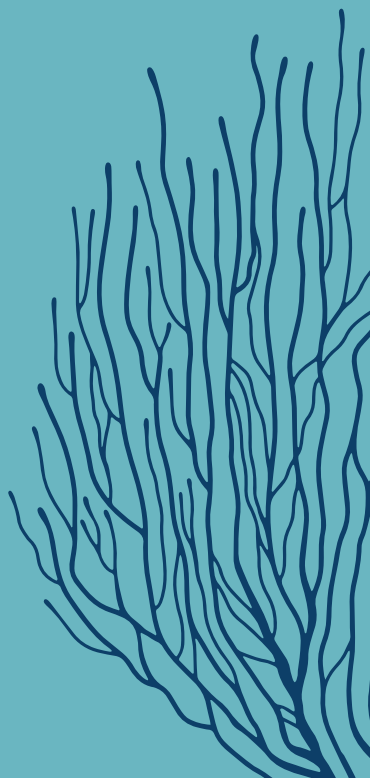


Felipe y Bárbara Luzón

MERO

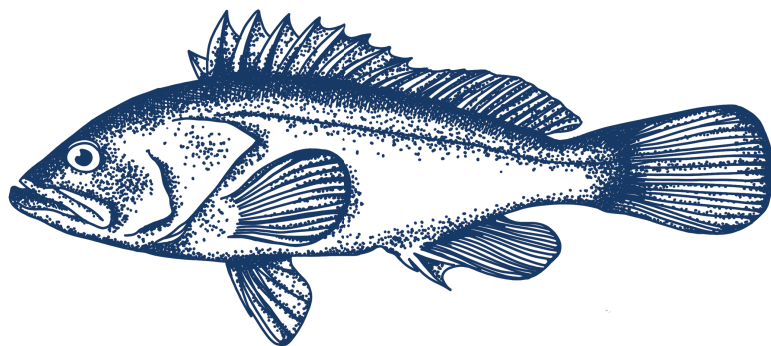


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

MERO



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: MERO

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: 003220748
DL: M-13271-2022
ISBN: 978-84-491-1600-1

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

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

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

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

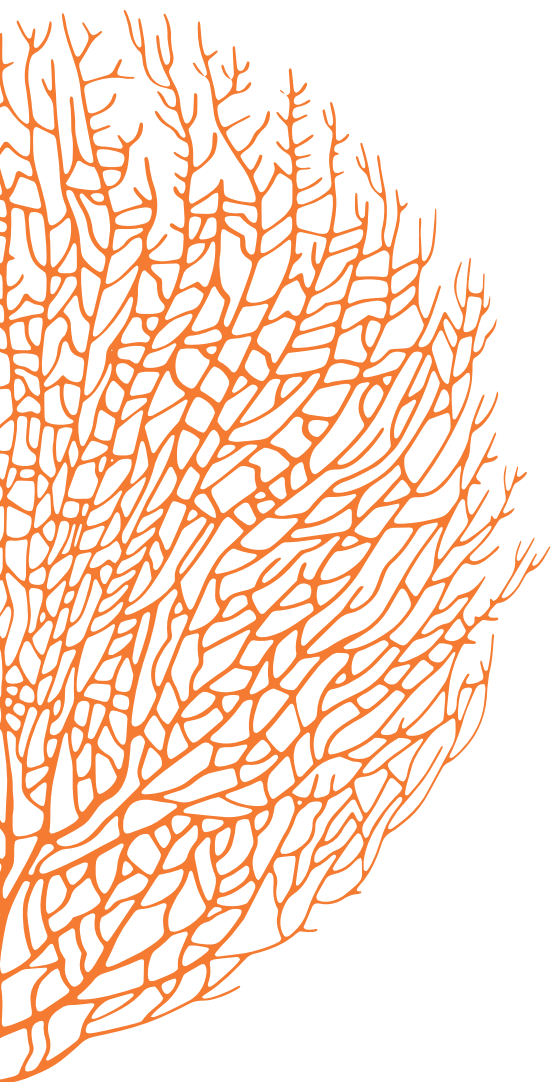
En esta publicación se ha utilizado papel
libre de cloro de acuerdo con los criterios
medioambientales de la contratación pública.

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

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



A nuestras familias



Índice de Recetas



Introducción	15
Arroz con mero al piri-piri.....	21
Berenjenas rellenas de mero.....	22
Brandada de mero	23
Buñuelos de mero.....	23
Cabezas de mero con patatas	24
Carpacho de mero	24
Cataplana de mero	25
Cazuela de mero	25
Cazuela de mero con guisantes	26
Cazuela de mero con puré de patatas	27
Cebiche de mero	28
Centollo con mero	28
Cocochas de mero a la isleña	29
Cocochas de mero con habitas baby	29
Cocochas de mero en salsa verde	30
Cogotes de mero al espumoso del Condado	30
Cogotes de mero al horno con vino blanco	31
Cogotes de mero sobre patatas y cebolla	31
Cola de mero gratinada	32

Cola de mero rellena de centollo	32
Conchas de mero	33
Cuscus de mero con verduras	34
Empanada de mero y cantarelos	35
Ensalada de mero	36
Filetes de mero a la lionesa	36
Filetes de mero a la marinera	37
Filetes de mero a la moruna	37
Filetes de mero a la mostaza	38
Filetes de mero a la panadera	38
Filetes de mero al azafrán	39
Filetes de mero con almendras	39
Filetes de mero con piñones	40
Filetes de mero en adobo	40
Filetes de mero en salsa de vermicelli	41
Filetes de mero en salsa molinera	41
Guiso de mero	42
Huevas de mero a la plancha	43
Huevas de mero en vinagreta	43
Huevas de mero salteadas	44
Medallones de mero empanados	44
Mero a la americana	45
Mero a la andaluza	45
Mero a la berebere	46
Mero a la canaria	46
Mero a la casera	47
Mero a la catalana	47
Mero a la cazuela con almejas	48

Mero a la coruñesa	49
Mero a la crema	50
Mero a la crema de almendras	50
Mero a la florentina	51
Mero a la gallega	52
Mero a la genovesa	52
Mero a la húngara	53
Mero a la isleña	53
Mero a la italiana	54
Mero a la jardinera	54
Mero a la marinera	55
Mero a la mediterránea	55
Mero a la moda de Goa	56
Mero a la naranja	56
Mero a la panadera	57
Mero a la parrilla	57
Mero a la pimienta verde	58
Mero a la plancha con puré de ajos	58
Mero a la plancha con vinagreta	59
Mero a la romana	60
Mero a la roteña	60
Mero a la salsa de mostaza	61
Mero a la sidra	61
Mero a la tangerina	62
Mero a la valenciana	63
Mero a la vasca	64
Mero a la vizcaína	64
Mero a las finas hierbas	65

Mero a los frutos del mar	65
Mero al azafrán	66
Mero al Cabrales	66
Mero al cava con champiñones	67
Mero al curry verde	68
Mero al horno	69
Mero al horno con cebolletas	69
Mero al horno con hierbas	70
Mero al horno con salsa de nata	71
Mero al horno con vino de Jerez	72
Mero al horno sobre patatas panaderas	73
Mero al limón	73
Mero al Pedro Jiménez	74
Mero al ron	74
Mero al vapor	75
Mero al vinagre	75
Mero al vino blanco	76
Mero asado	76
Mero asado al yogur	77
Mero asado con gambas	78
Mero Bercy	78
Mero cocido al vapor	79
Mero como Maite	79
Mero con acelgas	80
Mero con ajetes	80
Mero con ajo y vino manzanilla	81
Mero con alcachofas	82
Mero con almejas	83

Mero con almendras	83
Mero con arroz	84
Mero con avellanas	84
Mero con bacón al horno	85
Mero con berenjenas	85
Mero con berenjenas y tomate	86
Mero con calabacín	86
Mero con caldillo de perro	87
Mero con champiñones	88
Mero con champiñones a la francesa	89
Mero con chermula	90
Mero con chirlas al vino	91
Mero con colmenillas	91
Mero con espárragos	92
Mero con galeras al vino de Jerez	92
Mero con guisantes	93
Mero con muselina de ajo	94
Mero con ortiguillas	95
Mero con patatas	96
Mero con picada	96
Mero con piñones	97
Mero con queso	97
Mero con rollos de jamón	98
Mero con salsa	98
Mero con salsa bearnesa	99
Mero con salsa de gambones	99
Mero con salsa de naranja y maíz	100
Mero con setas del tiempo	101

Mero con tabulé	101
Mero en adobo romano	102
Mero en hojaldre	102
Mero en jugo de carne	103
Mero en salsa “colorá”	103
Mero en salsa curry	104
Mero en salsa de almejas	104
Mero en salsa de almendras	105
Mero en salsa de chirlas	106
Mero en salsa de mantequilla	106
Mero en salsa de orégano	107
Mero en salsa de tomate	108
Mero en salsa gaditana	108
Mero en salsa verde	109
Mero encebollado con cerveza	109
Mero estofado	110
Mero estofado a la isleña	111
Mero frito	111
Mero frito a la andaluza	112
Mero guisado	112
Mero guisado con patatas	113
Mero guisado en adobo	114
Mero hervido	115
Mero marinado a la sal	115
Mero marinado con salmorejo	116
Mero marinado con verduras	117
Mero parmentier	118
Mero rebozado al curry	119

Mero relleno	119
Mero relleno a la italiana (cerna fargita)	120
Mero relleno al horno	121
Mero relleno de bechamel	121
Mero relleno de gambas	122
Mero relleno con langostinos y gambas	123
Mero sobre farsa	124
Meros asados con anchoas	124
Mini bocadillos de mero	125
Pastel de mero con pimientos	125
Pastelitos de mero	126
Pencas de acelga con mero	126
Supremas de mero al cava	127

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

Introducción



En los años cincuenta del siglo pasado, bajábamos en el verano a la playa a pasar las vacaciones, concretamente a Punta Umbría y teníamos el privilegio de comer pescados magníficos, unos más conocidos y otros que solo los encontrábamos en su mercado.

Entre ellos se encontraban, algunas veces, unos meros ¡¡magníficos!! que nuestra madre compraba indefectiblemente.

Los preparaba casi siempre a la plancha o como cazuela y nuestro padre a la hora de comerlos decía: *"Mero, del la mar el mero y de la tierra el carnero"*.

Se trata de un pez perciforme, de aspecto robusto, macizo, con escamas en forma de peine en su cuerpo y redondeadas en la cabeza con una cabeza grande, ojos globosos y boca con grandes mandíbulas, dientes pequeños muy firmes. Sus aletas son muy potentes, tiene una sola aleta dorsal, una anal y dos pectorales. La aleta caudal es redondeada y muy potente, lo que le da gran velocidad y movilidad.

Su color es marrón unas veces tirando a gris oscuro y otras a rojizo, con manchas amarillentas en su flanco, y amarillenta en la zona ventral. Su aleta dorsal tiene ribetes anaranjados y su aleta ventral es amarillenta. Su envergadura está entre los dos y tres palmos, con un peso que no supera los cinco kilos aunque hay especímenes de un metro y cuarenta kilos.

Su hábitat es nectobentónico litoral, entre los cinco y los cuatrocientos metros. Es una especie sedentaria, muy territorial, que prefiere fondos arenosos con fanerógamas marinas o rocosos con cuevas y cavidades.

Son hermafroditas, alcanzan su madurez sexual a los cinco años, como hembras y a los diez años se transforman en machos. Se reproducen en verano y sus huevos son pelágicos.

Su alimentación es a base de pescados, crustáceos y moluscos. Tiene una carne semigrasa con tres y medio por ciento de grasa, dieciocho por ciento de proteínas y cien kilocalorías a los cien gramos; son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3, omega 6, por lo que son muy aptos para dietas cardiosaludables. Esto hace que tengan una carne muy apreciada, sobre todo en Madrid.

Su pesca es con enmalle, arrastre, palangre y anzuelo, también es una pieza muy buscada por los pescadores deportivos y submarinos.

Su comercialización es fundamentalmente en los mercados del interior, sobre todo en los mercados de Madrid donde es muy apreciado y pueden pagar el precio que alcanza. En los mercados aquí, en la Costa de Huelva, lo encontramos cuando hay mucha pesca o cuando solo se capturan unos cuantos y no salen al mercado exterior.

En el mercado alcanza un precio elevado, por lo que se venden otros peces con su denominación como pueden ser emperador, marrajos, borriquetes o chernas, pescados exquisitos que se venden a un precio inferior.

Tengo una anécdota:

Estaba bicheando en el Mercado Antiguo de Huelva hace ya unos años y delante de su puesto había un señor que tenía un borriquete en las manos y voceaba:

¡¡¡Mero, mero, a seis euros el kilo!!!

Al pasar frente a él me dice:

Caballero llévase un mero, es de dos kilos se lo dejo en doce euros...

Le pregunté: *donde está el mero?*

Este que tengo aquí, no lo ve?

Bueno, yo veo un borriquete y a doce euros está caro

Vale, se lo dejo a diez, pero no le diga a la gente que no son meros

Lo hizo Margarita, mi mujer el horno y estaba ¡¡¡"pa tirá cohete"!!!

La cocina del mero es muy variada:

- Asados: Mero asado en espetón
- Cocido: Mero cocido con mayonesa
- Horno: Mero al horno sobre lecho de patatas
- Estofado: Mero estofado con guisantes
- Grill: Mero mechado con culantro al grill
- Plancha: A la plancha como Juanito Coronel

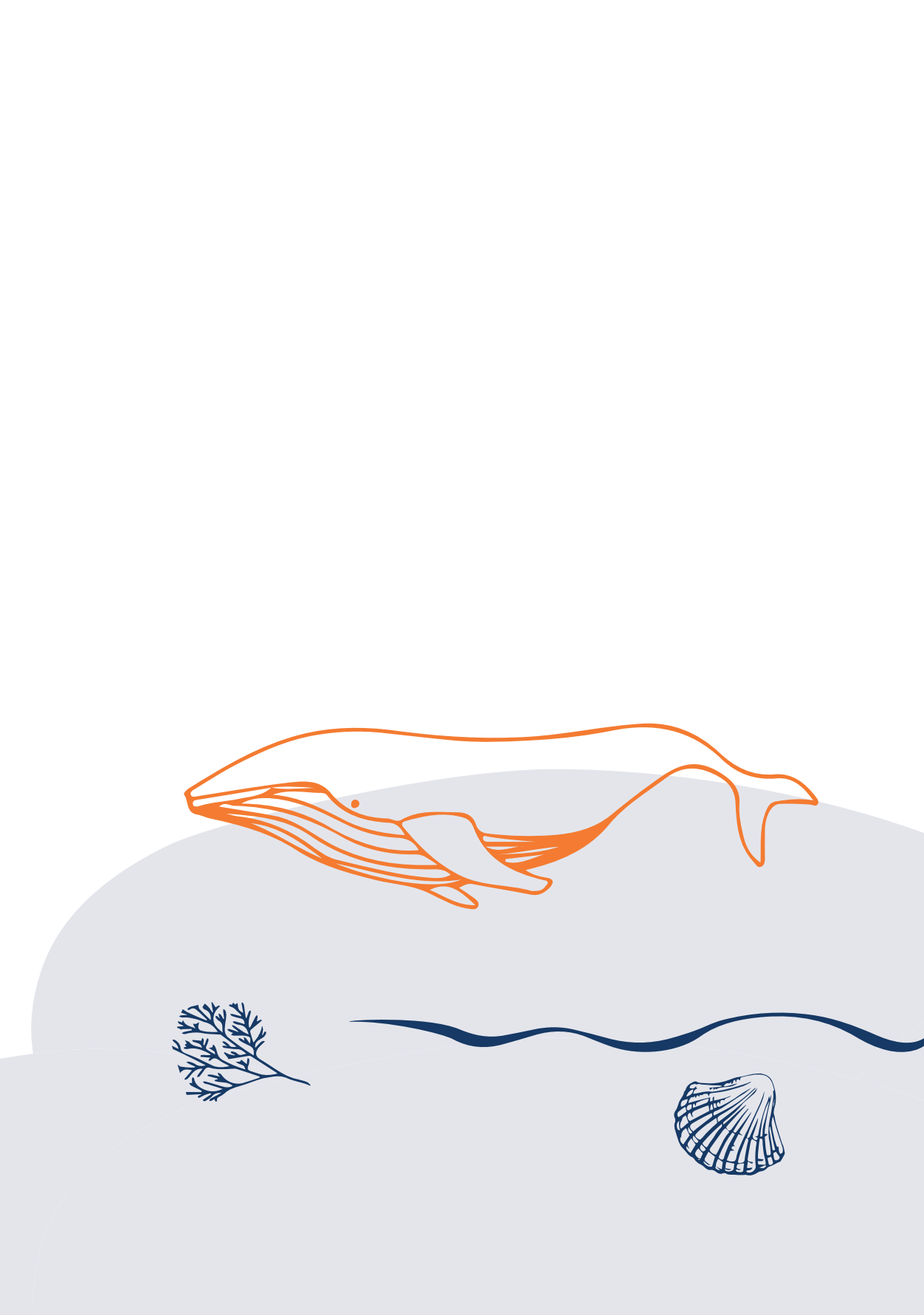
- Frito: Mero frito a la romana

- Guisado. Mero en amarillo con patatas

Y lo hagas como lo hagas, siempre tendrás un éxito colosal, porque es un pescado curioso, por mal que lo hagas, ¡¡¡siempre sale buenísimo!!!

Recetas





Arroz con Mero al Piri-Piri

INGREDIENTES: (4 personas)

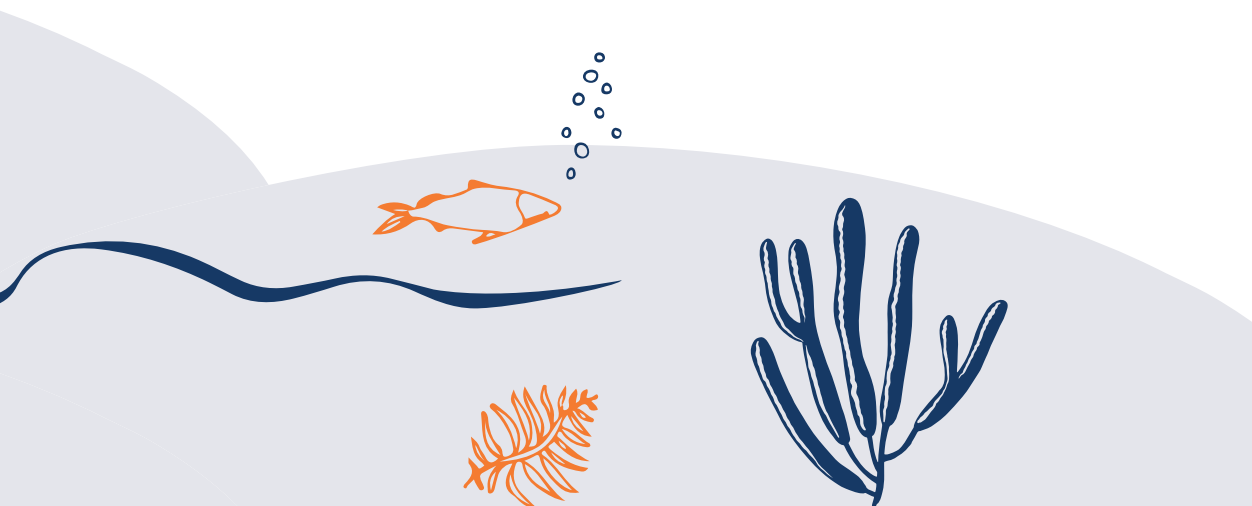
Un cuarto de kilo de filetes de mero limpios, un diente de ajo, una cebolla, dos tomates, un pimiento rojo, seis cucharadas de aceite, cuatro lonchas de panceta picada, un vaso de arroz, tres vasos de caldo corto de pescado, una chispita de piri-piri, dieciséis gambas, dos cucharadas de culantro picado, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asan al horno los tomates, el pimiento, la cebolla y el ajo. Se sacan, se dejan sudar, se pelan, se trocean y se pasan por la picadora.

Se dora el bacón picado en una sartén con aceite, cuando este crujiente se añade el arroz, se saltea un minuto, cuando este levemente rehogado se añade el triturado de verduras escalibadas, se cuece tres minutos.

Se riega con el caldo corto de pescado y el caldo de sudar las verduras, se salpimenta y se sube el fuego, cuando rompa a hervir se baja el fuego, se tapa y se cocina un cuarto de hora, se añaden las gambas y el mero troceado, se rectifica de piri-piri, sal y pimienta, se cocina cinco minutos, se espolvorea con culantro picado y se sirve.



Berenjenas Rellenas de Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de mero, dos berenjenas, tres cebollas, un vaso de caldo de pescado, nuez moscada, aceite, pan rallado, dos huevos, dos cucharas de harina, nuez y media de mantequilla, un vaso de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

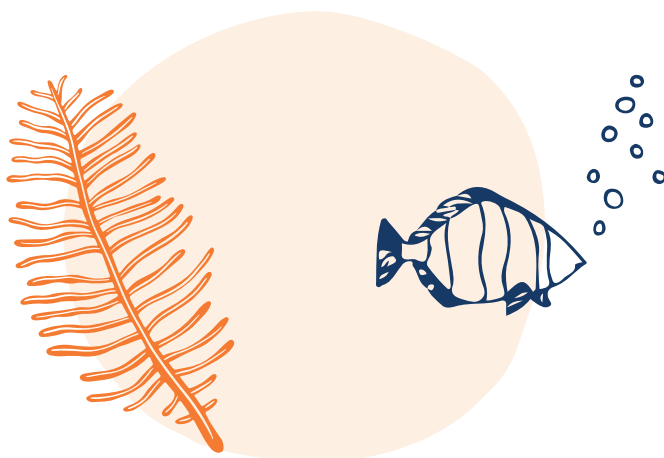
Se limpia el pescado, se hierva, se limpia, se desmiga y se tritura, se reserva.

