

Felipe y Bárbara Luzón

PEZ LIRIO



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

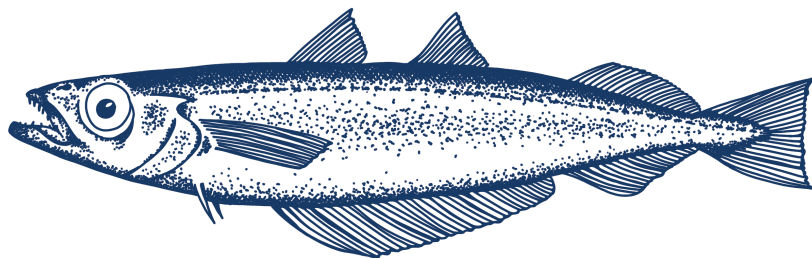


ENTRE MARES
Y FOGONES



Felipe y Bárbara Luzón

PEZ LIRIO



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: PEZ LIRIO

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: 00322078X

DL: M-13275-2022

ISBN: 978-84-491-1604-9

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

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

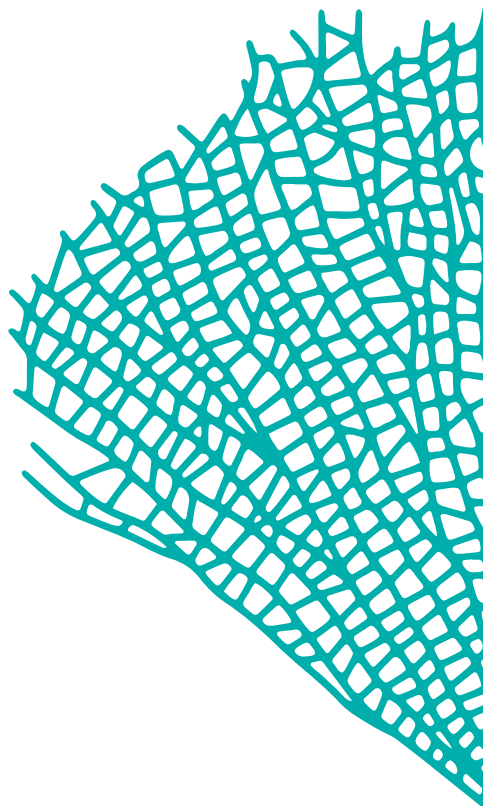
Tienda virtual: www.mapa.gob.es
<https://servicio.mapama.gob.es/tienda/>
e-mail: centropublicaciones@mapa.es

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

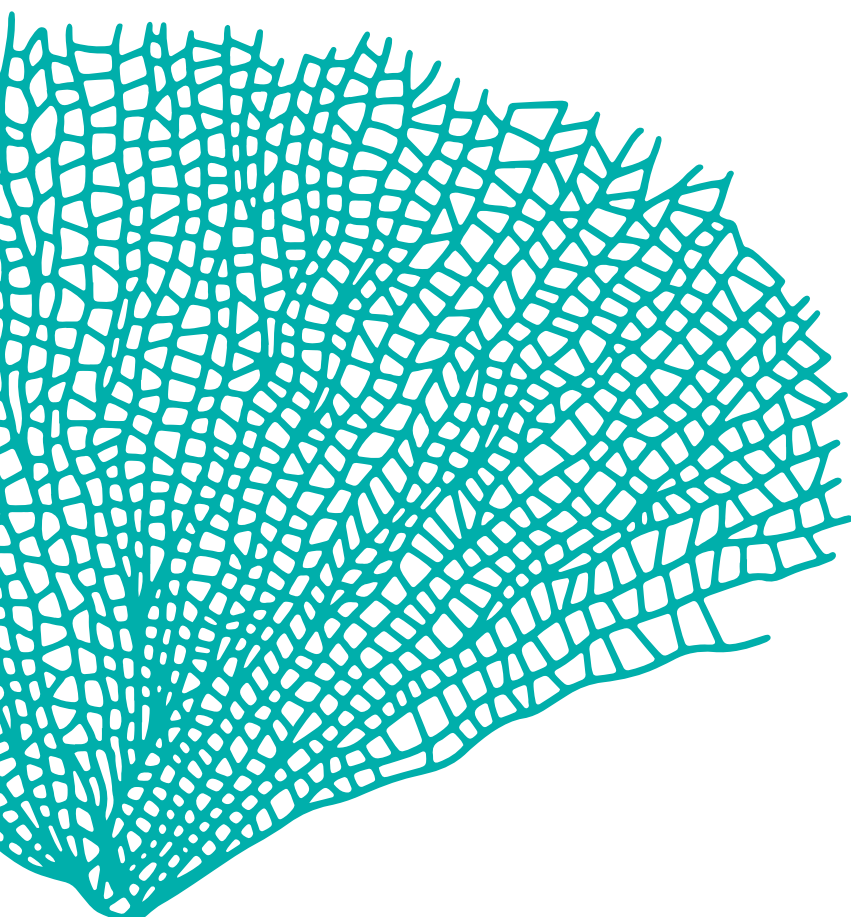
En esta publicación se ha utilizado papel
libre de cloro de acuerdo con los criterios
medioambientales de la contratación pública.

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

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



A nuestras familias



Índice de Recetas



Introducción	17
Albóndigas de pez lirio	23
Albondiguillas de lampuga	24
Albondigones de lampuga con aceitunas	24
Aborrajó de lampuga	25
Alcauciles con lirio	25
Aliño de dorao con patatas y aceitunas	26
Brécol con lampuga	26
Brocheta de lampuga, gambones y mero	27
Caldereta ayamontina de lampuga	27
Caldereta de lampuga con cerveza	28
Carbonada de llampuga	28
Carpacho de atún, salmón y lampuga	29
Carpacho de dorao con rabanitos	29
Cazuela de pez dorao con patatas	30
Cazuela de lampuga con pimientos	30
Cazuela de lampuga con pimientos rojos	31
Cebiche de lampuga	32
Cebollas rellenas de pez lirio	32
Cestitas de lampuga	33
Conchas de peregrino rellenas con lampuga	33

Conserva de lampuga en aceite	34
Corona de lampuga	34
Croquetas de pez lirio	35
Dorado a funcheira	36
Dorado a la pombalina	36
Dorado a raposeira	37
Dorao a la isleña	38
Dorao al comino	38
Dorao al aguardiente	39
Dorao al limón con champiñones	39
Dorao a la leña	40
Dorao a la marinera como Pepe Dorado	40
Dorao a la menta	41
Dorao cocido al ajillo	41
Dorao con chayota	42
Dorao con espinacas	42
Dorao con pimientos verdes	43
Dorao con salsa de gambas y almejas	43
Dorao con salsa Helena	44
Dorao con tomate	44
Dorao con verduras asadas	45
Dorao empanado	45
Dorao en escabeche	46
Dorao en salsa de alcaparras	46
Dorao en salsa verde	47
Dorao en vinagre	47
Dorao en vinagreta	48
Dorao estofado con chocolate	48
Dorao frito con miel	49
Dorao marinado	49

Dorao mechado	50
Dorao mechado con bacón	50
Dorao mechado con jamón	51
Dorao relleno de jamón y bacón	51
Empanada de lampuga	52
Empanada de patata y lampuga	53
Empanadillas de lampuga	54
Ensalada de lampuga	54
Ensalada de lampuga con espárragos	55
Ensalada de lampuga con judías verdes	56
Ensalada de lampuga con pasta corta	57
Escalibada con lampuga	57
Estofado de lampuga con guisantes	58
Estofado de lampuga con naranja	58
Filetes de lampuga al Oporto	59
Filetes de lampuga al vino tinto	60
Filetes de lampuga con aceitunas	60
Filetes de lampuga con castañas	61
Flan de lampuga	62
Fondue de lampuga	63
Guiso de lampuga con alubias	64
Guiso de lampuga con guisantes	65
Gurumelos rellenos con lampuga	66
Lampuga adriática	66
Lampuga a la algarveña	67
Lampuga a la andaluza	68
Lampuga a la barbateña	68
Lampuga a la bearnesa	69
Lampuga a la casera	70
Lampuga a la cerveza	71

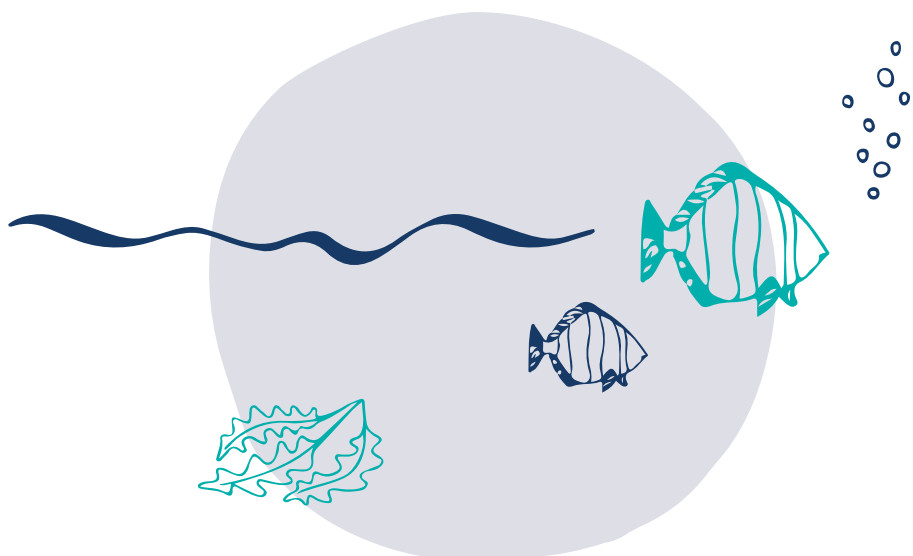
Lampuga a la cordobesa	71
Lampuga a la crema de pomelo	72
Lampuga a la florentina	72
Lampuga a la gaditana	73
Lampuga a la gallega	74
Lampuga a la guipuzcoana	74
Lampuga a la india	75
Lampuga a la llama	75
Lampuga a la mallorquina	76
Lampuga a la manzanilla	77
Lampuga a la marinera	77
Lampuga a la moda de Rosa	78
Lampuga a la molinera	78
Lampuga a la normanda	79
Lampuga a la parrilla	79
Lampuga a la perdiz	80
Lampuga a la roteña	80
Lampuga a la salsa muselina	81
Lampuga a la tártara	81
Lampuga a la toscana	82
Lampuga a la valenciana	82
Lampuga al ajillo isleño	83
Lampuga al cava	83
Lampuga al culantro	84
Lampuga al curry	84
Lampuga al horno	85
Lampuga al jengibre	85
Lampuga al Módena	86
Lampuga al pimentón	86
Lampuga al piri-piri	87

Lampuga al salmoroglio	88
Lampuga aliñada	88
Lampuga con aceitunas y alcaparras	89
Lampuga con almejones	90
Lampuga con almendras	91
Lampuga con arroz caldoso	92
Lampuga con cebolla asada	93
Lampuga con cebolla y vino	93
Lampuga con chocolate	94
Lampuga con guisantes	94
Lampuga con jamón	95
Lampuga con judías blancas	96
Lampuga con langostinos	97
Lampuga con nata	98
Lampuga con nueces	98
Lampuga con pepinillos	99
Lampuga con piñones	100
Lampuga con salsa americana	100
Lampuga con salsa de aceitunas y alcaparras	101
Lampuga con salsa de anchoas	102
Lampuga con salsa de ciruelas pasas	103
Lampuga con salsa de guindilla	104
Lampuga con salsa holandesa	104
Lampuga con tomate	105
Lampuga con verduras	106
Lampuga en aceite	107
Lampuga en adobo	107
Lampuga en adobo colorao	108
Lampuga en crema de almendras	108
Lampuga en papillote	109

Lampuga en salsa blanca	110
Lampuga en salsa roja	110
Lampuga en salsa de almejas	111
Lampuga en salsa de espárragos	112
Lampuga en salsa de frutos secos	112
Lampuga en salsa de mostaza	113
Lampuga en salsa de naranja	114
Lampuga en salsa de pasas	115
Lampuga en salsa de perejil	115
Lampuga en salsa ligera	116
Lampuga en salsa picante	116
Lampuga encebollada	117
Lampuga envuelta en pasta brisa	117
Lampuga especiada al azafrán	118
Lampuga estofada a la asturiana	119
Lampuga estofada a la catalana	119
Lampuga estofada con patatas	120
Lampuga macerada a la moruna	121
Lampuga marinada	121
Lampuga marinada y asada	122
Lampuga triestina	122
Lirio a la pamplonica	123
Lirio a la parrilla Maitre de Hotel	123
Lirio a la romana	124
Lirio al ajillo	124
Lirio al ajoaceite	125
Lirio con alcaparras	125
Lirio con almendras y piñones	126
Lirio con ciruelas pasas	126
Lirio con mejillones	127

Lirio con patatas picante	128
Lirio con salsa de cominos	128
Lirio en salsa de albahaca	129
Lirio en salsa de cangrejos	130
Lirio en salsa de culantro	131
Lirio en vinagrillo	131
Lirio macerado a la plancha	132
Lirio mechado a la isleña	132
Llampuga a la balear	133
Lomo de lampuga a la plancha	133
Lomo de lampuga al mosto	134
Lomo de lampuga con arroz en amarillo	135
Milhojas de lampuga	135
Pastel de crepes con lampuga	136
Pastel de lampuga	137
Patatas rellenas de dorao	138
Pavías de dorao	139
Pelotas de dorao	140
Pez lirio a la griega	141
Pez lirio a la malagueña	141
Pez lirio a la portuguesa	142
Pez lirio almendrado	142
Pez lirio con alcachofas	143
Pez lirio con anchoas	143
Pez lirio con patatas	144
Pez lirio con pisto	144
Pez lirio con salsa de huevo duro	145
Pez lirio en ajada con patatas	145
Pez lirio en escabeche	146
Pez lirio en salsa de cebolla	146

Pez lirio estofado	147
Pimentá de dorao	148
Pimentón de dorao	149
Pimientos asados rellenos de lampuga	149
Pimientos de piquillo rellenos de dorao	150
Puding de lampuga	150
Ragout de llampuga	151
Romesco de llampuga	152
Salteado de lampuga	153
San Jacobo de pez lirio	154
Soldaditos de lampuga	154
Sopa de capellinis y lampuga	155
Souquet de pez lirio	156
Tarta fría de lampuga	157
Ventresca de lampuga asada a la brasa	157
Ventresca de lampuga con salsa de queso azul	158
Ventresca de lampuga guisada	158



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

Introducción



La lampuga (*Coryphaena hippurus*) es un pescado azul que en nuestras costas recibe muchas denominaciones, en Almería se le llama llampuga, en Cádiz Dorá, en las localidades de Provincia de Huelva de le conoce como Dorao, Pez Lirio, Lirio, Doirado o incluso Emperador.

17
...

Son pescados alargados algo cilíndricos, recubiertos de escamas pequeñas con la característica de que los especímenes pequeños tienen la cabeza torcida hacia el vientre; los ejemplares adultos la tienen recta, tienen la mandíbula inferior robusta con dientes fuertes; presentan una línea lateral que va desde el ojo a la aleta caudal, la cual es horquillada. La aleta dorsal es muy desarrollada sobre todo en los machos, la ventral está menos desarrollada.

Su coloración es azul plateado, las aletas son de color azul verdoso y el vientre amarillo verdoso, por ello le llamamos Pez Limón en Isla Cristina.

Se trata de un pescado con un contenido graso de un 1.0% en las especies jóvenes y con un contenido graso del 2.5%, un 18.5% de contenido proteico y 110 kilocalorías a los cien gramos, con alto contenido en vitaminas B y omega 3 y omega 6; esto lo hace muy útil en dietas infantiles y cardiosaludables.

Son peces de corto ciclo de vida, unos tres cuatro años, razón por la cual son de rápido crecimiento llegando a alcanzar una talla de dos metros y treinta kilos aunque lo normal es un metro y diez o quince kilos como talla media. En nuestras aguas se encuentran ejemplares muy jóvenes de palmo y medio y algo más de un kilo de peso.

Tiene una costumbre curiosa, se camufla debajo de embarcaciones o cualquier otra cosa que flote en superficie.

Su hábitat es pelágico aunque puede encontrarse en superficie en zonas costeras, siendo más frecuente entre los meses de septiembre a diciembre.

Su alimentación es a base de pescados, crustáceos y mariscos. Esto hace que su carne sea de un sabor delicioso variando según su talla, es una carne hojosa como la del atún y unas características que personalmente estimo se encuentra entre la carne del atún y la del pez espada.

Su comercialización es fundamentalmente litoral ya que en la Costa de Huelva es muy apreciado y la demanda no cubre la pesca; no obstante lo hemos encontrado en mercados interiores bajo la denominación de Emperador.

Su distribución en nuestras aguas es frecuente, siendo su captura fundamentalmente con palangre o curricán aunque también lo encontramos como intruso en la pesca de cerco. Fuera de nuestras aguas sus zonas de captura se centran en el Atlántico Noroeste y en Aguas Pacíficas.

Aunque su denominación es la misma son especímenes de mayor tamaño cercano a los dos metros y mayor peso cercano a los treinta kilos, se les suele conocer por su nombre hawaiano *Mahi* - *Mahi* y llega a nuestros mercados congelados en origen y sin ronquear.

Son especies similares:

- Dorao menor: *Coryphaena equiselis*
- Granadero: *Coriphaena rupestris*

Su comercialización es:

- Fresco en pieza
- Congelado
- Eviscerado
- Fileteado

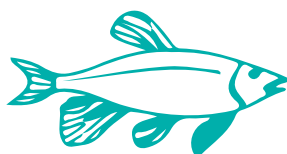
Los ejemplares de tallas pequeñas siempre se comercializan frescos y cuando se comercializan fileteados, el ronqueo es a petición de los consumidores ya sean pescaderos o restauradores.

En las especies grandes de más de diez kilos, se consumen generalmente la parte de la cola para plancha, al ser mas grasa, el lomo para horno, la ventresca para guisos o calderetas y el cogote a más de guisos es muy apto para albóndigas, croquetas etc.

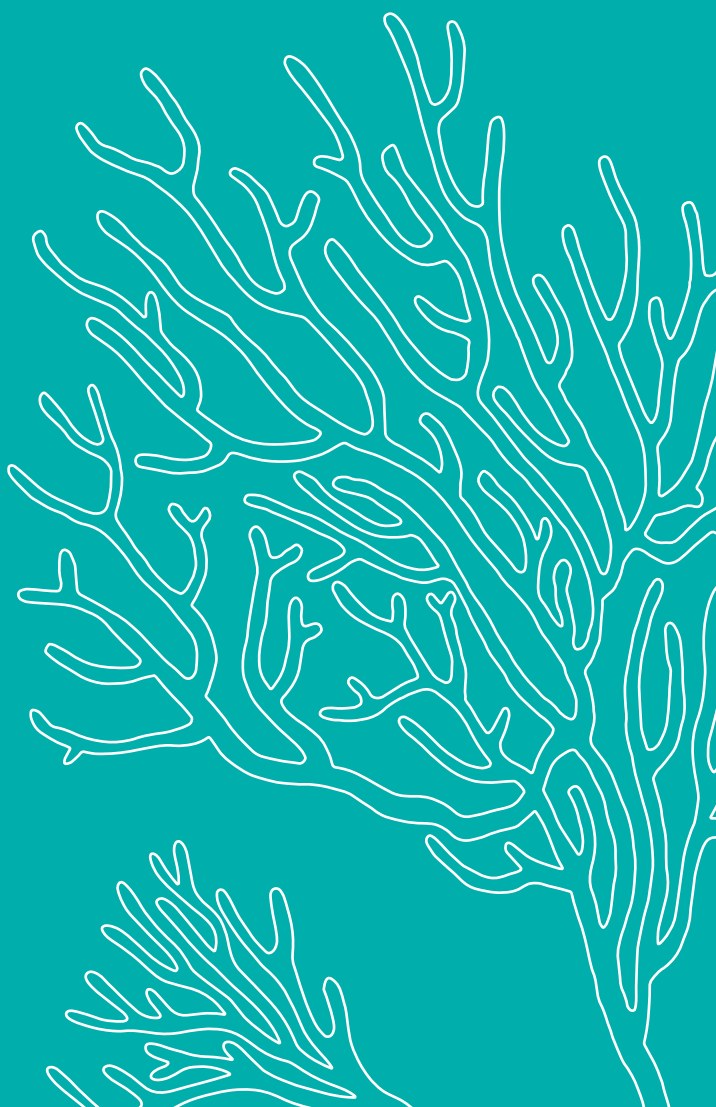
Su cocina es similar a la del atún y/o pez espada, siendo esta fundamentalmente:

- Crudo v.g. Carpacho de Dorao
- Cocido v.g. Colita de pez lirio cocido con mayonesa
- Plancha v.g. Lomo de lampuga a la plancha

- Guisos v.g. Llampuga a la mallorquina
- Horno v.g. Doirado a funcheira
- Grill v.g. Lirio a la Siciliana
- Frito v.g. Pez lirio frito a la moda de Cádiz
- Mechado v.g. Dorao mechado con jamón.



