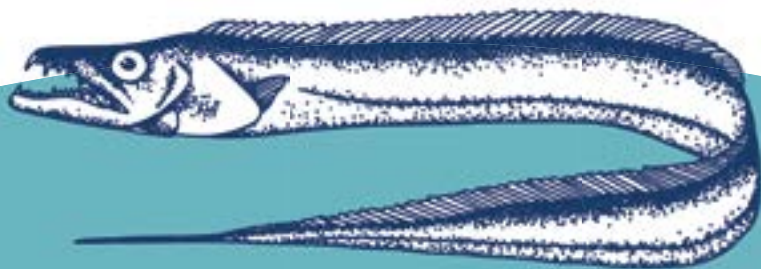


Felipe y Bárbara Luzón

PAIRE

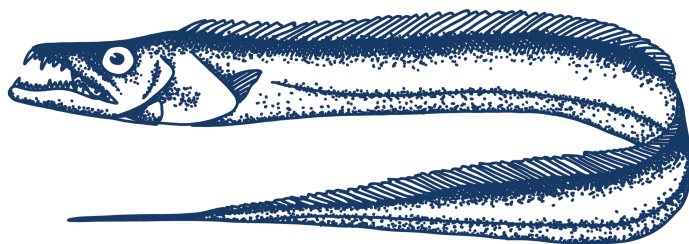


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

PAIRE



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: PAIRE

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: 003220769
DL: M-13273-2022
ISBN: 978-84-491-1602-5

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

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

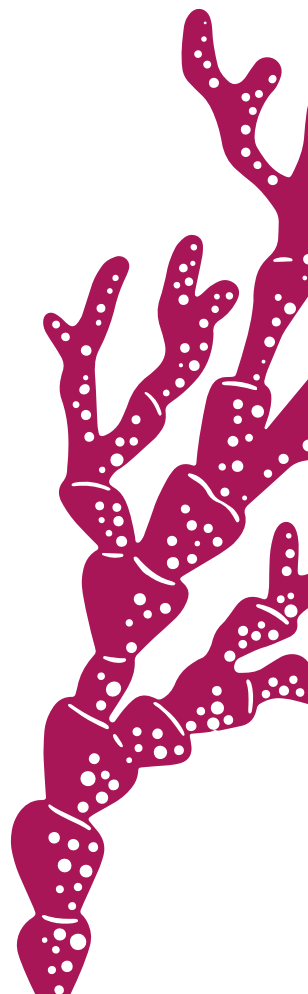
Tienda virtual: www.mapa.gob.es
<https://servicio.mapama.gob.es/tienda/>
e-mail: centropublicaciones@mapa.es

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	13
Berenjenas al horno con paire	19
Cazuela de paire con guisantes	20
Cazuela de paire negro con gambas y patatas	20
Cazuela de pez espada portugués	21
Cebiche de paire	21
Conchas de paire	22
Conserva de paire en aceite	22
Corona de arroz con paire	23
Croquetas de paire en crema de espinacas	24
Ensalada de paire con mayonesa	25
Ensaladilla con paire	25
Espetada de pez espada portugués	26
Filetes de paire a la canaria	26
Filetes de paire a la italiana	27
Filetes de paire a la panadera	27
Filetes de paire con mejillones	28
Filetes de paire rebozados	29
Filetes rusos de paire	29
Lasaña de paire	30
Limonos rellenos de pez espada portugués	30

Paire a la americana	31
Paire a la bávara	31
Paire a la bilbaína	32
Paire a la bretona	33
Paire a la cartayera	33
Paire a la ceutí	34
Paire a la crema	34
Paire a la crema de leche	35
Paire a la florentina	36
Paire a la genovesa	37
Paire a la isleña	37
Paire a la madrileña	38
Paire a la maltesa	38
Paire a la mediterránea	39
Paire a la moda de Manuela	39
Paire a la moda de Moura	40
Paire a la moda de Rocha	40
Paire a la moruna	41
Paire a la naranja	41
Paire a la parrilla	42
Paire a la pimienta verde	42
Paire a la plancha	43
Paire a la salsa de ajo y limón	43
Paire a la salsa de chalota	44
Paire a la siciliana	44
Paire a la vasca	45
Paire a las finas hierbas	45
Paire al ajillo	46
Paire al cava	46
Paire al coñac	47

Paire al falso caviar	47
Paire al horno con mayonesa	48
Paire al horno con salsa de Oporto	48
Paire al horno con vino blanco	49
Paire al huevo duro	49
Paire al Jerez	50
Paire al microondas como Marga	51
Paire al orégano y tomillo	51
Paire al pan rallado	52
Paire al Pedro Jiménez	52
Paire al pimentón	53
Paire al romero	53
Paire al ron	54
Paire al vinagre	54
Paire asado al horno	55
Paire asado con pan rallado	55
Paire asado con tomate	56
Paire asado con yogur	56
Paire Bercy	57
Paire blanco a la sartén	57
Paire branco	58
Paire cocido a la lusitana	58
Paire cocido en leche	59
Paire con ajos	59
Paire con almejas	60
Paire con anchoas	60
Paire con bechamel	61
Paire con berenjenas	61
Paire con cigalitas	62
Paire con champiñones y gambas	63

Paire con chirlas al vino	64
Paire con endibias confitadas	64
Paire con espárragos	65
Paire con espinacas	65
Paire con gambas y chirlas	66
Paire con guisantes	66
Paire con habitas	67
Paire con jamón	67
Paire con josefitas	68
Paire con maíz	68
Paire con mayonesa	69
Paire con mejillones y guisantes	69
Paire con muselina	70
Paire con pasta de anchoas	70
Paire con patatas	71
Paire con pimientos	72
Paire con piñones	72
Paire con puré de ajos	73
Paire con puré de manzanas	74
Paire con queso	74
Paire con salsa de almendras	75
Paire con salsa de calamares	75
Paire con salsa tártara	76
Paire con tomate	76
Paire con verduras como Alonso	77
Paire con vino de Madeira	78
Paire con zaperas	78
Paire en aceite con judías	79
Paire en adobo	79
Paire en blanco	80

Paire en ensalada de frutas	80
Paire en escabeche	81
Paire en papillote	81
Paire en salsa de alcaparras	82
Paire en salsa de berberechos	82
Paire en salsa de camarones	83
Paire en salsa de cebolla	83
Paire en salsa de espinacas	84
Paire en salsa de verduras	84
Paire estofado	85
Paire frito a la española	85
Paire frito con arroz de guisantes	86
Paire guisado con leche	86
Paire guisado con vainas	87
Paire marinado con verduras	88
Paire mechado con tocino de jamón	88
Paire negro a la canaria	89
Paire negro al horno con gambas	90
Paire negro asado al horno	90
Paire negro encebollado a la algarveña	91
Paire Porto Santo	92
Paire relleno con atún	92
Paire relleno de zapatera	93
Pez espada portugués a la vicentina	94
Rollitos de paire con calabacín y puré de patata	94
Sartenada de paire	95

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

Introducción



La denominación paire comprende varias especies, muy similares, que solo se diferencian en el color a los ojos del ama de casa, como el *Lepidopus caudatus* paire plateado, el *Aphanopus carbo*, paire negro o de Madeira, o el *Trichiurus lepturus* también plateado, se les denomina también Pez Cinto, Sable, Pez Sable, Pez Espada Portugués y en Portugal *Peixe espada branco* o *Peixe espada preto*, denominación FAO SFS, se trata de unos pescados azules, perciformes, que tienen un tamaño medio de unos dos metros, por lo que en el mercado se presentan generalmente cortados en porciones y limpios.

13
...

Desde aquí los vamos a tratar como una sola especie, como en el mercado y las amas de casa.

Es un pescado curioso todo el que se pesca en el Golfo de Cádiz o en aguas canarias, y se subasta en nuestras lonjas va directo a Portugal, en nuestro mercados no se ve. Si quiero comer pez espada portugués tengo que ir a Villareal a comprarlo; intento que se introduzca en nuestra trofia por dos motivos, es muy económico, y es muy saludable su ingestión.

Se trata de una especie que es muy apreciada en Almería y Sur de Portugal, en el resto de la Costa se le considera de poco valor gastronómico, lo que es un error considerable. ¡¡¡Bien guisado es un pescado exquisito!!!

Y tengo una anécdota, hasta que comencé a preguntar por recetas de paire no me di cuenta cuantos portugueses veranean / o viven en Isla Cristina ¡¡¡si tomo mi bloque como referencia casi un diez por ciento son de Portugal!!!

El paire es un pez, característico, de forma alargada, comprimido y sin escamas, boca grande, la mandíbula superior es mas corta que la inferior, dientes prominentes, en forma de colmillo los anteriores y una aleta dorsal característica que se extiende por todo su cuerpo y una talla que puede de metro y medio en

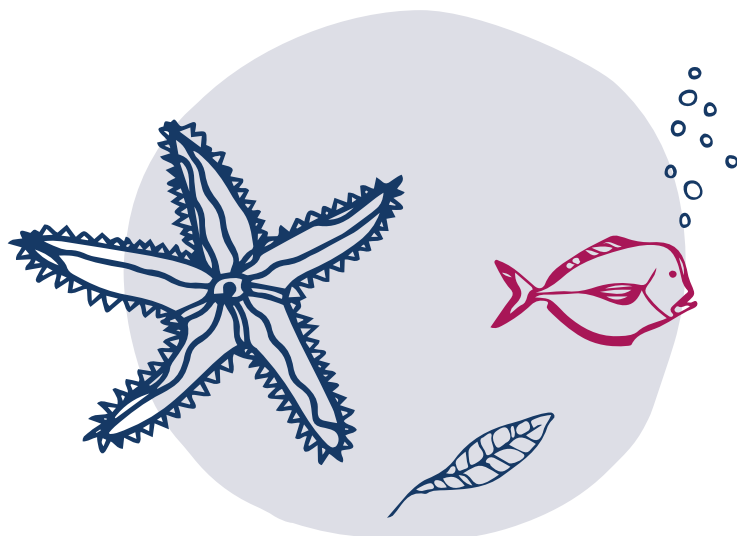
los machos y llegar a los dos metros las hembras. Se presenta en dos colores, plateado o negro dependiendo de la especie.

Se trata de una especie nectobentónica oceánica que vive en fondos arenosos o fangosos, aunque a veces se encuentra en las zonas costeras y cercano a la superficie, son solitarios o a lo sumo pequeños grupos; su alimentación se basa en peces, crustáceos y moluscos, esto se nota en su carne que es prieta, magra y muy sabrosa.

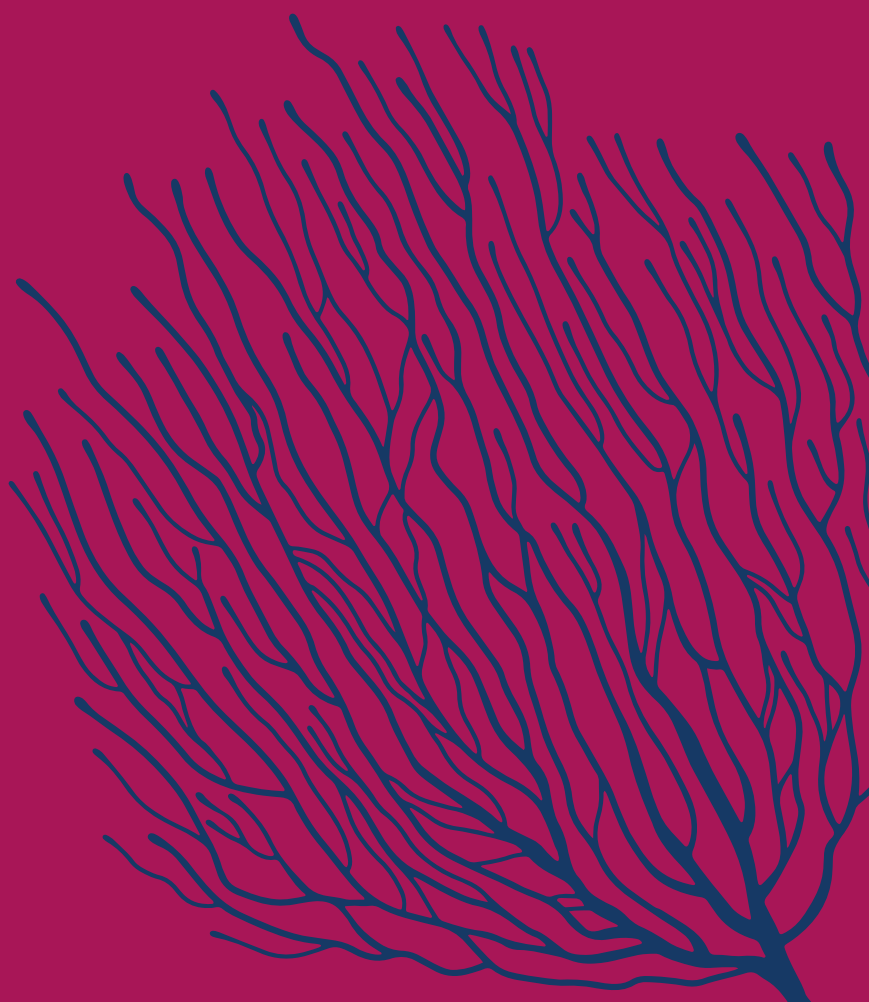
Es un pescado azul, con un contenido graso de 15%, un 13,5% de proteínas y 200 kilocalorías a los cien gramos, con alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6.

