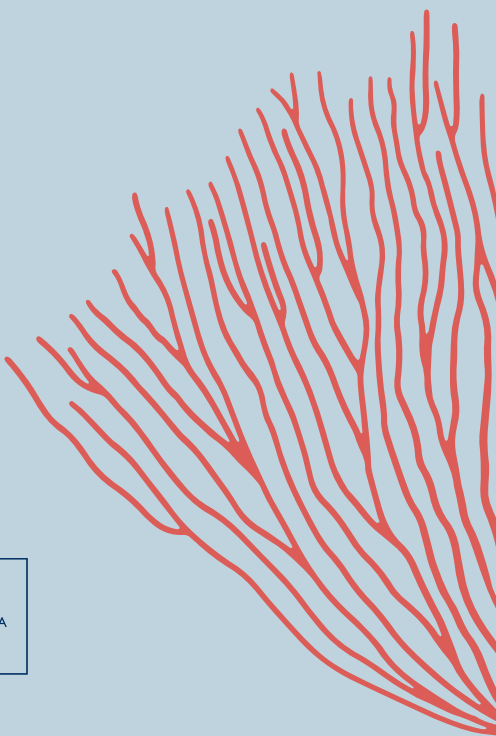


Felipe y Bárbara Luzón

CONGRIO

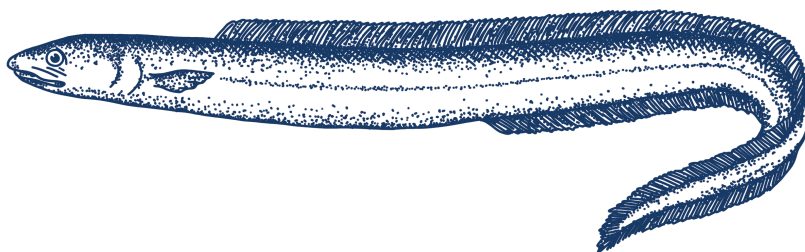


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

CONGRIO



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: CONGRIO

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: 003220667

DL: M-13261-2022

ISBN: 978-84-491-1592-9

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

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

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

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

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

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



A nuestras familias



Índice de Recetas



Introducción	13
Albóndigas de congrio	19
Alubias con congrio	20
Arroz de congrio	21
Brandada de congrio	21
Canelones de congrio	22
Carpacho de congrio	22
Carrillada feria	23
Cazuela de congrio	23
Cazuela de congrio con verduras	24
Cebiche de congrio	24
Cocochas de congrio a la donostiarra	25
Cocochas de congrio fritas	25
Congrio a la americana	26
Congrio a la andaluza	26
Congrio a la bávara	27
Congrio a la bretona	28
Congrio a la canaria	28
Congrio a la casera	29
Congrio a la catalana	30

Congrio a la cazuela con cangrejo	30
Congrio a la crema	31
Congrio a la crema de chalota	31
Congrio a la florentina	32
Congrio a la gallega	33
Congrio a la genovesa	33
Congrio a la higuera	34
Congrio a la isleña	35
Congrio a la madrileña	35
Congrio a la marinera	36
Congrio a la moda berebere	37
Congrio a la moda de Cartaya	37
Congrio a la molinera	38
Congrio a la naranja	38
Congrio a la naranja en papillote	39
Congrio a la pimienta verde	39
Congrio a la plancha con puré de ajos	40
Congrio a la riojana	40
Congrio a la romana	41
Congrio a la sidra	41
Congrio a la vasca	42
Congrio a las finas hierbas	42
Congrio al ajillo	43
Congrio al cava	43
Congrio al caviar	44
Congrio al coñac	44
Congrio al estilo de Manuela	45
Congrio al horno con mayonesa	46

Congrio al horno con salsa de vino	46
Congrio al horno con salsa nantua	47
Congrio al horno con vino blanco	47
Congrio al Jerez	48
Congrio al Oporto blanco	49
Congrio al orégano y tomillo	49
Congrio al Pedro Jiménez	50
Congrio al romero	50
Congrio al ron	51
Congrio al vinagre	51
Congrio asado con pan rallado	52
Congrio asado con tomate	52
Congrio asado con yogur	53
Congrio bercy	54
Congrio cocido a la lusitana	54
Congrio cocido en leche	55
Congrio con acelgas	55
Congrio con ajos	56
Congrio con almejas	56
Congrio con anchoas	57
Congrio con bechamel	57
Congrio con berenjenas	58
Congrio con calabacín	58
Congrio con caldillo de perro	59
Congrio con champiñones	59
Congrio con chirlas al vino	60
Congrio con endibias	60
Congrio con espárragos	61

Congrio con espinacas	62
Congrio con falso alioli	63
Congrio con galeras al vino de Jerez	64
Congrio con gambones y chirlas	64
Congrio con guisantes y pimientos	65
Congrio con huevo duro	66
Congrio con leche	66
Congrio con mayonesa	67
Congrio con muselina de ajo	67
Congrio con papas	68
Congrio con pasta de anchoas	68
Congrio con piñones	69
Congrio con puré de manzanas	70
Congrio con queso	70
Congrio con salsa de almendras	71
Congrio con salsa de calamares	71
Congrio con tomate	72
Congrio con trigueros	72
Congrio con verduras	73
Congrio en blanco	73
Congrio en papillote	74
Congrio en salazón a la salsa verde	74
Congrio en salsa antigua	75
Congrio en salsa de alcaparras	76
Congrio en salsa de berberechos	77
Congrio en salsa de cebolla	77
Congrio en salsa de espinacas	78
Congrio en salsa de sidra	78

Congrio en salsa de verduras	79
Congrio en salsa roja	80
Congrio en salsa verde	81
Congrio frito	81
Congrio guisado con tirabeques	82
Congrio marinado con verduras	82
Congrio parmentier	83
Congrio relleno de cangrejo	84
Congrio sobre hojaldre	84
Croquetas de congrio	85
Empanada de congrio	86
Ensalada de congrio con culantro	87
Ensalada de congrio con garbanzos y huevo duro	87
Estofado isleño de pescado y verduras	88
Filetitos de congrio a la cerveza	89
Garbanzos con congrio	89
Guiso de congrio	90
Lomo de congrio estofado	90
Medallitas de congrio rebozadas	91
Rodajas de congrio con queso y habas	92
Salazón casera de congrio	92
Sopa de congrio	93
Tartar de congrio	94

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

Introducción



Ya en nuestro libro *La Cocina de los Peces Baratos* dedicamos un capítulo al Congrio, o si ustedes lo prefieren, al Zafio, que es como se le llama por los pescadores en los puertos de la Costa de Huelva.

Estamos hablando del *Conger conger*, un pescado serpentiforme parecido a la anguila de ámbito exclusivamente marino y con una gran velocidad de crecimiento. Su tamaño medio es de unos tres metros de envergadura (los hay mayores) y diez kilos de peso que vive en los fondos marinos en zonas de cuevas y rocas.

Su alimentación es ictiófaga, aunque también la complementa con crustáceos. Presenta una particularidad curiosa, hasta que no alcanza el tamaño de cuarta y media, suele ser de una dieta predominante de crustáceos y cuando la rebasa su dieta pasa a ser a base de peces.

Es un pescado blanco con un contenido en grasa del 1.6% y con un 18.6% de proteínas, su carne es sabrosa aunque menos grasa que la de anguila, pero tiene bastantes espinas. Solo es comestible la región comprendida entre la cabeza y el ano, la parte denominada parte abierta, que mejora mucho si se deja dos o tres días en el frigorífico.

No tiene escamas y se suele vender ya limpio, la parte abierta. La cabeza y la cola o parte cerrada se utiliza para caldos de pescado.

Las carrilladas se venden por separado, generalmente congeladas o refrigeradas.

Una característica que presenta la cocina del congrio es que en fresco admite todas las recetas de la merluza, el ahumado las recetas generales de los ahumados y en salazón todas las recetas del bacalao en salazón.

Se presenta en el mercado:

- Fresco
- Refrigerado
- En salazón

Y su cocina es muy variada, se suele preparar:

- Guisado
- Frito
- Cocido
- Estofado
- Ahumado
- Semi conserva

Su consumo es mayor en el Levante Español en fresco y como salazón es muy apreciado en Castilla, quizás debido a que hace años el pescado fresco llegaba con dificultad a esa región.

14
...

La tradición castellana del congrio seco o en salazón que ya se recoge por el Arcipreste de Hita en su libro del Buen Amor, hoy se esta perdiendo, ya solo se consume en comarcas de Segovia, Soria y Aragón; esto hace que al no haber demanda cada día sea más escaso en el mercado.

Una curiosidad sobre este pescado, es que su cabeza al ser su mandíbula superior más corta que la inferior, sea referente a la identificación de los perros alanos.

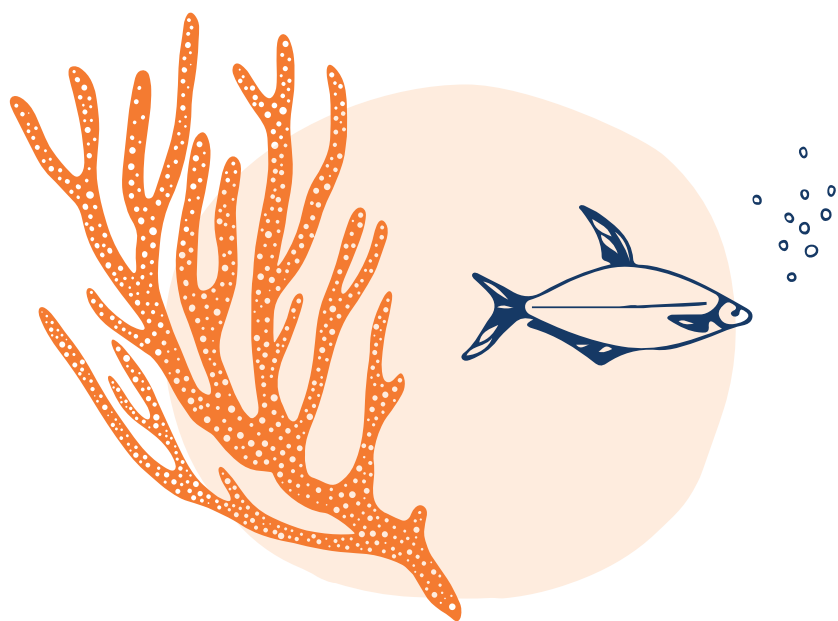
Quiero hacer constar que las recetas de este libro son prácticamente todas recogidas personalmente a las señoras de Nuestra Costa de Huelva con una broma.

“Espero que la receta le guste a su amigo Don Carlos...”

Isla Cristina es un pueblo pequeño, solo tiene algo más de veinte mil habitantes y mas o menos nos conocemos todos, por eso saben que este libro se lo escribo con el mayor cariño del mundo a mi amigo Carlos que le encanta comer ZAFIO.

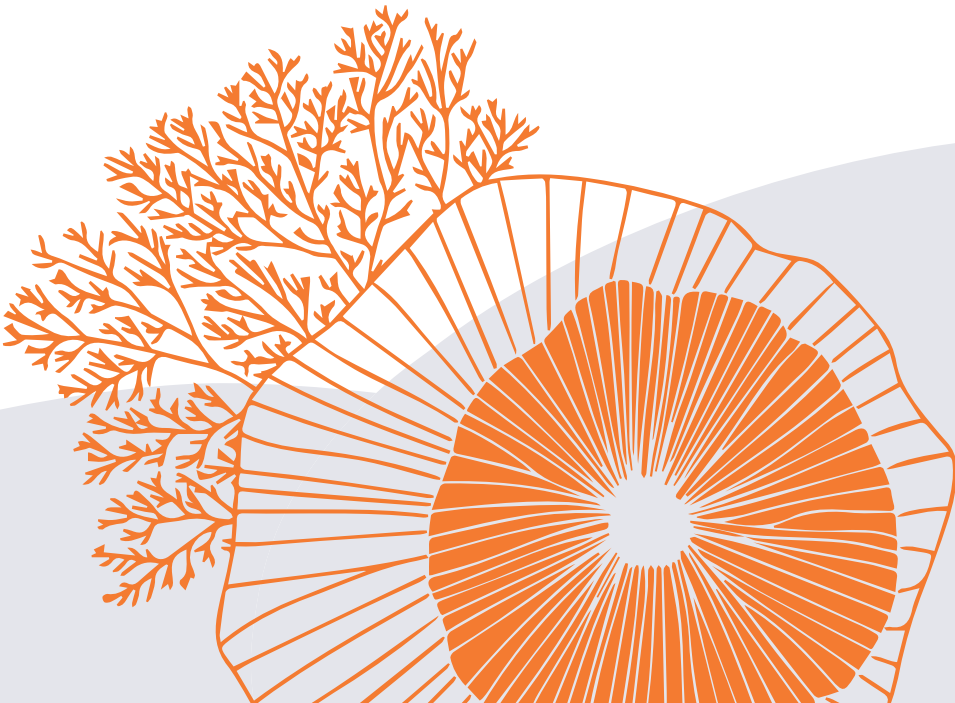
Hay un hecho que me ha llamado la atención y es la enorme cantidad de recetas de zafio que he logrado encontrar ¡¡¡y la verdad es que tampoco me he matado buscando recetas, me vienen solas!!!

Espero que le gusten las recetas y que se las prepare su mujer, como espero que les guste a todos ustedes y como dicen en mi pueblo: ¡¡Que siente bien!!



Recetas





Albóndigas de Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de congrio, media cebolla, un tazón de harina, una loncha de tocino de jamón, un vasito de vino blanco, un huevo, un vaso de aceite, tres cucharadas de pan rallado, un diente de ajo, perejil, azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

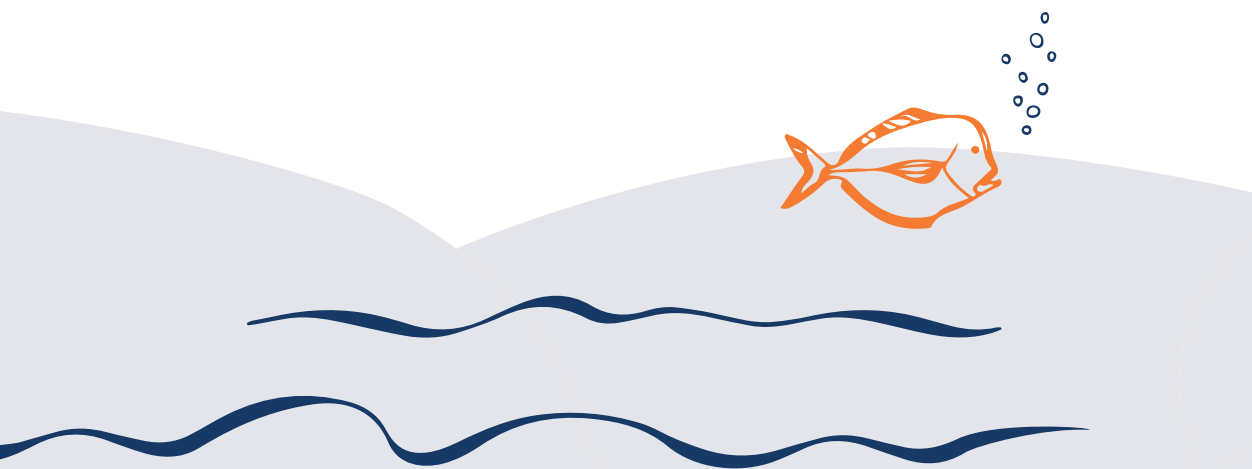
Se fríe la cebolla picada en el aceite, se maja en un almirez con el ajo, el azafrán pasado por una sartén sin aceite y el perejil. Se reserva.