Recetas





Albóndigas de Pez Lirio

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pez lirio, medio kilo de cebollas, tres huevos, una hoja de laurel, un clavo, medio limón, un vaso de tomate frito, dos pimientos morrones, dos cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de harina de freír, un vaso de aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuece el pez lirio veinte minutos en abundante agua con una hoja de laurel, clavo y medio limón. Una vez cocido, se escurre y se desmenuza en migas.

En una sartén con abundante aceite, se fríe la cebolla muy picada. Cuando dore, se escurre el aceite, se deja enfriar y se añaden las migas de pez lirio, el pan rallado, los huevos batidos, se salpimenta y se amasa, se hacen las albóndigas, se rebozan con harina y se fríen. Solo que doren.

Una vez doradas las albóndigas, se colocan en una cazuela, se recubren con salsa de tomate y pimiento picado, se llevan a horno medio como diez minutos. Se sirven calientes.

23
...

Esta receta es una receta de sobras, los peces limón suelen pasar de dos kilos y medio, se reserva la parte del cogote y se trabajan con ella bien unas croquetas o unas albóndigas



Albondiquillas de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de lampuga, un panecillo (de ayer mejor), una cebollita, dos huevos, pan rallado, queso rallado, aceite, pepinillos en vinagre, cebollita en vinagre, zanahoria en vinagre, pimienta morrón, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Se pica el la lampuga a cuchillo como si fuese carne y liga con la miga del bollo humedecida, los huevos batidos, la cebolla picada, se salpimienta y se hace unas bolitas de albóndigas no mayores de una castaña.

Se ligan el pan rallado con el queso rallado, se pasan por esta mezcla y se fríen en aceite muy caliente. Una vez fritas se escurren y se reservan sobre papel de estraza o similar, para eliminar el aceite en lo posible.

Cuando hayan enfriado se ensartan en una brocheta con alternancia de pepinillo, zanahoria, cebollita y pimienta morrón. Se sirven frías.

24
...

Albondigones de Lampuga con Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rodajas de lampuga, cien gramos de panceta, tres huevos, harina, leche, la miga de una rebanada de pan, pan rallado, medio vaso de vino blanco, aceitunas sin hueso, salsa bechamel, una cebolla, dos dientes de ajo, perejil, alcaparrones, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se trocean las rodajas de lampuga y se pica con la panceta, el ajo, la cebolla y el perejil. Se sazona con sal y se añaden la miga de pan mojada en leche y dos huevos batidos, se liga bien.

Cuando este ligado, se preparan los albondigones, se colocan en una cazuela de barro, se riegan con aceite, y se hornean unos quince minutos, hasta que estén dorados, se riegan con vino blanco, y se dejan en el horno un cuarto de hora. Se emplatan y reservan.

Se pinchan las aceitunas con un palillo, se envuelven con una bechamel espesa y se pasan por huevo batido. Se fríen en aceite muy fuerte y se añaden a la fuente con los albondigones. Se adornan con perejil rallado y alcaparrones.

Aborrajado de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

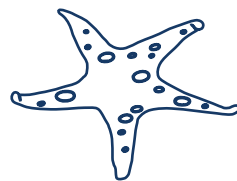
Ocho filetes de lampuga de media ración, tres huevos, tres cucharadas de harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se baten los huevos, se añade la harina y se trabaja una crema suave. Se pasan los filetes de lampuga por la crema y se fríen en aceite no muy caliente hasta que estén hechos.

Se sirven con acompañamiento de ensalada de lechuga.

Receta Colombiana recogida en Punta Umbría (Huelva)



Alcauciles con Lirio

INGREDIENTES: (4 personas)

Un filete de dorao grueso, una docena de alcauciles, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, una pastilla de caldo de pescado, una cucharada de harina, un diente de ajo, perejil, un clavo, alcaparras, un limón y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuece diez minutos el filete de dorao con agua, una hoja de laurel, un limón y un clavo de especias; una vez cocido se corta en taquitos pequeños.

Se pelan los alcauciles quitándoles las hojas exteriores, se despuntan y se untan con zumo de limón, se añaden a una cazuela con agua, sal y el limón sobrante. Una vez cocidos, se sacan del agua, se escurren y reservan.

En una sartén, se rehogan el ajo picado, la harina y una pastilla de caldo de pescado desleída en agua, se riegan los alcauciles y los taquitos de dorao. Se cocina cinco minutos.

Se reparten los alcauciles entre cuatro platos, se coloca el pescado alrededor en corona, se adorna con hojas de perejil y alcaparras; se riega con unas cucharadas de caldo y se sirve.

Receta recogida en Punta Umbría (Huelva)

Aliño de Dorao con Patatas y Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de dorao, cuatro patatas, cien gramos de aceitunas aliñadas, cincuenta gramos de aceitunas negras, cuatro zanahorias, mayonesa, una cebolla, un diente de ajo, aceite, una hoja de laurel, perejil, y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de dorao de piel y posibles espinas, se llevan a una cazuela, se cubren con agua, se añaden media cebolla, una hoja de laurel, el ajo, una ramita de perejil y se sazona con sal. Al comenzar a hervir se retira y se reserva el pescado en su caldo.

Se pelan las patatas, y se cortan en dados, se fríen con aceite y se reservan. Se pelan las zanahorias y se cortan en rodajitas. Se cuecen con agua y sal. Se reservan.

Se saca el dorao del caldo y se corta en cuadrados grandes, se emplatan en una fuente, se rellenan los huecos entre los cuadrados con las patatas y las aceitunas aliñadas sin hueso. Se riegan con mayonesa, se adornan con rodajas de zanahoria y las aceitunas negras.

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

Brécol con Lampuga



INGREDIENTES: (4 personas)

Un brécol, medio kilo de lomo de lampuga, seis huevos, doscientos gramos de trocitos de jamón, un limón, comino, una hoja de laurel, un clavo, un vasito de vinagre de manzana, tres cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la lampuga, limpia, con medio limón, una hoja de laurel y el clavo de especie; se desmiga y se reserva en una fuente media hora recubierto de vinagre de manzana.

Se cuece el brécol con el comino, para evitar que de gases, se trocea, se escurren las migas de lampuga y se ligan con las flores de brécol. Se ligan los taquitos de jamón, se lleva la mezcla a una fuente de hornear, se salpimenta, se cubre con los huevos batidos y sobre ello se colocan unos trocitos de mantequilla. Se lleva al horno a temperatura media veinte minutos, se sirve caliente.

Brocheta de Lampuga, Gambones y Mero

INGREDIENTES: (por pinchito)

Dos taquitos de lampuga, dos gambones, dos taquitos de mero, dos cebollitas, dos tomatitos mini, dos taquitos de zanahoria, un alcaparrón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ensartan en la brocheta, un taco de lampuga, una cebollita, un gambón, un tomatito, un trocito de mero, un trocito de zanahoria, y el alcaparrón. Se repite la serie, menos el alcaparrón que va solo uno en el centro.

Se unta en aceite y se asa en una plancha o en una barbacoa, a nuestro gusto.

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

27
...

Caldereta Ayamontina de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de supremitas de lampuga, medio kilo de patatas, una cebolla, un tomate, un pimiento, aceite de oliva, vino blanco, un cubito de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las supremitas de lampuga, se escurren muy bien y se reservan.

En el fondo de una cazuela se coloca la cebolla cortada en rodajas, encima el pimiento troceado, el tomate pelado y sin pepitas, las patatas cortadas a rodajas, las supremitas de lampuga, se le añaden el aceite y el vino blanco, se añade el caldo de pescado hasta cubrir, se salpimenta y se lleva a cocción, a fuego suave, una media de hora, removiendo de vez en cuando.

Se sirve caliente.

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

Caldereta de Lampuga con Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de supremitas de lampuga, 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 las supremitas de lampuga, 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 pescado este hecho. Se sirve con guarnición de arroz blanco.

28
...

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

Carbonada de Llampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de llampuga, dos cucharadas de manteca de cerdo, tres cebollas, un botellín de cerveza, perejil, tomillo, albahaca, una cucharadita de azúcar, una cucharadita de harina, dos cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la llampuga en trozos regulares, se lavan, se escurren y se llevan a una olla de barro, se rehogan en manteca de cerdo. Se añade la cebolla cortada en juliana hasta que rehogue pero sin pasar de un leve dorado, se añaden la cerveza y un poco de agua, las hierbas aromáticas en un ramillete, la harina, la mantequilla, el azúcar, se salpimenta y se cuece un poco más de media hora, hasta que este tierno el pescado.

Se sacan los trozos de llampuga, se quita el ramillete de hierbas aromáticas y se pasa el resto por el chino hasta tener una salsa, que verteremos sobre el pescado. Se sirve caliente.

Receta adaptada de una de Neus Granollers, de Corberá del Llobregat (Barcelona)

Carpacho de Atún, Salmón y Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lampuga de medio kilo, un filete de atún, una rodaja de salmón, dos limones, dos cucharadas de culantro, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la lampuga, se sacan los filetes y se congelan a menos veinte grados todo un día.

Se limpia la rodaja de atún, se envuelve en papel de plata y se lleva al congelador veinticuatro horas.

Se limpia la rodaja de salmón de piel y espinas, se envuelve en papel de plata y se lleva al congelador veinticuatro horas.

Se sacan los pescados se cortan en carpacho, se salpimientan, se llevan a un lebrillo pequeño y se riegan con el zumo de los limones hasta cubrir. Se maceran una hora.

Se escurren, se emplatan en una fuente de servir, se salpimientan, se espolvorean con culantro picado a cuchillo, se riegan con aceite y se sirven con un vino rosado muy fresco.

29
...

Receta recogida en Villa Real de Santo Antonio (Portugal). La lampuga es un pescado pelágico que solo se pesca a comienzos de otoño

Carpacho de Dorao con Rabanitos



INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de dorao, cinco rabanitos, dos limones, tres cucharaditas de salsa de soja, cinco cucharaditas de aceite de oliva, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el dorao y se lleva al congelador a menos veinte grados cuarenta y ocho horas, se corta en filetitos muy finos y delgados, se colocan en una bandeja. Se cortan los rabanitos en tiras muy finas y se colocan sobre el dorao. Se riegan con el zumo del limón, el aceite y la salsa de soja.

Se llevan a la nevera como un par de horas para que maceren, se adorna con alcaparras, se salpimenta y se sirve.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

Cazuela de Pez Dorao con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de dorao, dos tomates, una lata de guisantes pequeña, un kilo de patatas, una cebolla, un puerro, una hoja de laurel, una zanahoria, un vasito de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de pimentón, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de dorao de piel y posibles espinas, se cortan en tacos, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada en juliana, cuando dore se añaden los tacos de dorao, se cocinan cinco minutos. Se añaden los puerros, las zanahorias, los ajos picados y el perejil picado. Se les dan unas vuelta y se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, los guisantes, las patatas cortadas en taquitos, el pimentón, la hoja de laurel, sal y pimienta. Se riega con el vino blanco y agua hasta cubrir.

Se le dan al guiso veinte minutos de cochura, se rectifica de sal y pimienta, si hace falta, y se sirve en la misma cazuela.

Receta común de la Costa de Huelva; en otros pagos se le llama marmitako

Cazuela de Lampuga con Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lampuga de kilo y cuarto, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, tres tomates, medio vaso de aceite, dos pimientos rojos asados, harina de freír pescado, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la lampuga de cabeza y entrañas, se corta en rodajas, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con aceite. Se reservan.

Se cuele el aceite y se vierte en una cazuela de barro, en él se saltean la cebolla picada en juliana y el ajo cortado en rodajas, pasados cinco minutos se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos.

Se riega el sofrito con tres cuartos de vaso de agua, se añaden el pescado y los pimientos cortados en tiras, se adereza con piri-piri, sal y pimienta, se lleva al horno y se cocina diez minutos a ciento cincuenta grados, se saca y se sirve en la misma cazuela de barro.

Receta de Alicia Guerrero de Castro Marín, recogida en Villa Real de Santo Antonio (Portugal). La lampuga es un pescado pelágico que solo se pesca a comienzos de otoño

Cazuela de Lampuga con Pimientos Rojos

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lampuga de kilo y medio, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, tres tomates, medio vaso de aceite, tres pimientos rojos, una cebolla, una cucharadita de pimentón dulce, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se eliminan la cabeza, las escamas y las tripas, se corta en rodajas, se salpimientan, se pasan por harina, se fríen ligeramente en aceite y se reservan.

Se asan los pimientos en el horno, se dejan sudar, se pelan y se cortan en tiras.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada junto a los ajos cuando comiencen a pochar se añaden el tomate rallado sin piel ni pepitas, el pimentón, sal y pimienta; se cocina ocho minutos, se riega con unas cucharadas de agua, se añaden el pescado y las tiras de pimiento asado, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se cocina diez minutos en el horno a ciento ochenta grados. Se sirve en la misma cazuela de barro.

Receta recogida en Mallorca



Cebiche de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de lampuga, un tallo de apio, cuatro limones, dos cebollas, una guindilla picante, una endibia, perejil, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la lampuga y se corta en bastones pequeños, se dejan desangrar y en una fuente honda se maceran con el zumo del limón y un vaso de vino blanco pasadas dos horas, se añaden la cebolla picada fina y unas hojas de apio picado fino. En un almirez se majan el perejil y la guindilla, se añaden. Se deja macerar otra hora.

En otra fuente se emplatan las hojas de endibia y se riegan con un pelín de zumo de limón, se coloca el pescado sobre ellas y se riegan con el liquido de macerar, se lleva al frigorífico y cuando este frío, se puede servir.

Cebollas Rellenas de Pez Lirio



INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho cebollas, un filete de pez lirio, un cubito de caldo de pescado, medio limón, un clavo de especie, una hoja de laurel, un huevo, unas ramitas de culantro, unas alcaparras y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuece el filete de pez lirio, con el medio limón, la hoja de laurel y el clavo de especie. Se reserva.

En una cazuela se colocan las cebollas, se añade el caldo del cubito de caldo de pescado y agua, hasta cubrir. Se cuecen media hora, se dejan enfriar, se les quitan las hojas exteriores, se vacían en el centro. El caldo se reserva.

En una fuente, se pica a cuchillo en grueso el pez lirio, se añaden la pulpa de la cebolla, el huevo batido y la sal. Se rellenan las cebollas con la mezcla, se las pone otra vez en la cazuela para que se hagan las cebollas y el relleno.

Pasados cinco minutos se sacan y se sirven adornadas con culantro picado a cuchillo y las alcaparras.

Cestitas de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis tarteletas, medio kilo de filetes de lampuga, una cebolla, medio limón, una hoja de laurel, un clavo de especie, dos pepinillos, dos huevos duros, dos patatas, una zanahoria, mayonesa, guisantes, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los filetes de lampuga en una cazuela con medio limón, la hoja de laurel y el clavo. Se cuele, se desmenuza y se reserva.

Se cuecen las patatas y la zanahoria, se pican en cuadritos muy pequeños, se pican los pepinillos y los huevos duros, se añaden las migas de lampuga, se salpimenta, se le añade la mayonesa y se mezcla bien.

Se rellenan las tarteletas con la masa obtenida, se recubren con un poco de mayonesa y se adornan con un guisante.

33
...

Conchas de Peregrino Rellenas de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Una rodaja de lampuga, dos cucharadas de mantequilla, seis cucharadas de nata, un limón, una cucharada de vinagre de estragón, una remolacha encurtida, dos rodajas de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la lampuga de piel y espinas, se escalda cinco minutos en agua con sal, se desmenuza y se bate con la mantequilla con una cuchara de palo, se añaden poco a poco el zumo del limón, la raspadura de su corteza y el vinagre.

Se bate la nata a parte y cuando monte se añade con cuidado al preparado anterior con una espátula para que no baje, se salpimenta a gusto.

En las conchas de peregrino se coloca un círculo de medias rodajas de remolacha, se rellena el centro con el preparado de lampuga y se adornan con un cuarto de rodaja de limón. Se sirven frías.

Conserva de Lampuga en Aceite

INGREDIENTES:

Medio kilo de filetes de lampuga, aceite de oliva virgen extra.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga de piel y posibles espinas, se les da una vuelta en una sartén con aceite, se trocean o se desmigan. Se rellenan unos tarros de cristal con la lampuga y se terminan de rellenar con aceite. Se tapan herméticamente y se hierven en una cazuela con agua, hasta que la tapadera bombee un poquito.

Nota.- Es conveniente hervir los botes antes de rellenarlos.

Receta familiar. Se puede hacer con lampuga cocida

Corona de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de lampuga, un pimiento rojo, un pimiento verde, una cebolla, un vasito de tomate frito, tres huevos, un vasito de aceite, media lata de anchoas enrolladas, mantequilla, mayonesa, medio limón, media lechuga rizada, una hoja de laurel, un clavo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de lampuga de piel y posibles espinas, se cuecen en una cazuela con agua, el medio limón, la hoja de laurel y el clavo. Una vez cocidas, se escurren, se desmigan y se reservan.

En una sartén con aceite, se saltean diez minutos la cebolla y los pimientos picados, se añaden las migas de lampuga, el tomate frito, las anchoas picadas y un huevo; se ligan, se añaden las yemas de los otros dos huevos y las claras batidas a punto de nieve, se mezcla todo, se rectifica de sal y pimienta.

Se coloca la masa así obtenida en un molde de corona previamente untado con mantequilla y se cuece a baño María hasta que cuaje. Se deja enfriar, se desmolda y se adorna con unas tiras de pimiento, unas anchoas y mayonesa. Se puede colocar alrededor e incluso en el centro de la corona, lechuga rizada picada como adorno.

Croquetas de Pez Lirio

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de pez lirio, cuatro cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, aceite, pan rallado, una cebolla, dos huevos, medio vaso de leche, sal y pimienta.

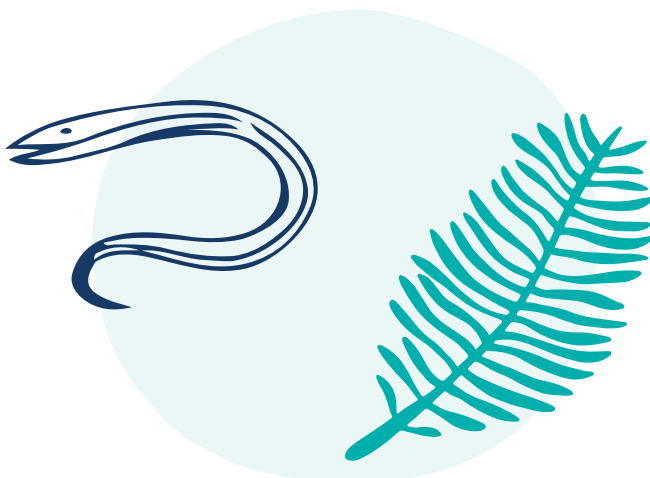
PREPARACIÓN:

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

En una sartén se pone la mantequilla y se rehoga la cebolla picada, cuando empieza a dorar, se añade la harina, y se remueve hasta que este tostada, se añade la leche poco a poco, sin dejar de remover. Se deja cocer un par de minutos y se añaden las migas de pez lirio, se salpimenta, se liga todo muy bien y se deja enfriar.

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

Esta receta es una receta de sobras, los peces limón suelen pasar de dos kilos y medio, se reserva la parte del cogote y se trabajan con ella bien unas croquetas o unas albóndigas



Doirado a Funcheira

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Un trozo de lomo de lampuga de kilo y cuarto, dos dientes de ajo, cien gramos de panceta, dos vasos de vino blanco, dos cucharadas de manteca blanca, tomillo, orégano, laurel, culantro, una chispa de piri-piri y sal.

PREPARACIÓN:

Se pican la panceta y el ajo muy fino, se mezclan con el tomillo, el orégano y el culantro picados hasta obtener una pasta, se mecha el lomo de lampuga con la mezcla.

En una sartén se pone la manteca blanca y cuando esta derrite se añade el lomo de lampuga, se riega con el vino blanco y se deja cocer tapado algo más de media hora, si se queda sin salsa se le añade un pelín de agua o de vino blanco.

Se sirve fileteado, caliente y con un chorrito de su propia salsa.

Doirado es la denominación portuguesa de la lampuga; la receta la recogimos en la Terraza de la Cantina del Marques en la Plaza del Marques de Pombal en Villa Real de San Antonio (Portugal)

36
...



Doirado a la Pombalina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lomo de doirado, dos cebollas, un pimiento, dos tomates, dos dientes de ajo, aceite de oliva, un vaso de vino blanco, un vaso de fumé de pescado, en su defecto un cubito de caldo de pescado desleído en un vaso de agua, harina de freír pescado, dos cucharadas de vinagre, culantro (si no tienes usa perejil), unas gotas de Tabasco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén de fondo hondo, se rehogan en aceite de oliva, las cebollas peladas y cortadas en rodajas (no muy finas), el pimiento sin pepitas, cortado en rodajas, y los tomates sin pepitas cortados en rodajas, cuando empiezan a rehogar se le añade, el ajo cortado en laminitas, un poco de culantro picado, y se termina de rehogar.

Se le añaden un vaso de vino blanco, el vaso de fumé de pescado, unas gotas de Tabasco, sal y pimienta. Se reduce hasta tener una salsa clarita, que se reserva.

Los filetes de doirado se aliñan con sal y vinagre, se pasan por harina y en sartén aparte se doran en aceite de oliva; una vez dorados se colocan en una fuente de horno, se vierte el rehogado sobre los filetes y se llevan a horno medio unos diez minutos.