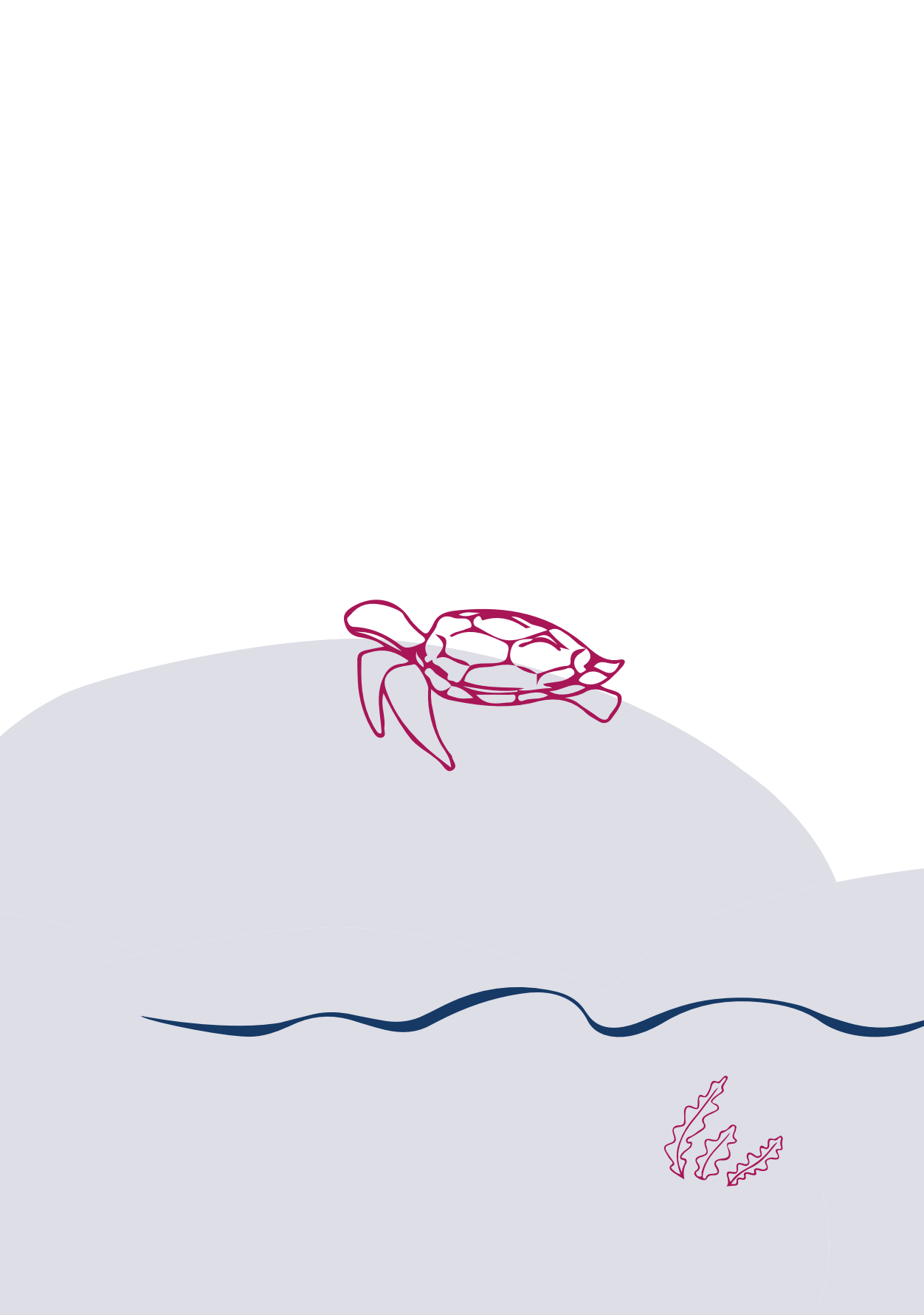
Su cocina es variada, lo encontramos en:

- Frito: Pez sable frito
- Sartenadas; Sartenada de paire
- Plancha: Paire a la plancha
- Horno: Paire a la americana
- Ensaladas: Paire en ensalada de frutas
- Adobos: Paire en escabeche
- Guisos: Paire guisado con leche.



Recetas





Berenjenas al Horno con Paire

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos kilos de berenjenas, seis huevos, tres vasos de caldo de carne, tres vasos de puré de tomate, cien gramos de queso, doscientos gramos de paire, tres huevos duros, un vaso de aceite, cuatro dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

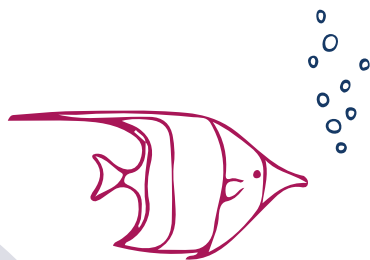
Se escalda el paire en una cazuela con agua y sal, se saca, se limpia de piel y espinas, se desmiga y se reserva

Se pelan las berenjenas, se cortan en rodajas y se llevan a una palangana pequeña con agua y sal durante media hora para que pierdan el amargor. Se escurren y se secan con papel de cocina.

Se doran los ajos chafados en una sartén con aceite. Cuando doren se añaden las berenjenas, se rehogan, se añaden los huevos batidos se cocinan cinco minutos.

En una fuente de horno engrasada, se vierte el puré de tomate, se añaden las berenjenas, se cubren las migas de paire, queso en lonchas, una capa de bechamel, el huevo duro rallado, pegotitos de mantequilla y se lleva al horno a gratinar media hora.

Receta recogida en la Terraza de Titos en el Pozo del Camino (Huelva)



Cazuela de Paire con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, un vasito de aceite, una cebolla, una cucharada de mantequilla, cuatrocientos gramos de guisantes, un vaso de fumé de pescado, un vaso de vino, nuez moscada, una cucharadita de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el paire y se corta en rodajas generosas. Se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla, cuando comience a transparentar, se añaden el paire, los guisantes, dos vasos de fumé (o un cubito de Avecrem de pescado), la mantequilla, la nuez moscada y el vino. Se cuece diez minutos.

Si queda claro el caldo se puede espesar un poco añadiendo harina. Se sirve.

20
...

Cazuela de Paire Negro con Gambas y Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire negro, cuatro patatas, cuarto y mitad de gambas peladas, dos pimientos, un vaso de salsa de tomate, una cebolla, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el paire, se corta en cuatro porciones, se limpia de espinas, se sacan dos filetes por pieza y se reservan un momento.

Se lleva a una cazuela de barro untada con aceite la cebolla cortada en rodajas, las patatas cortadas den rodajas, los pimientos, limpios y pelados, cortados en tiras, los filetes de paire, las gambas los ajos rallados, el aceite, sal y pimienta.

Se añade un poco de agua y se cocina a fuego muy bajo unos veinte minutos, se rectifica de sal y pimienta, si hace falta y se sirve



Cazuela de Pez Espada Portugués

INGREDIENTES: (4 personas)

Una porción de paire de un kilo, medio vaso de aceite, dos cebollas, dos dientes de ajo, dos pimientos, dos tomates, cuatro patatas, dos vasos y medio de caldo de pescado, una cucharada de perejil, tres hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el paire, se escurre, se seca y se corta en cuatro porciones y se reserva.

En una cazuela de barro con aceite se pochan la cebolla picada y el ajo, se añaden los pimientos picados, se rehogan, se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, las patatas troceadas y se cubre con el caldo de pescado; se hierve a fuego lento veinte minutos.

Se incorporan los trozos de paire y las hebras de azafrán, se continua la cocción otros siete minutos, se salpimenta, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se sirven acompañados de unas patatitas cocidas con su piel.

Receta recogida en el Chiringuito El Portugués en la Playa de Isla Cristina (Huelva), se puede hacer con melva, caballas grandes u otros escombridos

21
...

Cebiche de Paire

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de paire, el zumo de cinco limones, un tomate raf, una cucharada de culantro picado, una cebolla pequeña, un pimiento de piquillo, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el paire, se eliminan la piel y las espinas, se pica en dados pequeños, se lleva a un lebrillo, se riega con el zumo de los limones ligado con la misma cantidad de agua. Se deja macerar en el frigorífico cuatro horas.

Pasadas las cuatro horas se escurre el caldo, se le añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, la cebolla picada, el pimiento picado, el culantro picado a cuchillo, piri-piri, sal y pimienta.

Se lleva al fresco y se sirve con tostaditas.

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.

Conchas de Paire

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de paire, 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 lava el paire, 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 añaden las migas de paire, 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, en el horno, un par de minutos.

22
...

Conserva de Paire en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, una hoja de laurel, tres clavos de olor, abundante aceite, litro y medio de caldo corto de pescado y pimienta en grano.

PREPARACIÓN:

Se limpia el paire de piel y espinas, se le da una cochura de veinte minutos a fuego muy bajo, que casi no hierva. Se deja enfriar en la misma cazuela con el caldo y se corta en bastones

Se hierven los botes de vidrio, se dejan enfriar y secar. Se introduce el paire en su interior, se colocan una hoja de laurel, un clavo y varios granos de pimienta. Se rellena con aceite de oliva hasta un dedo de la boca, se tapa y se cierra herméticamente.

Se llevan los botes a una cazuela con agua y se hierven suavemente un par de horas. Se dejan enfriar, se repite la operación al día siguiente.

Estos botes pueden durar varios meses como conserva.

Hay algo curioso en esta receta, he encontrado varias recetas que usan el paire en aceite, sin embargo no conozco ninguna lata o bote de paire en aceite ni en España ni en Portugal

Corona de Arroz con Paire

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de paire dos cucharadas de mantequilla, una cebollita, una cucharada de harina, una chispa de curry, medio vasito de leche, una lata de guisantes, dos vasos de arroz blanco, media cucharadita de azúcar, jengibre, sal y pimienta.

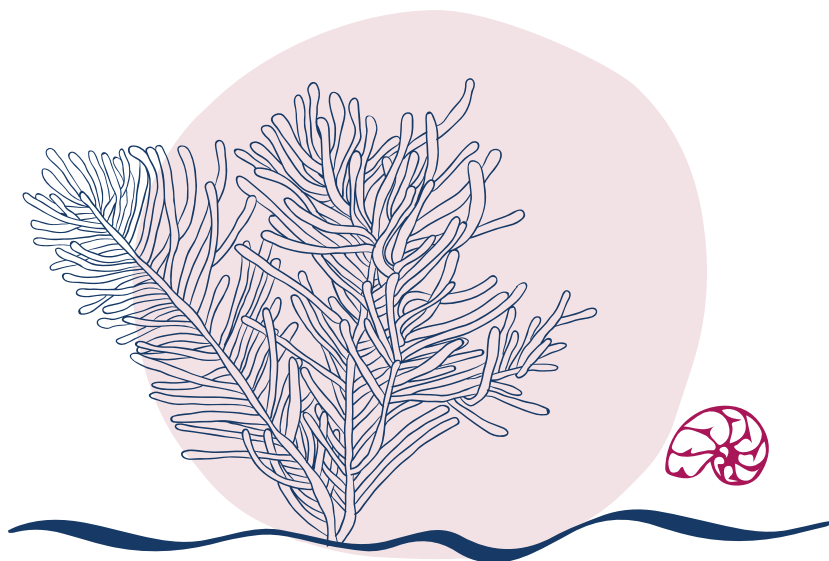
PREPARACIÓN:

Se corta el paire en porciones de cuatro dedos, se sacan los filetes y se cuecen en una cazuela con un vasito de agua con sal. Se sacan, se escurren, se trocean y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

Se dora la cebolla con la mantequilla, se añaden la harina, el curry, el azúcar, la ralladura de jengibre, se salpimenta y se cocina un par de minutos, se riega con la leche y el caldo de cocer el pescado.

Cuando rompa a hervir, se añade el pescado, se deja hervir unos minutos y se retira del fuego. Se fríen los ajos picados en aceite.

Se liga el arroz con los guisantes, se riega con el aceite con ajo frito. Se emplata en una fuente honda en corona, se rellena con la cochura de pescado y se sirve.



Croquetas de Paire en Crema de Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de paire cuatro cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, aceite, pan rallado, una cebolla, dos huevos, medio vaso de leche, ocho hojas de espinacas, dos patatas, dos zanahorias, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las hojas de espinacas, se trocean, se raspan las zanahorias, se cortan en rodajas, se pelan las patatas se cortan en rodajas, se cuecen las tres verduras en una cazuela con agua, sal y pimienta.

Una vez cocida se retira casi toda el agua, se pasan por la batidora y se reserva.

Se cuece el paire en una cacerola con agua abundante y sal. Se escurre y se desmiga.