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se pican con el tocino, se lleva a un dornillo pequeño y se le añaden el huevo batido, el vino, tres cucharadas de pan rallado, el majado con la cebolla frita, sal y pimienta, se forma una pasta y se deja reposar tapada con un paño húmedo.

En sartén aparte se fríen unas cucharadas de cebolla en tres cucharadas de aceite, se añaden cucharada y media de harina y unas cucharadas de agua. Se traba una salsa

Se lían las albóndigas, se llevan a una fuente de barro, se riegan con la salsa y se cocinan dejándolas hervir un cuarto de hora. Se retiran del fuego y se sirven en la olla de barro.

Hay recetas que aromatizan la pasta con nuez moscada y la aderezan con piri-piri.



Alubias con Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de alubias blancas, ocho rodajas de congrio, harina de freír pescado, una cebolla, dos tomates, una cucharada de perejil, una cucharadita de pimentón, aceite, una hoja de laurel, sal y pimienta.

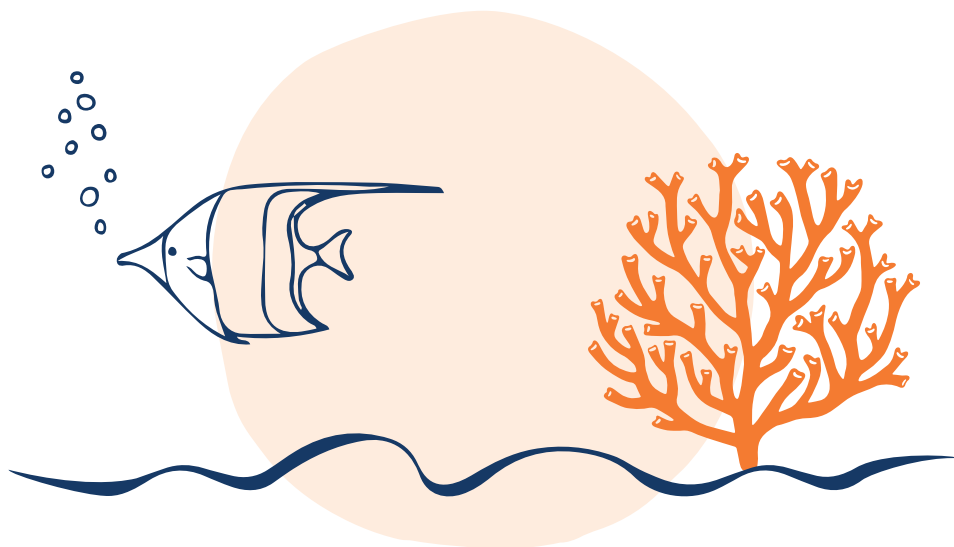
PREPARACIÓN:

Se dejan las alubias en remojo toda la noche, cambiando el agua de vez en cuando, el ultimo agua, se cuele y se cuecen las judías en ella con una hoja de laurel y una chispita de sal. Se escurren y se reservan.

Se limpia en congrio de piel y espinas, se escurre, se seca, se pasa por harina y se fríe con poco aceite en una cazuela de barro. Se sacan las presas y se reservan. En la misma cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada, cuando comience a blanquear, se añaden el tomate picado, sin piel ni pepitas, el perejil picado a cuchillo, el pimentón, se salpimenta y se deja reducir hasta que se consuma el agua que suelta el tomate.

Se añaden dos cucharadas del agua de cocer las alubias, el congrio y se deja cocer cinco minutos, se añaden las alubias, se dejan un par de minutos que se aliñen con el guiso y se sirven.

Receta recogida en el Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).



Arroz de Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de arroz, ciento cincuenta gramos de congrio, seis cucharadas de aceite de oliva, dos dientes de ajo, un vaso de tomate frito, tres hebras de azafrán, un clavo, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el congrio de piel y espinas, se asa a la brasa, se desmenuza y se reserva.

En una cazuela de barro se fríen los ajos laminados, cuando doren se añaden el perejil y el tomate frito.

Se majan en un almirez el clavo, el azafrán, la pimienta y una chispita de agua caliente. Se añade el majado a la cazuela y se agrega el congrio. Se le dan unas vueltas, y se añade el arroz, doble cantidad de agua en volumen y una chispita más.

Se deja cocer veinte minutos, vigilando de vez en cuando y moviendo la olla. Se rectifica de sal y se sirve adornando con tiras de pimientos asados.

21
...

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

Brandada de Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

Canelones de Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis canelones, dos huevos, un cuarto de kilo de rodajas de congrio, media cebolla, una cucharada de perejil, mantequilla, queso rallado, aceite, salsa de tomate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los canelones en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite veinte minutos, se escurren, se pasan por agua fría y se colocan sobre papel de cocina.

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se les da un hervor junto a la cebolla cortada en cascots, el perejil y sal, se desmenuza y se liga con la salsa de tomate y las yemas de los huevos.

Se rellenan los canelones con la mezcla. Se enrollan, se colocan en una fuente, se cubren con salsa de tomate, se espolvorean con queso rallado y se cubren con unas nueces de mantequilla, se llevan al horno a gratinar, se sacan y se sirven

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

Carpacho de Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Un tronco de congrio de la parte abierta de tres cuartos de kilo, pimienta negra, eneldo fresco, cebolleta, aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

Se limpia el tronco de congrio de piel y espinas, se sacan dos lomos, se envuelven en papel film, se congela durante un día a menos veinte grados y se corta en filetes muy finitos al bies, se lleva en capas a una fuente, entre las capas se muele un poco de pimienta negra, se riega con aceite de oliva, que lo empape, se le pica eneldo fresco y cebolleta, se lleva al frigorífico tapado con un film de plástico y se tiene varias horas. Se saca se deja que tome la temperatura ambiente y se sirve. ¡Queda riquísimo!

Receta de M^a Paz Silva recogida en la Cafetería del Corte Ingles de Huelva.

Carrillada Feria

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de carrilladas de congrio, dos cebollas, una cucharada de aceite, una cucharadita de ajo picado, una cucharadita de perejil, un vasito de agua, una cucharada de salsa de pimiento, un vasito de vino blanco, seis tiras de pimiento morrón, unos piñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican las cebollas y se rehogan con la cucharada de aceite, se añaden los piñones, el perejil y el ajo picado. Cuando empieza a dorar, se añaden las carrilladas, el vino y el agua. Se deja cocinar como unos quince minutos, se rectifica de sal y pimienta, se añaden las tiras de pimiento, y se sirven.

Esta receta es de Margarita Fernández, de Isla Cristina (Huelva) Publicada en el Libro La Cocina de los Peces Baratos.

23
...

Cazuela de Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de congrio, una cebolla, dos tomates, dos zanahorias, un vaso de vino blanco, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, media cucharada de perejil, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el congrio, y se corta en rodajas. Se salpimientan y se reservan.

En una olla de barro con aceite se fríen los ajos picados, se les añade cebolla picada, tomate picado, pelado y sin pepitas, zanahoria cortada en rodajitas y sobre todo ello se colocan las presas de pescado. Sobre el pescado se coloca otra capa de cebolla picada, se riega con vino blanco y se lleva la cazuela a fuego bajo durante unos tres cuartos de hora, si es necesario se añade algo de agua caliente, se salpimienta, se le dan cinco minutos más de cochura y se sirve.

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

Cazuela de Congrio con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de congrio de la parte abierta, seis cucharadas de aceite, un kilo de patatas, dos zanahorias, un tallo de apio, seis dientes de ajo, dos limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el congrio, se corta en rodajas de dos dedos, se llevan a un lebrillo pequeño y se riegan con zumo de limón. Se reservan.

En una cazuela de barro con seis cucharadas de aceite, se rehoga la cebolla tres minutos. Se añaden las patatas cortadas en bastones, la zanahoria y el apio cortados en rodajas. Se cocina cinco minutos, se cubre de agua y se cuece un cuarto de hora.

Se incorpora el pescado a la olla, se cuece diez minutos más, se riega con zumo de limón, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

Rancho de a bordo de Diego Verdú recogida en la terraza de la Coyantina en Isla Cristina (Huelva).

24
...

Cebiche de Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de congrio de la parte abierta, cinco limones, una cebolla, eneldo fresco, jengibre, dos tomates, una endibia, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se sacan los medallones, se cortan en dados mínimos y se reservan en un lebrillo pequeño. Se añade la cebolla picada en juliana, se espolvorea con el eneldo picado y jengibre rallado, se salpimenta, se liga y se cubre con el zumo de los limones, se tapa y se guarda en la nevera de la mañana a la tarde.

En un plato se colocan las hojas de endibia, y se coloca la mezcla sobre las endibias. Se riega con aceite de oliva, se le espolvorea con eneldo picado y jengibre rallado, se adorna con rodajas de tomate y se sirve en platos individuales.

Receta de Rosa Almeida recogida en la cafetería del Corte Ingles de Huelva.

Cocochas de Congrio a la Donostiarra

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cocochas de congrio, una cebolla, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, aceite, piri-piri, un huevo duro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cubre el fondo de una cazuela de barro con aceite, se saltea la cebolla picada junto al ajo y el perejil picados a cuchillo. Cuando comience a dorar se añaden las cocochas de congrio limpias, se riegan con unas cucharadas de caldo de pescado, se les da un hervor, se salpimientan, se añade el piri-piri, se cocinan un par de minutos y se sirven con rodajas de huevo duro.

Las cocochas de congrio son muy difíciles de conseguir, se encuentran congeladas con origen en Chile, ¡¡¡pero son una delicia al paladar!!!

25
...

Cocochas de Congrio Fritas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cocochas de congrio, harina de freír pescado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las cocochas, se eliminan las telillas negras y las posibles espinas; se lavan, escurren y secan, se pasan por harina de freír pescado, se fríen en aceite y se sirven como tapita untadas con falso alioli.

Las cocochas de congrio son muy difíciles de conseguir, se encuentran congeladas con origen en Chile, ¡¡¡pero son una delicia al paladar!!!



Congrio a la Americana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, una cebolla, una copa de coñac, vaso y medio de tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan y se reservan.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla, cuando comience a transparentar se riega con el coñac, pimienta molida y tomate frito.

Se llevan las rodajas de congrio a una fuente de horno engrasada, se cubren con la salsa y se llevan al horno a ciento ochenta grados hasta que este hecho el pescado a nuestro gusto.

Esta receta tan sencilla es de un resultado espectacular; se le puede añadir una chispita de pimienta de Cayena molida.

26
...

Congrio a la Andaluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, una docena de avellanas, dos cucharadas de piñones, tres tomates, miga de pan, medio vaso de agua, tres cucharadas de vinagre, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan y se reservan.

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

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

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

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).

Congrio a la Bávara

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de congrio de la parte abierta, dos cucharadas de harina, dos cebollas, cuatro cucharadas de mantequilla, cuatro patatas, medio vaso de vino blanco, una chispita de mostaza, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el congrio, se corta en rodajas y se sacan las presitas, se cortan en daditos, se salpimientan, se pasan por harina y se reservan.

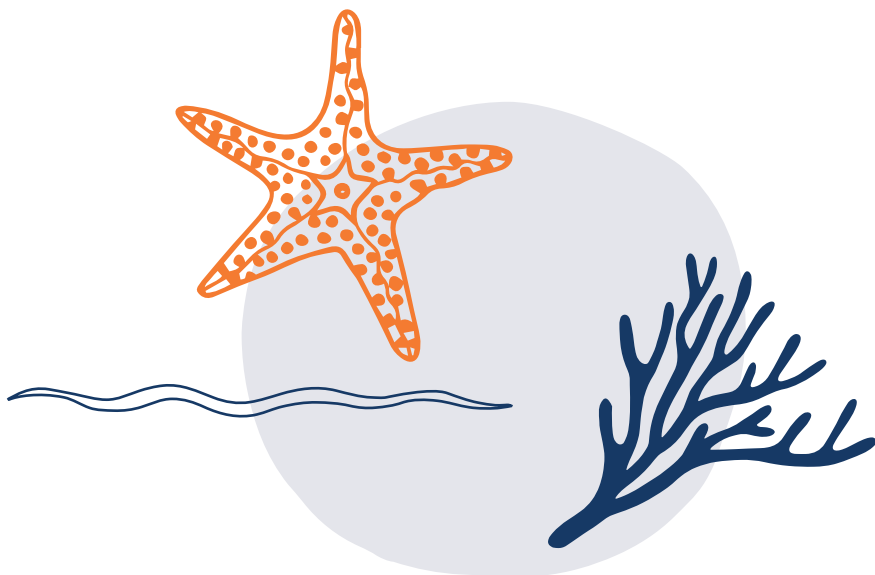
En una sartén se calienta la mantequilla, se dora la cebolla picada, se añade la mostaza.

En una fuente de pirex engrasada, se coloca una base de patatas peladas y cortadas en rodajas, se cubren con los daditos de congrio, cebolla, patatas, daditos de congrio, cebolla, terminando siempre con una capa de patatas.

Se riega con el vino blanco, se lleva al horno a ciento cincuenta grados tres cuartos de hora, se alegra con perejil picado y se sirve.

27
...

Si no se quiere el pescado muy hecho con algo más de veinte minutos sobra; las patatas marcaran el tiempo de cochura.



Congrio a la Bretona

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un vaso de fumé de pescado, una cebolla, una zanahoria, medio nabo, la parte blanca de un puerro, dos nueces de mantequilla, un vaso de vino blanco, un limón, cuatro nueces de mantequilla, una cucharada de harina, pan rallado, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio, se lavan, escurren y secan. Se escaldan cinco minutos en una cazuela con agua y sal. Se llevan a una fuente de barro engrasada y se reservan.

Se saltea la cebolla picada en una sartén con nuez y media de mantequilla, cuando comienza a pochar se añaden la zanahoria, el nabo y la parte blanca de puerro se riega con el vino, se reduce a la mitad y se riega con el fumé de pescado; se salpimenta, se sazona con zumo de limón, se espolvorea con el perejil, se riega con el resto de la mantequilla fundida y se pasa por el turmix, se cuele con el chino y se trabaja una salsa.

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

Receta de Cristina Fuez. Recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en Isla Cristina (Huelva). Al parecer es una receta de origen francés adaptada a la cocina Isleña por los pescadores catalanes a mediados del Siglo XVIII.

Congrio a la Canaria

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio, medio kilo de patatas, tres yemas de huevo, ocho picatostes, dos plátanos, un limón, cinco nueces de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se aplastan, se salpimentan, se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con zumo de limón y se dejan macerar un cuarto de hora que tomen el sabor.

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

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

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

Se emplatan en una fuente, se rodean de puré de patata y se adornan con pan y plátano fritos.

Congrio a la Casera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, una docena de almejas, una lata pequeña de guisantes, tres tomates, una cucharadita de azúcar, una cucharada de harina, un limón, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

29
...

PREPARACIÓN:

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

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

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

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



Congrio a la Catalana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, una hoja de laurel, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, un vaso de vino blanco, miga de pan remojada en leche, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada, cuando transparente se añaden el ajo picado y el perejil picado a cuchillo.

A mitad de la fritada se añaden el laurel, las rodajas de congrio, sal y pimienta. Se deja cocer y cuando este hecho el pescado, se espesa la salsa con miga de pan y se sirve.

Receta recogida en Sabadell (Barcelona).

30
...

Congrio a la Cazuela con Cangrejo

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio, se lavan, y se llevan a una palangana pequeña con sal y el zumo de un limón. Se tienen en maceración una hora para que tomen gusto.