Se cortan las berenjenas en rodajas, se riegan con sal y se dejan sudar en un colador.

Con un vaso de agua de cocer el pescado, la harina y la mantequilla se trabaja una bechamel, se adereza con nuez moscada.

Se corta la cebolla en rodajas, se pasa por harina y se fríe en una sartén con aceite, se añaden el pescado desmigado y la bechamel.

Se fríen las berenjenas, se coloca sobre una rodaja, una cucharadita del relleno, se tapa con otra rodaja de berenjena, se pasan por pan rallado, por huevo batido, se fríen en una sartén con aceite, se sacan, se escurren y se sirven con verdura cocida.



Brandada de Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero de escamas, aletas y espinas, se escalda cinco minutos, se saca, se limpia y se trocea.

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

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

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

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

23
...

Buñuelos de Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de mero, ciento cincuenta gramos de harina, aceite suficiente, la clara de un huevo, cerveza suficiente, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de mero, se pican en grueso a cuchillo y se reservan.

Se ligan la harina, una cucharada de aceite, sal y pimienta; se le añade poco a poco la cerveza y se bate hasta trabar una crema pastosa. Se añade la clara de huevo batida a punto de nieve con una espátula para que no baje, se rebozan los trocitos de mero y se fríen en abundante aceite. Se sirven sobre lechuga picada en juliana.

Cabezas de Mero con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

Este plato se puede preparar con cabezas de otros pescados como merluza

24
...

Carpacho de Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

Un filete de mero de medio kilo, cuatro pimientos de piquillo, ciento cincuenta gramos de queso de Mahón, doce filetes de anchoa, aceite de oliva, un diente de ajo, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se envuelve el filete de mero en papel film y se lleva al congelador a menos veinte grados un día; se descongela y se corta en láminas muy finas

Se trituran los pimientos de piquillo, se les añaden el diente de ajo, sal y pimienta, se bate y se riega con dos cucharadas de aceite de oliva, se liga y se reserva.

Se emplatan las láminas de mero individualmente, se salpimientan levemente y se riegan con aceite de oliva, se dejan macerar cuatro horas, se napan con la salsa de pimientos de piquillo, se les coloca una porción de queso cortado en lonchitas, se espolvorean con el culantro picado a cuchillo, se acompañan con las anchoas y se sirven.

Receta recogida en las Isla Baleares

Cataplana de Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de mero de piel y espinas, se sacan los medallones, se salpimientan y se reservan.

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

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

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

25
...

Receta recogida en Lagos (Portugal). Para esta receta el mero atlántico queda mejor al tener la carne más prieta.

Este plato se puede preparar con Borriquete entre otras cosas porque te lo suelen vender bajo la denominación de mero.

Cazuela de Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de mero, una cebolla, dos dientes de ajo, un tomate, una lata pequeña de tomate, una lata de espárragos, un huevo duro, seis cucharadas de aceite, un vaso de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro se prepara un sofrito con la cebolla, el ajo y el tomate. Cuando poche se colocan las presas de mero, los guisantes y los espárragos. Se salpimenta, se riega con el vino, se cuece cinco minutos y se sirve.

Receta recogida en Ayamonte (Huelva)

Cazuela de Mero con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y medio, medio vaso de aceite, una cebolla, una cucharada de mantequilla, cuatrocientos gramos de guisantes, una pastilla de AVECrem, un vaso de vino, una cucharadita de maicena, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

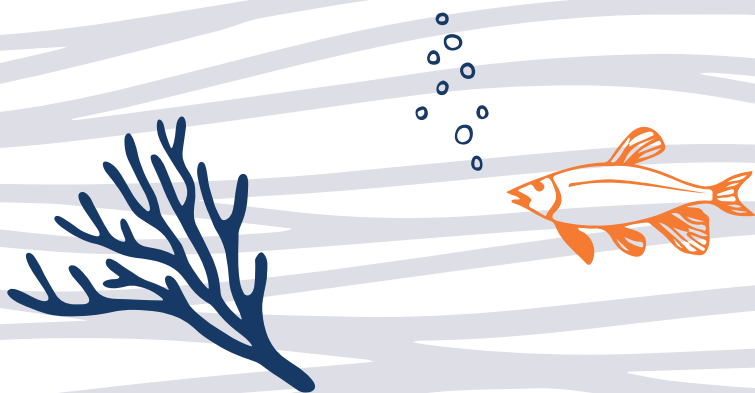
Se limpia el mero de cabeza, aletas, escamas y entrañas. Se corta en rodajas, se limpian de piel y espinas, se sacan los medallones y se reservan.

En una cazuela de barro con el aceite se saltea la cebolla picada hasta que se ponga transparente. Se añaden los medallones de mero, se cubren con los guisantes, la pastilla de AVECrem desleída en unas cucharadas de agua, la mantequilla, la nuez moscada rallada, el vino, sal y pimienta molida.

Se cuece diez minutos, se sacan los medallones de mero, se emplatan individualmente, se espesa la salsa con la maicena, se riega sobre el pescado y se sirve.

26
...

Este plato se puede preparar con Borriquete entre otras cosas porque te lo suelen vender bajo la denominación de mero



Cazuela de Mero con Puré de Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de mero, un vaso de leche, un vaso de agua, una cucharada de basilisco, una cucharada de tomillo, tres nueces de mantequilla, media cebolla, dos cucharadas de harina, una cucharada de puré de tomate, dos sobres de puré de patata, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

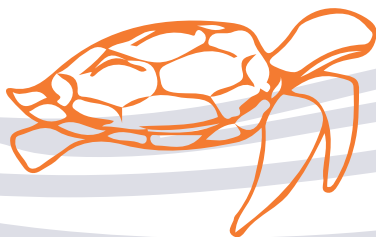
Se cuecen los filetes de mero en una cazuela con un vaso de agua, la leche, el basilisco picado y el tomillo picado. Pasados cuatro minutos, se sacan, se limpian de piel y espinas y se llevan a una cazuela de barro engrasada con mantequilla. El caldo se cuele y se reserva.

En una sartén con mantequilla se saltea la cebolla finamente picada, pasados cinco minutos se incorporan la harina, el tomate frito y se va añadiendo poco a poco el caldo de la cocción del mero hasta trabajar una salsa tipo bechamel; se riega sobre el pescado hasta cubrirlo.

En cazo aparte con el resto del caldo de cocer el mero, y si hace falta algo más de leche, la mantequilla, sal y pimienta se trabaja un puré de patatas siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se vierte sobre el pescado, se espolvorea con mantequilla y queso rallado y se cocina al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se gratina tres y se sirve.

27
...

Receta recogida en el Restaurante San Ciro en Santa Brigida Nápoles



Cebiche de Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de mero en un filete, cinco limones, un tomate, una cebolla pequeña, ocho pimientos de Padrón, diez aceitunas negras, una cucharada de culantro, una chispa de mezcla berebere de especias, aceite de freír, ocho cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se eliminan la piel y las espinas, se corta en daditos y se llevan a un lebrillo pequeño, se riega con zumo de limón ligado con igual cantidad de agua, se salpimenta, se lleva a la nevera durante cuatro horas.

Se fríen los pimientos de piquillo en aceite, se sacan, se escurren, se eliminan los rabitos y las pepitas, se pican y se añaden al lebrillo junto a las aceitunas picadas a cuchillo, la cebolla picada en juliana, el culantro picado a cuchillo y la mezcla de especias.

Se riega con seis cucharadas de aceite, se mezcla, se reserva en la nevera media hora para que traben los sabores y se sirve.

Antes de preparar el plato se ha de congelar el pescado a menos veinte grados durante al menos un día para evitar la posibilidad de anisakis.

Centollo con Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

Cocochas de Mero a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cocochas de mero, dos nueces de mantequilla, dos cucharadas de perejil picado, dos limones, dos cebollas, tres cucharadas de aceite, un vaso de bechamel, tres cucharadas de tomate frito.

PREPARACIÓN:

Se doran dos minutos las cocochas en una sartén con mantequilla, el zumo de dos limones y perejil picado a cuchillo; se reservan en una fuente.

En una sartén aparte con aceite se saltea la cebolla picada, pasados cinco minutos, se añaden la bechamel, el tomate frito, se salpimenta y se riega sobre las cocochas.

Se sirven con picatostes de pan de lata poco fritos.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina, se pueden hacer con cocochas de merluza o de cherna

29
...

Cocochas de Mero con Habitas Baby

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cocochas de mero, tres patatas, cien gramos de habitas baby cocidas, dos dientes de ajo, una cebolleta, harina, un huevo, aceite, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con seis cucharadas de aceite se saltean la cebolleta picada en juliana, los ajos picados y las patatas peladas cortadas en lascas. Se riegan con dos vasos de agua; se cocinan veinte minutos a fuego lento.

Se limpian las cocochas, se pasan por harina, se rebozan con huevo batido y se fríen en una sartén con aceite vuelta y vuelta.

Se añaden a la cazuela las habitas y las cocochas, se cocinan cinco minutos, se riegan con perejil picado a cuchillo y se sirven.

Personalmente las preparo con media lata de habitas Mata, que son de Alcahudete, se pueden hacer con cocochas de merluza o de cherna

Cocochas de Mero en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cocochas de mero, aceite, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se doran en una olla de barro los ajos cortados en láminas, se sacan con una espumadera y se reservan.

En la misma olla y aceite se doran las cocochas de mero pasadas por harina de freír pescado, se cubren con agua y perejil picado, se cocinan tres minutos removiendo la cazuela para que ligue una salsa; se añaden los ajos fritos y se sirven en la misma cazuela.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina, se pueden preparar con cocochas de merluza o de cherna

30
...

Cogotes de Mero al Espumoso del Condado

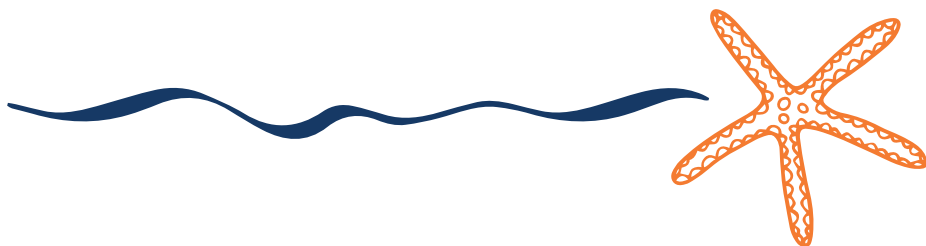
INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cogotes de mero, un manojo de ajos frescos, medio vaso de espumoso del Condado medio vaso de caldo de pescado, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de perejil, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los cogotes de mero por la mitad, se mechan con los ajos tiernos, el perejil, sal y pimienta, se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite, se cocina diez minutos, se riega con el espumoso y el caldo, se cocina otros diez minutos.

En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en láminas, cuando doren se vierte sobre los cogotes y se sirve.



Cogotes de Mero al Horno con Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cogotes de mero, seis dientes de ajo, una cucharada de perejil, un vaso de vino blanco, aceite, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los cogotes de mero por la mitad, se salpimientan y se llevan a una fuente de horno engrasada, se riegan con un chorro de aceite, medio vaso de vino, se espolvorean con tres ajos picados, se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora.

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite se saltean los dientes de ajo restantes cortados en láminas, se añaden el caldo de la cochura de los cogotes, el resto del vino, el vinagre y se cocina tres minutos, se riega sobre los cogotes, se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se sirven en la misma fuente.

31
...

Cogote de Mero sobre Patatas y Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cebolla, un cogote de mero, seis patatas pequeñas, aceite, una guindilla, dos vasos de caldo de pescado, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una guindilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez los ajos, la guindilla, perejil, sal y pimienta, se unta, se cierra y se lleva a una fuente de horno untada con un chorro de aceite, se cocina un cuarto de hora, se apaga el horno, se abre el cogote, se coloca en la fuente y se deja hacer con el calor residual del horno.

En sartén aparte con cuatro cucharadas de aceite se saltean la cebolla picada en juliana, los ajos cortados en láminas y las patatas en rodajas finas.

Se aliña el cocote con vinagre, aceite y perejil y se sirve sobre un lecho del salteado.

Cola de Mero Gratinada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de mero de un kilo y cuarto, seis cucharadas de aceite, pan rallado, perejil picado a cuchillo, ajo rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de mero de escamas y raspas, se abre y se lleva a una fuente engrasada con aceite con la piel hacia abajo, se cubre con una liga de pan rallado, perejil picado a cuchillo y ajo rallado, se riega con más aceite y se cocina al horno diez minutos, se gratina hasta que dore y se sirve.

Cola de Mero Rellena de Centollo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un centollo, una cola de mero de tres cuartos de kilo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los centollos en una olla con caldo corto diez minutos, se saca la carne del cuerpo, las patas y las pinzas, se desmigan y reservan. Se limpia la cola de mero, se eliminan las escamas, las aletas y las raspas, se abre, se rellena con las migas de centollo, se salpimenta por fuera, se riega con aceite y se lleva a una fuente de horno engrasada, se introduce en el horno a doscientos grados un cuarto de hora hasta que quede blanca la carne del mero. Se saca y se sirve con una salsa en salsera.

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

Conchas de Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

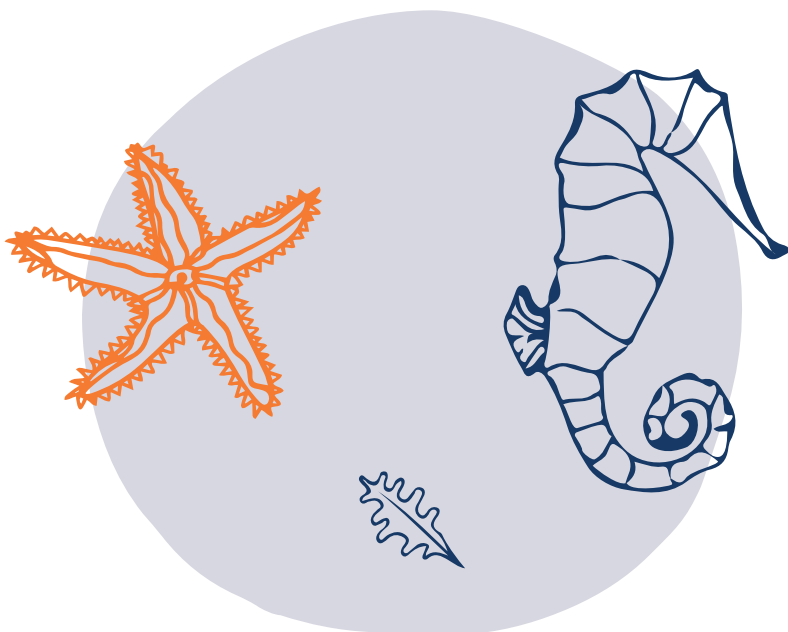
Medio kilo de mero, una cebolla pequeña, tres cucharadas de harina, cuatro cucharadas de aceite, un vaso de leche, cuatro cucharadas de queso manchego rallado, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

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



Cuscús de Mero con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de mero, trescientos gramos de cuscús, dos cucharadas de pasas sin hueso, cuatro cucharadas de garbanzos cocidos, un nabo, una zanahoria, un octavo de repollo, un trozo de calabaza, dos cebollas, un rollo de hierbas, medio vaso de fumé de pescado, un tomate, cuatro cucharadas de aceite, un pimiento verde, harina de freír pescado, pimentón, comino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan, escurren y secan con papel de cocina las supremas de mero, se salpimentan, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen someramente en aceite, dos minutos por cada lado; se reservan.

Se saltean en la misma sartén y aceite la cebolla picada y el pimiento, cuando comiencen a pochar se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina cinco minutos, se riega con el fumé, se añaden el rollo de hierbas, la col cortada en juliana y el nabo picado.

Se retira el rollo de hierbas, se pasa todo por la batidora, se cuela con el chino y se cuecen en el caldo la calabaza y la zanahoria cortadas en dados.

Se cuece el cuscús en una cuscusera al vapor ocho minutos, se saca se trabaja con diez cucharadas de agua y una de aceite para que no se apelmace, se vuelve a la cuscusera, se cocina otros ocho minutos.

Se liga el cuscús con los garbanzos, las pasas, la calabaza, la zanahoria, dos cucharadas de aceite, se sirve con el mero y el puré de verduras aparte en cuencos individuales.



Empanada de Mero y Cantarelos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de cantarelos, tres cuartos de kilo de rodajas de mero, tres vasos de leche Ideal, una hoja de hojaldre, un sobre de puré de patata, un vaso de bechamel, un vaso de leche, una nuez de mantequilla, una cebolla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la cebolla en aros y se confita en una sartén con aceite sin que este llegue a hervir, se saca, se escurre y se reserva.

Se trabaja un puré de patata con el sobre, la leche, la mantequilla y una pizca de sal siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se reserva.

Se limpian las rodajas de mero de piel y espinas, se sacan los medallones y se llevan a una fuente de horno engrasada con una base de cantarelos limpios picados, se cubren con la leche Ideal y se salpimienta; se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se saca y se reserva.

Se forra un molde para empanadas con la hoja de hojaldre, se cubre con la cebolla confitada, se reparten el mero y los cantarelos, se cubre con bechamel, se cierra con puré de patata, se riega con mantequilla derretida y se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se saca y se sirve.

Receta recogida en el Restaurante San Ciro en Santa Brigida Nápoles, es la Torta di Cernia napolitana, plato, al parecer, de origen español; se puede preparar con cualquier seta



Ensalada de Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos meros de ración, una endibia, dos limones, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de eneldo picado, flor de sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los meros, se les quitan las cabezas, escamas, entrañas, piel y espinas. Se lavan, se escurren, filetean y se cortan en tiras de dos milímetros quedan como un carpacho.

Se emplatan en una fuente amplia, se riegan con zumo de limón, con aceite, se les espolvorean flor de sal molida y pimienta, con eneldo picado a cuchillo y se dejan marinar un par de horas que tomen sabor, se ligan con la endibia picada y se sirven.

*No olvidar las precauciones a tomar para el consumo de pescado crudo.
Congelar a menos de veinte grados bajo cero un día*

36
...

Filetes de Mero a la Lionesa



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero de ración, dos vasos de fumé de pescado, vaso y medio de leche, cuatro nueces de mantequilla, doce cucharadas de harina, cuatro cucharadas de queso rallado, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de mero, se cuecen al horno en una fuente de horno con el fumé de pescado, pasados diez minutos, se retira el caldo de la cochura y se reserva. Se reduce el caldo de la cochura a seis cucharadas mediante cochura en un cazo, se añade una nuez de mantequilla, se le dan unas vueltas, se añade la harina, se cocina dos minutos y se añaden la leche, la nuez moscada rallada, una cucharada de queso, sal y pimienta, se retira del fuego, se añade otra nuez de mantequilla y se liga una salsa bechamel.

Se vierte la mitad de la bechamel en una fuente de horno se cubre con los filetes y estos con el resto de la bechamel, se espolvorea con el queso, se añaden pegotitos de mantequilla y se gratina en el horno a ciento ochenta grados hasta que dore; se sirve en la misma fuente.

Filetes de Mero a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de mero, tres tomates maduros, una cebolla, un pimiento, un diente de ajo, un vaso de vino blanco, una cucharadita de azúcar, un vaso de aceite de oliva, unas almejas, unas gambas peladas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Los filetes de mero, se lavan, se escurren, se secan, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se rehoga la cebolla picada, cuando comience a dorar, se añaden el ajo picado y el tomate picado sin piel ni pepitas, se añade el azúcar y se deja cocer hasta ligar una salsa de tomate.

Se añaden los filetes de pescado, las gambas peladas y las almejas. Se riega con vino y se deja cocer unos diez minutos, pasados los cuales se sirven en la misma fuente.

37
...

Filetes de Mero a la Moruna

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de mero y se trocean en dos o tres porciones, se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se añade la cebolla picada, pasados cinco minutos, se añaden el tomate picado sin piel y sin pepitas, el pimiento picado, el ajo picado, se rehoga ocho minutos y se añaden el azafrán, el pimentón y las especias, se remueve y se rehoga otro par de minutos. Se colocan los filetes de mero sobre el refrito y se deja cocinar a fuego muy bajo diez minutos; se sirve en la misma cazuela de barro.

Filetes de Mero a la Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero de ración, cuatro chalotas, una cucharada de harina de freír pescado, una cucharada de mostaza francesa, un vaso de vino blanco, una cucharadita de sémola de maíz, tres cucharadas de alcaparras, dos huevos duros, un chorrito de aceite, dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de culantro picado, medio vaso de nata, media trufa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de mero, se escurren y se secan con papel de cocina. Se pasan por harina de freír pescado y se reservan.

En una batidora se ligan el vino blanco con la mostaza, las alcaparras, los huevos duros picados y la trufa, se salpimenta. Se reserva la salsa.