Se sirven con una guarnición de patatas cocidas, judías verdes, coliflor, zanahoria y dos medias rodajas de naranja.

Doirado es la denominación portuguesa de la lampuga; la receta la recogimos en la Terraza de la Cantina del Marques en la Plaza del Marques de Pombal en Villa Real de San Antonio (Portugal)

Doirado a Raposeira

INGREDIENTES: (4 personas)

Un trozo de solomillo de doirado de tres cuartos de kilo, una cebolla, una patata, mantequilla, nata líquida, seis champiñones hermosos, aceite, vino raposeira, zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se unta con mantequilla una fuente de horno, se le coloca una base de patata cortada en rodajitas y cebolla cortada en rodajitas, se le ponen unos pegotitos de mantequilla y sobre ello la pieza de doirado salpimentada. Se pone al horno y se riega con vino raposeira de vez en cuando. Estará hecha en media hora o quizás un poco más, depende del grosor de la pieza.

Entretanto, se rehogan en aceite los champiñones picados, se añaden un chorreón de nata y el zumo de un limón. Se pasan por la batidora hasta tener una salsa.

Se sirve el doirado en la fuente en su propio jugo y con la salsa de champiñones aparte.

Receta recogida en Playa de Rocha (Portugal); el vino raposeira es un espumoso suave muy rico

Dorao a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Una pieza de lomo de dorao de un kilo, una cebolla, dos escalonias, tres tomates, un vaso de salsa española, medio vaso de vino blanco, cien gramos de champiñones, una cucharada de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro se dora ligeramente el lomo de dorao con mitad aceite y mantequilla, cuidando que dore por todos lados por igual. Se añaden la cebolla picada, las escalonias en rodajas, los tomates troceados y sin pepitas, la salsa española, el vino blanco, se salpimenta y se tapa. Se deja hervir a fuego lento un cuarto de hora; se añaden los champiñones y se cocina cinco minutos más. Se sirve en una fuente, con la cochura como salsa por encima.

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

38
...



Dorao al Comino

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de dorao, una cebolla, medio vaso de vino blanco, una cucharada de cominos, laurel, aceite, harina, agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de dorao de piel y posibles espinas, se reservan. En una sartén con aceite, se dora la cebolla picada, se añaden la hoja de laurel, las rodajas de dorao, el vino blanco y el comino. Se cubren con agua y se dejan cocer hasta que reduzca a una salsa. Se añade un pelín de harina para espesar, se rectifica de sal y pimienta, se sirve caliente.

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

Dorao al Aguardiente

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorao de ración, dos copitas de aguardiente Zarza Mora, salsa de tomate, harina, aceite, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de dorao, se riegan con el aguardiente y se dejan 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.

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

39
...

Dorao al Limón con Champiñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorao, medio vaso de tomate frito, cuatro champiñones, una pastilla de caldo de carne, aceite, una cucharada de harina, dos limones, un vaso de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los champiñones en láminas, se riegan con zumo de limón y se reservan.

Se salpimientan los filetes de dorao, se reservan una hora, se pasan por harina y se doran en aceite. Se le añaden el tomate frito, el vino blanco y el caldo de carne.

Se dejan cocer un cuarto de hora, cuando falten cinco minutos se añaden los champiñones, se cocinan. Se sirve caliente.

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

Dorao a la Leña

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Un dorao de kilo y medio, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpia el dorao de cabeza y entrañas. Se le hacen una serie de cortes y se sala.

Se salpimenta y se asa por ambos lados en horno de leña, se aliña con aceite y sal.

Se sirve con una guarnición de verduras en crudo.

Receta recogida en la Playa de la Casita Azul en Isla Cristina (Huelva)

40
...

Dorao a la Marinera como Pepe Dorado

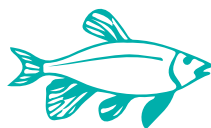
INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de lomo de dorao en filetes pequeños, dos cebollas, una zanahoria, dos clavos, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, cuatro cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, una cucharadita de maicena, cuatro cucharadas de zumo de limón, una punta de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite se saltean, cinco minutos, la cebolla cortada en rodajas, la zanahoria cortada en rodajas, el laurel y el ajo, se añade el dorao en filetes pequeños, se riegan el vino blanco y el zumo de limón; se deja hervir un cuarto de hora, se espesa la salsa con un poco de maicena, se le da un hervor, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

Receta de José Dorado del Kiosco Mari Mari de la Avenida del Parque en Isla Cristina (Huelva)



Dorao a la Menta

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez lirio, medio vaso de vinagre, medio vaso de azúcar, dos cucharadas de harina, aceite, medio cubito de caldo de pescado, una ramita de menta verde, maíz y aguacate.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez lirio se pasan por harina de freír pescado y se frien en aceite abundante. Se reservan en una fuente.

Se prepara un vaso de caldo de pescado con la media pastilla y siguiendo las instrucciones del fabricante.

En un cazo, se hierve a fuego lento el vinagre, se añaden el vaso de caldo de pescado y el azúcar. Se remueve para que no se pegue y cuando espese a nuestro gusto, se añade la menta que previamente se ha molido muy fina, se sigue removiendo, se deja enfriar y se coloca en una salsera.

Los filetes de pez lirio se sirven, bien en la fuente, bien en platos individuales, con una guarnición de maíz y taquitos de aguacate. La salsa se riega a gusto.

41
...

Dorao Cocido al Ajillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de dorao, seis dientes de ajo, aceite, dos guindillas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de dorao de piel y posibles espinas, se cortan en supremitas, se salpimientan, se pincelan con aceite y se reservan.

En un almirez se muelen con un poco de aceite, las guindillas, la sal, un par de dientes de ajo y la pimienta molida. Se añade el majado a una cazuela de barro con aceite y otros cuatro dientes de ajo picados, se lleva al fuego.

Se añaden las supremitas de dorao dejándolas cocinar a fuego muy bajo unos quince minutos. Pasados estos, se sirven calientes en la misma cazuela.

Receta recogida en la Taberna Victoria en Isla Cristina (Huelva)

Dorao con Chayota

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de lomo de dorao, tres cuartos de kilo de chayotas, una cebolla, dos dientes de ajo, un vaso de aceite, un tomate, un pimiento, perejil, una cucharadita de cominos, azafrán y sal.

PREPARACIÓN:

Se cortan el dorao y las chayotas peladas en trozos pequeños. Se reservan.

En una cazuela con aceite, se rehogan la cebolla picada, el tomate pelado y sin pepitas, los pimientos picados, pasados unos minutos se añaden el agua y las chayotas. Cuando lleven cociendo un par de minutos se añaden el comino, el azafrán, dos dientes de ajo pasados por el mortero, el dorao, se rectifica de sal y se cuece como veinte minutos más. Se espolvorea el perejil picado y se sirve.

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

42
...

Dorao con Espinacas



INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de dorao, medio kilo de espinacas, cuatro dientes de ajo, harina de freír pescado, un tomate, una cebolla, orégano, aceite, vino blanco, vinagre, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocea el dorao a su mínima expresión, un tamaño similar a los lacitos de pasta, más o menos. Se pasa por harina, se dora con aceite y se reserva.

En una fuente de barro, se rehoga con dos cucharadas de aceite la cebolla, cuando dore, se le añaden los dientes de ajo, el tomate pelado y sin pepitas. Se sofríe durante ocho minutos.

En sartén aparte, se pasan las espinacas por la mantequilla unos minutos y se añade todo a la cazuela de barro. Se añaden el dorao, el vino blanco, el vinagre, medio vaso de agua, se salpimenta y se cuece hasta que reduzca el agua. Se espolvorea una chispa de orégano y se sirve en la misma fuente de barro.

Receta común de la Costa de Huelva

Dorao con Pimientos Verdes

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de lomo de dorao, cuatro pimientos verdes, alcaparras, una cebolla, un vaso de vino blanco, un vasito de vermouth rojo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de dorao de piel y posibles espinas, se lavan y se reservan.

Se fríen los pimientos, se pelan y se les quitan las pepitas, dos se cortan a tiras y se reservan.

En la misma sartén de freír los pimientos, se rehoga la cebolla. Se pasa por la batidora junto a los dos pimientos sin cortar en tiras, se añaden el vaso de vino y la copa de vermouth. Se coloca el dorao en una cazuela, se añaden el batido, un pelín de agua, se salpimenta y se le dan veinte minutos de cocura.

Se sirve adornado con las tiras de pimiento que se reservaron y alcaparras.

Receta propia

43
...

Dorao con Salsa de Gambas y Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorao, 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 el agua a un vasito de fumé. Se cuele, las gambas se pelan, se reservan.

En una cazuela de barro 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 tritadora, se añaden la nata y el fumé, se vuelve al cazo y se cuece cinco minutos se sazona con nuez moscada, sal y pimienta, se añaden los filetes de dorao se cocinan cinco minutos más y se sirven en la misma cazuela de barro.

Dorao con Salsa Helena

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lomo de dorao, cien gramos de queso gruyere, dos tazones de salsa bechamel, medio vaso de cerveza, dos cucharadas de harina de freír pescado, aceite, dos nueces de mantequilla, lechuga, culantro, pimienta y sal.

PREPARACIÓN:

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

En una sartén se echan medio vaso de cerveza y el queso cortado a trocitos, hasta que el queso derrita. Se remueve bien para que mezclen.

Se obtiene una pasta, que se une con la bechamel, con la mantequilla y se tiene al calor unos minutos; se salpimenta y se remueve. Se vierte la pasta sobre los filetes y se sirven con una guarnición de lechuga picada en juliana y aderezada con culantro.

44
...

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

Dorao con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de lomo de dorao, una cebolla, un diente de ajo, un kilo de tomates, dos pimientos, aceite, una cucharadita de cominos, tres gotas de tabasco, una cucharadita de azúcar.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro honda con aceite, se prepara un refrito con la cebolla picada, el ajo picado y los pimientos picados. Se escaldan los tomates para poder pelarlos mejor, se pelan, se les quitan las pepitas y se trocean sobre el refrito, se remueve, se le añaden la cucharadita de azúcar y el tabasco.

Se corta el lomo de dorao en rodajas y estas en taquitos, se añaden dejándolos cocer un cuarto de hora. Se majan los cominos en un almírez y se añaden cuando falten cinco minutos para retirar del fuego. Se sirve al instante para que no pierda el aroma.

Receta recogida en la Taberna Victoria en Isla Cristina (Huelva)

Dorao con Verduras Asadas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de lomo de dorao, ocho patatitas, cuatro zanahorias y cuatro trozos de coliflor, aceite y ajo.

PREPARACIÓN:

Se limpia el lomo de dorao y se trocea en porciones de un grosor como de dos dedos, se llevan a la plancha y se asan en su propio jugo.

Se unta la plancha con un poco de aceite, se asan tras pelarlas y trocearlas, las patatas, la zanahoria y la coliflor.

Se reparten los trozos de dorao entre cuatro platos y se sirven con una corona de verduras y regado todo con una salsa de aceite y ajo.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Océano Playa en la Plata Central de Isla Cristina (Huelva)

45
...



Dorao Empanado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorao, aceite, un diente de ajo, perejil, un huevo, pan rallado, aceite, un limón, lechuga, mayonesa, y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de dorao, se salpimientan y se llevan a una fuente con ajo picado, perejil picado, el zumo del limón y la cáscara rallada. Se deja un par de horas para que tome sabor. Se pasa por huevo batido, pan rallado y se fríe en aceite de oliva.

Se sirve sobre la lechuga cortada en juliana con una cucharadita de mayonesa encima.



Dorao en Escabeche

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de dorao, un cuarto de vaso de vinagre, seis dientes de ajo, media cucharadita de pimentón dulce, media cucharadita de pimentón picante, dos hojas de laurel, aceite, dos clavos de olor y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de dorao de piel y espinas, se cortan en tacos, se salpimientan, se fríen con aceite y se reservan.

El aceite se cuele, se fríen los ajos, cuando están dorados, se añaden el laurel, los clavos de olor, el pimentón, se les dan unas vueltas con una cuchara de palo, para que no se peguen, se añaden el vinagre y la sal.

Se añaden los tacos de pescado y se deja cocer unos minutos. Se reservan en una fuente, se lleva a la nevera y se consume al día siguiente.

Receta de José Dorado del Kiosco Mari Mari en la Avenida del Parque en Isla Cristina (Huelva)

Dorao en Salsa de Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorao, 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 dorao, 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.

Dorao en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de dorao, un limón, una cebolla, una zanahoria, un tallo de apio, dos hojas de laurel, perejil, medio vasito de aceite de oliva, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, se prepara un caldo con agua, el vino blanco, la zanahoria picada, la cebolla, el apio, perejil, las hojas de laurel, el zumo de limón, sal y pimienta. Al caldo se le añaden las rodajas de dorao y se hierve doce minutos.

Mientras hierve se prepara una salsa, con perejil picado, el zumo de medio limón, pimienta molida, sal y aceite. Se bate todo íntimamente y se reserva.

Una vez cocido el pescado, se saca del caldo, se escurre y se emplata en una fuente adornando con perejil picado, unas rodajitas de limón y de zanahoria cocida. Se sirve con la salsa aparte.

Receta de José Dorado del Kiosco Mari Mari en la Avenida del Parque en Isla Cristina (Huelva)

47
...

Dorao en Vinagre

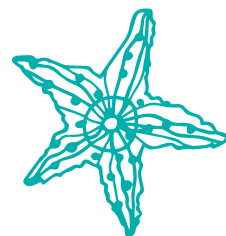
INGREDIENTES: (4 personas)

Un filete de dorao de medio kilo, vinagre, aceite, perejil y ajo.

PREPARACIÓN:

Se congela el filete de dorao a menos veinte grados al menos un día, se descongela y se filetea en tiras de diez centímetros de largo, dos de ancho y un grosor de medio centímetro, se colocan en una fuente y se riegan con abundante vinagre de vino. Se dejan macerar entre ocho y doce horas. Una vez transcurrido ese tiempo, se retiran, se escurren y se llevan a una fuente con aceite, perejil picado a cuchillo y ajo, se dejan reposar un par de horas y se pueden consumir. ¡Está riquísimo!

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo



Dorao en Vinagreta

INGREDIENTES: (6 personas)

Un kilo de rodajas de dorao, medio limón, una hoja de laurel, perejil, una cebolla, dos dientes de ajo, salsa vinagreta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de dorao de piel y de espinas, se cuece un cuarto de hora con agua, el limón, la cebolla, la hoja de laurel, el perejil, el ajo y sal. Pasado este tiempo, se retira del fuego, se deja en el agua de cocerlo, hasta que enfríe. Se saca, se escurre y se emplata. Se riega con una salsa vinagreta, y se sirve.

La lampuga(Coryphaena hippurus) se conoce también en Andalucía y Levante como Pez Lirio o Dorao

48
...

Dorao Estofado con Chocolate

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de dorao, una cebolla, una zanahoria, dos clavos de especia, una onza de chocolate, una hoja de laurel, medio vaso de aceite de oliva, medio vaso de vino blanco, una patata, una cucharadita de vinagre, unas patatitas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el dorao, se corta en supremitas, se salpimenta y se reserva.

En una olla, con aceite, se sofríen la cebolla y la zanahoria, pasados unos minutos se añaden las supremitas de pescado. Se le añaden el chocolate rallado, la hoja de laurel, el vino blanco, la patata troceada, el vinagre, los calvos de especia, se salpimenta y caso de ser necesario se añade un poquito de agua.

Se deja cocer veinte minutos, hasta que el pescado este hecho. Se sirve acompañado de patatitas.

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

Dorao Frito con Miel

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos filetes de dorao de ración, harina, miel, cerveza, aceite y agua.

PREPARACIÓN:

Se cuece el dorao en agua abundante un cuarto de hora. Se deja enfriar, se desmenuza y se reserva.

Se hace una masa con la harina, una cucharada de miel, dos o tres cucharadas de cerveza y agua. Se le añade el dorao desmigado, se homogeneiza la masa, se corta en porciones y se fríen con aceite abundante.

En realidad son unos buñuelitos dulces tirando a pavías

Dorao Marinado



49
...

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

En una cazuela con agua se cuecen los filetes de dorao con sal, el medio limón y la hoja de laurel. Pasados cinco minutos, se retiran, se enfrían y se reserva.

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 filetes de dorao, se añaden los clavos y se dejan marinar como dos o tres horas y se sirven emplatados sobre hojas de lechuga.

Para este plato se deben emplear filetes de lomo de dorao grande, son menos grasientos. Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Dorao Mechado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de lomo de dorao, dos huevos duros, un pimiento morrón, una patata, una cebolla, dos pimientos, un tomate, cuatro dientes de ajo, un vaso de aceite, un vaso de vino blanco y sal.

PREPARACIÓN:

Se lava el lomo de dorao en agua fresca, se escurre y se seca muy bien con papel de cocina. Se mecha con los huevos duros, el pimiento morrón y se baña en aceite de oliva. Se reserva.

En una fuente de horno se pone la cebolla cortada en rodajas, sobre ella la patata pelada y cortada en rodajas finas, se le pican los pimientos, el tomate sin piel ni pepitas y el ajo picado. Se riega con aceite y vino blanco, se rectifica de sal y se coloca el lomo de dorao; se lleva al horno a fuego medio media hora, durante el asado se riega con su jugo y si hace falta se añade un poquito de agua.

Receta común de la Costa de Huelva

50
...



Dorao Mechado con Bacón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un taco de un kilo de solomillo de dorao, cien gramos de bacón, una cebolla pequeña, un huevo duro, un vaso de vino blanco, perejil, una cucharada de sobrasada, manteca de cerdo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se hace una mixtura con el bacón picado, la cebolla picada, el huevo cocido picado, la cucharada de sobrasada y el perejil picado.

Se mecha el solomillo de dorao con esta mezcla, se rocía con una pizca de sal y pimienta molida, se recubre con manteca de cerdo, se riega con el vino blanco y se mete en el horno, flojo, tres cuartos de hora. Se sirve en rodajas, acompañado de su propia salsa.

Receta de la Cocina de Riotinto. En particular de M^a del Pilar Suárez

Dorao Mechado con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo y medio de solomillo de dorao en una pieza, cien gramos de jamón serrano en taquitos, dos cebollas, una patata, dos dientes de ajo, un vaso de aceite, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el jamón en taquitos pequeños. Se mecha el solomillo de dorao con el jamón, se reserva.

En una fuente de horno, suficientemente honda, se vierte el aceite y sobre él la mitad de las cebollas cortadas a rodajas, la patata cortada a rodajas, se coloca el solomillo de dorao, se colocan por encima la cebolla restante muy picada, el ajo picado, se salpimenta, se añade la hoja de laurel, se lleva al horno durante media hora, regándolo con su propio jugo de vez en cuando; si hace falta de añade un poco de agua. Cuando falten unos cinco minutos para sacar, se riega con el vino blanco y se sirve cortado en lonchas con su jugo como salsa.

Receta de Jaime Isla de Isla Cristina (Huelva)

51
...

Dorao Relleno de Jamón y Bacón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un dorao de dos kilos, ciento cincuenta gramos de jamón, dos lonchas de bacón, dos huevos duros, un huevo, dos limones, aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el dorao, se lava, se escurre y se seca con papel de cocina, se pincela con aceite en la cavidad ventral, se salpimenta y se reserva.

Se pican el jamón, el bacón, los huevos duros, se mezclan con la yema del otro huevo batida, se salpimenta y se rellena el dorao con la mezcla. Se cierra, se riega con aceite y zumo de limón, se salpimenta por ambos lados y se lleva al horno en una fuente a fuego medio hasta que la carne separe de la espina por la cola, regando de vez en cuando con su salsa.

Se sirve en la misma fuente con rodajas de limón.

Receta recogida en la Taberna Victoria en Isla Cristina (Huelva)

Empanada de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de harina, dos cucharadas de aceite, una cucharadita de levadura en polvo, medio kilo de rodajas de lampuga, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento verde, un pimiento rojo, unas rodajitas de chorizo, medio limón, una hoja de laurel, un clavo de especie, unos trocitos de jamón serrano, tomate frito, un huevo y sal.

PREPARACIÓN:

Con la harina, levadura, aceite, sal y dos cucharadas de agua se trabaja una masa de empanada, se estira con un rodillo, se dobla sobre si misma, dos veces y se vuelve a estirar con el rodillo. Se repite varias veces y se reserva.

Se cuecen las rodajas de lampuga con agua, medio limón, la hoja de laurel y el clavo de especie; cuando estén cocidas, se cortan en trocitos y se reservan.

En una sartén con aceite, se pican una cebolla, los ajos, el pimiento verde y la sal. Se sofríe a fuego muy suave, se añaden los taquitos de lampuga, el chorizo y el jamón. Pasados cinco minutos, se añade el tomate frito, se retira del fuego y se reserva.

Se forra una fuente de empanada untada de aceite, con la mitad de la masa. Se vierte sobre ella el sofrito, se adorna con tiras de pimiento rojo, se tapa con el resto de la masa, y se recogen los bordes, se pincha la masa y se hace un huequito en el centro como chimenea. Se adorna con la masa sobrante, se unta con un poco de aceite y huevo batido, se cuece en el horno a doscientos grados media hora. Se sirve.

