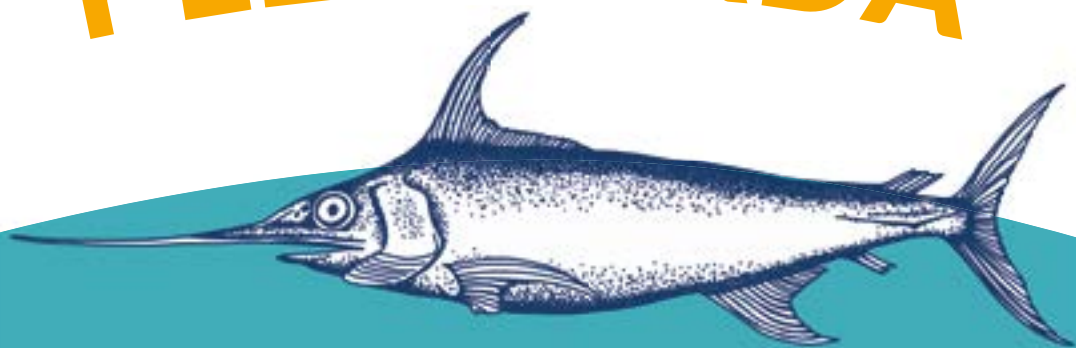


Felipe y Bárbara Luzón

PEZ ESPADA

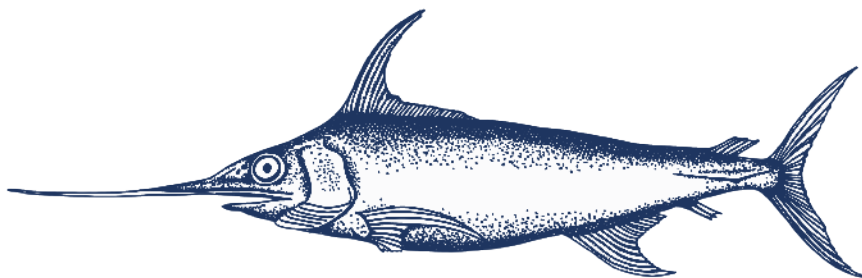


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

PEZ ESPADA



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: PEZ ESPADA

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: 003220774
DL: M-13274-2022
ISBN: 978-84-491-1603-2

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

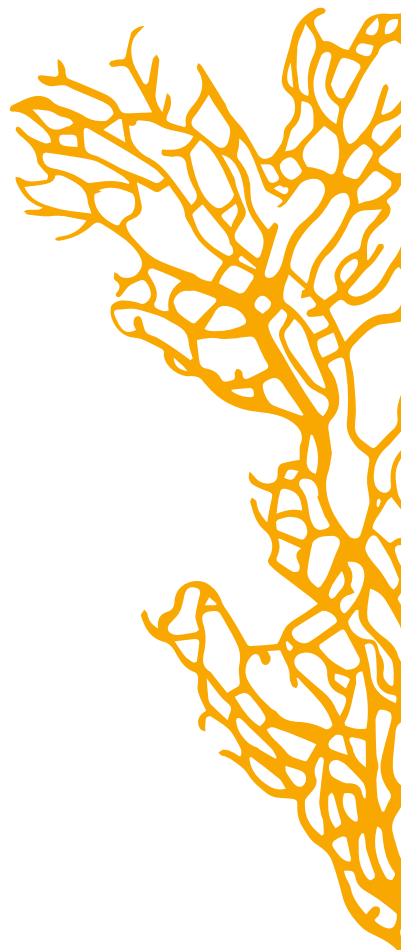
Paseo de la Infanta Isabel, 1
28014 Madrid
Teléfono: 91 347 55 41

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

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

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

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



A nuestras familias



Índice de Recetas

Introducción	13
Aguacates con pez espada ahumado	19
Arroz con pez espada salteado	19
Barbacoa de pescado	20
Barquitas de endibia con pez espada	20
Brocheta de pez espada	21
Brocheta sarda de pez espada	21
Caldereta de pez espada	22
Caldereta de pez espada con cerveza	22
Carpacho de gambas y pez espada	23
Carpacho de pez espada	24
Carpacho de pez espada a la cebolla	24
Carpacho de pescado a la salsa de mandarina	25
Carpacho de pez espada con nueces	26
Carpacho de pez espada sobre rúcula	27
Casarecce al pez espada ahumado	28
Cazuela de pez espada	28
Ceviche de pez espada	29
Crema de pez espada ahumado	30
Empanada de pez espada	31
Ensalada de arroz y ahumados	32
Ensalada de endibias y pez espada ahumado	32

Ensalada de fusilli y pez espada	33
Ensalada de gambón y pez espada ahumado	34
Ensalada de pez espada ahumado	35
Ensalada de pez espada ahumado con yogur	35
Ensalada de pez espada ahumado y naranja	36
Ensalada de setas y pez espada ahumado	37
Estofado de pez espada con guisantes	38
Fagottini de salmón y pez espada	39
Filetes de pez espada con patatas	40
Filloas rellenas de pez espada y gambas	40
Fricando de pez espada y chirlas	41
Guiso de pez espada con gambas	42
Marmitaco de pez espada	43
Morrillo de pez espada a la sal	43
Morrillo de pez espada a la plancha	44
Morrillo de pez espada al horno	44
Morrillo de pez espada al horno como Faly	45
Morrillo de pez espada al roquefort	45
Morrillo de pez espada como Margarita	46
Morrillo de pez espada con salsa de cebolla	46
Morrillo de pez espada con tomate	47
Morrillo de pez espada en salsa	47
Morrillo de pez espada estofado	48
Morrillo de pez espada sobre pimientos asados	49
Pan de pez espada ahumado	49
Papillote de pez espada	50
Pastel de pez espada con arroz	51
Pastel de trucha con pez espada	51
Pavías de pez espada	52
Pescado aderezado con perifollo	53
Pez espada a la andaluza	53

Pez espada a la armoricana	54
Pez espada a la brasa	55
Pez espada a la cerveza	55
Pez espada a la cordobesa	56
Pez espada a la isleña	56
Pez espada a la llama	57
Pez espada a la manzanilla	57
Pez espada a la marinera	58
Pez espada a la miel	58
Pez espada a la moda de Bari	59
Pez espada a la moda de la Sierra	60
Pez espada a la moda del Callao	60
Pez espada a la parrilla	61
Pez espada a la plancha	61
Pez espada a la plancha en rescoldo	62
Pez espada a la plancha isleña	62
Pez espada a la siciliana	63
Pez espada al aguardiente	64
Pez espada al ajillo isleño	64
Pez espada al ajo	65
Pez espada al azafrán	65
Pez espada al culantro	66
Pez espada al curry	67
Pez espada al horno	68
Pez espada al horno II	68
Pez espada al horno en pieza	69
Pez espada al Módena	69
Pez espada al pimentón	70
Pez espada al piri-piri	70
Pez espada al vino manzanilla	71
Pez espada asado con pasta de eneldo	72

Pez espada con aceitunas y alcaparras	72
Pez espada con alcaparras	73
Pez espada con almejas	73
Pez espada con cebolla	74
Pez espada con cebolla y vino	74
Pez espada con chocolate	75
Pez espada con mantequilla al culantro	76
Pez espada con mejillones	77
Pez espada con miel	78
Pez espada con papas rocieras	78
Pez espada con pimientos	79
Pez espada con salsa	80
Pez espada con salsa de almendras	81
Pez espada con salsa de cominos	81
Pez espada con salsa de chocolate y naranja	82
Pez espada con salsa de gambas con almejas	83
Pez espada con tomate	84
Pez espada con verduras	84
Pez espada con zumo de naranja	85
Pez espada empanado	85
Pez espada empanado a la pisana	86
Pez espada empanado al orégano con salsa tártara	86
Pez espada en adobo colorao	87
Pez espada en amarillo	87
Pez espada en escabeche	88
Pez espada en leche de coco	88
Pez espada en papillote	89
Pez espada en salsa	89
Pez espada en salsa agri dulce	90
Pez espada en salsa curry	90
Pez espada en salsa de alcaparras	91

Pez espada en salsa de cangrejos	92
Pez espada en salsa de culantro	93
Pez espada en salsa de salmoriglio	93
Pez espada en salsa picante	94
Pez espada en salsa verde	95
Pez espada en vinagrillo	95
Pez espada encebollado a la gaditana	96
Pez espada encebollado con cerveza	96
Pez espada envuelto en pasta brisa	97
Pez espada estofado	98
Pez espada marinado	98
Pez espada mechado	99
Pez espada rebozado	99
Pez espada rebozado con pétalos de rosa	100
Pez espada sobre escalibada	101
Pez espada y salmón a la menta	101
Picadillo de pez espada ahumado	102
Pinchitos de pez espada	102
Puchero de pez espada	103
Rollitos de pez espada con salsa picante de gambas	104
Rollitos de pez espada rellenos	105
Rollos de pez espada	106
Rollos de pez espada con anchoas	107
Rollos de pez espada con verduras	107
Sándwich de pez espada y mayonesa	108
Sashimi	108
Steack tartar de pez espada	109
Tartar de pez espada con aguacate	110
Tiras de pez espada rebozadas y frita	110

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

Esto también vale para la denominación de las especies, en Huelva decimos Lisa, o Tromperito por ejemplo, aunque su denominación correcta sea otra. Lo subsanamos con su denominación científica y el resto de las denominaciones bien nacionales o de otras localidades de nuestra región.

Introducción



El pez espada conocido también en nuestras aguas como Aguja Pala y como Aguja o Emperador en el Mediterráneo es un pescado azul muy característico.

Su cuerpo es fusiforme, comprimido lateralmente y muy robusto con un morro que acaba en forma de espada con una longitud que suele ser un tercio de su cuerpo. Caso de duda, este elemento, los diferencia de los marlines que tienen el morro acabado en un apéndice tronco cónico.

Su piel es coriácea, sin escamas, con un dorso grisáceo y el vientre blanquecino, su aleta caudal es potentísima, las dorsales y ventrales están desarrolladas; esto le hace ser un navegador potentísimo que alcanza gran velocidad.

Su hábitat es oceánico pelágico, vive generalmente en cotas medias, son solitarios o como mucho forman grupos muy reducidos, migratorios en la época de reproducción en busca de aguas cálidas.

Las hembras son de mayor envergadura que los machos, alcanzan su madurez a los cinco años; los machos alcanzan la madurez a los tres años y no superan los ciento veinticinco kilos.

Una característica de estos peces es que son homeotermos, lo que les permite subir unos quince grados su temperatura con respecto a la temperatura de las aguas en la que habita, esto hace que al calentar los ojos mejore su visión y como consecuencia aumenta las posibilidades de atrapar sus presas.

En estado adulto pierden las escamas y los dientes por lo que su alimentación varía a ejemplares más pequeños.

Su alimentación es a base de peces pelágicos, crustáceos y mariscos, aunque en la época adulta al perder los dientes varía a especies menores.

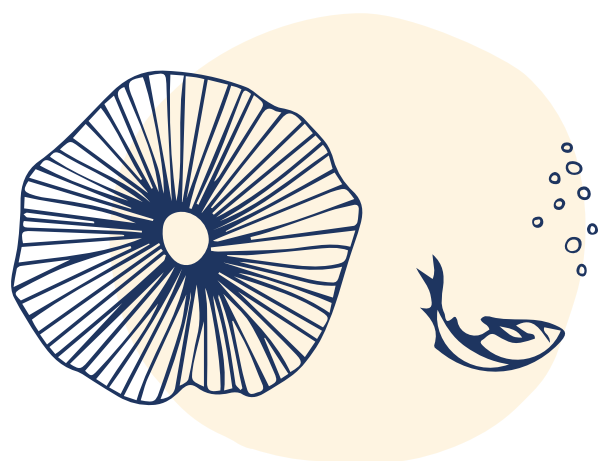
¡¡¡Su carne es deliciosa!!! blanco rosada, magra y muy sabrosa. Se trata de un pescado azul con un 4.3% de contenido graso, un 17% de contenido proteínico y 110 kilocalorías a los cien gramos, con ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6. Pero presenta una particularidad y es que acumula en su grasa el mercurio que podemos encontrar en las aguas marinas. Esto hace que se recomiende un consumo espaciado y no este recomendado para niños y ancianos.

Su captura es fundamentalmente con palangre, curricán y almadrabas, siendo una de las piezas más codiciadas en la pesca deportiva.

Se comercializa crudo, congelado, ahumado, etc, siendo uno de los pescados con más fraude en los mercados, se venden como tal marrajos y otros tiburones. Aunque hay muchas personas que prefieren el marrajo al pez espada por diversas razones, su carne es más prieta, menos grasa y porque dicen que no tiene mercurio, lo que por cierto es falso tanto los túnidos como los tiburones tienen mercurio en mayor o menor proporción y nadie se preocupa por su ingesta.

Su cocina es muy variada:

- Plancha
- Guisos
- Calderetas
- Horno
- Crudo
- Ahumado.



Recetas





Aguacates con Pez Espada Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de pez espada ahumado, dos aguacates, dos cucharadas de brandy, una chispita de vinagre, dos limones, una chispa de mostaza francesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ligan la mostaza, el vinagre, una cucharada de zumo de limón, perejil y aceite. Se obtiene una salsa tipo vinagreta. Se reserva.

Se abren los aguacates, se riegan con zumo de limón se saca la pulpa y se riega con limón para que no se ponga negra, se añade el pez espada ahumado picado a cuchillo, se rellenan los aguacates, se riegan con la salsa y se sirven.

19
...

Arroz con Pez Espada Salteado

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos vasos de arroz, cien gramos de pez espada ahumado, una cucharada de semillas de hinojo, una cebolla, un diente de ajo, dos nueces y media de mantequilla, medio vaso de vino manzanilla, cinco vasos de caldo de pescado, un limón, una cucharada de perejil, cinco cucharadas de aguardiente, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela con nuez y media de mantequilla se saltean los ajos picados y las semillas de hinojo, se añade el arroz, se remueve con una cuchara de palo dos minutos, se riega con el vino, el caldo de pescado, sal y pimienta, se le dan dieciocho minutos de cochura.

En una sartén con la mantequilla restante se saltea el limón cortado en dados junto al pez espada cortado en dados pequeños, se riega con el aguardiente y se cocina un par de minutos.

Se reparte el arroz entre cuatro platos dejando un volcán en el centro; se reparte el salteado de pez espada y se sirve.

La receta original no lleva aguardiente, lleva coñac pero preferimos el rico sabor anisado del aguardiente de Zalamea...

Barbacoa de Pescado

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, medio kilo de filetes de bonito, medio kilo de filetes de pez espada, un vaso de vino blanco, la piel de un limón, una chispa de albahaca picada, un chispa de culantro picado, una chispa de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pescado, se trocean a tamaño adecuado, se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con el vino, la piel del limón, la albahaca picada a cuchillo, el culantro picado a cuchillo, el pimentón, sal y pimienta. Se deja macerar un par de horas.

Se pinchan los trozos de pescado con pinchos de barbacoa y se asan a la brasa; se sirven con una salsa y un vino blanco joven.



20
...

Barquitas de Endibias con Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de endibias, un filete de pez espada ahumado, cuatro rabanitos, cuatro hojas de lechuga hoja de roble, un trozo de tallo de apio, una pera, medio vaso de mayonesa, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se liga la mayonesa con el aceite, el vinagre, sal y pimienta, se reserva al fresco.

Se pican las hojas de roble y se ligan con el pez espada cortado en dados mínimos, los rabanitos picados, el apio picado, la pera pelada sin corazón y picada en dados mínimos. Se riega con la salsa, se mezclan y se reparte la liga entre las hojas de lechuga, se sirven formando radios en una fuente.

Receta recogida en Castellammare di Stabia (Italia)

Brocheta de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pez espada, rodajas de limón, rodajas de tomate, un chorro de zumo de limón, un chorro de aceite de oliva, una cucharada de cebolla picada, una cucharada de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el pez espada en taquitos tamaño brocheta, se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con el zumo de limón, el aceite, el pimentón, la cebolla picada, se salpimentan, se impregnan bien y se dejan macerar cuatro horas.

Se ensartan en las brochetas alternando con trocitos de limón o tomate, se asan a la plancha o a la parrilla y se sirven con una guarnición de verdura cocida.

21
...

Brocheta Sarda de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pez espada cortado en tacos, dos docenas de hojas de laurel, pan rallado, queso rallado, una cucharada de orégano, una cucharada de cáscara de naranja rallada, medio vaso de vino de Jerez, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los taquitos de pez espada y se ensartan en cuatro espetones alternando con hojas laurel, se salpimentan y se reservan.

Se llevan a la batidora el pan rallado, el queso rallado, el orégano, la cáscara de naranja rallada, los dientes de ajo rallado, se bate para ligar.

Se pasan las brochetas por vino, por la mezcla, se cocina en el horno a ciento ochenta grados, diez minutos, regando con aceite y vino de vez en cuando, se sirven.

Caldereta de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de espineta y tacos de pez espada, dos patatas, un tomate, un pimiento, dos clavos, aceite, azafrán, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocea el pez espada a tamaño adecuado, se reserva.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada, cuando poche, se añaden el pimiento picado y los tomates picados, sin piel ni pepitas. Se pelan las patatas, se cortan en porciones y se rehogan tres minutos, se cubren de agua, se sazonan con los clavos, la nuez moscada, el azafrán, la sal y la pimienta; se cuecen veinte minutos, se añade el pescado, se continua la cochura tres minutos. Se sacan y se sirven.

Receta de María Hernández de Isla Cristina (Huelva)

22
...

Caldereta de Pez Espada con Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de recortes de pez espada, una cebolla, tres zanahorias, un pimiento, un diente de ajo, una pizca de chocolate, un botellín de cerveza, harina, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los recortes de pez espada, se escurren y se secan. Se pasan por harina y se llevan a una cazuela con aceite caliente hasta que doren.

Se le añaden la cebolla picada, la zanahoria picada, el pimiento picado y sin pepitas, el diente de ajo, se le ralla una pizca de chocolate, se salpimenta y se rehoga todo como diez minutos.

