se sirve acompañando con verdura cocida o arroz de tomate.

Parracho Relleno de Dorada Ahumada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de kilo y medio, un paquete de dorada ahumada, cuatro hojas de espinacas, doscientos gramos de espinacas cocidas, un vaso de muselina.

PREPARACIÓN:

Se limpia el parracho de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes, se coloca cada filete sobre una hoja de espinaca, se cubren con la dorada ahumada y se enrollan.

Se llevan a una bandeja de horno engrasada con mantequilla, se riegan con vino y se llevan al horno a ciento ochenta grados seis minutos, se sacan y se cortan en rodajas.

Se traba una salsa con la muselina, se liga con la espinaca cocida troceada y el jugo de la cochura. Se coloca una base de la salsa en cada plato y se sirven sobre ella las rodajas de pescado.

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

57
...



Parracho Relleno de Tentullos

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de parracho, ocho gambas, un cuarto de kilo de tentullos, aceite, cominos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cepillan los tentullos para quitarles la tierra, se trocean y se saltean en una sartén con aceite, se aderezan con cominos picados, sal y pimienta. Se reparte el salteado entre los filetes de parracho, se coloca una gamba y se enrollan; se llevan los rollos a una fuente de horno engrasada con aceite, se riegan con unas cucharadas de aceite y se hornean diez minutos a ciento ochenta grados.

Se sirven con una salsa de ostiones aparte en salsera.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Pastel de Parracho y Salmón

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de parracho, dos rodajas de salmón ahumado, cinco huevos, medio vaso de crema de leche, doscientos gramos de pan de lata, cuatro cucharadas de perejil picado a cuchillo, dos cucharadas de cebollino picado a cuchillo, tomillo, leche, mantequilla, mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el salmón de piel y espinas, se corta en tiras muy finas y se reserva.

Se pasa el parracho por la batidora con tres huevos batidos, la mitad de la crema de leche, sal y pimienta, se reserva al fresco.

Se remoja el pan de lata con leche, se mezcla con dos huevos batidos, el resto de la crema de leche, el perejil, el cebollino, el tomillo, sal y pimienta.

Se lleva a un molde engrasado con mantequilla la mitad del batido de parracho, se cubre con la mitad de la pasta de pan de lata, el salmón cortado en tiras, se cubre con la otra mitad de la pasta de pan de lata, el resto de la pasta de parracho y se cuece a baño María en el horno tres cuartos de hora.

Se deja enfriar, se desenmolda, se cubre con mayonesa y se decora con unas tiras de salmón ahumado y unas alcaparras.

58
...

Platija a la Bechamel



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro platijas, queso rallado, bechamel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los platijas de entrañas y se cuecen un cuarto de hora en una cazuela con agua y sal, se limpian de piel y espinas y se llevan los filetes a una fuente sobre un lecho de queso rallado, se riega con una bechamel recién hecha y se sirven en el acto con unos trocitos de mantequilla por encima.

Platija a la Gaditana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro platijas de ración, dos cucharaditas de harina de freír pescado, un vaso de leche, seis rábanos, un limón, dos vasos de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las platijas de cabeza y entrañas, se cortan en rodajas, se dejan en remojo en la leche durante una hora, se sacan, se escurren, se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con abundante aceite, se sacan, se escurren, se espolvorean con perejil picado a cuchillo, se adornan con rodajas de rábano y limón: se sirven.

Platija a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Una platija de kilo y cuarto, dos limones, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la platija, se corta en rodajas y se llevan a un lebrillo, se salpimenta, se riega con zumo de limón y se reservan una hora.

Se pincelan con aceite tanto el pescado, como la plancha, se asan los filetes cinco minutos por cada lado. Se sirven en una fuente con rodajas de limón.

Platija a la Regencia

INGREDIENTES: (4 personas)

Un platija de kilo y medio, un vaso de vino blanco, un vaso de caldo de pescado, dos nueces de mantequilla, una docena de croquetitas de pescado, una docena de cazoletitas de champiñón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el platija y se escalfa diez minutos en una cazuela con el vino, el caldo y la mantequilla, se saca, se emplata en una fuente, se reduce el caldo a salsa y se sirve rodeado de las croquetitas, las cazoletitas de champiñón asadas y la salsa aparte en salsaera.

Platija al Gratin

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro platijas, dos nueces de manteca blanca, una cebolla, una copa de vino blanco, una copa de caldo de pescado, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los platijas, se les quita la piel, se salpimentan y se untan con manteca blanca, se llevan a una fuente sobre un lecho de cebolla picada en juliana, se riegan con el vino blanco, el caldo, se cubren con el pan rallado, se añaden unos pegotitos de manteca blanca.

Se llevan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos. Se sacan y se sirven.

Platija Almirante

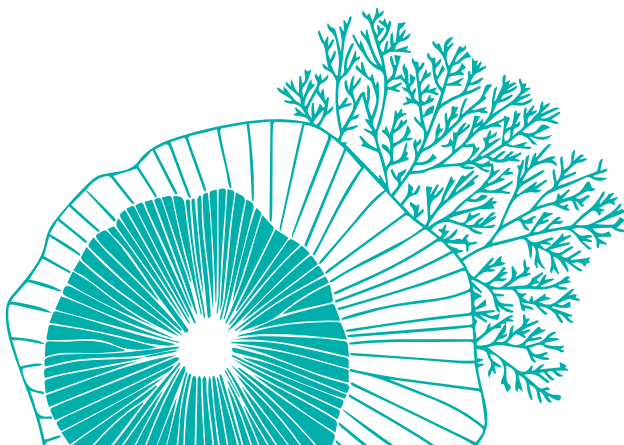
INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro platijas de ración larga, un vaso de vino blanco, medio vaso de caldo de pescado, salsa Mornay, mantequilla, dos docenas de mejillones, unas patatitas francesas cocidas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor con dos cucharadas de vino, se eliminan las cascarras, el caldo se cuele y se añade al caldo de pescado.

Se limpian las platijas, se salpimentan y se cuecen cinco minutos en una cazuela con el vino y el caldo de pescado, se sacan, se emplatan individualmente, se napan con salsa Mornay con mantequilla, se rodean con los mejillones y unas patatitas francesas, se les ralla trufa negra y se sirven.



Platija Asada a la Moda de Huelva

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro platijas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil piado a cuchillo, pan rallado, dos cucharadas de manteca blanca, medio vaso de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los platijas, se elimina la piel, se salpimientan y se reservan.

Se trabaja un pan rallado especiado con pan rallado, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado a cuchillo, se mezcla y se cubre la mitad de una fuente con la mezcla, se colocan los platijas, se cubren con la otra mitad de la mezcla, se riega con la manteca blanca derretida, el vino blanco, se salpimenta y se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos hasta que se forme una corteza dorada, se sacan y se sirven.

Platija con Tentullos

61
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro platijas, un cuarto de kilo de tentullos, una nuez de manteca blanca, medio vaso de vino blanco, medio vaso de caldo de pescado, pan rallado, nuez y media de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los platijas, se elimina la piel, se salpimientan y se reservan.

Se limpian los tentullos con un paño húmedo, se pican y se reservan.

Se cubre el fondo de una fuente engrasada con mantequilla con un lecho formado por la mitad de las setas picadas y unos trocitos de manteca blanca, se cubre con los platijas, se riegan con el vino, el caldo de pescado, el resto de las setas picadas y unos trocitos de mantequilla, se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se saca y se sirve.



Platija Rellena de Buey de Mar

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos platijas de dos raciones y media, un buey de mar cocido, una cebolla, dos patatas, un vaso de agua, mantequilla, aceite, un diente de ajo, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de pan rallado, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

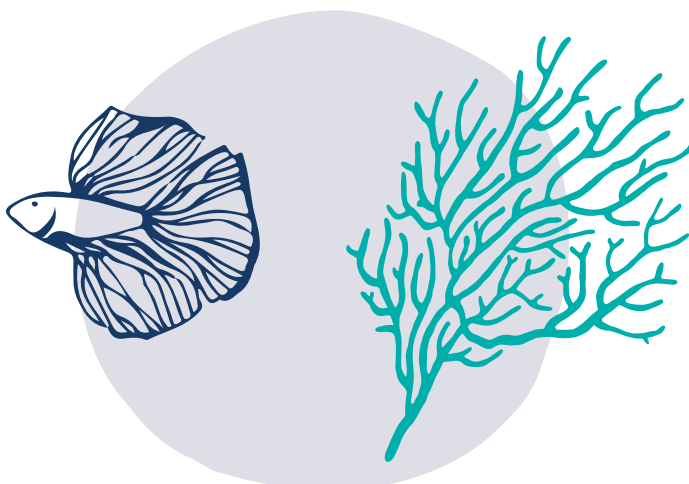
Se mezclan el pan rallado, el perejil picado a cuchillo y el ajo rallado, se reservan.

Se limpian las platijas, se eliminan las cabezas, agallas y las entrañas, se salpimientan y se reservan.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas, se colocan sobre una placa de horno untada con mantequilla, se cubren con las platijas se salpimienta, se riegan con un chorro de aceite, un vaso de agua y se cocinan en el horno a ciento ochenta grados veinticinco minutos, se saca y se reserva.

En una sartén con dos cucharadas de aceite se saltea cinco minutos la cebolla picada en juliana, se añade la carne del buey de mar, se cocina unos minutos, se retira del fuego y se reserva.

Se cortan las platijas por la mitad a lo largo del lomo. Se abren, se eliminan las raspas, se rellenan con la mezcla de cebolla y buey, se cierran y se llevan a la placa de horno, se cubren con el pan rallado, se cocinan tres minutos más se sacan y se sirven.



Platija Rellena de Salmón

INGREDIENTES: (4 personas)

Una platija de kilo y cuarto, ciento cincuenta gramos de salmón, un huevo, medio vaso de crema de leche, dos nueces de mantequilla, vaso y medio de vino blanco, una chispa de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un relleno, se limpian los filetes de salmón de piel y espinas, se pican a cuchillo, se salpimienta, se le añaden la yema de huevo y la clara batida a punto de nieve, se mezcla y se reserva una hora en la nevera. Se añade la crema de leche y se trabaja el relleno.

Se limpia la platija se eliminan las escamas, las entrañas y las barbas. Se abre por el centro de la zona ventral a lo largo, se elimina la espina sin romperlo y se rellena con la mezcla, se cierran las hojas y se coloca en una fuente de horno engrasada con la abertura hacia abajo.

Se riega con el vino y un poco de crema de leche hasta cubrirlo a la altura de las barbas. Se tapa la fuente con papel de aluminio y se lleva al fuego, cuando rompa a hervir se pasa al horno a ciento ochenta grados y se cocina media hora.

Se saca, se emplata en una fuente de servir y se reserva al calor. Se reduce el caldo de la cochura a salsa en un cazo y se riega sobre el pescado. Se sirve acompañando con verdura cocida o arroz de tomate.

63
...

Rodaballo a la Ayamontina

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de un kilo, un vaso de vino blanco, diez cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un limón, cuatro patatas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se le quitan las tripas, se lava, se escurre y se seca. Se sazona y se riega con seis cucharadas de aceite. Se hace a la plancha cinco minutos por cada lado, se lleva a una rustidera, se riega con dos cucharadas de aceite, zumo de limón, se lleva al horno a ciento ochenta grados diez minutos.

Se sacan los filetes, se riegan con el caldo de la cocción y se sirve con patatas pequeñas hervidas.

Esta receta es típica de la Costa de Huelva, la preparan con parracho; no obstante la recogimos en Salobreña (Granada)

Rodaballo a la Bretona

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y cuarto, dos litros de caldo corto, un vaso de vino blanco, doscientos gramos de champiñones, medio kilo de patatitas, un kilo de mejillones, veinte gambas, cinco nueces de mantequilla, dos cucharadas de harina, un huevo, dos cucharadas de crema de leche, un rollo de hierbas, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desbarba el rodaballo, se eliminan las escamas, se vacía, se lava, se escurre y se seca. Se reserva en una fuente amplia, se riega con el caldo corto y el vino, se lleva al fuego y se le da un escaldado a medio hervor de media hora, se saca, se le elimina la piel oscura y se reserva en la fuente, con parte del caldo, al calor.