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



Empanada de Patata y Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rodajas de lampuga, un sobre de puré de patatas, dos huevos duros, un limón, mantequilla, leche, mayonesa ligada con mostaza, alcaparras, aceitunas negras sin hueso, perejil, un pepino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

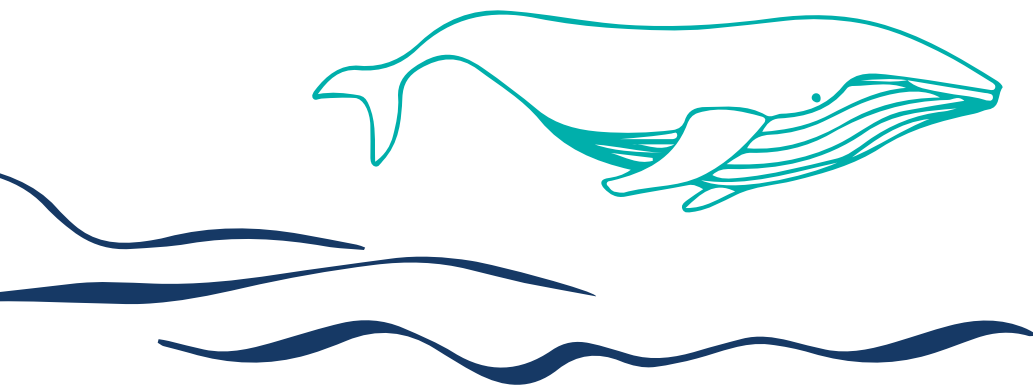
Se limpian las rodajas de lampuga de piel y posibles espinas, se cuecen en una cazuela con agua y sal, se desmigan y se reservan.

Con el contenido del sobre y la leche, se hace un puré de patatas siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se ligan con él, un tercio de las migas de lampuga, la mayonesa y la mostaza, se bate hasta trabajar una pasta consistente y de sabor fuerte.

Se unta una fuente con mantequilla, se rellenan el fondo y los lados con la pasta, se coloca la lampuga en el centro y se cubre con el resto de la pasta hasta que quede totalmente cerrado. Se aprieta bien y se deja una hora en la nevera.

Se emplata en una fuente con lechuga picada en corona, se adorna con huevo duro troceado, alcaparras y aceitunas negras.

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



Empanadillas de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de empanadillas, un filete de lampuga de ración, una cucharada de piñones, media cebolla, media patata cocida, una chispa de curry, aceite de oliva, medio vaso de cerveza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el filete de lampuga, se salpimenta y se pasa por aceite en una sartén. Cuando dore se saca y se reserva en una cazuela aparte.

En el mismo aceite se doran la cebolla y la patata cocida picadas muy fino, cuando doren se añaden el curry, los piñones, se saltean un momento y se añade la cerveza, se deja un minuto y se vierte sobre el filete de lampuga, se le da un hervor y cuando este hecho, se saca, se corta en trocitos pequeños y se mezcla con la salsa que se habrá reducido al máximo.

Se rellenan las empanadillas, se cierran, se fríen en aceite muy caliente y se sirve.

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

Ensalada de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de lampuga, un tomate, un pepino, un cogollo de lechuga, una cebolla, un huevo duro, apio, aceite, vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los filetes de lampuga en agua con sal. Se dejan enfriar y se desmigan. Se reservan.

En una ensaladera, se cortan en trocitos, el tomate sin piel ni pepitas, el pepino pelado, el cogollo de lechuga, la cebolla, el huevo duro, el trozo de apio, se les ligan las migas de lampuga y se mezcla muy bien. Se adereza con aceite, vinagre y sal.

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

Ensalada de Lampuga con Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de puntas de espárragos, trescientos gramos de lampuga en aceite, dos huevos duros, dos tomates medianos, mayonesa, vinagre de manzana, una cebolla pequeña, perejil, sal y pimienta.

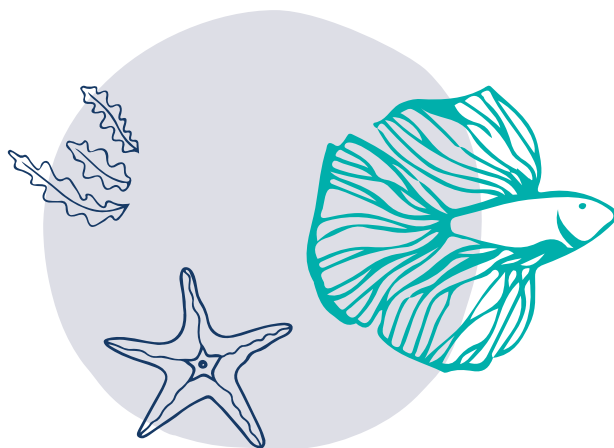
PREPARACIÓN:

Se cuece la lampuga en una pieza con agua abundante, junto a una hoja de laurel y una cebolla cortada en gajos. Una vez cocida, se deja enfriar y se desmenuza.

Se coloca en una fuente de borde y se le ligan los dientes de ajo picados, se le vierte por encima un chorrito de nata líquida, se salpimenta y se recubre con aceite de oliva, se deja de hoy para mañana.

En una ensaladera se vierten las puntas de espárragos escurridas, la lampuga en aceite, se añaden la cebolla picada en crudo y los tomates picados en crudo sin piel ni pepitas, se mezclan.

Se liga la mayonesa con un chorro de vinagre de manzana, se salpimenta y se vierte sobre la ensalada, se le rallan los huevos duros y se espolvorea con perejil picado a cuchillo. Se sirve fresca.



Ensalada de Lampuga con Judías Verdes

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de lampuga, doscientos gramos de colas de gambas cocidas, doscientos gramos de judías verdes de canutillo, tres patatas, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, unos piñones, un vasito de aceite de oliva, tres cucharadas de queso viejo rallado, limón y medio, un clavo, culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los filetes de lampuga con agua abundante, el medio limón, la hoja de laurel y el clavo. Se desmenuzan y se reservan.

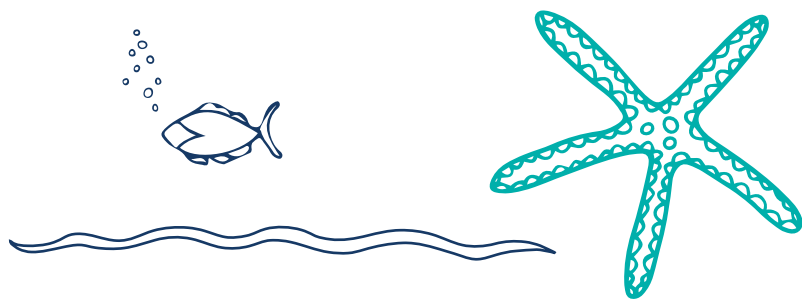
Se lavan las judías, se despuntan y se cortan en trocitos como de tres dedos, se cuecen hasta que estén tiernas, se reservan.

Se cuecen las patatas con piel, si nos salen arrugadas mejor. Se pelan y se cortan en rebanadas. Se reservan.

En un almirez se majan bien, los dientes de ajo, los piñones y el culantro, se añaden un pelín de sal, el queso rallado y un chorrito de aceite, cuando este bien majado se añaden más aceite y el zumo de un limón. Se obtendrá una salsa muy rica.

Se colocan en una fuente como base, las rodajas de patatas, y sobre ella las judías, las migas de lampuga y las gambas. Se liga bien, se baña con el resto de la salsa y se sirve tibia.

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



Ensalada de Lampuga con Pasta Corta

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de lampuga, medio kilo de pasta corta, mayonesa, maíz dulce cocido, unas gambas cocidas peladas, alcaparras, medio vaso de vino blanco, una hoja de laurel, medio limón y un clavo.

PREPARACIÓN:

Se cuece la lampuga con agua suficiente, el vaso de vino blanco, el medio limón, la hoja de laurel y el clavo.

Se cuece la pasta en agua, siguiendo las instrucciones del fabricante, se enfría al grifo, se añaden la lampuga desmigada, el maíz, la mayonesa (no mucha) y se remueve hasta que queda todo levemente untado, pero sin ahogar. Se adorna con las gambas cocidas peladas, las alcaparras y se sirve fría.

Escalibada con Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rodajas de lampuga, dos berenjenas, cuatro tomates, dos cebollas, dos pimientos, aceite de oliva, medio limón, una hoja de laurel, un clavo, vinagre, un puñado de aceitunas negras sin hueso y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los filetes de lampuga en agua con sal, el medio limón, la hoja de laurel y el clavo pinchado en el limón. Se reserva.

Se untan las verduras con aceite y 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 una fuente, se rodean con la lampuga desmigada como adorno, se aliñan con aceite, vinagre y sal. Se sirve fría.

Estofado de Lampuga con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga, 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 saltean 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 troceadas, los guisantes y los pimientos limpios, pelados y cortados en tiras finas; se añaden las aceitunas picadas, la farsa, la lampuga cortada en dados pequeños, se rectifica de sal y pimienta, se remueve, se le da un hervor de cinco minutos y se sirve.

58
...

Estofado de Lampuga con Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de lampuga, tres cucharadas de mantequilla, cinco cucharadas de aceite, una zanahoria, un nabo, una cebolla, un vaso de caldo de carne, un vaso de vino blanco, un tazón de arroz blanco, dos naranjas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga de piel y posibles espinas, se cortan en dados mínimos y se reservan.

En una olla de barro se rehoga con aceite y mantequilla, la cebolla y cuando empiece a dorar se añade la lampuga, se salpimenta.

Cuando dore la lampuga, se añaden la zanahoria y el nabo picados, se añaden el vino y el caldo de carne, se hace hervir y se añaden las ralladuras de la piel de las naranjas y el zumo de estas. Se deja cocer a fuego lento hasta que este la lampuga, en total unos veinte minutos.

Se sirve con acompañamiento de arroz blanco.

Filetes de Lampuga al Oporto

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de lampuga, tres chalotas, medio limón, seis tomates maduros, un vasito de vino de Oporto blanco, un vasito de vino de nata líquida, dos cucharadas de perejil picado, cinco cucharadas de aceite, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan los tomates y se pican en la batidora sin pepitas. Se rehogan las chalotas picadas en dos cucharadas de aceite, se añaden el puré de tomate, la hoja de laurel, el zumo de medio limón, sal y pimienta. Se cuece cinco minutos a fuego lento. Se retira el laurel, se riega con el vino de Oporto, se añade la nata líquida, se cuece tres minutos.

Se marcan los filetes de lampuga en una sartén con aceite, tres minutos por cada lado.

Se coloca la mitad de la salsa en una fuente engrasada, se colocan los filetes encima, se cubre con la salsa restante, se espolvorea con el perejil y se sirve.

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



Filetes de Lampuga al Vino Tinto

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de lampuga, media cucharadita de hierbas de Provenza, una botella de vino tinto, cuatro cucharadas de mantequilla, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de lampuga de piel y posibles espinas, se salpimientan y se reservan en una fuente.

Se mezclan en un dornillo el vino con las hierbas. Se cubre el pescado en la mezcla y se marina una hora.

Se saca, se escurre y se saltea a fuego medio con la mantequilla y una chispa de aceite de oliva, se hace por ambos lados hasta que tome un color rosado. Se salpimenta y se le da un minuto de cochura más por cada lado. Se emplata en platos individuales.

Se reduce el caldo de la marinada en la misma sartén y aceite, cuando haya reducido a la mitad, se vierte sobre la lampuga como salsa.

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

Filetes de Lampuga con Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, cuatro cebollas grandes, un vaso de aceitunas negras, aceite de oliva, unas alcaparras, una cucharada de azúcar, un vaso de vino blanco, un vaso de puré de tomate, tres tomates, dos cucharadas de vinagre, albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian bien los filetes de lampuga y se fríen en aceite a fuego muy bajo, para que cuezan en aceite más que freír. Una vez hechos, se sacan y se reservan.

En el mismo aceite, se fríen la cebolla picada, y los tomates pelados y sin pepitas, se rehogan hasta que la cebolla este empezando a dorar.

Se añaden el vino blanco, el vinagre, las aceitunas, las alcaparras, el puré de tomate, el azúcar se salpimenta, y se deja cocer un cuarto de hora.

Cuando haya reducido la salsa, se pasa por un chino y se vierte sobre los filetes de lampuga, se espolvorea la albahaca picada y se deja enfriar un poco antes de servirlo.

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

Filetes de Lampuga con Castañas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes finos de lampuga, harina de rebozar, dos huevos, pan rallado, mayonesa, aceite de oliva, albahaca, dos cucharadas de mostaza francesa, dos cucharadas de alcaparras, puré de castañas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se bate en la batidora la mayonesa con la mostaza y las alcaparras; si se desea se puede aclarar con un pelín de leche. Se reserva.

Se espolvorean los filetes de lampuga con albahaca molida, se salpimenta un pelín y se pasan por harina, seguidamente por huevo batido y finalmente por pan rallado. Se fríen en abundante aceite de oliva, hasta que doren por ambos lados.

Se sirven con puré de castañas y regados con la salsa de mostaza.

Receta adaptada de una de Pepe Dorado del Kiosco Mari- Mari en la Avda. del Parque en Isla Cristina (Huelva)



Flan de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de lampuga, tres huevos, un tazón de leche, medio limón, una hoja de laurel, un clavo de olor, media pastilla de caldo de pescado, cien gramos de aceitunas negras sin hueso, nata, mantequilla, alcaparras, perejil.

PREPARACIÓN:

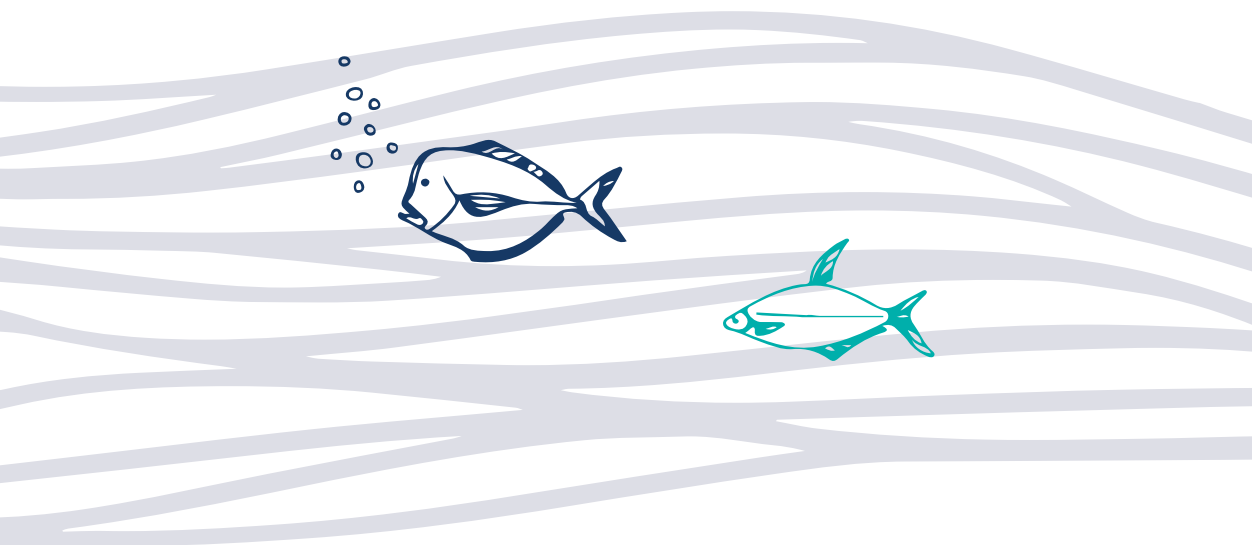
Se cuecen los filetes de lampuga con agua abundante, el medio limón, la hoja de laurel y el clavo pinchado en el medio limón. La lampuga se desmenuza y se reserva.

En una batidora, se ponen las migas de lampuga, la leche, los huevos, las aceitunas, un chorrito de caldo de pescado, dos cucharadas de nata y un pizco de sal. Se bate.

Se unta un molde para flanes con mantequilla, se introduce la mezcla, se coloca al baño María media hora. Se pincha con una aguja, cuando sale limpia, estará cocinado y se sirve.

62
...

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



Fondue de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas gruesas de lampuga, 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 las rodajas de lampuga se elimina la piel y se cortan en dados, 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 espolvorea con culantro y se sirve al centro de la mesa.

Se presenta el pescado en cuencos, se pinchan con palillos largos, se unta con la salsa y se comen.

63
...

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



Guiso de Lampuga con Alubias

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de lampuga, cuatrocientos gramos de alubias blancas, una trufa, ocho alcachofas, dos cebollas, cuatro nueces de mantequilla, dos zanahorias, tres tomates, media cucharadita de harina, un limón, medio vaso de aceite, medio vaso de vino de Jerez, una hoja de laurel, un ramillete de tomillo, picatostes, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

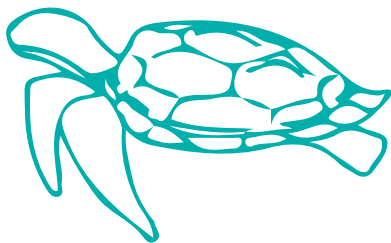
Se enrolla la lampuga con un hilo y se lleva a una cazuela con una cebolla picada, una zanahoria cortada en rodajas y unas cucharadas de aceite, se salpimenta y se lleva al horno, se dora unos minutos, se riega con el vino, los tomates picados sin piel ni pepitas, la harina, el laurel, el tomillo, se cocina un cuarto de hora.

Se limpian las alcachofas de hojas exteriores duras, se despuntan, se elimina la pelusa central y se cuecen en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite, se sacan, se escurren y se saltean con un poco de mantequilla, se añade la trufa picada, se cocina unos minutos y se reservan.

Se dejan las alubias en remojo toda la noche, se llevan a una cazuela con la cebolla cortada en cascotes, la zanahoria cortada en rodajas, agua, sal y pimienta; se cubre con agua, el aceite sobrante, sal y pimienta, se cocina a fuego lento dos horas, se sacan, se escurren, se pican con la batidora, se añade la mantequilla sobrante y se trabaja un puré.

Se corta la lampuga en rodajas, se colocan sobre los picatostes, se coloca el puré de judías en el centro de una fuente formando volcán, se rodea con las alcachofas, y las rodajas de lampuga. Se sirven con la salsa aparte en salsera.

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



Guiso de Lampuga con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de guisantes, dos filetes de lampuga, una cebolla, una zanahoria, un diente de ajo, una hoja de laurel, perejil, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga de piel y posibles espinas, se cortan en supremías mínimas, se salpimientan, se aderezan con una chispa de aceite y se reservan.

En una cazuela se fríen con aceite, el ajo picado, la cebolla picada, la zanahoria pelada y picada en trocitos diminutos, el perejil picado y la hoja de laurel. Cuando estén fritos, se añaden los guisantes, se les dan unas vueltas y se cubren de agua. Se dejan cocer como media hora, a mitad de la cochura se añaden los filetes de lampuga, se rectifica de sal y se termina la cochura.

Se sirven calientes, adornados por cuscurreitos de pan frito.

Receta común de la Costa de Huelva recogida en la Peña Motorista de la Calle España de Isla Cristina (Huelva)



Gurumelos Rellenos de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho gurumelos, una rodaja de lampuga de cien gramos, una tacita de puré de tomate, un poquito de miga de pan, cien gramos de mantequilla, un vaso de leche, harina, un pizco de azúcar, aceite de oliva, perejil, y queso rallado.

PREPARACIÓN:

Se deja la rodaja de lampuga en salmuera un par de horas, se limpia y se pica a cuchillo, se reserva.

Se derrite una porción de mantequilla en una cucharada de aceite de oliva, se le añade una cucharada de harina, se liga bien y se añade el vaso de leche. Se hace hervir sin dejar de remover, hasta ligar una salsa bechamel. Se reserva.

Se tritura la lampuga con un poco de miga de pan, la tacita de puré de tomate, y un pizco de azúcar. Se agrega a la bechamel y se homogeneiza bien. Se reserva.

Se limpian los gurumelos, se les quitan los rabitos y se rellenan las cazoletas con la pasta, se espolvorean con queso rallado y se cubren con un poquito de mantequilla encima.

Se colocan las cazoletas en una fuente de horno untada con mantequilla y se llevan a horno medio unos veinte minutos. Se gratinan dos minutos más y se sirven adornados con perejil.

66
...

Lampuga Adriática



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de queso mascarpone rallado, dos dientes de ajo, una lechuga, una cucharadita de vinagre, una cucharadita de orégano, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en abundante aceite.

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

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

Receta original de Rávena (Italia) recogida en Florencia (Italia)

Lampuga a la Algarveña

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de lampuga, tres cebollas medianas, medio kilo de tomates maduros, un vasito de aceite, un ramito de culantro, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, sal y pimienta.

67
...

PREPARACIÓN:

Se corta la lampuga en filetitos muy pequeños y se lavan pasándolos por varias aguas, se reservan.

Se cortan las cebollas en rodajas muy finas, se escaldan los tomates en agua hirviendo, para pelarlos y eliminar las pipas, se cortan en cubitos.

Se pone al fuego una cazuela de barro con aceite, se añade la cebolla y se deja rehogar un poco, se añaden el tomate y el culantro picados a cuchillo, se salpimenta y se termina de rehogar. Se añaden los filetitos de lampuga, el laurel, se riega con el vino blanco y se deja reducir un poco.

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

Se sirve en la misma cazuela acompañado de patatitas cocidas o fritas.