En una sartén con aceite, se añade la mantequilla, se fríen los filetes de mero y se reservan.

En la misma sartén y aceite, se rehogan las chalotas picadas y los ajos. Se agrega la salsa y se deja cocer a fuego muy bajo un cuarto de hora; se añaden los filetes de pescado y se cocina cinco minutos. Se ligan la nata y la harina de maíz, se incorpora la mezcla a la sartén, se continua la cochura cinco minutos más.

Se emplatan los filetes de mero en una fuente, se riegan con la salsa y se espolvorean con el culantro picado. Se sirven en el acto.

Filetes de Mero a la Panadera

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

Filetes de Mero al Azafrán

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de mero, medio kilo de patatas, dos tomates maduros, una cebolla grande, una hoja de laurel, un pimiento cuatro dientes de ajo, un vaso de aceite, una cucharada de perejil, azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de mero, se lavan, se escurren y se cortan en trozos.

En una cazuela de barro con aceite, se saltean la cebolla y el pimiento picados, pasados cinco minutos se añaden los tomates picados sin piel y sin pepitas, cuando comiencen a dorar se añaden los dientes de ajo picados y la hoja de laurel; se continua rehogando.

Se añaden las patas peladas y cortadas en trocitos. Se cubren con agua y se cuecen. Cuando se lleven quince minutos de cochura, se majan en un mortero dos dientes de ajo, el comino, el perejil y el azafrán. Se vierte el majado en la cazuela, se añade el pescado, se cocina seis minutos y se sirve.

39
...

Filetes de Mero con Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero, cien gramos de almendras, dos limones, una cucharada de perejil, cuatro nueces de mantequilla, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de mero, se salpimientan y se pasan por harina de freír pescado, se marcan por ambos lados en una sartén con dos nueces de mantequilla, se riegan con el zumo de los limones y se cocinan ocho minutos a fuego lento.

En sartén aparte se doran las almendras con el resto de la mantequilla, se vierten con su jugo sobre los filetes, se les dan unas vueltas y se sirven adornados con perejil y acompañamiento de puré de patata.

Receta recogida en el Forum de Gerona 09. Las almendras se pueden picar en grueso antes de dorarlas.

Filetes de Mero con Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero de ración, tres cebollas, cien gramos de piñones, medio vaso de aceite, cuatro tomates, cominos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de mero, se pasan por harina de freír pescado y se sacuden, se fríen en una sartén con aceite y se reservan.

En la misma sartén y aceite se fríe la cebolla picada cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se añaden los cominos, se salpimenta, se añaden los filetes de mero, los piñones, se les da un minuto de cochura y se dejan reposar; es un plato que se sirve frío.

40
...

Filetes de Mero en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de mero, un vaso de vino blanco, aceite, el zumo de un limón, harina, un puñado de alcaparras, dos dientes de ajo, perejil, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de mero en porciones de tamaño adecuado, se lavan y se reservan.

Se prepara un adobo con el vaso de vino blanco, el zumo del limón, tomillo, perejil, los ajos majados, sal y pimienta. Se añaden los filetes de mero y se dejan macerar un par de horas. Se sacan del adobo, se escurren, se pasan por harina y se fríen en aceite. Se reservan.

Se le pican las alcaparras al adobo, se pasa por la batidora y se reduce un poco mediante cocción, hasta obtener una salsa que se verterá en caliente sobre los filetes que se habían reservado.



Filetes de Mero en Salsa de Vermú

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de mero en filetes, tres cuartos de vaso de caldo de pescado, medio vaso de vermouth, medio vaso de crema de leche, una nuez de mantequilla, una cebolla pequeña, una cucharada de harina, un limón, dos cucharadas de queso, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se engrasa una fuente de horno, se llevan a ella los filetes de mero, se salpimentan y se cubren de cebolla picada, se riega con el vermouth y el caldo se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

Se dora la harina en un cazo con la mantequilla, se añade el caldo de asar el pescado, se cuece cinco minutos y se remueve hasta trabar una salsa, se añaden la nata y unas cucharadas de zumo de limón.

Se vierte la salsa sobre el pescado, se espolvorea con queso rallado, se vuelve al horno y se gratina hasta que dore; se sirve.

41
...

Filetes de Mero en Salsa Molinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero, cuatro cucharadas de harina, tres nueces de mantequilla, un cuarto de vaso de zumo de limón, medio vaso de vino blanco, dos cucharadas de perejil, dos tomates, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de mero, se escurren, se secan y se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se llevan a una bandeja de horno engrasada con dos nueces de mantequilla; se cocinan al horno diez minutos

Se lleva al fuego el resto de la mantequilla en una sartén, se riega con el zumo de limón y el vino, se liga con una cuchara de madera, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se salpimenta y se cocina ocho minutos, se vierte sobre la fuente del pescado, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se sirve.

Guiso de Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de presitas de mero, una cabeza de rape, dos cebollas, dos dientes de ajo, medio vasito de aceite, media cucharada de harina, una cucharada de perejil una naranja, harina de freír pescado, un vasito de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan las presitas de mero, se pasan por harina, se doran unos segundos en una sartén con aceite y se reservan.

Con la cabeza de rape, la hoja de laurel, el vasito de vino blanco, una cebolla troceada y dos vasos de agua, se prepara un caldo, se cuele y se reserva. Se limpia la cabeza de presitas comestibles y se añaden al caldo.

En una cazuela de barro, se doran en aceite una cebolla picada y los dientes de ajo cortados a rodajitas. Cuando doren, se añaden la mantequilla, el zumo de la naranja, las ralladuras de la cáscara y la media cucharada de harina. Se añade poco a poco el caldo de pescado removiendo con una cuchara de palo, cuando esta hecha se pasa por el turmix y se cuele. De este modo se consigue una salsa clarita que se vuelve a la cazuela; se salpimienta.

Se añaden las presitas de mero, se riegan con perejil picado y se deja cocer a fuego lento, se mueve de vez en cuando y se les da la vuelta a las presitas a la mitad de la cochura. Pasados unos diez minutos estará hecho el pescado y se sirve.

Este plato le gustaba mucho a mi padre que decía siempre: "de la mar el mero y de la tierra el cordero"



Huevas de Mero a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro huevas de mero, harina de trigo, aceite, mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las huevas, se secan, se salpimientan, se rebozan con harina y se sacuden, solo una chispa para que no se peguen.

Se marcan a la plancha por todos lados, se cortan en rodajas, se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se sirven con mayonesa.

Huevas de Mero en Vinagreta

INGREDIENTES: (4 personas)

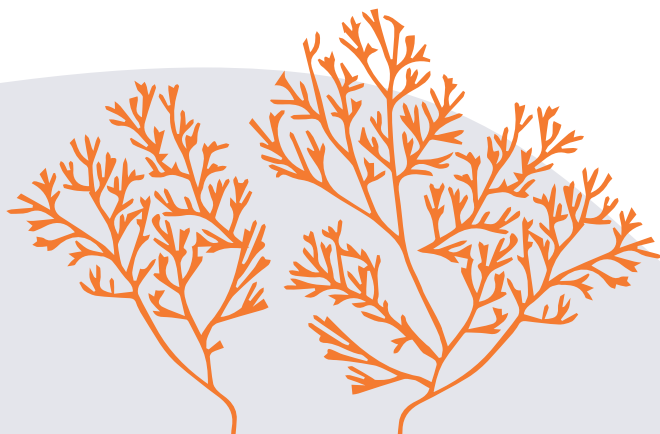
Tres cuartos de kilo de huevas de mero, dos cebollas, dos tomates, dos cucharadas de perejil, nueve cucharadas de aceite, tres cucharadas de vinagre, una cucharada de mostaza francesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las huevas, se dejan enfriar, se cortan en rodajas y se reservan.

Se trabaja una vinagreta con el aceite, el vinagre, mostaza, perejil picado a cuchillo, sal y pimienta.

Se pican en dados mínimos, el tomate sin piel ni pepitas y la cebolla cortada en juliana, se mezclan con las huevas, se riegan con la vinagreta y se dejan reposar al fresco un par de horas, se sirven con el resto de la vinagreta aparte en salsera.



Huevas de Mero Salteadas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro huevas de mero, aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, dos cucharadas de vinagre, una punta de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las huevas de mero, se cortan en rodajas y se reservan.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla cortada en juliana junto a los ajos cortados en láminas, pasados cinco minutos se adereza con sal, pimienta y el vinagre, se cocina dos minutos y se añade el pimentón, se cocina treinta segundos, se retira del fuego y se añaden las huevas que se hacen al calor residual dándoles unas vueltas de vez en cuando.

44
...

Medallones de Mero Empanados

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, pan rallado, queso rallado, cuatro huevos, aceite.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de mero, se limpian de piel y espinas, se sacan los medallones, se escurren y se secan. Se pasan por queso rallado, por huevo batido, por pan rallado, por huevo batido, se fríen y se escurren para que suelten el aceite sobrante. Se sirven con acompañamiento de ensalada.



Mero a la Americana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de mero, una cebolla, una copa de coñac, vaso y medio de tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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 los filetes de mero a una fuente de horno engrasada, se cubre con la salsa y se lleva al horno hasta que este hecho el pescado a nuestro gusto, se emplata y se sirve con arroz de tomate.

Receta familiar de origen romano. Hay quien al pan rallado le liga perejil picado a cuchillo o culantro

Mero a la Andaluza

45
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, 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:

En una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite, se fríen los ajos, 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 mero salpimentadas por ambas caras y se cocinan cuatro minutos por cada lado.

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

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Mero a la Berebere

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero de ración, cien gramos de aceitunas sin hueso, seis cucharadas de culantro picado, seis cucharadas de perejil picado, seis dientes de ajo machacados, una cucharada de cominos, una cucharada de semillas de culantro molidas, una cucharadita de pimentón, una chispita de piri-piri, el zumo de un limón, un vaso de aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de mero de piel y espinas, se sacan los medallones, se salpimientan, se pincelan con aceite y se reservan en un lebrillo pequeño

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 riegan los medallones con la marinada y se dejan marinar toda la noche. Se llevan al horno a ciento ochenta grados media hora y se sirven con aceitunas picadas.

46
...

Mero a la Canaria



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero de cuarto de kilo, una cebolla, aceite, una cucharada de perejil, dos dientes de ajo, un puñado de almendras, un huevo duro, harina, un vaso de caldo corto de pescado, una copa de vino de Jerez seco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de mero, se lavan, escurren y secan, se pasan por harina y se fríen en una sartén con aceite vuelta y vuelta.

En un almirez se majan las almendras con el huevo duro cocido, un diente de ajo, el perejil picado a cuchillo y el vino de Jerez.

Se saltean en una cazuela de barro amplia con dos cucharadas de aceite la cebolla y el ajo picados, se colocan sobre ella las rodajas de mero, se riegan con el majado, se riegan con el caldo, se cocinan cinco minutos y se sirven.

Mero a la Casera

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

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

47
...

Mero a la Catalana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de mero, 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 mero de piel y espinas, se sacan los medallones 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, los medallones de mero, sal y pimienta. Se deja cocer y cuando este hecho el pescado, se espesa la salsa con miga de pan y se sirve.

Mero a la Cazuela con Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero de cuarto de kilo, cincuenta gramos de jamón, un kilo de almejas, una docena de langostinos, dos cucharadas de manteca de cerdo, dos huevos duros, una cucharada de perejil picado, cuatro ñoras, una rebanada de miga de pan, una cucharadita de azúcar, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de mero, se lavan, se escurren y se sacan los medallones, se reservan.

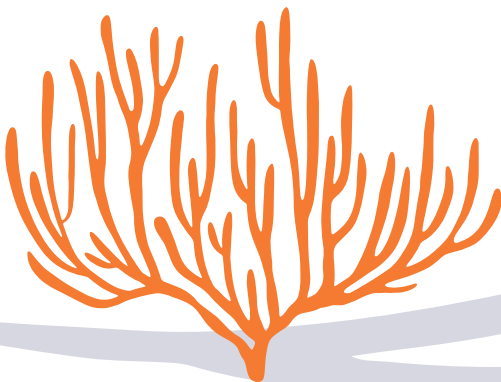
Se abren las almejas al vapor, se eliminan las cáscaras; el caldo se cuela y se reserva

Se hidratan las ñoras manteniéndolas en agua toda la noche.

En una cazuela de barro se fríen en cuatro cucharadas de aceite y dos cucharadas de manteca de cerdo, la cebolla picada, el jamón picado, el perejil picado, se salpimenta y cuando comience a dorar, se añade medio vaso de agua caliente y se deja hervir unos minutos; se pasa por el chino y se vuelve a la cazuela.

Se rallan las ñoras y se majan con la miga de pan, un chorrito de agua caliente, el huevo duro rallado, se salpimenta, se añade a la cazuela y se le da un hervor.

Se añaden las almejas, su caldo, los langostinos pelados picados y los medallones de mero, se cocinan un cuarto de hora y se sirven en la misma cazuela.



Mero a la Coruñesa

INGREDIENTES: (4 personas)

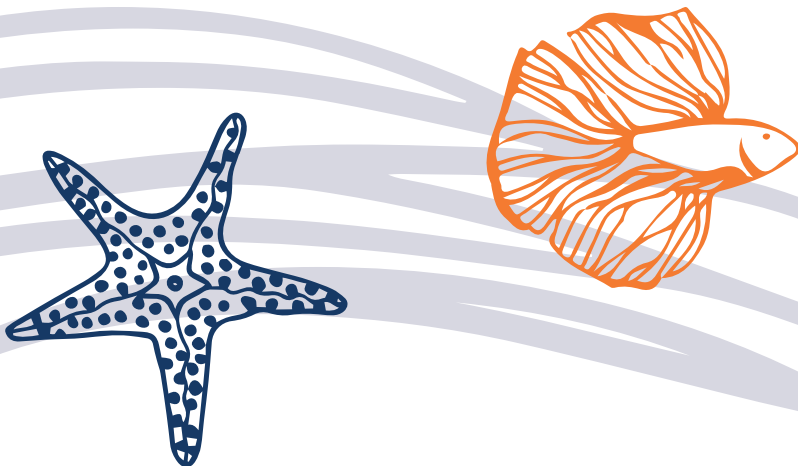
Un trozo de mero de un kilo, una cebolla, seis pimientos verdes, media cucharada de pimentón, una cucharadita de harina, un vasito de vino blanco, cuatro nueces de mantequilla, dos cucharadas de vinagre, medio vaso de fumé de pescado, una cucharada de perejil, laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asan los pimientos, untados con aceite, al horno, se sacan, se dejan sudar, se pelan, se eliminan las pepitas y se abren formando una lámina.

Se limpia el trozo de mero de piel y espinas, se salpimenta, se pincela con aceite y se envuelve con las hojas de pimiento, se lleva a una fuente de horno engrasada, se riega con dos nueces y media de mantequilla derretida y se asa en el horno a ciento ochenta grados diez minutos, se riega con el vino, se le dan cinco minutos más de cochura

Se saltean en una sartén con el resto de la mantequilla la cebolla picada, los ajos cortados en láminas, la hoja de laurel pasados cinco minutos se añaden el pimentón y la harina se remueve treinta segundo, se riega con el vinagre, el fumé de pescado, sal y pimienta. Se cocina hasta que espese la salsa, se pasa por el chino, se cubre el pescado con ella, se le da un hervor y se sirve.



Mero a la Crema

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de mero, 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 piel y espinas, se sacan los medallones, 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 los medallones con la salsa y se vuelven al horno diez minutos, se espolvorea con almendra molida y se sirve.

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

50
...

Mero a la Crema de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro lomos de mero, dos zanahorias, un pimiento, una cebolla, un vaso de caldo de pescado, un vaso de leche Ideal, cuatro cucharadas de almendra picada, dos nueces y media de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se unta de aceite el pimiento y se asa al horno a cinco ochenta grados, se lleva a una fuente, se tapa y se deja sudar, se limpia, se corta en tiras muy finas y se reserva.

En una cazuela de barro con la mantequilla se saltean la cebolla picada y la zanahoria, pasados cinco minutos se añaden los filetes de mero, se riegan con el caldo, la leche Ideal, la almendra molida y el caldo de sudar los pimientos, se salpimenta y se cocina un cuarto de hora, se añaden las tiras de pimiento se le dan unos minutos de calor y se sirven.

Mero a la Florentina

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de mero, medio kilo de espinacas, cuatro cucharada 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 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.

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 mero, 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 mero 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.

La receta original lleva queso parmesano rallado, pero si lo pruebas con queso manchego viejo, te aseguro que te olvidas del parmesano



Mero a la Gallega

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro lomos de mero de ración, cuatrocientos gramos de patatas, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una cucharadita de pimentón, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero de espinas, se lava, se escurre, se sazona y se reserva, se corta en supremías. Se cuecen las patatas con la cebolla cortada en cascots en agua con sal.

Cuando las patatas ablanden se añade el pescado, se cuece siete minutos; se retira del fuego, se sacan el pescado y las patatas, se cuela el caldo.

En una cazuela se doran los ajos cortados en láminas, el perejil, el pimentón, se rehoga medio minuto, se añade un vaso del caldo de cocer el pescado, se cortan las patatas en cascots, se añaden junto al mero a la cazuela y se sirve.

52
...

Receta recogida en las III Jornadas del Mar de Salobreña



Mero a la Genovesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, 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:

En una sartén con tres cucharadas de aceite se saltea la cebolla, cuando transparente se incorporan el ajo picado, 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 removiendo de vez en cuando un cuarto de hora.

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 con acompañamiento de unos fideos cocidos que se aderezan con la misma salsa.

Mero a la Húngara

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero, un limón, una loncha de bacón, una cucharada de manteca de cerdo, una cucharada de harina, páprika, dos cebollas, un pepino, tres cucharadas de mantequilla, un pimiento, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes con agua, se escurren, se secan, se rocían con limón y se pasan por harina. Se fríe la panceta picada en manteca, se añaden los filetes de pescado y se fríen a nuestro gusto.

En sartén aparte se rehogan en mantequilla, la cebolla cortada en aros, el pepino cortado en rodajas finas, el pimiento cortado en aros.

Se emplata el pescado, se adorna con las verduras fritas en corona y se riega con una salsa y perejil. Se sirve.

Esta receta se puede hacer con cualquier pescado, originariamente es con pescados fluviales fileteados.

53
...

Mero a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de mero, un vaso de aceite, un diente de ajo, un huevo duro, veinticinco almendras tostadas, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de mero se sacan los medallones, 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 almendras, 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 los medallones de mero con la salsa, se llevan al horno a temperatura media – alta diez minutos. Transcurridos estos, se sacan y se sirven en la misma fuente.

Mero a la Italiana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, dos vasos y medio de salsa bechamel, cuatro cebollas, cuatro cucharadas de queso rallado, una cucharada de perejil, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, con un fondo de cebolla picada, perejil picado a cuchillo, ajo picado, sal y pimienta, se colocan las rodajas de mero; se cubren con agua, se cuecen diez minutos, se sacan, escurren y secan con papel de cocina.

Se emplatan en un plato refractario con una base de bechamel, se espolvorean con queso rallado y se lleva al horno a ciento ochenta grados hasta que gratine o funda el queso.

Es preferible preparar el plato en cazuelitas planas de barro, queda más rustico

54
...

Mero a la Jardinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de mero, tres dientes de ajo, una cebolla, dos pimientos, dos tomates, una cucharada de Bovril, un cuarto de kilo de judías verdes, un cuarto de kilo de gambas, cien gramos de guisantes, un limón, una cucharada de pimentón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los guisantes y las judías sin hebras y troceadas en una cazuela con agua y sal. Se sacan, se escurren y se reserva un vaso del agua de la cochura.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada en juliana junto a los ajos cortados en láminas y los pimientos cortados en tiras muy finas, pasados cinco minutos se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se retira del fuego, se añade el pimentón y se lleva el refrito a una fuente engrasada como fondo.

Se incorporan las gambas peladas, los guisantes, las judías, se riega con el caldo que se reservó en el que se diluirá el Bobril, se cubre con las rodajas de mero y se cuece al horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

Se sirve en la misma fuente.

Mero a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de mero, una cebolla, un diente de ajo, una hoja de laurel, una zanahoria, un vasito de vino blanco, una cucharada de harina, dos cucharadas de aceite

PREPARACIÓN:

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

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

Mero a la Mediterránea

55
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de mero, dos docenas de mejillones, una cebolla, una cucharada de harina de freír pescado, medio vaso de vino, un diente de ajo, pimentón, tres hebras de azafrán, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor en una cazuela con dos cucharadas de agua, se eliminan las cáscaras y se cuela el caldo, se reservan.

Se limpia el mero, se corta en supremas, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con aceite muy caliente.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada en juliana cinco minutos, se espolvorea con el pimentón se le dan unas vueltas treinta segundos, se riega con el vino y medio vaso de agua, se salpimenta y cuando rompa a hervir se añade el pescado.

Se adereza con el ajo majado en un almirez junto a las tres hebras de azafrán, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta, se deslíe en unas cucharadas de agua, se añaden, los mejillones y su caldo, se cocina unos minutos y se sirve.

Mero a la Moda de Goa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, un cuarto de kilo de pepinos, un tomate, un yogur cremoso, dos cucharadas de aceite de oliva, media cucharadita de mostaza francesa, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los extremos de los pepinos, se pelan (naturalmente los pepinos) y se rallan, se ligan con el yogur junto al tomate rallado sin piel ni pepitas, se salpimenta y se reserva.