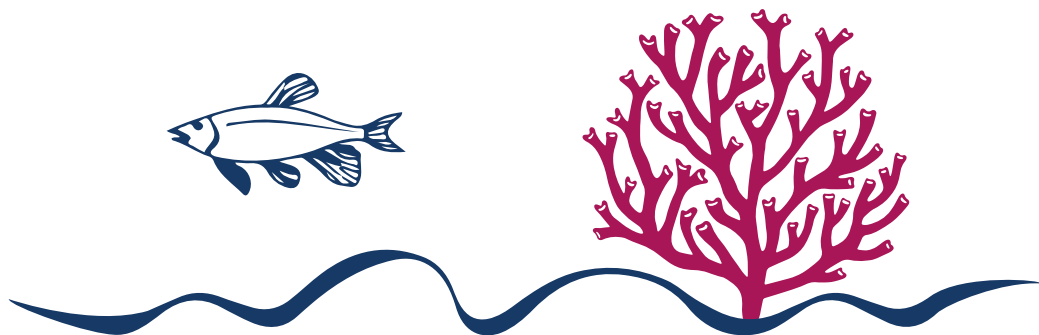
En una sartén se pone la mantequilla y se rehoga la cebolla picada, cuando empiece a dorar, se añade la harina y se remueve hasta que este tostada, se añade la leche poco a poco, sin dejar de remover.

Se deja cocer un par de minutos y se añaden las migas de paire, se salpimenta, se liga todo muy bien y se deja enfriar.

Se lían las croquetas, se pasan por huevo batido y pan rallado; se fríen en aceite abundante.

Se emplata la crema entre cuatro platos, se reparten las croquetas sobre ella y se sirven.

Realmente es una forma de aprovechar el paire que te ha sobrado de ayer, en ese caso no hay que cocerlo, simplemente se desmiga. Receta de Angustias Asunción recogida en la terraza de Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Ensalada de Paire con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lechuga, un huevo duro, ciento cincuenta gramos de aceitunas, tres cuartos de kilo de paire, un bote de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el paire y se cuece en una cazuela con agua y una chispa de sal cinco minutos, se saca, se deja enfriar, se desmenuza y se reserva.

Se pica la lechuga muy menuda, se pica el huevo duro y se pican las aceitunas, se mezclan con la mayonesa y el paire; se sirve.

Ensaladilla con Paire

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de patatas, doscientos gramos de conserva de paire en aceite dos huevos cocidos, un cuarto de kilo de zanahorias, una lata pequeña de espárragos, aceitunas sin hueso, pimientos morrones, mayonesa, pepinillos en vinagre, alcaparras y sal.

PREPARACIÓN:

Se pelan las zanahorias, se cuecen y se pican en cuadritos diminutos. Se cuecen las patatas con su piel, se pelan y se cortan en cuadritos diminutos. Se mezclan lo mas íntimamente posible, se añaden la conserva de paire en aceite, las claras del huevo duro picadas, las alcaparras, las aceitunas picadas, los pepinillos picados y la mayonesa, conforme se va ligando.

Una vez ligado todo, lo se coloca en una fuente y se napa con mayonesa, se adorna con las yemas picadas por los bordes, los espárragos y las tiras de pimiento morrón por encima.



Espetada de Pez Espada Portugués

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos pimientos verdes asados, dos pimientos rojos asados, cebollitas, limón, aceite, piri-piri y hierbas aromáticas.

PREPARACIÓN:

Se limpia el paire y se corta en filetes de dos centímetros por ocho aproximadamente. Se filetean los pimientos en tiras de igual tamaño.

Se forman espetones con dos pinchos paralelos intercalando:

- Tira de pimiento rojo
- Filetes de pescado
- Tira de pimiento verde
- Cebollita (una por pincho)

Se repite la serie, se riega con zumo de limón, piri-piri y hierbas aromáticas. Se embadurna de aceite y se asa.

26
...

Receta de María Gil. Es uno de los pocos pinchos con dos palos que conozco

Filetes de Paire a la Canaria



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de paire de ración, dos dientes de ajo, un limón, tres cucharadas de aceite de oliva, dos huevos, tres plátanos, dos maracuyás, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes de paire a un dornillo pequeño, se aderezan con aceite de oliva, zumo de limón, ajo molido, sal y pimienta, se dejan marinar una hora, se sacan, se escurren, se pasan por harina de freír pescado, por huevo batido y se fríen por ambos lados en una sartén con aceite.

Se cortan los plátanos en rodajas, se fríen en una sartén con aceite, se emplatan con los filetes de pescado, se cubren con la pulpa de maracuyá picada a cuchillo y se sirven

Filetes de Paire a la Italiana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de paire de ración; cuatro cucharadas de zumo de limón, dos cucharadas de aceite de oliva, una cucharadita de tomillo, una cucharadita de orégano, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil picado a cuchillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de paire, se secan y se llevan a un dornillo pequeño, se aderezan con el aceite de oliva, el zumo de limón, tomillo, orégano, ajo rallado, sal y pimienta, se dejan marinar cuatro horas, que tomen bien el sabor, se sacan y se hacen los filetes a la plancha, se reservan un momento.

Se añade un poco más de aceite al aderezo, se lleva a una sartén, se saltea en él la cebolla picada en juliana, se añade una cucharada de pimentón, se le dan unas vueltas, se riega sobre el pescado y se sirve con una ensalada de acompañamiento.

!!!Ojo con el pimentón!!!, si los cocinas más de treinta segundos amarga

*27
...*

Filetes de Paire a la Panadera

INGREDIENTES: (4 personas)

Una porción de paire de un kilo, 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 corta el paire en cuatro porciones, se elimina la espina, se sacan ocho filetes, 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 paire, se llevan al horno a ciento ochenta grados, se cocinan veinte minutos y se sirven con patatas cocidas.

Si no te gusta muy hecho, baja el tiempo de horno

Filetes de Paire con Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, medio kilo de mejillones, dos puerros, un pimiento verde, una zanahoria, medio kilo de tomates, ocho cucharadas de aceite, una chispita de azúcar, medio vaso de vino blanco, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

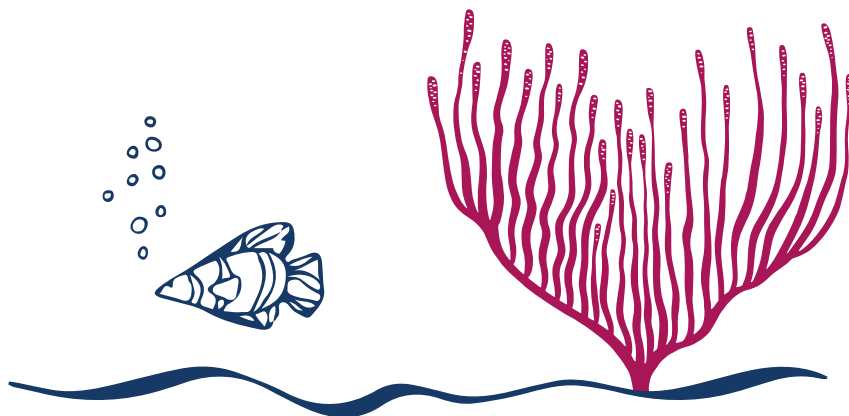
Se abren los mejillones al vapor en una cazuela con medio vaso de vino y una hoja de laurel, se cuele el caldo, se eliminan las conchas y se reservan los mejillones.

Se saltean la parte blanca de los puerros, la zanahoria y el pimiento en una sartén con el aceite, pasados cinco minutos se añade el tomate rallado sin piel ni pimienta, se cocina un cuarto de hora a fuego bajo, se añade el caldo de abrir los mejillones.

Se pasa el sofrito por el turmix, se cuele con el chino y se lleva a una cazuela de barro, se le añade una chispa de azúcar, se rectifica de sal y pimienta.

Se corta el paire en cuatro porciones, se eliminan las espinas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, escurren, secan, se pincelan con aceite y se hacen a la plancha por ambos lados, se llevan a la cazuela con la salsa y los mejillones, se cocinan cinco minutos y se sirven en la misma cazuela.

Receta recogida en el Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina. Se puede preparar con merluza o con bacalao desalado.



Filetes de Paire Rebozados

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, tres huevos, un limón, cien gramos de mantequilla, medio vaso de aceite, tres cucharadas de harina de freír pescado, pan rallado, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en porciones, se sacan los filetes, se salpimientan, se pasan por harina y huevo batido. Se rebozan con pan rallado y se frién en aceite con la mitad de la mantequilla; cuando doren, se sacan y se llevan a una fuente. Se espolvorean con huevo duro rallado y culantro picado a cuchillo. Se sirven con lechuga picada en juliana aderezada con aceite y vinagre.

Se pueden acompañar con una salsa de mantequilla

29
...

Filetes Rusos de Paire

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de paire, una rebanada de pan, una cucharada de leche, dos cucharadas de aceite, cuatro nueces de mantequilla, una cebolla, un diente de ajo, media zanahoria, un tomate pequeño, una cucharada de perejil, dos cucharadas de vino tinto, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el paire de piel y espinas, se sacan los filetes, se pican a cuchillo y se ligan con el pan sin corteza remojado en un poco en leche. En una sartén con una cucharada de aceite y una nuez de mantequilla, se rehogan la cebolla, la zanahoria y el tomate siete minutos. Se añade la mezcla de paire con pan, se liga, se salpimenta y se riega con el vino tinto, se reduce el vino por cochura.

Se forman las hamburguesas, se pasan por harina y se frién en aceite con mantequilla cuatro minutos por cada lado, se escurren sobre papel de estraza y se emplatan en una fuente con una base de ensalada de lechuga; se sirven.

Se pueden hacer como hamburguesas al horno y con otros pescados azules; es una forma de hacer que los niños que no quieren pescado, lo coman

Lasaña de Paire

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis hojas de pasta de lasaña, ciento cincuenta gramos de conserva de paire en aceite, cuatro huevos duros, una tarrina de pimientos asados, vaso y medio de bechamel, queso rallado, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante, con agua abundante y sal. Se escurre y se reserva.

En una fuente de horno untada de mantequilla, se coloca una hoja de lasaña, sobre ella las tiras de pimiento, rodajas de huevo duro y la conserva de paire en aceite desmigada, formando una capa, se recubre con una hoja de lasaña y se repite hasta poner la ultima.

Se cubre con la bechamel se le ponen unas porcioncitas de mantequilla, se espolvorea queso rallado y se lleva al horno a ciento ochenta grados, veinte minutos, se gratina cinco minutos más y se sirve.

30
...

Limonas Rellenas de Pez Espada Portugués

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro limones hermosos, ciento cincuenta gramos de pez espada portugués en aceite, dos cucharaditas de mostaza francesa, unas aceitunas negras sin hueso, una cucharada de perejil.

PREPARACIÓN:

Se corta una tapa del limón y se le corta una base mínima por el otro lado, solo la piel para que asiente en el plato.

Se saca la carne del limón con una cucharilla, se pica la mitad, se mezcla con el pez espada portugués en aceite desmigado, la mostaza, las aceitunas y el perejil picados a cuchillo, se rellenan los limones, se decoran con una aceituna negra y se llevan al fresco hasta el momento de servir.

Receta recogida en Lisboa; la receta original lleva piri-piri pero me pareció muy fuerte

Paire a la Americana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de trozos de paire, 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, una chispa de piri-piri, pimienta molida y tomate frito.

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

El paire se conoce también en Portugal como pez espada



Paire a la Bávara

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos cucharadas de harina de freír pescado, dos cebollas, cuatro cucharadas de mantequilla, cuatro patatas, medio vaso de vino blanco, una chispita de mostaza, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el paire, se elimina la raspa y se sacan los filetes, se trocean, se salpimientan y se reservan.

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

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

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

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

Paire a la Bilbaína

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro troncos de paire, medio kilo de patatas, dos vasos de tomate frito, un cuarto de kilo de tomate, tres dientes de ajo, una hoja de laurel, cuatro cucharadas de aceite, tres cucharadas de pan rallado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

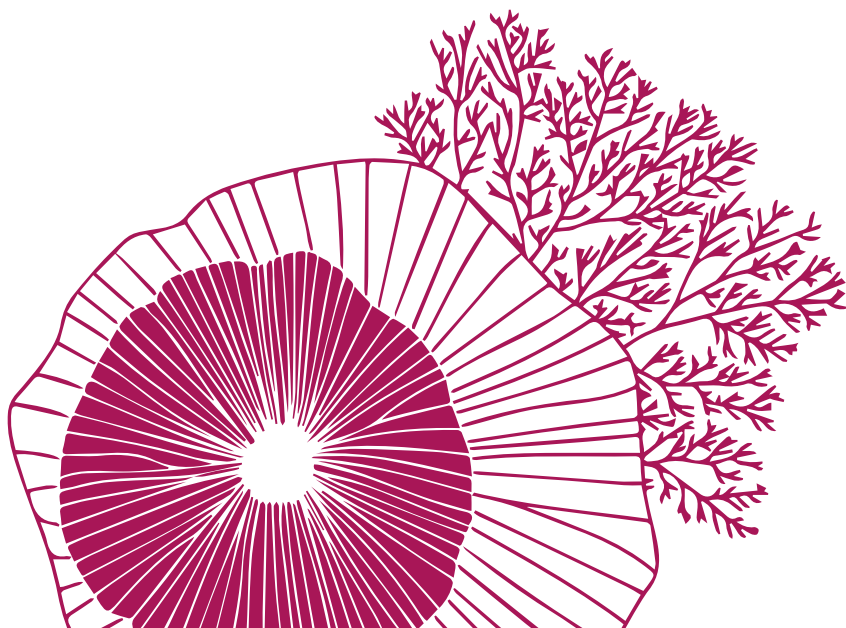
PREPARACIÓN:

Se limpia el paire de raspas, se sacan dos filetes por pieza, se llevan a una fuente de horno engrasada sobre una base de tomate cortado en rodajas sin pepitas, se riegan con zumo de limón, se napan con tomate frito y pan rallado. Se lleva la fuente al horno quince minutos; se reservan los filetes y su salsa.