Se pasan por harina, se sacuden para quitar el exceso y se fríen en aceite dos minutos por cada lado.

Se saltean la cebolla, los ajos y los champiñones, se añade el vino y se cuece diez minutos.

Se cuecen los cuerpos de cangrejo, se saca la carne y se añade al salteado, se calienta unos minutos.

Se llevan las rodajas de congrio al horno cubiertas con la mixtura y se hornean cinco minutos. Pasados estos se sirven en platos individuales con acompañamiento de verdura cocida

Receta recogida en aguas de Dakar, nuestro cocinero Alonso la hacía con merluza o con sama, sargo o cualquier pescado que tuviésemos esa mañana.

Congrio a la Crema

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, una cucharada de almendras, nuez y media de mantequilla, dos cucharadas de harina, un vaso de leche, la yema de un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se sacan dos supremitas por rodaja, se llevan al horno en una fuente engrasada y se hornean cinco minutos.

Se liga el caldo que suelten con la mantequilla, la harina, la leche y sal. Se prepara una bechamel, cuando enfríe un poco se le une una yema de huevo. Se cubren las supremitas con la salsa y se vuelven al horno cinco minutos, se espolvorean con almendra molida y se colocan unos trocitos de mantequilla, se gratinan tres minutos y se sirven.

Receta adaptada de una de merluza que tomamos en un Restaurante de Huelva.

31
...

Congrio a la Crema de Chalota

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, ocho chalotas, cuatro cucharadas de nata, una cucharada de aceite, tres hebras de azafrán, una chispa de piri-piri, una cucharada de cebolleta, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se cuecen en una cazuela con agua y sal ocho minutos.

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

Se sirven las rodajas de congrio acompañadas con la salsa.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).

Congrio a la Florentina

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, medio kilo de espinacas, cuatro cucharadas de queso manchego rallado, medio vaso de vino blanco, medio vaso de fumé de pescado, dos cucharadas de aceite, tres cucharadas de mantequilla, dos yemas de huevo, dos cucharadas de harina, dos vasos de leche, seis cucharadas de queso rallado, unas ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta.

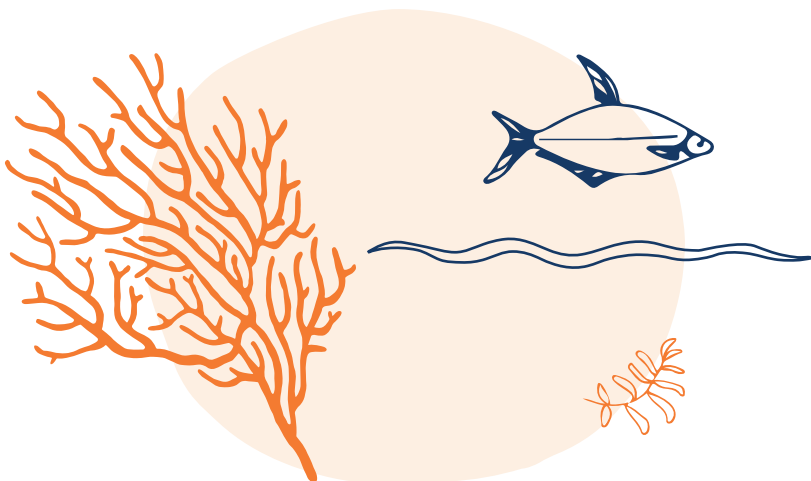
PREPARACIÓN:

Se lleva a una sartén la mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comienza a dorar se le añade la leche tibia, se remueve, se le ralla la nuez moscada, se salpimenta y se continua removiendo hasta que espese a una salsa bechamel.

Sin dejar de batir se le añaden las yemas batidas desleídas en una cucharada de leche, se riega con el queso rallado, se bate un minuto y se reserva la salsa.

Se limpian las rodajas de pescado, se lavan, se escurren y se escaldan cinco minutos en una cazuela con el vino y el fumé.

Se cuecen las espinacas en agua con sal, se sacan, se escurren y se pican. Se saltean en una sartén con aceite y se llevan a una fuente de horno engrasada, se colocan las rodajas de congrio sobre ellas, se riegan con la salsa y se espolvorean con el queso manchego rallado, se gratina al horno hasta que dore el queso y se sirven.



Congrio a la Gallega

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un kilo de patatas, una lata chica de guisantes, una cucharada de pimentón, un vasito de aceite, seis dientes de ajo, una cebolla, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio piel y posibles espinas, se sacan los filetitos, se salpimientan y se reservan.

Se cuecen las patatas peladas y cortadas en rodajas junto a la cebolla; pasado un cuarto de hora se añaden los filetitos de congrio y los guisantes; se cocinan diez minutos.

En una sartén con aceite, se fríe el ajo cortado en láminas, cuando dore se añade el pimentón y se dora un minuto. Se añade a la cazuela se le da un hervor y se sirve.

Receta familiar de la Abuela Kossy, se puede preparar con chayota y será un plato mucho más bajo en calorías.

33
...

Congrio a la Genovesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos tomates, media cebolla, un diente de ajo, una cucharada de azúcar, una pizca de orégano, dos cucharadas de vino blanco, mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se reservan.

En una sartén con tres cucharadas de aceite se saltea la cebolla, cuando transparente se incorporan el ajo picado y los tomates picados sin piel ni pepitas, se añaden una chispa de orégano, el azúcar, el vino y la pimienta. Se cocina a fuego medio un cuarto de hora removiendo de vez en cuando

Se salpimenta el pescado, se hace a la plancha y se lleva a una fuente de barro engrasada con mantequilla. Se riega con la salsa, se lleva al horno a doscientos grados diez minutos. Se sirve.

Congrio a la Hiquerita

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de congrio de la parte abierta, una cebolla, una cucharada de perejil, una cucharada de harina, medio vaso de aceite, una hoja de laurel, nuez moscada , veinte mejillones, cuatrocientos gramos de guisantes cocidos, un vaso de falso alioli, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio, se salpimentan y se reservan media hora.

Se saltea la cebolla picada en una cazuela de barro amplia junto al ajo cortado en láminas, cuando pasen cinco minutos se añaden la harina, el perejil picado, la hoja de laurel, unas ralladuras de nuez moscada y dos vasos de agua, se les dan unas vueltas, se añade el falso alioli y se cocina un par de minutos.

Se añaden las rodajas de congrio, los mejillones, los guisantes y se cocinan algo más de media hora. Se sirven en la misma cazuela de barro.

La receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras quince, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería.

El falso alioli se cortara, no importa pasa siempre y el plato queda igual que si no se te corta.



Congrio a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un vaso de aceite, un diente de ajo, un huevo duro, veinticinco avellanas tostadas, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se fríen en aceite sin rebozar, se sacan, se escurren y se reservan. En la misma sartén y aceite se fríen los ajos.

En un almirez se majan la clara de huevo duro, las avellanas, la pimienta molida, un ajo crudo, el perejil y la yema del huevo duro. Se riega con una cucharada de aceite frito, se mezcla y se traba una salsa.

Se cubren las rodajas de congrio con la salsa, se lleva al horno a ciento ochenta grados diez minutos. Transcurridos estos, se sacan y se sirven en la misma fuente.

Esta receta de claro origen catalán se elabora con avellanas americanas; aclaro esto pues en Huelva se llaman avellanas a los cacahuetes.

35
...

Congrio a la Madrileña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, una lata pequeña de pimientos, un cuarto de kilo de guisantes, harina, un vaso de vino blanco, un limón, una cebolla, dos dientes de ajo, aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

Congrio a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cuatro patatas, dos cebollas, dos dientes de ajo, una cucharada de pimentón, dos cucharadas de vinagre, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

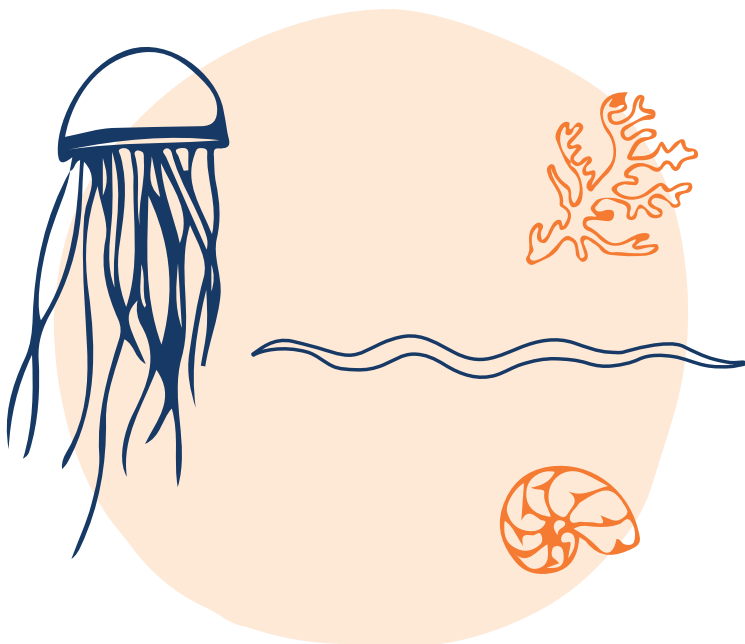
Se pelan las patatas, se cortan en cascós y se cuecen en una cazuela con agua y sal. A mitad de la cochura se añaden las rodajas de congrio limpias de piel y espinas.

En una sartén con aceite se saltean la cebolla picada y los dientes de ajo cortados en láminas, cuando poche se añade el pimentón, se saltea treinta segundos y se riega con un vaso de caldo de la cochura y el vinagre, se le dan unas vueltas y se vierte en la cazuela.

Se le dan unas vueltas con una cuchara de palo, se termina de cocer y se sirve con unos cuscurritos de pan frito.

36
...

Esta receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras muchas, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería.



Congrio a la Moda Berebere

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, una cucharada de cominos, cien gramos de aceitunas sin hueso, seis dientes de ajo machacados, seis cucharadas de culantro picado, seis cucharadas de perejil picado, una cucharada de semillas de culantro molidas, una cucharadita de pimentón, una chispita de piri-piri, el zumo de un limón, un vaso de aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan, escurren y secan.

Se mezclan el aceite con el culantro picado, el perejil picado, seis ajos majados en un almirez, cominos, semillas de culantro, el pimentón, el piri-piri y el zumo de limón.

Se llevan las rodajas de congrio a un lebrillo, se riegan con la marinada y se dejan marinar toda la noche. Se llevan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos y se sirven con aceitunas picadas.

Receta recogida en Ceuta. Es una receta muy simple, pero su resultado es optimo.

37
...

Congrio a la Moda de Cartaya

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio, una cebolla, cuatro cucharadas de caldo, medio vaso de aceite, cuatro cucharadas de salsa de tomate, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se lleva la cazuela al horno a ciento ochenta grados, se cocinan las rodajas diez minutos se les da la vuelta y se cocinan otros diez minutos más. Se saca la cazuela del horno, se dejan reposar dos minutos y se sirven en la misma cazuela.

Receta recogida en El Rompido (Huelva).

Congrio a la Molinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, tres cucharadas de aceite, tres nueces de mantequilla, dos cucharadas de harina, dos limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se secan con un paño, se salpimientan levemente y se pasan por harina de freír pescado, se sacuden para eliminar el exceso de harina y se marcan en una sartén con dos cucharadas de aceite dos minutos y medio por cada lado. Se sacan, se emplatan y se reservan.

Se añaden a la sartén la otra cucharada de aceite, la mantequilla y cuando esta funda el zumo de un limón, se le dan unas vueltas con una cuchara de madera y se riega la salsa sobre el pescado.

Se sirve acompañado de verdura cocida.

38
...

Esta receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería.

Congrio a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un vaso de zumo de naranja, cuatro dientes de ajo, dos naranjas, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean los ajos cortados en láminas, cuando doren se saltean las rodajas de congrio pasadas por harina de freír pescado por ambos lados. Se riegan con el zumo de naranja, se cocinan cinco minutos.

Se cortan las naranjas en rodajas, se saltean en una sartén con aceite, vuelta y vuelta, se emplatan en una fuente, se colocan las rodajas de congrio sobre ellas, se riegan con la salsa y se sirven.

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

Congrio a la Naranja en Papillote

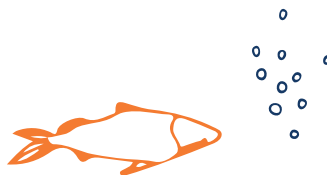
INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de congrio de la parte abierta, cien gramos de queso Gouda, dos naranjas, cuatro cucharadas de nata, pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes, se salpimientan y se espolvorean con una chispa de pimentón, se colocan sobre una hoja de papel de aluminio, se cubren con una loncha de queso, se enrollan y se cierran con un palillo, se cubren con unas rodajas de naranja, se riegan con una cucharada de leche, se espolvorean con pimentón, sal y pimienta.

Se cierra el papillote, se cuece al vapor un cuarto de hora, se saca y se sirve con patatas cocidas.



Congrio a la Pimienta Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio, un vaso de crema de leche, dos vasos de caldo corto de pescado, medio vaso de vino blanco, una nuez de mantequilla, nuez moscada, una cucharada de granos de pimienta verde, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan, se escurren y se llevan a una cazuela con el caldo de pescado. Cuando rompa a hervir, se apaga y se deja reposar veinte minutos. Se cuela el caldo y se reserva el pescado.

Se rehoga la pimienta en la mantequilla, se añade el vino y se cuece hasta que reduzca a la mitad. Se añade el caldo de cocer el congrio, se añade la nata y se salpimienta. Se le ralla la nuez moscada y se cuece hasta que reduzca a una crema ligera.

Se reparten las rodajas de congrio entre cuatro platos, se napan con la salsa y se sirven

Congrio a la Plancha con Puré de Ajos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, una cucharada de perejil, seis dientes de ajo, un sobre de puré de patatas, leche, mantequilla, aceite de oliva, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, dos cucharadas de tomate rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se marcan a la plancha, se emplatan, se riegan con la vinagreta y se acompañan con el puré de ajos. Se sirven.

40
...

Receta de Paco Osuna de Nerva (Huelva).

Congrio a la Riojana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un limón, medio kilo de tomates, una lata de pimientos morrones, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio, se lavan, se escurren, se secan sobre papel de cocina, se salpimientan.

Se llevan las rodajas de congrio a una cazuela con aceite suficiente, se riegan con zumo de limón y se cocinan a fuego medio. Cuando estén a medio cocer, se añaden los tomates rallados sin piel ni pepitas, se colocan las tiras de pimiento, se baja el fuego y se termina la cochura.

Congrio a la Romana

INGREDIENTES: (4 personas)

Ochocientos gramos de congrio de la parte abierta, harina de freír pescado, dos huevos, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de congrio de piel y espinas, se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina, se salpimientan y se pasan por harina de freír pescado; se sacuden para eliminar el exceso de harina, se pasan por huevo batido y se fríen en aceite suficiente.

Se sirven con acompañamiento de verdura cocida o ensalada.

Receta de Mª Paz Silva Recogida en la cafetería del Corte Ingles de Huelva .

Congrio a la Sidra

41
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, una cebolla, doce gambas, un vaso de almejas, vaso y medio de sidra, una guindilla, media cucharada de perejil, dos cucharadas de harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro se saltea la cebolla picada, cuando comienza a pochar se añaden el perejil y la guindilla.

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se pasan por harina de freír pescado y se incorporan a la cazuela. Se cubren con la sidra, se añaden una cucharada de harina fina, las gambas peladas y las almejas. Se cocinan hasta que abran las almejas, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

Receta de la Abuela Kossy; ¡¡¡le encantaba el congrio!!!