En una sartén con aceite se añade la mostaza francesa, se le dan unas vueltas y se incorpora la mezcla de yogur, se espolvorea con el culantro, se le dan unas vueltas y se reserva en salsera.

Se limpia el mero, se pasa a la plancha por ambos lados en una sartén con unas gotas de aceite, se limpia de piel y espinas, se sacan los medallones; se sirven con la salsa y un acompañamiento de maíz dulce cocido o unas poleás espesitas.

Mero a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de mero, dos naranjas, una ramita de apio, un vaso de caldo de pescado, dos zanahorias, una cucharada de harina, dos nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las zanahorias cortadas en rodajas y el apio picado. Se añaden los filetes de mero y se cuecen seis minutos, se sacan y se llevan a una fuente.

Se corta en juliana fina la mitad de la cáscara de naranja, se reserva.

Se traba una salsa, con la mantequilla, la harina, se tuesta unos minutos, se añaden el caldo de pescado, el zumo de naranja y la cáscara cortada en juliana. Una vez trabada la salsa, se riega sobre el pescado y se sirve.

Mero a la Panadera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero, dos tomates, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento verde, una cucharada de perejil, cien gramos de guisantes, tres cuartos de kilo de patatas, aceite, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan los filetes, se pasan por harina y se fríen en una sartén con aceite. Se sacan a medio freír.

Se cuele el aceite y se rehogan los tomates, el ajo, la cebolla, el pimiento, el perejil picado, las patatas peladas y cortadas en dados y los guisantes. Se cubre con agua y se cuece lentamente.

Cuando lleven diez minutos de cochura se colocan encima los filetes de mero, se cuece diez minutos más, se salpimienta y se sirve en platos individuales sobre rebanadas de pan tostado.

57
...

Mero a la Parrilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas gruesas de mero, un vaso de aceite, una cebolla, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de mero, se lavan, escurren y secan; se llevan a un lebrillo, se salpimientan, se riegan con aceite y se cubren con la cebolla picada; se deja macerar una hora.

Se asan a la parrilla pincelando de vez en cuando con el jugo de la maceración. Estarán hechas cuando la espina despegue de la carne.

Es bueno que la parrilla no este muy fuerte para evitar que se peguen o se quemen



Mero a la Pimienta Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y cuarto, un vaso de nata líquida, dos vasos de caldo corto de pescado, medio vaso de vino blanco, una nuez de mantequilla, dos vasos de caldo de pescado, una cucharada de granos de pimienta verde, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero de cabeza, escamas, tripas y raspas, se sacan cuatro filetes por pieza, se lavan, se escurren, se salpimientan, se pincelan con aceite y se marcan a la plancha por ambos lados, se emplatan y se reservan.

Se rehoga la pimienta en la mantequilla, se añade el vino y se cuece hasta que reduzca a la mitad. Se añaden el caldo de pescado y la nata, se salpimenta. Se le ralla la nuez moscada y se cuece hasta que reduzca a una crema ligera. Se napan los filetes de mero con la crema salsa y se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

58
...

Este plato se puede preparar con Borriquete entre otras cosas porque te lo suelen vender bajo la denominación de mero

Mero a la Plancha con Puré de Ajos

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

Se asan las rodajas de mero a la plancha, se emplatan, se riegan con la vinagreta y se acompañan con el puré de ajos. Se sirven.

Si las rodajas son pequeñas se ponen ocho; también se pueden sacar los medallones y hacer la receta con ellos

Mero a la Plancha con Vinagreta

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero de ración, medio brécol, una cebolleta, una trufa pequeña, tres cuartos de vaso de leche, dos cucharadas de vinagre balsámico, diez cucharadas de aceite, cuatro nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de mero de posibles espinas, se lavan, se escurren y se secan, se salpimientan y se reservan.

Se cuece el brécol en una cazuela con agua y un poquito de sal, cuando este tierno, se eliminan los tronchos gordos y se llevan a la batidora, se traba un puré, se salpimenta y se reserva.

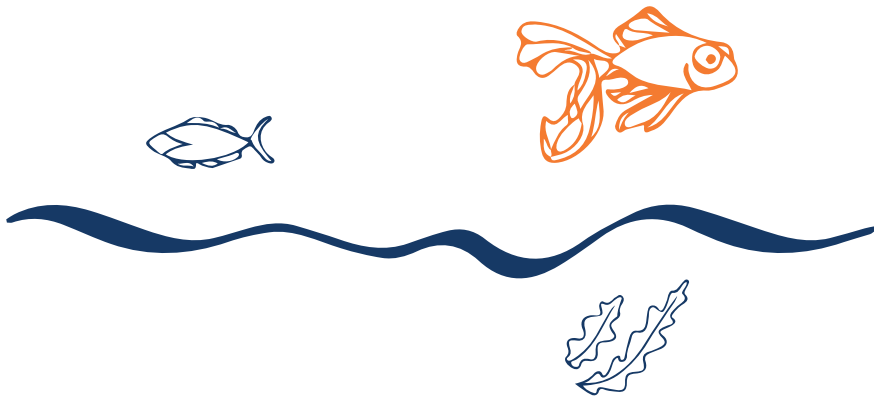
Se traba una vinagreta, se baten el vinagre y la trufa picada muy fina, se añade el aceite, se liga, se bate suavemente y se reserva.

Se pincelan los filetes de pescado, se marcan en una plancha engrasada con aceite por ambos lados y se emplatan en platos individuales con un fondo de crema de brécol y la salsa aparte en una salsera.

59
...

Se puede preparar con pescados similares y con coliflor por brécol. Recomendamos la salsa a parte en salsera pues la vinagreta de trufa es muy aromática y hay quien solo le añade unas gotas para no perder el sabor del pescado.

Receta recogida en las III Jornadas del Mar de Salobreña



Mero a la Romana

INGREDIENTES: (4 personas)

Ochocientos gramos de rodajas de mero, harina de freír pescado, dos huevos, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de mero de piel y espinas, se sacan los medallones, 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.

Mero a la Roteña

60
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de mero, un kilo de tomates, dos cebollas, tres pimientos verdes, una cabeza de ajo, aceite, laurel, nuez moscada, media copita de vino manzanilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de mero y se trocean en supremas, se lavan y se reservan.

En una sartén honda con seis cucharadas de aceite se fríen cinco minutos, fuego bajo, las cebollas cortadas en aros, los pimientos troceados en tiras y la hoja de laurel, se añaden los tomates pelados y sin pepitas, se cocinan diez minutos más, se salpimientan.

En una olla de barro con cinco cucharadas de aceite, se dora el pescado por ambos lados, dos minutos por lado. Se añade el refrito, se riega con el vino, se le raspa la nuez moscada y se lleva al horno, a ciento ochenta grados, diez minutos. Se sirve.

Receta de la Srta Maite recogida en Hipercor de Huelva



Mero a la Salsa de Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y cuarto, dos cucharadas de aceite de oliva, media cebolla picada, una zanahoria, la mitad de un tallo de apio, tres cucharadas de aceite, una cucharada de harina, un vaso de caldo de carne, tres cucharadas de vinagre, una cucharada de mostaza, una chispa de azúcar, una cucharada de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican las verduras y se estofan con el aceite en una cazuela con la tapadera colocada al revés. Cuando ablanden se añade el vinagre, se reduce y se espolvorea la harina, se dora y se añade el caldo, se remueve y se cocina diez minutos, se salpimenta, se retira del fuego, se añaden la mostaza, el azúcar, se remueve, se le añade una cucharada de mantequilla y se reserva como salsa, bien en grueso, o bien pasada por la batidora.

Se limpia el mero de aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes, se pincelan con aceite de oliva y se marcan a la plancha tres minutos por cada lado. Se emplatan, se riegan con la salsa y se sirven con verdura cocida y el resto de la salsa aparte en salsera.

61
...

Mero a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y cuarto, 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:

Se limpia el mero de cabeza, escamas, tripas y raspas, se sacan cuatro filetes, se lavan, se escurren, se salpimentan, se pincelan con aceite y se marcan a la plancha por ambos lados y se reservan.

En una cazuela de barro se saltea la cebolla picada, cuando comience a pochar se añaden el perejil y la guindilla, se incorporan los filetes de mero a la cazuela. Se cubre con la sidra, se añaden una cucharada de harina fina, las gambas peladas y las almejas. Se cocinan hasta que abran las almejas, se rectifica de sal y pimienta; se sirve.

Mero a la Tangerina

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de garbanzos, dos limones, cien gramos de tahina, dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, un vasito de aceite de oliva, una cucharada de culantro picado, cuatro rodajas de mero, 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 dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se sacan y a una cazuela con agua fresca y se cuecen durante media hora, se hacen puré, se les añaden el zumo de limón, el tabil y el aceite de oliva.

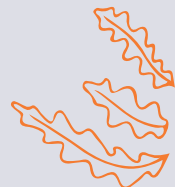
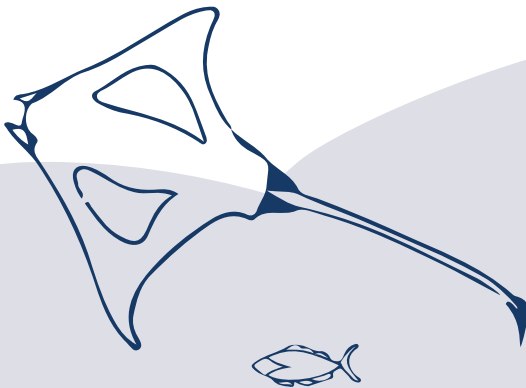
Mientras se añaden, se esta ligando íntimamente con una cuchara de palo, se salpimenta, se espolvorea con culantro se reserva

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

Se asa el mero dos minutos por cada lado en una plancha engrasada.

Se lleva a una fuente de horno en la que se ha emplatado la salsa de queso, se introduce en el horno a ciento ochenta grados cinco minutos.

Se sirve acompañada del humus de garbanzos como guarnición y regada con la salsa.



Mero a la Valenciana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de mero, cuatro dientes de ajo, un limón, tres hebras de azafrán, tres cucharadas de harina de freír pescado, ocho cucharadas de aceite, perejil, sal y pimienta.

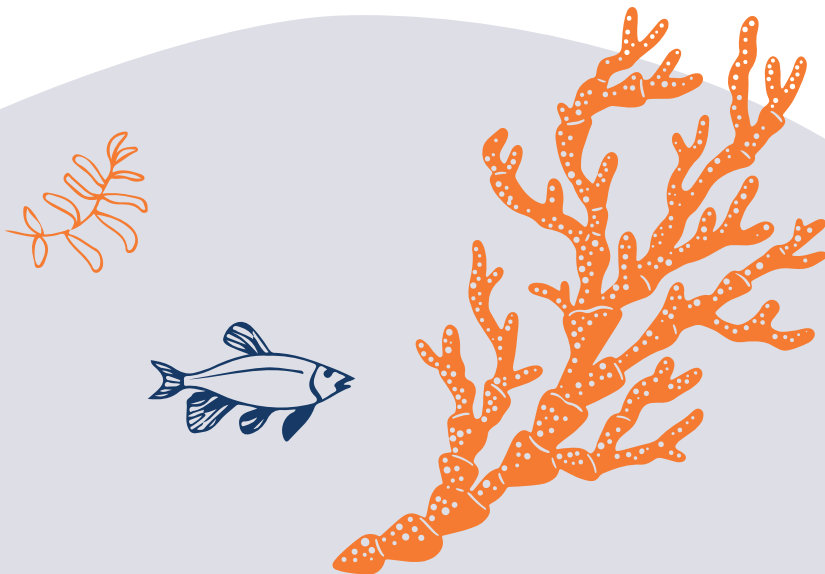
PREPARACIÓN:

Se corta el mero en rodajas, se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina, se salpimientan, se sazonan con unas gotas de zumo de limón, se pasan por harina de freír pescado.

En una cazuela de barro se fríen los ajos enteros, se sacan y se fríen las rodajas de mero; se sacan y se reservan aparte. Se añaden al fondo una cucharada de harina fina desleída en un poco de agua y el azafrán, se cocina unos minutos y se traba una salsa.

Se vuelven a la cazuela el pescado y los ajos, se cuecen diez minutos y se sirven en la misma cazuela de barro.

Receta levantina recogida en Isla Cristina (Huelva)



Mero a la Vasca

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, cuatro cucharadas de aceite, dos cebollas, tres dientes de ajo, un kilo de tomates picados, una cucharadita de azúcar, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan los filetes de mero y se untan con aceite por ambos lados, se reservan un rato para que tomen el sabor.

Se prepara una salsa haciendo un sofrito con la cebolla, el ajo, y los tomates picados sin piel ni pepitas. Se añaden la sal, la pimienta, el azúcar y el laurel.

Se doran los filetes de mero a la plancha cuatro minutos por cada lado y se sirven con la salsa muy caliente acompañados de patatas cocidas.

El tiempo de plancha es variable, depende del grosor del filete y de cómo lo quieras de pasado. Siempre recomiendo menos tiempo pues un pescado poco hecho se puede arreglar, pero si te pasas...

Lo prepara muy rico nuestro amigo Chema en el Restaurante del Puerto Deportivo de Las Arenas en Neguri (Vizcaya)

64

...

Mero a la Vizcaína



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero de ración, un poco de pimentón, una cucharada de perejil picado, un vaso de vino blanco, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de mero de piel y espinas, se sacan las supremas, se pincelan con aceite, se salpimientan y se reservan un rato.

Se pican los ajos, la cebolla, el perejil, se ligán con el pimentón y el pan rallado, se reservan.

Se engrasa una fuente de horno con aceite, se colocan las supremas; se cubren con la verdura picada, se riega con aceite y se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados. Pasados cinco minutos se riega con el vino y un vaso de agua. Se cuecen diez minutos y se sirven en la misma fuente.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Mero a las Finas Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de mero, 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 cubre el mero con la mezcla.

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

65
...

Mero a los Frutos del Mar

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, un cuarto de kilo de mejillones, un cuarto de kilo de almejas, un cuarto de kilo de gambas peladas, tres tomates, un pimiento, medio vaso de vino blanco, dos cucharadas de perejil, una hoja de laurel, un diente de ajo, tres hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las gambas en un cazo con agua y una chispa de sal tres minutos, se reservan.

Se abren las almejas al vapor en una cazuela con dos cucharadas de agua de cocer las gambas, se reservan; se cuele el caldo y se vuelve a la cazuela.

Se añaden a la cazuela el caldo de cocer las gambas, el pimiento picado, el laurel, el azafrán, el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina un cuarto de hora hasta que este hecho el pimiento.

Se limpia el mero de piel y espinas, se sacan los medallones, se añaden a la cazuela, junto al ajo picado y el perejil picado a cuchillo, se cocinan cinco minutos, se añaden las almejas y las gambas, se les dan unos minutos de calor y se sirven.

Mero al Azafrán

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de mero, un limón, harina de freír pescado, dos dientes de ajo, aceite, azafrán, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero, se trocea, se aliña con sal, pimienta y limón. Se pasa por harina de freír pescado y se fríe en aceite.

En una cazuela de barro con aceite, se saltean los ajos, se añaden el pescado, un chorrito de agua y una cucharada de harina. Se cuece unos minutos, se añaden el perejil picado, el azafrán, se rectifica de sal y pimienta, se cuece un minuto y se sirve.

66
...

Mero al Cabrales

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, tres cucharadas de mantequillas, medio vaso de vino blanco, cincuenta gramos de queso cabrales, vaso y medio de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se coloca el pescado en una fuente de horno engrasada, se salpimenta y se coloca sobre él la mantequilla en porciones, se rocía con el vino y se lleva al horno hasta que cueza el pescado.

Se traba una salsa batiendo el queso con la nata en frío, se riega el pescado con la salsa, se deja unos minutos, se saca del horno y se sirve en la misma fuente.

Mero al Cava con Champiñones

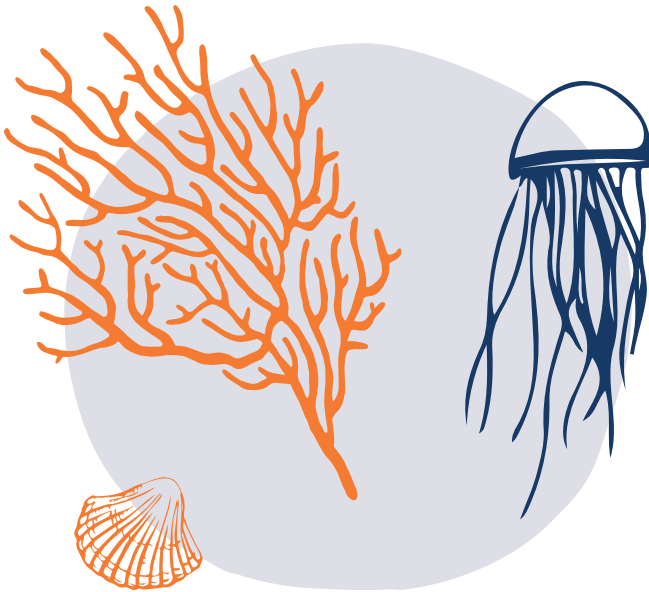
INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de mero, un vaso de cava, dos nueces y media de mantequilla, dos huevos, un limón, un cuarto de kilo de champiñones, un vaso de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una salsa a baño María ligando los huevos batidos, el zumo de limón y sal, se añaden la mantequilla en porciones y la nata.

Se llevan los filetes de mero a una fuente de horno junto a los champiñones cortados en láminas, se riegan con el cava y se cuecen diez minutos: Se retira el jugo de la cochura, se liga con la salsa y se sirven los filetes con los champiñones y la salsa.



Mero al Curry Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, media cucharadita de cúrcuma, dos cucharadas de zumo de limón, una cebolla, un pimiento verde, un diente de ajo, una cucharada de anacardos, una cucharada de piñones, dos cucharadas de coco rallado, dos cucharadas de aceite, media cucharadita de cominos molidos, un vaso de agua, un vaso de nata, dos cucharadas de culantro, tres gotas de tabasco, medio vaso de vino blanco, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

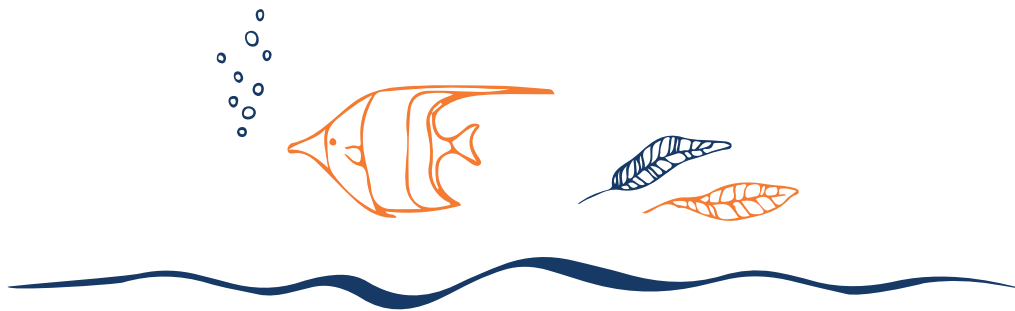
Se ligan el zumo de limón, la cúrcuma molida y una chispa de sal, se reserva la liga.

Se limpian las rodajas de mero de piel y espinas, se sacan los medallones, se pincelan con la liga y se reservan al fresco media hora para que tomen el sabor.

En un almirez se majan los piñones, la cebolla picada, los anacardos, el tabasco y el coco rallado, se trabaja una pasta y se reserva.

Se aromatiza el aceite en una sartén con el comino molido, pasados dos minutos se añade el majado y se rehoga cinco minutos, se añaden el culantro picado a cuchillo y medio vaso de vino, medio vaso de agua, se cocina tres minutos sin dejar de mover, se añade la nata y se le da un hervor de cinco minutos.

Se pasa la salsa a una cazuela de barro engrasada, se añaden los medallones de mero y se cocinan diez minutos a fuego lento y se sirven en la misma cazuela con acompañamiento de picatostes.



Mero al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Una pieza limpia de mero de un kilo, un vasito de aceite, una cucharadita de manteca de cerdo, un vasito de vino fino, medio vaso de almendras crudas, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se unta la pieza de mero con manteca y se lleva a una fuente de horno engrasada. Se rocía con el aceite, las almendras molidas y se lleva al horno a temperatura media veinte minutos. Se saca, se espolvorea con perejil y se sirve.

Si se quiere más hecho se le puede dejar cinco minutos más, pero es mejor probar, que siempre se puede asar algo más, si te pasas ya no tiene remedio

Mero al Horno con Cebolletas

69
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y medio, una docena de cebolletas, aceite, aceitunas sin hueso y mantequilla de anchoas.

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero de escamas, aletas y entrañas, se le dan unos cortes en el lomo, se rellenan con cascotes de limón, se rellena con unas rodajas de limón en la cavidad ventral, se pincela con aceite, se cubre con las cebolletas picadas y se riega con aceite y zumo de limón se cocina al horno algo menos de media hora.

Se saca, se limpia de piel y espinas, se sacan cuatro filetes y se sirven rodeados de aceitunas negras sin hueso y mantequilla de anchoas.