Pasado este tiempo se le añaden la cerveza y agua a gusto, dejándolo cocer como cinco ó diez minutos más, hasta que el pez espada este hecho. Se sirve con guarnición de arroz blanco.

Receta adaptada del libro la Cocina y la Mar del Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación (FROM)

Carpacho de Gambas y Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

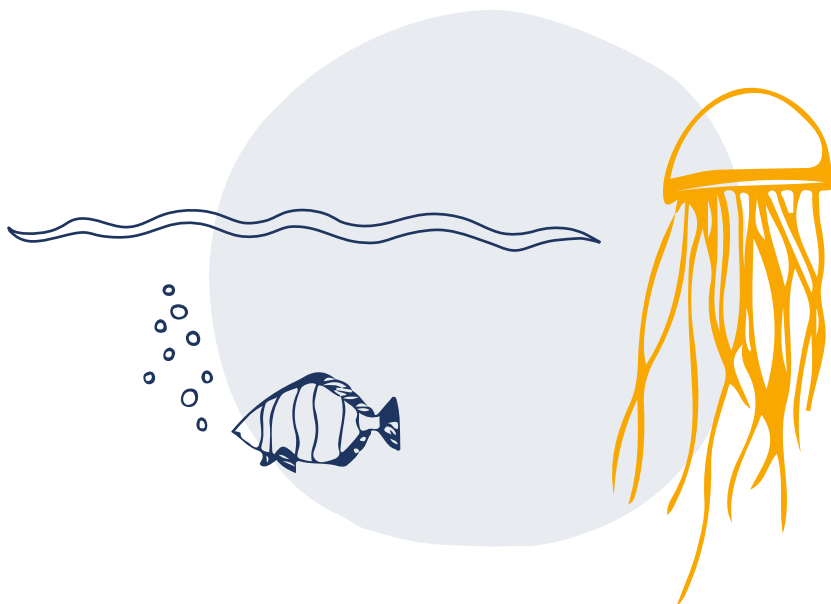
Doce gambas, trescientos gramos de pez espada, medio pimiento verde, medio pimiento rojo, media cebolla, una cucharada de culantro, una cucharada de eneldo, una cucharada de perejil, ocho cucharadas de vinagre, ocho cucharadas de aceite, flor de sal, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan el pescado y las gambas peladas a menos veinte grados durante veinticuatro horas. Se descongelan y se cortan en láminas muy finas con un cuchillo de jamón, se emplatan en una fuente, se tapan con un paño húmedo y se reservan.

Se pican muy finos los pimientos, la cebolla y las hierbas aromáticas, se riegan con el vinagre y dos cucharadas de aceite, se salpimenta, se mezcla y se cubren las láminas de pescado con el picadillo. Se deja macerar dos horas, se retira el picadillo, se riegan con aceite y se sirven.

Receta recogida en las III Jornadas del Mar de Salobreña. No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo



Carpacho de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de pez espada en un taco, dos limones, seis cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de pimentón dulce, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congela el pez espada a menos veinte grados bajo cero durante veinticuatro horas, se saca y cuando este descongelando se corta en láminas muy finas con un cuchillo de jamón.

Se llevan a una fuente engrasada con aceite, se riegan con zumo de limón un par de horas; se elimina el zumo de limón sobrante, se pincelan con aceite, se dejan reposar media hora y se sirven sobre una base fina de picadillo.

Se puede preparar con marrajo. No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

24
...

Carpacho de Pez Espada a la Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Un trozo de pez espada de medio kilo, dos cebollas, medio vaso de zumo de limón, un pimiento, una cucharadita de mostaza, cinco cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el taco de pez espada en supremitas muy finas con un cuchillo de jamón, se llevan a una fuente honda, se salpimentan y se riegan con zumo de limón.

Se pican la cebolla y el pimiento en juliana muy fina, se liga, se riegan con una cucharada de aceite, una cucharada de zumo de limón, la cucharadita de mostaza, sal y pimienta.

Se escurren los filetitos de pez espada, se cubren con el picadillo, se riegan con el aceite y se dejan reposar dos horas, se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva). No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

Carpacho de Pescado a la Salsa de Mandarina

INGREDIENTES: (4 personas)

Un filete de cien gramos de pez espada, un filete de cien gramos de atún, un filete de cien gramos de rape, un filete de cien gramos de salmón, un manojo de rúcula, aceite, seis mandarinas, dos nueces de mantequilla, dos cucharada de miel, media cucharadita de jengibre molido en polvo y una cucharadita de maicena.

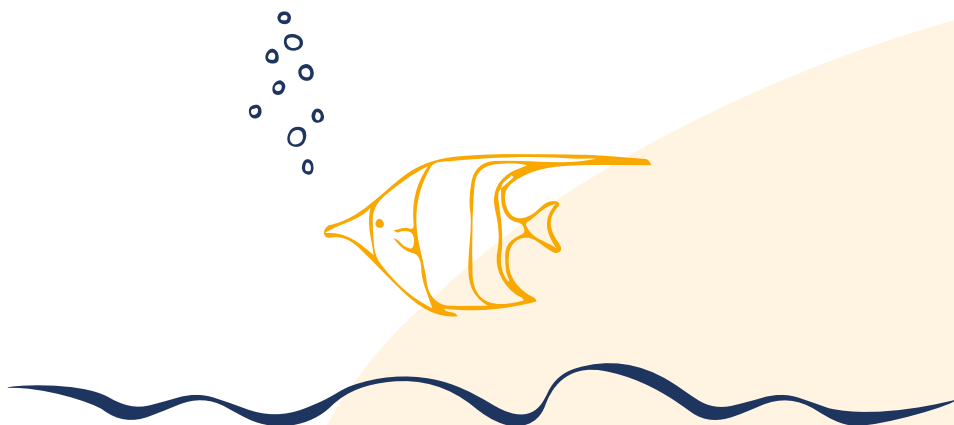
PREPARACIÓN:

Se congelan los filetes de pescado a menos veinte grados durante todo un día, se descongelan y antes de que terminen de descongelar se cortan en filetitos muy finos con un cuchillo de cortar jamón, se riegan con aceite y unas gotas de vinagre balsámico de Módena, se dejan macerar un par de horas.

Se lleva al fuego, en un cazo, el zumo de las mandarinas, cuando rompa a hervir se añaden la mantequilla, la miel, el jengibre en polvo y la maicena, se remueve hasta que se trabaja una salsa de mandarina, se reserva.

Se pica la rúcula para ensalada, se emplatan los filetitos de pescado macerados, se riegan con la salsa de mandarina y se sirven.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo



Carpacho de Pez Espada con Nueces

INGREDIENTES: (4 personas)

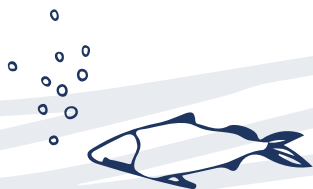
Un trozo de pez espada, dos limones, dos zanahorias, cuatro pepinillos encurtidos, seis medias nueces, dos cucharadas de pasas, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el pez espada en supremitas muy finas con un cuchillo de cortar jamón, se emplatan en una fuente, se cubren con el zumo de los limones y se dejan macerar dos horas.

Se reparten entre cuatro platos, se cubren con una mezcla de cebolla picada, zanahoria rallada, los pepinillos cortados en rodajas, las pasas picadas, las nueces picadas en grueso, se riegan con tres cucharadas de aceite ligadas con dos de limón, sal y pimienta.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo



Carpacho de Pez Espada sobre Rúcula

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de pez espada en un taco, dos manojos de rúcula, seis cucharadas de vinagre balsámico, ocho cucharadas de vinagreta de mostaza, seis cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de pimentón dulce, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava la rúcula, se pica, se escurre, se adereza con la vinagreta de mostaza, sal y pimienta y se reparte entre cuatro platos formando cono; se reserva.

Se congela el pez espada a menos veinte grados bajo cero durante veinticuatro horas, se saca y cuando este descongelando se corta en láminas muy finas con un cuchillo de jamón o un corta fiambres.

Se llevan a una fuente engrasada con aceite, se riegan vinagre balsámico, la vinagreta de mostaza y pimentón, se dejan reposar un par de horas; se elimina el vinagre sobrante, se pincelan con aceite, se dejan reposar media hora más y se sirven sobre los conos de rúcula.

Receta recogida en la Plaza de Napoleón en Lucca (Italia). No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo



Casarecce al Pez Espada Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de casarecce, un filete de pez espada ahumado, un limón, cinco cucharadas de aceite, una cebolla, medio vaso de vermouth, doscientos gramos de guisantes cocidos, pimienta en grano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltea el limón cortado en rodajas muy finas junto a la cebolla picada en juliana, pasados dos minutos se riega con el vermouth y se reduce por cochura, se retira del fuego y se añaden los guisantes cocidos.

En cazuela aparte, se cuece la pasta en agua con sal y una cucharada de aceite el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se saca, se escurre y se añade a la cazuela de barro, se mezcla con la cochura, se cubre con el pez espada ahumado cortado en tiras, se le dan dos minutos de calor suave.

Se sirve en la misma cazuela de barro.

28
...

Receta de nuestro amigo Enrico de Castellammare di Stabia (Italia) Los casarecce son una pasta corta de sémola y huevo

Cazuela de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, cuatro dientes de ajo, tres cucharadas de alcaparras, un vaso de vino blanco, un limón, una rama de romero, una cucharada de perejil picado a cuchillo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara una marinada con el vino blanco, el romero, el perejil y los ajos majados. Se llevan a un cazo, se cuecen diez minutos, se añaden las alcaparras, el zumo de limón y una chispa de aceite y se reduce a la mitad. Se retira el romero.

Se salpimientan los filetes de pez espada, se adoban con la marinada y se marcan a la plancha por los dos lados. Se llevan a una cazuela de barro se riegan con la marinada y se maceran un cuarto de hora. Se sacan y se sirven.

Ceviche de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de pez espada, cuatro limones, un tomate, dos cucharadas de culantro fresco picado, una cebolla pequeña, un pimiento, la punta de un cuchillo de piri-piri, dos hojas de laurel y sal.

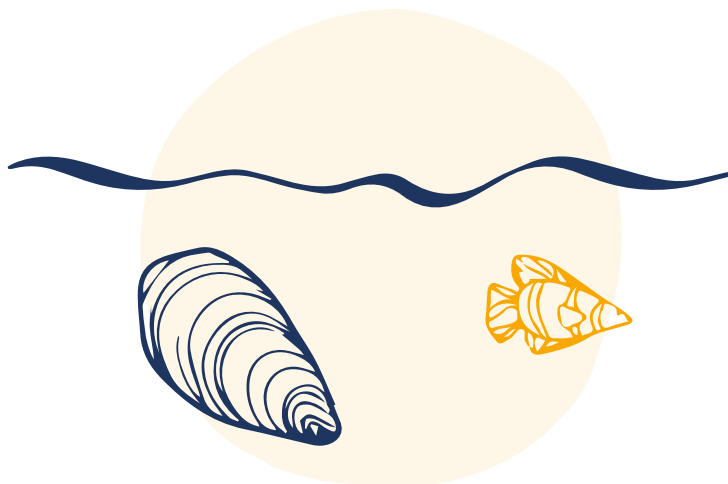
PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de pez espada, se escurren, se cortan en dados, y se llevan a una fuente honda. Se riegan con el zumo de los limones y otro tanto de agua ligados, se añade en piri-piri y se añade sal a gusto. Se lleva al frigorífico unas seis horas.

Se pela el tomate, se le eliminan las pipas y se corta en daditos minúsculos, se corta el pimiento en daditos minúsculos y se corta de igual forma la cebolla, se espolvorea con culantro. Se añade a la fuente con los dados de pez espada y se liga íntimamente.

Se deja reposar en la nevera un par de horas y se sirve acompañado de un vino blanco fresco.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo



Crema de Pez Espada Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de pez espada ahumado, una nuez de mantequilla, una cebolla, medio litro de leche, cuatrocientos gramos de patatas, trescientos gramos de gambas peladas, un vaso de nata, dos cucharadas de perejil picado, limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escaldan el pez espada ahumado y las gambas peladas en agua hirviendo tres minutos, se pican en grueso a cuchillo y se reservan con vaso y medio de caldo de cocerlas.

Se calienta la mantequilla en una olla, se rehoga la cebolla a fuego lento diez minutos, se añaden la leche y las patatas, se cuece otros diez minutos, se añaden el pez espada ahumado y las gambas. Se cuecen a fuego lento otros cinco minutos.

Se sacan las patatas y la mitad del pescado, se hacen puré y se vuelve a la cazuela, se añade la nata, se espolvorea con el perejil, se riega con un poco de zumo de limón, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

Otra receta no añade el pescado hasta que se hace puré con las patatas, la verdad es que es más fácil de separar la mitad del pescado de este modo y la receta no desmerece un ápice por ello

30
...



Empanada de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres hojas de hojaldre, una berenjena, medio kilo de pez espada, aceite, dos cebollas, cuatro cucharadas de tomate triturado, una cebolla de apio, cien gramos de aceitunas negras sin hueso, dos cucharadas de alcaparras, un huevo, una chispita de curry, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla picada en juliana cuando comience a pochar se añade el tomate triturado junto a una cucharada de agua, el apio picado a cuchillo, las aceitunas picadas a cuchillo, las alcaparras y el pez espada cortado en daditos pequeños, se salpimenta, se adereza con el curry y se cocina a fuego lento hasta que reduzca.

Se cortan las berenjenas en rodajas, se fríen en aceite no muy caliente, se sacan y se reservan sobre papel de cocina para que suelten parte del aceite.

Se extiende la masa con un rodillo, se forra un molde de empanada alto, se coloca una capa con la mitad de las rodajas de berenjena, se cubre con la mitad de la farsa, se coloca una hoja de hojaldre, se pincha con un tenedor, se repite la operación, se cubre con la tercera capa de hojaldre, se pincha con un tenedor, se decora con los restos de hojaldre, se pincela con huevo batido y se lleva al horno a ciento ochenta grados algo menos de una hora. Se saca, se deja enfriar y se sirve.

Esta receta la recogimos en Isla Cristina aunque al parecer es de origen Berebere. La receta original lleva comino molido o especias morunas, nosotros preferimos el curry queda más suave



Ensalada de Arroz y Ahumados

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos vasos y medio de fondo de pescado, trescientos gramos de arroz, cuatro rabanitos, un filete de salmón ahumado, un filete de pez espada ahumado, tres cucharadas de aceite de oliva, un limón, una lima, eneldo picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela con el fondo de pescado se cuece el arroz dieciocho minutos, se saca, se escurre y se lleva a una ensaladera, se le añaden el salmón picado en grueso a cuchillo, otro tanto con el pez espada, se mezcla y se reserva un momento.

Con el aceite, dos cucharadas del fondo, el zumo del limón, el zumo de la lima, sal y pimienta se trabaja una salsa, se riega sobre la ensalada, se cubre con eneldo picado a cuchillo y se sirve.

Con el caldo de cocer el arroz y un poco más de agua se trabaja una sopa que se sirve antes con cuscurritos de pan frito

32
...

Ensalada de Endibias y Pez Espada Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis endibias, un paquete de pez espada ahumado, cien gramos de roquefort, un quesito, un limón, dos cucharadas de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan las endibias por la mitad a lo largo. Se emplatan en una fuente, se cubren con lonchitas de pez espada ahumado y se reservan.

Se ligan en el turmix, el queso picado, el quesito picado, el aceite del paquete de ahumados, el zumo del limón, la leche, sal y pimienta.

Se traba una salsa, se riegan las endibias con la salsa y se sirven.

Se puede hacer con cogollos de Tudela en sustitución de las endibias

Ensalada de Fusilli y Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuarto y mitad de fusilli, un filete de pez espada, un diente de ajo, seis cucharadas de aceite, una cebolleta, una cucharadita de mostaza, una cucharada de perejil, dos cucharadas de botarga de huevas rallada, un pimiento y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con dos cucharadas de aceite se saltean el ajo picado junto al pimiento cortado en juliana, se retira y se reserva en una ensaladera.

En la misma sartén y aceite se marca el pez espada por ambos lados, se corta en dados pequeños con un cuchillo y se lleva a una fuente.

Se cuecen los fusilli en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite el tiempo marcado por el fabricante en el paquete, se sacan, se escurren y se llevan a la ensaladera junto a la cebolla picada, la botarga de huevas rallada, la mostaza, el perejil y un toque de pimienta.

Se mezcla y se lleva al fresco hasta el momento de servir.

Antigua receta familiar



Ensalada de Gambón y Pez Espada Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de gambones, cien gramos de pez espada ahumado, un cogollo, una endibia, una zanahoria, cuatro tomates cherry, una cucharada de mantequilla, un vasito de aceite, una cucharadita de pimentón, vinagre, sal y pimienta.

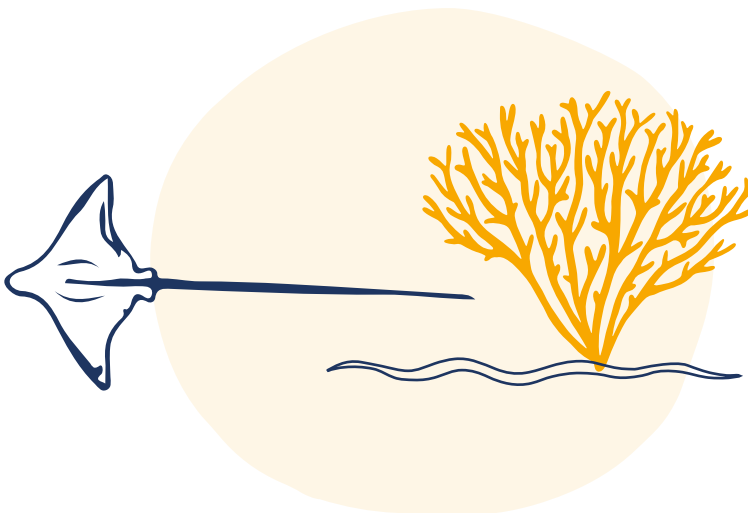
PREPARACIÓN:

Se pelan los gambones y se fríen someramente en una sartén con unas cucharadas de aceite. Se añade el pez espada ahumado cortado en tiras y se saltean unos segundos.