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite, se añaden los ajos chafados, una cucharada de perejil, las patatas peladas y cortadas en dados minúsculos, se salpimenta, se riega con agua y se cuecen veinte minutos.

Se añaden los filetes de paire, con mucho cuidado que se rompen, se riegan con la salsa, se les da un hervor de unos segundos y se sirven en la misma cazuela de barro.

Este plato se puede hacer con melva, caballas grandes u otros escombridos



Paire a la Bretona

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

33
...

Paire a la Cartayera

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se lavan, escurren y secan; se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se llevan a una cazuela de barro con la salsa de tomate casera, la cebolla picada, el aceite, el caldo, sal y pimienta.

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

Paire a la Ceuti

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, 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 corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor se lavan, escurren y secan.

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 las rodajas de paire a un lebrillo, se riegan con la marinada y se dejan marinar toda la noche. Se llevan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos en una fuente engrasada y cubiertos con la marinada; se sirven con aceitunas picadas.

34
...

Paire a la Crema

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, 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 corta el paire en porciones, se limpia de espina central, se sacan dos supremitas por porción, se llevan al horno en una fuente engrasada y se hornean cinco minutos con la piel hacia abajo.

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

Receta recogida en el Rompido (Cartaya – Huelva)

Paire a la Crema de Leche

INGREDIENTES: (4 personas)

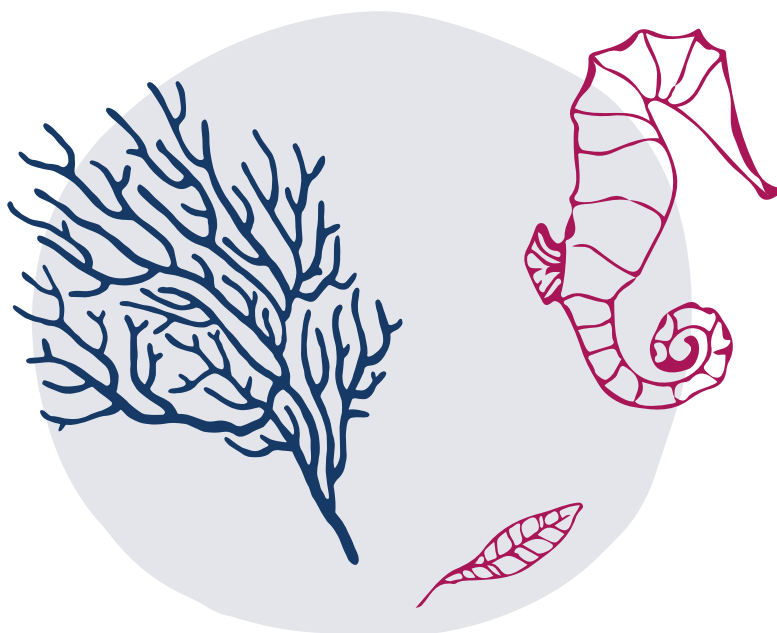
Tres cuartos de kilo de paire, vaso y cuarto de crema de leche, dos nueces de mantequilla, una cebolla, un limón, curry, piri-piri, aceite, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en trozos, se lavan, se escurren, se secan y se pasan por aceite; se fríe en una sartén con aceite.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos se añaden los trozos de paire, se riega con un poco de agua y se cocina siete minutos, se saca el pescado y se añaden la crema de leche, la mantequilla, un chorrito de zumo de limón, una chispa de curry, una chispa de piri-piri, sal y pimienta.

Se le da un hervor, se retira del fuego y se añade el paire, se deja que tome sabor al calor residual y se sirve en la cazuela de barro.



Paire a la Florentina

INGREDIENTES: (4 personas)

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

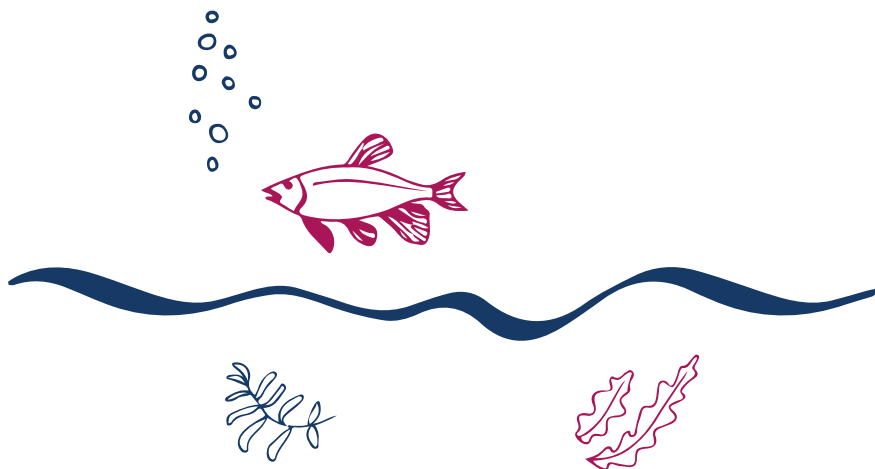
PREPARACIÓN:

Se lleva a una sartén la mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando 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 corta el paire en porciones, 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 porciones de paire 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.



Paire a la Genovesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos tomates, media cebolla, un diente de ajo, una cucharada de azúcar, una pizca de orégano, dos cucharadas de vino blanco, mantequilla, una chispa de piri-piri, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se lavan, se escurren y se reservan

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

Se salpimenta el pescado, se marca 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.

37
...

Paire a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, un vaso de aceite, un diente de ajo, un huevo duro, veinticinco avellanas tostadas, un picatoste, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se fríen en aceite sin rebozar, se sacan, se escurren y se reservan. En la misma sartén y aceite se fríen los ajos.

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

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

Esta receta de claro origen Catalán se elabora con avellanas americanas; aclaro esto pues en Huelva se llaman avellanas a los cacahuetes. Hay una receta muy parecida de congrio

Paire a la Madrileña

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se lavan, se escurren, se llevan a un lebrillo pequeño, se aderezan con ajo picado y zumo de limón, se dejan reposar media hora, se escurren, se pasan por harina y se doran en una sartén con aceite. Se sacan, se escurren y se colocan en una cazuela de barro engrasada.

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

38
...

Paire a la Maltesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, 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 corta el paire en porciones, se pincelan con aceite, se salpimientan y se reservan.

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

A mitad de la fritada se añaden el laurel, las porciones de paire, sal y pimienta. Se deja cocer y cuando este hecho el pescado, se espesa la salsa con miga de pan remojada en leche y pasada por el almirez; se sirve.



Paire a la Mediterránea

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de porciones de paire, 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 tiernos, se reservan aparte.

En la misma sartén y aceite se saltea ocho minutos el tomate picado sin piel ni pepitas junto al perejil picado a cuchillo, se añaden los trozos de paire 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.

39
...

Paire a la Moda de Manuela

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se salpimientan y se reservan.

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

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

Receta adaptada de una de Manuela Ruiz recogida en Isla Cristina (Huelva)

Paire a la Moda de Moura

INGREDIENTES: (4 personas)

Una porción de paire negro de un kilo, cuatro cebollas, cuatro dientes de ajo, un pimiento morrón, dos cucharadas de culantro, una cucharada de granos de pimienta, una cucharada de cominos en grano, medio vaso de vino blanco, aceite, tres hojas de laurel, media cucharadita de harissa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocea el paire, se eliminan la piel y las raspas, se lava, se escurre y se seca; se corta en dados y se reserva.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada en juliana junto a las hojas de laurel y los ajos cortados en láminas. Pasados cinco minutos se riega con el vino, se añaden el pimiento morrón cortado en dados pequeños, los granos de pimienta, los cominos, el culantro picado a cuchillo, la media cucharadita de harissa y cuatro cucharadas de caldo, se deja cocer cinco minutos, se añaden los dados de paire se salpimenta y se cocina ocho minutos.

Se retiran las hojas de laurel y se sirve.

Receta recogida en Villa Moura (Algarve Portugués)

40
...



Paire a la Moda de Rocha

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada portugués, unas patatitas francesas, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, aceite de oliva, un vaso de vino blanco, dos limones, tomillo, culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una fuente de pirex se coloca una base de cebolla cortada en rodajas, se riega con un chorro de aceite, se colocan los filetes de paire, se rodean con las patatitas, se aderezan con ajo picado, tomillo, sal y pimienta.

Se riega con zumo de limón, vino blanco y un chorrito de aceite, se lleva al horno a ciento ochenta grados y se cocina algo menos de una hora, regándolo de vez en cuando con su jugo; se saca y se sirve con acompañamiento de flores de brécol cocidas.

Si no se quiere muy hecho se la da algo menos de horno

Paire a la Moruna

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, un vaso de vino blanco, aceite, el zumo de un limón, harina, un puñado de aceitunas, almendras molidas, dos dientes de ajo, perejil, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocea la porción de paire; los filetes se lavan, se escurren 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 paire y se dejan macerar un par de horas.

Se sacan del adobo, se escurren, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite. Se reservan.

Se le pican las aceitunas al adobo, se añaden las almendras picadas, se pasa por una batidora y se reduce un poco cociendo, hasta obtener una salsa que se verterá en caliente sobre los filetes de pescado que se habían reservado.

41
...

Paire a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, un vaso de zumo de naranja, cuatro dientes de ajo, dos naranjas, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se salpimentan y se reservan.

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

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

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Sol y Mar en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Paire a la Parrilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro piezas de paire de ración, tres tomates, dos pimientos, dos cebollas, dos dientes de ajo, una guindilla chiquita, una cucharada de aceite, una cucharada de manteca de cerdo, una hoja de laurel, un ramito de tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las piezas de pescado, se escurren, se secan, se salpimientan y se untan con manteca de cerdo. Se llevan a un horno a temperatura media hasta que estén hechas. Se reservan en una cazuela de barro al calor

En una sartén con aceite, se hace un refrito con la cebolla picada, el ajo picado, los pimientos picados, y los tomates picados, pelados y sin pepitas. Se añaden la guindilla, el tomillo y la hoja de laurel, se reduce hasta que quede como un pisto. Se quitan la guindilla y la hoja de laurel; se pasa por un chino y se riega el pescado con la salsa. Se sirve caliente, en la cazuela de barro

42
...

Receta común de la Costa de Huelva

Paire a la Pimienta Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se lavan, se escurren y se llevan a una cazuela con el caldo de pescado. Cuando rompa a hervir, se apaga y se deja reposar veinte minutos. Se cuela el caldo y se reserva el pescado.

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

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

Paire a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de paire, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, dos limones, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el paire, se corta en cuatro porciones, se embadurnan con aceite. Se asan a la plancha seis minutos por cada lado.

Se traba una vinagreta con el aceite y el vinagre, el zumo de limón y el perejil picado.

Se abren las porciones de paire, se quitan las espinas y se riegan con la vinagreta, se sirven acompañadas de judías verdes y zanahoria cocidas.

Receta recogida en Ayamonte (Huelva)

43
...

Paire a la Salsa de Ajo y Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, medio vasito de aceite de oliva, una cucharada de harina de freír pescado, tres dientes de ajo, una hoja de laurel, un limón, medio vaso de vino blanco, medio vaso de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocea en filetes el pescado. Se salpimientan, se pasan por harina y se fríen en aceite. Se reservan en una fuente.

Se majan los dientes de ajo en un almirez, se doran con el mismo aceite de freír el pescado, se añade la hoja de laurel, el zumo del limón, la ralladura de la cáscara, el vino y el agua. Se deja cocer un par de minutos, se quita la hoja de laurel y se riega el pescado con esta salsa. Se deja una hora para que tome el sabor, se calienta y se sirve.



Paire a la Salsa de Chalota

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, ocho chalotas, cuatro cucharadas de nata, una cucharada de aceite, tres hebras de azafrán, una chispa de piri-piri, una cucharada de cebolleta, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

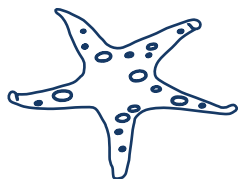
Se corta el paire en porciones, se cuecen en una cazuela con agua y sal ocho minutos.

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

Se sirven las porciones de paire acompañadas con la salsa.

44
...

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)



Paire a la Siciliana

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de paire, dos tomates, un picatoste, dos cucharadas de almendras, dos cucharadas de piñones, un diente de ajo, una cucharada de perejil, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el paire, se corta en trozos, se pasan por harina de freír pescado, se fríen en una sartén con aceite y se reservan.

Se majan en un almirez el ajo, el perejil, el picatoste, los piñones, sal y pimienta.

En una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite se saltea el tomate picado sin piel ni pepitas, pasados diez minutos se añaden el majado, una cucharada de agua, el pescado, se le da un hervor de diez minutos y se sirve.