Se abren los mejillones al vapor con el vino, se cuela el caldo, se eliminan las valvas y se reservan. Se cuecen las gambas, se pelan y se reservan. Se saltean los champiñones en una nuez de mantequilla.

Se ligan en un cazo la mantequilla con la harina, se cuece tres minutos; se riega con el caldo de los mejillones y un poco de caldo corto si hace falta, se cuece diez minutos a fuego lento. Se añade la yema de huevo desleída en la leche, se añaden las gambas, los mejillones y las setas.

Se riega sobre el rodaballo, se acompaña con patatitas cocidas y se sirve.

Rodaballo a la Buena Mujer

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, cien gramos de champiñones, medio vaso de crema de leche, dos vasos de vino blanco, cinco nueces de mantequilla, un huevo, dos cucharadas de harina, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desbarba el rodaballo, se rascan las escamas y se encama en una fuente engrasada con mantequilla sobre una base de cebolla y setas picadas, se espolvorea con perejil picado a cuchillo, se salpimenta, se riega con el vino y dos cucharadas de crema de leche. Se lleva a ebullición al fuego y se lleva al horno a doscientos grados un cuarto de hora.

Se saca, se emplata en una fuente engrasada con una liga de mantequilla y harina. Se reduce el jugo de la cochura a las tres cuartas partes, se añade la mantequilla restante, se le añade la yema ligada con el resto de la crema de leche, se riega el pescado y se sirve.

Otra receta saca los filetes y se riega con la salsa. Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Rodaballo a la Catalana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, una cebolla, tres dientes de ajo, un vaso de aceite, dos tomates, dos cucharadas de aceite, litro y medio de caldo corto de pescado, un vaso de vino, cien gramos de almendras, un cuarto de kilo de guisantes cocidos, azafrán, sal y pimienta.

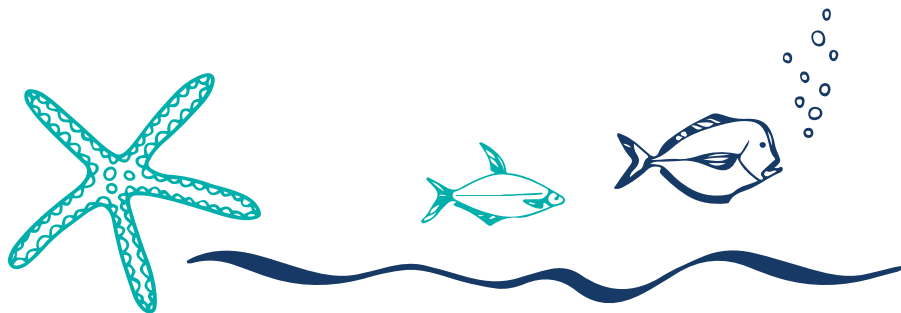
PREPARACIÓN:

En un cazo con aceite, se dora la cebolla picada. Cuando poche se añaden la harina, un vaso de caldo y se cuece.

Se majan los ajos, las almendras, el azafrán, los tomates sin piel ni pepitas, se salpimenta y se riega con el aceite restante. Se traba una salsa y se riega sobre el preparado anterior, se cocina un cuarto de hora y se pasa por el pasapurés.

Se riega el rodaballo con el resto del caldo y el vino. Se lleva al horno a doscientos grados un cuarto de hora.

Se emplata en una fuente, se colocan los guisantes en corona y se riega con la salsa. Se sirve.



Rodaballo a la Crema

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y cuarto, vaso y medio de crema de leche, un manojo de cebollino, caldo corto, media nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desbarba el rodaballo, se raspa para eliminar las escamitas, se vacía de entrañas y se lleva a una fuente de barro engrasada, se cubre con caldo corto de pescado y se le da un hervor suave de veinte minutos.

Se saca, se elimina la piel oscura, se sacan los filetes, se vuelven a la fuente y se reservan.

Se lleva la crema de leche a un cazo, se reduce por cochura, se riega sobre los filetes, se espolvorea con cebollino picado a cuchillo y se sirve.

Una variante de esta receta es darle un hervor mínimo con la crema de leche antes de servir y espolvorear con culantro picado a cuchillo. En Portugal le añaden una chispita de piri-piri a la crema antes de reducir

66
...

Rodaballo a la Hindú

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de un kilo, un vaso de vino blanco, una cebolla, una cucharadita de curry, una cucharada de harina, una cucharada de culantro, un huevo, cuatro nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo de cabeza, escamas, tripas y raspas, se sacan los filetes y se llevan a una cazuela de barro con agua y sal, se dejan reposar media hora.

Con las cabezas y las raspas, el vino, agua, sal y pimientas se trabaja un caldo por cochura, se reserva.

En una cazuela de barro con mantequilla se saltea la cebolla picada, pasados cinco minutos se incorporan los filetes de rodaballo, se cocinan unos minutos, se les da la vuelta y se espolvorean con harina y curry, se riegan con el culantro picado a cuchillo y el caldo de pescado hasta cubrir, se cocinan veinte minutos a fuego bajo, se retiran los filetes, se emplatan y se reservan.

Se cuela el caldo, se añaden el huevo batido y la mantequilla restante, se traba una salsa y se sirven con acompañamiento de verdura cocida y la salsa aparte en salsera.

Rodaballo a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodaballo, medio kilo de almejas, dos dientes de ajo, un vaso de caldo de pescado, una copa de coñac, harina de freír pescado, una guindilla, una hoja de laurel, aceite suficiente, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se sacan los filetes, se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado y se reservan.

Se abren las almejas al vapor en dos vasos de agua con una hoja de laurel, se les quita una valva, el caldo se cuele y se reserva.

Se saltean el ajo cortado en láminas y la guindilla en aros en una cazuela de barro amplia con aceite, se colocan los filetes de rodaballo y se saltean un minuto cada lado. Se añade el coñac ardiendo, se flamea hasta que se consuma el coñac.

Se añaden el caldo de pescado, las almejas, el caldo, se cuece cinco minutos y se sirve.

67
...

Rodaballo a la Miel



INGREDIENTES: (4 personas)

Ochocientos gramos de filetes de rodaballo, doce espárragos verdes, dos vasos de vino tinto, una cebolla, un vaso de fumé de pescado, una cucharada de mantequilla, una cucharada de maicena, seis cucharadas de miel, dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasan los filetes de rodaballo por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en dos cucharadas de aceite.

Se lleva a una olla la mantequilla fundida, se saltean la cebolla, se añaden el vino y la miel; se reduce. Se deslió la maicena en el fumé, se riega en la olla y se cocina, se remueve y se añade el laurel. Se traba una salsa, se riega sobre el pescado, se decora con los espárragos y se sirve.

Esta receta se puede hacer con otros pescados planos, como perca, solla, halibut, etc.

Rodaballo a la Parrilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y cuarto, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desbarba el rodaballo, se raspa para eliminar las escamitas, se vacía de entrañas y se embadurna con aceite. Se hace a la parrilla cinco minutos por cada lado.

Se le quita la piel oscura y se sirven los filetes acompañados de mayonesa o alguna salsa similar.

Se puede hacer a la plancha o a la plancha de sal, solo varía el tiempo de asado

Rodaballo a la Parrilla con Vinagreta

INGREDIENTES: (4 personas)

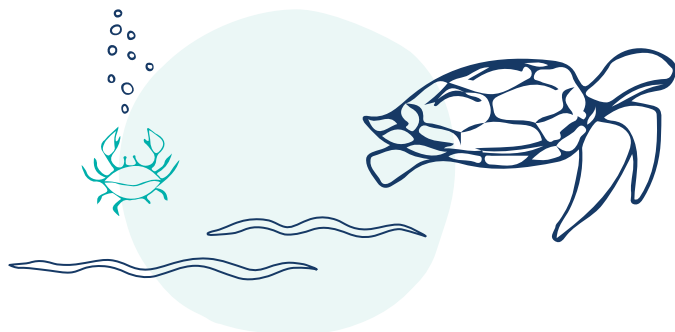
Un rodaballo de kilo y medio, dos cucharadas de zumo de limón, seis cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una vinagreta con el zumo de limón, el aceite, sal y pimienta.

Se limpia el rodaballo, se lava, se seca y se asa diez minutos por cada lado en una parrilla sobre ascuas.

Se sacan los filetes, se reparten entre cuatro platos, se riegan con la vinagreta y se sirven.



Rodaballo a la Plancha como Pedro

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, aceite, dos diente de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abre el rodaballo de cabeza a cola por la parte oscura de su piel, se limpia de agallas y entrañas (se le puede quitar la cabeza pero no hace falta), se salpimenta levemente y se asa en una paella untada con aceite, como si fuese una plancha, dos minutos por la parte con piel y un minutos por la parte de la espina (la parte abierta), se reserva en la paella.

En una sartén con tres cucharadas de aceite se doran los ajos cortados en láminas, se esparce sobre el pescado y se sirve.

Use una paella porque el pescado es muy grande abierto y no cabe en otro sitio. Se dejan la espina y la cabeza porque dan jugo y por tanto sabor al plato, Receta de Pedro recogida en la Terraza de Casa Veger en la calle España de Isla Cristina

69
...

Rodaballo a la Provenzal

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y cuarto, un rollo de hierbas, dos limones, un pimiento rojo, tres tomates, una cucharada de almendra picada, una cucharada de avellanas, una cucharada de piñones, cuatro dientes de ajo, un picatoste, tres cuartos de vaso de aceite, una cucharada de perejil, tres cucharadas de vinagre, piri-piri y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se vacía y se lleva a una fuente, se riega con el zumo de limón, se macera una hora. Se lleva a una cazuela amplia de barro y se cuece con dos litros de agua, una cucharada de sal gorda, el perejil y un limón cortado en cascós.

Cuando rompa a hervir, se baja el fuego y se cuece a fuego lento sin hervir veinte minutos; se saca, se elimina la piel oscura, se emplata y se napa con parte de la salsa, el resto se sirve aparte en salsa.

Rodaballo a la Sanluqueña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, un kilo de patatas, cuatro alcachofas, una cebolla, dos limones, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se sacan los filetes, se trocean y se riegan con zumo de limón.

Se limpian las alcachofas de hojas exteriores duras, se despuntan, se elimina la pelusa y se pican a cuchillo, se llevan a una cazuela con el aceite, las patatas cortadas en rodajas, se cocinan a fuego lento y cuando estén hechas las patatas se añaden los trozos de pescado, se salpimenta, se cocinan tres minutos y se sirven regados con zumo de limón.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva)

Rodaballo a la Serrana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro lonchas de tocino de jamón, dos lonchas de jamón serrano, un rodaballo de kilo y medio, una cebolla, una cucharada de finas hierbas molidas, dos clavos de olor, dos vasos de vino blanco, dos limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se le eliminan las escamas y las tripas, se lava, escurre y se lleva a una fuente, se salpimenta, se riega con el zumo de los limones y se deja reposar media hora.

Se emplata el fondo de una fuente de horno con dos lonchas de tocino de jamón cortado en tiras finas, sobre ellas se coloca el rodaballo, se cubre con dos lonchas de jamón, se espolvorea con las finas hierbas molidas, se le pinchan dos clavos en la cabeza, se cubre con el resto del tocino de jamón cortado en tiras y se lleva al horno.

Pasados cinco minutos, se riega con el vino y se continua la cochura hasta que la carne separe de la espina.

Se saca, se sacan los filetes y se sirven con acompañamiento de verdura cocida y salsa mayonesa.