Se sacan los gambones y el pez espada ahumado, se añade el pimentón al aceite y se rehoga treinta segundos; si se pasa el tiempo el pimentón amarga.

Se emplatan individualmente unas rodajas de cogollo sobre una hoja de endibia, se añade la zanahoria rallada en paja. Se riega con el aceite de pimentón, se colocan los gambones y las tiras de pez espada ahumado, un tomate cherry cortado por la mitad, se riega con vinagre y se sirve.

El pez espada ahumado se puede usar sin pasarlo por la sartén



Ensalada de Pez Espada Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de pez espada ahumado, una lata de pimientos de piquillo, ocho langostinos, ocho cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, media lechuga, media escarola, dos cucharadas de vinagre, una cucharada pequeña de mostaza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se traba una vinagreta ligando seis cucharadas de aceite con dos de vinagre y la mostaza, se salpimenta.

Se limpian la lechuga y la escarola, se escurren, se secan y se pican en juliana; se llevan a una fuente y se reservan.

Se dora el ajo laminado en aceite, se pican los pimientos y se añaden a la sartén, se cocinan a fuego muy bajo.

Se cubre la lechuga con láminas de pez espada ahumado, se riega con los pimientos y se adorna con los langostinos. Se riega con la vinagreta y se sirve.

35
...

Ensalada de Pez Espada Ahumado con Yogur

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos achicorias, una docena de lonchitas de pez espada ahumado, cien gramos de apio picado a cuchillo, un bulbo de hinojo hervido, medio yogur griego, cuatro cucharadas de aceite de oliva, la yema de un huevo, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan al vaso del turmix el bulbo de hinojo picado, el yogur, el aceite y la yema, se bate, se añaden una cucharada de agua y el vinagre, se vuelve a batir, se trabaja una crema.

Se emplatan las hojas de hinojo formando radios, se coloca una presita de pez espada ahumado, se rodea con apio picado, se cubre con una nube de salsa y se sirve con el resto de la salsa aparte en salsera.

Ensalada de Pez Espada Ahumado y Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de pez espada ahumado, un cogollo, dos naranjas, dos cucharadas de piñones, un limón, cuatro cucharadas de aceite, una chispa de pimentón, sal y pimienta.

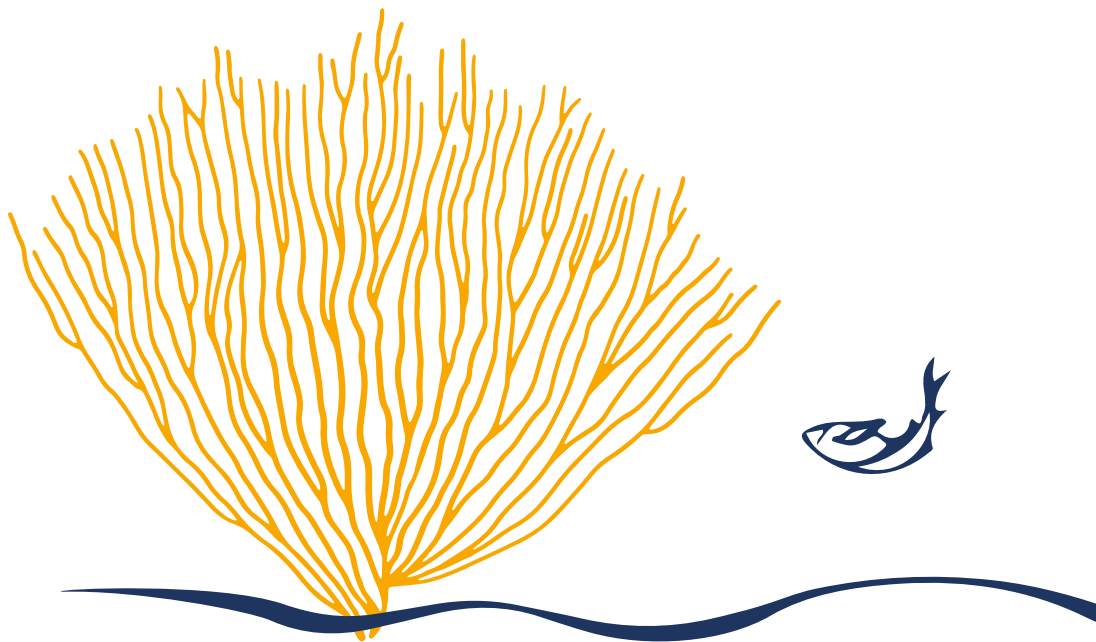
PREPARACIÓN:

Se corta el pez espada ahumado en supremas pequeñas. Se pelan las naranjas y se separan en gajos.

Se ligan unas cucharadas de zumo de naranja con cuatro cucharadas de aceite, el zumo del limón y una chispita de pimentón.

Se pica el cogollo, se cubre con las lonchitas de dorada y gajos de naranja, se riega con la salsa, se dejan reposar unos minutos para que traben los sabores y se sirve.

Receta adaptada de una de María Silva recogida en La Playa Central de Isla Cristina (Huelva) en la terraza del restaurante Casa Pepín



Ensalada de Setas y Pez Espada Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de champiñones, un paquete de pez espada ahumado, seis rabanitos, un cogollo, dos limones, un ramillete de cebollinos, un chorrito de nata líquida, dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de mostaza francesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el cogollo, se escurre, se pica a cuchillo y se reserva en una ensaladera con agua.

Se pelan los rabanitos, se lavan, se escurren, se trocean en rodajitas finas y se reservan.

Se cortan los champiñones en carpacho, se marinan con zumo de limón dos horas.

Se pica el cebollino en juliana, se lleva a un bol, se añaden la mostaza, el zumo de limón, se adereza con sal y pimienta, se mezcla, se añade la nata y se bate con el tenedor.

Se emplata la lechuga, se añaden los rabanitos, los champiñones, el pez espada ahumado picado a cuchillo, se riega con la salsa y se sirve. Se puede presentar un emplatado individual.



Estofado de Pez Espada con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, cuatro cucharadas de aceite, dos cebollas, dos dientes de ajo, tres tomates, una cucharada de tomate frito, medio kilo de patatas, un vaso de guisantes, vaso y medio de caldo corto, dos cucharadas de zumo de limón, dos pimientos rojos, dos docenas de aceitunas negras, sal y pimienta.

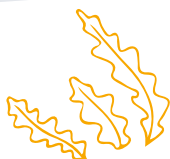
PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea cinco minutos la cebolla picada, se añaden los ajos cortados en láminas, los tomates picados sin piel ni pepitas, el tomate frito, sal y pimienta, se tapa y se cocina a fuego lento diez minutos.

En una cazuela con el caldo y el zumo de limón se cuecen veinte minutos las patatas, los guisantes y los pimientos; se añaden las aceitunas picadas, la farsa, el pez espada cortado en dados pequeños, se rectifica de sal y pimienta, se remueve, se le da un hervor de cinco minutos y se sirve.

38
...

Esta receta recogida en Martos (Jaén) se puede preparar con marrajo o con pescados similares



Fagottini de Salmón y Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de harina fina, dos huevos, cien gramos de atún, cien gramos de pez espada ahumado, dos cucharadas de yogur, una cucharada de tomate natural, una cucharadita de mostaza, un limón, tres tomates, dos tomates minis, media cebolla, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de hojas de menta, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva la harina a la batidora junto a los huevos y una chispa de sal, se bate hasta trabajar una pasta, se forma una bola, se envuelve en papel film y se reserva media hora en la nevera.

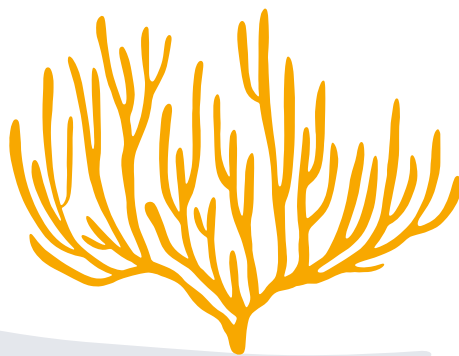
Se trabaja una vinagreta con el aceite, el vinagre, la menta, sal y pimienta, se reserva.

Se ligan la cebolla picada en juliana a los tomates picados sin piel ni pepitas y los kiwis pelados y picados.

En un cuenco se ligan el yogur, el tomate natural rallado y la mostaza, se le añaden la cáscara de limón rallada y su zumo, el atún y el pez espada ahumado cortados en dados mínimos, se dejan reposar una hora.

Se extiende la masa con un rodillo sobre una superficie espolvoreada con harina, se corta en treinta y dos redondeles de un diámetro de tres dedos. Se coloca una porción de la marinada sobre un redondel, se tapa con otro y se repite la operación hasta que se acaben; se cuecen en una cazuela con agua y sal al centro de la mesa tres minutos hasta que suban a la superficie, se sacan, se escurren y se comen con la ensalada y la vinagreta.

Es divertido; es como hacer una fondue con una cazuela y agua hirviendo al centro de la mesa



Filetes de Pez Espada con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, cuatrocientos gramos de patatas, dos nueces y media de mantequilla, una cucharada de perejil y sal.

PREPARACIÓN:

Se hace el pez espada a la plancha. Se cuecen las patatas, se pelan y se cortan en rodajas gruesas.

Se emplata el pescado, se acompaña con rodajas de patatas con pegotito de mantequilla, se espolvorean con perejil picado y se sirve.

Filloas Rellenas de Pez Espada y Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de gambas, un filete de pez espada, dos anchoas, cuatro langostinos, alcaparras, culantro, aceite y sal.

Una cucharada de harina, un huevo, medio vasito de leche, puré de manzana, mantequilla y aceite.

PREPARACIÓN:

Se preparan las filloas, vertiendo la harina, y un pelín de sal en un cuenco, se añade la leche y se bate, se añade el huevo y se sigue batiendo, se añade la mantequilla y se continua batiendo hasta tener una pasta homogénea.

En una sartén, untada con aceite, se vierten dos cucharadas de la pasta, hasta tener una lámina, que cuaja. Una vez cuajada se le da la vuelta con una pala de madera, hasta que cuaje por ambas caras.

Se hace el pez espada a la plancha, salpimentado. Se corta en tiritas muy finas y se reservan.

Se fríen las gambas, se pelan y se filetea la mitad a lo largo, se reservan con las tiras de pez espada. La otra mitad se reserva.

Se pasan las cáscaras y las colas por el chino, el jugo que desprenden se reserva.

Se hace una crema espesa, triturando la mitad de las gambas, el jugo de las cabezas, los langostinos, las alcaparras, las anchoas, el aceite, el culantro y sal. Se rellenan las filloas con esta pasta, se añaden unas tiras de pez espada y gambas, se envuelven. Se sirven con puré de manzana dulce.

Fricando de Pez Espada y Chirlas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pez espada, medio kilo de setas, un kilo de chirlas, dos patatas, dos puerros, cuatro cucharadas de mantequilla, un vaso de nata, dos quesitos, dos cebollas, dos zanahorias, un rollo de hierbas, medio litro de caldo de carne, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas en dos cucharadas de agua con la hoja de laurel. Se cuele el caldo y se reserva

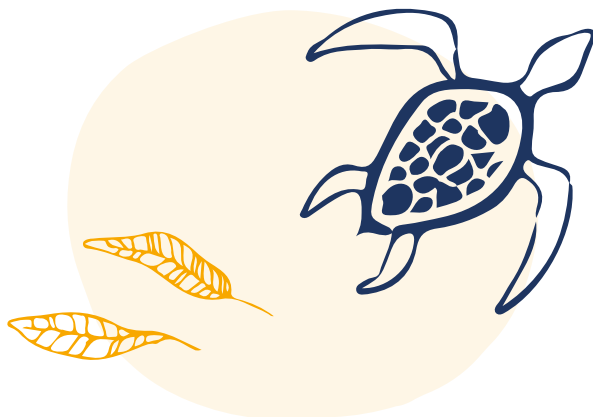
Se cuecen las patatas y los puerros, se hacen puré y se añaden la mantequilla, la nata y los quesitos, se monta una crema espesa. Se reserva.

En una cazuela de barro con el aceite, se doran la cebolla picada, las zanahorias cortadas en rodajas y las setas troceadas, se añade el pez espada, se saltea levemente, y se retira; se añaden el caldo y el ramillete de hierbas, se sazona y se cuece media hora, que reduzca un poco el caldo; se desengrasa con una espumadera.

Se emplata el puré, se colocan las presas sobre ella, y se riega con el refrito. Se sirve.

Receta catalana, adaptada de una de la Cocina Popular de Isla Cristina (Huelva)

41
...



Guiso de Pez Espada con Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

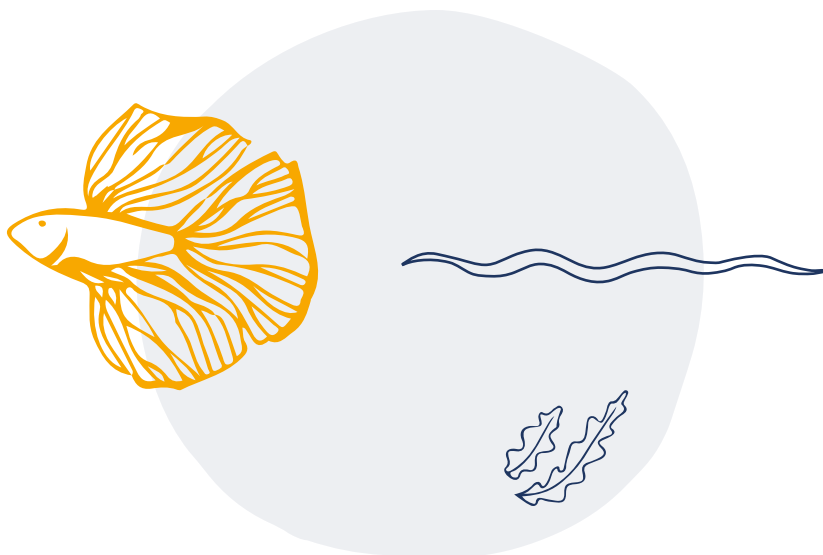
Tres cuartos de kilo de taquitos de pez espada, doscientos gramos de gambas peladas, una cebolla, dos cucharadas de aceite, una cucharada de harina, un diente de ajo, medio vaso de vino de Jerez, medio vaso de caldo de pescado, tres hebras de azafrán, un picatoste, una cucharada de perejil picado a cuchillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con una cucharada de aceite se saltea la cebolla, pasados ocho minutos se añade la harina, se le dan unas vueltas y se añaden el vino y el caldo.

Se majan los ajos, el picatoste y el azafrán, se lleva a la cazuela de barro, se le dan unas vueltas, se pasa por la batidora y se reserva.

En la misma cazuela de barro con una cucharada de aceite se marcan los filetes de pez espada, un minuto por cada lado, se riegan con la salsa, se añaden las gambas y se cocinan a fuego medio diez minutos; se sirven en la misma cazuela de barro.



Marmitaco de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos cincuenta gramos de pez espada, medio kilo de patatas, una cebolla, un pimiento, tres pimientos choriceros, tres tomates, dos cucharadas de vino blanco seco, una cucharada de coñac, cuatro cucharadas de aceite de oliva, tres cuartos de litro de caldo de pescado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se calienta el aceite y se hace un sofrito con la cebolla, los ajos, los pimientos y los tomates. A continuación se cortan las patatas en trozos regulares, se incorporan al sofrito, se riegan con el vino y el coñac, se rehogan dos minutos y se incorporan el caldo, el perejil, sal y pimienta.

Se tapa la cazuela y se cuece a fuego lento hasta que las patatas estén cocidas. Se añade el pez espada cortado a trozos y se da un hervor corto, se apaga el fuego dejando que el pez espada se haga con este calor.

Receta de Manoli Chico de Huelva

43
...

Morrillo de Pez Espada a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

Un morrillo de pez espada de un kilo, sal y aceite.

PREPARACIÓN:

Se coloca en una fuente de horno una base de sal, sobre ella se coloca el morrillo de pez espada, se cubre con sal y se espolvorea agua. Se compacta.

Se lleva a un horno a ciento ochenta grados y se hornea unos veinte minutos. Se quita la sal, se filetea y se sirve regado con una chispita de aceite.

Receta recogida en el Restaurante el Gato de Isla Cristina (Huelva)

Morrillo de Pez Espada a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos morrillos de pez espada, aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el morrillo de pez espada en filetes muy finos, casi carpacho. Se hacen a la plancha pincelados con aceite, treinta segundos por cada lado. Se salpimientan y se riegan con unas gotas de limón.

Receta recogida en la Terraza de la Coyantina en Isla Cristina (Huelva) No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

Morrillo de Pez Espada al Horno

44
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un morrillo de pez espada de un kilo, dos dientes de ajo, una cebolla grande, un vaso de vino, una cucharada de cominos, medio vasito de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimienta el morrillo de pez espada, se embadurna en aceite, y se lleva a una fuente de horno sobre una base de cebolla cortada en rodajas.

Se pica el resto de la cebolla, se le ligan el ajo picado y el comino; se recubre el morrillo de pez espada con la liga. Se riega con el vino blanco y se hornea veinte minutos.

Se retira la pieza de pez espada y se pasa por el chino el resto de la cebolla, la picada y el caldo. Se obtiene una salsa. Se filetea el morrillo y se riega con la salsa.

Receta común de las Costa de Huelva, esta en concreto es cortesía del propietario del Restaurante el Gato en Isla Cristina



Morrillo de Pez Espada al Horno como Faly

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos morrillos de pez espada de medio kilo unidad, aceite, orégano, curry, manteca de cerdo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan los morrillos, se pincelan con aceite, se embadurnan con un poquito de manteca de cerdo.

Se espolvorean con orégano, curry, sal y pimienta, se llevan al horno a temperatura media hasta que los morrillos estén hechos a nuestro gusto. Se sacan, se cortan en lonchas y se emplatan en una fuente.