Lampuga a la Andaluza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, una cabeza de ajos, un cogollo de lechuga, 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 de lampuga y se doran someramente por ambos lados en una sartén con muy poco aceite, se riegan con el vino y se reduce por cochuera.

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 lampuga con ensalada de lechuga aliñada con el salteado de ajos.

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

Lampuga a la Barbateña

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de lampuga, dos cebollas, dos dientes de ajo, orégano, laurel, medio vaso de vino blanco, medio vaso de aceite de oliva, dos cucharaditas de pimentón (una dulce y otra picante), un vaso de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la lampuga de piel y posibles espinas, se corta en supremitas, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela, se pone el aceite, se le pican la cebolla y los ajos, cuando comiencen a dorar, se añaden el orégano, el laurel, medio vaso de vino blanco, el pimentón y el agua. Se rectifica de sal y pimienta; cuando empieza a hervir, se añaden las supremitas de lampuga, se cocinan unos veinte minutos y se sirven.

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

Lampuga a la Bearnesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, medio vaso de vino blanco, una hoja de laurel, tres yemas de huevo, cinco nueces de mantequilla, tres cucharadas de vinagre de manzana, cuatro patatas, un limón, dos chalotas, estragón fresco, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, aceite, pimentón dulce, perejil en rama, pimienta y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se pasan por la harina, y se fríen en abundante aceite. Se reservan.

Se cuecen las patatas con piel, cuando enfríen, se pelan y se cortan en rodajas. Se reservan.

En una cazuela se pican muy menudas las chalotas, se agregan las hojas de estragón picado, el laurel, el vino blanco, el vinagre, se salpimenta y se cuece hasta que reduzca un poco. Se retira la hoja de laurel.

En recipiente aparte, se ponen las yemas de huevo, una chispita de pimentón, se bate y se le añade la cochura anterior, se remueve muy bien y se coloca a baño María se bate, se añade la mantequilla en trocitos para que derrita rápido, cuando este derretida y homogeneizada se añaden perejil picado y el zumo de un limón, se bate con una cuchara de palo y se vierte sobre los platos individuales en los que se han colocado las rodajas de patata como base y los filetes de lampuga sobre ellas. Se sirve al instante para que no se enfríe la salsa.

69
...

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Océano Playa en la Plata Central de Isla Cristina (Huelva)



Lampuga a la Casera

INGREDIENTES: (4 personas)

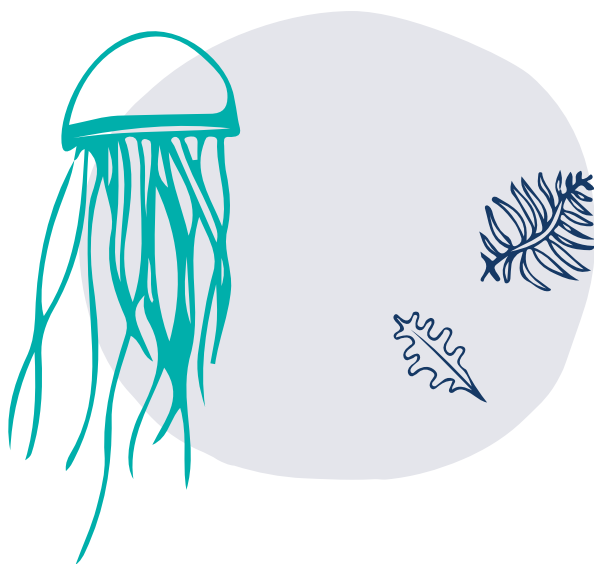
Un trozo de cola de lampuga, cien gramos de mantequilla, una cebolla, dos cucharadas de harina, medio vaso de vino blanco, medio vaso de puré de tomate, un limón, doscientos gramos de champiñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escalda el filete de la cola de lampuga en una cazuela con agua y sal, un par de minutos. Se escurre y se le da una vuelta en una sartén con mantequilla, se reserva.

En la misma sartén y aceite se añade la cebolla picada, y si hace falta, se añade algo más de mantequilla, se dora un poco y se espolvorea con harina, se cocina unos minutos, se añaden el vino blanco, otro tanto de agua, el zumo del limón, el puré de tomate, se deja cocer un par de minutos y se agrega el pescado. Cuando rompa a hervir, se tapa y se deja cocer un cuarto de hora. Se añaden los champiñones picados, salteados con mantequilla, se rectifica de sal y pimienta, se deja cocer un par de minutos más. Se sirve caliente.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Océano Playa en la Plata Central de Isla Cristina (Huelva)



Lampuga a la Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de lampuga, medio limón, una hoja de laurel, un clavo, 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 cuecen los filetes de lampuga, con agua abundante, el medio limón, la hoja de laurel y el clavo. Se cuecen, se escurren, y se reservan en una fuente.

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.

Esta receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) es la adaptación de una receta de atún

71
...

Lampuga a la Cordobesa

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de lampuga de piel y posibles espinas con unas pinzas, se pincelan con aceite y se marcan 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, se adorna con unas aceitunas y se sirve.

Lampuga a la Crema de Pomelo

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rodajas de lampuga, una hoja de laurel, cincuenta gramos de mantequilla, un pomelo, un vasito de fumé de pescado, dos cucharadas de harina, una copa de Jerez seco, medio limón y un clavo.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de lampuga y se cuecen un cuarto de hora, con medio limón, una hoja de laurel y un clavo de especias. Se escurren, se emplatan individualmente y se reservan.

En un cazo se derrite la mantequilla, se rehoga la harina hasta que dore, se le agregan el fumé de pescado, la copa de Jerez y la ralladura de la piel del pomelo. Se remueve para que no forme grumos y se cuece a fuego lento unos diez minutos.

Se retira del fuego y se remueve, se añade el zumo del pomelo lentamente, hasta que ligue todo bien. Se añade la crema sobre los filetes de lampuga y se sirven.

Esta receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) es la adaptación de una receta de atún

Lampuga a la Florentina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, un manojo de espinacas, setenta y cinco gramos de mantequilla, una cucharada de harina, medio vasito de aceite, una yema de huevo, nuez moscada, un limón, una cucharada de queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los filetes de lampuga en agua con sal seis minutos, se sacan, se desmigán y se reservan.

Se limpian y lavan muy bien las hojas de espinacas, se cuecen en abundante agua y sal. Una vez cocidas, se escurren y se esparcen en una fuente de horno untada con mantequilla. Se esparce la lampuga sobre las hojas de espinacas, se ralla la yema de huevo.

Se prepara una salsa bechamel con harina, leche, mantequilla y se mezcla con zumo de limón, pimienta y ralladura de nuez moscada.

Se cubre el pescado con la salsa bechamel, se le esparcen por encima el queso rallado, y unos minúsculos trocitos de mantequilla.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados, se gratina. Se sirve acompañado de puré de patata formando corona.

Lampuga a la Gaditana

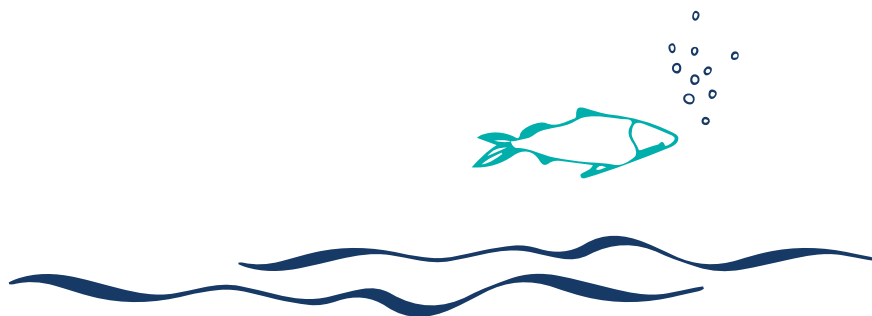
INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetitos de lampuga dos cebollas, una cucharada de pimentón, vinagre, un diente de ajo, orégano, tomillo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una fuente de barro con aceite se saltean las cebollas cortadas en rodajas, se majan en un mortero el diente de ajo, el orégano y el tomillo, se adiciona. Se añaden la cucharada de pimentón y el vinagre, se salpimenta y se añaden los filetitos de lampuga y se cuecen entre quince a veinte minutos. Se sirve en la misma fuente de barro.

Esta receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) es la adaptación de una receta de atún



Lampuga a la Gallega

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetitos de lampuga, dos cebollas, un diente de ajo, un vaso de fumé de pescado, una hoja de laurel, una cucharada de pimentón rojo dulce, unas cucharadas de vinagre, aceite, perejil, un vaso de miga de pan y sal.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite, se rehoga el ajo, cuando empiece a dorar, se añade la lampuga cortada en filetes pequeños, se le dan unas vueltas y se reserva.

En el fumé de pescado se hierven la cebolla picada y el perejil picado, se añaden la miga de pan, el laurel, el vinagre y el pimentón, se cuece un cuarto de hora.

Se pasa por la batidora, se cuela con el chino, se vuelve a la cazuela, se añaden los filetitos de lampuga, se les da un hervor de cinco minutos y se sirve caliente.

74
...

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

Lampuga a la Guipuzcoana

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de lomo de lampuga, harina de freír pescado, un vaso de vino blanco, dos dientes de ajo, dos cebollas, azafrán, pimentón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la lampuga, se trocea, se pasa por harina de freír pescado y se fríe en aceite. Se reserva en una cazuela aparte.

En el mismo aceite de freír la lampuga se rehogan las cebollas picadas, los ajos picados, se añaden el pimentón, el azafrán, sal y pimienta. Se vierte sobre la lampuga, se riega el vaso de vino blanco y se deja cocer unos veinte minutos.

Esta receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) es una adaptación del Bonito a la Guipuzcoana

Lampuga a la India

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga de ración, una docena de anchoas, dos vasos de vino blanco, una zanahoria, media cebolla, una escalonia, perejil, una hoja de laurel, tomillo, media cucharadita de curry, mantequilla, arroz blanco, un vaso de fumé de pescado, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean la zanahoria, la media cebolla, la escalonia, se añaden la hoja de laurel, el perejil y el tomillo; se saltean con mantequilla unos diez minutos, cuando este casi hecha se añade el curry se trabaja una salsa y se reserva.

Se mechan las rodajas de lampuga con las anchoas, se dejan marinar durante una hora y media en el vino blanco con perejil picado, una hoja de laurel, tomillo y la cáscara del limón rallada.

Se asan lentamente las rodajas de lampuga a la parrilla, se emplatan, se riegan con la salsa y se sirven con una corona de arroz blanco salteado.

Receta recogida en Lagos (Portugal) También se la conoce como doirado a la moda de Goa

75
...



Lampuga a la Llama

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga, 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 de lampuga con la liga y se dejan macerar, se salpimentan y se frien 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 unas cucharadas de caldo se le da un hervor y se sirve.

Lampuga a la Mallorquina

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de choco, dieciséis colas de gamba, dos docenas de mejillones, medio kilo de lampuga, un vaso de aceite, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, un vaso de tomate frito, tres dientes de ajo, cuatro picatostes, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

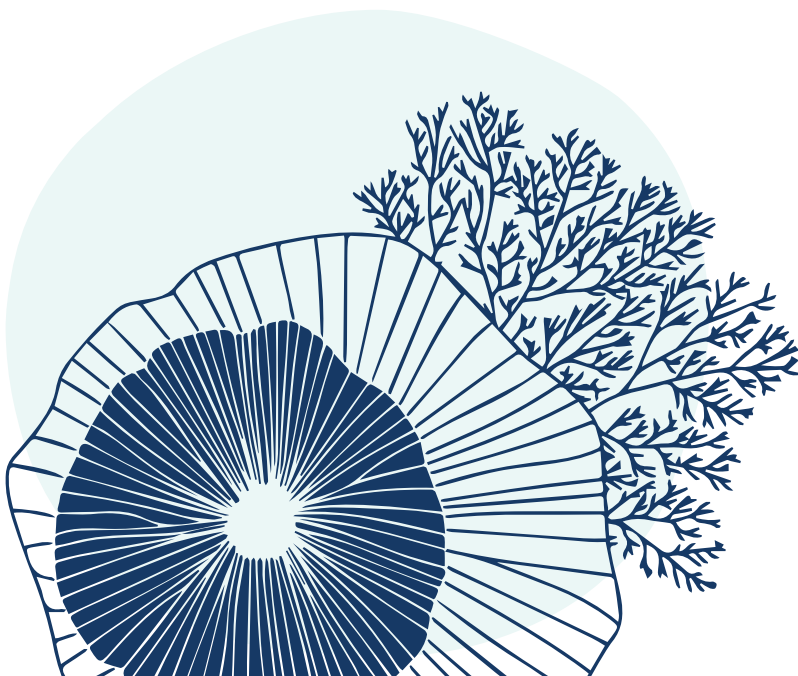
Se abren en una cazuela los mejillones con el vaso de vino y la hoja de laurel; se cuele el caldo y se reserva. A los mejillones se les quitan las conchas y se reservan.

Se limpia la lampuga, se corta en supremas pequeñas, se salpimenta y se reserva.

En una olla grande, se echa aceite, sobre él se rehogan los ajos picados, el tomate frito, las gambas peladas, el choco picado en trocitos, los mejillones, la lampuga, se riega el caldo de abrir los mejillones hasta cubrir. Si hace falta, se complementa con algo de agua. Se añade el perejil, se salpimenta y se cuecen en fuego lento un cuarto de hora.

Se coloca en un plato el picatoste y sobre él se sirve el pescado.

*La lampuga (*Coryphaena hippurus*) se conoce también en Andalucía y Levante como Pez Lirio o Dorao*



Lampuga a la Manzanilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga, cuatro dientes de ajo, una copa de manzanilla de Sanlúcar, aceite, tres cucharadas de fumé de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de lampuga, se les quita la piel y las posibles espinas con unas pinzas, se cortan en filetitos, se reservan.

En una sartén con aceite se doran los ajos cortados en láminas, se añaden los filetitos de lampuga, 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)

77
...

Lampuga a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de supremitas de lampuga, una cebolla, una zanahoria, dos clavos, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, medio vasito de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de harina, tres cucharadas de vinagre de manzana, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se rehogan cebolla cortada en rodajas, la zanahoria cortada en rodajas, se añaden el laurel y el ajo; pasados un par de minutos se añaden las supremitas de lampuga, se riegan el vino blanco y el vinagre; se deja hervir un cuarto de hora, se espesa la salsa con un poco de harina, se le da un hervor, se rectifica de sal y pimienta; se sirve.

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

Lampuga a la Moda de Rosa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un trozo de lomo de lampuga de tres cuartos de kilo, un limón, tomillo, estragón, perejil picado, dos cucharadas de harina de freír pescado, vaso y medio de aceite, un cuarto de kilo de champiñones, un vasito de vino blanco, tres cucharadas de caldo de carne, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

El trozo de lomo de pescado se macera por espacio de una hora, con el zumo de limón, un chorrito de aceite, un chorrito de vino, tomillo, estragón, perejil, sal y pimienta. Se retira y se reserva el caldo de la maceración.

Se escurre el trozo de lampuga, se pasa por harina de freír pescado y se confita a fuego lento un cuarto de hora, más que freír, cocer en aceite.

Se lleva a una cazuela de barro, se le añaden el vino, el caldo de carne y un poco de caldo de la maceración. Se cuece diez minutos, dándole vueltas, para que cueza todo y no se pegue.

Se sirve en una fuente acompañándolo con una guarnición de champiñones fritos en la mantequilla.

Esta receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) es de Rosa Guerrero de Ayamonte (Huelva)

Lampuga a la Molinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de lampuga en filetes, un vaso de leche, una cucharada de harina, mantequilla, perejil, zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se maceran los filetes de lampuga sumergiéndolos durante una hora en agua con sal. Se escurren y se remojan en leche un ratito, se rebozan con harina y se salpimentan; se llevan a una sartén con mantequilla y se cocinan dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que doren por ambos lados.

Se sirven espolvoreados con perejil picado, zumo de limón y un dadito de mantequilla sobre los filetes.

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

Lampuga a la Normanda

INGREDIENTES: (6 personas)

Un kilo de rodajas de lampuga, vino blanco, una hoja de laurel, una rama de apio, perejil, dos cucharadas de nata, una cucharada de harina, una cucharada de mantequilla, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la lampuga cortada en taquitos con el vaso de vino blanco, el apio, la cebolla cortada en trozos, el perejil, la hoja de laurel y si hace falta un pelín de agua. El caldo se pasa por el chino y se reserva en una cazuela. Los trocitos de lampuga se reservan.

Se pone la cazuela con el caldo al fuego, se añade la harina y se cuece unos minutos, se añaden la mantequilla, la nata y se remueve.

Se rocían los taquitos de lampuga con esta salsa, se salpimenta, se dejan reposar un rato para que tomen sabor. Se sirven calientes.

Receta de la Cocina Internacional



79
...

Lampuga a la Parrilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Una pieza de lomo de lampuga de un kilo, seis tomates, seis pimientos, dos cebollas, una cabeza de ajo, una guindilla, una cucharada de aceite, una cucharada de manteca de cerdo, una hoja de laurel, un ramito de tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite, se hace un refrito con la cebolla picada, el ajo picado, los pimientos picados, y los tomates picados, pelados y sin pepitas. Se añaden la guindilla, el tomillo y la hoja de laurel, se reduce hasta que quede como un pisto. Se quitan la guindilla, y la hoja de laurel; se reserva el pisto.

Se unta en manteca de cerdo el lomo de lampuga, se salpimenta y se lleva a horno medio hasta que esté bien hecho.

Se sirve en cazuela de barro, el pisto debajo y el pescado encima.

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

Lampuga a la Perdiz

INGREDIENTES: (4 personas)

Un trozo de lomo de lampuga de un kilo, cincuenta gramos de tocino entreverado, un chorrito de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, pan rallado, una hoja de laurel, medio vaso de vino blanco, caldo de carne, una onza de chocolate y unas rebanaditas de pan frito.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, se pone el trozo de lampuga, se añaden el aceite, la panceta derretida, la cebolla pelada y partida en cascós, el laurel, el vino, el caldo de carne desleído en un poco de agua, los dientes de ajo, el chocolate rallado y un poco de agua. Si se quiere espesar se añade pan rallado.

Se lleva al fuego y se le da una hora y media de cochura. Se saca el pescado y se pasa el resto por el chino, si hay mucho caldo se reduce a algo más de un vaso.

Se corta el taco de pescado en rodajas, se riegan con la salsa y se sirve con rebanaditas de pan frito.

Receta recogida en la Taberna Victoria de Isla Cristina (Huelva)

Lampuga a la Roteña

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de lampuga cortada en supremitas, medio vaso de aceite, tres dientes de ajo, media copa de coñac, una cebolla, una hoja de laurel, ocho granos de pimienta, dos pimientos verdes, un tomate, un vaso de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla y los pimientos picados, cuando comiencen a pochar se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, los ajos cortados en láminas, los granos de pimienta, el laurel y el vino.

Se cocina un par de minutos, se añaden las supremitas de lampuga, se riega con el coñac y se cocina hasta que el pescado este hecho a nuestro gusto.

Se sirve en la misma cazuela.

Receta recogida en el Kiosco Belli en la Avenida del Parque de Isla Cristina (Huelva)

Lampuga a la Salsa Muselina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga de ración, un vaso de vino blanco, dos nueces y media de mantequilla, una cucharada y media de harina, fumé de pescado, dos huevos y sal.

PREPARACIÓN:

Se marcan los filetes de lampuga a la plancha tres minutos por cada lado, se reservan.

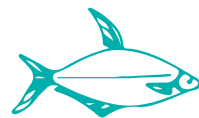
En un cazo, se derrite la mantequilla, se añade la harina, y se remueve hasta que dore un poquito, se retira del fogón y se añade un vaso de vino blanco, un chorrito de fumé, se remueve muy bien, se pone al calor y se sigue removiendo como unos cinco minutos. Se rectifica de sal y se deja en el cazo con el fuego apagado.

En recipiente aparte, se baten las claras a punto de nieve, se añaden las yemas, y se sigue batiendo, se añade la salsa caliente, se continúa batiendo un minuto; se napan los filetes con la salsa y se sirven al instante para que no se enfríe, con acompañamiento de verdura cocida.

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

87
...

Lampuga a la Tártara



INGREDIENTES: (4 personas)

Un filete de lampuga de ración, seis cucharadas de salsa tártara, doscientos gramos de arroz blanco, una lechuga, dos huevos duros, un tomate, algunas aceitunas y alcaparras.

PREPARACIÓN:

Se limpia la rodaja de lampuga de piel y posibles espinas, se escalda en agua hirviendo siete minutos, se trocea y se mezcla con el arroz blanco. En una fuente se emplatan las hojas de lechuga formando radios, sobre ellas se coloca la mezcla del lampuga y el arroz formando un monte en la parte central, se riega con la salsa tártara, y se rodea con rodajitas de huevo duro, rodajitas de tomate, aceitunas y alcaparras.

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

Lampuga a la Toscana

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de lampuga, dos tomates, un pimiento verde, una cebolla, dos dientes de ajo, media cucharadita de azúcar, una hoja de laurel, un vasito de vino blanco, aceite, queso Pecorino rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga de piel y posibles espinas, se cortan en tacos se salpimientan y se reservan.