Esta misma receta la encontramos en Portugal con la denominación de Rodaballo a la Financiera

Rodaballo a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, cuatro cucharadas de aceite, una cebolla grande, dieciséis almejas, un vaso de sidra sin gas, sal y pimienta.

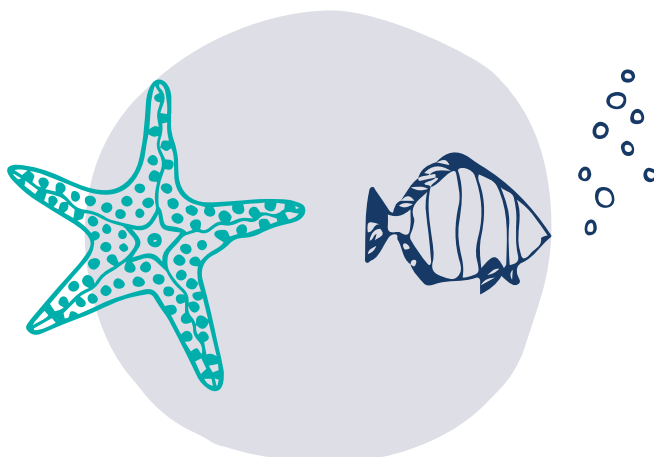
PREPARACIÓN:

Se abren las almejas al vapor, el caldo se cuela y se reservan.

Se limpia el rodaballo, se sacan los filetes, se sazonan, se pasan por harina y se fríen en aceite, se reserva.

En la misma sartén y aceite se fríe la cebolla, cuando este tierna se añade el pimentón, se le dan unas vueltas y se vierte en la sartén el caldo de las almejas y la sidra, se hierve un cuarto de hora, se añaden las almejas, se salpimenta y se añaden las presas de rodaballo, se le da un hervor, se espolvorea con el perejil y se sirve acompañado de trocitos de pan frito.

71
...



Rodaballo a los Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, una cebolla, una cabeza de ajos, ocho mejillones, un vaso de chirlas, un vaso de almejas, tres cucharadas de aceite, una cucharada de harina, medio vaso de vino blanco, un litro de caldo corto de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un fondo con la cebolla refrita en aceite, cuando comience a transparentar, se añade el ajo, se espolvorea con una cucharadita de harina y se riega con el vino blanco y cuatro vasos de caldo corto, se salpimenta y se cuece diez minutos.

Se abren en una cazuela aparte los mejillones, las almejas y las chirlas, se les quitan las valvas y el caldo se añade a la salsa.

Se limpia el rodaballo, se sacan los filetes, se llevan a una fuente sobre una base de setas, se riegan con la salsa y se llevan al horno media hora. Se sacan, se adornan con los frutos del mar y se sirven.

Receta de Maite Hidalgo recogida en Isla Cristina (Huelva)

Rodaballo al Albariño

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rodaballo de ración, un litro de vino albariño, dos manzanas, un kilo de patatas, aceite, pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se rehoga la cebolla picada en una cazuela con aceite, cuando dore se añaden los filetes pasados por harina. Se pelan las manzanas, se les quita el corazón y se cortan en láminas finas y se añaden a la cazuela, se añade el vino y se cuece a fuego lento diez minutos, se retira del fuego, se añade el pimentón, se vuelve al fuego y cuando rompa a hervir por segunda vez se retira y se sirve.

Es un plato gallego del que encontramos la receta por casa en un papel escrito a mano. Por la caligrafía debe de ser de alguna amiga de la abuela Kosy

Rodaballo al Azafrán

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodaballo en filetes, medio vaso de aceite, tres hebras de azafrán, una rama de tomillo, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se le quita la piel y se lleva a una fuente honda.

Se liga el aceite con el azafrán, el tomillo, sal y pimienta, se riegan los filetes con el aceite especiado, se añade una hoja de azafrán y se deja marinar dos horas.

Se asa a la parrilla, se emplata y se riega con la marinada. Se sirve.

Rodaballo al Cava

INGREDIENTES: (4 personas)

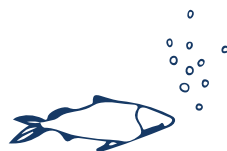
Un kilo de rodaballo en rodajas, un vaso de cava, una hoja de laurel, orégano, una cucharada de perejil, una zanahoria, dos dientes de ajo, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un caldo corto con tres vasos de agua, la cabeza del rodaballo, las raspas, el laurel, el orégano, el perejil, el apio y la zanahoria cortada en rodajas. Se cuece hasta reducir a un vaso.

Se llevan las presas de pescado a una fuente untada con mantequilla, se salpimientan y se riegan con el cava; se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados durante veinte minutos.

Se saca el pescado, se escurre y se lleva el jugo con el caldo de pescado a un cazo, se cuece y cuando quede reducido a la mitad, se añaden tres cucharadas de mantequilla, se traba una salsa, se riegan las presas de pescado con la salsa y se sirven con patatitas cocidas.



Rodaballo al Champán

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rodaballo, medio vaso de champán, un vaso de vino blanco seco, dos cucharadas de nata, dos chalotas, un tomate, media cucharada de tomillo, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

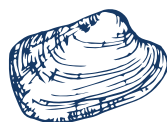
PREPARACIÓN:

En un cazo con el vino blanco y medio vaso de agua se cuecen las chalotas cortadas en rodajas hasta que transparenten.

Se coloca una cama en una fuente de horno con la chalota cocida, se cubre con el tomate picado sin piel ni pepitas. Se colocan los filetes sobre le lecho, se espolvorean con el tomillo molido, se añade la hoja de laurel y se riega con el champán se lleva al horno a ciento ochenta grados durante doce minutos.

Se retiran el pescado y la hoja de laurel, se pasa el jugo por la batidora, se añade la nata, se salpimenta y se trabaja una salsa. Se emplatan los filetes, se riegan con la salsa, se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se sirven acompañados con verdura cocida.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)



Rodaballo al Gratin

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de un kilo, ciento cincuenta gramos de gambas cocidas y peladas, un vaso de bechamel, ocho almejas finas, cinco cincuenta gramos de cebollitas encurtidas, un limón, dos nueces y media de mantequilla, medio vaso de vino blanco, cien gramos de boletos, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpia el rodaballo de cabeza, entrañas y piel, se salpimenta, se riega con el zumo de limón, se lleva a una fuente de horno con la mitad de la mantequilla, se riega con el vino, se tapa con papel de plata y se cuece al horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

Se limpian los tentullos, se cortan en grueso y se saltean en una sartén con una chispa de mantequilla, se añaden a la fuente junto a las almejas y las gambas, se salpimenta, se riega con el caldo de abrir las almejas, se cubre con la bechamel, se esparce por encima la mantequilla sobrante, se espolvorea con pan rallado y se lleva al horno, se gratina hasta que dore el pan rallado y se sirve.

Si no tienes boletos se puede hacer con champiñones; también se puede hacer con su piel simplemente raspada con un cuchillo, para mí queda más sabroso

Rodaballo al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de rodaballo, dos vasos de aceite, medio vaso de vinagre, dos dientes de ajo, una guindilla, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se marca a la plancha y se lleva a una fuente de horno, se riega con el aceite, el vino y se termina de hacer.

En un cuenco amplio se baten el aceite, el vinagre, el ajo picado, la guindilla molida y se traba una salsa, con la que se acompaña al pescado en el momento de servir.

75
...

Receta recogida en Salobreña en las Primeras Jornadas del Mar

Rodaballo al Horno con Ajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y cuarto, seis dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se sacan los filetes y se trocean. Se reservan.

Se saltean en aceite los ajos cortados en láminas, se emplatan en una fuente con una lámina de aceite, se colocan los trozos de pescado con la piel hacia abajo, se vierte la fritada por encima y se llevan al horno a ciento ochenta grados hasta que el pescado esté hecho. Se sirven con verduras cocidas.

Rodaballo al Horno con Salsa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de dos kilos, cuatro cucharadas de vino de Jerez, un diente de ajo, harina de freír pescado, una cucharadita de maicena, aceite, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una salsa con cuatro cucharadas de salsa de soja, dos cucharadas de vinagre, un chorrito de vino de Jerez, sal y pimienta. Se trabaja una salsa y se reserva en salsera.

Se limpia el rodaballo, se raspa por ambos lados, se eliminan las tripas y se le dan dos cortes a la piel por ambos lados, se lava, se escurre y se seca; se lleva a una fuente de horno engrasada con aceite, se salpimenta, se espolvorea con ajo rallado, se riega con el vino de Jerez y se deja reposar media hora dándole la vuelta de vez en cuando para que tome el sabor por ambos lados.

Se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados veinte minutos dándole la vuelta a media cochura. Se saca, se limpia de piel, de espinas y se sacan cuatro filetes, se emplatan y se sirven con verdura cocida y la salsa aparte.

Receta recogida en El Restaurante La Gallina en Bicicleta de Tavira (Portugal)

Rodaballo al Horno con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de rodaballo, tres patatas, un vaso de vino blanco, ocho cucharadas de aceite, medio kilo de tomates, una berenjena, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se emplatan en una bandeja de horno. Se limpia el rodaballo, se le quitan las entrañas y se coloca sobre el lecho de patatas, se riega con el aceite y se lleva al horno a 180 grados. Cuando el pescado este casi hecho, se riega con el vino, se deja asar unos minutos.

Se asan la cebolla, la berenjena y los tomates a la plancha o en una sartén con muy poco aceite.

Se sirve el pescado con las verduras asadas.

Es una variante Isleña del rodaballo con escalibada. Al estar las verduras hechas a la plancha quedan menos hechas



Rodaballo al Vapor

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y cuarto, dos zanahorias, dos cebollas, un tallo de apio, un diente de ajo, una ramita de estragón, un huevo, un limón, medio vaso de nata liquida, dos nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se reservan.

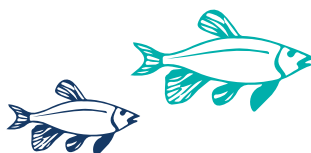
Se llevan las cabezas y las raspas a una olla de cocer al vapor con un litro de agua junto a la cebolla cortada en cascós, la zanahoria cortada en rodajas, el apio troceado y un diente de ajo picado; se cuece media hora.

Se coloca el estragón en la rejilla menos una docena de hojitas, se colocan los filetes de rodaballo y se cocinan veinte minutos al vapor. Se sacan y se reservan en una fuente.

Se cuela el caldo, se lleva a un cazo, se le añade la yema batida con el zumo de limón y la nata. Se liga y se cocina a fuego lento, se retira del fuego, se añade la mantequilla, se bate y se trabaja una salsa, se salpimenta y se vierte sobre los filetes.

Se sirven adornando los platos con hojitas de estragón y con guarnición de setas estofadas.

Este plato cuando se sirve con gurumelos estofados ¡¡es una verdadera delicia!!



Rodaballo al Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y cuarto, una botella de vino, dos limones, un cuarto de kilo de setas, una copa de coñac, cien gramos de mantequilla, una cucharada de harina, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

El rodaballo se desbarba, se eliminan las escamas, se vacía, se lava, se escurre y se seca. Se reserva en una fuente amplia, se riega con el zumo de limón y medio y se macera un par de horas. Se lleva a una cazuela de barro engrasada con mantequilla, se riega con el vino, el zumo del macerado. Se incorporan las setas cortadas en láminas y la cebolla cortada en juliana.

Se lleva al fuego, cuando rompa a hervir se baja el fuego y se cocina veinte minutos a fuego suave. Se saca el rodaballo, se lleva a una fuente de horno y se quita la piel oscura.

Se traba la mantequilla con la harina en un cazo al fuego tres minutos, se añade al jugo de la cochura, se pasa por el chino, se vuelve al cazo y se reduce hasta trabar una salsa.

Se cubre el pescado con la salsa y se lleva diez minutos al horno a temperatura media, se saca y se sirve en la misma fuente.