Este plato se puede preparar con Borriquete entre otras cosas porque te lo suelen vender bajo la denominación de mero

Mero al Horno con Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y medio, tres dientes de ajo, una cucharada de perejil picado a cuchillo, media cucharadita de cominos, media cucharadita de orégano, una chispita de piri-piri, un limón, dos patatas, dos cebollas, un chorro de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero, se salpimenta en la cavidad central, se le dan unos cortes en el lomo. Se reserva en una fuente.

En un almirez se maja el ajo junto al perejil, el comino, el orégano, el piri-piri, sal y pimienta. Se riega con el zumo de limón. Se riega el pescado con el majado, se le introduce por los cortes y se deja marinar.

Se pelan las patatas, se colocan en una fuente de horno como base, se coloca el pescado sobre ellas, se riega con la marinada. Se cortan las cebollas en rodajas, se cubre el pescado con ellas, se riega con aceite y se lleva al horno a ciento ochenta grados algo más de veinte minutos hasta que tras cocer la carne, se separe de la espina con facilidad.



Mero al Horno con Salsa de Nata

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, 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:

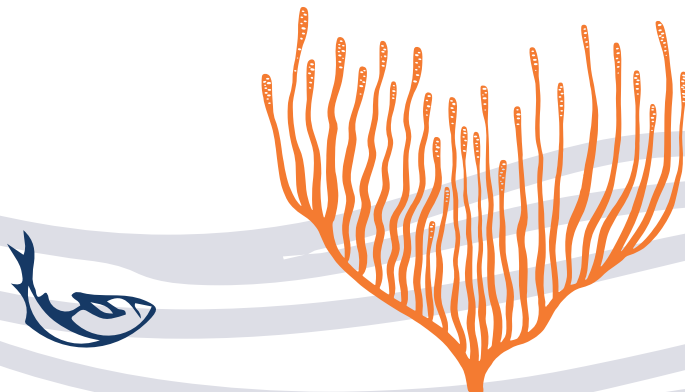
Se limpian las rodajas de mero y se llevan a un lebrillo, se riegan con la nata y se maceran media hora. Se sacan, se escurren y se reservan. Se cuele la leche y se reserva.

Se llevan a una sartén tres cucharadas de 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.

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 llevan las rodajas de mero 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.

A este plato le van muy bien unos champiñones pequeños salteados formando corona alrededor



Mero al Horno con Vino de Jerez

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, una cebolla, una cucharada de harina, dos cucharadas de aceite, dos tomates, un vaso de vino de Jerez, 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 de Jerez, la nata y se cuece tres minutos, se rectifica de sal y pimienta, se reserva.

Se limpian las rodajas de mero 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 veinte minutos. Se riegan con la salsa, se adorna con huevo duro rallado y se sirve

72
...

Con un Alfonso o un Pedro Jiménez queda muy bien



Mero al Horno sobre Patatas Panaderas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y medio, dos rebanadas de pan de molde, una cucharada de perejil, dos dientes de ajo, dos nueces de mantequilla, un vaso de vino blanco, medio kilo de patatas, una cebolla, una cucharada de perejil, dos cucharadas de aceite, medio vaso de nata, dos vasos de salsa de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes por pieza, dos de lomo y dos de ventresca. Se eliminan las espinas que hayan quedado al limpiarlos con unas pinzas; se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite, se cubren con la miga de pan ligada con los ajos rallados y el perejil, se coloca sobre cada pieza una porción de mantequilla, se riegan con el vino y se lleva la fuente al horno diez minutos a doscientos grados.

Se lleva a una fuente de horno engrasada con aceite se cubren con miga de pan ligada con ajo rallado y perejil picado a cuchillo

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas muy finitas, se pica la cebolla, se esparce sobre las patatas, se riega con perejil, se salpimenta y se riega con la nata. Se tapa con papel de aluminio y se lleva al horno diez minutos.

Se emplatan las patatas en una fuente, se cubren con el pescado y se sirven con la salsa aparte.

73
...

Mero al Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de mero, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, un vasito de aceite, dos limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se colocan los filetes de mero en una fuente de horno engrasada con aceite, se rocían con aceite, se majan los ajos en un almirez con la sal, pimienta, perejil y zumo de limón. Se napa el pescado con el majado y se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos. Se sirve caliente.

Mero al Pedro Jiménez

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, 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 y un pimiento de piquillo.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de mero, 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 guisa el mero en la salsa siete minutos, se añaden las gambas peladas y las almejas; se cocina unos minutos y se sirve.

Mero al Ron

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero de cabeza, escamas, aletas y entrañas, se lava, se escurre y se seca. Se coloca en una fuente de horno, se cubre con las hojas de laurel, se riega con medio vaso de aceite y un vaso de agua.

Se tapa y se cuece a fuego suave media 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.

Mero al Vapor

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, una cebolla, dos cucharadas de perejil, dos dientes de ajo, un limón, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican la cebolla, el ajo y el perejil. Se limpian las rodajas de mero, se lavan y se pincelan con aceite, se napan con la mezcla.

Se llevan a una cazuela con cestillo, se cuecen al vapor, se sacan y se emplatan con verdura cocida.

Mero al Vinagre

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, dos cucharadas de perejil, ocho dientes de ajo, una guindilla, dos cucharadas de vinagre, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se fríen los ajos cortados por la mitad en aceite, se sacan y se reservan. Se fríen las rodajas de mero 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.



Mero al Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero de ración, una cucharada de perejil, albahaca, tomillo, una cebolla, un diente de ajo, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de tomate frito, medio vaso de caldo, una nuez de mantequilla, un vaso de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean en una sartén con aceite la cebolla picada, el ajo y las hierbas aromáticas, se añaden los filetes de pescado, se salpimientan y se riegan con el vino, se cocina hasta que reduzca el vino.

Se riega con el caldo, se añade la salsa de tomate y se cocina veinte minutos más; se sirve en la misma cazuela de barro.

76
...

Mero Asado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero, seis cucharadas de aceite, una cucharada de tomillo molido, cuatro patatas cocidas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de mero, se lavan, escurren y secan; se pincelan con aceite y se marcan por ambos lados tres minutos.

Se emplatan se espolvorean con una chispa de tomillo molido, un chorrito de aceite y se acompañan con patata cocida. Se sirven.

*Era uno de los platos preferidos del abuelo Felipe que decía siempre al comerlo:
"de la mar el mero y de la tierra el cordero"*

Mero Asado al Yogur

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y cuarto, dos cebollas, 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:

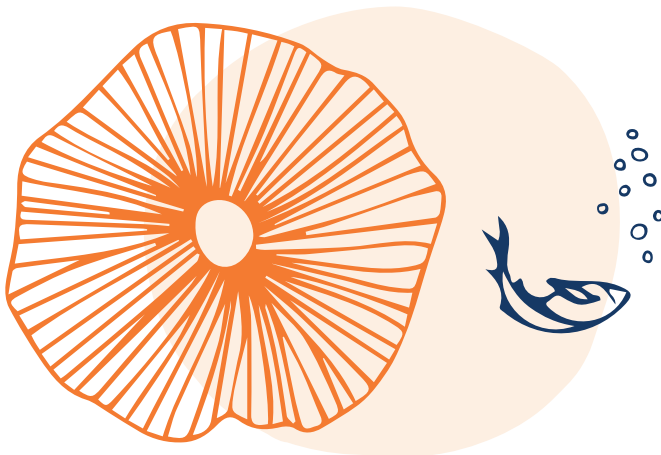
Se limpia el mero de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se cortan en tiras, se salpimientan y se reservan

Se emplata la mitad de la cebolla cortada en aros en una fuente de horno se cubre con las tiras de mero y se cubre con la cebolla restante.

Se traban el yogur, el zumo de limón, el azúcar, el comino, el culantro, el piri-piri, el jengibre, el aceite, unas cucharadas de agua, sal y pimienta.

Se vierte sobre el pescado, se tapa y se lleva al horno a doscientos grados media hora, se saca y se reserva en una fuente.

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



Mero Asado con Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero, dos cebollas, un pimiento, aceite, una hoja de laurel, medio vaso de vino blanco, patatitas, cuatrocientos gramos de gambas peladas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de mero y se reservan. Se corta la cebolla en aros, se lleva como base a una fuente de horno engrasada con aceite, se coloca encima el pimiento cortado en tiras, sobre él se colocan los filetes de mero, se cubren con el resto de la cebolla, la hoja de laurel, se riega con aceite y el vino.

Se asa en el horno a ciento ochenta grados, se riega con su propio jugo hasta que este casi hecho. Se colocan las patatitas cocidas y las gambas cocidas, se cocina cinco minutos más y se sirve.

78
...

Mero Bercy



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, un vaso de fumé de pescado, una cebolla, dos nueces de mantequilla, un vaso de vino blanco, un limón, cuatro nueces de mantequilla, una cucharada de harina, pan rallado, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Mero Cocido al Vapor

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de mero, cuatro patatas, una cebolla, un tomate, un limón, dos dientes de ajo, aceite, comino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas en agua con sal, se sacan, se pelan, se cortan en lonchas y se reservan.

Se saltea la cebolla cortada en láminas, cuando transparente se añade el ajo picado, se cocina un minuto y se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se salpimenta y se añade el comino, se riega con dos vasos de agua.

Se lleva a ebullición, se baja el fuego, se cocina diez minutos, se añaden los filetes de mero, se cubren con las rodajas de patata y se cuecen seis minutos. Se saca, se riega con zumo de limón y se sirve.

79
...

Mero como Maite

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de mero, una cabeza de ajo, un vaso de leche, medio vaso de vino blanco, un limón, una cucharada de culantro fresco picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de mero, se trocean adecuadamente y se llevan a una fuente con el vaso de leche, se dejan macerar una hora; se escurren.

Se llevan a una bandeja de horno con una base de ajo cortado en rodajitas, se rocían con aceite, se riegan con el zumo de limón y el vino blanco, se salpimentan levemente y se introducen en un horno a ciento ochenta grados diez minutos, se riegan con el culantro y se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

Mero con Acelgas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de mero, seiscientos gramos de acelgas, medio kilo de patatas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las acelgas. Se lleva al fuego una cazuela con agua y sal, cuando rompa a hervir se añaden las acelgas, pasados diez minutos se añaden las patatas peladas y troceadas. Transcurrido un cuarto de hora se añade el mero limpio y cortado en rodajas, se cocina cinco minutos.

Se saca y se emplata el mero con las acelgas picadas y las patatas, se riegan con aceite y se sirven.

Se puede preparar con espinacas por acelgas

80
...

Mero con Ajetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de mero, un manojo de ajetes, una copa de jerez seco, aceite, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de mero al grifo, se escurren, se secan sobre papel de cocina, se salpimientan y se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en aceite suficiente.

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

Se sirven acompañados de verdura cocida.

Mero con Ajo y Vino Manzanilla

INGREDIENTES: (4 personas)

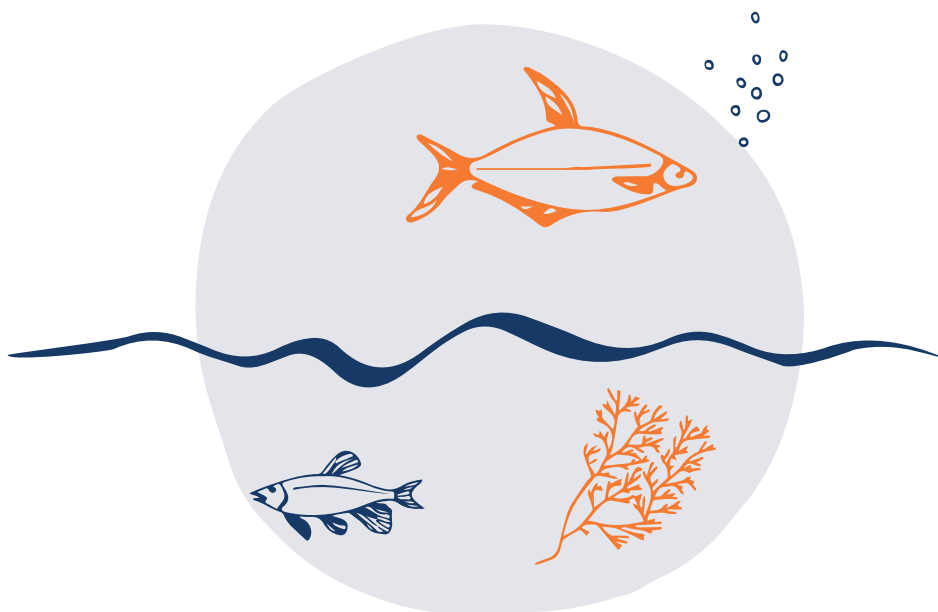
Un kilo de cola de mero, tres dientes de ajo, un vasito de vino manzanilla, seis cucharadas de aceite, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

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



Mero con Alcachofas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de media ración de mero, un kilo de alcachofas, una cucharada de perejil, media cucharada de tomillo, media cucharada de albahaca, pan rallado, un limón, medio vaso de caldo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alcachofas, se quitan las hojas leñosas exteriores, se cortan en dos porciones, se quita la pelusa central y se cortan en láminas, se llevan a un lebrillo con agua y limón, se reservan.

Se coloca una capa de alcachofas en una cazuela de barro engrasada, se adereza con sal, pimienta y la mitad de las hierbas picadas, se colocan cuatro filetes de mero, se cubren con otra capa de alcachofas, se aderezan, se cubren con los cuatro filetes de mero restante, se aderezan, se riegan con el aceite, se cubren con pan rallado y se llevan al horno a ciento ochenta grados algo menos de una hora.

A mitad de la cochura se riegan con el caldo y al servirlo, en la misma fuente, con zumo de limón.



Mero con Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, un cuarto de kilo de almejas, un vaso de vino blanco, una cebolla, una cucharada de pimentón, medio vaso de aceite, una cucharada de harina, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas con cuatro cucharadas de agua y la hoja de laurel, se les quitan las cáscaras, se cuela el caldo y se reserva.

Se limpian las rodajas de mero, se lavan, escurren y secan. Se llevan a una cazuela de barro engrasada, se cubren con la cebolla picada, las almejas, el caldo de abrir las almejas, el aceite, el pimentón, el vino, sal y pimienta.

Se llevan al horno a temperatura media tres cuartos de hora, se sacan, se emplatan y se cubren con el jugo como la salsa.

Este plato tiene muchas variantes, una es marcar las rodajas a la plancha hasta que comiencen a dorar, otro añadirle picante, bien tabasco o piri-piri

83
...

Mero con Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro meros de ración, dos nueces de mantequilla, cuatro cucharadas de almendra picada, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los meros, se quitan las escamas, aletas y tripas, se lavan, escurren y secan. Se salpimientan y se pincelan con la mitad de la mantequilla derretida por dentro y por fuera; se marcan a la plancha seis minutos por cada lado.

Se saltean las almendras en una sartén con el resto de la mantequilla, se riegan con el zumo de limón.

Se emplatan los meros, se acompañan con patatitas francesas cocidas, se riegan con las almendras junto a su jugo y se sirven.

Esta receta es muy frecuente y se puede preparara con róbalos, capitanes, truchas o salmonetes, también se puede preparar con un mero grande, se sacan los filetes y se cocinan de igual modo

Mero con Arroz

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

Mero con Avellanas

84
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro meros de ración, tres cuartos de kilo de patatas, tres vasos de caldo, dos cebollas, dos tomates, dos cucharadas de almendra molida, dos cucharadas de avellana molida, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, cuscurros de pan frito, tres hebras de azafrán, una chispa de pimentón, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los meros de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren y se reservan.

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

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

Se añaden los filetes de mero, se cuecen diez minutos, se dejan reposar cinco minutos y se sirven.

Mero con Bacón al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos meros de tres cuartos de kilo, cuatro cucharadas de aceite, tres nueces y media de mantequilla, un limón, cuatro lonchas de bacón, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los meros de escamas, aletas y tripas; se lavan, escurren y secan, se salpimientan y se rellenan con dos lonchas de bacón en la cavidad ventral.

Se llevan a una fuente de horno engrasada, se riegan con la mantequilla fundida, zumo de limón, se hornean veinte minutos regándolos de vez en cuando con su propio jugo.

Se sacan, se les quitan la piel y las raspas, se sacan dos filetes por pieza se sirven en platos individuales junto a una loncha de bacón y se riegan con su propio jugo como salsa.

Si no hay bastante jugo, se pueden servir con mayonesa o salsa holandesa

85
...

Mero con Berenjenas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y medio, 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 limpia el mero, se le quitan las espinas y se corta en filetes, 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 los filetes de mero, se riegan con el caldo y se decoran con mantequilla de anchoas.

Mero con Berenjenas y Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de mero, cuatro nueces de mantequilla, aceite, doscientos gramos de arroz, cuatro tomates, cuatro berenjenas, harina de freír pescado, salsa de curry rojo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero, se sacan los filetes y se cortan en supremas, se pasan por harina de freír pescado, se fríen en una sartén con aceite y mantequilla, se sacan, se escurren y se reservan.

Se cuece el arroz en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite, se refresca y se reserva.

En la misma sartén y aceite se saltea el tomate picado sin piel ni pepitas ocho minutos, se reserva.

Se saltea la berenjena picada en una sartén con aceite, se añaden el tomate frito y el arroz blanco, se ligan y se cocinan un par de minutos, se reservan.

Se emplata el pescado, se acompaña con el arroz y se sirve con la salsa aparte en salsera.

Mero con Calabacín

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de mero, dos calabacines, un vaso de vino, tres cucharadas de aceite, una cucharada sopera de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los calabacines, se cortan en rodajas y se llevan a una fuente formando un lecho, se colocan los filetes de mero encima, se salpimentan, se riegan con el aceite, se les vierte el vino y se llevan al horno a doscientos grados veinte minutos. Se espolvorea con perejil y se sirve.

Mero con Caldillo de Perro

INGREDIENTES: (4 personas)

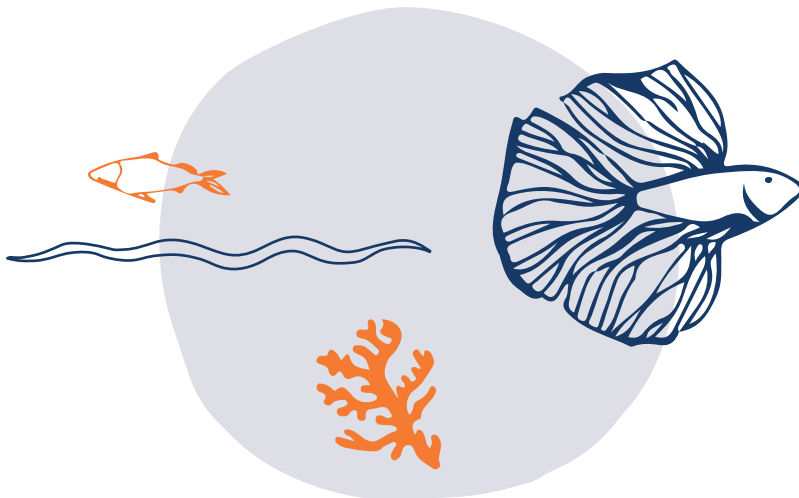
Cuatro rodajas de mero de ración, una cebolla, dos dientes de ajo, la miga de un bollo, dos naranjas amargas, una hoja de laurel, cuatro ramitas de perejil, dos naranjas dulces, un vaso de caldo corto, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpian las rodajas de mero de piel y espinas se sacan los medallones, 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.



Mero con Champiñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos meros de tres cuartos de kilo, un cuarto de kilo de champiñones, un vaso de vino del Condado, una cebolla, dos cucharadas de aceite, una cucharada de harina, cuatro nueces de mantequilla, un limón, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los meros, se eliminan las cabezas, las escamas, aletas, entrañas y rasps. Se sacan los filetes y con el resto, menos las entrañas, junto a una cebolla cortada en cascos pequeños y una chispa de sal, se prepara un fumé de pescado. Se cuele y se escaldan en él cinco minutos los filetes de pescado. Se sacan, se escurren y se reservan.

Se pelan los champiñones, se pican y se saltean en la mantequilla junto al zumo de limón, una vez que se han hecho, se retiran y se reservan.

Se trabaja una salsa blanca con el fondo de los champiñones, el resto de la mantequilla, la cucharada de harina y un vaso del caldo de cocer los filetes.

Se emplatan los filetes de pescado, se reparten los champiñones sobre ellos y se cubren con la salsa, se espolvorean con culantro picado a cuchillo y se sirven.