Congrio a la Vasca

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, seis cucharadas de aceite, un vaso de chirlas, dos cucharadas de perejil, una lata pequeña de guisantes, dos huevos duros, seis espárragos, cuatro dientes de ajo, harina y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

En una cazuela de barro con aceite se saltean los ajos picados. Se salpimentan las rodajas de congrio, se pasan por harina de freír pescado, se sacude y se dora por ambos lados, se añaden las chirlas y el caldo de abrirlas. Se les da un hervor, se añaden los guisantes y el perejil. Se cocina hasta que ablanden los guisantes, se adorna con huevo duro en rodajas y puntas de espárragos.

Se puede hacer con merluza o con supremas de bacalao.

42
...

Congrio a las Finas Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un huevo duro , cuatro cucharadas de aceite de oliva, un cuarto de kilo de champiñones, cincuenta gramos de aceitunas sin hueso, cien gramos de gambas peladas, cuatro cucharadas de crema de leche, hierbas aromáticas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de congrio, se limpian de piel y espinas, se escurren, se secan sobre papel de cocina y se llevan a una fuente de horno con dos cucharadas de aceite.

Se pican a cuchillo los champiñones, las gambas, las aceitunas, el huevo duro, las hierbas, se riega con la crema de leche, se salpimenta, se liga y se cubren las rodajas de congrio con la mezcla.

Se llevan al horno a doscientos grados veinte minutos, se decora con hierbas en rama y se sirve.

Receta de Judith Expósito Recogida en la Terraza del Hotel Sol y Mar en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

Congrio al Ajillo

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan y se pasan por harina de freír pescado; se fríen en aceite, se llevan las rodajas a una cazuela de barro y se reservan.

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

Congrio al Cava

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cien gramos de mantequilla, dos anchoas, media botella de cava brut, medio vaso de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan, se agregan la mantequilla y las anchoas picadas, se riegan con el cava y se llevan al horno en una fuente engrasada con mantequilla.

Se hornean a temperatura media diez minutos, se retiran y se reduce en una sartén el caldo resultante. Se incorporan la leche y el resto de la mantequilla, se reduce un poco y se sirven las supremas regadas con la salsa.



Congrio al Caviar

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cien gramos de salmón ahumado, una latita de falso caviar, dos zanahorias, un calabacín, una rama de apio, un vaso de salsa holandesa, medio litro de caldo corto.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se cuecen al vapor con el caldo corto. Se reservan.

Se limpian las verduras, se trocean en juliana, se escaldan unos minutos y se reservan.

Se corta el salmón ahumado en tiras; se colocan las verduras, encima se colocan una rodaja de congrio y las tiras de salmón ahumado, se riega con la salsa, se coloca una cucharadita de falso caviar y se sirve.

44
...

Congrio al Coñac

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos zanahorias, una cebolla, un vaso de tomate frito, una hoja de laurel, un vasito de coñac, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican la cebolla y las zanahorias. Se cuecen a fuego bajo en agua con la hoja de laurel, el coñac y el tomate frito.

Cuando rompa a hervir, se añaden las rodajas de congrio, se salpimenta y se riega con zumo de limón; se cuecen siete minutos y se sirven.

Receta recogida en el Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).



Congrio al Estilo de Manuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, medio vaso de aceite de oliva, tres cebollas, kilo y medio de patatas, una cucharada de harina, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, una hoja de laurel, una cucharadita de tomillo, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

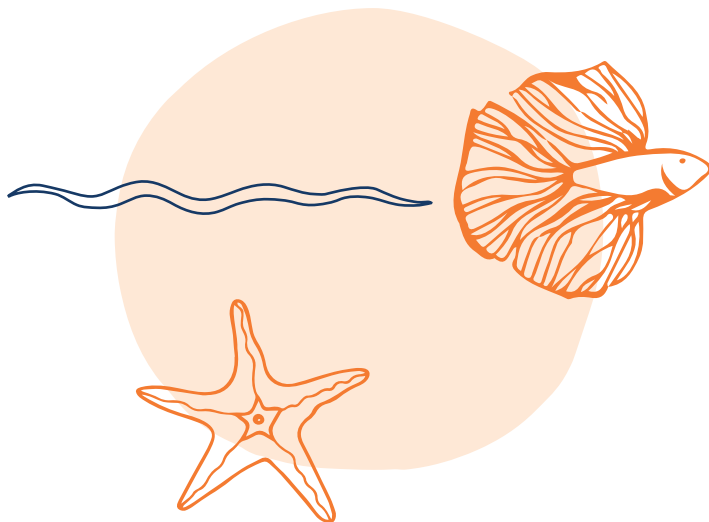
PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con el aceite se confita la cebolla cortada en aros, se sube el fuego, se añaden los ajos chafados, el perejil picado, las patatas cortadas en rodajas gruesas y cuando comiencen a dorar las patatas se añaden el pimentón y la harina, pasado un minuto se cubren con agua, se salpimenta y se añade un rollo de hierbas con un clavo pinchado. Se deja cocer veinte minutos.

Se añaden las rodajas de congrio limpias, se llevan al horno y se cocinan un cuarto de hora, se sirven en la misma cazuela muy calientes.

Receta de Manuela Ruiz recogida en Isla Cristina (Huelva).



Congrio al Horno con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de congrio de la parte abierta, dos patatas, un vaso de aceite, dos cucharadas de perejil, un limón, tres vasos de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de congrio de piel y espinas, se lavan, escurren y secan.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas, se confitan en aceite sin que este llegue a hervir, se colocan formando base en una fuente de horno, se salpimientan y se colocan los filetes de congrio abarloados uno en sentido inverso del otro.

Se cubren con mayonesa y se deja un macarrón en el centro haciendo de chimenea para que evapore por él el exceso de caldo de la cochura. Se cocinan veinte minutos y si al servir encontramos aun un exceso de caldo se drena por una esquina.

46
...

Esta receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería.

Congrio al Horno con Salsa de Vino

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, una cebolla, una cucharada de harina, dos cucharadas de aceite, dos tomates, un vaso de vino, un vaso de crema de leche, cien gramos de jamón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla picada en una sartén con aceite, cuando comience a dorar se añade la harina, se rehoga diez minutos; se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se cocina diez minutos, se pasa por el pasapurés, se vuelve a la sartén, se añaden el jamón muy picado, el vino blanco, la nata y se cuece tres minutos, se rectifica de sal y pimienta, se reserva.

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas y se llevan a una fuente engrasada con una nuez de mantequilla. Se cubren con pan rallado y media nuez de mantequilla; se llevan al horno un cuarto de hora. Se riegan con la salsa, se vuelven al horno apagado y se dejan cinco minutos al calor, se sacan y se sirven.

Esta receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería.

Congrio al Horno con Salsa Nantua

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio, cuatro cucharadas de pan rallado, ocho cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, medio vaso de nata, dos vasos de leche, seis gambas, una chispa de piri-piri, unas ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan a una sartén tres cucharadas de mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comience a dorar se le añade la leche tibia, se remueve, se le ralla la nuez moscada, se salpimenta y se continua removiendo hasta que espese a una salsa bechamel.

Se le añade la nata, se baja el fuego y se reduce un poco, se añaden cinco cucharadas de mantequilla, las gambas picadas, el piri-piri, se traba y se sirve.

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se llevan a una fuente engrasada con una nuez de mantequilla. Se cubren con pan rallado y media nuez de mantequilla; se llevan al horno un cuarto de hora. Se riegan con la salsa, se vuelven al horno apagado y se dejan cinco minutos al calor, se sacan y se sirven.

47
...

Esta receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería.

Congrio al Horno con Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos cebollas, tres nueces de mantequilla, dos vasos de vino blanco, cien gramos de aceitunas, dos huevos duros, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio, se lavan y se llevan a una fuente engrasada con la mitad de la mantequilla, se cubren con la cebolla picada, se salpimentan y se riegan con el resto de la mantequilla fundida, el vino blanco, las aceitunas picadas y los huevos duros rallados. Se lleva la fuente al horno media hora a ciento ochenta grados, se saca y se sirve.

Congrio al Jerez

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio, una lata pequeña de champiñones, tres nueces de mantequilla, doscientos gramos de gambas, un vaso de vino de Jerez seco, dos cucharadas de pan rallado, seis cucharadas de aceite, dos vasos de chirlas, dos vasos de salsa de tomate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

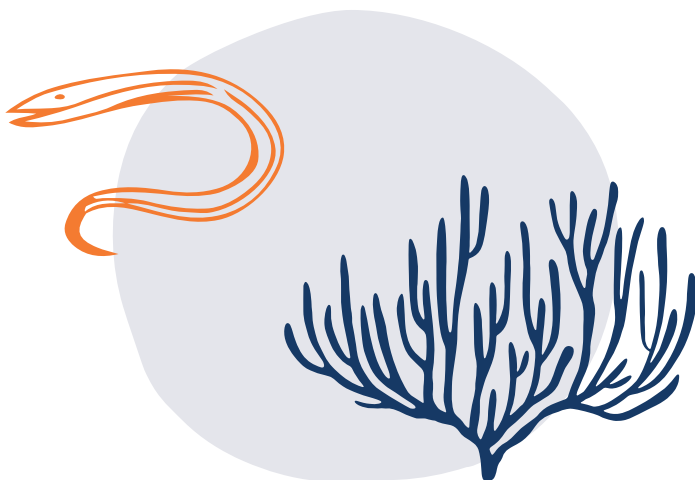
Se abren las chirlas al vapor con dos cucharadas de agua, se eliminan las cáscaras, se cuele el caldo y se reservan.

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan, escurren y secan; se llevan a un lebrillo pequeño y se riegan con zumo de limón, se reservan media hora que tomen el sabor.

Se cuecen las gambas en agua con sal cinco minutos, se pelan, se reserva la mitad y el resto se pican a cuchillo se llevan a un dornillo, se majan junto a los champiñones picados, el vino, el pan rallado, el caldo de las chirlas, sal y pimienta.

Se sacan las rodajas de congrio de la marinada de limón, se llevan a una fuente de horno engrasada con mantequilla, se le colocan unos pegotitos de mantequilla, se riega con aceite y se le vierte por encima el majado. Se lleva al horno a doscientos veinte grados diez minutos.

Se saca, se adorna con el resto de las gambas peladas, las chirlas y se sirve en la misma fuente acompañando con salsa de tomate aparte en salsera.



Congrio al Oporto Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cuatro cebollas, un cuarto de kilo de champiñones, dos vasos de Oporto blanco, medio kilo de patatas, tres cucharadas de aceite, una cucharada de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea en una sartén con tres cucharadas de aceite la cebolla picada en juliana. Se cuecen las patatas peladas veinte minutos en agua con sal, se sacan y se prepara un puré con la mantequilla. Se reservan.

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan, se escurren y se secan, se llevan a una fuente de horno engrasada, se le colocan a ambos lados los champiñones pelados y cortados en dos porciones.

Se cubre con la cebolla frita, se cubre con el puré de patatas, se riega con el vino de Oporto blanco, se lleva al horno a ciento ochenta grados algo menos de media hora. Se saca y se sirve en la misma fuente.

49
...

Congrio al Orégano y Tomillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilos de congrio de la parte abierta, un tomate, una cebolla, aceitunas negras, medio vaso de vino, aceite, caldo de pescado, orégano, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan y se reservan.

Se rehoga en una sartén con aceite, la cebolla picada, cuando transparente, se añade el tomate sin piel ni pepitas, se riega con el vino, el orégano, el tomillo y se lleva a ebullición, se reduce el vino a la mitad.

Se añaden el caldo de pescado y las rodajas de congrio, se cocina cinco minutos a fuego lento. Se saca el congrio, se emplata y se rodea con las verduras en corona, se espolvorea con perejil picado y aceitunas negras picadas, se presenta y se sirve.

Congrio al Pedro Jiménez

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, medio vaso de almejas, ciento cincuenta gramos de gambas peladas, aceite, un vaso de vino Pedro Jiménez, ajos, una cucharada de harina, una hoja de laurel, un huevo cocido, un pimiento de piquillo.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan, escurren, secan, se llevan a un lebrillo se riegan con zumo de limón y se reservan.

Se abren las almejas en una sartén con unas cucharadas de agua y una hoja de laurel, se eliminan las valvas, se cuele el caldo y se reservan.

En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en láminas; cuando comiencen a dorar se añaden la cucharada de harina, el vaso de vino Pedro Jiménez, el caldo de abrir las almejas y se remueve con una varilla hasta que quede una salsa.

Se guisan las rodajas de congrio en la salsa cinco minutos, se añaden las gambas peladas y las almejas; se cocina unos minutos y se sirve.

50
...

Congrio al Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, aceite, romero, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de congrio, se escurren y se secan, se llevan a una bandeja de horno engrasada sobre un lecho de rodajas de cebolla, se sazonan con perejil picado, se salpimientan, se les pica ajo, se rocían con aceite y se espolvorean con romero.

Se llevan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se dejan reposar un par de minutos y se sirven.

Receta recogida en el Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

Congrio al Ron

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un vaso de ron, tres hojas de laurel, un limón, dos cucharadas de aguardiente de Zalamea, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan, se escurren y se secan. Se colocan en una fuente de horno, se cubren con las hojas de laurel, se riega con medio vaso de aceite y un vaso de agua.

Se tapa y se cuece a fuego suave tres cuartos de hora, se destapa, se sube el fuego y se reduce el caldo dándole vueltas para que no se pegue.

Se ligan el ron y el aguardiente, se le pega fuego, se flamea y se sirve.

Esta receta de Paco Osuna de Nerva (Huelva) la prepara con cualquier pescado que se deje cocinar.

51
...

Congrio al Vinagre

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos cucharadas de perejil, ocho dientes de ajo, una guindilla, dos cucharadas de vinagre, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan y se reservan un rato.

Se fríen los ajos cortados por la mitad en aceite, se sacan y se reservan. Se fríen la rodajas de congrio por ambas caras junto a la guindilla.

Cuando estén hechas se añaden los ajos, el perejil y el vinagre; se mueve la sartén para que trabe la salsa, se retira la guindilla y se sirve.

Ojo con la guindilla, en este plato, si te pasas, se pierde el toque de aroma del vinagre.

Congrio Asado con Pan Rallado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos limones, un vasito de aceite, dos cucharadas de pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se rocían con sal y pimienta, se dejan reposar media hora. Se embadurna con una liga del aceite con el zumo de un limón, se lleva a una fuente de horno engrasada con la misma liga y se cubre con pan rallado.

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

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

Esta receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería.

52
...

Congrio Asado con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de salsa de tomate, pan rallado, una cucharada de perejil, dos cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se sirven acompañadas de rodajas de tomate aliñado

Receta recogida en el Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

Congrio Asado con Yogur

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cebollas, un kilo de congrio de la parte abierta, dos yogures, dos cucharadas de zumo de limón, una cucharadita de azúcar, dos cucharaditas de comino molido, una cucharada de culantro picado, una chispa de piri-piri, una cucharadita de jengibre, tres cucharadas de aceite, dos nueces y media de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

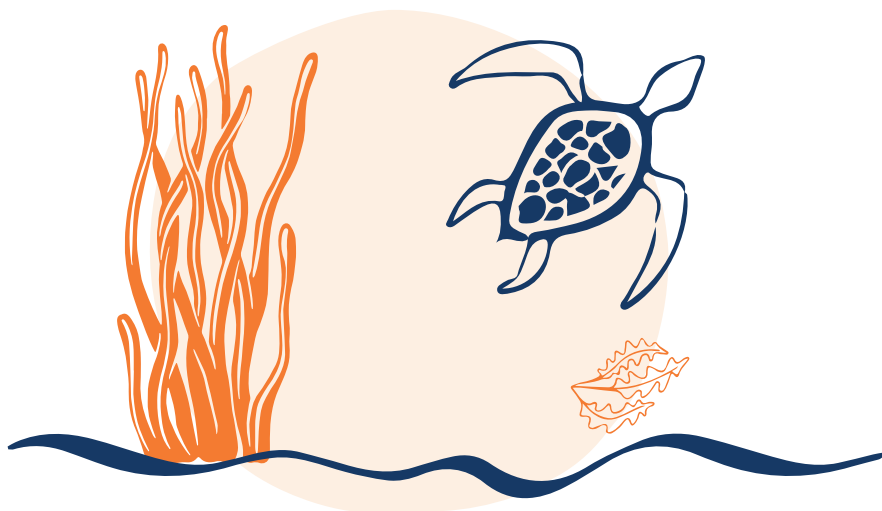
Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan, escurren, secan y salpimentan, se pincelan con una chispita de aceite se dejan reposar.