En una sartén con aceite, se doran un poco la cebolla y el ajo picados. Se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, la cucharadita de azúcar, el pimiento picado, la hoja de laurel, se remueve y cuando este casi hecho se añaden el vino blanco y los tacos de pescado; se le da una cochura de doce minutos, se espolvorea con queso Pecorino rallado y se sirve.

82
...

Lampuga a la Valenciana



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga de ración, cien gramos de harina de freír pescado, dos vasos de aceite, dos dientes de ajo, azafrán, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian as rodajas de lampuga de piel y posibles espinas, se lavan, escurren y secan con un papel de cocina; se salpimientan. Se les da una vuelta por harina de freír pescado y se fríen en aceite. Se reservan en una cazuela de barro.

Se machacan en un almirez, el perejil, los dientes de ajo, el azafrán y un chorrito de aceite. Se vierte sobre las rodajas de lampuga con una chispa de agua, se deja hervir unos diez minutos y se sirven en la misma fuente.

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

Lampuga al Ajillo Isleño

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga, 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 picado a cuchillo, cuando comiencen a pochar se añade la lampuga troceada, 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 sirve.

Lampuga al Cava

83
...

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Cuatro rodajas de lampuga, seis cucharadas de aceite, una cucharada de harina, un vaso de cava, un aguacate, medio vaso de nata líquida, una cebolla, estragón, pimienta, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de lampuga de piel y posibles espinas, se lavan muy bien, se secan y se añade un poquito de sal. Se pasan por harina de freír pescado, y se fríen en una sartén con abundante aceite. Se sacan las rodajas y se reservan en una fuente de barro.

En un recipiente se fríen con aceite de oliva, la cebolla muy picada y el estragón picado; se les dan unas vueltas y se añade el cava. Se remueve de vez en cuando. Pasado un cuarto de hora, se añade la nata y se reduce un poco.

En una batidora, se coloca el aguacate picado, se añade la fritada, se salpimenta y se bate.

Con la salsa se riegan los filetes de pescado y se sirven.

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

Lampuga al Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga, una cebolla grande, dos dientes de ajo, dos cucharadas de culantro, tres gotas de tabasco, una chispita de pimentón, seis nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezclan en un cuenco la cebolla picada, los dientes de ajo, el zumo de limón, el tabasco, una chispita de pimentón, culantro picado a cuchillo, cuatro nueces de mantequilla, 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 marcan en una plancha untada con mantequilla por ambos lados un total de cinco minutos y se sirven.

84
...



Lampuga al Curry

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de lampuga, 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 limpian las rodajas de lampuga, se lavan, se escurren y se secan. Se pasan por harina de freír pescado, y se fríen 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, veinte minutos. Se retira y lava con agua fría.

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

Lampuga al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de lampuga 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 lampuga, 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 en juliana y las patatas cortadas en rodajas. Se llevan, a medio hacer, a una fuente de horno engrasada, se coloca encima el taco de lampuga, 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 más, se corta en rodajas y se sirve.

Lampuga al Jengibre

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de solomillo de lampuga, dos cucharadas de aceite, media cebolla picada, una cucharadita de pimentón, una cucharada de culantro picado, una cucharada de pan rallado, harina media lechuga, mayonesa, jengibre y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se lavan, se escurren y se secan muy bien. Se pasan por harina de freír pescado; se fríen en aceite muy caliente y abundante.

En una sartén, se fríen con aceite, la cebolla muy picada, el pimentón, y el pan rallado. Se liga una salsa que se vierte con cuidado sobre los filetes de lampuga, se les espolvorea el culantro picado, sal y se le ralla un poco de jengibre.

Se sirven calientes en una fuente, adornada con lechuga cortada en juliana y mayonesa.

Lampuga al Módena

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, una cebolla, seis cucharadas de vinagre balsámico, seis dientes de ajo, perejil, una cucharada de pimentón, dos cucharadas de harina, un chorrito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los cuatro filetes de lampuga de piel y posibles espinas, se escurren y se salpimientan. Se pasa cada filete por harina de freír pescado y se fríe en aceite abundante; una vez fritos, se reservan en una cazuela de barro.

En la misma sartén y aceite, se fríen la cebolla picada fina, los ajos picados y el perejil picado. Cuando la cebolla empieza a blanquear, se retira del fuego, se añaden el pimentón y el vinagre. Se remueve bien y se vierte sobre él los filetes de lampuga. Se lleva al fuego la cazuela con los filetes unos cinco minutos y se sirve con acompañamiento de espaguetis al barollo.

86
...

Receta recogida en Nápoles (Italia)

Lampuga al Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de lomo de lampuga, medio vasito de aceite, cuatro dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, una cucharadita de comino, una rebanada de pan del día anterior, dos cucharadas soperas de vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se cortan en supremitas pequeñas, se salpimientan, se pincelan con aceite y se reservan.

En un mortero, se majan dos dientes de ajo con una pizca de sal, se añaden las rebanadas de pan fritas en aceite y dos dientes de ajo fritos, se continúa el majado, se añaden el comino molido, el vinagre y el pimentón, se termina de majar y se añade a la sartén en la que se frieron los ajos y las rebanadas de pan, se les dan unas vueltas.

Se añaden las supremas de lampuga, se cubren con la salsa y se cocinan diez minutos moviendo la sartén de vez en cuando para que el pescado tome el sabor y se haga homogéneamente. Se sirve acompañado de un vino rosado muy fresco.

Receta de Belli Dorado del Kiosco Belli II en la Avenida del Parque en Isla Cristina (Huelva)

Lampuga al Piri-Piri

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga, dos cucharadas de fumé de pescado, dos limones, medio vaso de Oporto Rubí, cuatro tomates, dos dientes de ajo, 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 reservan 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 coadura, 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.



Lampuga al Salmoroglio

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga, 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 limpian las rodajas de lampuga de piel y posibles espinas, se pincelan 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 salmoroglio 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

88
...

Lampuga Aliñada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio de kilo de lomo de lampuga, dos tomates, una cebolla, dos pimientos, dos dientes de ajo, aceite, vinagre, laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la lampuga, se coloca en una cazuela con agua, laurel y sal, se cuece un cuarto de hora; se escurre, se deja enfriar y se desmenuza, se reserva.

Se trocean en trocitos muy pequeños la cebolla, los pimientos, los tomates pelados y sin pepitas, los dientes de ajo y la lampuga desmenuzada, se aliñan con el aceite y vinagre, se mezclan bien y se reservan al fresco en un dornillo.

Pasadas unas horas, se sirve.

Lampuga con Aceitunas y Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga de ración, 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, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

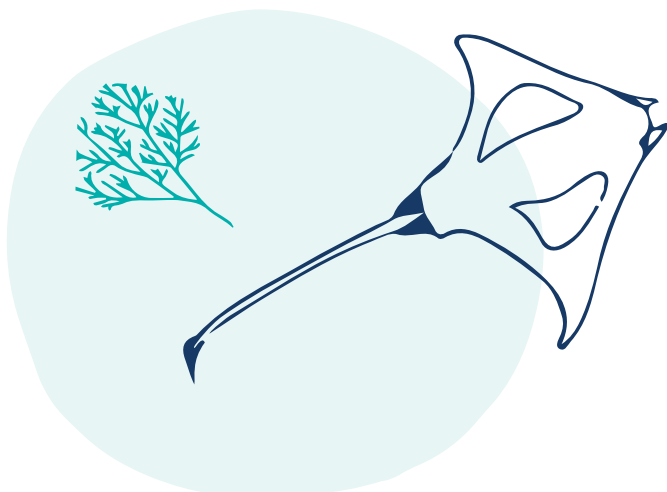
En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en láminas, se retiran y se reservan.

Se limpian las rodajas de lampuga de piel y posibles espinas, se pasan 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 añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, una chispa de piri-piri, 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 más y se sirve.

89
...

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



Lampuga con Almejones

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

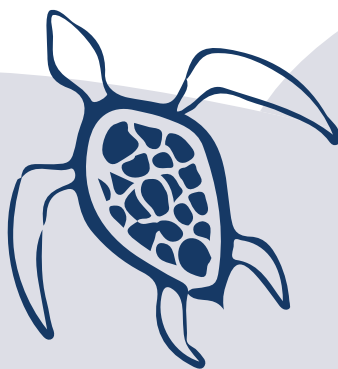
Se abren los almejones con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel; el caldo se cuela y se reserva, a los almejones se les quitan las valvas y se reservan.

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 salpimentan. Se le vierten el zumo del limón, un par de cucharadas de aceite y se cuecen 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 cinco minutos, se agregan los tomates, pelados y sin pepitas. Se añade un vaso del caldo de abrir los almejones, se reduce unos cinco minutos.

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

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



Lampuga con Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga de ración, cien gramos de almendras, una cebolla, medio vaso de vino blanco, limón, maicena, dos dientes de ajo, perejil, azafrán, aceite, sal y pimienta.

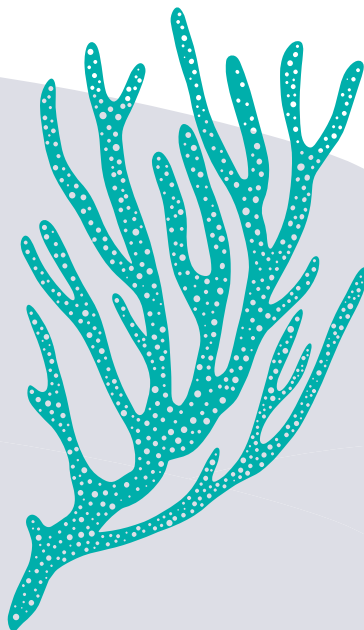
PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de lampuga de piel y posibles espinas, se cuecen en poca agua, con el vino blanco, la cebolla cortada en gajos, los ajos en rodajitas, sal y pimienta.

En sartén aparte, se rehogan las almendras en aceite, con el perejil picado, la maicena y el azafrán. Cuando haya dorado se pasa por la batidora, se cuela con el chino, se le añade zumo de limón y un poquito del caldo de cocer el pescado hasta que quede una salsa a nuestro gusto.

Se rocían las rodajas de lampuga con una parte de la salsa y el resto se sirve en salsera.

Receta recogida en la terraza del Restaurante Océano en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)



Lampuga con Arroz Caldoso

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lampuga de tres cuartos de kilo, cuatrocientos gramos de arroz, un cuarto de kilo de judías verdes, un pimiento rojo, media cebolla, tres hebras de azafrán, aceite, dos cucharadas de perejil, dos dientes de ajo, dos ñoras, sal y pimienta.

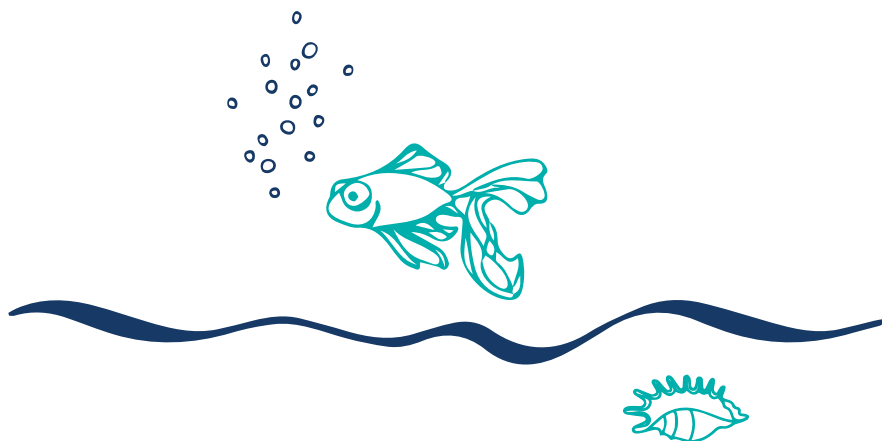
PREPARACIÓN:

Se dejan las ñoras en remojo toda al noche, se retira la carne con una cuchara y se saltea en una sartén con aceite junto al ajo cortado el láminas y el perejil; se maja en un almirez, se añade el aceite y se reserva.

Se limpia la lampuga de cabeza, piel, entrañas y raspas, se filetea y se reserva.

En una cazuela de barro amplia se saltean con aceite las judías verdes troceadas junto a la cebolla picada en juliana, asados cinco minutos se añaden el azafrán y el tomate rallado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos más, se añaden el arroz, se le dan unas vueltas, el majado y dos veces y media más agua que arroz, se salpimenta. Cuando comience a hervir se añade el pescado, se cocina un cuarto de hora, se deja reposar unos minutos y se sirve.

Receta recogida en la terraza del Restaurante Océano en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva). La receta procede de un grupo de señoras de Alicante



Lampuga con Cebolla Asada

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis cebollas dulces, una cebolleta, aceite, dos filetes de lampuga, dos huevos duros, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se cuecen en una cazuela con agua y sal, se desmigan, se aderezan con aceite y se reservan.

Se asan las cebollas untadas en aceite en un horno a doscientos grados, como media hora. Una vez asadas, se les quitan las capas exteriores y se parten por la mitad.

Se emplatan individualmente tres medias cebollas, se les pica un poquito de cebolleta cruda con perejil, se riegan con aceite y se salpimientan. En el centro del plato se coloca una porción de migas de lampuga en aceite en una flanera, se desenmolda y se adorna con medio huevo duro. Se adorna con una ramita de perejil.

93
...

Lampuga con Cebolla y Vino

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de lampuga, 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 salpimienta y se cuece tapado diez minutos a fuego suave. Se añaden los filetes de lampuga, se cocinan cinco minutos y se sirven.

Lampuga con Chocolate

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga de ración, una onza de chocolate negro, un vaso de vino blanco, harina de freír pescado, dos cebollas, una patata, una hoja de laurel, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de lampuga, se escurren y se secan con un papel de cocina. Se salpimentan 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 salpimenta, y se colocan encima los filetes de lampuga, que se habían reservado. Se les añaden el vino blanco, la hoja de laurel, se rectifica de sal y pimienta, se lleva 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, se le dan un par de minutos menos, si se queda seco no hay quien se lo coma.

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

Lampuga con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de rodajas de lampuga, un cuarto de kilo de guisantes, un vaso de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, unas cebolletas, una cucharada de hierbas aromáticas picadas, un vaso de caldo de pescado, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de pescado, se secan con papel de cocina, se salpimentan, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se marcan en una sartén con aceite.

Se cuele el aceite, se lleva a una cazuela de barro y se rehogan en él la cebolla picada en juliana, las cebolletas cortadas en tiras y el ajo picado, se añaden las hierbas aromáticas, se salpimenta y se riega con el caldo de pescado, cuando rompa a hervir se añaden los guisantes, se cocinan diez minutos, se incorporan las rodajas de pescado, se cocinan tres minutos y se sirven en la misma cazuela de barro.

Plato mallorquín recogido en San Félix (Mallorca)

Lampuga con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

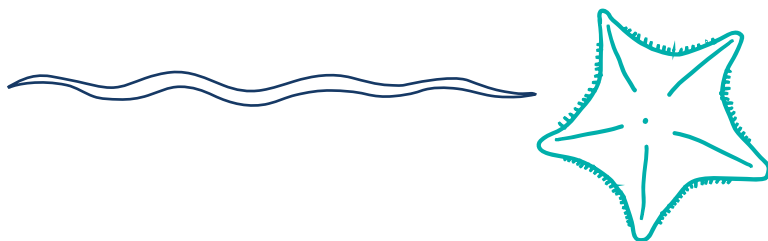
Tres cuartos de kilo de filetes de lampuga, cien gramos de jamón, tres puerros, una onza de chocolate, un vaso de vino blanco, pan rallado, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, aceite, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la lampuga de piel y posibles espinas, se trocea, y se salpimenta.

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

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



Lampuga con Judías Blancas

INGREDIENTES: (6 personas)

Medio kilo de judías blancas, un vaso de almejas, medio kilo de lampuga, dos pimientos, tres tomates, una cebolla, dos dientes de ajo, cuatro zanahorias, dos cucharadas de aceite, una hoja de laurel, una cucharadita de cominos, cuatro tazones de arroz blanco, un vasito de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se dejan en remojo toda la noche las judías blancas en agua con sal, se sacan, se escurren y se reservan.

Se rehogan en una cazuela con aceite, la cebolla y el ajo. A medio rehogar, pasados cinco minutos se añaden las zanahorias cortadas en rodajas, el tomate picado sin piel ni pepitas, los pimientos cortados en trozos pequeños y la hoja de laurel. Se añaden las judías y agua hasta cubrir, se cuece media hora, se añaden el vino blanco y el pescado cortado en trozos no muy grandes, las almejas y su caldo, se dejan cocer un cuarto de hora, se remueve en la cochura, se añaden los cominos y se rectifica de sal.

Se sirve en platos con una corona de arroz blanco y las judías con la lampuga en el centro.

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



Lampuga con Langostinos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, aceite, un vaso de vino blanco, diez langostinos, un huevo duro, dos cucharadas de harina, tres cucharadas de aceite, media cebolla, remolacha, guisantes, un diente de ajo, perejil, sal y pimienta.

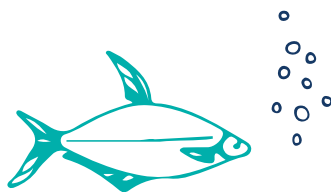
PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, si son de lomo mejor, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en la freidora con abundante aceite.

Se pelan los langostinos, se fríen en aceite, se reservan. Se fríen las cabezas, se les añade el vino blanco, se trituran y se cuelean. El caldo que se obtiene, se reserva. Los langostinos se pican muy finos o se trituran, se reservan cuatro enteros.

Se rehoga en una satén la harina, cuando dore, se añaden la cebolla picada, el ajo, el perejil, la carne picada de los langostinos, se deja cocer unos cinco minutos, se añade la yema del huevo duro rallada, se añade el caldo que se ha reservado y se cuece unos diez minutos para que reduzca.

Se emplatan individualmente los filetes de lampuga, se riegan con la salsa, se les ralla la clara del huevo duro y se sirven con una guarnición de remolacha dulce y guisantes adornados con los langostinos enteros.



Lampuga con Nata

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de lampuga, tres cebollas, un tomate, mantequilla, un vaso de nata liquida, queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la lampuga, se escalda en agua hirviendo, se desmenuza y se reserva.

En una fuente de horno untada con mantequilla, se coloca una capa de cebolla cortada en rodajas, se cubre una capa de lampuga desmenuzada, se recubre con cebolla repitiendo la operación. La ultima capa ha de ser de cebolla.

Sobre ello se colocan el tomate cortado en rodajas y unos pegotitos de mantequilla, se espolvorea con sal, pimienta y se riega con el vaso de nata.

Se lleva a horno fuerte unos veinte minutos, se espolvorea con el queso rallado y se sirve.

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



Lampuga con Nueces

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rodajas de lampuga, dos dientes de ajo, cuatro patatas grandes, dos huevos duros, perejil, harina de freír pescado, cuatro nueces, aceite, pimentón, unas tiras de pimiento asado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la lampuga y se trocea en porciones mas pequeñas como patatas para un guiso, se pasa por la harina y se fríe, en una cazuela de barro con aceite, hasta que dore. Se saca y se reserva.

En el mismo aceite, se doran las patatas y los ajos. Se sacan y se reservan.

En un almirez, se machacan los ajos, el perejil, las nueces, el pimentón y los pimientos asados, se adereza con sal y pimienta; se añade al aceite de haber rehogado el pescado y las patatas. Se le añade agua y cuando rompa a hervir, se añaden los tacos de lampuga, se deja cocer un cuarto de hora, se añaden las patatas, se cuece cinco minutos más y se sirve caliente en la misma cazuela.

En el momento de servir, se espolvorean los huevos duros picados por encima.

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

Lampuga con Pepinillos

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de supremas de lampuga, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, cuatro pepinillos, unas alcaparras, cuatro anchoas, un huevo duro, tomate frito, aceite, vinagre, mostaza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasan las supremas de lampuga por la harina y se fríen en abundante aceite. Se reservan.

Se pican los pepinillos, el huevo duro, se añaden las alcaparras, las anchoas y la salsa de tomate, se pasan por la batidora, se cuecen por un tamiz, se sazona con el vinagre, la mostaza y se salpimenta. Se homogeneiza y se vierte sobre las supremas de lampuga que se reservaron,

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



Lampuga con Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, dos cucharadas de harina de freír pescado, una copa vino de Jerez, un diente de ajo, un limón, cincuenta gramos de piñones, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasan los filetes de lampuga por harina de freír pescado y se fríen en abundante aceite. Se reservan.

Se machacan los piñones con la copa de vino de Jerez en un almirez.

Se consigue una pasta suave, se añaden unas cucharadas de aceite, se remueve bien para que ligue, se añade el zumo del limón, se salpimenta, se añaden el perejil picado, el ajo picado y se tritura con la varilla

Se emplatan individualmente los filetes de lampuga y se riegan con esta salsa. Se sirven fríos con una guarnición de guisantes y maíz dulce.

100
...

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

Lampuga con Salsa Americana

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetitos de lampuga, un vaso de vino blanco, laurel, doscientos gramos de gambas, una copa de coñac, dos carabineros, un vasito de salsa de tomate, tabasco, una cebolla, lechuga, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se fríen los filetitos de lampuga en abundante aceite, se escurren y se reservan sobre papel de estraza

En una sartén, se coloca el aceite, se fríen las gambas peladas, los carabineros, se añaden la cebolla picada y los ajos picados, se remueven, se incorpora el coñac, un vaso de vino blanco y se cuece quince minutos; se agregan la salsa de tomate y el tabasco, se salpimenta y cuece un par de minutos. Se pasa por la batidora.