La receta original de Isabel Díaz lleva unas gotas de tabasco y perejil, yo prefiero el sabor que le da al plato el culantro picado a cuchillo



Mero con Champiñones a la Francesa

INGREDIENTES: (4 personas)

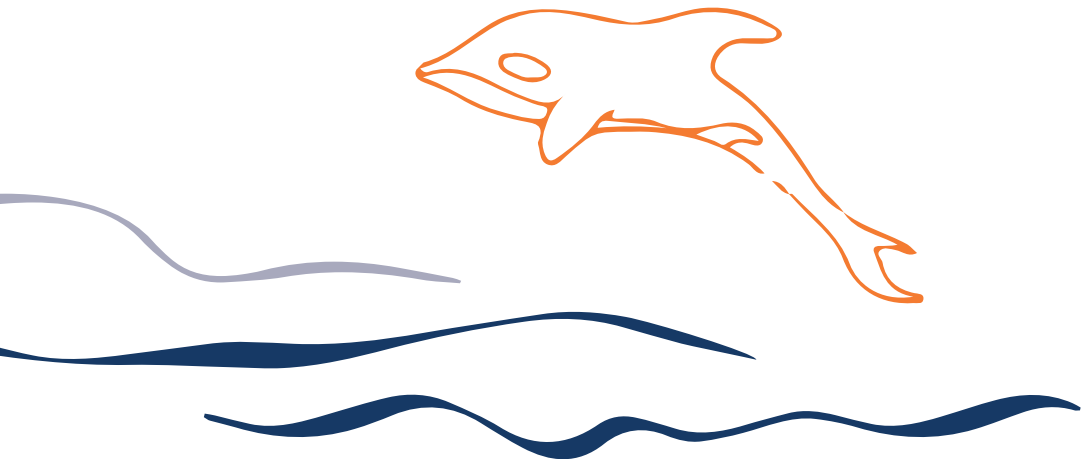
Tres cuartos de kilo de filetes de mero, cuatro nueces de mantequilla, un cuarto de kilo de champiñones, un vaso de vino blanco, dos limones, una cucharada de harina, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se aderezan los filetes de mero con zumo de limón, sal y pimienta, se llevan a una fuente de horno untada con mantequilla, se coloca sobre cada uno una porción de mantequilla y se riega con el zumo de los limones, se cubre con papel de plata y se llevan al horno a ciento ochenta grados, pasados cinco minutos se riegan con el vino y se continua la cochura diez minutos más. Se saca y se reserva.

En un cazo con nuez y media de mantequilla se dora una cucharada de harina, se añade el jugo de la cochura del mero, se le dan unas vueltas, se añaden los champiñones cortados en filetitos, se deja hervir hasta que este hecho a nuestro gusto, se vierte sobre el pescado, se espolvorea con pan rallado, se gratina al horno unos minutos y se sirve.

Se puede acompañar de unas cazoletitas de champiñón asadas formando corona



Mero con Chermula

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero de ración, cien gramos de aceitunas sin hueso, seis cucharadas de culantro picado, seis cucharadas de perejil picado, seis dientes de ajo machacados, una cucharada de cominos, una cucharada de semillas de culantro molidas, una cucharadita de pimentón, una chispita de piri-piri, el zumo de un limón, un vaso de aceite.

PREPARACIÓN:

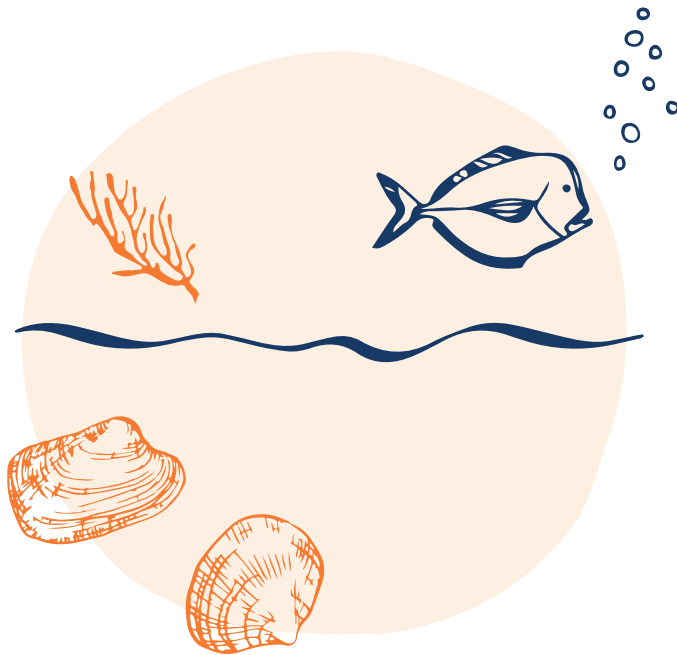
Se mezcla el aceite con el culantro picado, el perejil picado, seis ajos majados en un almirez, cominos, semillas de culantro, el pimentón, el piri-piri y el zumo de limón.

Se llevan los filetes de mero a un lebrillo, se riegan con la marinada y se dejan marinar toda la noche.

Se llevan al horno en una fuente, regados con unos cucharadas de la marinada, a ciento ochenta grados, media hora y se sirven con aceitunas picadas.

90
...

Es una receta muy simple, pero su resultado es óptimo



Mero con Chirlas al Vino

INGREDIENTES: (4 personas)

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

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

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

91
...

Mero con Colmenillas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de mero cortado en filetes, un cuarto de kilo de colmenillas, dos onzas de chocolate, una cucharada de harina, caldo corto, un vaso de vino blanco, picatostes, un limón, dos cebollas, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se compran las colmenillas limpias, no obstante se lavan, escurren, secan y se trocean.

En una sartén con aceite, se fríe la cebolla picada, cuando dore se añaden las colmenillas, se añaden la harina, el perejil picado a cuchillo, un vaso de vino blanco, se salpimenta y se añade medio vaso de caldo, se cuece cinco minutos.

Se corta el mero en filetes, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se llevan a una cazuela de barro, se le ralla el chocolate, se cubre con la salsa y se riega con zumo de limón; se cuece veinte minutos a fuego lento. Se sirve en la cazuela de barro y se acompaña con picatostes.

Mero con Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero de ración, un bote de espárragos, un vaso de salsa bechamel a la trufa, un vaso de salsa holandesa, sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de mero, se pincelan con aceite y se llevan al horno a ciento ochenta grados diez minutos, se sacan, se cubren con la bechamel trufada caliente y se acompañan con los espárragos aderezados con la salsa holandesa.

Mero con Galeras al Vino de Jerez

92
...

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

Se sazona el mero, 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

Mero con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

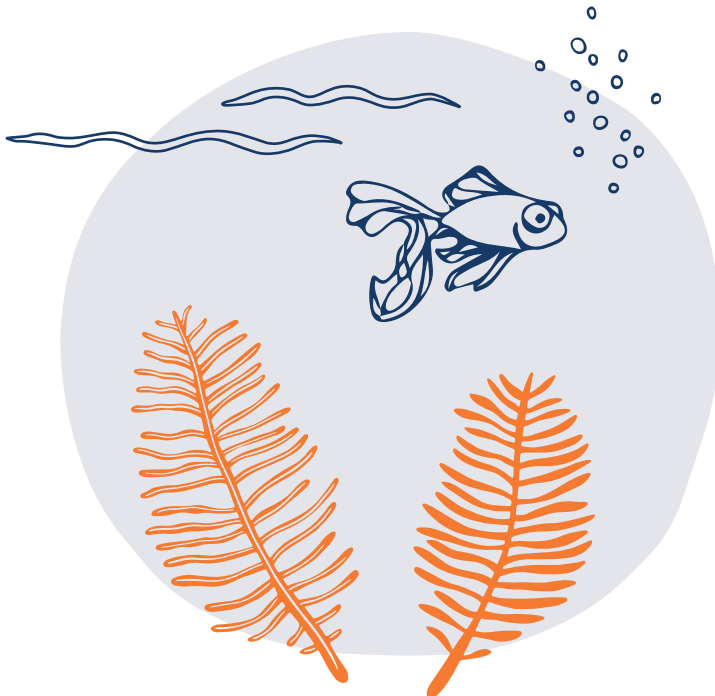
Tres cuartos de kilo de mero, doscientos gramos de guisantes de lata, dos tomates, tres huevos duros, cincuenta gramos de almendras, cincuenta gramos de piñones, dos cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de vino blanco, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero de piel y espinas, se corta en filetes, se salpimientan, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite. Cuando doren se llevan a una cazuela de barro engrasada.

En la misma sartén y aceite se saltea la cebolla picada, cuando comience a dorar se añaden los ajos, el perejil, se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se cocina a fuego lento diez minutos.

Se majan en un almirez los piñones, las almendras, sal y pimienta; se riega con el vino y unas cucharadas de agua, se riega sobre la salsa, se mezcla y se cocina diez minutos. Se riega sobre el mero, se decora con los huevos duros cortados en rodajas, se le da un hervor de cinco minutos y se sirve.



Mero con Muselina de Ajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro lomos de mero, una cabeza de ajos, una cucharadita de romero molido, una cucharadita de perejil picado, ocho champiñones, un huevo, aceite de oliva, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

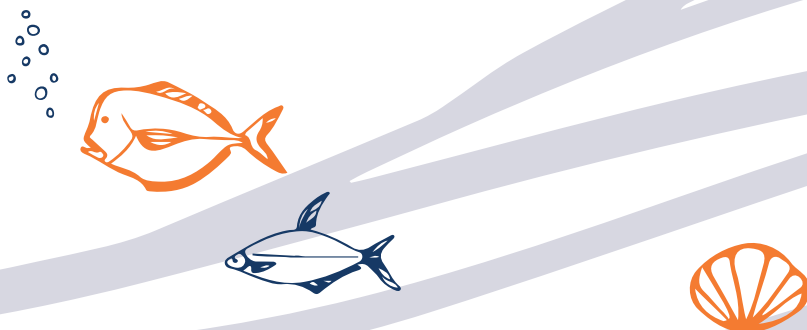
Se limpian los champiñones, se filetean y se riegan con perejil y romero molido.

Se limpia el mero de piel y posibles espinas. Se llevan a una fuente de horno engrasada, se vierten los champiñones y se llevan 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 trabase 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 mero con los champiñones, se acompaña con la muselina y el resto de la salsa aparte.

Se puede hacer con mayonesa de bote; en este caso emplea nata montada por la clara a punto de nieve. Realmente es más seguro desde el punto de vista del uso de huevos crudos en la alimentación



Mero con Ortiguillas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y medio, cien gramos de ortiguillas, harina de freír pescado, un vaso de aceite, salsa de limón, puré de calabaza, sal y pimienta.

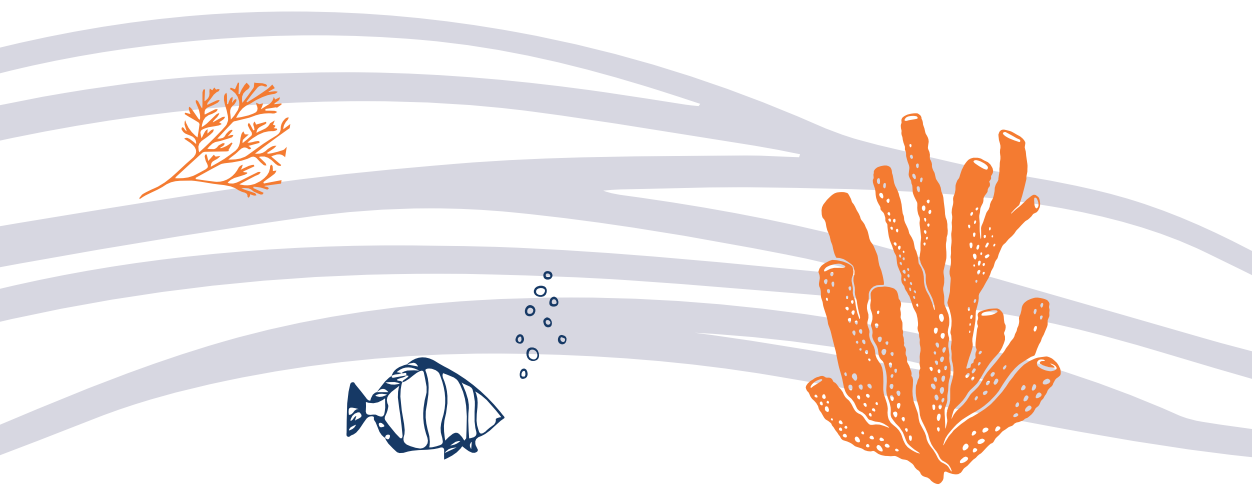
PREPARACIÓN:

Se limpia el mero de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes, dos de lomo y dos de barriga, se salpimientan y se marcan a la plancha tres minutos por cada lado.

Se cortan las ortiguillas en dos o tres porciones, se pasan por harina, se fríen en aceite muy caliente para que torren por fuera y se hagan menos por dentro.

Se reparte el puré de manzana entre cuatro platos, se rodea con la salsa de limón, se reparten las ortiguillas sobre el puré y se acompañan con un filete de mero y la salsa sobrante aparte en salsera.

Este plato netamente de Cádiz lo hemos recogido en la Lonja de Isla Cristina (Huelva) se puede preparar con borriquete, también lo hemos comido sustituyendo la salsa de limón con mermelada de naranja amarga; ¡¡¡¡está riquísimo!!!!



Mero con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de mero, un kilo de patatas, dos vasos de chirlas, tres dientes de ajo, una cebolla, dos clavos de especias, un vasito de vinagre, dos huevos duros, un vaso de aceite, cuatro vasos de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas al vapor, se les quitan las conchas y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

Se limpia el mero, se lava y se trocea en dados de tamaño medio. Se pelan las patatas, se cortan en dados. Se reservan.

En una olla de barro se saltean la cebolla, los ajos, se salpimientan; cuando pochen se añaden las patatas, el mero y las chirlas abiertas.

Se majan en un almirez el ajo, el perejil y el vinagre. Se añade el caldo de abrir las chirlas y se vierte sobre la olla, se riega con los cuatro vasos de caldo de pescado y se lleva la olla al horno hasta que se hagan las patatas. Se adorna con el huevo duro en cascos o en rodajas, se sirve.

96
...

Mero con Picada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, una cebolla, dos picatostes, un tomate, dos cucharadas de harina de freír pescado, medio vaso de vino, tres cucharadas de piñones, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se lava, escurre y seca, se salpimenta y se reserva en un lebrillo pequeño. Se majan en un almirez los picatostes y los piñones, se reservan.

En una cazuela de barro se saltean en aceite la cebolla picada, cuando comience a transparentar, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos.

Se añaden el pescado pasado por harina, la picada, se rectifica de sal y pimienta, se cocina diez minutos y se sirve en la misma cazuela.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) es otra de las recetas típicamente catalanas integradas de siempre en la Cocina Isleña

Mero con Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de mero, dos tomates maduros, una cucharada de piñones, cuatro dientes de ajo, dos patatas, perejil, un vaso de vino blanco, un vasito de aceite, un vaso de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva el mero a una cazuela de barro con medio vasito de aceite. Se le rallan los tomates, sin piel ni pepitas y se riega con el vino. Alrededor del pescado se colocan las patatas en rodajas, se espolvorean los piñones y el ajo cortado en láminas, se salpimenta. Se riega con el resto del aceite y se lleva al horno a doscientos veinte grados veinte minutos. Una vez hecho, se sirve en la misma cazuela.

Mero con Queso

97
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, cuatro nueces de mantequilla, pan rallado, una cucharada de mostaza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de mero de piel y espinas, se untan por ambas caras con mantequilla, se salpimentan y se llevan a una fuente de horno.

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



Mero con Rollos de Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero de ración, cuatro lonchas de jamón de York, una cebolla, una rama de apio, una zanahoria, un puerro, una cucharada de pimentón, tres nueces de mantequilla, dos cucharadas de queso rallado, aceite, mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de mero, se salpimientan, se empanan con queso rallado y pimentón, se asan en una plancha untada con aceite cinco minutos por cada lado.

Se pican las verduras en juliana, se ligan y se rehogan en una sartén con mantequilla, se coloca una porción de la farsa sobre una loncha de jamón cocido, se lía como un cigarro y se asa un par de minutos.

Se sirve el pescado junto al rollo de verduras y una porción de salsa mayonesa.

98
...

Receta recogida en Feria de Sevilla en la Caseta El Torero



Mero con Salsa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero, un diente de ajo, aceite, cincuenta gramos de aceitunas, ciento cincuenta gramos de pimientos asados, una cebolla, un vaso de tomate picado, veinticinco gramos de alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro amplia con seis cucharadas de aceite, se rehoga la cebolla picada, cuando blanquee se añaden el ajo picado, el pimiento asado picado en juliana, las aceitunas picadas y las alcaparras.

Se cubre con el tomate picado, se deja cocer cinco minutos, se incorporan los filetes de mero se cocinan cinco minutos y se sirven.

Este plato queda muy bien con urta, cherna, sama, dentón etc.

Mero con Salsa Bearnesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de mero de un kilo, vaso y medio de salsa bearnesa, una docena de mejillones, un limón, un vaso de vino blanco, ocho cucharadas de aceite, un huevo, harina de freír pescado, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor, se eliminan las conchas, se cuela el caldo y se lleva a un cuenco, se maceran una hora en zumo de limón.

Se limpia la cola de mero de escamas y aletas, se salpimenta y se lleva a una fuente de horno engrasada, se riega con zumo de limón, el vino blanco y el caldo de abrir los mejillones, se lleva al horno, se cocina veinte minutos a ciento ochenta grados, se saca, se limpia de piel y espinas, se recompone en la fuente, se cubre con la salsa bearnesa.

Se escurren los mejillones, se pasan por harina de freír pescado, por huevo batido y se fríen en una sartén con aceite, se colocan en la fuente formando corona y se sirven.

99
...

Mero con Salsa de Gambones

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de mero, un cuarto de kilo de gambones pelados, medio vaso de vino blanco, una cebollita, cuatro cucharadas de aceite de oliva, un cuarto de kilo de zanahorias, un cuarto de kilo de calabacines, un chorrito de crema de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro, se emplata una base de calabacín cortado en rodajas, se cubre con zanahoria en rodajas y la cebolla picada. Se riegan con el aceite y se hornean diez minutos a ciento ochenta grados.

Se coloca encima el pescado, se salpimenta, se riega el vino, se añaden los gambones y se riega con un chorrito de crema de leche. Se lleva la cazuela de barro al fuego tapada, se cocina veinte minutos y se sirve en la misma cazuela.

Mero con Salsa de Naranja y Maíz

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero de ración, una lata pequeña de maíz, un limón, dos naranjas, aceite, un chorro de zumo de limón, una cucharada de perejil picado, romero molido, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

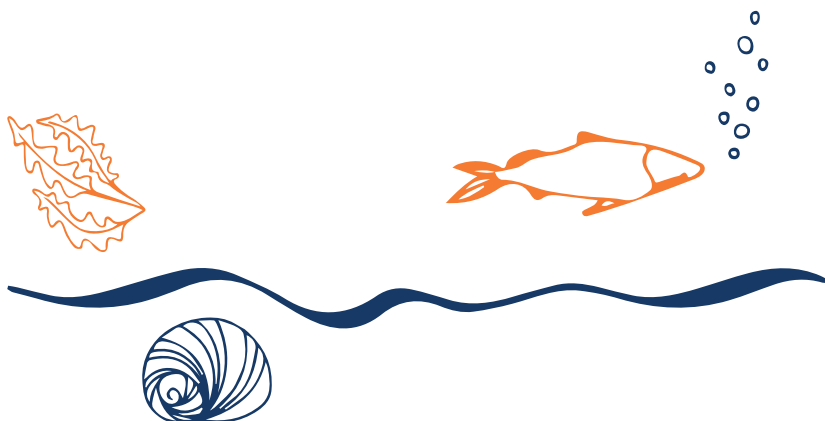
Se corta una naranja en octavos con cáscara; se saca el zumo de la otra naranja.

Se limpian los filetes de mero se salpimientan y se llevan a un dornillo con cuatro cucharadas de aceite, un chorro de zumo de limón, una cucharada de perejil picado, romero molido, ajo picado, sal y pimienta.

Se maceran cuatro horas, se sacan, se escurren y se marcan en una sartén con cuatro cucharadas de aceite, se riegan con la mitad del zumo de naranja, se reduce por cochura, se retira del fuego y se deja enfriar en la sartén.

En la misma sartén con unas cucharadas de aceite se saltea el maíz, se riega con el resto del zumo de naranja, se cocina seis minutos y se pasa por la batidora, reservando un poco de maíz para adornar.

Se emplatan los filetes, se acompañan con los gajos de naranja, se adorna con maíz y se riega con la salsa.



Mero con Setas del Tiempo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de mero, una cebolla, dos cucharadas de chocolate rallado, una cucharada de harina, doscientos gramos de setas del tiempo, un limón, un vaso de vino blanco, una cucharada de perejil, aceite, medio vaso de caldo corto de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos se incorporan las setas cortadas en láminas, se cocinan hasta que ablanden.

Se añade la harina, se le dan unas vueltas y se riega con el vino, el caldo y el perejil picado a cuchillo, se reduce a salsa por cochura, se rectifica de sal y pimienta y se reserva.

Se limpia el mero, se corta en rodajas, se llevan a una cazuela de barro con aceite caliente, se sazona, se riega con chocolate rallado, la salsa de setas de la sartén y zumo de limón, se cocina veinte minutos y se sirve en la misma sartén.

101
...

Mero con Tabulé

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de cuscús, tres naranjas, dos cucharadas de agua de azahar, un vasito de pasas, una pera, uvas, fresas, menta picada.

PREPARACIÓN:

Se cuece el cuscús siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se riega con el zumo de naranja, las dos cucharadas de agua de azahar. Se añade la pera cortada en dados, las fresas cortadas en dados, las pasas y las uvas. Se añade la menta picada a cuchillo, se adorna con alguna fruta y se reserva.

Se pasa el mero por harina de freír pescado, se marca por ambos lados, se emplata y se sirve con el tabulé formando corona.