Rodaballo al Vino del Condado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, dos vasos y medio de vino del Condado, pan rallado, cuatro nueces de mantequilla, cuatro cucharadas de crema de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo de cabeza, barbas, piel y entrañas, se salpimenta, se pasa por pan rallado, se sacude y se lleva a una bandeja de horno engrasada con mantequilla, se cubre con la mantequilla restante fundida, se riega con el vino y se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados veinte minutos; se riega con la nata, se remueve la salsa y se le dan tres minutos más de horno y se sirve en la misma bandeja de horno.

Se puede preparar con Pez San Pedro, con parracho etc; receta recogida en Huelva

Rodaballo al Vino Tinto

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y cuarto, dos vasos y medio de vino tinto, un vaso de crema de leche, un limón, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se sacan cuatro filetes, se salpimientan, se llevan a una fuente de horno engrasada con mantequilla, se riegan con el vino tinto y se llevan al horno a ciento ochenta grados diez minutos.

Se sacan los filetes, se reservan.

Se llevan los jugos a un cazo junto a la nata, se reduce hasta trabajar una salsa, se añade un chorro de zumo de limón y se riega sobre los filetes de rodaballo; se sirven.

A este plato le van muy bien unas ortiguillas fritas como acompañamiento



79
...

Rodaballo Asado al Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de dos kilos, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, dos ramitas de romero, un limón, un chorro de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

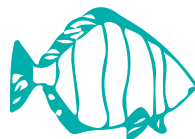
PREPARACIÓN:

Se lava el rodaballo, se limpia de entrañas y se lleva a una fuente de horno engrasada con aceite.

En un almirez se majan los ajos, unas hojas de romero, la ralladura de medio limón, el zumo del limón, el vino, aceite, sal y pimienta, se emulsiona, se vierte sobre el rodaballo y se tapa la fuente.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados entre veinte y treinta minutos, se saca, se sacan cuatro filetes y se sirven con el jugo como salsa acompañado de verdura cocida.

Receta de Jordi Aguilera de Sabadell (Barcelona)



Rodaballo Asado con Aceite Especiado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, una cucharada de comino molido, una cucharada de pimentón, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo de cabeza, aletas y entrañas, se le dan unos cortes en el lomo y se reserva.

Se mezcla el aceite con el pimentón, el comino, sal y pimienta, se deja reposar una hora para que tome bien el sabor.

Se salpimenta el rodaballo, se riega con el aceite y se marina una hora, se asa a la plancha cinco minutos por cada lado. Se sacan los filetes, se limpian de piel y espinas y se sirven con acompañamiento de verdura cocida y aceite especiado aparte en salsera.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Rufino en Isla Cristina (Huelva)

Rodaballo Asado con Crema de Coliflor

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos kilos de rodaballo en filetes, una coliflor mediana, cuatro tomates, unas hojas de hinojo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la coliflor hasta que este tierna. Se saca, se escurre y se reserva.

Se escaldan los tomates, se pelan, se les eliminan las pepitas y se cortan en cuatro porciones.

Se pincelan con aceite los filetes de rodaballo, se saltean en una sartén a fuego lento. Se llevan a una fuente de horno y se hornean un cuarto de hora a 180 grados.

Se pasa la coliflor por el turmix con un poco de agua de la cochura, se consigue un puré. Se saltean en una sartén los cuartos de tomates.

Se emplata el puré, sobre él el rodaballo, se colocan los tomates como guarnición y se sirven.

Rodaballo Bellavista

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de un kilo, mitad de cuarto de rape, mitad de cuarto de gambas peladas, mitad de cuarto de cigalas chiuatas peladas, dos yemas de huevo, medio vaso de leche Ideal, un chorrito de coñac, nuez moscada, dos hojas de laurel, media cebolla, un casco de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rape, se trocea y se cuece junto a las gambas peladas y las cigalas peladas en agua con sal y una hoja de laurel. Se escurren, se atemperan y se pasan por la batidora, se añaden el coñac, la leche Ideal, las yemas de los huevos, se le ralla la nuez moscada y se salpimenta.

Se cuece el rodaballo con media cebolla, el casco de limón, una hoja de laurel, sal y pimienta. Se saca, se escurre, se elimina la raspa y se rellena con la crema; se sirve.

Receta de Ana María Piñero, recogida en Isla Cristina (Huelva)



81
...

Rodaballo Cocido

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, tres vasos de caldo corto de pescado, un vaso de leche.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo de cabeza, tripas, aletas, cola y barbas. Se lava, se salpimenta y se deja escurrir en una fuente inclinada a lo largo un par de horas. Se le dan dos cortes a lo largo de la raspa con una puntilla por el lomo oscuro.

Se lleva a una cazuela, se cubre con el caldo corto y la leche, se lleva a ebullición y cuando rompa a hervir se baja el fuego, se hierve con el fuego muy bajo entre quince y veinte minutos.

Se retira del fuego y se mantiene en el agua hasta el momento de filetearlo y servirlo con una salsa aparte en salsera.

*En caliente le van muy bien la salsa muselina, holandesa o mantequilla negra.
En frío queda muy bien con mayonesa*

Rodaballo como Mamá

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rodaballo de ración, cuatro patatas, un pimiento verde, un pimiento rojo, un vaso de caldo de pollo, cuatro cucharadas de aceite, perifollo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas sin pelar con una chispa de sal. Se pelan, se cortan en rodajas y se saltean en aceite. Se cortan los pimientos en tiras, se saltean en aceite y se añaden a las patatas y se llevan a una cazuela con el caldo de pollo, se cocinan hasta que reduzca el caldo, se rectifica de sal y pimienta.

Se asan los filetes a la plancha, se emplatan las patatas y los pimientos, se cubren con los filetes y se sirven napados con la salsa de cocer las patatas y los pimientos, ligada con el perifollo picado.

Rodaballo con Bechamel Gratinado al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y cuarto, ciento cincuenta gramos de gambas, una docena de almejas, doscientos gramos de cebollitas, un limón, cinco nueces de mantequilla, medio vaso de vino blanco, cien gramos de champiñones, dos cucharadas de harina, un vaso de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo de cabeza, piel, entrañas y raspas, se corta en supremas, se aderezan con sal, pimienta y zumo de limón, se llevan a una fuente de horno engrasada con una nuez de mantequilla y se cocinan tapados veinte minutos.

Se abren las almejas al vapor con una cucharada de agua, se eliminan las cáscaras y se cuele el caldo.

Se cuecen las gambas en una cazuela con agua tres minutos, se sacan, se pelan y se reservan. Se cuecen las cebollitas, se limpian y se reservan. Se les da un hervor a los champiñones.

En un cazo con la leche, el caldo de abrir las almejas, la mantequilla y la harina se trabaja una bechamel, se le añaden las gambas y las almejas picadas.

Se rodean los filetes de rodaballo con los champiñones y las cebollitas, se cubren con la bechamel, se riegan con queso rallado y se gratinan en el horno hasta que dore; se sirve.

Rodaballo con Cantarelos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, un cuarto de kilo de cantarelos, un manojo de cebollino, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se sacan los filetes y se llevan a una fuente, se riegan con aceite y se dejan media hora. Se asan levemente por ambos lados y se llevan al horno en una fuente engrasada tres minutos.

Se saltean tres minutos los cantarelos cortados en láminas en una sartén con junto a los ajos majados en un almirez con el perejil picado a cuchillo.

Se pasan por el turmix los cebollinos picados con el aceite añadido despacito.

Se emplatan los filetes de rodaballo, se cubre con el salteado de setas, se riegan con el aceite de cebollino y se sirven.

Receta recogida en Jimena de la Frontera (Cádiz) donde por cierto, ¡¡¡tienen unas setas magnificas!!! Esta receta también se denomina Rodaballo con rebozuelos; los mejores los de la Sierra de Alcornocales



Rodaballo con Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo y medio de rodaballo, un litro de caldo de pescado, un vaso de vino blanco, dos nueces de mantequilla, ocho espárragos de lata, medio vaso de caldo de espárragos, dos cucharadas de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan el caldo de pescado y el vino a una besuguera. Se coloca el rodaballo y se introduce en el horno a doscientos grados durante doce minutos. Se retira y con el caldo se prepara una salsa veloute.

Se funde la mantequilla con la harina y el caldo de pescado, se liga una salsa veloute, se añade el caldo de los espárragos.

Se sacan los filetes, se riegan con la salsa y se decora con los espárragos.



Rodaballo con Habas y Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rodaballo de ración, trescientos gramos de habas baby, trescientos gramos de guisantes, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, una cebolleta, medio vaso de nata, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cocinan las habas baby peladas y los guisantes en una cazuela con agua hirviendo y sal. Se escurren, se reservan algunas habas para decorar y se hace un puré de habas y guisantes con medio caldo de la cochura. Se cuela con el chino grueso y se añade la nata.

Se limpian los filetes de rodaballo, se lavan, escurren y secan con papel de cocina. Se cuecen al vapor ocho minutos con una hoja de laurel, un diente de ajo, la cebolleta, sal y pimienta.

Se emplata el puré como salsa, se colocan los filetes encima se espolvorea con pimentón, se adorna con las habas que se reservaron y se sirve.

Rodaballo con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y cuarto, dos vasos de mayonesa, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo de cabeza, piel, entrañas y raspas, se corta en supremas, se aderezan con sal, pimienta y zumo de limón, se llevan a una fuente de horno engrasada con una nuez de mantequilla y se cocinan tapados veinte minutos.

Se cubren con la mayonesa, se llevan al horno a ciento ochenta grados y se gratinan entre tres y cinco minutos; se sirven.

Rodaballo con Mejillones

85
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, medio kilo de mejillones, un vaso de vino, una hoja de laurel, un casco de limón, dos cebollas, dos cucharadas de mantequilla, medio vasito de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se lava, se escurre y se seca con papel de cocina. Se reserva.

Se abren los mejillones con el vino, el laurel y el casco de limón. Se les quita una valva, el caldo se cuele y se reserva.

En una sartén con una cucharada de mantequilla, se saltean las cebollas ralladas. Una vez hechas se vuelvan sobre una fuente de horno engrasada, se coloca el rodaballo untado con mantequilla encima, se salpimenta y se lleva al horno a 160 grados tres cuartos de hora.

Se liga una salsa con la nata y el caldo de abrir los mejillones, se cuece a baño María y se vierte sobre el pescado. Se vuelve al horno cinco minutos y se sirve.

Receta recogida en Salobreña. Se puede hacer regando con la nata y el caldo de abrir los mejillones directamente

Rodaballo con Ostiones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodaballos de ración, veinticuatro ostiones, cuatro nueces de mantequilla, dos tomates, media cebolla, un vaso de vino blanco, un limón, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

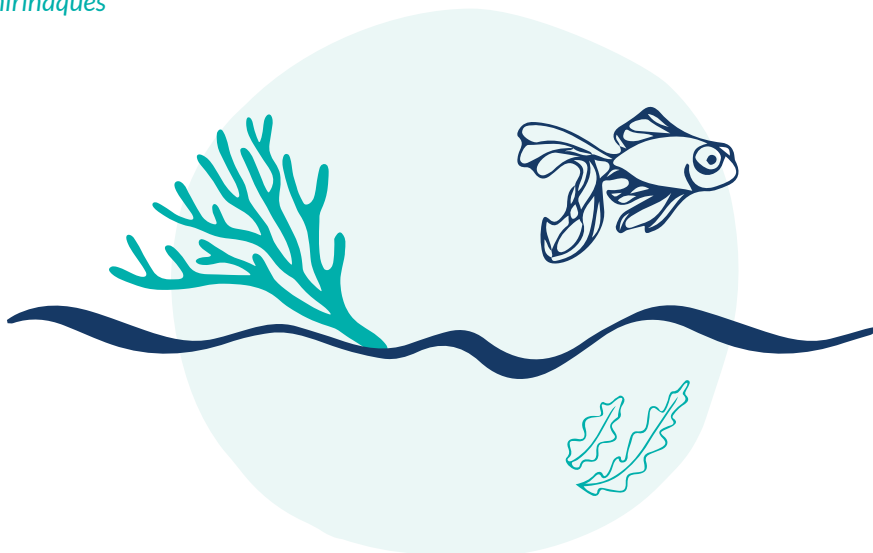
Se limpian los pescados y se llevan a una fuente de horno engrasada, se salpimientan, se riegan con zumo de limón y se les colocan encima media nuez de mantequilla a cada uno; se llevan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

Se abren los ostiones en una cazuela con el vino, se sacan de sus conchas, se cuele el caldo y se reservan.