Se emplatan los tacos de lampuga en una fuente, se rocían con la salsa y se sirven, adornando con una corona de lechuga rizada cortada en juliana.

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

Lampuga con Salsa de Aceitunas y Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga, seis cucharadas de aceite de oliva, media zanahoria picada, media cebolla picada, una cucharada de harina, un diente de ajo, perejil picado, cien gramos de aceitunas negras sin hueso, una copa de jerez, cincuenta gramos de alcaparras, una lechuga rizada.

101
...

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de lampuga, se escurren y se secan con un papel de cocina, se pasan por harina y se fríen en abundante aceite. Se emplatan y se reservan.

En una cazuela se fríen con aceite, la cebolla picada, el ajo picado y la zanahoria rallada, cuando estén un poco hechas se añade la harina, se remueve unos cinco minutos. Se echan el perejil picado y la copa de jerez, si hace falta se le añade agua y se hierve diez minutos, se cuela y se pasa a otro recipiente. Se le pican las aceitunas y se bate hasta obtener una salsa.

Con la salsa se napan las rodajas de lampuga que se reservaron. Se sirven tibias, adornando con una guarnición de lechuga rizada, cortada en juliana y alcaparras.

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



Lampuga con Salsa de Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, diez nueces de mantequilla, ocho anchoas de lata, una cucharada de harina, medio vaso de leche, aceite, remolacha, zanahoria, cebollitas en vinagre, pimienta y sal.

PREPARACIÓN:

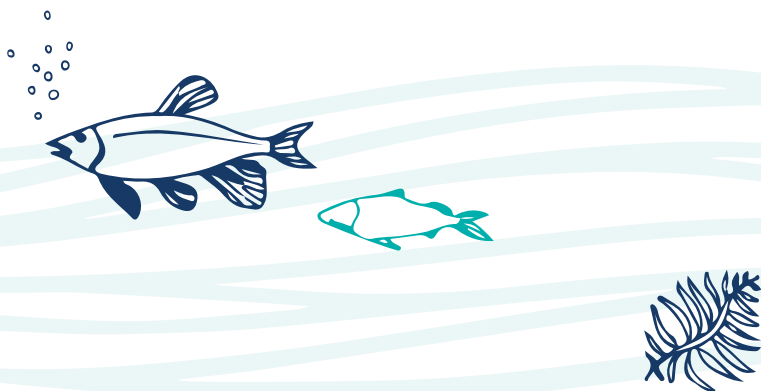
Se lavan las rodajas de lampuga, se escurren y se secan con un papel de cocina. Se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite abundante. Se emplatan y se reservan

En un cazo se pone la mantequilla, con la harina desleída en medio vaso de leche, se calienta dejándolo hervir como cinco minutos, dándole vueltas de vez en cuando para que no forme grumos

Se añaden las anchoas, majadas en un almirez, se salpimenta y se remueve bien.

Con esta pasta, se untan as rodajas de lampuga y se sirven, con una guarnición formada por remolacha picada, zanahoria picada y cebollitas en vinagre.

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



Lampuga con Salsa de Ciruelas Pasas

INGREDIENTES: (4 personas)

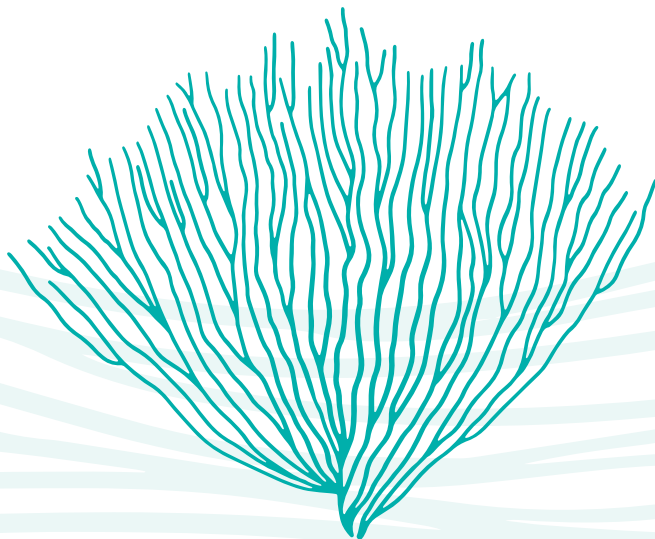
Cuatro filetes de lampuga, un vaso de vino blanco, aceite, cien gramos de ciruelas pasas, una nuez de mantequilla, una cucharadita de miel, una cucharadita de maicena, un vasito de zumo de naranja, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, media cebolla, un diente de ajo, dos gotas de tabasco, sal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

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, 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 lampuga con esta salsa. Se sirven calientes con una guarnición de judías verdes y guisantes salteados.

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



Lampuga con Salsa de Guindilla

INGREDIENTES: (6 personas)

Un trozo de un kilo de lomo de lampuga, medio limón, un clavo, unas guindillas, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, una cebolla, dos tomates, dos dientes de ajo, vinagre, patatas fritas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el trozo de lampuga, con el medio limón, la hoja de laurel y el clavo. Se deja enfriar un poco y se filetea. Se reserva emplatada en una fuente, cubierta con un paño húmedo.

Se majan las guindillas en un almirez, con un chorrito de vino blanco, se reservan.

En una sartén, se fríen la cebolla muy picada y los ajos picados; se agregan los tomates pelados sin pepitas y rallados. Se añaden la guindilla majada y el vino blanco, se remueve bien, se añade un chorrito de vinagre, se salpimenta y se reduce a gusto a fuego lento.

Se riegan los filetes de lampuga con esta salsa y se sirven con una guarnición de patatas fritas.

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

Lampuga con Salsa Holandesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lomo de lampuga, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, aceite, diez nueces de mantequilla, el zumo de un limón, medio vasito de fumé, dos yemas de huevo, y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se lavan, se escurren y se secan. Se pasan por la harina y se fríen en una sartén con aceite. Se reservan.

En un cazo, se echan las yemas de los huevos, la mitad de la mantequilla, se remueve y cuando derrita se añaden el zumo de limón y el fumé, se bate con una cuchara de madera, y se agrega el resto de la mantequilla, hasta obtener una salsa consistente.

Se napan los filetes de pescado con la salsa. Se sirven con una guarnición de judías verdes salteadas.

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

Lampuga con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de supremitas de lampuga, una cebolla, un diente de ajo, un kilo de tomates, dos pimientos, aceite, una cucharadita de cominos, una cucharadita de azúcar.

PREPARACIÓN:

En una sartén honda con aceite, se prepara un refrito con la cebolla picada, el ajo picado y los pimientos picados. Se escaldan los tomates para poder pelarlos mejor, se pelan, se les quitan las pepitas y se trocean sobre el refrito, se remueve y se le añade la cucharadita de azúcar.

Se añaden las supremitas de lampuga, se dejan cocer un cuarto de hora. Se majan los cominos en un almirez y se añaden cuando falte cinco minutos para retirar del fuego. Se sirve al instante para que no pierda el aroma.

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



Lampuga con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de lampuga, cuatro pimientos de piquillo, diez cebollitas, dos patatas, un vaso de aceite de oliva, medio vaso de fumé de pescado, un limón, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la lampuga en supremitas, se salpimientan y se emplatan en una fuente.

Se mezclan medio vaso de aceite, la ralladura del limón, los ajos picados muy finos, la hoja de laurel, el perejil, se salpimienta y se vierte la mezcla sobre las supremitas de lampuga. Se tapa la fuente con film de plástico y se reserva dos horas en la nevera.

Se pelan las patatas, se cortan en daditos y se fríen, con el resto del aceite. Se reservan.

Se cortan los pimientos de piquillo en tiras y se rehogan con un pelín de aceite. Se cuecen las cebollitas y se rehogan con un pelín de aceite.

En el resto del aceite de freír las patatas, se fríen los filetes de lampuga, dos minutos por cada lado. Se reservan emplatados.

Se añade a la sartén con el aceite de freír la lampuga el medio vaso de fumé, se cuece como unos dos o tres minutos, se le añaden unas ramitas de culantro fresco, se rectifica de sal. La salsa así conseguida se vierte sobre los filetes de lampuga, que se adornan con los taquitos de patata, las tiras de pimiento y las cebollitas.

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



Lampuga en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de lampuga en una pieza, una hoja de laurel, una cebolla, un vaso de aceite, un chorrito de nata líquida, cuatro dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la lampuga en una pieza con agua abundante, junto a una hoja de laurel y una cebolla cortada en gajos. Una vez cocido, se deja enfriar y se desmenuza.

Se coloca en una fuente de borde y se le ligan los dientes de ajo picados, se le vierte por encima un chorrito de nata líquida, se salpimenta y se recubre con aceite de oliva.

Se deja reposar de hoy para mañana y se consume.

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

107
...

Lampuga en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de lampuga, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, una cucharada de pimentón, dos cucharadas de orégano, un vaso de vinagre, un huevo, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga de piel y posibles espinas, se cortan en tacos, se salpimentan y se rocían con una chispa de aceite; se reservan.

Se machacan en un almirez los dos dientes de ajo y el pimentón; se añaden el orégano y el laurel, se mezclan con el vinagre, el vaso de vino blanco y se salpimenta. Se sumergen los tacos de lampuga, y se dejan como cuatro horas para que se impregnen bien.

Una vez adobados, se escurren, se pasan por harina de freír pescado y huevo batido, se fríen y se sirven calientes.

Receta de Belli Dorado del Kiosco Belli II en la Avenida del Parque en Isla Cristina (Huelva)

Lampuga en Adobo Colorao

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga, 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 saltea 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 las rodajas de lampuga, se hacen dos minutos y medio por cada lado y se sirven con arroz de tomate al culantro.

108
...

Lampuga en Crema de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, una cucharada de harina de freír pescado, dos cebollas grandes, medio vasito de aceite de oliva, tres dientes de ajo, doce almendras, un vaso de vino blanco seco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian y lavan los filetes de lampuga, se escurren, secan y se reservan.

En una sartén con aceite, se pone a freír la cebolla picada muy fina, cuando empieza a dorar, se le añaden los ajos y las almendras picadas. Cuando la cebolla quede transparente, se retira del fuego y se añade el vino blanco; se salpimenta y se espera un par de minutos.

Se lleva nuevamente a cochura hasta que reduzca a nuestro gusto. Se deja enfriar un poco y se pasa por la batidora hasta tener una crema.

Se pasan por harina los filetes de lampuga, se fríen en aceite muy caliente, se sacan a una fuente y se les vierte la crema por encima; se sirven calientes acompañados de una guarnición de verduras.

Lampuga en Papillote

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga de ración, harina, cincuenta gramos de mantequilla, una zanahoria, apio, champiñones, una cebolla medianita, estragón, y sal.

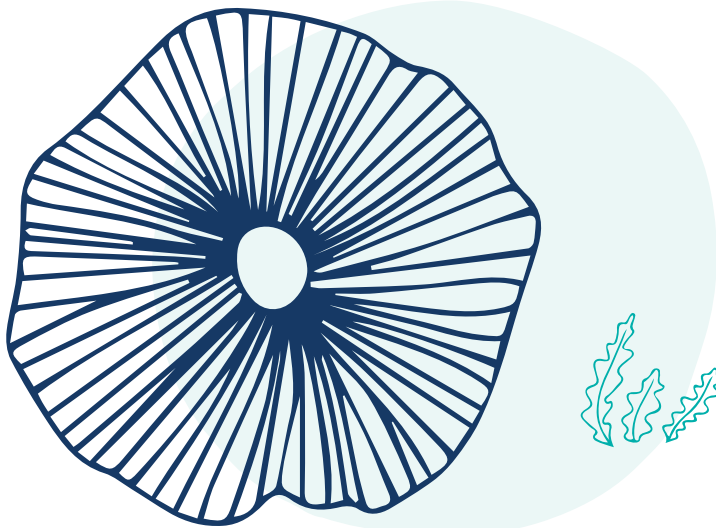
PREPARACIÓN:

Se sazonan con sal y estragón los filetes de lampuga, se pincelan con mantequilla y se marcan dos minutos por cada lado a la plancha

En la misma sartén con otra porción de mantequilla, se rehogan la cebolla, el apio, los champiñones y la zanahoria, todo muy finamente picado. Se salpimenta.

Se reparten las verduras en cuatro láminas de papel de aluminio, se colocan los filetes de lampuga sobre ellas y encima una porción de mantequilla. Se cierra el papel en caja, que no se salga, se lleva a horno medio como unos quince o veinte minutos.

Se quita el papel con cuidado y se sirve.



Lampuga en Salsa Blanca

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, una cucharada de harina, medio vasito de aceite, una patata, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, un diente de ajo, un vaso de fumé de pescado, perejil y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se pasan por la harina de freír pescado y se fríen en la freidora; se reservan.

Se pela la patata y se trocea muy fina, patatas paja, se fríe en aceite. Se colocan en una fuente como base y sobre ellas, los filetes de lampuga. Se reservan.

En una sartén al fuego se coloca el aceite, se rehoga la harina, hasta que dore un poquito, se vierten el fumé de pescado, el vino blanco, el laurel y agua hasta completar medio litro. Se remueve para que no forme grumos.

Se majan el ajo y el perejil, se añaden a la sartén, se ajusta la sal, se deja cocer hasta que reduce un poco a nuestro gusto, se retira la hoja de laurel y se escancia sobre los filetes de lampuga. Se sirve caliente.

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



Lampuga en Salsa Roja

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de lampuga en filetes, aceite, dos cucharadas de harina, una cebolla pequeña, cuatro pimientos de piquillo, dos dientes de ajo, un vaso de vino blanco, una pastilla de caldo de pescado, pimentón, pimienta, perejil y pan frito.

PREPARACIÓN:

Se pasan por harina los filetes de lampuga y se fríen en aceite, dorándolos solo un poco por ambos lados. Se reservan en una cazuela.

En el mismo aceite, se fríen la cebolla picada, el ajo en rebanaditas, los pimientos, se añaden el pimentón, el vaso de vino y medio vaso de agua con la pastilla de caldo desleída; se añade un pelín de pimienta, se pasan por el chino y se vierte todo sobre los filetes de lampuga. Se deja cocer lentamente unos quince minutos, moviéndolo de vez en cuando para que no se pegue. Se espolvorea perejil picado y se sirve directamente con rebanaditas de pan frito.

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

Lampuga en Salsa de Almejas

INGREDIENTES: (6 personas)

Medio kilo de lomo de lampuga, una vaso de vino blanco, una hoja de laurel, trescientos gramos de almejas, dos huevos duros, tres cucharadas de aceite, una cucharada de harina, un diente de ajo.

///
...

PREPARACIÓN:

Se congela el lomo de lampuga a menos veinte grados durante un día, se corta en carpacho, se emplatan los filetitos y se reservan

En una sartén con aceite, laurel y ajo picado, se abren las almejas, se añade el vino y se deja cocer un par de minutos. El caldo se cuela y se reserva. Las almejas se descascaran, se pican y reservan.

En la sartén se rehoga la harina con aceite, cuando dore, se añade el caldo que se ha reservado, se añaden las almejas picadas, las yemas de huevo duro ralladas y se rectifica de sal, si hace falta.

Se vierte la salsa sobre las láminas de lampuga que se habían reservado en la fuente, se rallan por encima las claras del huevo duro, se adornan con perejil picado y se sirven.

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

Lampuga en Salsa de Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, doce espárragos, medio vaso de nata, dos cucharadas de queso rallado, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, medio vaso de fumé de pescado, el zumo de un limón, aceite, alcaparras, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en abundante aceite.

En una batidora, se ponen seis espárragos, la nata, el queso rallado, un chorrito de zumo de limón, se salpimenta y se bate. Se añaden un chorrito del fumé de pescado y el perejil picado, se bate otra vez. Con la salsa se cubren los filetes de lampuga y se adornan con los otros espárragos que se reservaron y alcaparras.

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

112
...



Lampuga en Salsa de Frutos Secos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga de ración, dos tomates, dos dientes de ajo, media cucharadita de azúcar, harina de freír pescado, un vasito de vino de Jerez, aceite, cien gramos de almendras, cincuenta de piñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se pasan por harina y se fríen en aceite, no demasiado fritos.

Se asan en la plancha, los tomates y los dientes de ajo. Se pelan y se les quitan las pepitas, se pasan por la batidora con el vasito de vino, la cucharadita de azúcar, las almendras y los piñones.

Una vez triturado, se le añade un poquito de aceite y se lleva al fuego en una cazuela de barro, se deja reducir un poco, se salpimenta y se añaden los filetes de lampuga, se continua la cochura cinco minutos y se sirve.

Si la salsa reduce demasiado, se añade un poquito de agua.

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

Lampuga en Salsa de Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, aceite, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de mostaza, un huevo duro, perejil, media cucharada de harina fina, dos nueces de mantequilla, sal y unas gotas de tabasco.

113
...

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga de piel y posibles espinas, se salpimentan, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite. Se reservan en una fuente.

En un cazo se derrite la mitad de la mantequilla, se añade la harina fina que se rehoga hasta que dore un poquito, se añade un vaso de vino blanco, se remueve para que no salgan grumos, se cuece un par de minutos, y se añade la yema del huevo rallada.

En un cuenco, se mezcla la mostaza, con el resto de la mantequilla, un pelín de vino blanco, las gotas de tabasco y cuando este muy bien mezclado, se añade al cazo, se remueve bien y se añade sal a gusto. Se cuece un minuto y se riega la salsa sobre los filetes de lampuga, se adornan con unas ramitas de perejil y se sirven calientes.

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

Lampuga en Salsa de Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, aceite, un vaso de vino amontillado, dos naranjas de zumo, cien gramos de mantequilla, leche, dos cucharadas de harina, guindilla molida, pimienta y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en la freidora. Se reservan.

Se ralla la piel de la naranja, se reserva; se exprime el zumo, que se reserva también.

En un cazo se derrite la mantequilla, se añaden la harina y la leche, removiendo hasta que dore, se añaden el vaso de vino blanco amontillado, la guindilla molida, la pimienta, el zumo de las naranjas y las raspaduras de la piel, se deja hervir diez minutos, se remueve para que no salgan grumos y se rectifica de sal.

Se sirven los filetes de lampuga emplatados individualmente, se riegan con la salsa y se acompañan con una guarnición de guisantes y maíz dulce.



Lampuga en Salsa de Pasas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, dos cucharadas de harina de freír pescado, una cucharada de mostaza inglesa, un puñado de pasas, aceite, cuatro cucharadas de azúcar, dos cucharadas de harina, una cucharada de vinagre de manzana, y un limón.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se lavan se escurren y se secan con un papel de cocina. Se salpimientan, se pasan por harina, se fríen en aceite abundante y se reservan.

Se remojan las pasas en agua, se les quitan las pipas y se reservan.

En una cazuela se ponen el azúcar, la mostaza y la harina, medio vaso de agua, el vinagre, el zumo del limón, las ralladuras de la cáscara del limón y las pasas sin pipas. Se tritura todo en una batidora, se cuece hasta que reduce un poco y se vierte sobre los filetes de lampuga emplatados individualmente. Se sirven con guarnición de arroz blanco o de verduras cocidas.

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

115
...

Lampuga en Salsa de Perejil

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, una rebanada de pan, un limón, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite abundante. Se emplatan individualmente y se reservan.

Se fríe la rebanada de pan, se maja en un almirez, se le añade un chorro de limón, se añade el perejil picado a cuchillo y se sigue majando.

Se añade el majado a la sartén junto al vaso de vino blanco, se remueve muy bien, se rectifica de sal y pimienta, se vierte sobre los filetes de lampuga y se sirven con una guarnición de patatas y pimientos fritos.

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

Lampuga en Salsa Ligera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga de unos doscientos gramos, harina de freír pescado, tocino, jamón, aceite, media lechuga y salsa ligera.

PREPARACIÓN:

Se mechan los filetes de lampuga con tocinillo y jamón, se pasan por harina y se fríen en aceite.

Se prepara una salsa ligera, dos tercios de mayonesa, uno de yogurt, se sirven con esta salsa y guarnición de lechuga.

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

116
...

Lampuga en Salsa Picante

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, 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 de lampuga, se hacen por los dos lados, se retiran los filetes y se reservan.

Se añade a la sartén el tomate triturado, se salpimenta, 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 majada en un almirez.

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



Lampuga Encebollada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de lampuga, dos cebollas, dos dientes de ajo, orégano, laurel, medio vaso de vino de Oporto blanco, medio vaso de aceite de oliva, dos cucharaditas de pimentón, un vaso de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escalda la lampuga minuto y medio en agua hirviendo con sal. Se trocea en taquitos y se reserva.

En una cazuela de barro, se pone el aceite, se le pican la cebolla y los ajos, cuando comiencen a dorar, se añaden el orégano, el laurel, medio vaso de vino de Oporto blanco, el pimentón y el agua. Se rectifica de sal y pimienta; cuando empiece a hervir, se añade la lampuga y se deja cocer doce minutos hasta que este hecha.

Receta recogida en la Taberna Victoria en Isla Cristina (Huelva)

117
...

Lampuga Envuelta en Pasta Brisa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lampuga, 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 las rodajas de lampuga, 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 pincelan las rodajas de lampuga con el preparado, se llevan sobre una porción de pasta y se cierran 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 hechas y la pasta crujiente.