Receta recogida en las III Jornadas del Mar de Salobreña

Mero en Adobo Romano

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de mero, pan rallado, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, una cucharada de pimentón, aceite, caldo de pescado, medio vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan las rodajas de mero a un dornillo, se salpimientan, se aliñan con ajo picado, pimentón, perejil picado a cuchillo, se riegan con aceite hirviendo y se dejan reposar cuatro horas.

Se sacan, se empanan con pan rallado y se llevan a una cazuela de barro, se riegan con vino y agua, se cuecen diez minutos moviendo la cazuela de vez en cuando.

Se sacan las rodajas de mero, se emplatan en una fuente. Se trabaja una salsa con el caldo, unas cucharadas del adobo y una yema de huevo; se riega sobre las rodajas de mero y se sirven.

102
...

Mero en Hojaldre



INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rodajas de mero, dos hojas de hojaldre, un vaso de leche, una cucharada de harina, mantequilla, nuez moscada, dos huevos duros, un huevo, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el mero en agua con sal y una hoja de laurel. Se estira el hojaldre, se forra un molde, se pincha el fondo con un tenedor y se reserva.

Se prepara una bechamel con la mantequilla, la harina y la leche; se le añade la nuez moscada rallada, se lleva la mitad al molde forrado, se colocan encima el mero desmigado, los huevos duros rallados y se cubren con la otra mitad de la bechamel, se tapa con la otra lámina de pasta, se pincela con huevo batido y se lleva al horno a doscientos grados veinte minutos. Se sirve caliente.

Mero en Jugo de Carne

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y medio, dos cebollas, aceite, jugo de carne, tres limones y mantequilla de culantro.

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero de escamas, aletas y entrañas, se le dan unos cortes en el lomo, se rellenan con cascotes de limón, se rellena con unas rodajas de limón en la cavidad ventral, se pincela con aceite y se cubre con las cebollas picadas y se riega con aceite y zumo de limón se cocina al horno algo menos de media hora.

Se saca, se limpia de piel y espinas, se sacan cuatro filetes, se riegan con el jugo de carne y se sirven rodeados de cascotes de limón y mantequilla de culantro.

Este plato se puede preparar con borriquete entre otras cosas porque te lo suelen vender bajo la denominación de mero

103
...

Mero en Salsa "Colorá"

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero, un vaso de aceite, dos tomates, cuatro dientes de ajo, una chispita de piri-piri, una cucharada de culantro, una cucharada de pimentón, cinco cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se coloca una base de rodajas de tomate en una cazuela de barro con el aceite, sobre él se colocan los filetes de mero, el ajo cortado en láminas, se espolvorean con piri-piri, se salpimienta y se cubre con rodajas de tomate, se salpimienta, se espolvorea con culantro picado a cuchillo y se riega con el aceite especiado con pimentón, se cocina cinco minutos, se baja el fuego y se cocina a fuego lento media hora, se sirve en la cazuela.

Mero en Salsa Curry

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero, una cucharada de aceite, dos tomates, dos cucharadas de nata líquida, dos cucharadas de aceite, tres gotas de aceite de sésamo, una cebollita, cuatro cebollinos, una cucharada de curry, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pela la cebollita en rodajas muy finas, se lleva a un vaso de batir y se liga con la nata, el curry, sal y pimienta. Se añaden el aceite y los cebollinos, se bate y se reserva al fresco.

Se marcan los filetes de mero a la plancha, se emplatan con unas rodajas de tomate y se napan con la salsa. Se sirven.

Este plato queda muy bien con urta, cherna, sama, dentón etc.

Mero en Salsa de Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de mero, un vaso de almejas, una cucharada de mantequilla, dos cucharadas de harina, un bote de nata líquida, la yema de un huevo duro, un limón, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas al vapor con una hoja de laurel y un vaso de agua. Se quitan las cáscaras, se cuele el caldo y se reservan.

Con la mantequilla, la harina y el caldo de cocer las almejas, se prepara una bechamel, se cuece un cuarto de hora, se añaden la nata, las almejas, la yema rallada y el zumo de limón. Se pasa por la batidora, se calienta y se reserva en una salsera.

Se limpian las supremas de mero, se lavan, escurren y secan con papel de cocina. Se pincelan con aceite, se marcan en una plancha engrasada con aceite cuatro minutos por cada lado, se emplatan y se napan con la salsa. El resto de la salsa se sirve aparte en salsera.

Mero en Salsa de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de mero, aceite, dos puerros, un vaso de almejas, una cucharada de mantequilla, dos cucharadas de harina, un bote de nata líquida, la yema de un huevo duro, un limón, una hoja de laurel, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

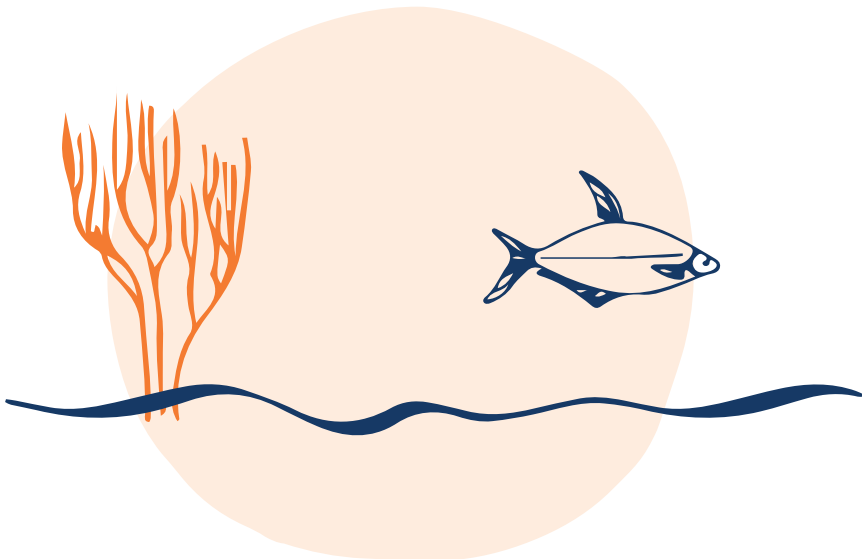
Se abren las almejas al vapor con una hoja de laurel y un vaso de agua. Se quitan las cáscaras, se cuele el caldo y se reservan.

Con la mantequilla, la harina y el agua, se prepara una bechamel, se cuece un cuarto de hora, se añaden la nata, las almejas, la yema rallada y el zumo de limón. Se pasa por la batidora, se calienta y se reserva.

En una fuente de horno engrasada con aceite se coloca una base de puerros cortados en rodajas muy finas, se riegan con dos cucharadas de aceite, se tapa con papel de aluminio y se hacen en el horno diez minutos.

Se colocan encima los filetes de mero, se riegan con la salsa y se lleva al horno a doscientos grados cinco minutos; cuando este hecho se sirve.

105
...



Mero en Salsa de Chirlas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro supremas de mero, cuatro cucharadas y media de aceite, una cucharada de perejil, un puerro, un vaso de chirlas, un vaso de vino blanco, laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas en una cazuela con la hoja de laurel y medio vaso de agua. Se les quitan las cáscaras, se cuele el caldo y se reservan.

Se saltean los puerros picados en una sartén con cuatro cucharadas de aceite, cuando poche se riega con el caldo de las chirlas, se salpimenta, se cocina un par de minutos, se pasa por la batidora, se cuele con el chino y se reserva en una salsera.

Se llevan las supremas de mero a una fuente de horno engrasada con aceite, se salpimentan, se riegan con el vino, se llevan al horno a ciento ochenta grados y se cocinan diez minutos.

Se sacan, se emplatan, se liga el caldo de la cochura con la salsa, se riegan con ella, se espolvorean con perejil picado y se sirven.

106
...

Mero en Salsa de Mantequilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de mero de ciento veinticinco gramos unidad, un vaso de aceite, tres cucharadas de harina, tres limones, tres nueces de mantequilla, tres cucharadas de alcaparras, una cucharada de perifollo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se funde la mantequilla en una sartén, se le añaden el zumo de dos limones, las alcaparras, el perifollo y se cocina cinco minutos hasta que la mantequilla dore.

Se limpia el pescado, se lava, se riega con el zumo de un limón y se deja reposar media hora. Se escurre, se pasa por harina, se fríe en aceite y se emplata con verdura cocida en platos individuales, se riega con la salsa y se sirve.

Mero en Salsa de Orégano

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de queso rallado, dos dientes de ajo, una lechuga, una cucharadita de vinagre, una cucharadita de orégano, aceite, sal y pimienta, una lechuga y dos pimientos rojos asados para la guarnición.

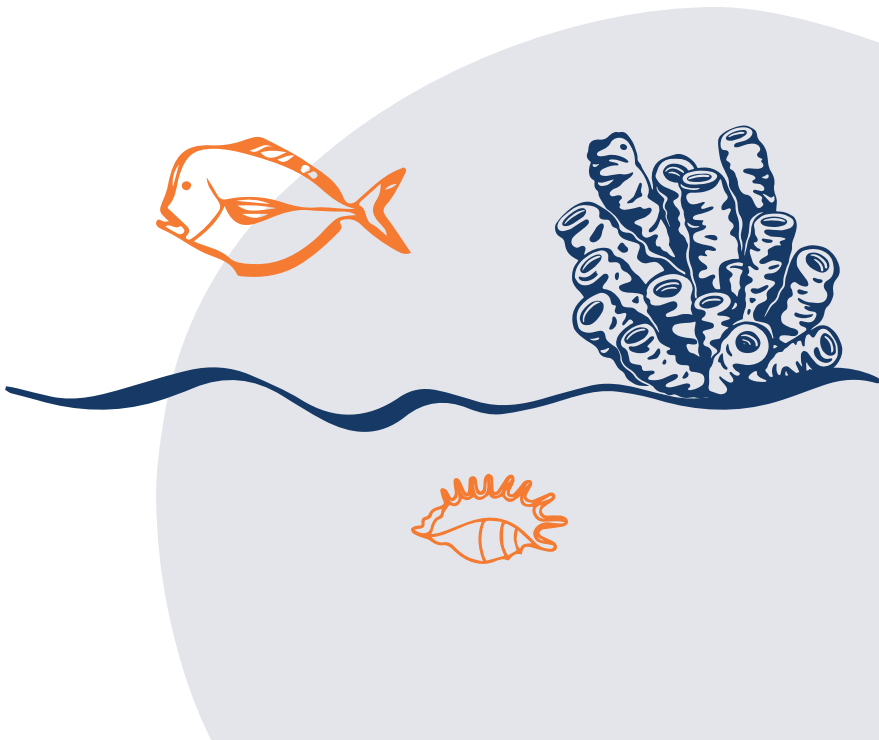
PREPARACIÓN:

Los filetes de mero, se salpimientan y se pasan por harina de freír pescado, se fríen en abundante aceite.

En sartén aparte se ponen tres cucharadas de aceite, se añade la mantequilla, y cuando este derretida se añaden los ajos picados y el orégano. Se vierte el queso rallado, se sazona con sal y pimienta; se bate hasta obtener una salsa

Se emplatan los filetes de pescado, individualmente, sobre una base de lechuga y pimiento rojo asado previamente y aliñado con aceite, vinagre y sal. Se riegan los filetes con la salsa y se sirven.

Receta recogida en Lagoa (Portugal)



Mero en Salsa de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y cuarto de filetes de mero, dos vasos y medio de salsa de tomate, un cuarto de kilo de champiñones, dos dientes de ajo, un vaso de vino blanco, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los champiñones, se pelan, se cortan en láminas y se saltean diez minutos en una sartén con seis cucharadas de aceite. Se reservan.

Se limpian los filetes de mero, se salpimientan y se llevan a una cazuela de barro con aceite, sal y pimienta; cuando doren se riegan con el vino blanco, se reduce cinco minutos, se añaden los champiñones, el ajo cortado en láminas y la salsa de tomate. Se cocina diez minutos.

Se lleva la cazuela al horno a temperatura media durante un cuarto de hora, se cocina y se sirve en la misma cazuela.

108
...

Mero en Salsa Gaditana

INGREDIENTES: (4 personas)

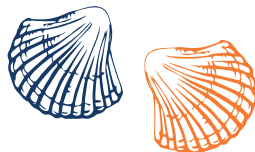
Tres cuartos de kilo de rodajas de mero, dos tomates, dos cucharadas de perejil, aceite, cien gramos de almendras, dos picatostes, un diente de ajo, pimienta en grano, medio vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un almirez se majan el pan frito, la mitad de las almendras fritas, la otra mitad cruda, el ajo frito y la pimienta, se refresca con dos cucharadas de agua y se reserva.

Se limpian las rodajas de mero, se sacan los medallones, se salpimientan y se llevan a una cazuela engrasada con aceite, se cubren con tomate picado sin piel ni pepitas, dos cucharadas de aceite, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta, se cocina diez minutos.

Se cubre con el majado, se le da un hervor de dos minutos y se sirve.



Mero en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero de ración, dos huevos duros, una lata de champiñones, una cebolla, un pimiento verde, un vaso de vino, dos cucharadas de perejil, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, diez cucharadas de aceite, una cucharada de harina, cuatro cucharadas de fumé de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasan los filetes de mero por harina de freír pescado y se fríen por ambos lados en una sartén con seis cucharadas de aceite. Se sacan, se escurren y se reservan en una cazuela de barro.

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite se saltean la cebolla y el pimiento picados en juliana, se cocinan seis minutos. Se majan en un almirez los ajos, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta, se le añaden cuatro cucharadas fumé de pescado y se vierte sobre la sartén.

Se riegan con el vino, dos vasos de caldo de pescado, una cucharada de harina y la hoja de laurel, se cocina cinco minutos, se retira el laurel y se pasa por la batidora. Se cuele con el chino y se vierte sobre el pescado. Se cocina cinco minutos moviendo la cazuela para que trabe la salsa, se adorna con huevo duro rallado, una corona de guisantes cocidos y se sirve.

109
...

Mero Encebollado con Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero, una cebolla, aceite, perejil, caldo de pescado, un botellín de cerveza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la cebolla en aros, se dora en una sartén con aceite. Se añade un vasito de caldo de pescado, se cuece unos minutos, se añaden los filetes de mero tres minutos por cada lado. Se bañan con la cerveza, se salpimentan y se cocinan un par de minutos, se espolvorean con perejil picado y se sirven.

Este plato queda muy bien con urta, cherna, sama, dentón etc.

Mero Estofado

INGREDIENTES: (4 personas)

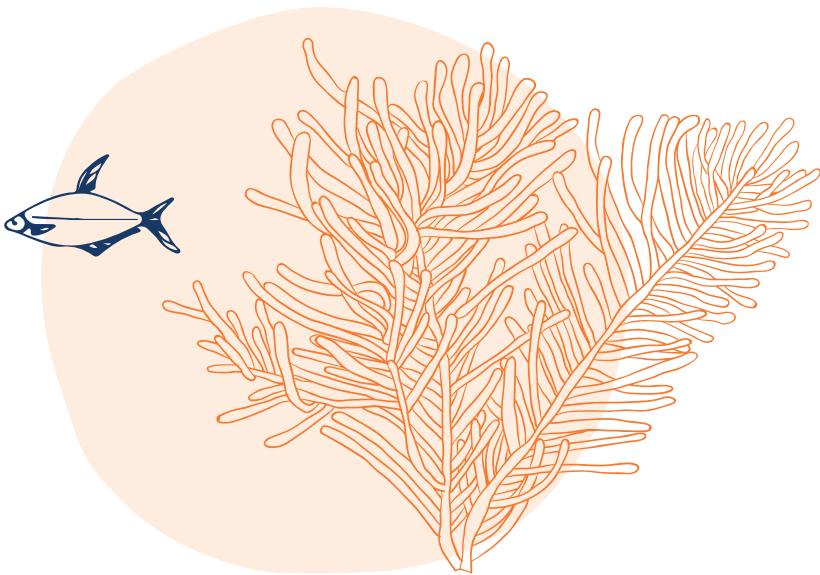
Un kilo de mero, un pimiento rojo, dos cebollas, medio kilo de tomates, medio vaso de vino de Jerez seco, una cucharadita de páprika, un limón, tres cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, dos tazones de arroz blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el pescado en dados grandes, se salpimenta y se riega con zumo de limón. Se corta el pimiento en cuadraditos y se dora.

En una cazuela de barro con aceite, se dora la cebolla picada, cuando tome color se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, el pimiento picado, se cuece a fuego medio cinco minutos. Se añaden el vino y la páprika, se remueve y se cocina diez minutos, se incorpora el pescado y se cuece diez minutos.

Se saltea el arroz blanco en dos cucharadas de aceite con el ajo cortado en láminas, se emplata en una fuente, se le vierte por encima el guiso de pescado y se sirve.



Mero Estofado a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y cuarto, media cucharadita de perejil picado, de estragón, de tomillo molido, albahaca picada, cominos molidos, una hoja de laurel, dos zanahorias, una rama de apio, una cucharada de culantro, dos vasos de vino blanco, una cucharadita de Bobril, una lata de tomate al natural, tres nueces de mantequilla, una cucharada de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se derriten en una cazuela dos nueces de mantequilla, se añaden las hierbas picadas a cuchillo, las hojas de laurel, las zanahorias cortadas en rodajas y la parte blanca del apio cortado en juliana, se rehogan y se coloca el mero limpio; se riega con el vino, se cubre con papel de aluminio y se cocina hasta que el caldo reduzca a la mitad aproximadamente media hora.

Se riega con el tomate picado y medio vaso de agua tibia con el Bobril desleído, se salpimenta y se cocina media hora. Se retira el mero, se añaden el resto de la mantequilla, la harina y el culantro picado a cuchillo, se bate con la varilla, se cuele con el chino, se riega sobre el pescado y se sirve.



Mero Frito

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro meros de ración, harina de freír pescado, un vaso de aceite, un limón, una cucharada de perejil, dos nueces y media de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los meros, se quitan las cabezas, las aletas, las tripas y las escamas, se lavan, escurren y secan. Se salpimientan por dentro y por fuera, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite. Se sacan, se escurre el aceite y se emplatan con verdura cocida.

Se retira el aceite, se funde la mantequilla, se riega con el zumo de limón y el perejil picado; se riega sobre los pescados y se sirven.

Se les pueden quitar la piel y las raspas, se montan los pescados y se sirven con las verduras cocidas y la mantequilla aromatizada como salsa

Mero Frito a la Andaluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de mero, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de aceite, medio limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de mero, se escurren, se secan con papel de cocina y se salpimientan.

Se pasan por harina de freír pescado, se sacuden, se fríen en aceite muy caliente y se sirven con rodajas de limón.

Se pueden sacar los medallones antes de freírlos. Se fríen igual el bacalao fresco, la maruja o la pescada

Mero Guisado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y medio, dos cebollas, medio vaso de aceite de oliva, dos vasos y medio de caldo de pescado, una cabeza de ajos, seis cucharadas de vinagre, dos clavos, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero de cabeza, aletas, escamas y entrañas. Se corta en rodajas, se salpimientan y se reservan.

Se saltean los ajos enteros pelados y la cebolla cortada en rodajas en una cazuela de barro con aceite, se salpimienta, se espolvorea con nuez moscada rallada y se añaden los clavos. Se añaden los trozos de pescado, se riegan con el vinagre y el caldo caliente, se cocinan a fuego lento, se añaden dos cucharadas de harina, se remueve y se terminan de cocinar. Se sirven en la misma cazuela.

Mero Guisado con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

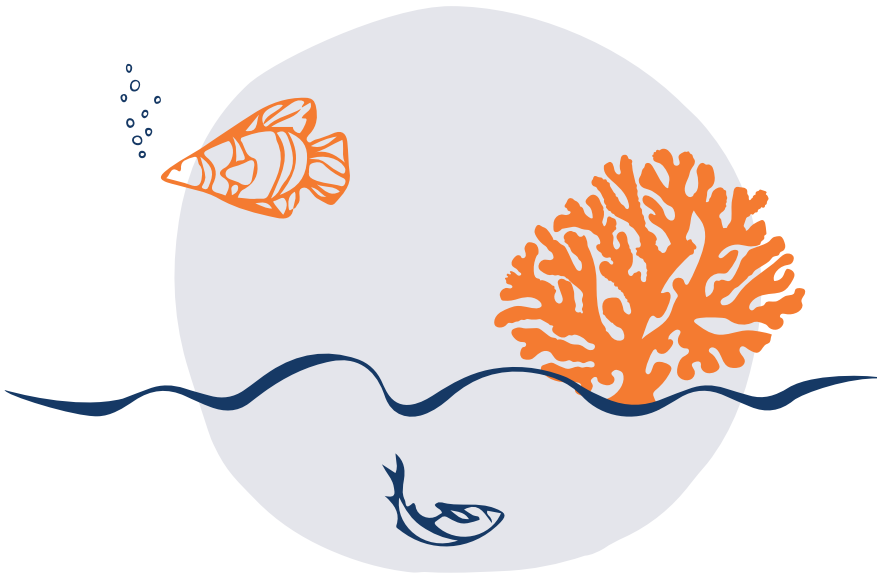
Un mero de kilo y medio, dos tomates, una cebolla, un pimiento verde, una cucharada de perejil, medio kilo de patatas, doscientos gramos de guisantes, cuatro cucharadas de aceite, un vaso de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero de cabeza, aletas, escamas, piel, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes por pieza, se salpimientan, se pincelan con aceite y se dejan marinar un rato.