Se emplata una fuente de horno con cebolla cortada en aros, se cubre con el congrio y se tapa con la cebolla restante.

Se traban el yogur, el zumo de limón, el azúcar, el comino, el culantro, el piri-piri, el jengibre, el aceite, sal y pimienta. Se vierte la mezcla sobre el pescado, se tapa y se lleva al horno a doscientos grados veinte minutos, se saca y se reserva en una fuente.

Se vierte la salsa de cocer el pescado en un cazo, se reduce a vaso y medio, se añade la mantequilla, se bate, se riega sobre el pescado y se sirve.

Receta recogida en la Plaza de Pérez Pastor en Punta Umbría (Huelva).



Congrio Bercy

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un vaso de fumé de pescado, una cebolla, cuatro nueces de mantequilla, un vaso de vino blanco, un limón, una cucharada de harina, pan rallado, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan, escurren y secan. Se escaldan cinco minutos en una cazuela con agua y sal. Se llevan a una fuente de barro engrasada y se reservan.

Se saltea la cebolla picada en una sartén con nuez y media de mantequilla, se riega con el vino, se reduce a la mitad y se riega con el fumé de pescado; se salpimenta, se sazona con zumo de limón, se espolvorea con el perejil, se riega con el resto de la mantequilla fundida y se traba una salsa.

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

54
...

Congrio Cocido a la Lusitana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos cebollas, aceite, una cucharada de perejil, una cucharada de culantro, vinagre, zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una vinagreta con seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, la ralladura de la cáscara de medio limón, sal y pimienta; se reserva en salsera

Se lavan las rodajas de congrio y se llevan a una cazuela con las cebollas cortadas en cascós, el limón cortado en cascós, el perejil y el culantro picados a cuchillo, una cucharada de aceite, sal y pimienta. Se cubren con agua y se cuecen siete minutos.

Se sacan, se dejan enfriar un poco, se limpian de piel y espinas, se sacan los filetes y se sirven con la vinagreta.

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

Congrio Cocido en Leche

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, vaso y medio de leche, dos vasos de mayonesa, medio limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan y se cuecen a fuego lento en una cazuela con la leche, el medio limón cortado en cascotes, sal y pimienta.

Una vez cocidas, se sacan, se reparten entre cuatro platos y se sirven acompañadas de patata cocida y mayonesa.

Si la leche no cubre de todo la pieza de pescado se añade o más leche o agua hasta cubrir.

Congrio con Acelgas

55
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, seiscientos gramos de acelgas, medio kilo de patatas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimienta y se reservan.

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

Se sacan y se emplatan las rodajas de congrio con las acelgas picadas y las patatas, se riegan con aceite y se sirven.

Se puede preparar con espinacas por acelgas.



Congrio con Ajos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cuatro dientes de ajo, una copa de jerez seco, aceite, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan al grifo, se escurren, se secan sobre papel de cocina, se salpimentan y se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en aceite suficiente.

Se saca el congrio de la sartén, se cuela el aceite y se fríen en él los ajos picados, con cuidado de que no se quemen. Se vierte el vino en la sartén, se incorporan los filetes de pescado y se les da un hervor.

Se sirven acompañados de verdura cocida.

Si dejas el pescado un pelín menos hecho queda mucho mejor.

56
...

Congrio con Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, medio vasito de aceite, dos vasos de almejas, una cucharada de harina, medio vasito de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

Receta recogida en el Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).



Congrio con Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, ocho anchoas, seis cucharadas de mantequilla, un vaso de vino.

PREPARACIÓN:

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

Se sirven liadas en el papel.

Receta recogida en el Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

Congrio con Bechamel

57
...

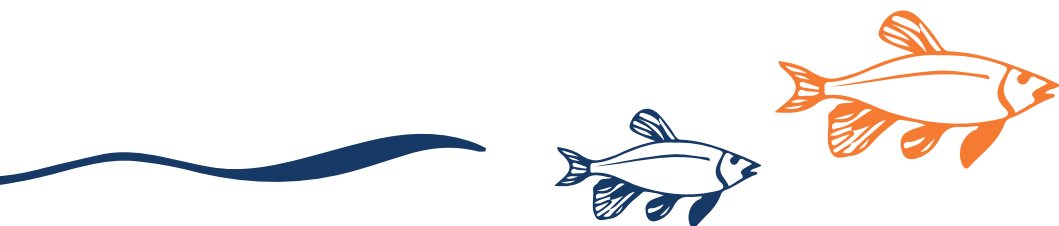
INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un huevo, dos vasos de bechamel, tres cucharadas de tomate frito, harina de freír pescado, mayonesa, tres claras de huevo.

PREPARACIÓN:

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

Se puede preparar con bacalao, maruca etc.



Congrio con Berenjenas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, medio kilo de berenjenas, un vaso de caldo de pescado, medio vaso de vino blanco, una hoja de laurel, una ramita de tomillo, medio vaso de crema de leche, cuatro anchoas con mantequilla.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas y se colocan en una fuente de horno con el caldo de pescado, el vino blanco, el laurel, la ramita de tomillo, sal y pimienta. Se lleva al horno a doscientos grados diez minutos.

Se retiran la hoja de laurel y la rama de tomillo, se cuele el caldo, se lleva a un cazo, se añade la nata y se rectifica de sal y pimienta. Se cuecen las berenjenas, cortadas en rodajas, aparte con sal y pimienta.

Se colocan las rodajas de berenjena en una fuente, se colocan sobre ellas las rodajas de congrio, se riega con el caldo y se decora con anchoas con mantequilla.

58
...



Congrio con Calabacín

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos calabacines, un vaso de vino, tres cucharadas de aceite, una cucharada sopera de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan, se dejan reposar un rato en una fuente.

Se lavan los calabacines, se cortan en rodajas y se llevan a una fuente formando un lecho, se colocan las rodajas de congrio encima, se salpimientan, se riegan con el aceite, se les vierte el vino y se llevan al horno a doscientos grados veinte minutos. Se espolvorean con perejil y se sirven.

Congrio con Caldillo de Perro

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, una cebolla, dos dientes de ajo, la miga de un bollo, dos naranjas amargas, una hoja de laurel, cuatro ramitas de perejil, dos naranjas dulces, un vaso de caldo, corto, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

Se sirve adornando con gajos de naranja dulce.

Receta adaptada de una de pescada recogida en Vejer de la Frontera (Cádiz).

59
...

Congrio con Champiñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, medio kilo de champiñones, una cucharada de perejil picado, seis cucharadas de aceite, tres dientes de ajo, medio vaso de vino, un pimiento, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan y se reservan.

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

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

Se colocan las rodajas de congrio en la cazuela y se riega con el vino, se cocina un cuarto de hora, se adorna con tiras de pimiento y se añaden unas patatas cocidas.

Congrio con Chirlas al Vino

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un vaso de chirlas, una cebolla, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, medio vaso de vino, una cucharada de perejil, cien gramos de guisantes, dos huevos duros, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan, se pincelan con aceite y se dejan reposar un cuarto de hora.

Se abren las almejas con medio vaso de agua, se eliminan las cáscaras, el caldo se cuele y se reserva.

En una cazuela de barro se saltean la cebolla y el ajo picado, cuando ablanden se añaden las rodajas de congrio y se hacen por ambos lados. Se añaden el vino, el perejil, los guisantes, las almejas y el caldo de abrirlas, se mueve para que espese la salsa, se incorporan los huevos picados y se sirve.

60
...

Congrio con Endibias

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cuatro tomates, cuatro endibias, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de perejil, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan al grifo, se escurren, se secan sobre papel de cocina, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela con aceite, se confita la cebolla cortada en cascós, cuando ablande se añaden los tomates enteros y las endibias cortadas en dos a lo largo.

Se cuecen diez minutos con la cazuela tapada, se incorpora el congrio y se tapa; se cocina diez minutos y se sirve con verduras confitadas.

Este plato aunque parece un poco extraño queda bien, la receta de Eurne Bilbao la recogimos en el Rompido (Huelva) en el Restaurante La Galera

Congrio con Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

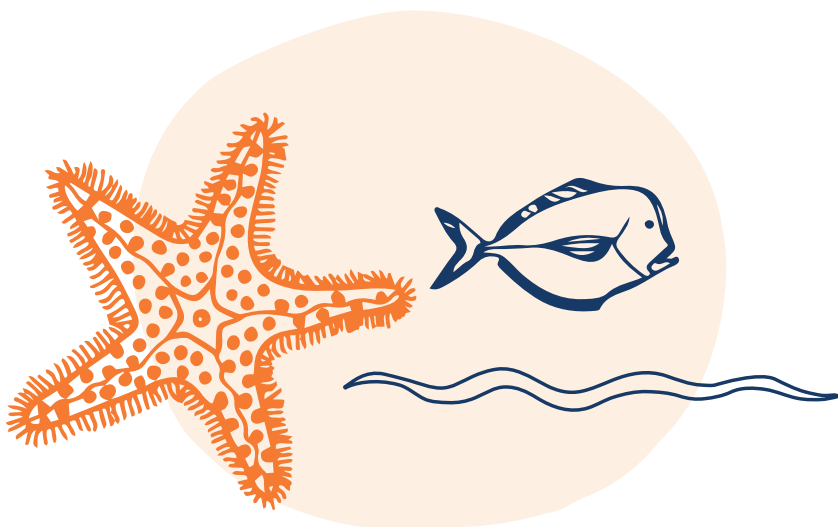
Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cuatro pimientos de piquillo, dos dientes de ajo, una chispa de piri-piri, un limón, una cucharada de vinagre, cien gramos de guisantes, una docena de espárragos, seis cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de aceite, una cucharada de Maizena, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan, escurren y secan. Se pasan por harina de freír pescado, se sacuden para eliminar el exceso de harina y se fríen en una sartén con aceite. Cuando comiencen a dorar se llevan a una cazuela de barro.

Se cuele el aceite y se fríen en él los ajos, los pimientos cortados en trozos, se riegan con zumo de limón, vinagre y piri-piri, cuando doren se vierten con el aceite en la cazuela con el pescado.

Se lleva la cazuela al fuego, se cocina diez minutos, se añade la maicena desleída en unas cucharadas de agua, se añaden los guisantes y los espárragos, se cocina a fuego lento algo menos de diez minutos y se sirve en la misma cazuela.



Congrio con Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, tres nueces de mantequilla, un paquete de espinacas, un yogur, dos cucharadas de ketchup, un limón, cien gramos de champiñones, sal y pimienta.

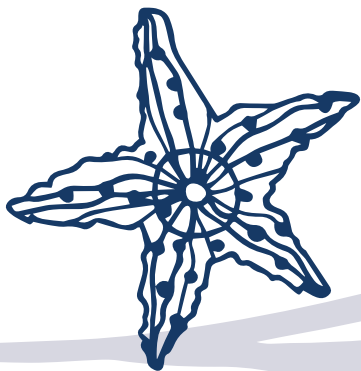
PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se llevan a una fuente engrasada con mantequilla, se salpimentan y se colocan encima unos trocitos de mantequilla, se cubre la fuente con papel de aluminio y se llevan al horno un cuarto de hora.

Se pican las espinacas, se rehogan en una sartén con mantequilla, se salpimentan y se colocan en una fuente de horno formando un lecho, se colocan los trozos de pescado sobre ella, se rocían con el caldo de la cochura.

Se ligan el yogur, el ketchup y los champiñones limpios y picados, se salpimentan, se riega con una cucharada de zumo de limón, se riega la mezcla sobre el pescado, se lleva al horno ocho minutos y se sirve con patatitas francesas cocidas.

Receta recogida en el Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).



Congrio con Falso Ali-Oli

INGREDIENTES: (4 personas)

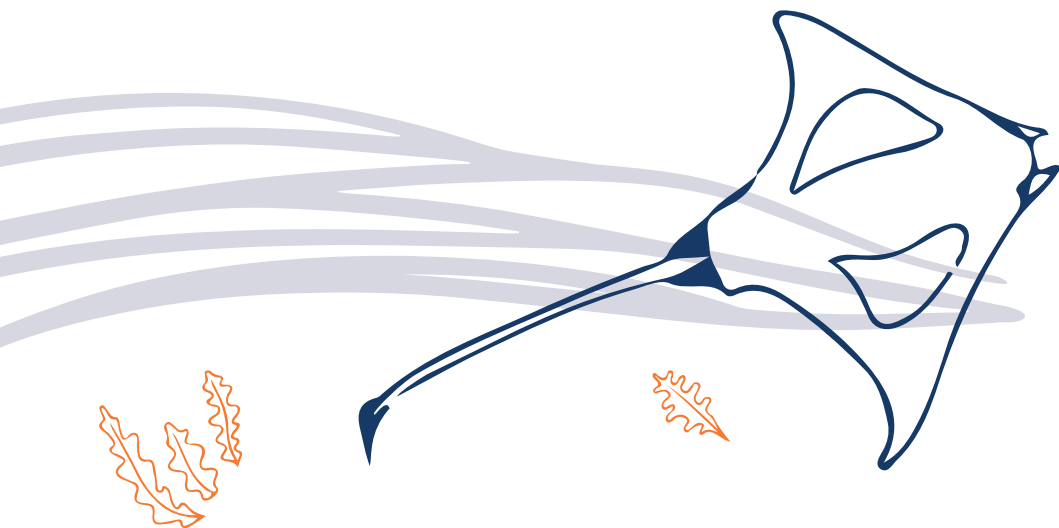
Cuatro rodajas de congrio de la parte de la cabeza, un tazón de mayonesa, dos dientes de ajo, dos limones, dos tomates, una cebolla, una hoja de laurel, los huevos duros, media cucharada de perejil, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan las rodajas de congrio a una fuente honda y se riegan con el zumo de los limones, se añaden la cáscara de los limones rallada, la hoja de laurel, un chorrito de aceite, sal y pimienta. Se deja macerar un par de horas.

En cazuela aparte, se rehoga la cebolla pelada y picada; se añaden los ajos picados, el tomate y el perejil. Se deja cocer media hora, se añaden los pescados y se deja cocer veinte minutos.

Se lleva a la batidora la mayonesa con dos dientes de ajo, se tritura. Se sirve el pescado con su salsa en la fuente y aparte la mayonesa con ajo y los huevos duros rallados



Congrio con Galeras al Vino de Jerez

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, ocho galeras, un vaso de vino de Jerez amontillado, un limón, tres nueces de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

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

Se sirven en la fuente adornadas con las galeras.

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

64
...

Congrio con Gambones y Chirlas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, tres tomates, dos pimientos, una cebolla, seis dientes de ajo, un vaso de chirlas, un cuarto de kilo de gambas, una hoja de laurel, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan y se reservan.