Se saltea la cebolla en una sartén con aceite, cuando transparente, se añaden los ajos picados y cuando comiencen a dorar se añade el tomate picado, sin piel ni pepitas. Se rehoga diez minutos, se añade el caldo de abrir los ostiones, se espolvorea con el perejil picado a cuchillo y se cocina cinco minutos más.

Se riegan los rodaballos con la salsa, se llevan cinco minutos más al horno y se sirven adornados con seis ostiones por pieza.

Receta recogida en Isla Cristina, su verdadera denominación es parracho con miriñaques



Rodaballo con Pepinos de Mar

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, cuatrocientos gramos de pepinos de mar, una cebolla, un puerro, una zanahoria, perejil, harina de freír pescado, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se sacan los filetes y estos, se cortan en suprema se pasan por harina de freír pescado, se sacan y se reservan.

En una cazuela con agua se trabaja un fumé de pescado con la cabeza, las espinas, las verduras picadas, se reserva.

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite se saltean los pepinos de mar cortados en dos a lo largo, se añaden el perejil picado a cuchillo, una cucharada de harina, el fumé de pescado, sal y pimienta, se añaden las presas de pescado, se les dan unas vueltas y se sirve en la misma cazuela de barro.

87
...

Rodaballo con Refrito de Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, tres dientes de ajo, seis cucharadas de aceite, una cucharadita de pimentón dulce, dos cucharadas de vinagre balsámico, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se trocea en cuatro porciones, se cuece diez minutos en medio litro de caldo corto.

Se saca del fuego, se limpian los filetes de espinas, se emplatan y se reservan.

En una sartén con aceite se dora el ajo cortado en láminas, pasados cuatro minutos se riega el pimentón y se dora treinta segundos, se retira del fuego y se riega con el vinagre. Se vierte sobre el pescado y se sirve con acompañamiento de verdura cocida.

En este plato es fundamental no sobrepasar los treinta segundos del pimentón al fuego, pues si te pasas el pimentón amarga

Rodaballo con Salsa Aurora

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de rodaballo, mantequilla, medio vaso de vino blanco, un limón, dos tomates, una cucharada de harina, un vaso de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan los filetes de rodaballo, se llevan a una fuente de horno, se rocían con zumo de limón y el vino blanco; se dejan marinar media hora y se lleva la fuente al horno a doscientos grados veinticinco minutos.

Se prepara una bechamel con la mantequilla, la harina y la leche; se incorpora el tomate rallado, se cocina tres minutos y se sirven los filetes con la salsa por encima.

En algunos tratados este plato se reseña como rodaballo a la francesa

88
...

Rodaballo con Salsa de Eneldo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, cuatro gambones, cuatro langostinos, media cebolla, una copa de coñac, una copa de vino de Jerez, un vaso de crema de leche, media cucharadita de harina, pimentón, nuez moscada, eneldo, caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se sacan cuatro filetes y se reservan, se pelan los gambones y los langostinos.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada, pasados cinco minutos se añaden los gambones y los langostinos, se añade el coñac ardiendo y se flamean, se añade la harina, se remueve y se adereza con sal, pimienta, nuez moscada, eneldo molido y el pimentón, se riega con el vino, se cocina unos minutos, se añade la crema de leche y se trabaja una salsa.

Se marcan los filetes de rodaballo a la plancha, se reparten los gambones y los langostinos sobre ellos, se riegan con el resto de la salsa y se sirven.

Receta de Jordi Aguilera de Sabadell (Huelva)

Rodaballo con Salsa de Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

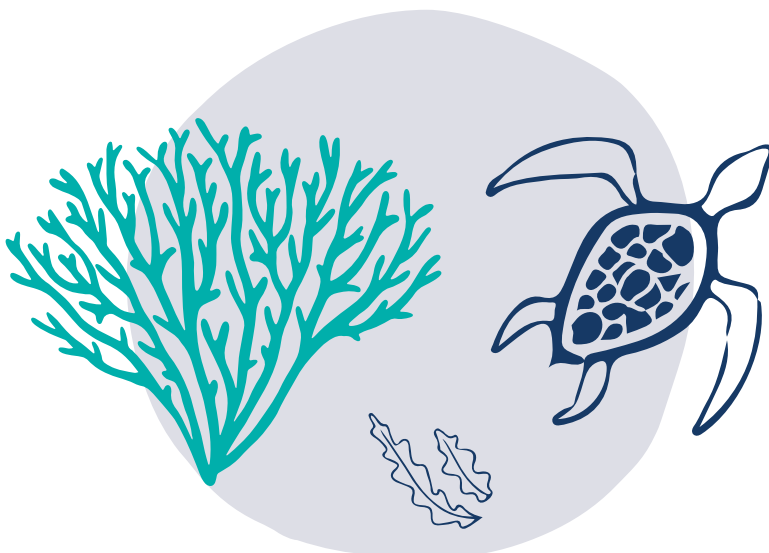
Un rodaballo de kilo y cuarto, seis gambas, ocho cucharadas de mantequilla, un diente de ajo, media cebolla, una copa de coñac, una cucharada de harina, una hoja de laurel, un vasito de nata, un vasito de fumé, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los rodaballos de cabeza, piel, entrañas y raspas; se sacan cuatro filetes por pieza, se trocean en dos o tres porciones y se reservan en una cazuela de barro engrasada.

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

En una sartén con mantequilla, se rehoga la cebolla, cuando poche se añaden el ajo picado, las gambas, el coñac y se flamea. Se añade la harina, se pasa por la trituratora, se añaden la nata y el fumé, se vuelve al cazo y se cuece unos minutos se sazona con nuez moscada, sal y pimienta. Se riega sobre los filetes de rodaballo y se cuecen a fuego lento diez minutos. Se sirven en la misma cazuela.



Rodaballo con Salsa de Miel

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de rodaballo, ciento cincuenta gramos de mejillones, ciento cincuenta gramos de gambas, media col, un vaso de salsa de miel, sal y pimienta.

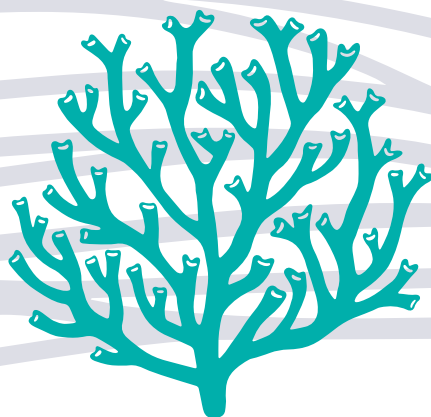
Salsa: Tres cucharadas de miel, medio vaso de vino blanco, media pastilla de caldo de pescado, un diente de ajo, aceite.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al microondas en su propio jugo. Se quitan las cáscaras y se reserva el caldo. Se corta la col en juliana, se pelan las gambas.

Se cuecen la col, las gambas y las supremas de rape. Se emplata la col individualmente, se colocan las supremas y se rodean con las gambas, se espolvorea con pimienta.

Se pela el ajo, se lamina y se saltea en un cazo con aceite; se añaden el vino, la miel, unas cucharadas de agua con la pastilla de caldo desleída. Se cuece unos minutos, se remueve con una varilla y se sirve en una salsera.



Rodaballo con Sésamo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de dos kilos, tres yemas de huevo, tres cucharadas de harina, dos cucharadas de semillas de sésamo, medio vaso de vino, medio vaso de nata, aceite, una cucharada de perejil, fumé de pescado, sal y pimienta.

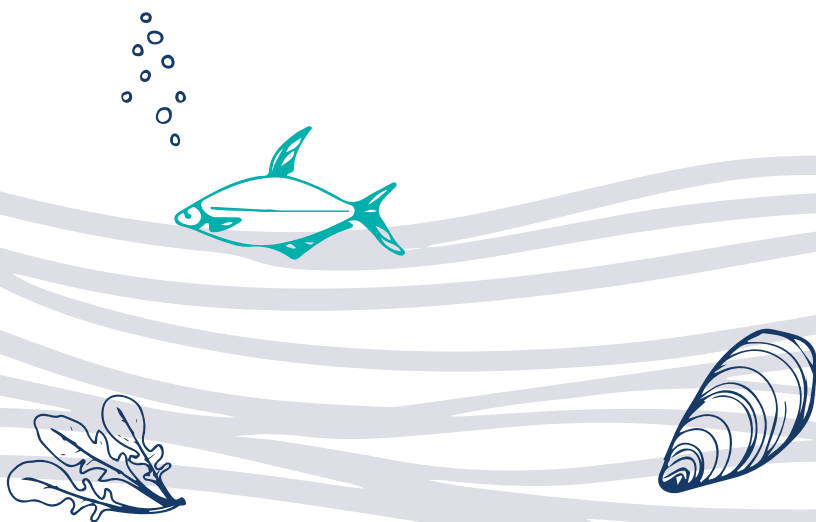
PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se sacan cuatro filetes, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se aderezan con sal y pimienta, se doran en una sartén con aceite, se sacan y se reservan en una fuente sobre papel de estraza.

En la misma sartén y aceite se dora la harina, se riega con el fumé de pescado y se deja reducir a fuego suave.

Se mezclan el vino, la nata y las yemas batidas de los huevos, se batien someramente con una cuchara, se incorpora la liga a la sartén y se trabaja una salsa.

Se emplatan los filetes de pescado en una fuente de horno, se cubren con la salsa y se llevan ocho minutos al horno a ciento ochenta grados; se saca la fuente, se espolvorea con las semillas de sésamo y se sirven.



Rodaballo con Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, dos botes de setas variadas de cuarto de kilo, dos vasos y medio de caldo de carne, medio vaso de vino de Jerez, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se eliminan las cabezas, las tripas, y las raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren, se secan y se salpimientan. Se reservan.

Se sacan las setas de los botes, se escurren y se ablandan en una sartén amplia con dos cucharadas de aceite, se riegan con el caldo de carne, el vino de Jerez, sal y pimienta, se cocinan hasta que reduzca a dos tercios de su volumen.

Se colocan los filetes de rodaballo y se cocinan dos minutos por cada lado, se presentan en una fuente y se sirven con acompañamiento de verduras cocidas.

Este plato se puede preparar con setas secas, en este caso hay que hidratarlas muy bien antes de servirlos. También se puede preparar con setas del tiempo

92
...

Rodaballo con Tanas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, una cebolla, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de perejil picado a cuchillo, un cuarto de kilo de tanas, la yema de un huevo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se eliminan las entrañas, se lava, se escurre y se lleva a una cazuela de barro engrasada con aceite, se rodea de cebolla picada, se riega con el vino, se espolvorea con perejil picado a cuchillo, se salpimenta y se cocina a fuego lento un cuarto de hora, se saca el pescado, se lleva a una fuente de horno y se añaden a la cazuela las tanas limpias y picadas, la yema de huevo batida y se trabaja una salsa.

Se riega el rodaballo con la salsa, se lleva al horno se gratina hasta que dore y se sirve.