Si se cambia el perejil por culantro y se añade piri-piri la receta se llama Pez Espada Portugués a la Vicentina, receta recogida en Hipercor de Huelva a dos señoras de Tavira (Portugal)

Paire a la Vasca

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, seis cucharadas de aceite, un vaso de chirlas, dos cucharadas de perejil, una lata pequeña de guisantes, dos huevos duros, seis espárragos, cuatro dientes de ajo, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se lavan, se escurren y se secan

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

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

Se puede hacer con merluza, con congrio o con supremas de bacalao

45
...

Paire a las Finas Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, 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 corta el paire en rodajas de tres dedos, 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 salpimienta, se liga y se cubren las rodajas de paire con la mezcla.

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

Receta adaptada de una de Judith Expósito

Paire al Ajillo

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se limpian de espinas se sacan dos presitas por rodaja, se pasan por harina y se fríen en aceite, se llevan a una cazuela de barro y se reservan.

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

46
...

Paire al Cava

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, cien gramos de mantequilla, dos anchoas, media botella de cava brut, medio vaso de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se salpimentan, se agregan la mantequilla y las anchoas picadas, se riegan con el cava y se llevan en una fuente engrasada con mantequilla al horno.

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



Paire al Coñac

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos zanahorias, una cebolla, un vaso de tomate frito, una hoja de laurel, un vasito de coñac, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se salpimientan y se reservan

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

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

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva). Cuando dijimos a la señora “una copa de brandy” contesto “un vasito de coñac y si es Magno, mejor”, ¡¡jella manda!!!...

Paire al Falso Caviar

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se cuece al vapor con el caldo corto. Se reserva.

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

Se corta el salmón ahumado en tiras; se reparten las verduras entre cuatro platos, encima se colocan las rodajas de paire, las tiras de salmón ahumado, se riegan con la salsa, se coloca una cucharadita de falso caviar y se sirve.

Paire al Horno con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos patatas, un vaso de aceite, dos cucharadas de perejil, un limón, tres vasos de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se lavan, escurren y secan.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas, se confitan en aceite sin que este llegue a hervir, se colocan formando base en una fuente de horno, se salpimentan y se colocan los filetes de paire abarloados uno junto al otro.

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

Receta portuguesa muy común en el Algarve

48
...

Paire al Horno con Salsa de Oporto

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, una cebolla, una cucharada de harina, dos cucharadas de aceite, dos tomates, un vaso de vino de Oporto blanco, 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 más, se pasa por el pasapurés, se vuelve a la sartén, se añaden el jamón muy picado, el vino de Oporto blanco, la nata y se cuece tres minutos, se rectifica de sal y pimienta, se reserva.

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se llevan a una fuente engrasada con una nuez de mantequilla. Se cubren con pan rallado y media nuez de mantequilla; se llevan al horno un cuarto de hora. Se riegan con la salsa, se vuelven al horno apagado y se dejan cinco minutos al calor, se sacan y se sirven.

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

Paire al Horno con Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos cebollas, tres nueces de mantequilla, dos vasos de vino blanco, cien gramos de aceitunas, dos huevos duros, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Paire al Huevo Duro

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, un limón, tres cucharadas de aceite, salsa de tomate, dos huevos duros.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se limpian de piel y espinas, se rocían con aceite y zumo de limón; se hornean diez minutos. Se riegan con salsa de tomate, se rodean con rodajas de huevo duro cortado en cascos y se sirven.

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



Paire al Jerez

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

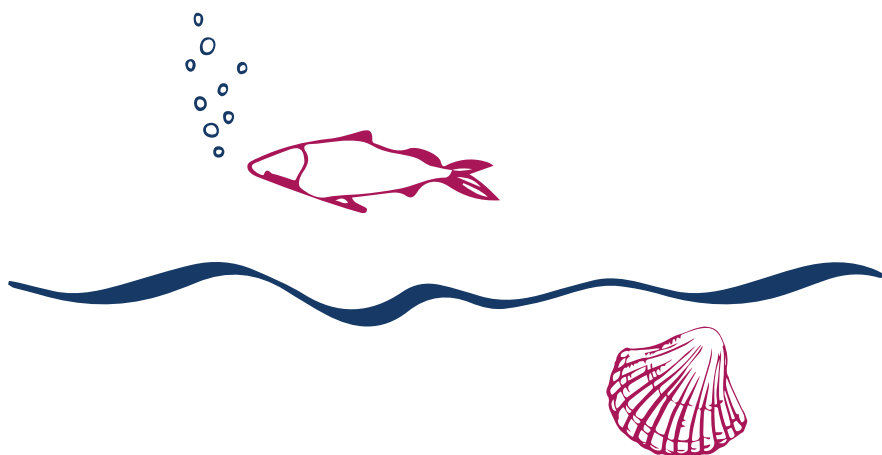
Se abren las chirlas al vapor con dos cucharadas de agua, se eliminan las cáscaras, se cuele el caldo y se reservan.

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se lavan, escurren y secan; se llevan a un lebrillo pequeño y se riegan con zumo de limón, se reservan media hora que tomen el sabor.

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

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

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



Paire al Microondas como Marga

INGREDIENTES: (por persona)

Una presa de paire de doscientos gramos, un chorro de limón, una cucharadita de aceite, ajo, perejil y sal.

PREPARACIÓN:

Se abre el paire, se le quitan las espinas y se lleva a una fuente de microondas engrasada, se coloca el pescado abierto con la piel hacia abajo, se espolvorea con perejil picado, zumo de limón, sal y una cucharadita de aceite.

Se lleva al microondas tres minutos y medio, se saca y se sirve con acompañamiento de verdura cocida.

Receta de Raquel Corominas de Mairena del Aljarafe (Sevilla) también se puede hacer con jurel blanco

51
...

Paire al Orégano y Tomillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de paire, un tomate, una cebolla, aceitunas negras, medio vaso de vino, aceite, caldo de pescado, orégano, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se salpimientan y se reservan

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

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

Paire al Pan Rallado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos limones, un vasito de aceite, dos cucharadas de pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se rocían con sal y pimienta, se dejan reposar media hora. Se embadurna con una liga del aceite con el zumo de un limón, se lleva a una fuente de horno engrasada con la misma liga y se cubre con pan rallado.

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

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

Paire al Pedro Jiménez

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, 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 corta el paire en rodajas de tres dedos, 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 cuela el caldo y se reservan.

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

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

Paire al Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de comino molido, una cucharada de pimentón mitad dulce, mitad picante, dos rebanadas de pan, tres dientes de ajo, aceite.

PREPARACIÓN:

Se lava el pescado, se escurre y se seca. Se filetea en porciones y se fríe en aceite muy abundante y caliente. Se reserva.

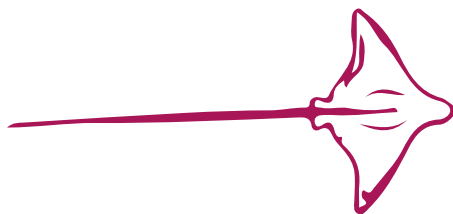
En un mortero, se majan un diente de ajo crudo, el pan mojado en el vinagre, el comino y el pimentón.

En sartén aparte, se fríen los dientes de ajo, cuando doren se añaden al mortero y se sigue majando. La sartén con el aceite se reserva.

Acabado el majado, se echa en la sartén con el aceite, se añaden los filetes de pescado, el vino blanco y se cuecen unos cinco minutos. Se sirve caliente.

Típico de la Costa de Huelva

53
...



Paire al Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, aceite, romero, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se escurren y se secan, se llevan a una bandeja de horno engrasada sobre un lecho de rodajas de cebolla, se sazonan con perejil picado, se salpimentan, se les pica ajo, se rocían con aceite y se espolvorean con romero.

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

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

Paire al Ron

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se lavan, se escurren y se secan. Se colocan en una fuente de horno, se cubren con las hojas de laurel, se riega con medio vaso de aceite y un vaso de agua.

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

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

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

54
...

Paire al Vinagre

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos cucharadas de perejil, ocho dientes de ajo, una guindilla, dos cucharadas de vinagre, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se salpimientan y se reservan un rato.

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

Se fríen las rodajas de paire por ambas caras junto a la guindilla.

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

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



Paire Asado al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de paire, una cebolla, tres dientes de ajo, un vaso de aceite de oliva, dos cucharadas de vinagre, una cucharadita de pimentón, un limón, una cucharada de perejil picado a cuchillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes de paire a un dornillo pequeño, se aderezan con el zumo de un limón, la cuarta parte del aceite, sal y pimienta, se dejan macerar media hora.

Se llevan al horno, a ciento ochenta grados, en una bandeja untada con un par de cucharadas de aceite, se cocinan algo más de veinte minutos.

Se trabaja una vinagreta con la cebolla picada, los ajos picados, el perejil picado a cuchillo, el pimentón, el aceite restante, el vinagre sal y pimienta, se vierte sobre el pescado, se vuelve al horno otros diez minutos más, se saca y se sirve con acompañamiento de patatas cocidas con su piel o alguna verdura cocida.

55
...

Paire Asado con Pan Rallado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un trozo de paire de un kilo, dos limones, un vasito de aceite, dos cucharadas de pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en cuatro porciones, aderezan con sal y pimienta, se dejan reposar media hora. Se embadurnan con una liga del aceite con el zumo de un limón, se llevan a una fuente de horno engrasada con la misma liga y se cubren con pan rallado.

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

Se sirven con acompañamiento de verdura cocida y cascós de limón.

Paire Asado con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de salsa de tomate, pan rallado, una cucharada de perejil, dos cucharadas de mantequilla.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se salpimientan y se reservan un rato.

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

Se sirven acompañadas de rodajas de tomate aliñado .

56
...

Paire Asado con Yogur



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cebollas, un kilo de paire, 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 corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se lavan, escurren, secan y salpimientan, se pincelan con una chispita de aceite se dejan reposar.

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

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

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

Paire Bercy

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, un vaso de fumé de pescado, una cebolla, un vaso de vino blanco, un limón, cuatro nueces de mantequilla, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, 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 paire, se llevan al horno, se gratinan unos minutos, se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se sirven en la misma fuente.

La salsa Bercy es una de las salsas más afamadas de la Cocina Francesa

57
...

Paire Blanco a la Sartén

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro porciones de pez espada blanco, seis cucharada de aceite, dos cebollas, dos dientes de ajo, un pimiento rojo, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de culantro picado a cuchillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimentan las porciones de paire, se dejan reposar un rato.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla cortada en rodajas, junto al ajo cortado en láminas y el pimiento, limpio y pelado, cortado en tiras, pasados cinco minutos se añaden las porciones de paire, se cocinan diez minutos, se riegan con el vino, se salpimentan, se les da la vuelta y se cocinan otros diez minutos más, se espolvorean con culantro picado a cuchillo y se sirven acompañados con unas patatas fritas.

Paire Branco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos cucharadas de harina de freír pescado, aceite, cuatro patatas, dos zanahorias, una lechuga, un cuarto de kilo de judías verdes, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las patatas, se tornean y se reservan. Se trocean las judías verdes, se cuecen con sal y se reservan. Se ralla la zanahoria y se corta la lechuga en juliana, se reservan.

Se limpia el paire, se trocea al bies, se pasa por harina de freír pescado, se sacude y se fríe en aceite. Se sirve con guarnición de verduras y con un vino blanco.

Receta de Nuño Miguel recogida en Lisboa (Portugal) También se puede servir con arroz de tomate como acompañamiento

58
...

Paire Cocido a la Lusitana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos cebollas, aceite, una cucharada de perejil, una cucharada de culantro, vinagre, zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

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

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

Paire Cocido en Leche

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, vaso y medio de leche, dos vasos de mayonesa, medio limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se lavan y se cuecen a fuego lento en una cazuela con la leche, el medio limón cortado en cascós, sal y pimienta.

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

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

Paire con Ajos

59
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, cuatro dientes de ajo, una copa de jerez seco, aceite, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se sirven acompañados de verdura cocida.

Si dejas el pescado un pelín menos hecho queda mucho mejor



Paire con Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho trozos de paire, cuatro cucharadas de aceite, una cebolla, un pimiento, dos vasos de almejas, un vaso de vino blanco, una chispita de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite, se rehogan la cebolla picada y los pimientos cortados en tiras.

Se abren las almejas al vapor con dos cucharadas de agua, se les quita una valva, se cuela el caldo que suelten y se añaden a la cazuela

Se añaden los trozos de paire, se riega con el vino y se deja cocer diez minutos a fuego bajo, se adereza con piri-piri, sal y pimienta.

Se sirve recién hecho con acompañamiento de picatostes.

Receta recogida en el Restaurante O Rocío en Lisboa (Portugal)

60
...



Paire con Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, ocho anchoas, seis cucharadas de mantequilla, un vaso de vino.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se lavan, se escurren, se salpimientan y se reservan.

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

Se sirven liadas en el papel.

Receta adaptada de una recogida en el Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Paire con Bechamel

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, un huevo, dos vasos de bechamel, tres cucharadas de tomate frito, harina de freír pescado, mayonesa, tres claras de huevo.

PREPARACIÓN:

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

Se puede preparar con bacalao, maruca, congrio etc.

61
...