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla cortada en juliana y el pimiento limpio cortado en daditos, pasados cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se salpimenta y se cocina ocho minutos; se incorporan las patatas cortadas en dados, los guisantes, el perejil picado a cuchillo y los filetes de mero.

Se salpimenta, se cubre con un vaso de agua, se cocina un cuarto de hora y se sirve.



Mero Guisado en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero de ración, harina de freír pescado, medio vaso de aceite, dos cucharadas de concentrado de tomate, un limón, un rollo de hierbas, una cucharada de culantro, una docena de cebollitas encurtidas, ocho aceitunas negras, ocho aceitunas verdes, dos cucharadas de alcaparras, dos tomates sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de mero de piel y posibles espinas, se lavan, escurren, se secan con papel de cocina, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen someramente en el aceite, solo que doren un poco.

Se trabaja una cochura con el tomate concentrado, agua, las cebollitas, las alcaparras, las aceitunas y los tomates cortados en cascós, se les da un hervor mínimo, se colocan los filetes de mero encima y se cocinan unos cinco minutos hasta que estén hechos a nuestro gusto.

114
...

Hay un dicho "de la mar el mero y de la tierra el carnero" pero si esta guisado en adobo como lo prepara Mónica Guerrero de Sevilla esta...jjj

Receta recogida en el Bar de Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (si algún día digo Restaurante de Pepín, es el mismo sitio)



Mero Hervido

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y cuarto, media cebolla, tres cucharadas de tomate, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, un casco de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpia el mero de cabeza, escamas y entrañas, se hierve en una pieza en agua con sal con un casco de limón y otro de cebolla. Se deja enfriar en el agua de la cocción.

Se saca, se escurre, se limpia de piel y raspas, se sacan los filetes, se emplatan y se riegan con la salsa vinagreta.

Se puede hacer pero con mayonesa por la vinagreta

115
...

Mero Marinado a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de mero, sal gorda, azúcar moreno (en su defecto azúcar normal), una cucharada de aceite, dos cucharadas de eneldo picado, ralladuras de jengibre y pimienta molida.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de mero, se escurren y se secan con papel de cocina. Se untan levemente con aceite de oliva, se riegan con eneldo picado, se espolvorean con jengibre molido y una chispa de pimienta.

Se tapa un filete con otro y se llevan a una fuente sobre una base de azúcar con sal ligadas mitad y mitad, se tapa totalmente con mezcla de azúcar y sal, se tapa con papel film de plástico y se lleva a la nevera.

Se deja marinar entre tres y cuatro días, se sirve cortándolo en lonchitas muy finas, sin la piel y aderezadas con unas gotas de aceite al piri-piri.

Mero Marinado con Salmorejo

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de mero, medio litro de aceite, un kilo de tomate rojo maduro, dos dientes de ajo, una pizca de sal gorda, un vaso de aceite de oliva virgen extra, un pan de bollo, tostaditas.

PREPARACIÓN:

Se congela el mero cuarenta y ocho horas, se filetea muy fino, se emplata en una fuente y se riega con aceite, se deja marinar veinticuatro horas.

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

Se untan las tostaditas con salmorejo, se napan con las hojas de mero y se sirven en una fuente con una base de salmorejo.



Mero Marinado con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

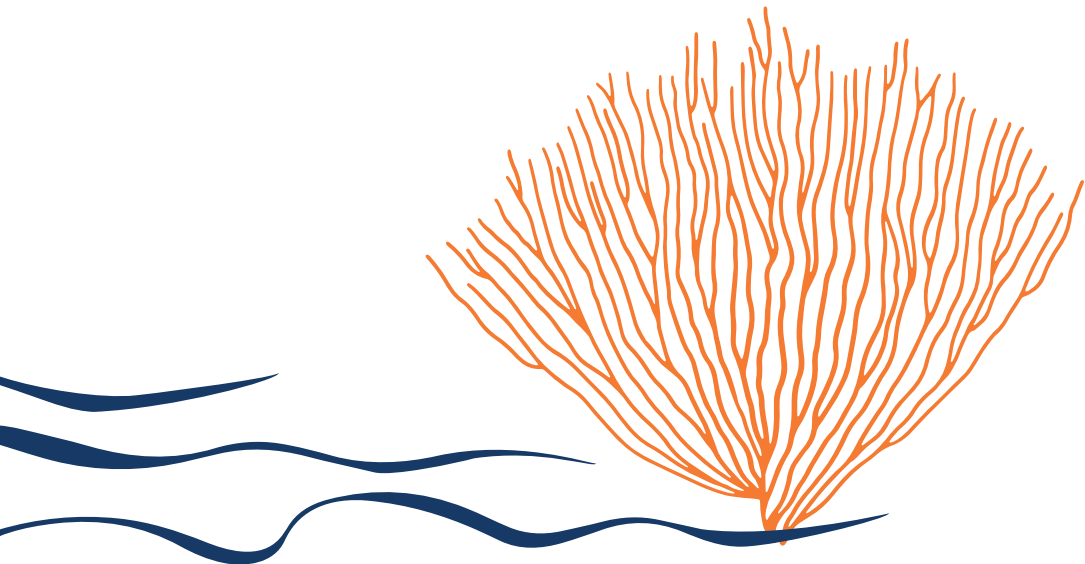
Se limpia el mero de piel y espinas, se corta en tacos pequeños, se llevan a un lebrillo pequeño, se riega con la salsa y se le dan varias vueltas para que tome bien el sabor.

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

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

117
...

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



Mero Parmentier

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

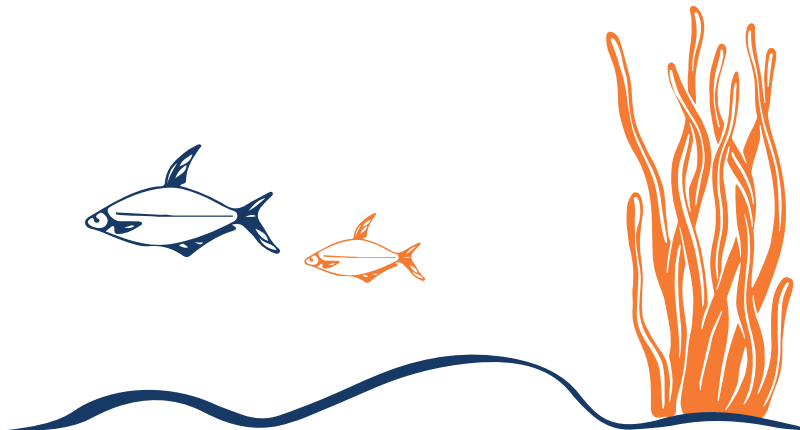
Se cuecen seis gambas con una hoja de laurel en un vaso de agua, se sacan y se reduce a un vasito de fumé. Se cuele, las gambas se pelan, se reservan.

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

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

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

Se cuecen las patatas en agua con sal, se cortan en rodajas y se llevan a una fuente formando corona, se colocan las migas de mero 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.



Mero Rebozado al Curry

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de mero, cuatro cucharadas de semillas de sésamo, jengibre rallado, una cucharada de cúrcuma en polvo, dos cucharadas de azúcar, una cucharadita de sal, una cucharadita de culantro molido, media cucharadita de comino molido, media cucharadita de canela molido, media cucharadita de pimienta molido.

PREPARACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes en una bolsa pequeña de plástico con aire, se agita y se mezclan íntimamente los ingredientes, se ligan con otro tanto de pan rallado, se llevan a un plato y se rebozan los filetes de mero por ambos lados se marcan en una sartén con dos cucharadas de aceite y se sirven

Mero Relleno

119
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos filetes de mero de medio kilo, una zanahoria, un puerro, una rama de apio, una cebolla, un vaso de vino blanco, un vaso de nata, un limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se rehogan cinco minutos en una sartén con aceite, la zanahoria, la parte blanca del puerro, el apio y la cebolla, todo muy picado. Se añade agua y se cuece otros cinco minutos.

Se abren los filetes en libro se rellenan con parte de la farsa, se llevan los filetes a una fuente de horno, se cubren con el resto de la farsa. Se riegan con la nata y el limón, se hornean algo más de veinte minutos y se sirven cortados a lo ancho.

Mero Relleno a la Italiana

INGREDIENTES: (4 personas)

Una cola de mero de un kilo, dos cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de patata cocida machacada con un tenedor, una cucharada de almendra molida, cien gramos de aceitunas sin hueso, una docena de cebollitas mini, seis alcachofas, una cebolla, un huevo, un diente de ajo, dos cucharadas de tomate frito, medio vaso de aceite, un vaso de vino, blanco, perejil, azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las alcachofas de hojas exteriores duras, se despuntan y se elimina la pelusa central, se cortan en cuartos y se reservan regadas con unas gotas de zumo de limón.

Se limpia la cola de mero de escamas y raspas, se saca un poco de carne y se pica junto al huevo batido, la patata cocida, una cucharada de pan rallado, perejil picado a cuchillo, ajo rallado, sal y pimienta, se trabaja una pasta.

Se rellena la cola de mero, se cierra con unos palillos y se lleva a una fuente de horno engrasada, se rodea con las aceitunas, las cebollitas mini y los cuartos de alcachofa, se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada, pasados cinco minutos se añaden el tomate frito, las almendras picadas, el vino, sal y pimienta; se cocina diez minutos, se riega sobre el pescado y se vuelve al horno, se cocina otros diez minutos y se sirve en la misma fuente.

Es la "cerna farcita" de la Abuela María



Mero Relleno al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y medio, cien gramos de jamón, doscientos gramos de gambas, un limón, ciento cincuenta gramos de mantequilla, medio vaso de caldo corto de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero, se quita la raspa, se salpimenta y se rellena de jamón picado y gambas. Se cierra, se riega con zumo de limón y se lleva a una fuente engrasada, se esparce un tercio de la mantequilla y se lleva al horno a ciento ochenta grados media hora.

Se trabaja una salsa con el caldo de pescado y el resto de la mantequilla, se riega el pescado y se sirve.

121
...

Mero Relleno de Bechamel

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y medio, doscientos gramos de gambas, dos cucharadas de mantequilla, pan rallado, dos cucharadas de perejil, un vaso de bechamel, un huevo cocido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la cola de mero, se abre, se quitan las raspa y se salpimenta.

Se traba una bechamel con mantequilla, harina y la leche. Se incorporan las gambas picadas y el huevo duro rallado; se rellena el mero y se cierra, se reboza con pan rallado, se lleva a una fuente de horno. Se colocan trocitos de mantequilla, se espolvorea con perejil rallado, se lleva al horno a ciento ochenta grados media hora y se sirve.



Mero Relleno de Gambas

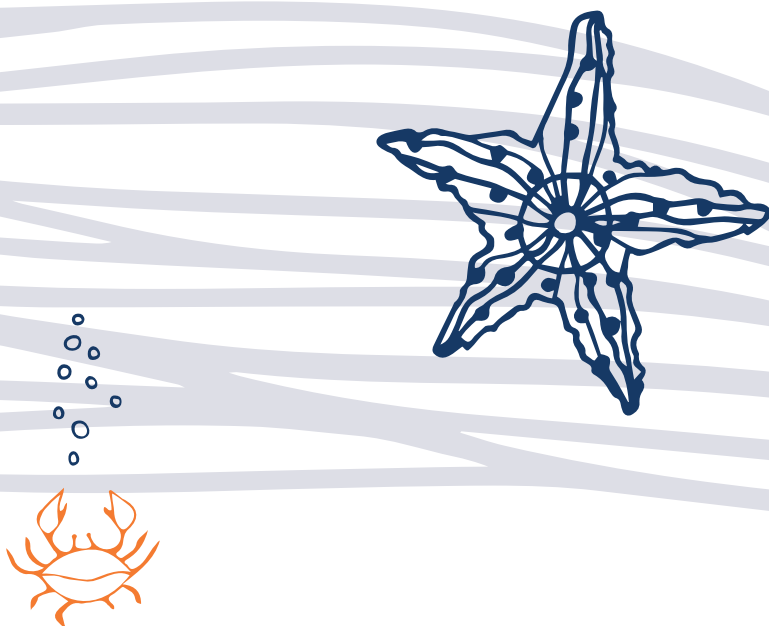
INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de un kilo, un cuarto de kilo de gambas, un huevo duro, cien gramos de aceitunas, medio vaso de mayonesa, una cebolla, una hoja de laurel, aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el mero y se cuece en una cazuela con un poco de agua, la cebolla cortada en cuartos, la hoja de laurel y un chorrito de aceite. Se cuece diez minutos. Se le quita la raspa central y se reserva.

Se cuecen las gambas, se pican en grueso a cuchillo, se les añaden la mayonesa, las aceitunas picadas a cuchillo y se les ralla el huevo duro. Se mezcla y se rellena el mero, se cubre con mayonesa y se sirve con judías verdes cocidas como acompañamiento.



Mero Relleno de Langostinos y Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y medio, un cuarto de kilo de langostinos, un cuarto de kilo de gambas, dos cebollas, un huevo, un vaso de vino blanco amontillado, cuatro cucharadas de queso rallado, cien gramos de champiñones, tres nueces de mantequilla, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpian los champiñones, se trocean y se reservan. Se pica cebolla y media y se pelan las gambas y los langostinos, se cortan en dos porciones.

Se coloca en una fuente apta de horno engrasada con un poco de mantequilla, un lecho de cebolla picada.

Se saltea en una sartén con el aceite y una nuez de mantequilla media cebolla picada, pasados cinco minutos se añaden las gambas y los langostinos, se salpimenta, se riega con unas cucharadas de vino, se incorporan los champiñones, se añaden el huevo batido y el pan rallado, se salpimenta y se cocina unos minutos.

Se rellena el mero con la farsa, se cose y se encama sobre la cebolla en la fuente, se riega con el vino restante, se colocan porciones de mantequilla sobre él y se lleva al horno a ciento ochenta grados; se cocina veinte minutos.

Se sirve con salsa Mornay en caliente y con mayonesa en frío.



Mero sobre Farsa

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de mero, cuatro tomates, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una cucharada de pimentón dulce, un vaso de leche, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de mero de piel y espinas, se sacan los medallones y se reservan

En una sartén con aceite se saltean los ajos picados, cuando comiencen a dorar se añade el tomate rallado sin piel ni pepitas y el perejil. Se añade el pimentón y cuando dore se riega con la leche. Se colocan los medallones de mero, se cocina diez minutos y se sirve.

124
...

Meros Asados con Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro meros de ración larga, dos cucharadas de aceite, una lata de anchoas en filetes, dos nueces y media de mantequilla, dos cucharadas de perejil, una cucharadita de mostaza, sal y pimienta.

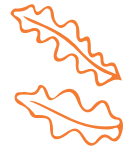
PREPARACIÓN:

Se limpian los meros de cabeza, aletas, escamas y tripas; se lavan, escurren y secan con papel de cocina. Se liga la mostaza con aceite y se pincelan los pescados por fuera con la mezcla, se reservan.

Se sacan las anchoas, se reservan cuatro filetes, el resto se maja en un almirez con la mantequilla y media cucharada de perejil picado a cuchillo. Se rellenan los meros con la pasta, se cierran con un palillo.

Se vuelven a pincelar con el aceite especiado y se asan en el horno a ciento ochenta grados diez minutos por cada lado. Se pincelan con la mezcla durante el asado, se saca, se espolvorean con perejil picado y se adornan con una anchoa.

Se sirven con verdura cocida de acompañamiento y una salsa holandesa en salsera.



Mini Bocadillos de Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis filetitos de mero, ocho lonchas de salmón ahumado, un paquete de espinacas, seis champiñones, un vaso de vino blanco, medio vaso de nata, harina de freír pescado, una cucharada de harina fina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se colocan en una fuente ocho filetitos de mero, se cubren con las lonchas de salmón ahumado, se tapan con los otros ocho filetitos, se cierran con un palillo, se pasan por harina de freír pescado, se frien en aceite y se les quita el palillo. Se emplatan y se reservan.

Se cuecen las espinacas y se lavan los champiñones, se trituran. Se añaden el vino blanco, la nata, una cucharada de harina, se cuece hasta trabar una salsa, se salpimenta y se cubre cada bocadillito de mero con una o dos cucharadas de la salsa y se sirven.

125
...

Pastel de Mero con Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un mero de kilo y cuarto, dos pimientos asados, un limón, dos hojas de laurel, vinagre, un clavo de olor, un vaso de mayonesa, aceite, nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

Se limpia el pescado de piel y espinas, se desmiga. Se añaden los pimientos picados en juliana fina, se riega con un chorrito de vinagre y un chorrito de nata; se mezcla, se forma un pastel, se napa con mayonesa y se sirve.

Pastelitos de Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de mero, cuatro nueces de mantequilla, cinco cucharadas de maicena, dos cucharadas de cebolla picada, leche, pan rallado, una cucharada de perejil, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el pescado, se limpia de piel y espinas, se desmenuza y se reserva.

En una sartén con la mantequilla se saltean la cebolla picada y el perejil, se le dan unas vueltas, se añade la maicena, se riega con zumo de limón, se le dan unas vueltas, se añade la leche al hilo y se trabaja una crema, se salpimenta, se añade el pescado, se cocina ocho minutos.

Se forman unas bolas, se pasan por pan rallado, se aplanan con la mano y se fríen en aceite muy caliente. Se sacan, se escurren y se sirven con una ensalada.

126
...

Pencas de Acelga con Mero

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho pencas de acelga, ocho tiras de mero, harina, dos huevos, aceite suficiente, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pencas, se eliminan las hebras, se cortan por las punta y se igualan. Se cuecen en agua con sal hasta que estén tiernas, se rellenan con las tiras de mero, se cierran con dos palillos, se pasan por harina, por huevo batido y se fríen en aceite. Se sirven acompañadas de mayonesa.

Receta adaptada de una del Restaurante de la Hacienda San Ignacio de Castilleja de la Cuesta

Supremas de Mero al Cava

INGREDIENTES: (4 personas)

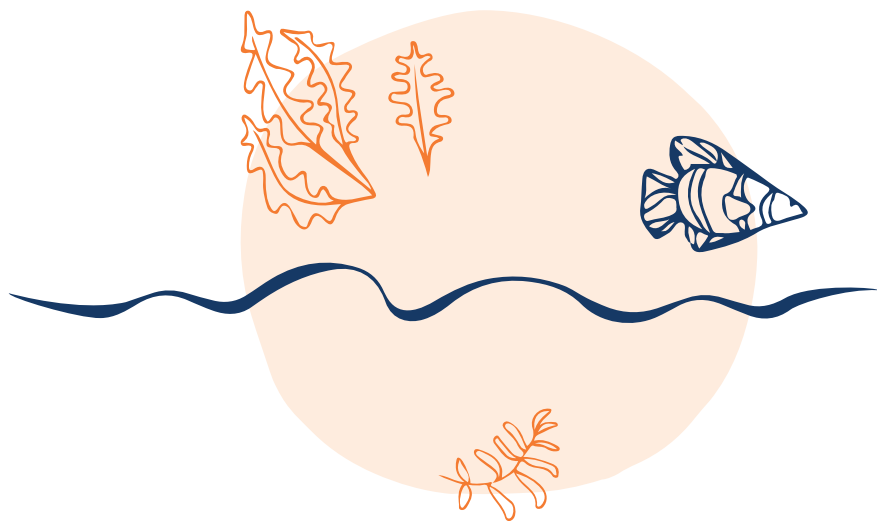
Ocho supremas de mero, dieciséis colas de cigala, una cebolla, medio vaso de aceite, una nuez de mantequilla, un vaso de cava brut nature, dos yemas de huevo, medio vaso de nata líquida, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea en una cazuela de barro la cebolla picada en juliana con media nuez de mantequilla y dos cucharadas de aceite, se salpimenta y se añaden las supremas de mero junto a las colas de las cigalas, cuando comiencen a dorar se riegan con el cava, se salpimentan y se cocinan cinco minutos.

Se sacan las supremas y las colas de cigala, se reservan emplatadas en una fuente, las supremas en el centro y las cigalas formando corona.

Se reduce el cava a la mitad, se añade la nata líquida y se reduce batiendo a mano, cuando comience a espesar se añaden las yemas de huevo, se bate enérgicamente para que liguen y se lleva al fuego a baño María, se deja cuajar hasta que se ligue una salsa. Se riega sobre los pescados y se sirve.



ENTRE MARES Y FOGONES

El **Mero** (*Epinephelus marginatus*), es un pez perciforme, de aspecto robusto, macizo, con escamas en forma de peine en su cuerpo y redondeadas en la cabeza, con una cabeza muy grande.

Su color es marrón, unas veces tirando a gris oscuro y otras a rojizo, con manchas amarillentas en su flanco. Su aleta dorsal tiene ribetes anaranjados y su aleta ventral es amarillenta. Su envergadura está entre los dos y tres palmos, con un peso que no supera los cinco kilos, aunque hay especímenes de un metro y cuarenta kilos.

Su alimentación es a base de pescados, crustáceos y moluscos, tiene una carne semigrasa con tres y medio por ciento de grasa, dieciocho por ciento de proteínas y cien kilocalorías a los cien gramos; son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3, omega 6, por lo que son muy aptos para dietas cardiosaludables. Esto hace que tengan una carne muy apreciada, ya lo dice el dicho: “*de la mar el mero, de la tierra el carnero*”...



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

ISBN 978-84-491-1600-1



9 788449 116001