Rodaballo con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

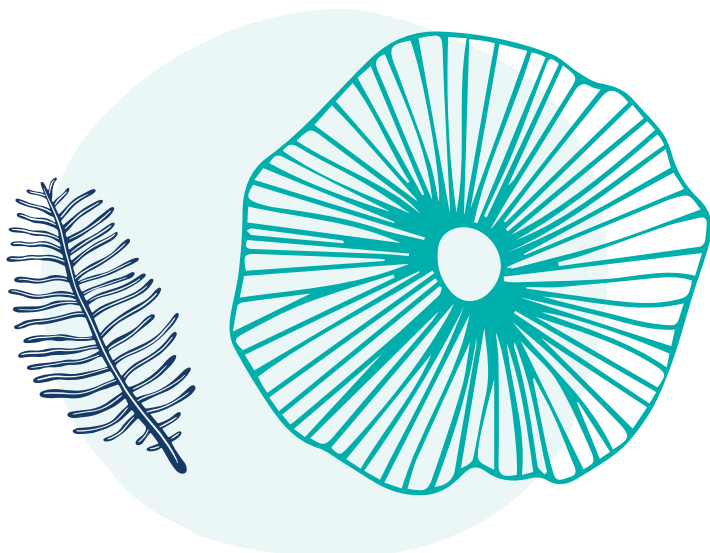
Un rodaballo de kilo y cuarto, aceite de oliva, dos kilos de tomate, una cebolla, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de azúcar, albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

Se limpian los rodaballos, se sacan los filetes, se cortan en tiras de dos dedos de ancho, se pincelan con aceite y se marcan a la plancha con la piel hacia abajo y se llevan a la cazuela de barro con la salsa de tomate, se les da un hervor y se sirven en la misma cazuela.



Rodaballo con Trompetas de la Muerte

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cebolla, medio vaso de caldo de pescado, un vaso de vino blanco, un rollo de hierbas, un rodaballo de kilo y medio, una cucharada de vinagre, cinco cebolletas, un cuarto de kilo de trompetas de la muerte, dos tomates, aceite, medio vaso de crema de leche, la yema de un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece veinte minutos la cebolla cortada en cascots en una cazuela con el caldo de pescado, el vino, el rollo de hierbas, sal y pimienta.

Se limpia el pescado de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes, se pincelan con vinagre y se dejan reposar diez minutos, se cuecen al vapor con el caldo, se retira y se reduce el caldo a un vaso.

En una sartén con aceite se saltea la cebolleta cortada en rodajas, pasados cinco minutos se añaden las setas limpias, se cocinan hasta que evapore el líquido que sueltan, se añade la nata, el caldo reducido y se reduce a salsa por coadura, se añade la yema de huevo para que espese.

Se emplata el rodaballo en una fuente, se riega con la salsa, se rodea con una corona de rodajas de tomate y se sirve.

Las trompetas o trompetas de la muerte (Craterellus cornucopioides) son setas de verano u otoño que se dan en grupos en nuestras dehesas

Rodaballo con Verduras Confitadas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo, una cebolla, un pimiento, una zanahoria, una berenjena, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las verduras, se cortan en bastones y se confitan en aceite sin que rompa a hervir.

Se limpian los rodaballos, se sacan los filetes, se pincelan con aceite, se salpimientan y se marcan a la plancha cuatro minutos por cada lado. Se sirven con las verduras confitadas y una chispa de aceite del confitado como salsa.

Rodaballo Dos Salsas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos rodaballos de un kilo, una cebolla, una hoja de laurel, una zanahoria, un tomate, una taza de salsa mayonesa, una taza de salsa de nueces.

PREPARACIÓN:

Se lleva el rodaballo a una cazuela con la cebolla cortada en cascós, la zanahoria picada, el tomate cortado en dos. Se cuece diez minutos, se saca y se filetea. Se repite la operación con el otro rodaballo.

Se emplatan los filetes con patata cocida cortada en cascós, zanahoria en rodajas y con las salsas colocadas al lado del plato.

Rodaballo Du Berry

95
...

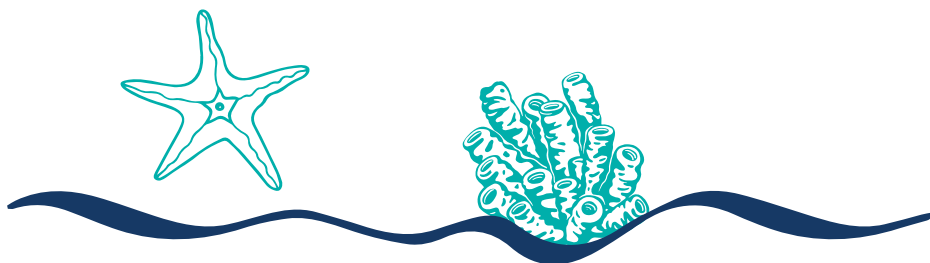
INGREDIENTES: (4 personas)

Dos rodaballos de tres cuarto de kilo, un vaso de caldo corto, un vaso de vino espumoso del Condado, dos huevos, una cucharada de gelatina en polvo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los rodaballos de cabeza y entrañas, se cuecen en una cazuela con el caldo corto y el vino espumoso, se sacan, se escurren y se sacan los filetes, se llevan a un plato y se reservan.

Se cuece en un cazo el caldo colado junto a los huevos batidos y la cucharada de gelatina en polvo, se riega sobre los filetes, se dejan enfriar y se sirven con mayonesa aparte en salsera.



Rodaballo en Amarillo

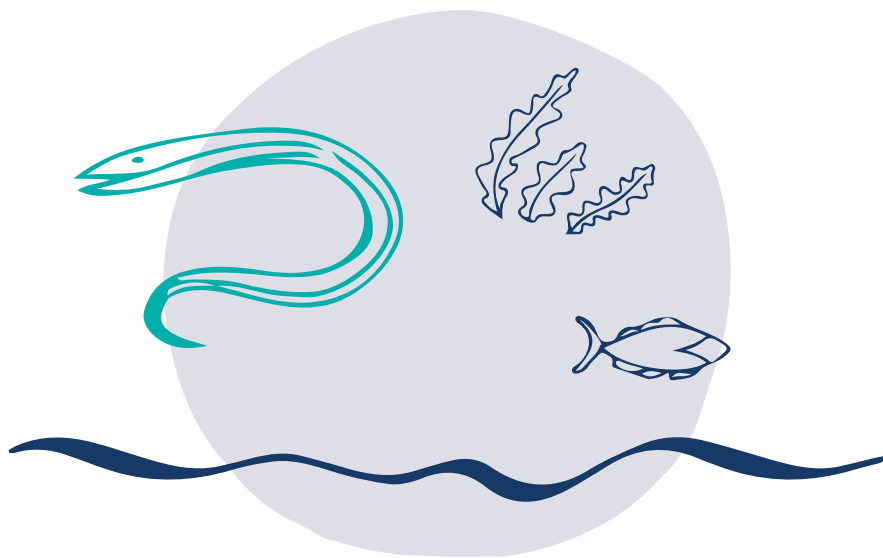
INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, una cebolla, tres dientes de ajo, dos tomates, un pimiento, tres patatas, cuatro hebras de azafrán, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se sacan los filetes y se trocean, se pincelan con aceite, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite se saltean cinco minutos la cebolla picada, el pimiento cortado en cuadraditos, el ajo cortado en láminas gruesas. Se añaden el tomate picado pelado y sin pepitas, la patata cortada en rodajas, se cocina ocho minutos, se añade el azafrán tostado levemente, se salpimienta, se añade el pescado y se cocina otros ocho minutos hasta que las patatas estén hechas. Se sirven en la misma cazuela.



Rodaballo en Crema de Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, un vaso de fumé de pescado, dos nueces y media de mantequilla, una copa de vino, cien gramos de champiñones, cuatrocientos gramos de espinacas frescas, medio litro de agua, medio litro de nata líquida, una cebolla roja, una patata mediana, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan y se pican la cebolla y la patata, se colocan en un cazo y se rehogan en un poco de aceite a fuego suave. Se limpian las hojas de espinacas, se cuecen en abundante agua hirviendo con un poco de sal dos minutos, justo para que reduzcan de volumen.

Se escurren, se enfrían con agua fría, se añaden la patata y la cebolla, se añaden agua y la nata, se cuece hasta que ablande la patata. Se tritura el conjunto, se cuele, se vuelve a hervir, se salpimenta y se reserva.

Se limpia el rodaballo, se eliminan la cabeza, las barbas, las aletas y se corta en cuatro porciones, se salpimientan y se colocan en una cazuela con la piel blanca hacia abajo, se añaden dos nueces y media de mantequilla, el vino, el fumé de pescado, los champiñones limpios troceados y un chorro de aceite.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados media hora, se saca el pescado, se tritura el jugo y se liga con la crema de espinacas. Se sirve la crema en el fondo de un plato y el pescado sobre ella.

97
...

Rodaballo en Papillote

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rodaballo de ración, dos cebollas picadas, aceite, una cucharada de perejil, un vaso de tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se doran los filetes dos minutos por cada lado, se sacan del aceite, se escurren y se llevan a papel de aluminio. Se reservan.

En la misma sartén y aceite, se fríe la cebolla hasta que dore, se cubren los filetes con tomate frito y cebolla frita, se cierra en papillote. Se llevan al horno un cuarto de hora y se sirven en el mismo papel.

Rodaballo en Salsa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, un litro de caldo corto de pescado, un vaso de vino, tres cucharadas de mantequilla, ocho espárragos de lata, medio vaso de caldo de espárragos, dos cucharadas de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva el rodaballo en una fuente de horno, con el caldo de pescado y el vino al horno, a ciento ochenta grados durante un cuarto de hora. Se saca el pescado a una fuente y se reserva.

Con el caldo se prepara una salsa, se funde la mantequilla, se añade el caldo poco a poco, se añade el caldo de los espárragos. Se riega el pescado con la salsa y se sirve.

Variedad, se sacan los filetes y se riegan con la salsa

98
...

Rodaballo en Salsa como Carmen

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rodaballo, un vaso de crema de leche, una cebolla, una pastilla de caldo a las finas hierbas, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pochala cebolla en una sartén con aceite la cebolla cortada en juliana hasta que este hecha a nuestro gusto. Se colocan sobre ella los filetes de rodaballo sin que monten unos encima de otros.

Se espolvorea con la pastilla de caldo rallada, se riega la nata, se tapa y se lleva a fuego bajo seis minutos, se pasa la espátula un par de veces por encima para que los ingredientes mezclen, se saca y se sirve con patatas panaderas.

Receta de Carmen Dugo recogida en el Patio San Francisco de Isla Cristina (Huelva)

Rodaballo en Salsa de Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rodaballo, cuatro cucharadas de aceite, una nuez de mantequilla, un vasito de coñac, harina de freír pescado, medio kilo de colas de gambas, una cebolla, una cucharada de mantequilla, una cucharada de harina, un vaso de caldo, medio vaso de vino fino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se rehoga la cebolla picada en un cazo con mantequilla, se añade una cucharada de harina, se continua el rehogado cinco minutos.

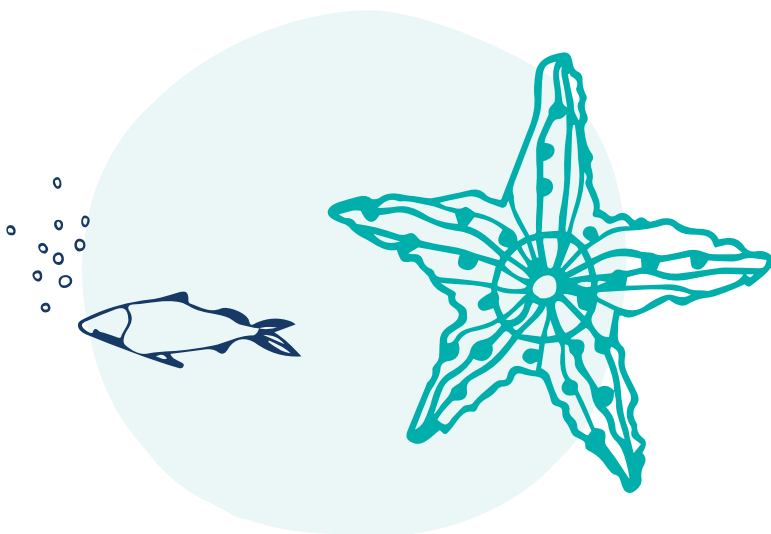
Se incorpora el caldo poco a poco, se salpimenta, se añade el vino fino, se reduce para que espese a salsa a nuestro gusto.