Paire con Berenjenas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, 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 corta el paire en rodajas de tres dedos, se salpimientan y se colocan en una fuente de horno con el caldo de pescado, el vino blanco, el laurel, la ramita de tomillo, sal y pimienta. Se lleva al horno a doscientos grados diez minutos.

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

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

Paire con Cigalitas

INGREDIENTES: (4 personas)

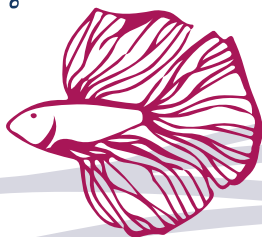
Un kilo de paire, ocho cigalitas, un vaso de vino de Jerez amontillado, un limón, tres nueces de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, 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 cigalitas, se reservan la mitad, la otra mitad se machacan, se deslíen en un vaso de vino de Jerez y se cuecen con el chino, se reserva la crema resultante.

Se sazona el paire, se lleva a una fuente de horno engrasada, se coloca una porción de mantequilla sobre cada rodaja y se napan con la crema de cigalitas 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 y se sirve en la fuente adornado con las cigalitas que se reservaron.



Paire con Champiñones y Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una presa de paire de cuarto de kilo, una hoja de laurel, un cuarto de kilo de colas de gambas, medio kilo de champiñones, un vaso de caldo de cocer las colas de las gambas, una cucharada de harina fina, un vaso de leche, tres nueces de mantequilla, un limón, nuez moscada, dos cucharadas de queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan los champiñones, se trocean en láminas y se llevan a maceración en un cuenco con el zumo del limón.

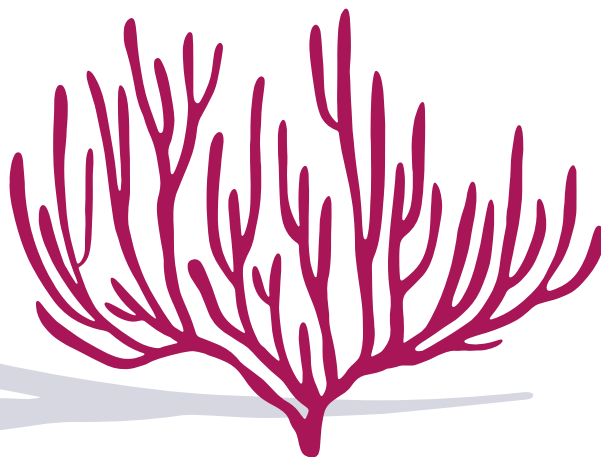
Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, el casco del limón tras sacarle el zumo y un pelín de sal, se pelan y se reservan. El caldo se cuela y se reserva.

Se limpia el paire, se cuece en agua unos diez minutos, se le quitan la piel, las espinas y se desmiga. Se reserva.

Con la harina, la leche, dos cucharadas de mantequilla y nuez moscada rallada se liga una salsa bechamel. Se le añaden el caldo de cocer las gambas, los champiñones, las colas de las gambas y el pescado desmigado. Se salpimienta y se deja espesar mediante cochura.

Se rellenan unas conchas de peregrino con la mezcla, se les coloca un pegotito de mantequilla, se riegan con queso rallado y se llevan al horno cinco minutos a gratinar. Se sirven calientes.

Esta receta es de Conchita Díaz, de la Barriada las Colonias, Huelva



Paire con Chirlas al Vino

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, 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 corta el paire en rodajas de tres dedos, se salpimientan, se pincelan con aceite y se dejan reposar un cuarto de hora.

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

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

64
...

Paire con Endibias Confitadas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, cuatro tomates, cuatro endibias, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de perejil, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se lavan al grifo, se escurren, se secan sobre papel de cocina, se salpimientan y se reservan.

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

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

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

Paire con Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se lavan, escurren y secan. Se pasan por harina de freír pescado, se sacuden para eliminar el exceso de harina y se fríen en una sartén con aceite. Cuando comiencen a dorar se llevan a una cazuela de barro.

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

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

65
...

Paire con Espinacas



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, seiscientos gramos de espinacas, medio kilo de patatas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se salpimientan y se reservan.

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

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

Se puede preparar con acelgas por espinacas

Paire con Gambas y Chirlas

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grueso, se salpimientan y se reservan.

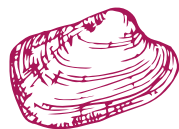
Se abren las chirlas al vapor en una cazuela con dos cucharadas de agua y la hoja de laurel, se cuele el caldo y se reservan.

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

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

Receta propia

Paire con Guisantes



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, un kilo de guisantes, seis cebollitas, ciento cincuenta gramos de bacón, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los guisantes cinco minutos en agua hirviendo, se sacan y se reservan.

Se pela la cebolla, se pasa la panceta por la sartén sin grasa para desengrasarla un poco; se reservan.

Se limpia el paire, se corta en rodajas y se dora en una cazuela con aceite dándole vueltas de vez en cuando para que dore homogéneamente la pieza. Se añaden los guisantes, la panceta, la cebolla picada, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta. Se riega con un vaso y medio de caldo corto, se cuece diez minutos y se sirve.

El paire es un pescado muy apreciado en Portugal donde le llaman pez espada, a este plato recogido en La Punta del Moral (Ayamonte - Huelva) le añaden una chispita de piri-piri y algunas veces unas flores de brécol.

Paire con Habitas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de trozos de paire, medio kilo de habitas baby, una cebolla, dos zanahorias, un paquete de guisantes, harina, aceite, dos vasos de caldo de pescado, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una olla de barro se rehoga la cebolla con aceite. Cuando este transparente, se añaden la zanahoria cortada en rodajas y las habitas; pasados unos minutos el caldo de pescado. Se cuece veinte minutos, se añaden los trozos de paire, se sazona con piri-piri, sal y pimienta, se cuece cinco minutos y se sirve.

El paire en Portugal se conoce como pez espada

Paire con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Una porción de paire de un kilo, cien gramos de jamón, tres puerros, una onza de chocolate, un vaso de vino blanco, pan rallado, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, aceite, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el paire, se seca, se trocea en porciones de tres a cuatro dedos y se salpimenta.

En una cazuela se rehoga en aceite, el jamón picado, se añaden los trozos de paire y se continua rehogando. Cuando dore el paire, se añaden la cebolla, los ajos, el perejil, la parte blanca de los puerros, todo muy picado. Se añaden la hoja de laurel, el vaso de vino blanco y se deja cocer una media hora. Si hace falta, se le añade un poco de agua, al final de la cochura se le añaden dos cucharadas de pan rallado y la onza de chocolate rallada, se cuece un par de minutos.

Se emplatan los trozos de paire en una fuente, se pasa la salsa por un chino, se riega con ella y se sirve.

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

Paire con Josefitas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, medio kilo de josefitas, una cucharada de perejil picado, seis cucharadas de aceite, tres dientes de ajo, medio vaso de vino, un pimiento, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se salpimientan y se reservan.

Se lavan las josefitas, se escurren y se cortan en láminas. Se reservan

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

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

68
...

Si no tienes josefitas del tiempo puedes hacerlo con champiñones

Paire con Maíz



INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho porciones de paire de cuatro dedos, una cebolla, cuatro dientes de ajo, tres pimientos verdes, dos tomates, una lata de maíz pequeña y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se fríen someramente las porciones de paire, por todos lados, en una sartén con aceite, se sacan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla y los ajos picados cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se pasa por la batidora, se cuela con el chino, se vuelve a la cazuela de barro se añaden las porciones de paire y se terminan de hacer en la salsa cinco minutos más.

Se sacan, se reparten entre cuatro platos, se rodean con una corona de maíz dulce y se riegan con la salsa.

Este plato se puede hacer sacando dos filetes por porción, quitándoles la espina, en este caso se reduce la cochura en la salsa a tres o cuatro minutos

Paire con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se hierven en agua con una chispa de sal y una hoja de laurel; se dejan enfriar en su propia agua.

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

El resto de la mayonesa de sirve aparte en una salsa

Paire con Mejillones y Guisantes

69
...

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se salpimientan y se reservan media hora.

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

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



Paire con Muselina

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, 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 corta el paire en rodajas de tres dedos; se llevan a una fuente de horno engrasada, se vierten los champiñones y se lleva al horno a doscientos grados doce minutos.

Se baten las yemas de huevo con una chispa de aceite, se añade el aceite al hilo sin dejar de batir y cuando 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 paire con los champiñones, se acompaña con la muselina y el resto de la salsa aparte en salsera.

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

Paire con Pasta de Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un vaso de nata líquida, un vaso de salsa de tomate, ocho anchoas, aceite, un kilo de paire, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se lavan, escurren, secan, se pasan por harina y se fríen en aceite, se sacan, escurren y reservan.

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

Esta receta tiene la variante de limpiar las rodajas de espinas laterales y centrales, untar un filete con la pasta y cerrar recomponiendo la rodaja

Paire con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una porción de paire de un kilo, medio kilo de patatas, dos tomates, un pimiento, una cebolla, aceite, harina de freír pescado, ajo y sal.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas y se cortan en cuadrados; se cuecen con agua y sal, una vez cocidas se escurren y se reservan.

Se corta el paire en rodajas de un dedo de grosor, se sazonan con sal, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite muy caliente. Se pasan a una cazuela. Se reservan.

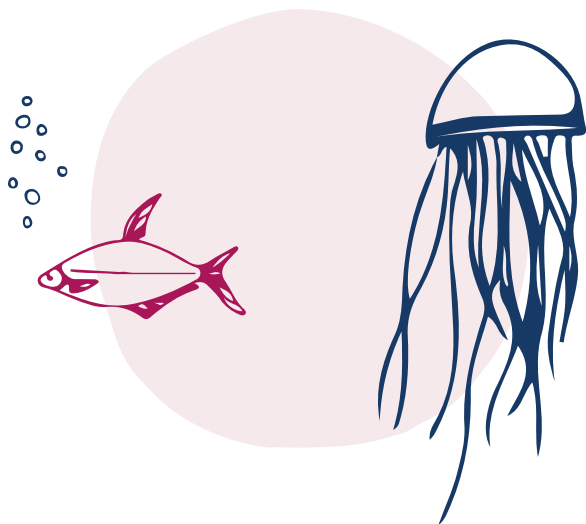
En la misma sartén y aceite, se fríen la cebolla picada y el ajo, cuando estén dorados se añaden los tomates cortados en trozos sin piel ni pepitas; se añade el pimiento picado y se deja freír cinco minutos.

Se vierte todo sobre el pescado y se cocina un cuarto de hora, a fuego más bien bajo.

Se vierte todo sobre las patatas, se rectifica de sal, se mezcla bien removiendo la cazuela, se cuece unos diez minutos y se sirve caliente en una fuente.

71
...

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva). Si te gusta el pescado poco hecho reduce los tiempos de cocción a la mitad



Paire con Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres dientes de ajo, dos pimientos verdes, dos pimientos rojos, una porción de paire de tres cuartos de kilo, cuatro cucharadas de salsa de tomate, una cebolleta, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pimientos, se eliminan el rabito, las pepitas, se pelan y se cortan en juliana, se reservan un momento.

En una sartén con aceite se doran los ajos cortados en láminas. Se añade la cebolla picada, cuando comience a pochar se añaden los pimientos, se dejan hacer hasta que pochen.

Se lava el pescado, se corta en rodajas, se pasa por harina y se fríe en una sartén con aceite, con tres o cuatro minutos bastará.

Se emplatan los pimientos, se colocan las rodajas de paire sobre ellos y se riega con salsa de tomate y se sirven.

72
...

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



Paire con Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se lavan, se escurren y se cuecen diez minutos en una cazuela con agua, sal y tomillo. Se sacan, se llevan a una fuente con el aceite y se dejan macerar media hora.

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

Receta de origen catalán recogida en Isla Cristina (Huelva)

Paire con Puré de Ajos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, 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 corta el paire en rodajas, se marcan a la plancha, se emplatan, se riegan con la vinagreta y se acompañan con el puré de ajos. Se sirven.

Receta adaptada de una de Paco Osuna de Nerva (Huelva)



Paire con Puré de Manzanas

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se untan con ajo majado, se salpimientan y se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con zumo de limón y se reservan media hora. Se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite.

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

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

Receta asturiana recogida en Ayamonte (Huelva)



Paire con Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, cuatro nueces de mantequilla, pan rallado, queso crema, una cucharada de mostaza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se eliminan las raspas, se untan por ambas caras con mantequilla, se salpimientan y se llevan a una fuente de horno.

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

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

Paire con Salsa de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se lavan, se secan y se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite, se reservan.

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

Se sacan y se sirven en la misma fuente.

75
...

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

Paire con Salsa de Calamares

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, un calamar mediano, una bolsa de tinta de calamar, maicena, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se asan por ambos lados, en una plancha con un poco de aceite; se emplatan, se riegan con la salsa y se adornan con rodajas de calamar. Se sirven.

Paire con Salsa Tártara

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de paire, harina de freír pescado, aceite, un tazón de mayonesa, tres pepinillos, una cucharada de alcaparras, un diente de ajo, una cucharada de perejil, una cucharada de mostaza, dos cucharadas de cebolla.

PREPARACIÓN:

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

Se limpia el paire, se trocea, se pasa por harina de freír pescado y se fríe en una sartén con aceite, se saca se escurre y se sirve con patatas fritas y la salsa aparte en salsera.