Se pasa el jugo de asarlos por el chino, y se riega sobre las lonchas como salsa. Se acompañan con patatitas francesas fritas como guarnición.

Receta recogida en Isla Cristina en el Mercado Nuevo, en el puesto de Faly. Hay una variedad en el asado y es asar a la máxima temperatura del horno, queda quemado por fuera y bastante menos hecho por dentro, como un rosbif

45
...

Morrillo de Pez Espada al Roquefort

INGREDIENTES: (4 personas)

Un morrillo de pez espada de un kilo, cien gramos de queso roquefort, crema de leche, aceite, cuatro patatas, una lata de pimientos de Padrón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan las patatas en paja con la mandolina, se fríen en aceite abundante, se salpimientan. Se fríen los pimientos.

Se salpimenta el morrillo, se dora en una sartén con aceite, se reserva. En un cazo aparte se ligan a fuego suave el queso y la nata, se traba una salsa.

Se corta el morrillo en rodajas, se cubren con la salsa y se acompañan con los pimientos de Padrón y las patatas; se sirven.

Morrillo de Pez Espada como Margarita

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro morrillos de pez espada de un cuarto de kilo, vinagre, harina de freír pescado, aceite, una cebolla, tres dientes de ajo, media cucharadita de pimentón, un vaso de vino blanco, dos vasos de tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasan los morrillos de pez espada por harina de freír pescado y se fríen un poco. Se sacan, se escurren y se reservan.

Se cuela el aceite y en la misma sartén y aceite se rehogan la cebolla picada y el ajo picado. Cuando doren se espolvorea el pimentón, se riega con el vaso de vino blanco, se añaden los morrillos y se terminan de hacer. Se riegan con el tomate, se cocinan unos minutos, se dejan reposar un cuarto de hora y se sirven.

Receta de Margarita Fernández de Isla Cristina (Huelva)

46
...



Morrillo de Pez Espada con Salsa de Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Un morillo de pez espada de un kilo, harina de freír pescado, salsa de cebolla.

PREPARACIÓN:

Se limpia el morillo de pez espada, se embrida, se pasa por harina de freír pescado, se lleva a una sartén con aceite, se dora y se lleva a una fuente de horno.

Se trabaja una salsa de cebolla, se riega sobre el morillo de pez espada, se tapa con papel de plata y se cocina en el horno tres cuartos de hora dándole vueltas de vez en cuando.

Se saca, se corta en rodajas y se sirve con verdura cocida y la salsa aparte en salsera

Morrillo de Pez Espada con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro morrillos de pez espada de un cuarto de kilo, dos tomates, un pimiento, una cebolla, tres dientes de ajo, un vaso de vino, dos vasos de caldo de pescado, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla picada en una sartén con aceite, cuando transparente se añaden el pimiento picado, los ajos y el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina diez minutos.

Se riega con el vino y el caldo, se reduce a la mitad, se añaden los morrillos, se cocinan diez minutos, se sacan y se reservan.

Se pasa el caldo por el turmix, se riegan los morrillos con la salsa y se sirven.

Receta común de las Costa de Huelva, esta en concreto es cortesía del propietario del Restaurante el Gato en Isla Cristina (Huelva)

47
...

Morrillo de Pez Espada en Salsa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro morrillos pequeños de pez espada, una cebolla, vinagre, un vaso de vino blanco, dos dientes de ajo, una cucharada de harina de freír pescado, aceite de oliva, pimentón y sal.

PREPARACIÓN:

Se rebozan los morrillos de pez espada en harina de freír pescado, se sacuden, y se pasan por aceite unos minutos. Se reservan

En una sartén con aceite, el que se empleo para pasar los morrillos, se rehogan la cebolla picada, el ajo picado, se añaden el pimentón, el vaso de vino y se terminan de hacer los morrillos en esta salsa.

Se sirven calientes, rociados con la salsa.

La receta no es exactamente esta, pero se comen y están exquisitos en "El Gato" en Isla Cristina (Huelva)

Morrillo de Pez Espada Estofado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro morrillos de pez espada pequeños, cuatro lonchas de jamón serrano, una cebolla grande, dos zanahorias, dos huevos duros, una hoja de laurel, una pizca de chocolate, un vaso de vino blanco, harina, un vaso de aceite, vinagre, media copita de coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abre cada morrillo y se le mete el jamón, se ata con una cuerda o se pincha con dos palillos, se pasa por harina y se lleva a una cazuela con aceite y cebolla picada fina, se dora un par de minutos.

Se añaden el vino blanco, el vinagre, el coñac, la hoja de laurel, la zanahoria, se le ralla una pizca de chocolate, se añade agua hasta cubrir y se salpimenta.

Se deja cocer hasta que esté el morrillo, unos quince minutos, se saca y se reserva. La salsa se deja reducir a gusto, de le añaden los huevos duros rallados. Se elimina la cuerda (o los palillos) y se sirven regados con esta salsa. ¡Están deliciosos!



Morillo de Pez Espada sobre Pimientos Asados

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro morrillos de pez espada de cuarto de kilo, dos tomates, dos pimientos verdes, un pimiento rojo, una cebolla, tres dientes de ajo, un vaso de vino, dos vasos de caldo de pescado, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asan los pimientos, se dejan sudar, se pelan y se cortan en tiras; se cuele el caldo del sudado, se reservan

Se saltea la cebolla picada en una sartén con aceite, cuando transparente se añaden los ajos y el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina diez minutos.

Se riega con el vino, el caldo de pescado y el caldo de sudar los pimientos, se reduce a la mitad, se añaden los morrillos, se cocinan diez minutos, se sacan y se emplata sobre los pimientos asados.

Se pasa la salsa por el turmix, se riegan los morrillos y se sirven.

49
...

Pan de Pez Espada Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de pez espada ahumado, un huevo, cuatro rebanadas tostadas de pan de pueblo, dos tomates, tres dientes de ajo, medio vasito de aceite, miga de pan de ayer, vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se filetea el pez espada ahumado en lonchas muy finas empleando un cuchillo de cortar jamón, se reserva en aceite de oliva.

Se pelan los tomates, se les quitan las pepitas y se ponen en la batidora con el aceite, la miga de pan del día anterior, los dientes de ajo, el huevo crudo, un chorrito de vinagre y una pizca de sal.

Una vez obtenido el salmorejo, se untan con él las rebanadas de pan, se colocan encima los filetes de pez espada ahumado, se riega con una chispa de aceite y se corta todo en cuadritos. Se sirve frío.

Papillote de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, espárragos trigueros, un puerro, un vaso de vino blanco, medio limón, orégano, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

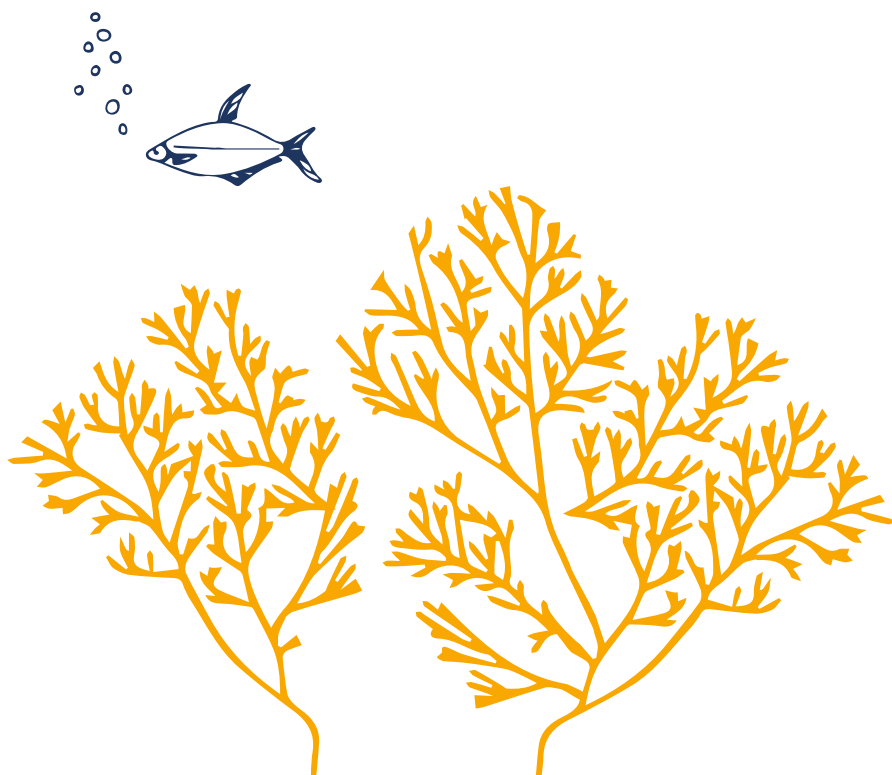
Se mezclan el vino, el zumo de limón, perejil picado a cuchillo, orégano, sal y pimienta, se batan un poco con un tenedor.

Se llevan los filetes de pez espada a una fuente y se riegan con la mezcla, se maceran media hora.

Se eliminan las partes duras de los espárragos, se trocean y se saltean en una sartén con aceite junto a la parte blanca de los puerros cortada en juliana.

Se colocan los filetes de pez espada sobre una hoja de papel de plata amplio, se riegan con el caldo de la marinada, se cierra y se cocina al horno a ciento ochenta grados diez minutos.

Se abren los paquetes, se lleva el caldo a la sartén con los espárragos, se trabaja una salsa y se sirven los filetes de pez espada con la salsa y los espárragos fritos como acompañamiento.



Pastel de Pez Espada con Arroz

INGREDIENTES: (4 personas)

Un filete de pez espada de ración, medio vaso de arroz, queso rallado, dos nueces y media de mantequilla, un diente de ajo, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el pez espada en dados y se cuece, un cuarto de hora, en una cazuela con agua y sal, se saca y se reserva.

En la misma cazuela y agua se cuece un cuarto de hora el arroz, se saca, se liga con ajo rallado y perejil picado a cuchillo.

Se coloca una cama con la mitad del arroz en una fuente de horno engrasada con mantequilla, se añade el pez espada, se cubre con el arroz restante, se espolvorea con queso rallado, se añaden pegotitos de mantequilla y se cocina en el horno, a ciento ochenta grados, diez minutos.

Se saca y se sirve en la misma fuente.

51
...

Pastel de Trucha con Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de filetes de trucha ahumada, cien gramos de filetes de pez espada ahumado, una cucharada de gelatina en polvo, cien gramos de requesón, un vaso de nata, dos cucharadas de aguardiente anisado de Zalamea, dos cucharadas de hinojo, tostaditas de pan, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se deslíe la gelatina en polvo en una cucharadas de agua, se añade el aguardiente de Zalamea y se reserva unos minutos.

Se llevan los filetes de trucha al turmix, se reserva uno para mas tarde, se baten con el requesón, se lleva la crema a un cuenco amplio, se salpimenta y se añaden la nata montada, poco a poco, con una espátula y la gelatina.

Se colocan los filetes de pez espada ahumado en el fondo de una fuente engrasada, se vierte la mitad de la crema, se coloca el filete de trucha que se reservo, se cubre con el resto de la crema y se lleva la fuente al fresco un par de horas, se desmolda y se sirve con tostaditas.

Pavías de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de ventresca de pez espada, dos limones, un pelín de vinagre de manzana, dos cucharadas de azúcar, culantro, un tazón de harina, media cucharadita de crémor tártaro (levadura Royal), un vasito de Casera, un vasito de leche, azafrán, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpia la ventresca, se lava, se escurre, se corta en tiras de unos cinco centímetros y se marina como una hora en el zumo de los dos limones, el pelín de vinagre de manzana, las dos cucharadas de azúcar, el culantro picado y se añade un poco de agua hasta cubrir, si hace falta.

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

Transcurrida la hora de maceración (mas o menos) se embadurnan las tiras de pez espada, y se fríen en aceite muy caliente, hasta que la parte exterior, quede dorada y crujiente; se sirven emplatadas en una fuente con acompañamiento de lechuga picada en juliana, formando una corona a su alrededor. No pongan nunca las pavías sobre la lechuga, que se reblandecen, quedan fofas y desagradables al paladar.

Se acompañan de un vino blanco del Condado, o un ponche de melocotón.

Esta receta es cortesía de la Propietaria del Bar de la Peña del Real Madrid de Isla Cristina (Huelva)



Pescado Aderezado con Perifollo

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos filetes de pez espada, dos filetes de bacalao desalado, un ramo de perifollo, rúcula, ocho gambas cocidas, pulpo cocido, aceite, tres gotas de tabasco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen en una cazuela con agua y sal, el pez espada y el bacalao desalado diez minutos, se saca, se corta en dados y se reserva.

Se trabaja una ensalada con la rúcula picada, el perifollo picado, los dados de pescado, las gambas, el pulpo cortado en rodajas muy finas, se adereza con tres gotas de tabasco, aceite, sal y pimienta; se sirve

Receta recogida en Catellammare di Stabia (Italia)

Pez Espada a la Andaluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, una cabeza de ajos, una escarola, una cucharada de perejil picado, medio vaso de aceite, un vaso de vino blanco, media copa de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan la mitad de los dientes de ajo con el perejil y dos cucharadas de aceite, se untan los filetes por ambos lados y se doran someramente por ambos lados en una sartén con muy poco aceite, se riegan con el vino y se reduce por cochura.

Se saltean el resto de los dientes de ajo cortados en láminas, se riegan con un chorrito de vinagre, se salpimienta.

Se sirven los filetes de pez espada con ensalada de escarola aliñada con el salteados de ajos.

Pez Espada a la Armoricana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes gruesos de pez espada, cuatro tomates, dos cebollas, un vaso de vino blanco, una copa de coñac, una cucharada de tomate frito, una cucharada de maicena, tres cucharadas de crema de leche, una cucharada de culantro, una hoja de laurel, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez espada, se elimina la piel y se cortan en tacos tamaño tapa de feria, se reservan.

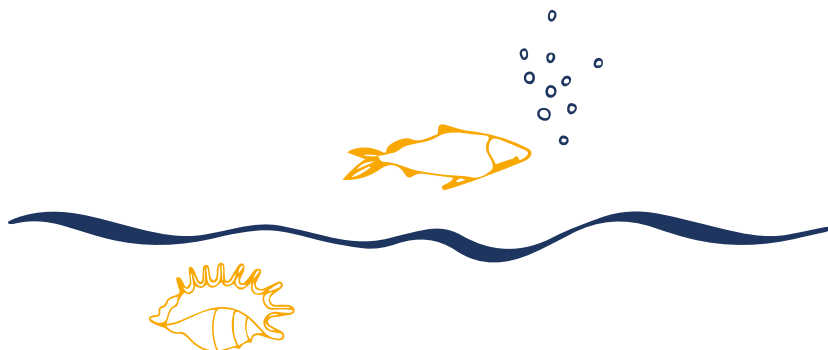
En una cazuela de barro con el vino y un vaso de agua se cocina la cebolla picada, se deshace y se forma una "mermelada", se añaden los tacos de pescado, se riega con el coñac ardiendo y se flamea.

Se añaden a la cazuela los tomates picados sin piel ni pepitas, el tomate frito, el laurel, el tomillo, sal y pimienta, se cocina diez minutos, se retira el pescado y se reserva.

Se espesa la salsa con una cucharada de maicena desleída en unas cucharadas de agua, se riega con la crema de leche, se rectifica de sal y pimienta.

Se presenta el pescado con la salsa, se espolvorea con culantro y se sirve.

Receta recogida en la Feria del Carmen de Isla Cristina; en realidad los chicos que me dieron la receta tenían la salsa al centro y tomaban el pescado como si se tratase de una fondue pinchando los tacos con unos palillos y untando con la salsa



Pez Espada a la Brasa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, aceite, ajo, perejil, limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes a una fuente untados con aceite, sal y un majado de ajo y perejil. Se dejan reposar cuatro horas para que tomen sabor.

Se asan a la brasa primero por un lado y después por el otro. No se deben asar mucho pues quedan muy secos. Se rocían con limón y se consumen.

Esta receta se la debemos a nuestro amigo Josemi, los prepara en el campo con un rescoldo y los asa sobre su tapadera de caja de galletas danesas con orificios

Pez Espada a la Cerveza

55
...

INGREDIENTES: (6 personas)

Un kilo de filetes de pez espada, medio limón, una cebolla, dos puerros, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, dos de mantequilla, un botellín de cerveza, el zumo de medio limón, un limón, una hoja de laurel, dos huevos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se marcan a la plancha los filetes de pez espada untados con aceite, se riegan con zumo de limón y se reservan

Se pelan y pican la cebolla, la parte blanca de los puerros, el ajo y el perejil, se añaden a una sartén con aceite, se dejan pochar y se añade la cerveza, se deja reducir un rato, se salpimenta, se añaden la mantequilla, dos yemas de huevo y el zumo del limón. Se emplatan los filetes, se riegan con la salsa, y se sirven.

Pez Espada a la Cordobesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, medio kilo de tomates, cuatro dientes de ajo, media cebolla, una cucharada de perejil, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pincelan con aceite y se marcan los filetes de pez espada a la plancha; se reservan.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla rallada junto a los ajos picados a cuchillo, cuando comiencen a pochar se añaden los tomates rallados sin piel ni pepitas, se dejan cocinar ocho minutos, se riega sobre el pescado, se espolvorea con ajo rallado y perejil picado a cuchillo y se sirve

Receta enviada por Jordi Aguilera de Sabadell (Barcelona)

56
...



Pez Espada a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, un vasito de vinagre, dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, una cucharadita de orégano, una cucharadita de cominos, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un almirez se majan los ajos, junto al pimentón, el orégano, los cominos, sal y pimienta, se aclara con el vinagre y otro tanto de agua, se mezcla con un tenedor.

Se llevan los filetes de pez espada a un dornillo pequeño, se riegan con el adobo y se dejan macerar al fresco toda la noche. Se saca, se escurren, se secan con papel de cocina y se untan con aceite, se hacen a la plancha.

Se lleva el caldo del adobo a una cazuelita, se reduce a la mitad por cochura y se sirve el pescado con la salsa aparte en salsera.