Se filetea el rodaballo, se sacan cuatro filetes, se pasan por harina de freír pescado y se doran en una sartén con cuatro cucharadas de aceite y una nuez de mantequilla, se flamean con el coñac y se llevan a una fuente de horno.

Se riega con la salsa, se rodean con las colas de gambas y se lleva al horno a ciento ochenta grados durante diez minutos. Se sirven en la misma fuente.

99
...

A la salsa de gambas se le pueden añadir gambas o cigalas, se tritura antes de reducirla



Rodaballo en Salsa de Nueces

INGREDIENTES: (4 personas)

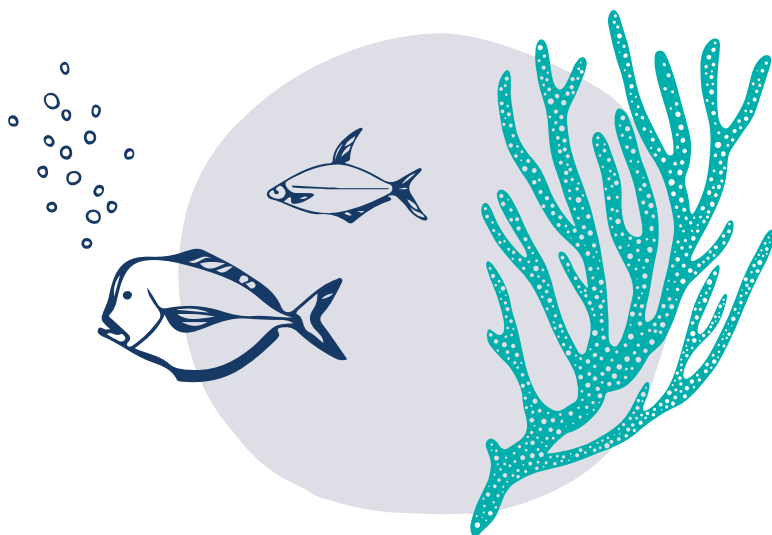
Kilo y medio de rodaballo, dos hojas de laurel, unos granos de pimienta, cien gramos de nueces peladas, cuatro dientes de ajo, una cucharada de culantro, tres cebollas, medio vaso de zumo de limón, una cucharadita de canela molida, media cucharadita de clavo molido, seis cebollinos, dos cucharadas de perejil picado, una cucharada de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se eliminan la cabeza, las entrañas, la piel y se trocea. Se cuecen en una cazuela con agua, el laurel, la pimienta en granos y sal; se hierve a fuego bajo diez minutos. Se retira el pescado, se escurre y se reserva en una fuente, el caldo se cuela y se reserva.

En un dornillo se majan las nueces junto al pimentón, los ajos, el culantro picado a cuchillo, sal y pimienta, se añade caldo de cocer el pescado hasta trabajar una crema. Se lleva a la cazuela, se añaden las cebollas picadas en juliana y se cuecen ocho minutos, se añaden el zumo de limón, los clavos molidos, la canela y pimienta, se cocina otros ocho minutos, cuidando que la salsa quede como una crema, se napan los filetes de rodaballo y se sirven con verdura cocida como acompañamiento.

Se puede preparar con raya



Rodaballo en Salsa de Perejil

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos rodaballos medianos, un puerro, una cebolla grande, dos patatas medianas, una cucharada de perejil picado, vaso y medio de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se eliminan las entrañas de los rodaballos, se cuecen de uno en uno en una olla con agua quince minutos desde que rompa a hervir. Se sacan, se limpian y se sacan los cuatro filetes de pescado limpio.

Se pela la cebolla y se corta en plumas. Se pelan las patatas y se trocean en paja gruesa. Se fríen en medio vaso de aceite sin llegar a hervir, se pochan.

Se tritura el perejil en la batidora con el resto del aceite de oliva, una chispa de sal y zumo de limón.

Se emplatan los filetes de rodaballo, se acompañan con la cebolla y las patatas paja, se riegan con la salsa y se sirven.

101
...

Rodaballo en Salsa de Puerros

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de rodaballo, ocho puerros, tres huevos, cinco vasos de agua, un limón, cinco nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los puerros y se cuece la parte blanca en una cazuela con agua y sal algo menos de media hora.

Se sacan, cuatro puerros, se escurren, secan y trocean en rodajas, se saltean en una sartén con la mantequilla, se añaden los huevos batidos y se riega con el zumo de limón y unas cucharadas del agua de cocer los puerros. Se bate, se salpimenta y se reserva.

Se añaden las rodajas de rodaballo a la cazuela con los puerros restantes, se cuecen diez minutos. Se sacan las rodajas de pescado y los puerros, se emplatan y se sirven con la salsa de puerros.

A la salsa de puerros se le pueden añadir unas cucharadas de vino blanco por el agua

Rodaballo en Salsa de Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, dos botes de setas variadas de cuarto de kilo, dos vasos y medio de caldo de carne, medio vaso de vino de Jerez, un vasito de crema de leche, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se eliminan las cabezas, las tripas, y las raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren, se secan y se salpimentan. Se reservan.

Se sacan las setas de los botes, se escurren y se ablandan en una sartén amplia con dos cucharadas de aceite, se riegan con el caldo de carne, el vino de Jerez, sal y pimienta, se cocinan hasta que reduzca a dos tercios de su volumen, se añade la nata y se pasan por el turmix, se cuele con el chino y se reserva la salsa.

Se pincelan con aceite los filetes de rodaballo, se marcan dos minutos por cada lado a la plancha, se sirven acompañados de verduras cocidas y la salsa en salsaera.

Este plato se puede preparar con setas secas, en este caso hay que hidratarlas muy bien antes de servirlos. También se puede preparar con setas del tiempo

Rodaballo en Salsa Picante

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rodaballo de ración, dos cucharadas de aceite, un vaso de vino de Jerez, laurel, dos dientes de ajo, dos cucharadas de aceite, dos anchoas, una cucharada de orégano, piri-piri, dos cucharadas de limón, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los rodaballos, se sacan los filetes, se lavan, se escurren y se secan. Se reservan en una fuente con dos cucharadas de aceite, un vaso de vino de Jerez seco, una hoja de laurel, dos dientes de ajo machacados, una cucharada de perejil, una cucharada de limón, sal y pimienta. Se dejan marinar un par de horas que tomen el sabor.

En una cazuela de barro con aceite se rehogan los ajos cortados en láminas, cuando doren se añade la marinada, a la que se han añadido dos anchoas, piri-piri, orégano, sal y pimienta. Se les dan dos minutos de cochura y se añaden los filetes de rodaballo, se cocinan entre cinco y diez minutos, se riegan con perejil y se sirven.

Receta recogida en Ceuta

Rodaballo en Vinagreta de Huevo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro vasos de caldo de pescado, un rodaballo de kilo y medio, un huevo, dos nueces de mantequilla, una cucharada de perejil, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el caldo en una olla plana y amplia, cuando rompa a hervir, se añade el pescado limpio y se cuece un cuarto de hora. Se saca se deja enfriar, se sacan los filetes y se reservan en una fuente de servir.

Se derrite la mantequilla en un cacillo, se retira del fuego y se incorporan el huevo rallado, el zumo de limón y el perejil picado a cuchillo, se salpimenta y se liga.

Se riegan los filetes de pescado con la salsa y se sirven.

Rodaballo Escalfado en Salsa Chivry

103
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, cuatro patatas, aceite, medio litro de salsa suprema, cuatro cucharadas de vino blanco, estragón, perifollo, berros, dos cebollinos y unas hojas de espinacas cocidas.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las hierbas con el vino, se reduce y se añade la salsa suprema.

Se cuecen en una cazuela con agua el perifollo, el estragón y las espinacas. Se trituran, se añaden a la salsa, se ligan para que tome color verde y se reserva.

Se limpia el rodaballo, se escalfa en agua hirviendo, se saca, se deja enfriar un poco y se sacan los filetes. Se sirven emplatados con la salsa.

Esta receta se puede hacer con cualquier pescado blanco o semigraso y con bechamel, salsa suprema etc.



Rodaballo Filetes al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de rodaballo, tres cucharadas de aceite, dos nueces y media de mantequilla, una cebolla, un vaso de vino blanco, medio vaso de agua, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pica la cebolla en juliana, se coloca la mitad como base en una fuente engrasada, se colocan los filetes de rodaballo sobre ella, se espolvorea con perejil picado, se cubre con el resto de la cebolla, se riega con el vino y el agua.

Se colocan sobre ella trocitos de mantequilla y se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados durante veinte minutos y se sirve en la misma fuente.

Los filetes de rodaballo se encuentran en el mercado con facilidad, no obstante si no los encuentras te los pueden preparar en la pescadería

104
...

Rodaballo Gratinado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rodaballo de ración, una cebolla, un rollo de hierbas aromáticas, medio vaso de vino blanco seco, nuez y media de mantequilla, dos cucharadas de harina, medio vaso de leche, la yema de un huevo, dos cucharadas de nata líquida, ciento veinticinco gramos de queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se sacan los filetes de rodaballo y se llevan las cabezas, las espinas y las pieles a una cazuela; se les añaden la cebolla cortada en cascots, el rollo de hierbas aromáticas, se salpimenta y se cubre de agua. Se tapa y se cuece por espacio de un cuarto de hora, transcurrido este tiempo se cuela el caldo y se reserva.

Se llevan los filetes a una fuente de horno engrasada con mantequilla, se riegan con el caldo, se tapa con papel de aluminio y se cuecen en el horno a ciento sesenta grados veinte minutos.

Se saca el caldo y se cuela, se dejan los filetes en la fuente. Se lleva el caldo a un cuenco amplio, se le añade la yema de huevo batida con la nata, se riega el pescado con la mezcla, se espolvorea con queso rallado y se gratina en el horno diez minutos. Se sirve en la misma fuente.

Rodaballo Guisado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, dos cebollas, dos zanahorias, una cucharada de perejil, una hoja de laurel, medio vaso de aceite, seis dientes de ajo, una cucharada de pimentón, un chorrito de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se le quitan la cabeza, la piel y las entrañas. Se trocea y se reserva.

En una cazuela con agua se añaden la cebolla cortada en cascos, la zanahoria en rodajas, el perejil picado a cuchillo, la hoja de laurel. Cuando rompa a hervir se añade el rodaballo, se cuece diez minutos, se saca y se escurre.

Se doran en una sartén los ajos, se añaden el pimentón y el vinagre, se vierte sobre el pescado y se sirve.

Receta recogida en Punta Umbría

105
...



Rodaballo Hervido

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y cuarto, una zanahoria, un tallo de apio, un puerro, media cebolla, un rollo de hierbas aromáticas, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo de escamas y tripas, se salpimenta por dentro y por fuera, se reserva.

Se trocean las verduras, se cuecen en una cazuela con agua, perejil, sal y pimienta, se le da un hervor de un cuarto de hora.

Se añade el pescado junto a una cucharada de aceite y el rollo de hierbas se le da una cochura de veinte minutos a fuego muy bajo, se saca, se limpia de piel y espinas, se sacan los filetes, se emplatan y se sirven con mayonesa.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva). Realmente en Isla Cristina se prepara con Parracho un pescado similar de nuestras aguas

Rodaballo Mechado con Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, doscientos gramos de anchoas en salazón, dos cebollas, medio vaso de vino blanco, vaso y medio de crema de leche, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan las anchoas a un cuenco amplio y se desalan dándoles varias aguas.

Se limpia el rodaballo, se eliminan las escamas, las entrañas y las barbas, se lava, se escurre y se seca. Se le dan cortes con un cuchillo y se mecha en los cortes con trocitos de anchoa.