Se abren las chirlas al vapor en una cazuela con dos cucharadas de agua y la hoja de laurel, se cuele el caldo y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean los tomates picados sin piel ni pepitas, los pimientos cortados en trozos mínimos y la cebolla cortada en juliana. Se cuece en dos vasos y medio de agua y se traba un puré con el turmix.

Se vuelve a la cazuela, se añaden las gambas peladas, las chirlas, el caldo de abrírlas, las rodajas de congrio, sal y pimienta. Se cubre con agua el pescado, se cocina veinte minutos y se sirve.

Congrio con Guisantes y Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de congrio, una docena de mejillones, una cebolla mediana, una lata, pequeña de guisantes, cuatro cucharadas de salsa de tomate, un pimiento rojo en tiras, un vasito de aceite, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, veinte almendras, un diente de ajo, azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les quitan las conchas y se reservan.

En cazuela de barro con aceite, se fríe la cebolla muy picada, cuando empiece a dorar se añade la salsa de tomate.

En un almirez se majan las almendras, el diente de ajo, el azafrán, se añade al sofrito, se añade el caldo de abrir los mejillones, se deja cocer cinco minutos. Se añaden el pescado cortado en rodajas, los mejillones, los guisantes, las tiras de pimiento, se salpimenta y se deja cocer unos diez minutos.

Pasados estos, se sirve en la misma cazuela de barro.

Publicada en el Libro La Cocina de los Peces Baratos.



Congrio con Huevo Duro

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un limón, tres cucharadas de aceite, salsa de tomate, dos huevos duros.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio, se limpian de piel y espinas, se rocían con aceite y zumo de limón, se hornean diez minutos.

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

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

66
...

Congrio con Leche

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, medio kilo de cebollas, dos vasos y medio de leche, media cucharadita de anises, media cucharadita de tomillo molido, tres nueces de mantequilla, media cucharadita de albahaca, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan y se reservan

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

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

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

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

Congrio con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos vasos de mayonesa, un pimiento rojo, cien gramos de aceitunas, un huevo duro, media cebolla, medio limón, una hoja de laurel y sal.

PREPARACIÓN:

Se hierven las rodajas de congrio en agua con una chispa de sal y una hoja de laurel; se dejan enfriar en su propia agua.

Se sacan, se eliminan la piel y las espinas, se recomponen y se pincelan con mayonesa, se decoran con huevo duro picado, aceitunas cortadas en rodajas y tiras de pimiento rojo. Se sirven en platos individuales.

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

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

Congrio con Muselina de Ajo

67
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, una cabeza de ajos, una cucharadita de romero molido, una cucharadita de perejil picado, ocho champiñones, un huevo, aceite de oliva, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cabeza de ajo de la cáscara blanca, se lleva al horno a doscientos grados y se asa media hora. Se saca y se reserva.

Se limpian los champiñones, se filetean y se riegan con perejil y romero molido.

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas. Se llevan a una fuente de horno engrasada, se vierten los champiñones y se lleva al horno a doscientos grados doce minutos.

Se baten las yemas de huevo con una chispa de aceite, se añade el aceite al hilo sin dejar de batir y cuando trabee una salsa mayonesa se añade la pulpa de los ajos asados. Se monta la clara a punto de nieve y se liga con la espátula para que no baje. Se añaden unas gotas de limón.

Se emplata el congrio con los champiñones, se acompaña con la muselina y el resto de la salsa aparte.

Es preferible usar mayonesa de bote en la preparación de la muselina de ajo.

Congrio con Papas

INGREDIENTES: (4 personas). Sic:

“Cuatro rodajas de congrio de la parte de la cabeza, medio kilo de papas, un trozo de congrio de la parte de la cola, una cebolla, dos dientes de ajo, un chorrito de vinagre, una cucharada de pimentón, una hoja de laurel, un chorreón bueno de aceite, sal y pimienta.”

PREPARACIÓN: SIC

“Se cuece la cola de congrio en agua con sal media hora. Se saca la presa y se cuela el caldo. Se pelan las papas, se cortan en trozos y se añaden a la cazuela con el caldo. Se lleva al fuego y se añaden la cebolla picada y la hoja de laurel. Se cuecen un cuarto de hora. Se añaden las presas de congrio y se continua la cochura otros quince minutos.

En un almirez se majan los dientes de ajo con aceite y pimentón. Se añaden al guiso, se añade el vinagre, se vierte todo a la cazuela, se le da un hervor de un par de minutos y se sirve.”

68
...

Receta del Sr. Marín de Isla Cristina (Huelva) Publicada en el Libro La Cocina de los Peces Baratos.

Congrio con Pasta de Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un vaso de nata líquida, un vaso de salsa de tomate, ocho anchoas, aceite, un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

Congrio con Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

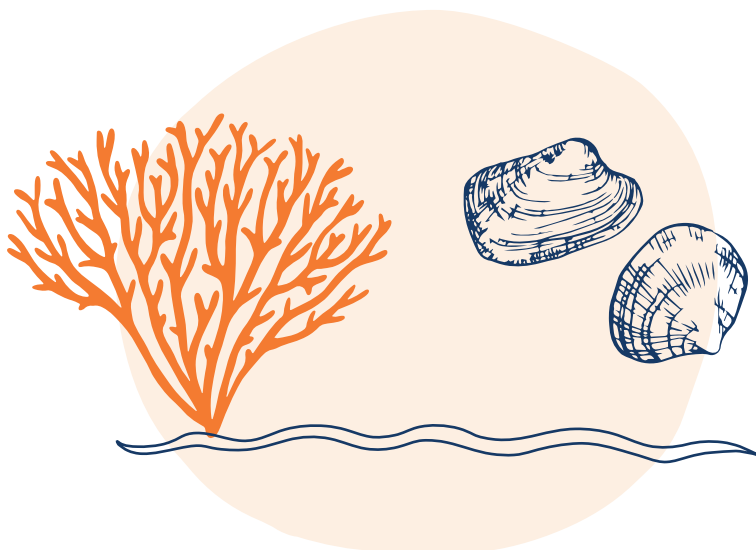
Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cien gramos de pan rallado, cien gramos de queso rallado, seis cucharadas de aceite, ciento cincuenta gramos de piñones, dos limones, dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de perejil, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

Esta receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras quince, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería.



Congrio con Puré de Manzanas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos manzanas, un diente de ajo, harina, seis cucharadas de aceite, azúcar, tres cucharadas de almendras picadas, el zumo de medio limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

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

70
...

Congrio con Queso



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cuatro nueces de mantequilla, pan rallado, queso crema, una cucharada de mostaza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio, se eliminan la piel y las raspas, se untan por ambas caras con mantequilla, se salpimientan y se llevan a una fuente de horno.

Se llevan al horno a ciento ochenta grados diez minutos. Se mezclan el resto de la mantequilla con la mostaza y el queso crema. Se napan las rodajas, se gratinan cinco minutos hasta que funda y se sirven.

Un queso que le va de fábula a esta receta es la torta del Casar.

Congrio con Salsa de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, harina de freír pescado, dos vasos y medio de aceite, dos patatas, cien gramos de almendras, dos almendras amargas, un vaso de caldo de carne, una yema, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se confitan en aceite sin que lleguen a hervir, se sacan, se escurren y se reservan.

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

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan, se secan y se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite, se reservan.

Se colocan en una fuente de horno las patatas formando un lecho, se colocan sobre ellas los filetes de congrio, se riegan con la salsa y se hornean entre diez minutos y un cuarto de hora.

Se sacan y se sirven en la misma fuente.

71
...

Receta recogida en la Plaza de Pérez Pastor en Punta Umbría (Huelva)

Congrio con Salsa de Calamares

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un calamar mediano, una bolsa de tinta de calamar, maicena, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el calamar, se cuece media hora con dos vasos de agua y sal. Pasada la media hora, se saca, se escurre, se corta en rodajas y se reserva.

Se cuela el agua de cocer el calamar, se le añade la tinta y se espesa añadiéndole una chispa de maicena, se rectifica de sal y pimienta.

Se asan las rodajas de congrio por ambos lados en una plancha con un poco de aceite; se emplatan, se riegan con la salsa y se adornan con rodajas de calamar. Se sirven.

Receta recogida en la Plaza de Pérez Pastor en Punta Umbría (Huelva).

Congrio con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cuatro ajos, una cebolla, tres tomates, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en una sartén con aceite muy caliente; se llevan a una cazuela de barro.

En la misma sartén y aceite se saltean los ajos cortados en rodajas, la cebolla picada en juliana cuando comiencen a pochar se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se salpimientan y se cocinan ocho minutos; se vierte sobre las rodajas de congrio, se riegan con un vaso de agua y se cocinan a fuego lento,

Se retira el congrio de la cazuela, se emplata, se reduce la salsa por cochura, se riega sobre el pescado y se acompaña con patatitas francesas cocidas.

72
...



Congrio con Triqueros

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un limón, dos manojos de espárragos trigueros, un cuarto de kilo de gambas, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los espárragos, se escurren, se secan, se les corta la base dura y se fríen en aceite. Se escurren y se reservan.

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se llevan a una fuente de horno engrasada junto a las gambas peladas, se riegan con zumo de limón, se tapan con papel de aluminio y se hornean siete minutos.

Se sirven en platos individuales junto a los espárragos.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva).

Congrio con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cuatro patatas, cuatro zanahorias, cuatro puerros, una cebolla, una rama de apio, litro y medio de caldo corto, dos yemas de huevo, un vaso de nata, una cucharada de Maizena, nuez moscada, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se sacan dos supremitas, se pasan por harina de freír pescado y se marcan en aceite dos minutos por cada lado. Se limpian las verduras, se trocean y se cuecen en el caldo corto media hora, se añaden las supremitas de congrio y se cuecen cinco minutos.

Se sacan, se emplata individualmente una base de verduras, se reparten la supremitas encima.

En medio vaso de caldo de cocer las verduras y las supremitas, se diluyen las yemas de huevo, la nata, la maicena, se calienta hasta que espese, se salpimenta, se le ralla nuez moscada, se le dan unas vueltas y se riega sobre los platos.

73
...

Receta de nuestro cocinero Alonso en aguas de Dakar. Lo preparaba con cualquier pescado que cayese en sus manos y ¡¡¡estaba delicioso!!!

Congrio en Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cuatro patatas, tres cebollas, una cucharada de perejil, dos limones, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con dos vasos y medio de agua, medio vaso de aceite, sal y pimienta a gusto, se cocinan las patatas cortadas en rodajas muy finas, la cebolla picada en juliana, el perejil picado a cuchillo y el zumo de limón.

Pasado un cuarto de hora, se añaden las rodajas de congrio limpias de piel y espinas, se cocinan ocho minutos y se sirven en la misma cazuela de barro.

Congrio en Papillote

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de congrio de la parte abierta, una cebolla hermosa, dos huevos, mantequilla, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el trozo de congrio, se sacan dos filetes, se lavan, escurren, se secan, se salpimientan y se reservan sobre papel de cocina.

Se pican a cuchillo, la cebolla y el perejil, se les liga un huevo batido, una nuez de mantequilla en pomada, sal y pimienta, se trabaja una mezcla homogénea.

Se napa uno de los filetes con la mezcla, se cubre con el otro filete, se lía con un hilo y se lleva a un papel de aluminio sobre el que se coloca como base el resto de la mezcla, se cierra en papillote dejándole una cierta holgura para los gases del asado.

Se asa a la plancha, al horno o a la brasa dándole la vuelta a media cochura, se retira y se sirve con el papel de aluminio.

74
...

Congrio en Salazón a la Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de congrio en salazón, dos dientes de ajo, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de perejil, una cucharada de harina de freír pescado.

PREPARACIÓN:

Se deja el congrio en salazón toda la noche en remojo, se saca, se escurre, se corta en filetitos, se limpian de piel y espinas, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se reservan.

En una cazuela de barro se doran los ajos cortados en láminas en el aceite, se añade el perejil picado a cuchillo, se añaden los filetitos de congrio y se doran por ambos lados.

Se riega con unas cucharadas de agua, se cocina a fuego lento diez minutos y se sirve con unos guisantes como acompañamiento.

Receta de la Tía María Luisa.

Congrio en Salsa Antigua

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, tres hebras de azafrán, media cebolla, media cucharada de perejil, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de almendras, una cucharada de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el congrio de piel y espinas, se llevan a una olla de barro con sal y pimienta. Se reservan.

Se saltea en el aceite la cebolla. Se fríen las almendras, se dejan enfriar y se majan en un almirez con la cebolla frita, el perejil y el azafrán pasado en seco por una sartén para que dore un poco. Se rehoga la harina con una chispa de aceite, se vierte en el almirez y se liga con el majado anterior.

Se vuelve el majado a la sartén con agua hasta trabar una salsa no muy espesa. Se vierte sobre las rodajas de congrio, se lleva la olla al fuego y se le da un hervor entre tres y cinco minutos, se deja reposar un minuto y se sirve.

Receta de Felipe Medina recogida en Famar 2006.



Congrio en Salsa de Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, tres cucharadas de aceite, un vaso de leche, una pastilla de caldo, una cucharada de mantequilla, una cucharada de harina, el zumo de medio limón, dos cucharadas de alcaparras, sal y pimienta.

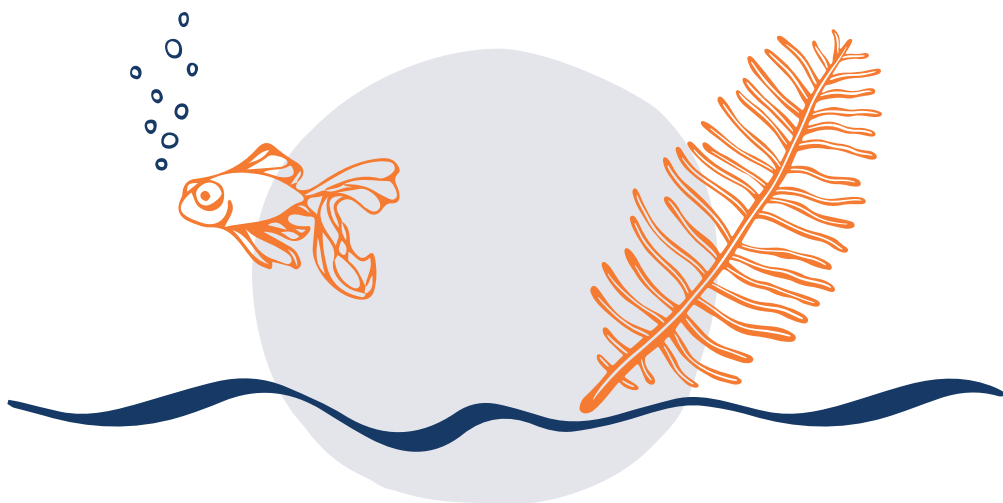
PREPARACIÓN:

En una sartén se rehoga la harina en la mantequilla, se diluye la pastilla de caldo en la leche y se añade muy despacio removiendo. Se cuece a fuego lento un cuarto de hora, se añaden las alcaparras, el zumo de limón, se remueve y se cuece otro cuarto de hora, se salpimenta y se reserva.

Se limpian las rodajas de congrio, se lavan, escurren y secan, se pincelan con aceite y se marcan en una sartén dos minutos y medio por cada lado. Se emplatan en una cazuela de barro, se riegan con la salsa de alcaparras, medio vaso de vino manzanilla y se le da un hervor.

76
...

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



Congrio en Salsa de Berberechos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio, medio kilo de berberechos, una cebolla, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de harina de freír pescado, tres cucharadas de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en una sartén con aceite vuelta y vuelta. Se reservan.