Pez Espada a la Llama

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de pez espada, una copa de coñac, una cucharada de culantro picado, dos filetes de anchoa, un limón, un diente de ajo, orégano y caldo.

PREPARACIÓN:

Se ligan el aceite con zumo de limón y culantro picado, se riegan los filetes con la liga y se dejan macerar, se salpimentan y se fríen en una sartén con aceite en el que se han chafado los filetes de anchoa.

Se calienta el coñac en un cazo, se le prende fuego, se riega sobre los filetes, se espolvorea con orégano, se riega con unos cucharadas de caldo se le da un hervor y se sirve.

57
...

Pez Espada a la Manzanilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, cuatro dientes de ajo, una copa de manzanilla de Sanlúcar, aceite, tres cucharadas de fumé de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez espada, se les quita la piel, se cortan en cuadraditos, se reservan.

En una sartén con aceite se doran los ajos cortados en láminas, se añaden los filetitos de pez espada, se doran un poco, se añade la copita de manzanilla y se deja reducir un poco, se añaden tres cucharadas de fumé y se trabaja una salsa. Se sirven con acompañamiento de arroz blanco y la salsa.

Receta recogida en el Restaurante El Carmen II en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Pez Espada a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, doce gambas, un vaso de chirlas, cuatro cucharadas de tomate frito, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una cucharadita de pimentón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se pincelan los filetes de pez espada con aceite, se salpimientan y se marcan a la plancha sin que se hagan del todo por ambas caras.

En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en láminas, cuando comiencen a dorar se añaden el tomate frito, el perejil picado a cuchillo y se riega con un vaso de agua. Se cuecen en este caldo las gambas peladas se reduce un poco, se añaden las chirlas, su caldo y los filetes de pez espada, se cocinan hasta que reduzca el agua y se sirven.

58
...

Pez Espada a la Miel

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, aceite, tres cebolletas, dos cucharadas de miel, una cucharada de vinagre, tres cuartos de vaso de nata líquida y unas hojitas de estragón.

PREPARACIÓN:

Se doran los filetes ligeramente en una sartén con una chispa de aceite. Se reservan.

Se saltea la cebolla en dos cucharadas de aceite, se deja reducir, se añade la miel, se remueve con una cuchara de madera, se añade el pescado a la sartén, se riega con la nata, se calienta sin que rompa a hervir, se riega con el estragón picado y se sirve.

Receta de Catalina Ferreira

Pez Espada a la Moda de Bari

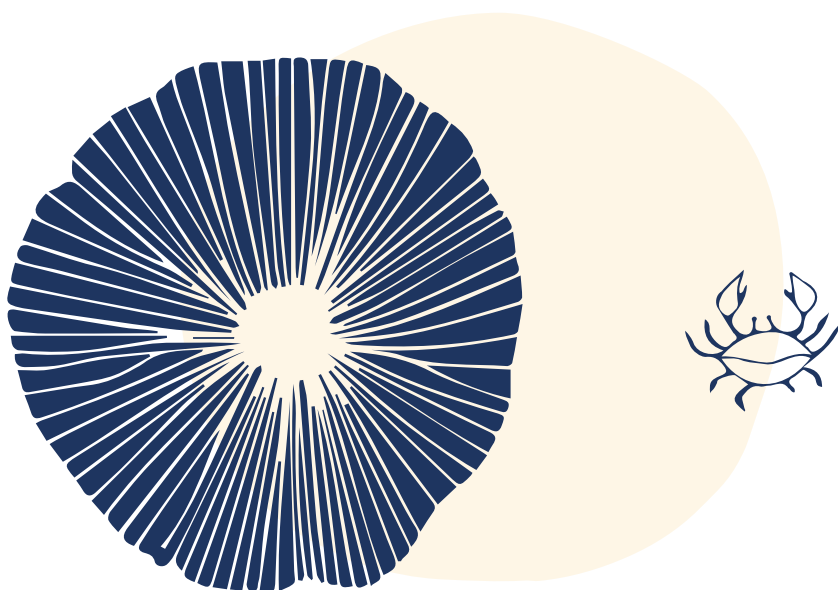
INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada muy finos, dos cucharadas de paté de tomates secos, una cucharada de alcaparras, media cucharada de semillas de hinojo, dos puerros, cuatro cucharadas de aceite, dos docenas de aceitunas negras sin hueso, medio vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez las semillas de hinojo junto a las alcaparras, se untan los filetes de pez espada con el majado, se cortan por la mitad a lo ancho y se enrollan, se untan con paté de tomates secos y se reservan.

En una sartén con aceite se saltea la parte blanca de los puerros cortada en rodajas un minuto, se añaden los rollos de pescado, las aceitunas, se salpimientan y se riegan con el vino, se tapa y se cocina cinco minutos, se destapa, se sube el fuego, se cocina otro par de minutos y se sirve.



Pez Espada a la Moda de la Sierra

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, cuatro patatas, cuatro lonchas de tocino de jamón, aceite de oliva, dos dientes de ajo, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas, se confitan en una sartén con aceite, sin que rompa a hervir, se sacan, se escurren y se emplatan en una fuente de horno, se cubren con el tocino de jamón cortado en tiritas, los ajos picados, filetes de pez espada, se salpimenta y se riega con un chorro de aceite de oliva.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados, se le da una cochura, entre un cuarto de hora y veinte minutos, se saca y se sirve en la misma fuente.

Receta recogida en Aracena (Huelva)

60
...

Pez Espada a la Moda del Callao

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, un yogur, dos cucharadas de zumo de limón, un diente de ajo, una cucharadita de comino molido, una cucharadita de pimentón, una cucharada de mostaza molido, una cucharadita de piri-piri, una cucharadita de tomillo molido, una cucharadita de orégano, aceite, una docena de patatitas cocidas, ensalada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ligan el ajo rallado con el comino molido, el pimentón, la mostaza molido, el piri-piri, el tomillo molido, el orégano, sal y pimienta.

Se limpian los filetes de pez espada, se pincelan con una liga de yogur con zumo de limón por ambos lados, se aderezan también por ambos lados con la liga de especias y se marcan en una sartén con una cucharada de aceite tres minutos por cada lado.

Se sirven con acompañamiento de ensalada y patatitas cocidas.

Receta recogida en el Restaurante Pescadores en el Puerto del Callao en Perú

Pez Espada a la Parrilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, un limón, dos tomates, dos calabacines, dos chalotas, un ramito de albahaca, una cebolla, dos dientes de ajo, catorce cucharadas de aceite de oliva, una chispa de azúcar, sal y pimienta.

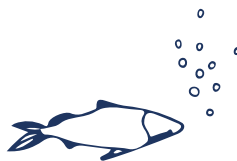
PREPARACIÓN:

Se fríen la cebolla y la chalota picadas con cuatro cucharadas de aceite en una sartén. Cuando comience a dorar, se añaden los calabacines cortados en rodajas, los tomates cortados en dados, pelados y sin pepitas. Se salpimenta, se añade el azúcar, se tapa y se cocina a fuego lento un cuarto de hora.

Se tritura en la batidora la albahaca con el ajo; se monta con el aceite añadido poco a poco como si fuese mayonesa, se salpimenta y se sazonan los filetes de pescado con la salsa, se dejan reposar media hora para que tomen sabor y se hacen a la plancha pincelados con aceite.

Se sirven aderezados con la salsa y se sirven.

61
...



Pez Espada a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, tres dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, un limón, una pizca de cominos, cinco cucharadas de aceite, una cucharada de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asan los filetes de pez espada sobre una plancha con dos cucharadas de aceite.

Se fríen los ajos en aceite, se aparta del fuego, se añaden los cominos molidos y el pimentón. Se riegan los filetes, se espolvorean con perejil picado y se sirven con ensalada de lechuga.

Receta común, también se puede preparar con ensalada de pimientos rellenos asados.

Pez Espada a la Plancha en Rescoldo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, aceite, ajo, perejil, limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes a una fuente untados con aceite, sal y un majado de ajo y perejil. Se dejan reposar cuatro horas para que tomen sabor.

Se asan a la plancha primero por un lado y después por el otro. No se deben asar mucho pues quedan muy secos. Se rocían con limón y se consumen.

Esta receta se la debemos a nuestro amigo Josemi, los prepara en el campo con un rescoldo y los asa sobre su tapadera de caja de galletas danesas con orificios

62
...

Pez Espada a la Plancha Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, aceite, medio vaso de vino blanco, una cebolla, un limón, orégano, medio vaso de mayonesa, un yogur, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes de pez espada a una fuente, se salpimientan, se cubren con la cebolla rallada, aceite, vino blanco, limón y orégano, se marinan dos horas, se sacan, se escurren y se asan a la plancha dos minutos por cada lado.

Se pasa la marinada por la batidora, se añaden más aceite y zumo de limón, se salpimenta y se trabaja una vinagreta; se ligan la mayonesa y el yogur, se trabaja una salsa clara.

Se sirven los filetes de pez espada con verduras cocidas y ambas salsas aparte en salsera.

Esta receta me la enseñó mi amigo José Antonio Zaiño Chef del restaurante Casa Rufino en Isla Cristina (Huelva)

Pez Espada a la Siciliana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada de ración, un tallo de apio, una cebolla, dos cucharadas de pasas, una copa de coñac, un cuarto de kilo de aceitunas verdes, una cucharada de alcaparras, dos cucharadas de harina de freír pescado, medio vaso de aceite, dos dientes de ajo, dos cucharadas de piñones, cuatrocientos gramos de tomates, una cucharada de basilisco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dejan las pasas en remojo con el coñac y unas cucharas de agua caliente.

Se limpian los filetes de pez espada, se les quita la piel y se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con aceite; se reservan.

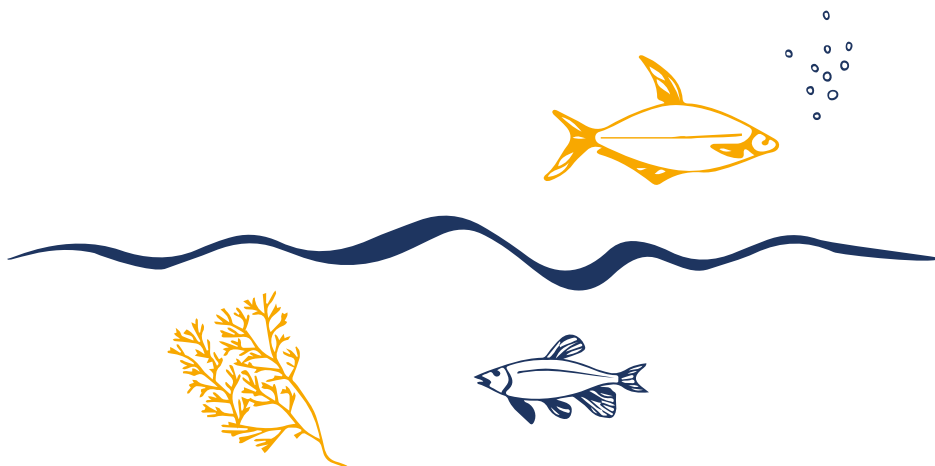
En una sartén con aceite se saltean la cebolla cortada en aros, el apio cortado en rodajas y los ajos picados, pasado un minuto se añaden las pasas hidratadas y los piñones, se cocinan otro minuto.

Se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas junto a las aceitunas y las alcaparras, se salpimienta y se cocina diez minutos.

Se pasa el refrito a una fuente de horno amplia junto a unas cucharadas de agua caliente, se lleva al horno a ciento ochenta grados, pasados quince minutos se añaden los filetes de pez espada, se cubren con la salsa, se cocinan otros cinco minutos y se sirven en la misma fuente.

Receta Siciliana recogida en Castellammare di Stabia, en Italia la llaman Agghiotta Siciliana di Pesce Spada

63
...



Pez Espada al Aguardiente

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada de ración, dos copitas de aguardiente dulce de Zalamea, harina, aceite, un huevo, sal y pimienta. Salsa de tomate (opcional).

PREPARACIÓN:

Se riegan los filetes de pez espada con el aguardiente y se deja que empapen. Se salpimientan, se pasan por harina y huevo batido. Se fríen en aceite abundante y se sirven; hay quien les añade salsa de tomate.

Esta receta proviene de Zalamea la Real (Huelva)

64
...

Pez Espada al Ajillo Isleño

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, seis dientes de ajo, una cucharada de culantro, medio vaso de vino blanco, aceite, dos cucharaditas de maicena, tres hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean en una sartén con aceite los ajos picados y el perejil picados a cuchillo, cuando comiencen a pochar se añade el pez espada troceado, se les dan unas vueltas, se añade el azafrán, se riega con el vino y se añade la maicena desleída en un poco de agua. Se cocina hasta que quede una salsa espesita y se sirven.



Pez Espada al Ajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, una docena de dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en láminas, cuando doren, se sacan y se reservan.

Se salpimientan los filetes de pez espada y se fríen un minuto por cada lado en la misma sartén y aceite, se emplatan y se sirven con los ajos por encima.

Pez Espada al Azafrán

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, un vaso de caldo de pescado, seis cucharadas de vino blanco, una cucharada de harina de freír pescado, una cucharada de harina, tres dientes de ajo, tres hebras de azafrán, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan los filetes de pez espada, se pasan por harina de freír pescado y se reservan.

Se fríen los ajos cortados en láminas en una sartén con aceite, se sacan y se reservan.

En la misma sartén y aceite se doran los filetes de pez espada minuto y medio por cada lado, se llevan a una cazuela de barro amplia.

En la misma sartén y aceite colado se dora la harina, pasados dos minutos se riega con el caldo y el vino.

Se majan en un almirez los ajos y el azafrán, se deslíen en unas cucharadas de caldo, se añade a la sartén, se rectifica de sal y pimienta, se riega sobre el pez espada, se le da un hervor de diez minutos y se sirven.

Pez Espada al Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, una cebolla grande, dos dientes de ajo, dos cucharadas de culantro, una chispita de piri-piri, una chispita de pimentón, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezclan en un cuenco la cebolla picada, los dientes de ajo, el zumo de limón, una chispita de piri-piri, una chispita de pimentón, culantro picado a cuchillo, cuatro cucharadas de aceite, se pasa por el turmix y se traba una crema.

Se untan los filetes de pescado con la crema, se reservan en la nevera seis horas, se le da más unto de vez en cuando por ambos lados.

Se pincelan con aceite y se hacen a la plancha por ambos lados un total de cinco minutos y se sirven.

La receta original recogida en Riotinto lleva tres gotas de tabasco y mantequilla, personalmente me gusta más con piri-piri y aceite



Pez Espada al Curry

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de pez espada, media cucharada de curry, un tazón de arroz, seis cucharadas de aceite, un diente de ajo, medio vasito de jerez seco, media pastilla de caldo de pescado, media cebolla, media cucharada de harina, perejil, limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan muy bien los filetes de pez espada, se escurren y se secan.

Se pasan por harina de freír pescado y se fríen someramente en una sartén con abundante aceite.

En un cazo, se echa el aceite, se fríe la cebolla picada hasta que dore, se añade la harina que también debe dorarse un poco. Se añaden el caldo, el jerez, el curry, se remueve y se reduce si hace falta. Se reserva.

En cazuela aparte se cuece el arroz con el ajo, en dos tazones de agua, unos veinte minutos. Se retira y lava con agua fría.

Se emplatan los filetes de pez espada, se coloca sobre ellos el arroz y sobre él el sofrito.

*También se puede colocar el arroz a un lado formando flan y el sofrito junto a él.
Es una receta hindú, su origen el restaurante hindú de San Francisco (Portugal)*



Pez Espada al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de pez espada, una cebolla, un diente de ajo, un vaso de vino, aceite, una cucharada de perejil, albahaca, orégano, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes de pez espada a una fuente de horno engrasada con aceite, se pincelan con más aceite y se cubren con cebolla picada, perejil picado, ajo rallado, albahaca, orégano, aceite, vino, sal y pimienta; se cubren con alcaparras y se llevan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se sacan y se sirven.

68
...

Pez Espada Al Horno II

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pez espada en una pieza, una cebolla, dos patatas, tres tomates, aceite, dos limones, mantequilla, un vaso de vino blanco seco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el taco de pescado, se lava, se escurre y se seca, se lleva a un lebrillo, se riega con el zumo de los limones, se salpimenta y se le da la vuelta de vez en cuando para que tome sabor.

Se saltean en una sartén con aceite la cebolla picada y las patatas cortadas en rodajas. Se llevan a medio hacer a una fuente de horno engrasada, se coloca encima el pez espada, se riega con aceite y se lleva al horno a ciento ochenta grados, pasados veinte minutos se riega con el vino y se hornea un cuarto de hora, se sirve.



Pez Espada al Horno en Pieza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pez espada en un taco, dos limones, laurel, doscientos gramos de lonchas de tocino de jamón muy finitas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva el taco de pez espada a una fuente, se salpimenta, se riega con aceite y laurel troceado, se deja macerar dos horas dándoles la vuelta de vez en cuando, se cubre con las lonchas de tocino de jamón y se cocina al horno media hora a ciento ochenta grados.

Se comprueba el grado de cochura y se sirve con el jugo como salsa

En la provincia de Cádiz le llaman con esta receta Pez Espada Mechado



69
...

Pez Espada al Módena

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, medio vaso de leche, harina de rebozar, media cucharadita de canela, un clavo, medio vaso de vinagre de sidra, dos cucharadas de vinagre de Módena, diez nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva el pescado a un dornillo pequeño, se riega con la leche, se deja reposar un cuarto de hora, se saca, se escurre y se pasa por harina, se fríe en una sartén con cinco nueces de mantequilla por ambos lados, se saca, se escurre, se salpimenta y se reserva,

En una sartén con el resto de la mantequilla fundida se añaden la canela, el clavo, los dos vinagres, sal y pimienta; se cocina diez minutos hasta que espese, se vierte sobre los filetes y se sirve.

Pez Espada al Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, ocho cucharadas de aceite, un limón, media cucharada de semillas de culantro, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se untan los filetes de pez espada con el pimentón y se dejan macerar seis horas, se marcan en una sartén con aceite un minuto por cada lado y se sirven con la salsa.