Paire con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, cuatro ajos, una cebolla, tres tomates, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden, se fríen en una sartén con aceite muy caliente y se llevan a una cazuela de barro.

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

Se retiran la rodajas de paire de la cazuela, se reparten entre cuatro platos, se reduce la salsa por cochura, se riega sobre el pescado y se acompaña con patatitas francesas cocidas.

Paire con Verduras como Alonso

INGREDIENTES: (4 personas)

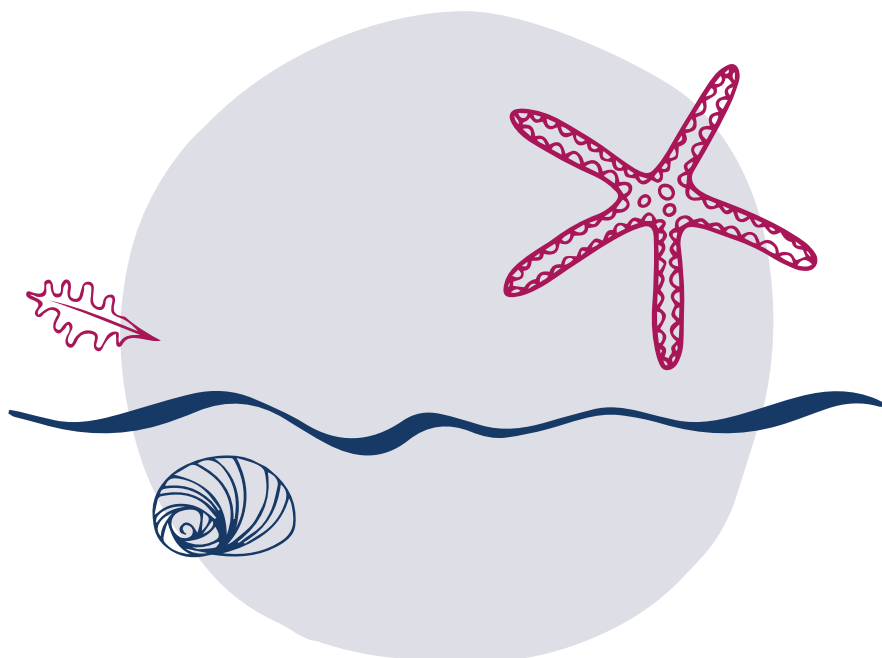
Un kilo de paire, cuatro patatas, cuatro zanahorias, cuatro puerros, una cebolla, una rama de apio, litro y medio de caldo corto, dos yemas de huevo, un vaso de nata, una cucharada de maicena, nuez moscada, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se elimina la espina central, se sacan dos supremitas, se pasan por harina de freír pescado y se marcan en aceite dos minutos por cada lado. Se limpian las verduras, se trocean y se cuecen en el caldo corto media hora, se añaden las supremitas de paire y se cuecen cinco minutos.

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

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



Paire con Vino de Madeira

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho porciones de paire negro, cuatro cebollas, ocho cucharadas de aceite, un vaso de vino blanco seco de Madeira, una hoja de laurel, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el paire, se corta en rodajas (se puede hacer con las porciones completas, solo necesita algo más de tiempo de cochura), se llevan a un dornillo y se riegan con zumo de limón, se dejan reposar unos minutos mientras se saltea la cebolla.

Se saltea la cebolla picada en juliana, cuando comience a pochar se añaden las rodajas de paire, se añade el laurel, se salpimenta y se riega con el vino blanco, seco, de Madeira

Se cuece un cuarto de hora con la tapadera colocada al revés, se destapa al final de la cochura para que reduzca un poco, se prueba y se rectifica de sal y pimienta si hace falta y se sirve.

En las aguas de Madeira se dan unos paires negros magníficos!!! que ellos llaman con " de Madeirea"

Paire con Zaperas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos manojos de zaperas, un cuarto de kilo de gambas, un limón, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se llevan a una fuente de horno engrasada junto a las gambas peladas, se riegan con zumo de limón, se tapan con papel de aluminio y se hornean siete minutos.

Se sirven en platos individuales junto a las zaperas.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva); aquí tenemos una gran cantidad de zaperas o salicornias en nuestras marismas o en los esteros, por lo que es un plato común.



Paire en Aceite con Judías

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de judías rosadas cocidas, cuatrocientos gramos conserva de paire en aceite, dos cebollas, un tallo de apio, ocho cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de zumo de limón, dos cucharadas de perejil picado, una cucharada de eneldo picado, dos dientes de ajo, media cucharadita de mostaza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se vierten en un dornillo las judías rosadas cocidas y la conserva de pez espada portugués en aceite desmigada, se añade la cebolla picada y se remueve.

Se riega con el aceite, el zumo de limón y las ralladuras de la cáscara. Se espolvorea con la mitad del perejil, la mitad del eneldo, el ajo picado, la mostaza, sal y pimienta.

Se remueve, se vierte en una fuente de servir, se espolvorea con el perejil y el eneldo restantes, se lleva al fresco un par de horas y se sirve.

Receta recogida en Manta Rota, playa del Algarve Portugués, las judías rosadas, bien cocidas, ¡¡¡son mantequilla!!!

79
...

Paire en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos dientes de ajo, medio limón, una hoja de laurel, dos clavos de olor, un vasito de aceite, media lechuga, tres cucharadas de vinagre de manzana, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

El pescado se filetea; los filetes se cuecen en una cazuela con sal, el medio limón y la hoja de laurel. Pasados cinco minutos, se retira, se deja enfriar. Se sacan los filetes y se llevan a una fuente honda.

En la trituradora se baten los ajos con el aceite, el vinagre de manzana, el perejil, se salpimenta, y cuando este hecha una salsa, se cubren con ella los filetes de pescado, se añaden los clavos y se dejan marinar los filetes como dos o tres horas. Se sirven emplatados sobre hojas de lechuga.

Receta común de la Costa de Huelva

Paire en Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, cuatro patatas, tres cebollas, una cucharada de perejil, dos limones, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se salpimientan y se reservan.

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

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

80
...

Paire en Ensalada de Frutas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de paire, tres kiwis, dos mangos, dos aguacates, un vaso de mayonesa, un limón, una cucharada de nueces molidas, una hoja de laurel, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el paire con el laurel, un casco de limón, la hoja de laurel, se trocea, se limpia de piel y espinas, se reserva.

Se pelan el kiwi, el mango, y el aguacate, se trocean, se riegan con zumo de limón y se les añaden los trozos de pescado. Se mezcla con la mayonesa, se salpimienta, se emplata en una ensaladera y se riega con las nueces molidas en grueso.

Receta de Nuño Miguel recogida en Lisboa (Portugal)



Paire en Escabeche

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, la peladura de una naranja, un vaso de vinagre, dos dientes de ajo, dos hojas de laurel, aceite, harina de freír pescado, clavo, orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el paire, se le quitan las espinas, se rocía con sal gorda y se deja una hora. Se lava, se escurre, se trocea, se pasan por harina de freír pescado los trozos y se fríen en aceite.

En la misma sartén y aceite colado, se fríen la corteza de naranja, el laurel, los clavos, el orégano y los ajos enteros chafados. Se añade el vinagre con dos vasos de agua, se deja enfriar, se añaden los trozos de pescado y se les da un hervor de cinco minutos, se dejan un día en el caldo y se consumen.

81
...

Paire en Papillote

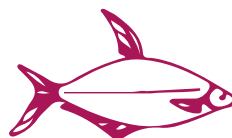
INGREDIENTES: (4 personas)

Cien gramos de queso manchego, un kilo de paire, dos naranjas, cuatro cucharadas de nata, pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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



Paire en Salsa de Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se lavan, se escurren y se secan, se pincelan con aceite y se marcan en una sartén dos minutos y medio por cada lado. Se emplatan en una cazuela de barro, se riegan con la salsa de alcaparras, medio vaso de vino manzanilla, se les da un hervor y se sirven en la misma cazuela.



Paire en Salsa de Berberechos

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en una sartén con aceite vuelta y vuelta. Se reservan.

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

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

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

Paire en Salsa de Camarones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro porciones de paire de ración, una cebolla, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, un diente de ajo, un puñado de camarones cocidos, un huevo, cuatro cucharadas de aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las presas de pescado, se les quitan las espinas, se lavan, se escurren, se secan y se salpimientan, tendremos dos filetes por presa.

En una sartén se rehoga la cebolla picada, cuando comience a blanquear, se añaden la hoja de laurel, el ajo picado, el vino blanco, se les dan unas vueltas y se agregan los filetes de pescado. Pasados unos diez minutos, cuando el pescado este cocido, se sacan las presas y se reservan en una fuente.

Se lleva la salsa a una batidora, se añaden un huevo batido, los camarones y se tritura. Se cuele con un chino y se riega el pescado con la salsa. Se sirve caliente.

83
...

Paire en Salsa de Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos cebollas, dos nueces de mantequilla, una cucharada de harina, un vaso de caldo, medio vaso de vino fino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se elimina la raspa central, se sacan los filetitos, se salpimientan y se reservan en una fuente de horno.

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

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

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

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

Paire en Salsa de Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, un vaso de aceite, una chispita de piri-piri, un manojo de espinacas, dos cucharadas de nueces picadas, medio vaso de nata.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se confitan diez minutos en aceite sin este llegue a hervir.

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

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Pescador en la Lonja de Isla Cristina (Huelva)

84
...

Paire en Salsa de Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, dos tomates, un pimiento, dos cebollas, seis cucharadas de aceite, dos hojas de laurel, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se aderezan con sal y pimienta; se reservan.

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

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



Paire Estofado

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y cuarto de paire, un vaso de vino tinto, un picatoste, tres tomates, un pimiento, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, una cucharada de pimentón, una guindilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva el paire a una cazuela de barro, se le añaden la cebolla picada, el pimiento troceado, el tomate picado sin piel ni pepitas, el pimentón, laurel y guindilla.

Se maja el picatoste en un almirez con los ajos, el perejil picado y el vino; se vierte sobre el paire, se salpimenta y se riega con un chorro de aceite.

Se tapa la cazuela, se lleva al fuego y se cocina a fuego lento media hora; se retira, se saca el paire, se corta en cuatro piezas, se emplatan y se riegan con el jugo de la cochura pasado por el chino como salsa.

85
...

Paire Frito a la Española

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de presas de paire de cuatro dedos de largo, dos limones, harina de freír pescado, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las porciones de paire, se llevan a un dornillo pequeño, se untan con aceite, zumo de limón, perejil, sal y pimienta; se deja marinar media hora.

Se pasa por harina de freír pescado, se sacude y se fríe en una sartén con aceite, se saca, se deja escurrir sobre papel de estraza y se sirve con acompañamiento de arroz de tomate.

Receta recogida en Castro Marín (Portugal)



Paire Frito con Arroz de Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Ochocientos gramos de paire en una pieza, harina de freír pescado, un tazón de arroz, un cuarto de vaso de aceite, una cebolla, dos tazones de agua, cien gramos de guisantes desgranados, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos se añade el arroz, se le dan unas vueltas, se añade el agua caliente junto a los guisantes, se salpimienta y se cocina hasta que evapore toda el agua algo menos de veinte minutos.

Se corta el paire en rodajas, se salpimientan y se dejan reposar, que tomen el sabor, dos o tres horas, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden, y se fríen en una sartén con abundante aceite muy caliente. Se sacan, se dejan escurrir sobre papel de estraza y se sirven con el arroz de guisantes y una ensalada aparte como acompañamiento.

86
...

Receta de Ana Gerreiro de Faro, recogida en la terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Paire Guisado con Leche

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, medio kilo de cebollas, dos vasos y medio de leche, media cucharadita de tomillo molido, media cucharadita de albahaca picada, media cucharadita de anises, tres nueces de mantequilla, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de cinco dedos de grosor, se salpimientan y se reservan

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

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

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

Paire Guisado con Vainas

INGREDIENTES: (4 personas)

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

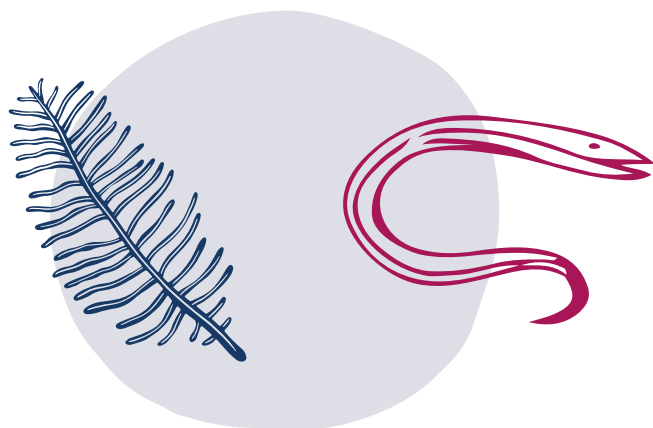
PREPARACIÓN:

Se corta el paire en rodajas de tres dedos de grosor, se lavan, escurren y secan; se salpimentan por ambos lados y se reservan media hora.

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

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

Las vainas son las habichuelas verdes



Paire Marinado con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de paire, 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 corta el paire en rodajas de tres dedos, se elimina la espina, se sacan las dos presitas por rodaja, se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan 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 poco agua y sal; se les da un hervor de cinco minutos, se escurren, se dejan enfriar, se vierte sobre las presitas de paire y se deja reposar dos horas.