Se engrasa una fuente de horno con mantequilla, se coloca una base de cebolla cortada en rodajas, se coloca el rodaballo sobre ella, se riega con el vino y agua hasta cubrir el pescado hasta la altura de las barbas.

Se tapa con papel de aluminio y se lleva al horno treinta minutos. Se saca, se emplata en una fuente de servir.

Se pasa el jugo de la cochura por la batidora, se cuela, se lleva a un cazo, se añade la crema de leche y el resto de la mantequilla, se reduce a salsa, se riega sobre el rodaballo y se sirve.

Rodaballo Relleno de Morunos como en Huelva

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de dos kilos, cinco morunos, un puerro, una nuez de mantequilla, aceite de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo, se sacan los filetes y estos se abren en libro, se coloca un moruno en cada filete, se cierran enrollándolos, se envuelven en un trapo y se cuecen al vapor.

Se rehoga el puerro cortado en juliana con la mantequilla, se le añade el jugo de la cochura y se trabaja una salsa, se llevan los rollos a un plato, se riegan con la salsa y se sirven con acompañamiento de guisantes salteados.

Rodaballo Relleno de Salmón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de rodaballo, ocho filetes de salmón ahumado, cuatro hojas de espinacas, doscientos gramos de espinacas, un vaso de muselina.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de rodaballo, se coloca cada filete sobre una hoja de espinaca, se cubren con el salmón y se enrollan.

Se llevan a una bandeja de horno engrasada con mantequilla, se riegan con vino y se llevan al horno a ciento ochenta grados seis minutos, se sacan y se cortan en rodajas.

Se traba una salsa con la muselina, se liga con la espinaca cocida troceada y el jugo de la cochura. Se coloca una base de la salsa en cada plato y se sirven sobre ella las rodajas de pescado; se sirven.

Rodaballo Saint Jaques



107
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de un kilo, ocho mejillones, cuatro vieiras, dos nueces y media de mantequilla, una cucharada de hierbas provenzales molidas, pan rallado, un vaso de nata, medio vaso de vino blanco, cien gramos de champiñones, una cebolla, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones y las vieiras al vapor con dos cucharadas de agua, se sacan los bichos, se cuele el caldo y se lleva en un cazo al fuego sin que rompa a hervir.

Se limpia el rodaballo, se le quita la piel clara y se lleva a una fuente engrasada con los mejillones y las vieiras se riega con la nata, el caldo de los mejillones, se cubren con mantequilla, con cebolla picada en juliana, los champiñones picados, se espolvorean con las hierbas molidas y se aderezan con nuez moscada, sal y pimienta, se cubren con pan rallado y se llevan al horno a ciento ochenta grados, se cocinan veinte minutos, se riegan con el vino y se sirven en la misma fuente con el caldo como salsa.

Receta recogida en el Rompido (Huelva)

Rodaballo sobre Lecho de Aguacate

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos rodaballos de tres cuartos de kilo, cuatro aguacates, dos tomates, tres hebras de azafrán, diez cucharadas de aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los rodaballos, se sacan los filetes y se marcan en una sartén con una chispa de aceite.

Se pelan los aguacates, se eliminan las semillas y se cortan en láminas, se riegan con zumo de limón, se salpimientan y se reparten entre cuatro platos formando lecho, se colocan los filetes sobre ellos.

En la misma sartén y aceite se saltea el tomate picado sin piel ni pepitas, se añaden el azafrán y zumo de limón; se riega sobre los filetes de pescado y se sirve.

108
...

Rodaballo sobre Lecho de Escalibada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de dos kilos, un pimiento rojo, una berenjena, una cebolla, una patata grande, dos cucharadas de leche, un diente de ajo, aceite de oliva, vinagre, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se untan con aceite el pimiento, la cebolla y la berenjena, se llevan en una bandeja al horno a ciento ochenta grados. Se asan, se cubren con una tapadera y se dejan sudar. Cuando enfrien se pela el pimiento, se corta en tiras, se pela la cebolla y se corta en cascots, se pela la berenjena y se corta en tiras, se llevan a una fuente, se riegan con el caldo de sudar, aceite y sal.

Se limpia el rodaballo, se cuece en una cazuela con una cucharada de vino blanco y sal. Se sacan los filetes.

Se cuecen las patatas, se pelan, se prepara un puré, se le añaden dos cucharadas de leche, se adereza con sal y nuez moscada, se colocan cuatro cordones del puré del tamaño de los filetes sobre papel de aluminio, se gratinan en el horno a ciento ochenta grados.

Se emplata individualmente la escalibada, se coloca sobre ella el filete de rodaballo, sobre él el cordón de puré gratinado y se sirve.

Rodaballo Tosca

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, dos vasos de vino blanco, medio vaso de salsa de tomate, tres cucharadas de harina, cinco nueces de mantequilla, un sobre de puré de patata, medio vaso de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se traba una salsa en una sartén con la mantequilla, la harina y el vino blanco, se traba una salsa blanca y se reserva.

Se limpia el rodaballo de barbas y entrañas, se cuece en agua con sal diez minutos. Se quita la piel y se sacan los filetes, se emplatan en una fuente, se riegan con la salsa blanca y se acompañan con bolas fritas de puré de patata rellenas de tomate frito.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) en el Kiosco de Bella en la Avenida del Parque. Se puede preparar con parracho, filetes de halibut, de fletan, solla etc.

109
...

Rodaballo Victoria

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rodaballo de kilo y medio, doscientos gramos de salmón ahumado, tres cucharadas de crema de leche, la clara de un huevo, tres vasos de vino blanco, dos vasos de salsa cardenal.

PREPARACIÓN:

Se limpia el rodaballo de escamas, barbas y tripas, se abre por la mitad de la cara con la piel oscura, se eliminan las raspas y se reserva.

Se pica el salmón ahumado, se le añade la clara de huevo y la crema de leche, se rellena el rodaballo con la mezcla, se cierra y se lleva al horno en una fuente refractaria, se cuece veinte minutos a ciento ochenta grados regando de vez en cuando con su salsa.

Se sirve en una fuente con su jugo como salsa y la salsa cardenal aparte en salsera.



Rollitos de Parracho

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de parracho, media cebolla, un vaso de caldo de pescado, medio vaso de vino blanco, una cucharada de perejil, tres cucharadas de mantequilla, ocho espárragos verdes, una zanahoria encurtida, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de parracho en tiras adecuadas, se enrollan y se cierran con un palillo. Se llevan a una fuente de horno engrasada, se pincelan con aceite.

Se pican la cebolla y el perejil, se espolvorean sobre el pescado, se riega con el vino y con el caldo.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados diez minutos, regando de vez en cuando con el caldo. Se sacan, se reduce el caldo a la mitad, se le añade la mantequilla y se traba una salsa.

Se fríen los espárragos, se corta la zanahoria en dados diminutos.

Se emplatan los rollos individualmente, se rellenan los huecos con zanahoria y espárragos fritos y se sirve.

Se puede hacer con lenguados, halibut, perca, rosada, salmón etc.



Rollos de Rodaballo con Arroz

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de rodaballo, un limón, dos cucharadas de aceite, medio vaso de fumé de pescado, una cucharada de mantequilla, una cucharada de harina, vaso y medio de caldo, un vaso de nata, una chispa de azúcar, una cucharada de alcaparras, un huevo, un vaso de arroz, una cebolla, dos cucharadas de mantequilla, dos vasos y medio de caldo corto de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de rodaballo, se lavan, se escurren, se enrollan, se cierran con un palillo y se fríen en aceite. Se añade el caldo y se cuecen cinco minutos. Se sacan, se cuele el caldo y se reservan.

Se dora la harina con la mantequilla, se añade el caldo, se cuece cinco minutos, se añaden la nata, las alcaparras, el azúcar y la yema de huevo.

En una cazuela se dora en mantequilla la cebolla picada, se añade el arroz, se le dan unas vueltas, se riega con el caldo corto de pescado y se cuece veinte minutos.

Se emplatan los rollos de rodaballo, se coloca el arroz en corona y se riega todo con la salsa, se espolvorea con culantro picado a cuchillo y se sirve.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) esta receta se puede preparar con lenguado, parracho, pámpano y otros pescados planos

Sopa Marinera de Parracho

INGREDIENTES: (4 personas)

Un parracho de tres cuartos de kilo, una cebolla, un puerro, dos nueces de mantequilla, dos patatas, un vaso de chirlas, tres cuartos de vaso de crema de leche, dos yemas de huevo, una cucharada de culantro, una hoja de laurel, sal y pimienta.

///
...

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas al vapor con dos cucharadas de agua, y una hoja de laurel, se eliminan las cáscaras, se cuela el caldo.

En una cazuela se saltean en la mantequilla, la cebolla picada en juliana junto a la parte blanca de los puerros cortada en aros muy finos; cuando comiencen a pochar se riegan con el caldo de cocer las chirlas y seis vasos de agua, se añade la patata cortada en dados mínimos y se cocina un cuarto de hora.

Se limpia el parracho de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se trocean y se añaden a la cazuela junto a las chirlas, se cocina tres minutos, se añaden la crema de leche y las yemas de huevo batidas, se cocina un minuto, se añade algo más de agua si hace falta y se sirve en sopera espolvoreada con culantro picado a cuchillo.

*El parracho es un pescado plano similar al rodaballo con la carne algo mas dura.
Receta recogida en la Terraza de la Coyantina en Isla Cristina (Huelva)*

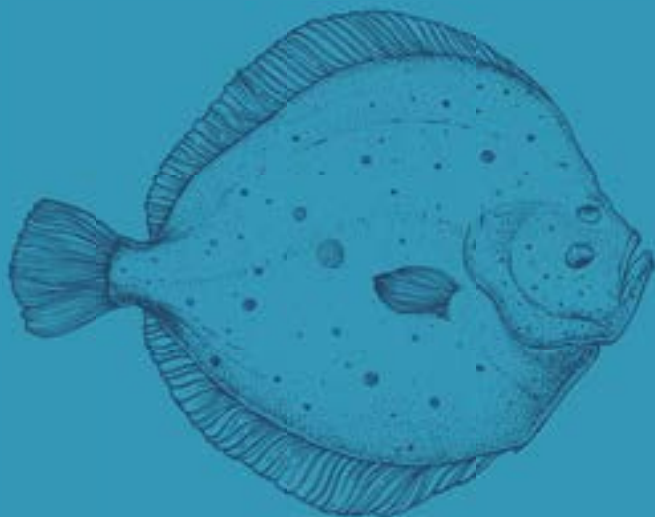
ENTRE MARES Y FOGONES

El **rodaballo**, *Scophthalmus maximus*, un pescado blanco, plano con un contenido proteico del 17%, un 2% de grasa y 95 kilocalorías a los 100 gramos, con un alto prestigio comercial, alto en omega 3, omega 6 e ideal para dietas infantiles, hipocalóricas y de enfermos, dado que su carne es de muy fácil digestión.

Su cuerpo es romboidal, casi redondo, con los ojos sitos en su flanco izquierdo, separados por una cresta ósea, con una hendidura sobre ellos. Su boca es grande, con lengua protráctil (la puede lanzar fuera de la boca, como los camaleones), y llega hasta la base del ojo inferior; sus aletas diferenciadas y sus escamas en forma de espinitas.

Su color es oscuro arenoso en el dorso, variando según el fondo en el que viva y blanquecino en el vientre. Su talla es variable, siendo los más frecuentes de palmo y medio y unos 2 kilos de peso. Las hembras son mayores que los machos.

Es una especie bentónica (que vive en el fondo del mar), habita entre los 30 y los 100 metros y se suelen encontrar en fondos arenosos en los que se entierra, al menos parcialmente. Se alimenta de peces bentónicos, crustáceos y moluscos, aunque se trata de una especie que se cultiva en esteros y acuicultura marina.



ISBN 978-84-491-1608-7



9 788449 116087