Receta italiana que en su origen lleva salsa de tomate, lo hemos sustituido por salsa de limón para evitar en parte el amargor del pimentón muy del gusto de los italianos

70
...

Pez Espada al Piri-Piri

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, dos cucharadas de fumé de pescado, dos limones, medio vaso de Oporto Rubí, cuatro tomates, dos dietes de ajo, media cucharada de piri-piri, una cucharada de tomillo molido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja un adobo con el zumo de los limones, el tomillo molido, los ajos majados, sal y pimienta.

Se limpia el pescado, se llevan las rodajas a una fuente y se riegan con el adobo, se reserva media hora.

Se llevan al turmix los tomates sin piel ni pepitas, el Oporto, el piri-piri y el fumé, se tritura, se lleva a un cazo y se reduce por cochura, se salpimenta.

Se marca el pez espada a la plancha, se emplata, se acompaña con verduras cocidas y se riega con la reducción de piri-piri.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Pez Espada al Vino Manzanilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, una hoja de laurel, un diente de ajo, albahaca picada, cuatro cucharadas de aceite de oliva, tres cuartos de vaso de vino manzanilla, una cebolla, un trozo de tallo de apio, una zanahoria, tres tomates, una cucharada de alcaparras, una docena de aceitunas negras sin hueso, queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite se saltean la hoja de laurel, el ajo picado, la albahaca picada, se salpimenta y se hace en él el pescado dos minutos y medio por cada lado, se lleva al horno a ciento ochenta grados, se riega con el vino, se cocina diez minutos, se saca y se reserva.

En sartén aparte con dos cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada en juliana junto al apio cortado en rodajitas muy finas y la zanahoria cortada en rodajas, pasados cinco minutos se añade el tomate picado, sin piel ni pepitas, se cocina diez minutos, se añaden las alcaparras y las aceitunas troceadas, se les dan unas vuelta, se vierte sobre la cazuela de barro, se espolvorea con queso rallado y se sirve,



Pez Espada Asado con Pasta de Eneldo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, doscientos gramos de aceitunas negras, cincuenta gramos de alcaparras, una cucharada de eneldo picado, una cucharada de culantro picado, una chispa de piri-piri, una mezcla de especias bereberes y aceite.

PREPARACIÓN:

Se prepara un aceite especiado con el eneldo, el culantro, el piri-piri y la mezcla berebere de especias.

Se untan los filetes de pez espada y se asan.

Se pasan las aceituna y las alcaparras por la batidora, se añade el aceite y se sirven los filetes napados con la salsa.

Receta de Embarka Abdala. Recogida en el Mercado Nuevo de Isla Cristina (Huelva)

72
...

Pez Espada con Aceitunas y Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, harina de freír pescado, medio vaso de aceite, dos dientes de ajo, una cebolla, cuatro anchoas, cuatro tomates, una docena de aceitunas, una cucharada de alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en láminas, se retiran y se reservan.

Se pasan los filetes de pez espada por harina de freír pescado, se sacuden, se fríen en la misma sartén y aceite cuatro minutos por cada lado, se sacan y se reservan.

Se cuele el aceite, en la misma sartén y aceite se saltea la cebolla junto a las anchoas, se deslíen con una cucharada de palo; se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se añaden las aceitunas picadas y las alcaparras, se rectifica de sal y pimienta. Se vuelven los ajos y el pescado, se cocina cinco minutos y se sirve.

Si se desea un toque de picante se añade una chispa de piri-piri junto al tomate

Pez Espada con Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, un kilo de tomates, una cucharada de piñones, cien gramos de aceitunas verdes, dos dientes de ajo, una cucharada de alcaparras, una ramita de apio, media cebolla, una hoja de laurel, ocho cucharadas de aceite, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se rehogan con aceite la cebolla picada, los ajos picados, el apio picado; se añaden los piñones, las alcaparras y las aceitunas. Se añaden los tomates pelados y sin pepitas, la hoja de laurel, se salpimenta y se cocina hasta que reduzca el agua que suelta el tomate. Se añade una cucharadita de azúcar y se remueve. Se emplata en una fuente.

Se salpimientan los filetes de pescado, se pasan por harina, se fríen en aceite y se emplatan sobre el tomate.



73
...

Pez Espada con Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, dos vasos de almejas, tres cebollas, cuatro dientes de ajo, cuatro tomates, medio vaso de vino blanco, aceite, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas al vapor con dos vasos de agua y una hoja de laurel, se cuele el caldo y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla picada en juliana y el ajo rallado, pasados cinco minutos se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se cocinan diez minutos, se añaden los filetes de pez espada, se pasan por ambos lados, se añaden las almejas, su caldo, el vino, sal y pimienta, se cocina un cuarto de hora, se espolvorea con el perejil picado a cuchillo y se sirve.

Personalmente prefiero el pez espada en taquitos, se hace más fácilmente

Pez Espada con Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de pez espada, una cebolla, una cucharada de alcaparras, tres rodajas de piña, una cucharada de pasas sin hueso, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dejan las pasas en remojo unas horas, se corta la piña en dados diminutos y se pica la cebolla en juliana.

En una sartén con aceite se saltea ocho minutos la cebolla a fuego bajo, se añaden las pasas y la piña, se saltean dos minutos y se reservan.

Se marcan los filetes de pez espada en una sartén con aceite tres minutos por cada lado, se añade la farsa, se cocina un minuto más, se espolvorea con alcaparras y perejil picado a cuchillo, se riega con zumo de limón y se sirve.

Receta recogida en Castellar del Valles (Barcelona)

74
...

Pez Espada con Cebolla y Vino

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de pez espada, dos cebollas, harina de freír pescado, medio vaso de agua, medio vaso de vino, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan los filetes de pescado por ambas caras. Se pasan por harina, se sacuden y se fríen en una sartén con el aceite, se reservan.

En una cazuela de barro con tres cucharadas de aceite de freír el pescado se saltea la cebolla picada en juliana cinco minutos. Se riega con el vino y el agua, se salpimenta y se cuece tapado diez minutos a fuego suave. Se añade el pescado, se cocina cinco minutos y se sirve.

Se puede preparar marcando simplemente el pez espada pincelado con aceite a la plancha

Pez Espada con Chocolate

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada de freír pescado, dos cebollas, una patata, una hoja de laurel, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

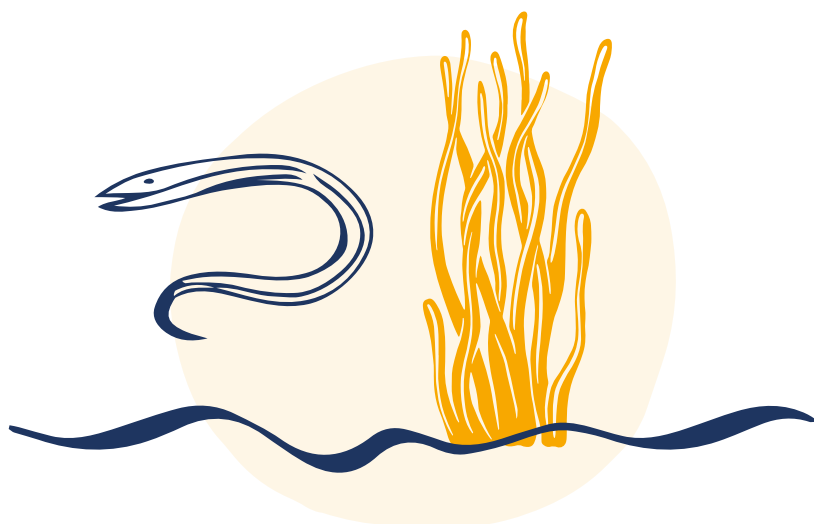
PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de pez espada, se escurren y se secan con un papel de cocina. Se salpimientan por las dos caras, se pasan por harina y se fríen con abundante aceite. Cuando estén dorados por ambos lados, se sacan y se reservan.

En una fuente de horno, se pone una base de cebolla cortada en rodajas y patata cortada en rodajas no muy gruesas. Se añade aceite, se salpimienta, y se colocan encima las rodajas de pez espada, que se habían reservado. Se le añaden el vino blanco, la hoja de laurel, se rectifica de sal y pimienta, se mete en el horno a temperatura media, pasados quince minutos se le ralla por encima el chocolate, se hornea cinco minutos más, y se sirve en la misma fuente. Caso de duda en el tiempo, dele un par de minutos menos, si se queda seco, no hay quien se lo coma.

75
...

*Es muy fácil de hacer, y espectacular cuando se sirve, sobre todo la primera vez.
Receta familiar*



Pez Espada con Mantequilla al Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de zumo de limón, media cucharada de ralladura de limón, veinte espárragos.

Tres nueces de mantequilla, una cucharada de culantro, medio limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se bate la mantequilla en pomada con el culantro picado a cuchillo, la ralladura de la cáscara del limón, el zumo, sal y pimienta.

Se lleva a la nevera, cuando comience a endurecer, se lía en un rollo con papel de plata y se lleva al congelador. Una vez congelado, se quita el papel de plata, se corta en porciones y se reservan

Se llevan los filetes de pez espada a un dornillo, se riega con una marinada de aceite, zumo de limón, ralladura de limón, sal y pimienta, se deja marinar dos horas; se marcan a la plancha dos minutos por cada lado, se emplatan, se coloca una porción de mantequilla y se sirven con acompañamiento de espárragos verdes cocidos.

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



Pez Espada con Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, un kilo de mejillones, una cebolla, tres tomates, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, un limón, un vasito de aceite, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel; el caldo se cuele y se reserva, a los mejillones se les quitan las valvas y se reservan.

Se lavan las lonchas de pescado, se escurren y se secan con un papel de cocina. Se colocan en una fuente de horno untada de aceite, se salpimientan. Se le vierten el zumo del limón, un par de cucharadas de aceite y se cuece a fuego lento unos diez minutos.

En sartén aparte, se rehoga en aceite la cebolla cortada muy fina, se remueve de vez en cuando. Pasados diez minutos, se agregan los tomates, pelados y sin pepitas. Se añade un vaso del caldo de abrir los mejillones, se reduce unos cinco minutos.

Se riega el pescado con la salsa, se adorna con los mejillones y se deja hervir unos diez minutos. Se sirve en la misma fuente, adornado con perejil picado.



Pez Espada con Miel

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de pez espada, tres cucharadas de miel, medio vaso de vino blanco, medio vaso de caldo corto, un diente de ajo, aceite, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez espada, se salpimientan y se marcan en una plancha engrasada con aceite por ambos lados, se emplatan en una fuente

Se pela el ajo, se lámina y se saltea en un cazo con aceite junto al tomillo; se añaden el vino, la miel, unas cucharadas de caldo corto. Se cuece unos minutos, se remueve con una varilla y se sirve en una salsera.

Pez Espada con Papas Rocieras

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres patatas, medio kilo de pez espada, dos vasos de mayonesa, dos dientes de ajo, cominos, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas y se cortan en bastones, se fríen en una sartén con aceite y se reservan un momento.

Se corta el pez espada en taquitos, se marcan en una sartén con aceite, un minuto por cada lado, se reservan

En un almirez se majan los ajos, los cominos, sal y pimienta, se mezcla el majado con la mayonesa, se reparte entre cuatro platos, se reparten las patatas y los taquitos de pez espada por encima, se remueven y se come calentito que esta muy rico.

Pez Espada con Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, un pimiento rojo, un pimiento verde, una guindilla, cuatro dientes de ajo, una cucharada de pimentón, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

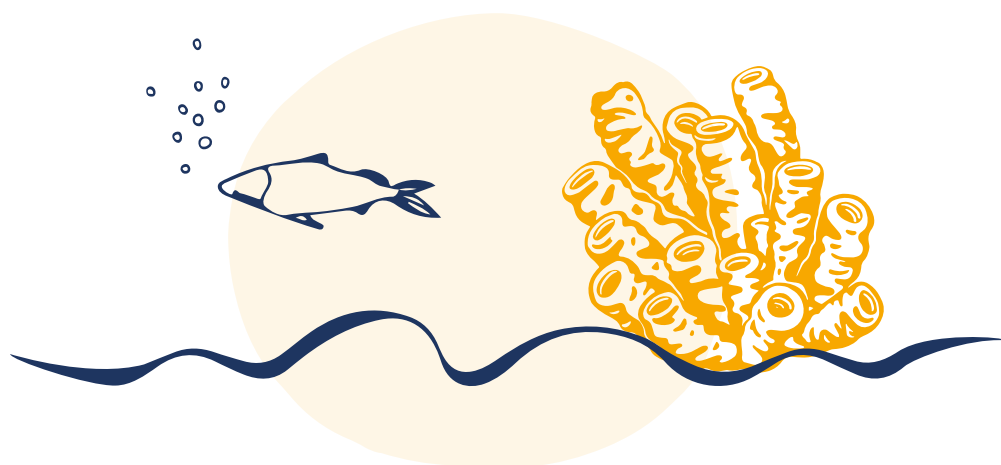
PREPARACIÓN:

Se embadurnan con una cucharada de aceite los pimientos, se asan al horno, se sacan, se dejan sudar, se pelan, se cortan en tiras y se reservan.

En una sartén con cinco cucharadas de aceite se doran los ajos y la guindilla cortada en aros; se retira la sartén del fuego, se añade el pimentón, se rehoga medio minuto, se añaden las tiras de pimiento, se vuelve al fuego y se añaden dos cucharadas de vinagre, se le dan unas vueltas y se reparte entre cuatro platos.

Se salpimientan los filetes de pez espada, se hacen a la plancha dos minutos por cada lado, se colocan sobre los pimientos, se reparte el aceite sobre ellos y se sirven.

Receta popular de la Costa de Huelva. En Isla Cristina te preparan también este plato no solo con pimientos, sino con una escalibada suave de pimientos, berenjenas, cebolla y tomate asados



Pez Espada con Salsa

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

Se cubre con el tomate picado, se deja cocer cinco minutos, se incorporan los filetes de pez espada se cocina cinco minutos y se sirve.



Pez Espada con Salsa de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, ciento veinticinco gramos de almendras, un vaso de almejas, dos ajos rallados, media cebolla, un casco de limón, cuatro cucharadas de aceite de oliva, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un cazo con dos cucharadas de agua, se abren las almejas, se les quitan las cascaras y se cuele el caldo, se reservan.

En una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite se saltean la cebolla picada en juliana, el ajo rallado, el perejil picado a cuchillo, se salpimienta y adereza con nuez moscada.

Se añaden los filetes de pez espada, se hacen un poco por ambos lados, se añade un poco de agua, se cocinan diez minutos.

Se sirven con su caldo como salsa y una ensalada de frutas como acompañamiento.

81
...

Pez Espada con Salsa de Cominos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, tres cucharadas de aceite, un diente de ajo, una chispita de pimentón, una chispita de comino molido, medio limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un almirez se maja el diente de ajo, con una chispa de sal, pimienta, el pimentón, los cominos, el aceite y el zumo del limón; se trabaja una pasta.

Se marcan por los dos lados los filetes de pez espada en una plancha engrasada con aceite, se salpimientan y se llevan a una fuente, se napan con la salsa y se sirven.

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

Pez Espada con Salsa de Chocolate y Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, una cebolla, un puerro, dos zanahorias, seis cucharadas de salsa de tomate, la ralladura de una naranja, dos vasos de vino tinto, dos clavos, diez granos de pimienta, una punta de canela, una onza de chocolate, dos cucharadas de zumo de naranja, sal y pimienta.

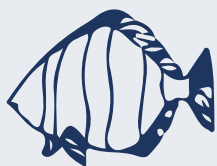
PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez espada de piel y posibles imperfecciones, se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla picada y el puerro cortado en rodajas muy finas, pasados cinco minutos se añaden la salsa de tomate, el vino tinto, la cáscara de naranja rallada, al zumo de naranja, los clavos, la pimienta, la canela y el chocolate rallado, se trabaja una salsa.

Se añaden los filetes de pez espada, se cocinan cinco minutos y se sirven.

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



Pez Espada con Salsa de Gambas con Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, dos cucharadas de aceite, seis gambas, ocho cucharadas de mantequilla, un diente de ajo, media cebolla, una copa de coñac, una cucharada de harina, una hoja de laurel, un vasito de nata, un vasito de fumé, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

En una sartén con mantequilla, se rehoga la cebolla, cuando poche se añaden el ajo picado, las gambas, el coñac y se flamea. Se añade la harina, se pasa por la trituratora, se añaden la nata y el fumé, se vuelve al cazo y se cuece diez minutos, se sazona con nuez moscada, sal y pimienta.

Se pincelan los filetes de pez espada con aceite, se marcan a la plancha tres minutos por cada lado, se napan con la salsa y se sirven.

Se pueden hacer con la salsa en una cazuela de barro, se colocan sobre ella, se cocina unos minutos y se sirven



Pez Espada con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, seis tomates, dos cucharadas de azúcar, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se asan los tomates a la plancha dándoles vueltas para que asen por igual en todos los sentidos, una vez asados se llevan al vaso de la batidora, con el aceite, azúcar, sal y pimienta; se bate y trabaja una salsa.

Se vierte a mitad de la salsa en una cazuela de barro amplia, se colocan los filetes de pez espada y se cubren con el resto de la salsa, se riegan con seis cucharadas de agua. Se lleva la cazuela al horno a ciento ochenta grados y se cocinan unos cuarenta minutos. Se sirven en la misma cazuela.

Si se hacen al fuego, se tapa la cazuela y se cocina algo más de veinte minutos

84
...

Pez Espada con Verduras



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, una cebolla, un puerro, una rama de apio, tres cucharadas de alcaparras, una rama de apio, una docena y media de aceitunas negras sin hueso, medio vaso de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela amplia de barro se sofríen en unas cucharadas de aceite la cebolla cortada en cascós menudos, el puerro cortado en rodajas y el apio picado. Cuando ablanden, se colocan sobre ellas en sobrehúsa las rodajas de pez espada, se hacen cuatro minutos por cada lado.

Se añaden las alcaparras, las aceitunas, se riega con el vino, se le dan diez minutos de cochura, se retira, se deja reposar dos minutos y se sirve.