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

No olvidar las precauciones de consumo de pescados crudos

Paire Mechado con Tocino de Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Una porción de paire de un kilo, dos nueces de manteca de cerdo, tres dientes de ajo, una cucharada de culantro, un clavo, una hoja de laurel, harina de freír pescado, cincuenta gramos de tocino de jamón, cuatro granos de pimienta, una zanahoria, un vaso de vino blanco de Oporto, cuatro patatas cocidas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el paire con agua fresca. Se seca con papel de cocina y se mecha con ayuda de un cuchillo fino colocando en cada mecha con un trocito de tocino de jamón, un grano de pimienta y un trocito de ajo, se pasa por harina de freír pescado, se sacude y dora por todos lados en una sartén con la manteca de cerdo. Una vez rehogada, se lleva a una cazuela de barro enrollándolo un poco y se reserva.

En la misma sartén y grasa se saltean la cebolla picada en juliana, la zanahoria picada y los ajos picados, se riega sobre el pescado, se añaden los granos de pimienta, el clavo y agua.

Se lleva la cazuela al fuego, se cuece veinte minutos, Se saca, se corta en cuatro porciones, se emplata y se pasan los jugos, sin el laurel, por el turmix.

Se riega con el batido como salsa y se sirve con una patata cocida con su piel.

Receta recogida en el Restaurante de la Cofradía de Pescadores de Villa Real de San Antonio; hay una muy parecida con serruchos o melvas

Paire Negro a la Canaria

INGREDIENTES: (4 personas)

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

89
...

PREPARACIÓN:

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

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

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

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

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

El paire negro es similar al paire, es de gran profundidad y se da en aguas canarias y de Madeira



Paire Negro al Horno con Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de paire negro, un limón, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, un cuarto de kilo de gambas peladas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se emplatan los filetes de paire y las gambas en una fuente de horno untada con aceite, se salpimientan, se cubren con el aceite ligado con el zumo de limón y los ajos rallados.

Se cocinan en el horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se sacan y se sirven con acompañamiento de arroz de tomate.

Receta recogida en Lagos, en el Algarve Portugués

90
...

Paire Negro Asado al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de paire negro, una cebolla, tres dientes de ajo, un vaso de aceite, dos cucharadas de vinagre, una cucharadita de pimentón, un limón, perejil picado a cuchillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de paire y se llevan a un dornillo pequeño se riegan con un chorro de aceite, el zumo de un limón, sal y pimienta. Se dejan marinar media hora, que tomen los sabores,

Se asa, untado con la marinada, al horno, en una fuente engrasada con aceite, se cocina veinte minutos dándoles la vuelta de vez en cuando para que se hagan por igual.

Se trabaja una vinagreta con el aceite, la cebolla picada muy fina, el ajo rallado, una cucharada de perejil picado a cuchillo y el pimentón.

Se saca la fuente, se riega con la vinagreta, se vuelve al horno otros diez minutos, se saca y se sirve acompañado de verduras cocidas y sus jugos, pasados por el chino, como salsa.

Paire Negro Encebollado a la Algarveña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paire negro de kilo y medio, tres cebollas medianas, medio kilo de tomates maduros, un vasito de aceite, un ramito de culantro, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, una chispa de comino molido, una chispita de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

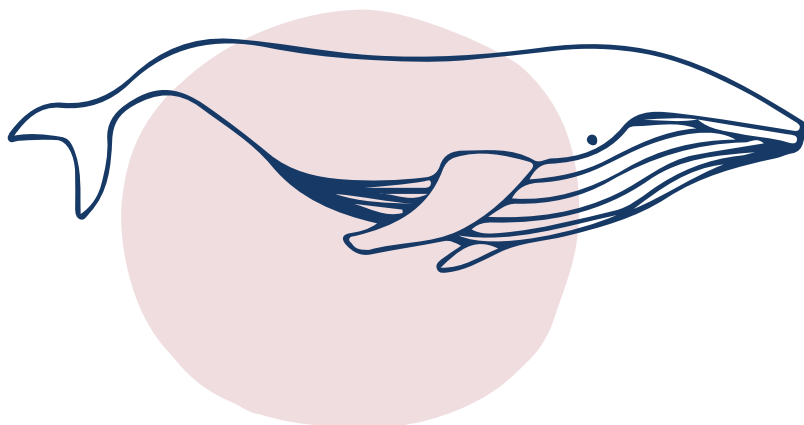
Se eliminan, la cabeza, las tripas, las espinas y la cola del pescado, se corta en filetitos pequeños y se reservan en una fuente.

Se pone al fuego una cazuela de barro con aceite, se añade la cebolla picada se deja rehogar un poco, se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se adereza con culantro picado, una chispa de comino molido, una chispa de piri-piri, se salpimenta y se termina de rehogar. Se añaden los filetitos de paire, el laurel, se riega con el vino blanco y se deja reducir un poco.

Se tapa la cazuela de barro y se coloca como unos diez minutos o un cuarto de hora en el horno hasta que termine de cocer (hay que tener cuidado de no pasarse en la cochura). Se retira la hoja de laurel.

Se sirven en la misma cazuela acompañados de patatitas cocidas o fritas.

Es un plato típico del Algarve Portugués, en Casa Pedro de Aldea Nova de Cacela (Portugal), ¡¡¡lo preparan de lujo!!!



Paire Porto Santo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de porciones de paire negro, 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 porciones de paire se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina, se llevan a una fuente de horno, se riegan con zumo de limón y se dejan macerar media hora.

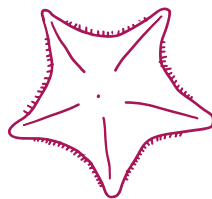
Se salpimentan, se pasan por harina, se sacuden y se vuelven a la fuente, se riegan con aceite hirviendo y se llevan al horno, se riegan de vez en cuando con su jugo hasta que doren.

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

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

El paire negro es similar al paire, es de gran profundidad y se da en aguas canarias y de Madeira

92
...



Paire Relleno con Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, una cebolla, dos latas de atún en aceite, medio vasito de aceite, dos cucharadas de harina de freír pescado, dos claras de huevo, un chorrito de Casera, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se rehoga la cebolla cortada en juliana en una sartén con el aceite, cuando poche se vierte en una fuente de horno y se reserva.

Se corta el paire en cuatro porciones, se abre, se eliminan las raspas; se lava, escurre y seca; se sacan dos filetes por pieza y se reservan.

Se prepara una masa de rebozar con las dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de harina, dos claras de huevo y un chorrito de casera. Se reserva.

Se aplanan un poco los filetes se rellenan entre los dos, con el atún desmigado escurrido, se lían con un hilo grueso para que no se desmonten, se pasan por la masa de rebozar y se fríen en aceite muy caliente hasta que quede la masa crujiente.

Se les quita el hilo y se sirven calientes acompañados con una salsa de mejillones o similar.

Paire Relleno de Zapatera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, una zapatera pequeña, dos cebollas, dos huevos, un vaso de vino de Oporto blanco, cien gramos de queso Gruyere, una latita de champiñones, cien gramos de mantequilla, sal y pimienta.

93
...

PREPARACIÓN:

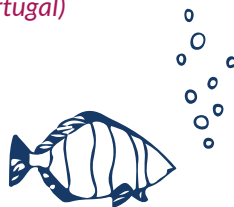
Se corta el paire en porciones de un palmo, se lava, se escurre, se seca, se abre, se elimina la raspa y se adereza con sal, pimienta y unas pinceladas de aceite, se deja reposar.

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

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

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

Receta recogida en el Restaurante la Chimenea en Altura (Portugal)



Pez Espada Portugués a la Vicentina

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de paire, dos tomates, un picatoste, dos cucharadas de almendras, dos cucharadas de piñones, un diente de ajo, una cucharada de culantro, harina de freír pescado, aceite, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el paire, se corta en trozos, se pasan por harina de freír pescado, se fríen en una sartén con aceite y se reservan.

Se majan en un almirez el ajo, el culantro, piri-piri, el picatoste, los piñones, sal y pimienta.

En una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite se saltea el tomate picado sin piel ni pepitas, pasados diez minutos se añaden el majado, una cucharada de agua, el pescado, se le da un hervor de diez minutos y se sirve.

Receta recogida en Hipercor de Huelva a dos señoras de Tavira (Portugal)

94
...

Rollitos de Paire con Calabacín y Puré de Patata

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro porciones de paire, un calabacín, aceite, un sobre de puré de patata, dos cucharadas de cebollino picado, la ralladura de media naranja, leche, mantequilla, un chorizo picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja un puré de patatas con la leche, la mantequilla, los copos del sobre, el cebollino, la ralladura de la naranja, el chorizo picado, sal y pimienta, siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se reserva.

Se limpia el paire de espinas, se corta en supremitas, se salpimenta y se envuelve en lonchas muy finas de calabacín, se pinchan con un palillo, se llevan a una fuente de barro, se riegan con aceite y se hornean a ciento ochenta grados media hora, se sacan y se sirven con acompañamiento del puré de patata.

Sartenada de Paire

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de paire, un limón, un vaso de arroz, una cebolla, ocho cucharadas de mantequilla, dos vasos de caldo de carne, dos hebras de azafrán, una cucharada de culantro, cominos, dos tomates, una cucharada de harina de freír pescado, dos huevos, medio manojo de cebollinos, sal y pimienta.

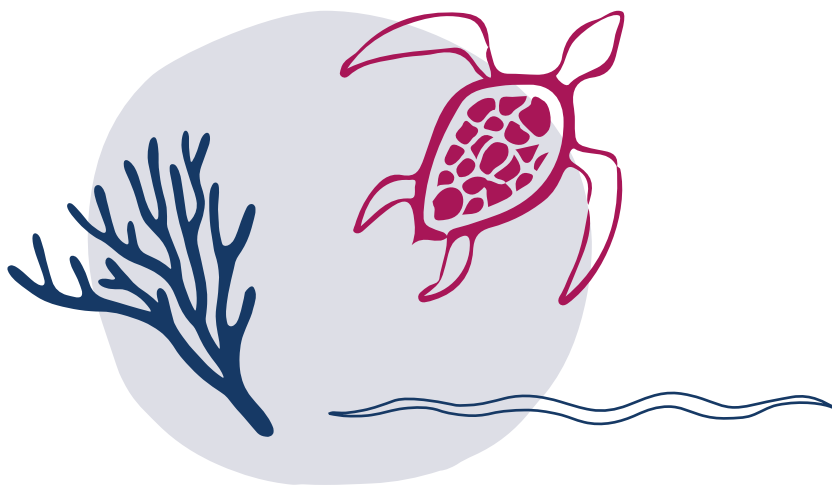
PREPARACIÓN:

Se limpia el paire, se le quitan la cabeza y las entrañas, se trocea en porciones, se riegan con zumo de limón, se dejan un rato para que tomen sabor, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en mantequilla cinco minutos hasta que doren por todos lados. Se reservan.

Se dora la cebolla con mantequilla, cuando dore se añade el arroz, se le dan unas vueltas, se riega con el caldo de carne, las especias, el azafrán, se salpimenta y se cuece diez minutos. Se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se cuece diez minutos y se deja reposar dos minutos.

Se emplata el arroz de tomate, sobre él se colocan las presas de paire, se espolvorean con culantro y se sirven.

Receta recogida en Lisboa, al arroz de tomate se le puede añadir una chispa de piri-piri

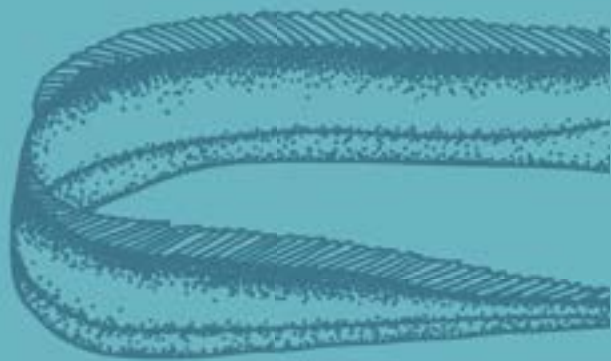


ENTRE MARES Y FOGONES

El **paire** (*Lepidopus caudatus*), es un pez característico, de forma alargada, comprimido y sin escamas, de boca grande, la mandíbula superior es más corta que la inferior, con dientes prominentes, en forma de colmillo los anteriores y una aleta dorsal característica que se extiende por todo su cuerpo y una talla que puede ser de metro y medio en los machos y llegar a los dos metros en la hembras. Se presenta en dos colores, plateado o negro dependiendo de la especie.

Se trata de una especie nectobentónica oceánica, que vive en fondos arenosos o fangosos, aunque a veces se encuentra en las zonas costeras y cercano a la superficie. Son solitarios o a lo sumo van en pequeños grupos. Su alimentación se basa en peces, crustáceos y moluscos, esto se nota en su carne que es prieta, magra y muy sabrosa.

Es un pescado azul, con un contenido graso del 15%, un 13,5% de proteínas y 200 kilocalorías a los cien gramos, con alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6, lo que lo hace muy adecuado en dietas cardiosaludables.



ISBN 978-84-491-1602-5



9 788449 116025