Se rehoga la cebolla en la misma sartén y el aceite colado.

Se abren los berberechos al vino, se les quitan las conchas a la mitad y se añaden los bichos a la cebolla junto al caldo de abrirlos. Se cuecen diez minutos, se trituran y se pasan por el chino.

Se llevan los filetes de congrio a una cazuela de barro, se riegan con la salsa y se cuecen a fuego lento cinco minutos, se riegan con el perejil y se sirven.

Receta recogida en La Punta del Moral, Ayamonte(Huelva).

77
...

Congrio en Salsa de Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos cebollas, dos nueces de mantequilla, una cucharada de harina, un vaso de caldo, medio vaso de vino fino,y sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se sacan los filetitos, se salpimientan y se reservan en una fuente de horno.

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 la salsa a nuestro gusto.

Se vierte la salsa sobre el pescado, se lleva al horno a ciento ochenta grados y se cocina diez minutos desde que la salsa rompa a hervir.

Receta recogida en el Restaurante Océano Playa de Isla Cristina (Huelva).

Congrio en Salsa de Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un vaso de aceite, una chispita de piri-piri, un manojo de espinacas, dos cucharadas de nueces picadas, medio vaso de nata.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio, se confitan diez minutos en aceite sin llegar a hervir.

Se cuecen las espinacas, se trituran con la nata, se emplatan como base y se colocan los medallones encima. Se espolvorean con las nueces picadas, el piri-piri y se sirven.

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

78
...

Congrio en Salsa de Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Un congrio, dos patatas medianas, medio vaso de aceite, dos cucharadas de harina de freír pescado, tres huevos, un chorrito de aceite, una cebolla, dos chalotas, una lata pequeña de champiñones, dos vasos de sidra, dos vasos de crema de leche, dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el congrio, se le corta un dedo detrás de la cabeza y un dedo antes del ombligo, se corta a rodajas, se salpimenta y se reserva.

Con la cabeza, la cola, un vaso de vino blanco, dos puerros, la cebolla y el perejil se hace un caldo.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajitas, se fríen, se mezclan con huevo batido, se salpimentan y se rehogan en la sartén.

Se fríen las rodajas de congrio en aceite y se colocan sobre el revuelto de patatas con huevo. Se llevan a una sartén las chalotas y se rehogan con mantequilla, se añaden los champiñones picados, la sidra, un vaso del caldo, se reduce a la mitad y se añade la crema de leche, se deja cocer unos minutos, se pasa por el chino y se riega el pescado con la salsa. Se sirve caliente.

Publicada en el Libro La Cocina de los Peces Baratos.

Congrio en Salsa de Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

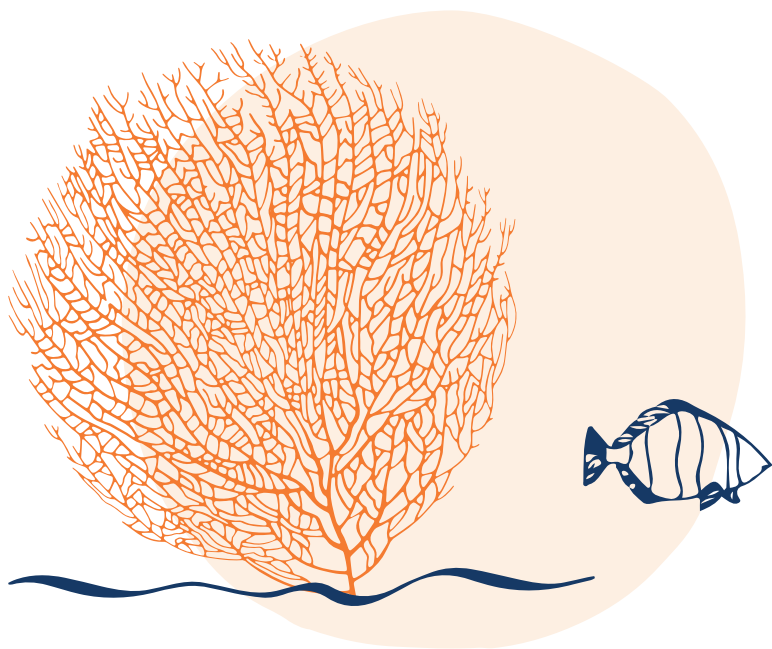
Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos tomates, un pimiento, dos cebollas, seis cucharadas de aceite, dos hojas de laurel, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se aderezan con sal y pimienta, se reservan.

Se saltean en una cazuela con el aceite los tomates picados sin piel ni pepitas, los pimientos troceados y la cebolla picada junto al perejil, las hojas de laurel, sal y pimienta.

Se cocina a fuego muy bajo veinte minutos, se retira el laurel. Se pasa por la batidora, se cuele con el chino y se vuelve a la cazuela; se añaden las rodajas de congrio, se hacen a fuego muy bajo diez minutos y se sirven con verduras cocidas.



Congrio en Salsa Roja

INGREDIENTES: (4 personas)

Doce rodajas de congrio en salazón, cien gramos de jamón, cuatro cucharadas de manteca de cerdo, cinco ñoras, dos huevos duros, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

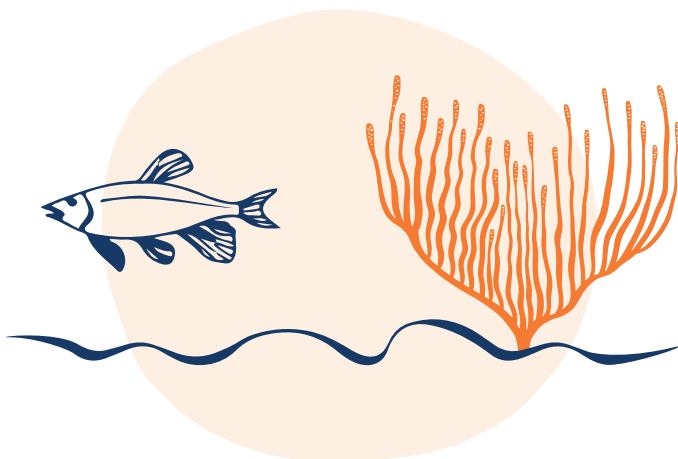
Se dejan las ñoras en remojo toda la noche, se sacan, se saca la pulpa con una cucharita y se reserva.

Se deja el congrio en salazón en remojo en agua durante veinticuatro horas cambiándola varias veces; se limpian las rodajas de piel y espinas, se cuecen en una cazuela con agua; cuando rompa a hervir se retira del fuego y se reserva.

Se saltea unos momentos el jamón picado en una cazuela de barro con tres cucharas de aceite y la manteca de cerdo, se añaden la cebolla picada y el perejil picado a cuchillo, se añaden unas cucharadas de agua caliente, se tapa y se cocina a fuego lento, se añade la carne de los pimientos majada en el almirez junto a las yemas de los huevos, se salpimenta y se deja cocer una hora a fuego lento añadiendo unas cucharadas de agua caliente de vez en cuando.

Se añaden las presas de congrio a la cazuela con la salsa, se les da un hervor y se sirven.

El congrio en salazón es más frecuente en Castilla y su cocina muy similar a la del bacalao.



Congrio en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, medio vasito de aceite, cuatro dientes de ajo, media cucharada de harina, dos vasos de caldo de pescado, un vaso de almejas, dos cucharadas de perejil, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se aderezan con sal y pimienta, se reservan.

Se abren las almejas en una cazuela con unas cucharadas de caldo de pescado y la hoja de laurel, se sacan los bichos, se cuele el caldo y se reservan.

En una sartén o una cazuela de barro se doran los dientes de ajo cortados en láminas, cuando comiencen a dorar se añade media cucharada de harina, se les dan unas vueltas y se riegan con el caldo de pescado.

Cuando rompa a hervir se añaden dos cucharadas de perejil picado a cuchillo, se incorporan las rodajas de congrio, se salpimenta, se vierten las almejas y el caldo de abrirlas, se cocinan cinco minutos y se sirven.

81
...

Receta común; se puede preparar con cualquier pescado.

Congrio Frito

INGREDIENTES: (4 personas)

Docena y media de rodajas de congrio, doce clavos, aceite suficiente, harina de freír pescado, un huevo, pan rallado, tres limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se pinchan con un clavo, se pasan por harina de freír pescado, por huevo batido y pan rallado, se fríen en aceite abundante muy caliente; se elimina el clavo y se sirven con ensalada de lechuga y cascots de limón.

Esta receta la recogimos en el Mercado de Isla Cristina (Huelva) junto a otras quince, cortesía todas de las señoras que hacían cola en la pescadería.

Congrio Guisado con Tirabeques

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio, una cucharada de perejil, cinco cucharadas de aceite de oliva, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, una cebolla, doscientos gramos de tirabeques cocidos, un vaso de caldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan, escurren y secan; se salpimientan por ambos lados y se reservan media hora.

En una cazuela de barro amplia y plana se rehogan la cebolla y el ajo picados, cuando comiencen a dorar, se añaden las rodajas de congrio pasadas por harina de freír pescado.

Se doran por ambas caras, se espolvorean con perejil picado, los tirabeques y el caldo, se dejan cocer un cuarto de hora moviendo de vez en cuando para que trabe la salsa. Se sirven en la cazuela de barro.

82
...

Esta receta la recogimos en el Mercado Nuevo de Isla Cristina (Huelva).

Congrio Marinado con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se sacan las dos presitas, se llevan a un dornillo, se riegan con la salsa y se les dan unas vueltas para que tome bien el sabor.

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

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

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

Congrio Parmentier

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, medio kilo de patatas, ciento cincuenta gramos de champiñones, medio litro de salsa de gambas, dos huevos duros, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan, escurren y escaldan en agua hirviendo, se desmenuzan y se reservan.

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

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



Congrio Relleno de Cangrejo

INGREDIENTES: (4 personas)

La parte abierta de un congrio, dos cuerpos de cangrejo de Dakar, dos cebollas, dos huevos, un vaso de vino de Oporto blanco, cien gramos de queso Gruyere, una latita de champiñones, cien gramos de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el congrio de cabeza, entrañas y raspas, se lava, se escurre, se seca y se adereza con sal, pimienta y unas pinceladas de aceite, se deja reposar.

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

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

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

Receta de nuestro cocinero Alonso recogida en aguas de Dakar.

84
...



Congrio sobre Hojaldre

INGREDIENTES: (4 personas)

Una hoja de hojaldre, dos cebolletas, un pimiento rojo, un huevo, cincuenta gramos de gulas, una berenjena, medio kilo de congrio de la parte abierta, aceite, doscientos gramos de tomate triturado, una cucharada de eneldo, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimentan y se reservan.

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

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

Croquetas de Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de congrio de la parte abierta, una docena de gambas, un puerro, una cebolla, una zanahoria, dos cucharadas de perejil, dos dientes de ajo, tres huevos, tres nueces de mantequilla, dos cucharadas de harina, pan rallado, medio vaso de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se cuecen un cuarto de hora con las gambas peladas, la parte blanca del puerro cortada en rodajas, la zanahoria cortada en rodajas y la cebolla cortada en cascots, una cucharada de perejil y el vino.

Se retiran el congrio y las gambas, se cuele el caldo. Se desmenuza el congrio, se pican las gambas y se majan en un almirez, se añaden las yemas de dos huevos y una cucharada de perejil.

En una cazuela se dora la harina con la mantequilla, se riega con dos vasos y medio de caldo, se rectifica de sal y pimienta, se añade el majado del almirez, se remueve y se cocina hasta que se forme una crema espesa

Se forman las croquetas se pasan por el resto de los huevos batidos, por pan rallado y se fríen en abundante aceite. Se sirven.

Esta receta es muy útil para aprovechar los restos de congrio.



Empanada de Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de congrio en salazón, tres patatas, seis huevos, medio kilo de harina, levadura de panadería, tres cebollas, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, una hoja de laurel, aceite, pimienta.

PREPARACIÓN:

Se coloca la harina en una mesa formando un volcán. Se coloca en el cráter el huevo batido, la mantequilla en pomada y la levadura. Se amasan, se forma una bola y se deja reposar cubierta con un paño húmedo.

Se desala el congrio unas doce horas cambiando el agua de vez en cuando, se escurre, se le quitan la piel y las espinas; se desmenuza en hebras.

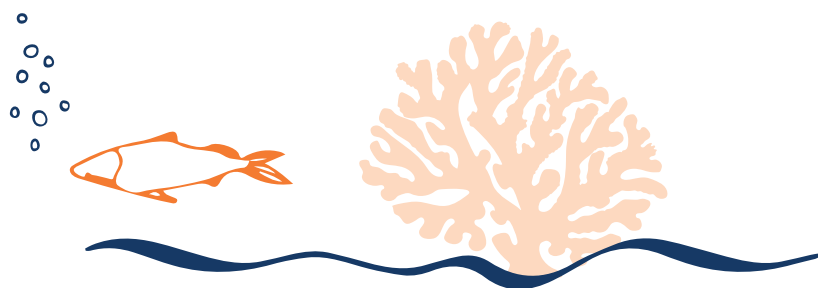
Se pelan las patatas, se cortan en paja y se confitan en aceite no muy caliente.

Se saltea la cebolla cortada en aros, cuando comience a ponerse blanca se añade el ajo, cuando pochen se añaden el congrio, la hoja de laurel y la pimienta molida.

Cuando el congrio cambie de color, se añaden las patatas confitadas los huevos batidos ligeramente y el perejil.

Se estira la masa, se forra un molde con parte de ella, se vierte el rehogado, se tapa con el resto de la masa, se pincela con huevo batido, se le abre un orificio para que respire y se lleva al horno hasta que este hecha.

Adaptada de una del Horno Lozano de Carral (La Coruña). Ellos emplean masa de empanada, nosotros preferimos hojaldre para este tipo de empanada.



Ensalada de Congrio con Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos tomates, cuatro dientes de ajo, un cuarto de kilo de congrio en salazón, una cucharada de culantro, medio vaso de aceitunas sin hueso, dos cogollos, un chorro de aceite de oliva, un pimiento asado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los cogollos en ocho cascós se emplatan formando radios. Se pelan los tomates, se cortan en rodajas, se emplatan entre los cascós de cogollo, se salpimientan y se espolvorean con culantro picado a cuchillo por encima.

Se desala el congrio dejándolo en agua toda la noche, pero dejándole un punto de sal, se limpia de piel y espinas, se desmiga por encima de los tomates. Se riega con aceite de oliva. Se espolvorea con sal y pimienta si es necesario y se sirve.

El plato original espolvorea con perejil picado a cuchillo, hemos optado por el culantro pues le da un poco más de sabor al plato.

87
...

Ensalada de Garbanzos con Congrio y Huevo Duro

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de garbanzos de Escacena, dos huevos duros, medio kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, alcaparras, unas aceitunas rellenas de pimientos, aceite, vinagre, mostaza, albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el congrio de piel y espinas, se sacan las medallitas, se cortan en tiras y se maceran con zumo de limón durante ocho horas.

Se dejan en remojo los garbanzos por la noche con agua abundante. Al día siguiente se cuecen con abundante agua y sal. Se escurren y se reservan.

Se prepara una vinagreta con vinagre, aceite, mostaza, albahaca molida, sal y pimienta. Se reserva.

Se ligan los garbanzos con el congrio y las aceitunas rellenas. Se sirven platos individuales, se riegan con la vinagreta y se adornan con el huevo duro cortado en gajos y las alcaparras.

Receta de Bella Carrasco recogida en la cafetería del Corte Inglés de Huelva.