Pez Espada con Zumo de Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, dos clavos, laurel, dos naranjas, aceite, harina de freír pescado, caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con dos cucharadas de aceite se doran el laurel y los clavos, se reserva.

En sartén aparte se doran un minuto por cada lado los filetes pasados por harina de freír pescado, se sacan, se llevan a una sartén con el aceite especiado y se añade un chorreón de caldo; se cocina dos minutos, se añade el zumo de naranja, se retira el laurel y se sirven espolvoreados de ralladura de cáscara de naranja y el jugo como salsa.

85
...

Pez Espada Empanado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, un limón, un huevo, una cucharada de perejil, pan rallado, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes, se escurren se secan, se rocían con zumo de limón. En un almirez se majan los ajos, el perejil, sal y pimienta. Se napan los filetes con el majado y se dejan un par de horas para que tomen sabor.

Se pasan por huevo batido, por pan rallado y se fríen. Se sirven con ensalada.



Pez Espada Empanado a la Pisana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, cuatro patatas, dos vasos de salsa de tomate, dos huevos, perejil, aceite, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de pez espada en tacos y se llevan a un cuenco con huevo batido, perejil picado a cuchillo, sal y pimienta, se deja reposar media hora. Se sacan, se pasan por pan rallado y se fríen en aceite.

Se sirven con patatas fritas y salsa de tomate aparte en salsera

Receta toscana recogida en Pisa (Italia)

86
...

Pez Espada Empanado al Orégano con Salsa Tártara

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos filetes de pez espada, pan rallado, una cucharada de orégano, media cucharadita de piri-piri, un vaso de leche, dos cucharaditas de sal, dos nueces de mantequilla, un vaso de mayonesa, media cucharada de mostaza francesa, dos pepinillos, una cucharada de alcaparras, una cucharada de perejil, una cucharada de cebollino, media cucharada de estragón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un cuenco se liga la mayonesa a mano con la mostaza francesa, los pepinillos picados a cuchillo, las alcaparras, el perejil picado a cuchillo, el cebollino picado, el estragón picado, sal y pimienta, se reserva la salsa en salsera.

Se mojan los filetes en leche aderezada con sal, se pasan por pan rallado ligado con orégano y piri-piri, se llevan a una fuente engrasada con mantequilla, se napan con la mantequilla restante y se lleva al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora.

Se sacan y se sirven con acompañamiento de patatas fritas y la salsa aparte en salsera.

Pez Espada en Adobo Colorao

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, una chispita de tomillo, un pellizco de orégano, dos hojas de laurel, una cucharada de pimentón, un chorro de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean la cebolla cortada en juliana junto a dos dientes de ajo y el perejil picado a cuchillo, en una sartén con cuatro cucharadas de aceite; pasados siete minutos se maja en un almirez junto a dos ajos crudos, el tomillo, el orégano, sal y pimienta.

En la misma sartén y aceite se saltean el pimentón y el laurel treinta segundos, se añade el majado, se riega con el vinagre, se cocina un minuto, se añaden los filetes de pez espada, se hacen dos minutos y medio por cada lado y se sirven con arroz de tomate al culantro.

Plato de fiesta de Mercedes Ortiz de Isla Cristina (Huelva)

87
...

Pez Espada en Amarillo



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, vaso y medio de caldo de pescado, dos dientes de ajo, una cebolla, dos rebanadas de pan, aceite, tres hebras de azafrán, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez espada, se les quita la piel, se enjuagan, escurren y secan con papel de cocina. Se reservan en una cazuela de barro engrasada con una chispa de aceite.

En una sartén con aceite se fríen las rebanadas de pan, se sacan y se fríen en la misma sartén y aceite los ajos troceados y la cebolla picada. Se sacan y se majan en un mortero con el pan frito, se añade el azafrán se trabaja una pasta; se diluye con el caldo hasta conseguir una crema líquida, se vierte sobre el pescado y se cocina diez minutos, dándole la vuelta a la mitad de la cochura. Se rectifica de sal y pimienta y se sirve en la misma cazuela.

Pez Espada en Escabeche

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, 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 marcan en una sartén con una cucharada de aceite los filetes de pez espada por ambos lados. Se reservan.

En la misma sartén con aceite, 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 filetes de pez espada y se les da un hervor de un minuto, se escurren y se sirven con el escabeche aparte como salsa.

88
...

Pez Espada en Leche de Coco

INGREDIENTES: (4 personas)

Cien gramos de coco, vaso y medio de agua, medio kilo de filetes de pez espada, cuatro limones, una cucharadita de sal, media cebolla.

PREPARACIÓN:

Se ralla el coco, se cuece en un cazo con agua, cuando rompa a hervir se retira y se deja reposar un cuarto de hora. Se cuela, se exprime y se reserva.

Se trocea el pescado en dados, se lleva a un lebrillo pequeño, se liga con la cebolla picada, se riega con el zumo de los limones, la ralladura de uno de ellos y sal. Se deja macerar un par de horas al fresco.

Se saca, se escurre y se sirve en cuencos, se riega con la leche de coco, se deja al fresco media hora que tome el sabor y se sirve.

Este plato se puede preparar con atún, bonito o marrajo. No olvidar las precauciones a tomar para el consumo de pescado crudo

Pez Espada en Papillote

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de pez espada, cuatro filetes de anchoa, dos limones, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezcla en un cuenco el zumo de limón con el perejil picado a cuchillo, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta. Se pincelan los filetes de pez espada con la mezcla y se dejan marinar una hora.

Se colocan los filetes de pez espada sobre una hoja de papel de estaño, se bañan con marinada, se les coloca un filete de anchoa, se cierra en papillote y se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

Se sacan, se emplatan, se abren y se sirven. Se pueden acompañar con verdura cocida.



89
...

Pez Espada en Salsa

INGREDIENTES: (6 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

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

Pez Espada en Salsa Agridulce

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, un vaso de vino blanco, aceite, cien gramos de ciruelas pasas, una cucharada de mantequilla, un poquito de miel, una cucharadita de maicena, un vasito de zumo de naranja, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, media cebolla, un diente de ajo, dos gotas de tabasco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez espada, se pasan por la harina de freír pescado, se fríen en abundante aceite y se reservan.

En un cazo, se derrite la mantequilla, se añaden la cebolla y el diente de ajo picados, cuando doren se añaden las ciruelas picadas, un vasito de vino blanco, el zumo de naranja y la miel. Se rehoga, removiendo para que no se pegue, como unos diez minutos, se le añade la maicena desleída en un poquito de vino con las dos gotas de tabasco y se continua la cocción un par de minutos, se pasa por la batidora y se riegan los tacos de pez espada con esta salsa. Se sirven calientes con una guarnición de judías verdes y guisantes salteados.

La salsa agridulce proviene de la cocina oriental

Pez Espada en Salsa Curry

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

Se asan los filetes de pez espada, se emplatan con unas rodajas de tomate y se napan con la salsa. Se sirven

Pez Espada en Salsa de Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, dos 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 lavan los filetes de pez espada, se escurren, se secan con papel de cocina y se pincelan con aceite, se marcan a la plancha tres minutos por cada lado, se napan con la salsa y se sirven.

Esta receta se puede preparar con marrajo que de hecho se vende como pez espada en media España



Pez Espada en Salsa de Cangrejos

INGREDIENTES: (4 personas)

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

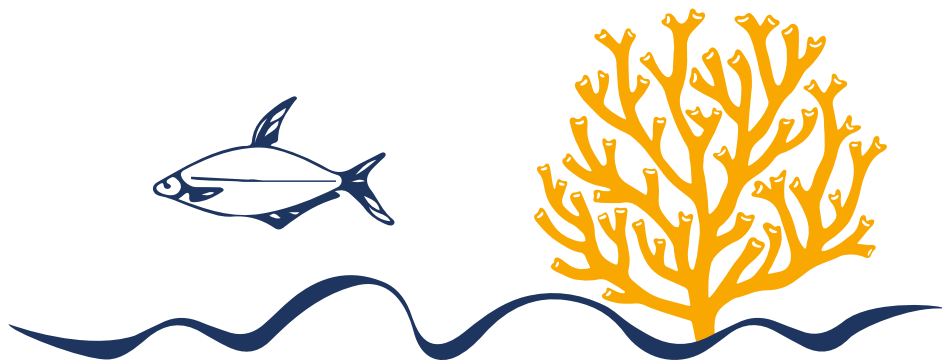
PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez espada, se salpimientan y se marcan en una plancha engrasada con aceite por ambos lados, se emplatan en una fuente

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

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

Se emplatan los filetes, se sirven acompañados de la salsa.



Pez Espada en Salsa de Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, dos cucharadas de aceite de oliva, una rebanada de pan, cuatro cucharadas de aceite, un limón, cuatro cucharadas de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez espada, se salpimentan y se marcan en una plancha engrasada con aceite por ambos lados, se emplatan en una fuente

Se fríe la rebanada de pan en aceite, se saca, se deja enfriar y se lleva al almirez. Se maja, se añaden el zumo de limón, el culantro picado a cuchillo, la sal gorda y pimienta, se maja hasta que quede como una pasta.

Se diluye con medio vaso de agua, se lleva a un cazo y se cuece un cuarto de hora, se deja enfriar.

Se sirve el pescado acompañado con la salsa aparte en salsera.

93
...

Pez Espada en Salsa de Salmoriglio

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, tres cuartos de vaso de aceite de oliva, un limón, cuatro dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, una cucharada de orégano, una ramita de apio, una chispita de pimienta de Cayena molida, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una salsa ligando el aceite, con el zumo de limón, dos cucharadas de agua caliente, los ajos muy picados, la pimienta de Cayena molida, el perejil picado a cuchillo, el apio muy picado y el orégano molido.

Se pincelan los filetes de pez espada con el aceite de la salsa y se marcan a la plancha. Se napan con la salsa y se sirven con el resto de la salsa en salsera.

El salmoriglio es a la cocina italiana lo que la mayonesa a la española, al Tío Pepe le volvía loco como buen romano, aunque él le añadía también una chispita de cominos

Pez Espada en Salsa Picante

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, una cucharada de alcaparras, dos dientes de ajo, un vaso de vino blanco, una lata de tomate pelado de medio kilo, aceite, una cucharada de perejil, guindilla, sal y pimienta.

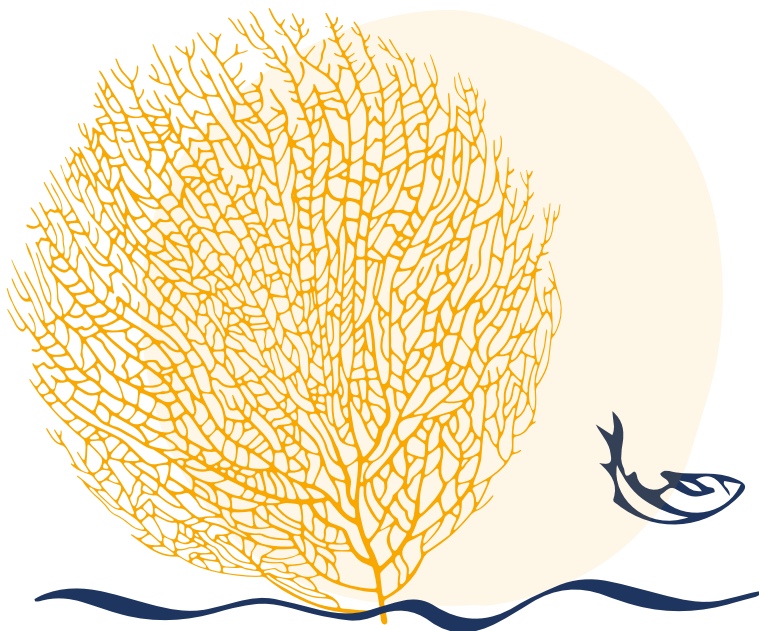
PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite, se doran los ajos. Se añaden los filetes, se hacen por los dos lados, se retiran los filetes y se reservan.

Se salpimenta, se añade el tomate triturado, se riega con el vino, se tapa y se cocina diez minutos. Se destapa, se reduce la salsa y se añaden las alcaparras, el perejil y la guindilla.

Se emplatan los filetes, se riegan con la salsa, se añaden unas aceitunas negras picadas y se sirve.

Receta de Noelia Figueras



Pez Espada en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, cuatro cucharadas de aceite, un diente de ajo, una cucharadita de ralladura de piel de limón, dos cucharadas de perejil, una cucharadita de menta, una cucharadita de cebollino, una cucharadita de albahaca, dos dientes de ajo, una cucharada de alcaparras, cuatro anchoas, una cucharadita de mostaza, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se baten en el turmix la ralladura de limón, el ajo, el perejil picado, las hojas de menta picadas, el cebollino picado, la albahaca, las alcaparras, la mostaza y las anchoas, se añade el aceite al hilo y se trabaja una salsa espesa.

Se pincelan los filetes de pez espada, se marcan a la plancha y se napan con la salsa, se sirven con cascots de limón.

Una variante es utilizar un filete de sardina arenque por las anchoas

95
...

Pez Espada en Vinagrillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, dos tomates, dos pimientos verdes, una cebolla, medio vaso de aceite de oliva, cuatro cucharadas de vinagre, una cucharadita de orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican la cebolla en juliana y los pimientos en dados minúsculos, se saltean en cuatro cucharadas de aceite, se añade el tomate rallado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se añaden dos cucharadas más de aceite, el vinagre, se riega con el orégano y se colocan los filetes encima, se cocinan cinco minutos por cada lado y se sirven

Pez Espada Encebollado a la Gaditana

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pez espada, dos cebollas grandecitas, una cucharada de pimentón, vinagre, un diente de ajo, orégano, tomillo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una fuente de barro, se pone el aceite, se añaden las cebollas cortadas en rodajas, se majan en un mortero el diente de ajo, el orégano y el tomillo, se adiciona el majado. Se añaden la cucharada de pimentón y el vinagre, se salpimenta y se corta el pez espada en filetitos, se añaden y se cocinan diez minutos. Se sirven en la misma fuente de barro.

96
...

Pez Espada Encebollado con Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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



Pez Espada Envuelto en Pasta Brisa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, seis hojas de pasta brisa, una cucharada de culantro, una cucharada de comino, una cucharada de eneldo, tres gotas de Tabasco, cuatro cucharadas de zumo de limón, dos nueces de mantequilla, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

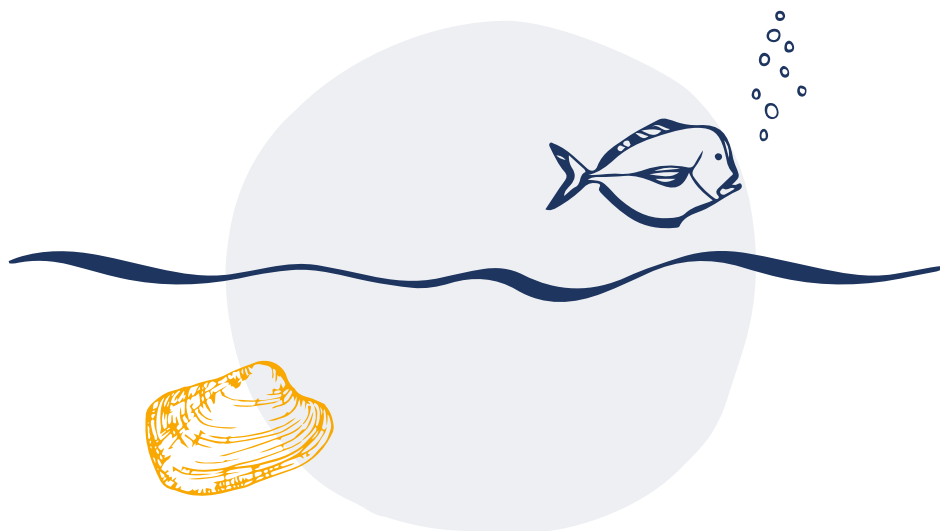
Se cortan las hojas de pasta brisa en cuatro partes, se reservan.

Se limpian los filetes de pez espada, se cortan en seis porciones de similar tamaño y se reservan en un lebrillo pequeño.

Se liga el aceite con el zumo del limón, el culantro picado a cuchillo, el comino molido, el eneldo picado a cuchillo, el Tabasco, sal y pimienta.

Se pincela el pescado con el preparado, se lleva sobre una porción de pasta y se cierra en caja, se pincelan con mantequilla fundida y se llevan a una fuente engrasada con mantequilla al horno a ciento ochenta grados hasta que estén hechos y la pasta crujiente.

Aunque la receta es de pez espada va muy bien para sacar adelante filetes de marrajo y otros pescados similares menos grasos que el pez espada



Pez Espada Estofado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de recortes de pez espada, cuatro cucharadas de aceite, tres chalotas, dos dientes de ajo, tres tomates, una cucharada de tomate frito, medio kilo de patatas, vaso y medio de caldo corto, dos cucharadas de zumo de limón, dos pimientos rojos, dos docenas de aceitunas negras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean cinco minutos la chalota picada, se añaden los ajos cortados en láminas, los tomates picados sin piel ni pepitas, el tomate frito, sal y pimienta, se tapa se cocina a fuego lento diez minutos.

En una cazuela con el caldo y el zumo de limón se cuecen un cuarto de hora las patatas y los pimientos; se añaden las aceitunas picadas, la farsa, el pescado en dados pequeños, se rectifica de sal y pimienta, se remueve, se le da un hervor de cinco minutos y se sirve.

98
...



Pez Espada Marinado

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pez espada, 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:

Se corta el pez espada en filetes tipo carpacho, se emplatan en una fuente y se reservan.

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

Receta recogida en el Restaurante el Pato de Cartaya (Huelva). No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

Pez Espada Mechado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un taco de pez espada de tres cuartos de kilo, un cuarto de kilo de tocino de jamón, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, cuatro hebras de azafrán, un vasito de vino, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Sic “Se pican el tocino, los dos dientes de ajo, el perejil muy menudo, se salpimienta y con el mojo se mecha el pez espada.