Estofado Isleño de Pescado y Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres hebras de azafrán, dos vasos de caldo, una cucharada de aceite, una nuez de mantequilla, un cuarto de kilo de bacalao fresco, dos dientes de ajo, un puerro en rodajas, un bulbo de hinojo, cuatrocientos gramos de patatas, dos hojas de laurel, tres cuartos de vaso de vino blanco, cuatro tomates , una cucharada de tomillo fresco picado, un cuarto de kilo de merluza, un cuarto de kilo de rape, una cebolla en rodajas, un cuarto de kilo de congrio de la parte abierta, dos cucharadas de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se maja el azafrán en un almirez, se lava con unas cucharadas de caldo y se incorpora al caldo de pescado, se le da un hervor suave en un cazo y se reserva.

En una olla con el aceite y la mantequilla, se saltea la cebolla picada cinco minutos, se añaden el ajo picado, la parte blanca del puerro cortada en rodajas finas, el hinojo picado en dados minúsculos y las patatas troceadas. Se cubre con agua y se cuece un cuarto de hora, se riega con el vino, se cuece cinco minutos, se añaden el tomillo picado, el laurel y los tomates picados sin piel ni semillas, se riega con el caldo de pescado al azafrán y se hierve con alegría un cuarto de hora.

Se añade el pescado, se le da un hervor, se baja el fuego y se cuece cinco minutos a fuego lento.

Se sacan el pescado y las verduras, se sirve la sopa con cuscurros de pan frito y el estofado aparte acompañado con una salsa picante en salsaera.



Filetitos de Congrio a la Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, un botellín de cerveza, cuatro cucharadas de aceite, una cebolla, mantequilla, pan rallado, una chispita de comino molido, una guindilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se lavan escurren, secan con papel de cocina, se salpimientan y se reservan.

En una sartén con aceite, se añaden una guindilla, la cebolla cortada en aros, cuando transparente la cebolla se vierte en una fuente de horno, se retira la guindilla, se colocan las rodajas de congrio, se salpimienta y se riega con comino molido, cerveza, pan rallado, unos pegotitos de mantequilla y se lleva al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora.

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

89
...

Garbanzos con Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de garbanzos, un picatoste, un cuarto de kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos huevos duros, un diente de ajo tres hebras de azafrán, un vaso de aceite, cuatro cucharadas de vinagre, dos cucharadas de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cambia el agua y se cuecen en una cazuela con una cucharada de aceite y sal durante hora y media.

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se sacan los medallones, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite. Cuando estén hechos se añaden a la cazuela con los garbanzos.

Se maja en un almirez el picatoste junto al azafrán, el vinagre, sal, pimienta y el aceite de freír el pescado; se vierte sobre los garbanzos, se le rallan los huevos duros, se ligan y se sirven.

Receta recogida en el Mercado de Isla Cristina (Huelva).

Guiso de Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Un congrio, dos cebollas, dos tomates, dos pimientos, un vaso de vino blanco, medio vaso de aceite, perejil, media cucharadita de orégano, media cucharadita de tomillo, media cucharadita de cominos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el congrio, se limpia, se le quitan la cabeza y la cola, la parte abierta se corta en rodajas, se salpimenta y se reserva.

En una cazuela con aceite se rehogan las cebollas peladas y los pimientos, ambos picados. Cuando comienza a dorar, se añaden las presas de pescado, el vaso de vino y los tomates triturados, se les dan unas vueltas, se añaden las hierbas, un poquito de agua, se salpimenta y se deja cocer a fuego lento media hora. Se sirve caliente.

*Receta popular de la Costa de Huelva. Esta es de Violeta Ruiz de Cuenca
Publicada en el Libro La Cocina de los Peces Baratos.*

90
...

Lomo de Congrio Estofado

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos lomos de congrio de la parte abierta de medio kilo, cuatro nueces de mantequilla, una trufa, un vaso de vino blanco, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los lomos de congrio, se cortan en supremas, se pasan por harina y se fríen en una sartén con la mantequilla, se sacan y se reservan.

En la misma sartén y mantequilla se dora la trufa picada a cuchillo, se añaden su caldo y un vaso de vino, se cocina hasta trabajar una salsa.

Se sirven los filetes de lomo de congrio con la salsa.

En Portugal preparan este plato con más mantequilla y unas setas "túbaras" que no se como se llaman en castellano, son parecidas a las trufas o quizás a los gurumelos

Naturalmente se puede preparar con rodajas de congrio.

Medallitas de Congrio Rebozadas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, dos limones, un pelín de vinagre de manzana, dos cucharadas de azúcar, culantro, un tazón de harina, media cucharadita de crémor tártaro, un vasito de Casera, un vasito de leche, azafrán, aceite y sal.

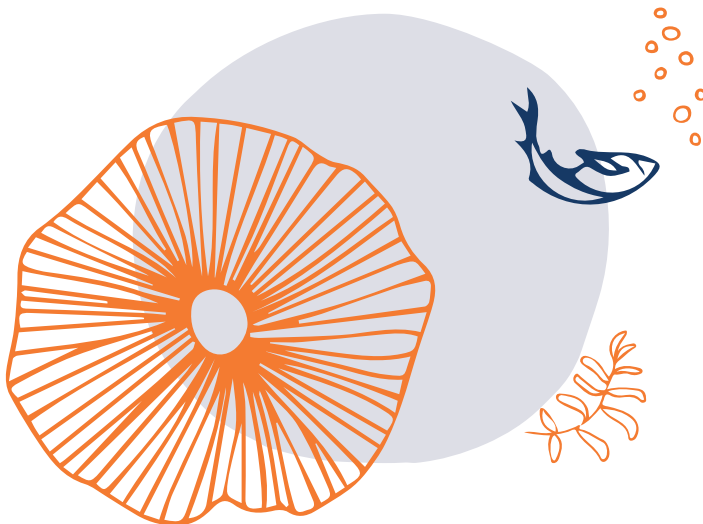
PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se sacan las medallitas, dos por rodaja y se marinan como una hora en el zumo de los dos limones, el pelín de vinagre de manzana, las dos cucharadas de azúcar, el culantro picado y se añade un poco de agua hasta cubrir, si hace falta.

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

Transcurrida la hora de maceración (mas o menos) se embadurnan las medallitas de congrio y se fríen en aceite muy caliente, hasta que la parte exterior, quede dorada y crujiente; se sirven emplatadas en una fuente con acompañamiento de lechuga picada en juliana, formando una corona a su alrededor.

Receta de Rosa Almeida recogida en la cafetería del Corte Ingles de Huelva.



Rodajas de Congrio con Queso y Habas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de garbanzos, dos limones, medio kilo de rodajas de congrio de la parte abierta, cien gramos de tahina, dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, un vasito de aceite de oliva, una cucharada de culantro , un cuarto de kilo de queso azul, cinco nueces de mantequilla, un vasito de fumé de pescado, dos puerros, media cebolla, una zanahoria, dos copas de coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan las habas a una cazuela con agua fresca y se cuecen durante media hora, se hacen puré, se les añade el zumo de limón, el tabil y el aceite de oliva. Mientras se añaden, se están ligando íntimamente con una cuchara de palo, se salpimenta, se espolvorea con culantro picado a cuchillo y se reserva

Se saltean las verduras en una sartén con la mantequilla, cuando pochen se añade el coñac y se flamea, se incorporan el fumé y el queso picado, se cocina y se reduce a salsa.

Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se marcan dos minutos por cada lado en una plancha engrasada. Se llevan a una fuente de horno en la que se ha emplatado la salsa de queso, se pincelan con ella, se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados cinco minutos. Se sirven acompañadas del humus de habas como guarnición y regadas con la salsa.

Salazón Casera de Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos kilos de congrio de la parte abierta, medio kilo de sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los troncos de congrio, se abren en libro, se colocan en una barrica casera con una canal en el fondo sobre una capa de sal, se cubren con otra capa de sal, se coloca otra capa de filetes de congrio, se cubren con sal y se coloca sobre ellos una madera que cierre la barrica.

Sobre la madera se va añadiendo peso hasta que se ha desecado totalmente el congrio, se saca de la barrica, se cuelga al oreo y se consume.

Receta recogida en la tertulia de la Coyantina en Isla Cristina (Huelva).

Sopa de Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de congrio, una docena de mejillones, media cabeza de rape, dos huevos duros, una cebolla, dos dientes de ajo, pan en rodajas, un vasito de sidra, guindilla, perejil, laurel, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones, en una cazuela con calor y en su propio jugo. Se cuele el caldo y se reserva, a los mejillones se les eliminan las conchas y se reservan.

Se limpia el congrio, se le quitan la cabeza y la zona trasera. Se trocea la parte comestible y se reserva.

En una cazuela, se pone el caldo de abrir los mejillones, agua hasta completar dos litros, se añaden la cabeza y la cola del congrio, la cabeza de rape, la cebolla, el ajo, unas ramitas de perejil y una hoja de laurel se deja hervir como media hora. Pasado este tiempo, se añade el congrio. Se deja cocer diez minutos, se saca, se cuele el caldo y se reserva.

En una sartén, se pone aceite y se fríen la cebolla, el ajo y la guindilla, cuando dore se añade el perejil. Se echa la salsa sobre el caldo que se ha reservado, se añade el congrio desmenuzado y los restos comestibles de la cabeza de rape, se pican los huevos, se añaden los mejillones. Se añade la sidra, se deja reposar un par de horas y se sirve en una sopera, tras calentar.

93
...

Publicada en el Libro La Cocina de los Peces Baratos.



Tartar de Congrio

INGREDIENTES: (4 personas)

Seiscientos gramos de congrio de la parte abierta, seis almejas finas, hojas de endibia, un limón, una cucharada de vinagre, dos cucharadas de aceite, media cucharada de mostaza francesa.

PREPARACIÓN:

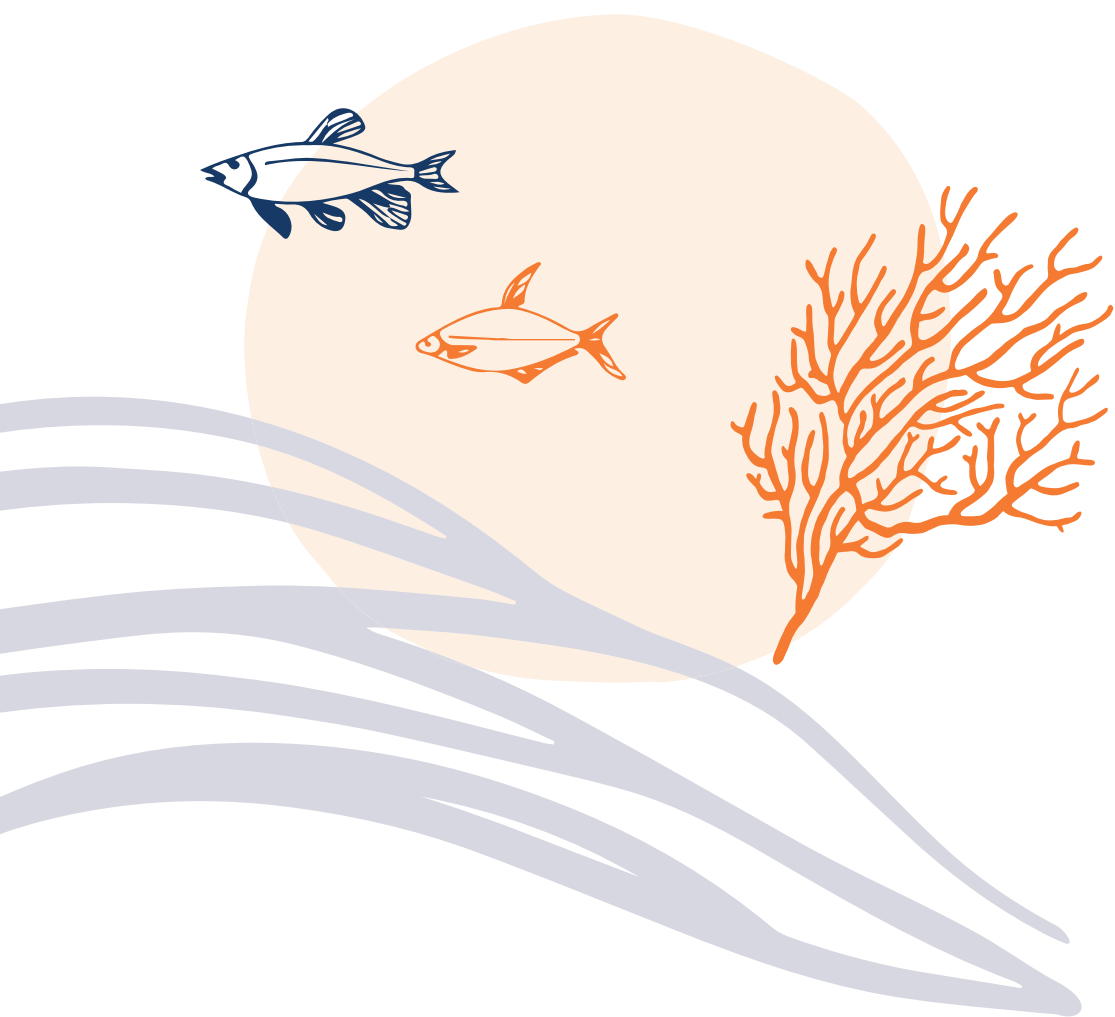
Se limpian las rodajas de congrio de piel y espinas, se salpimientan y se reservan.

Se abren en crudo las almejas finas, se recoge el caldo, se cuela y se reserva.

Con el aceite, el vinagre, el caldo de las almejas y la mostaza se prepara una vinagreta.

Se pica la endibia en juliana corta, se pican a cuchillo las almejas finas y el congrio, se ligan, se colocan sobre la base de endibia picada, se riegan con la vinagreta, se espolvorean con una chispa de guindilla molida y se sirve sobre unos picatostes.



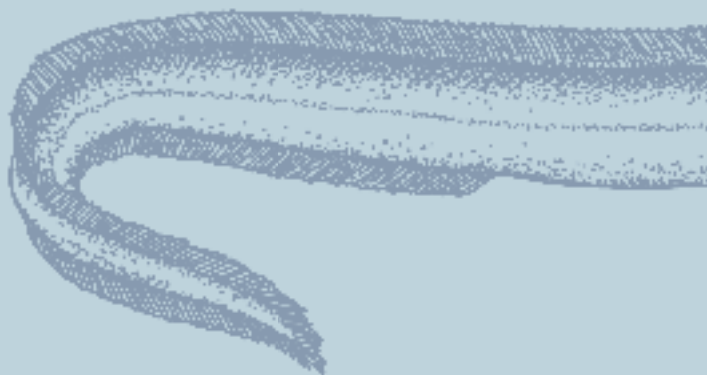


ENTRE MARES Y FOGONES

El **congrío**, *Conger conger*, es un pescado serpentiforme parecido a la anguila, de ámbito exclusivamente marino y con una gran velocidad de crecimiento. Su tamaño medio es de unos tres metros de envergadura (los hay mayores) y diez kilos de peso, que vive en los fondos marinos en zonas de cuevas y rocas.

Es un pescado blanco con un contenido en grasa del 1.6% y con un 18.6% de proteínas, su carne es sabrosa aunque menos grasa que la de anguila, pero tiene bastantes espinas. Solo es comestible la región comprendida entre la cabeza y el ano, la parte denominada parte abierta, que mejora mucho si se deja dos o tres días en el frigorífico, el resto se usa para elaborar caldos.

Una característica que presenta la cocina del congrio es que, en fresco admite todas las recetas de la merluza, en ahumado las recetas generales de los ahumados y en salazón todas las recetas del bacalao en salazón.



ISBN 978-84-491-1592-9



9 788449 115929