Se fríen dos dientes de ajo cortados en láminas con aceite, cuando doren, se dora el taco de pez espada por todos sus lados, dándole la vuelta.

Se lleva a la olla exprés, se riega con vino, un poco de agua, el azafrán, se salpimienta y se cuece diez minutos.

Se saca, se corta en lonchas y se riega con el caldo que queda muy rico para mojar sopas”

Transcripción literal de una receta de Fátima Calderón de Sevilla

99
...

Pez Espada Rebozado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan los ajos en un almirez con perejil, unas cucharadas de aceite, sal y pimienta, se reserva el majado.

Se lavan los filetes con agua al chorro, se escurren y se secan. Se rocían con limón, se pincelan con el majado, se reservan en una fuente durante dos horas para que maceren un poco y tomen el sabor.

Se escurren, se pasan por huevo batido y pan rallado, se fríen en una sartén con aceite y se sirven con una ensalada.

Pez Espada Rebozado con Pétalos de Rosa

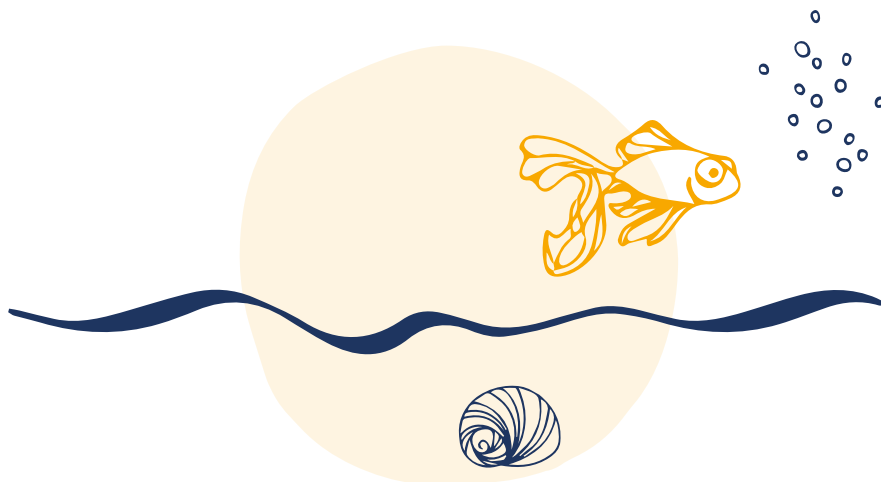
INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, dos cucharadas de pétalos de rosas secos picados, dos cucharadas de canela en polvo, una cucharada de cardomono molido, una cucharadita de clavo molido, una cucharadita de nuez moscada rallada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezclan todos los ingredientes en una bolsa pequeña de plástico con aire, se agita y se mezclan íntimamente los ingredientes, se llevan a un plato y se rebozan los filetes de pez espada por ambos lados se marcan a la plancha y se sirven

*Receta adaptada de una del Restaurante Océano de Montegordo en Portugal
No olvidar las precauciones de consumo de flores*



Pez Espada sobre Escalibada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, dos berenjenas, cuatro tomates, dos cebollas, dos pimientos, dos alcachofas, aceite de oliva, medio limón, aceitunas negras, anchoas, vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alcachofas de hojas duras y puntas, se elimina la pelusa interior y se asan en el horno a doscientos grados media hora, se cortan en rodajas finas y se reservan en una fuente

Se asan en el horno a doscientos grados, las berenjenas, los pimientos, las cebollas y los tomates. Se dejan sudar, se pelan y se cortan en tiras, se colocan en la fuente junto a las alcachofas, se rodean con las aceitunas y las anchoas como adorno, se aliña con aceite, vinagre, zumo de limón y sal. Se reserva.

Se marcan los filetes de pez espada pincelados con aceite dos minutos por cada lado a la plancha, se reparte la escalibada entre cuatro platos, se colocan los filetes sobre ella y se sirven.

101
...

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

Pez Espada y Salmón a la Menta

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pez espada, medio kilo de salmón, dos dientes de ajo, una cucharada de menta, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez los ajos con la menta picada a cuchillo, sal y pimienta, se añade el aceite y se reserva medio día.

Se limpian los filetes de pez espada y salmón, se pincelan con el aceite aromatizado y se hacen a la plancha por ambos lados.

Se sirven con patatas paja confitadas en aceite y el majado como salsa.

Receta de Gukia Mardi de Florencia (Italia)

Picadillo de Pez Espada Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pez espada ahumado, dos tomates, un diente de ajo, un pimiento verde, un pimiento rojo, cebolla, ajo, vinagre, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el pez espada ahumado en lonchas muy finas, se maceran en aceite como una hora.

Se pican en trocitos muy finos los tomates, pelados y sin pepitas, los pimientos, la cebolla, el diente de ajo, se añaden, el aceite, el vinagre, el pez espada ahumado, se salpimenta, se homogeneiza y se sirve.

Receta propia de la Costa de Huelva

102
...

Pinchitos de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pez espada, un vaso de arroz blanco, media cucharadita de pimentón dulce, diez dientes de ajo, dos cucharadas de perejil picado, dos cucharadas de culantro picado, un limón, media cucharadita de piri-piri, una cucharadita de pimentón dulce, media cucharadita de comino molido, aceite, canela de lejos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan los ajos en un almirez, se añaden sin dejar de majar, el perejil picado, el culantro picado, las ralladuras del limón, el zumo del limón, el piri-piri, el pimentón, el comino molido, la canela, se salpimenta y se ligan dos cucharadas de aceite. Queda un adobo para untar el pescado.

Se corta el pez espada en tacos para pinchitos, se riega con adobo y se marina una hora. Se ensartan en una brocheta y se asan por los cuatro lados.

Se sirven, quitando la brocheta sobre arroz blanco aliñado con aceite de pimentón.

Se pueden hacer con caella, marrajo etc.

Puchero de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos vasos de garbanzos, dos puerros, un tallo de apio, tres patatas, dos zanahorias, medio kilo de pez espada, media pechuga de gallina, un trozo de espinazo, un trozo de costillas de cerdo saladas, un trozo de tocino, un hueso de jamón.

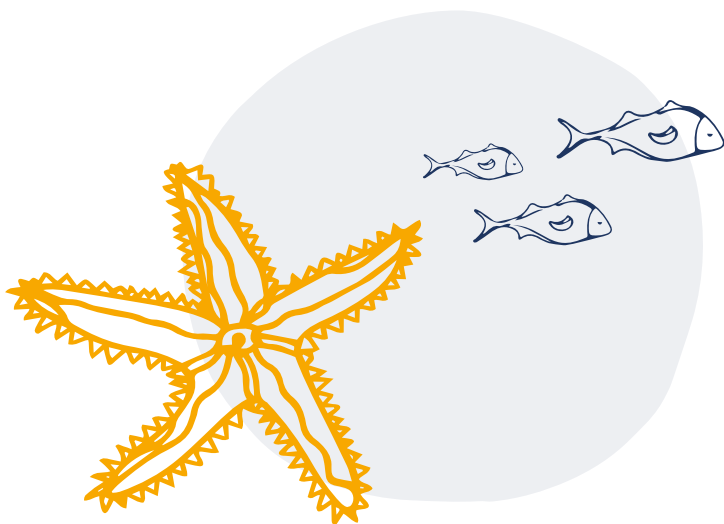
PREPARACIÓN:

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se escurren y se llevan a una cazuela junto a la pechuga, la parte blanca de los puerros, las patatas, las zanahorias, el espinazo, el costillar, el tocino y el hueso de jamón.

Se cubre con agua, se le da un hervor de media hora a fuego fuerte, se desespuma, se tapa y se le dan dos horas de cochura.

Se añade el pez espada cortado en cuatro porciones, se le dan diez minutos de cochura y sirve la sopa por un lado y la pringa aparte.

Este plato se puede preparar con marrajo, marlin o pez vela



Rollitos de Pez Espada con Salsa Picante de Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho tortitas, una rodaja de pez espada de trescientos gramos, un limón, aceite, sal y pimienta

Salsa: doscientos gramos de gambas, dos nueces de mantequilla, un diente de ajo, un litro de caldo de pescado, una cucharadita de ketchup, una cucharadita de mostaza, una pimienta de Cayena, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se hace el pez espada a la plancha, se sazona con sal. Se saca la rodaja de pescado a un plato, se riega la sartén con zumo de limón, se remueve y se riega sobre el pez espada. Se corta en tiras muy finas; se rellenan las tortitas con las tiras de pez espada, se envuelven.

Se pelan las gambas. Se llevan las cáscaras y las cabezas a un cazo y se doran con la mantequilla. Se añaden la Cayena, el diente de ajo prensado y medio litro de caldo de pescado, se cuece hasta que reduzca el caldo a la mitad.

Se filtra el caldo, se agregan el ketchup, la mostaza y las gambas. Se cuece cinco minutos, se sazona con sal y pimienta.

Se emplatan los rollitos con la salsa y se sirven.



Rollitos de Pez Espada Rellenos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada finos, seis cucharadas de aceite, un diente de ajo, pan rallado, dos cucharadas de alcaparras, seis hojas de basilisco, cuatro cucharadas de zumo de limón, dos vasos de salsa casera de tomate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez espada, se cortan por la mitad a lo ancho, se pincelan con aceite y se reservan al fresco.

En una sartén con dos cucharadas de aceite se doran los dientes de ajo cortados en láminas, unas cucharadas de pan rallado, las alcaparras y el basilisco picado, se adereza con zumo de limón, sal y pimienta, se trabaja una pasta.

Se napan los filetes de pez espada con la pasta, se enrollan y se cierran con un palillo, se llevan a una fuente de horno engrasada con el aceite sobrante y se doran someramente por todos lados, se cubren con la salsa de tomate y se llevan al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora.

Se sirven con un acompañamiento de pasta cocida.

Receta recogida en Castellammare de Stabia (Italia)



Rollos de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de pez espada finos, ocho cucharas de pan rallado, ocho cucharadas de queso rallado, dos huevos, una cebolla, perejil, albahaca, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con cinco cucharadas de aceite, una cucharada de perejil picado a cuchillo y unas hojas de albahaca picadas, cuando comience a dorar se añaden el queso y un huevo, se salpimenta y se trabaja un revuelto.

Se reparte el revuelto entre los filetes de pez espada, se enrollan, se cierran con palillos, se pasan por huevo batido y se fríen en aceite. Se emplatan y se sirven.



Rollos de Pez Espada con Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de pez espada, ocho cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de queso rallado, ocho anchoas, una cucharada de alcaparras, media cebolla, dos cucharadas de aceite, dos vasos de pulpa de tomate, un trozo de apio, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En el vaso de la batidora se ligan el pan rallado, el queso rallado, las alcaparras y las anchoas picadas, se reservan.

En una sartén con aceite se saltean la cebolla picada, el apio cortado en rodajas muy finas y el puré de tomate, se cocina un cuarto de hora, se salpimienta y se trabaja una salsa.

Se aplanan los filetes de pez espada, se cubren con la pasta de anchoas, se enrollan y se cierran con un palillo; se emplatan en una fuente de horno engrasada, se cubren con la salsa y se cocinan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se sirven en la misma fuente.

Si la salsa queda un poco ácida se añade una cucharadita de azúcar

107
...

Rollos de Pez Espada con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes finos de pez espada, un calabacín, medio pimiento morrón, una cebolla, cuatrocientos gramos de bolas de puré de patata, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se colocan los filetes de pez espada sobre la mesa de trabajo, se aplanan y se reparten entre ellas, el calabacín cortado en tiras, el pimiento cortado en tiras y la cebolla piada en juliana, se salpimientan, se enrollan, se pincelan con aceite y se llevan al horno en una fuente.

Se cocinan un cuarto de hora a ciento ochenta grados, se emplatan con acompañamiento de bolitas de puré de patata fritas.

Sandwich de Pez Espada con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de filetitos de pez espada, un cuarto de kilo de judías verdes, vaso y medio de mayonesa, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las judías, se despuntan y se eliminan las hebras, se cortan en juliana a lo largo, se cuecen en una cazuela con agua ocho minutos; se sacan, se escurren y se saltean en una sartén con aceite, se reservan.

Se salpimientan los filetitos de pez espada, se marcan en una sartén con aceite, se emplatan, se napan cuatro con mayonesa, se cubren con otro filetito, se vuelve a napan y se cubre finamente con otro filetito de pez espada; se sirve acompañado de judías verdes salteadas.

Este plato se puede preparar con marrajo, merlín u otros pescados similares

108
...

Sashimi

INGREDIENTES: (4 personas)

Un filete de atún de ración, un filete de pez espada de ración, un filete de salmón de ración, un filete de dorada de ración, una cucharadita de wasabi, cuatro rabanitos, un trozo de jengibre fresco, una zanahoria, dos limones.

PREPARACIÓN:

Se cortan los pescados en bastoncillos finos, se emplatan en un lebrillo y se riegan con zumo de limón, se dejan macerar media hora. Se cortan los rabanitos y la zanahoria en paja, se reservan.

Se emplatan los pescados escurridos con la verdura individualmente y formando algún motivo de decoración, se adorna con elementos como granos de maíz, pepinillos o alcaparras y se sirven acompañados de cuencos pequeños con salsa de soja, wasabi, láminas de jengibre muy finas.

Macerar media hora con el zumo de limón no es muy ortodoxo, pero es como lo preparaba el abuelo Felipe que residió un tiempo en Japón.

No olvidar las precauciones para consumo de pescado crudo

Steack Tartar de Pez Espada

INGREDIENTES: (4 personas)

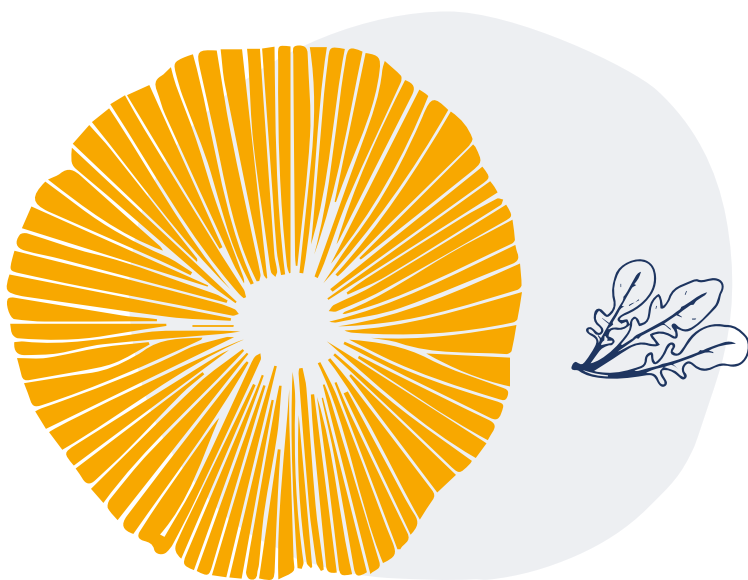
Seiscientos gramos de pez espada, una cucharada de perejil, una cucharada de piñones, seis gotas de tabasco, una mandioca (yuca), aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la mandioca como si fuese una patata y se fríe en aceite.

Se congela el pescado a menos veinte grados un día, se descongela, se limpia, se sacan los filetes y se pican a cuchillo junto a los piñones, se adereza con aceite, tabasco y zumo de limón, se deja macerar un par de horas y se sirve sobre la mandioca frita.

Receta de Isabel Noguera. No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo



Tartar de Pez Espada con Aguacate

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de filetes de pez espada, dos limones, una chispa de pimentón, dos cucharadas de aceite, un tomate, un aguacate, media cucharadita de alcaparras, ocho filetitos de pez espada ahumado, unas hojas de lechuga, vinagreta, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congela el pescado a menos veinte grados un día, se descongela, se limpia, se sacan los filetes y se pican a cuchillo, se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con zumo de limón y se dejan marinar dos horas, se liga con una chispa de pimentón, aceite, sal y pimienta.

Se pica el aguacate, se riega con una cucharada de zumo de limón, se liga con el tomate sin piel ni pimienta picado a cuchillo y se mezcla con el pescado.

Se extienden las láminas de pez espada ahumado, se reparte la mezcla entre ellas, se enrollan, se colocan sobre un lecho de lechuga picada aderezada con la vinagreta, sal y pimienta, se riegan con zumo de limón del macerado y se sirven

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

Tiras de Pez Espada Rebozadas y Fritas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de pez espada, dos limones, un vaso de vino blanco, aceite, leche, harina, mantequilla, huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de pez espada en tiras de medio dedo de ancho y cuatro dedos de largo; se maceran como media hora en el zumo de los limones y el vino blanco.

Con la leche, la harina y la mantequilla se prepara una bechamel espesita, que se vierte sobre las tiras de pez espada, colocadas en una fuente una junto a otra pero sin tocarse. Se deja enfriar, hasta que se puedan cortar con un cuchillo, se pasan por harina, huevo batido y se fríen en aceite como si fuesen croquetas. Son deliciosas.



ENTRE MARES Y FOGONES

El **pez espada** (*Xiphias gladius*), conocido también en nuestras aguas como Aguja Pala y como Aguja o Emperador en el Mediterráneo, es un pescado azul muy característico.

Su cuerpo es fusiforme, comprimido lateralmente y muy robusto, con un morro que acaba en forma de espada con una longitud que suele ser un tercio de su cuerpo. En caso de duda, este elemento, los diferencia de los marlines que tienen el morro acabado en un apéndice cónico.

Su alimentación es a base de peces pelágicos, crustáceos y mariscos, aunque en la época adulta, al perder los dientes, varía a especies menores.

Esto hace que su carne ¡¡¡sea deliciosa!!!, blanco rosada, magra y muy sabrosa. Se trata de un pescado azul, con un 4.3% de contenido graso, un 17% de contenido proteínico y 110 kilocalorías a los cien gramos, con ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6. Pero presenta una particularidad y es que acumula en su grasa el mercurio que podemos encontrar en las aguas marinas. Esto hace que se recomiende un consumo espaciado y no esté recomendado para niños y ancianos.



ISBN 978-84-491-1603-2



9 788449 116032