Lampuga Especiada al Azafrán

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de lampuga, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, dos puerros, una cebolla, un tomate, aceite, perejil, tomillo, azafrán, sal y pimienta.

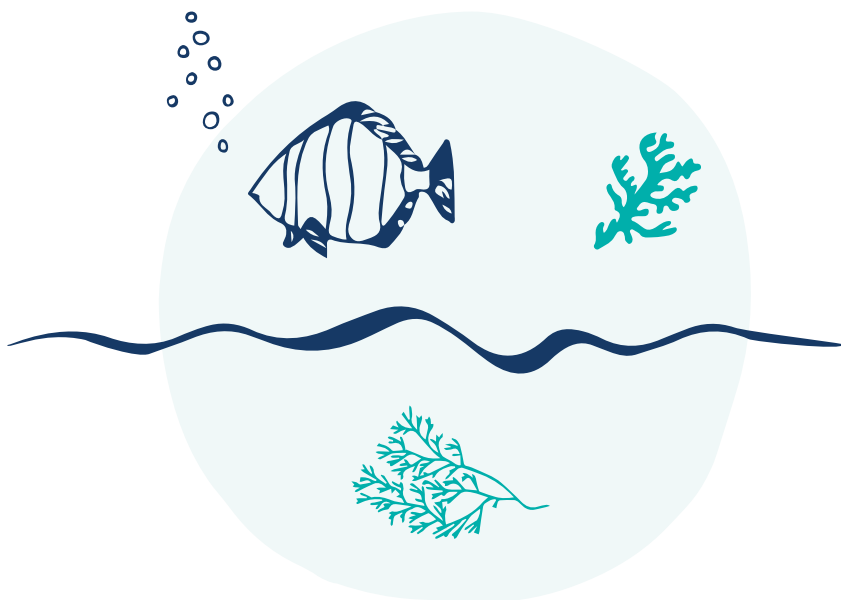
PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de lampuga de piel y espinas, se cortan en taquitos, se salpimientan y se cuecen en una cazuela con un poco de agua, el vaso de vino y la hoja de laurel; el caldo se cuele y se reserva. Los taquitos se reservan.

En la cazuela, se ponen el aceite, los puerros pelados y cortados en rodajitas, solo la parte blanca, el tomate troceado sin piel ni pepitas, la cebolla picada, el azafrán, el tomillo, se salpimenta y se añade el caldo de cocer el pescado. Se pasan por un chino y se hace una salsa no muy espesa.

Se colocan los taquitos de lampuga en una fuente, se riegan con la salsa, se espolvorea con perejil picado y se sirve.

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



Lampuga Estofada a la Asturiana

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de lampuga cortada en tacos, medio vaso de aceite, tres cebollas, una cucharada de pimentón, un vaso de sidra, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, perejil, guindilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una olla de barro, se rehogan en aceite los dientes de ajo cuando empiecen a dorar, se retiran y se añaden los tacos de lampuga. Cuando empiece a dorar, se añaden la cebolla picada, la hoja de laurel y la guindilla.

Con un poco de aceite se majan en un almirez el pimentón, los ajos y el perejil, se vierten sobre el rehogado. Se añaden la sidra, un vaso de agua y se deja cocer unos diez minutos. Se salpimenta y se deja cocer otros cinco minutos más hasta que la lampuga este hecha. Se sirve caliente.

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

119
...

Lampuga Estofada a la Catalana

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de lampuga, cincuenta gramos de manteca de cerdo, dos dientes de ajo, tres cebollas, trescientos gramos de patatas, un vaso de vino blanco, media onza de chocolate, media cucharada de harina, cien gramos de butifarra, un ramo de hierbas formado por perejil, laurel, tomillo y albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de lampuga en tacos y se rehogan en una olla de barro, con la manteca de cerdo. Se añaden el ajo picado, la cebolla picada y la harina, hasta que empiece a dorar.

Se riega con el vaso de vino blanco, un vaso de agua, el ramito de hierbas aromáticas, se salpimenta y se cuece diez minutos.

Se añaden las patatas picadas y se le ralla el chocolate, se continua la cochura cinco minutos, se retira el manojo de hierbas aromáticas, se le añade por encima la butifarra cortada en rodajitas y se sirven.

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

Lampuga Estofada con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de lampuga, una cebolla, un puerro, dos patatas grandes, un tomate hermoso, un puñado de avellanas americanas, dos dientes de ajo, un vaso de vino blanco, perejil, una hoja de laurel, tomillo, pimentón dulce, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la lampuga y se trocea en dados se salpimientan y se reservan.

Se pelan las patatas, y se cortan en dados, se rehogan con aceite en una cazuela y se les añaden la cebolla picada, el puerro picado y el tomate picado y sin pepitas. Cuando empiecen a dorar las patatas se añaden los dados de lampuga, se les dan unas vueltas y se añaden el pimentón, el vino blanco y la hoja de laurel, si hace falta un pelín de agua y se deja cocer, cuando falten unos minutos para que este hecho el pescado, se añade un majado a base de avellanas, los dientes de ajo, el perejil, el tomillo, se salpimienta y se añade al guiso. Se sirve caliente.

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



Lampuga Macerada a la Moruna

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se lavan, se escurren y se reservan.

Se prepara un adobo con el vaso de vino blanco, el zumo del limón, tomillo, perejil, los ajos majados, sal y pimienta. Se añaden los filetes de lampuga y se dejan macerar un par de horas.

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

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

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

121
...

Lampuga Marinada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lampuga de un kilo, dos limones, alcaparras, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la lampuga de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan los lomos, se envuelven en papel de estaño y se llevan al congelador veinticuatro horas.

Se sacan, se cortan en carpacho, se salpimientan, se emplatan en una fuente y se riegan con zumo de limón, se dejan marinar una hora.

Se llevan las alcaparras a la batidora, se pican y se forma una pasta.

Se escurren los filetes de lampuga, se salpimientan, se riegan con aceite, se pincelan con la pasta de alcaparras y se sirven sobre tostaditas.

Receta recogida en la terraza del Restaurante Océano en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva). La receta procede de un grupo de señoras de Alicante

Lampuga Marinada y Asada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga gruesos, una cebolla, dos dientes de ajo, perejil, tomillo, una hoja de laurel, un limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan muy bien los filetes de lampuga y se colocan en una fuente. Se les añaden un chorro de aceite, la cebolla picada, el ajo picado, el perejil picado, el tomillo, la hoja de laurel, el zumo del limón, se salpimientan, y se dejan marinar como tres horas.

Transcurrido este tiempo, se asan en un fuego bajo y se sirven calientes, con una salsa de mantequilla o de tomate.

122
...

Lampuga Triestina



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lampuga, dos cucharadas de harina de freír pescado, cuatro cucharadas de queso Montachio stagionato rallado, tres cucharadas de mantequilla, una cucharada de pan rallado, aceite, un chorrito de nata líquida, un chorrito de limón, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lampuga, se pasan por harina y se fríen en abundante aceite, se emplatan individualmente y se reservan.

En un cazo se derrite la mantequilla, se añaden el queso y el pan rallado, se remueve constantemente, para evitar grumos. Se salpimenta y cuando este hecha la crema, se añaden la nata, unas gotas de limón y se extiende sobre los filetes de lampuga que se habían reservado. Se adorna con alcaparras y se sirve en el acto.

Receta recogida en el Florencia (Italia) nos lo sirvieron con acompañamiento de una ensalada de granos de granada

Lirio a la Pamplonica

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lirio de unos doscientos gramos cada una, dos huevos duros, una cebolla grande, pepinillos en vinagre, vinagre de manzana, aceite, dos tomates, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela se cuecen veinte minutos las rodajas de lirio, junto a la cebolla cortada en cuatro gajos, la hoja de laurel, el vinagre, sal y pimienta. Se sacan las rodajas y se reservan.

En una fuente, se coloca una base de tomate cortado en rodajas y sin pepitas, sobre el se colocan las rodajas de lirio y se le pican por encima la cebolla cocida, el pepinillo y los huevos duros, se riegan con una vinagreta (tres partes de aceite, una de vinagre), se salpimienta y se sirven.

Lo hacen exquisito en El Portil, una pedanía de Cartaya (Huelva); también lo preparan con atún, bonito o melva

123
...

Lirio a la Parrilla Maitre de Hotel

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lirio de ración, harina, aceite, y ciento cincuenta gramos de mantequilla, un limón, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se liga la mantequilla un poco reblandecida con el zumo de limón, el perejil picado, se salpimienta y se lleva al frigorífico.

Se pasan por harina las rodajas de lirio, se untan con aceite y se llevan a la brasa, conforme se van haciendo (muy lentamente) se les unta más aceite. En caso de duda dejar poco hecho, que eso siempre se puede arreglar.

Una vez asadas se sirven con la mantequilla que hemos preparado y un flan de arroz de tomate.

Receta de la Cocina Internacional. En Portugal lo preparan con culantro por perejil

Lirio a la Romana

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de lirio, dos huevos, aceite, patatas fritas, harina, limón y sal.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de lirio en trocitos adecuados y se sazonan con el zumo del limón, aceite y sal. Se dejan reposar una hora.

Se pasan los trozos de lirio por harina de freír pescado y huevo batido, se fríen en abundante aceite.

Una vez fritos, se emplatan y se sirven con patatas fritas.

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

124
...



Lirio al Ajillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de lirio, cuatro dientes de ajo, unas ramitas de culantro, un limón, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de lirio en tiras finas y delgadas, se fríen y se llevan a una fuente, se coloca una capa de tiras de lirio fritas, sobre ellas ajo muy picado, culantro muy picado, zumo de limón y sal, se repite la operación hasta acabar el pescado.

Se lleva al frigorífico dos horas, se riega con una chispa de aceite de oliva y se sirve frío.

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

Lirio al Ajopaceite

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de lirio, seis dientes de ajo, un vaso de aceite, sal.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan los filetes de lirio hasta que quede con el punto de sal que nos interese. Se filetean, como si fuesen jamón o mojama, se emplatan en una fuente de barro, y se reservan.

Se pelan los ajos, se machacan en un almirez, se añade un pelín de sal, y se añade el aceite en forma de un chorrito fino y continuo, se sigue majando hasta que se liga una salsa.

Se bañan las lonchas de lirio con esta salsa, se dejan reposar de un día para otro y se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) Se puede preparar también con atún en salazón

125
...

Lirio con Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lirio, 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 picados, sin piel y sin pepitas, la hoja de laurel, se salpimienta 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 se adornan con alcaparras y se sirven.

Lirio con Almendras y Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de lirio de ración, dos tomates, cincuenta gramos de almendras peladas, cincuenta gramos de piñones, medio vaso de vino amontillado, aceite, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasan por harina las rodajas de lirio, y se doran por ambos lados, en una cazuela con aceite. Se reservan.

Se asan los tomates en el horno, cuando estén hechos, se pelan, se les quitan las pepitas y se pasan por la batidora juntamente con las almendras, los piñones y el vino, hasta tener una crema.

Se vierte la crema en la cazuela con el aceite de dorar el pescado, se liga, se salpimenta y se añaden las rodajas de lirio, se hacen a fuego muy lento unos cinco minutos para que tomen gusto.

Si la salsa se espesa demasiado le se añade un chorrito de vino, queda mejor. También se le puede añadir algo de salsa de tomate.

126
...

Receta familiar

Lirio con Ciruelas Pasas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de lirio, ocho ciruelas pasas, dos dientes de ajo, un vaso de leche, un vasito de coñac, perejil, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasan los filetes de lirio por harina y se saltea en una cazuela en un poco de aceite, solo que doren un pelín por ambos lados. Se le añade el ajo cortado en laminas.

En un cazo, se pone a hervir un vaso de agua con el coñac, cuando hierva, se le añade un vaso de leche y se riega sobre los filetes de lirio, se salpimentan, se les esparce el perejil picado y se cuecen un cuarto de hora. Cuando falten cinco minutos para retirarlos del fuego, se añaden las ciruelas pasas picadas en trozos grandecitos. Se termina la cochura y se sirve.

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

Lirio con Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de mejillones, ocho rodajas de lirio, cuatro cucharadas de salsa de tomate, un vasito de jerez, cuatro cucharadas de aceite, una hoja de laurel, limón, guisantes cocidos, vinagre, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones con el vasito de jerez y la hoja de laurel, se cuele el caldo y se reserva; a los mejillones se les quitan las conchas y se reservan.

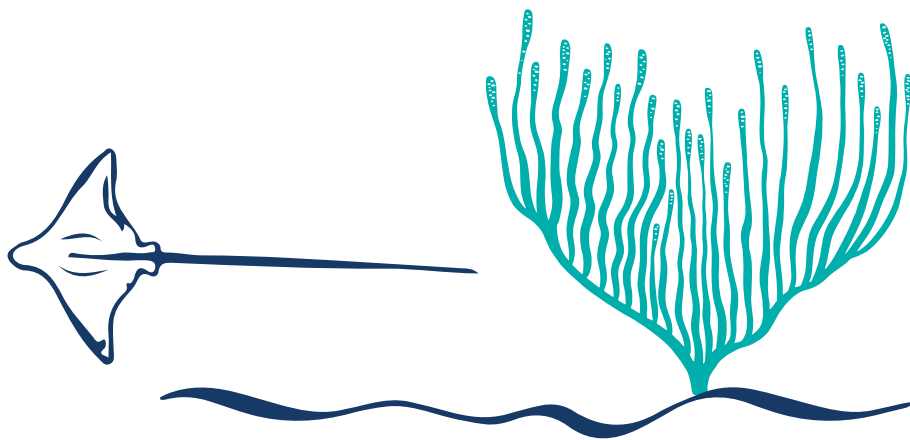
En una sartén con aceite, se rehoga la salsa de tomate, se añade la yema del huevo, una cucharada de vinagre, se remueve un poquito y se obtiene una salsa. Se reserva.

Se limpian las rodajas de lirio de piel y posibles espinas, se pasan por harina, se rebozan con huevo y se fríen. Se colocan en una fuente, se riegan con la salsa, se colocan los mejillones encima y se riega con el resto de la salsa.

Se adorna con unos mejillones, los guisantes, perejil picado y unas rodajas de limón.

127
...

El lirio es la lampuga en denominación de Punta Umbría (Huelva) de donde es la receta de nuestra amiga Amelita Carrasco



Lirio con Patatas Picante

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de patatas, medio kilo de filetitos de lirio, una cebolla, dos dientes de ajo, una ñora, pimentón, guindilla, aceite, perejil, sal y pimienta molida.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetitos de lirio y se doran con aceite en una cazuela de barro. Se retiran y se reservan.

En el mismo aceite, se echan las patatas cortadas en porciones, se les dan unas vueltas, se sacan y se reservan.

En el mismo aceite se rehogan la cebolla picada y los dientes de ajo enteros chafados, se añaden los filetitos de lirio y las patatas, se cubre de agua y se lleva a ebullición a fuego lento.

En recipiente aparte, se escalda la ñora y se pela, se maja en un almirez con un diente de ajo, el pimentón, perejil, la guindilla y un poco de caldo. Se agrega a la cochura, se deja cocer hasta que las patatas estén tiernas, se salpimenta y se deja reposar unos minutos.

128
...

Lirio con Salsa de Cominos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lirio, 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 lirio en una plancha engrasada con aceite, se salpimentan 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)

Lirio en Salsa de Albahaca

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lirio, un vasito de aceite, tres cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de queso rallado, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, dos dientes de ajo, una cucharadita de albahaca, media lechuga, sal y pimienta.

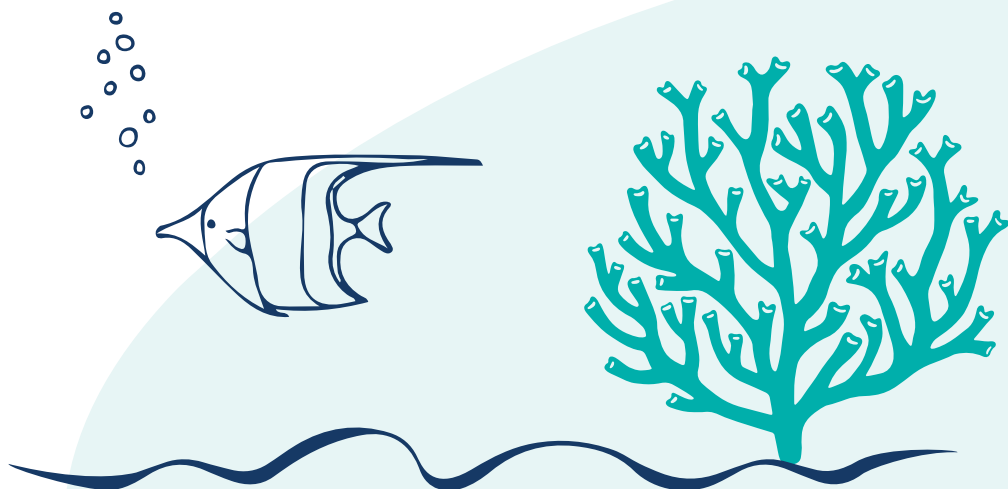
PREPARACIÓN:

Se salan los filetes de lirio una media hora, se lavan, se escurren, y se secan con un papel de cocina. Se pasan por harina de freír pescado y se fríen en abundante aceite. Se reservan.

En una cazuela se añade aceite, cuando este caliente, se añade la mantequilla en porciones y se va derritiendo. Se añaden los ajos picados, la cucharadita de albahaca, se remueve, se salpimenta y se añade el queso rallado, cuando funde, se conserva al baño María hasta servir.

Se emplatan los filetes de lirio sobre un lecho de lechuga cortada en juliana, se untan con la salsa y se sirven con el resto en salsera.

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



Lirio en Salsa de Cangrejos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lirio, 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 fumé de pescado, medio vaso de aceite, dos cucharadas de mantequilla, un vaso de nata líquida, sal y pimienta.

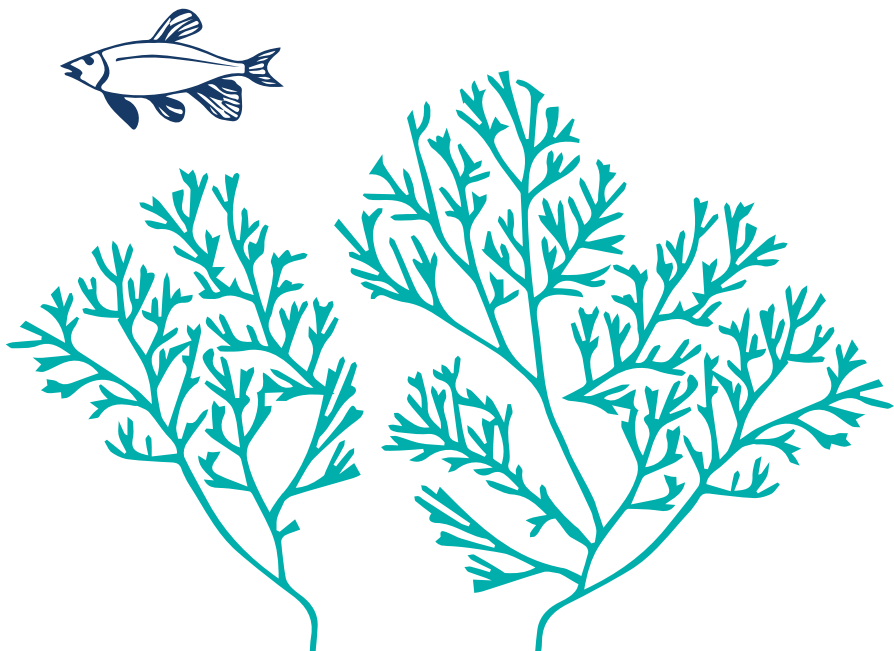
PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lirio, 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 en salsera.

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



Lirio en Salsa de Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez lirio, 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 fríe la rebanada de pan en aceite, se saca, se deja enfriar y se lleva al almirez. Se maja, se añade 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 y se reserva en salsera.

Se limpian los filetes de lirio, se salpimenta y se marcan en una plancha engrasada con aceite por ambos lados, se emplatan en una fuente y se sirven con la salsa en salsera.

131
...

Lirio en Vinagrillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lirio, 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 cinco minutos en cuatro cucharadas de aceite, se añade el tomate rallado sin piel ni pepitas, se cocina otros ocho minutos, se añaden dos cucharadas más de aceite, el vinagre, se riega con el orégano y se colocan los filetes de lirio encima, se cocinan cinco minutos por cada lado y se sirven.

Lirio Macerado a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lirio, un vaso de leche, un limón, mayonesa, lechuga, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se liga el vaso de leche con el zumo del limón, se salpimenta y se sumergen los filetes de lirio en él, se dejan macerar un par de horas.

Transcurrido este tiempo se pasan por una plancha, que se habrá untado con aceite, dejándolos asar cinco minutos por cada lado.

Se sirven con salsa mayonesa y ensalada de lechuga.



132
...

Lirio Mechado a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un lomo de lirio de un kilo, dos huevos duros, cien gramos de jamón, cien gramos de tocino de jamón, pan rallado, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, un trozo de limón, un clavo de especias, perejil, un vasito de aceite de oliva, un vaso de vino blanco, un vaso de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se hace una mezcla poco picada, con el jamón, el tocino de jamón, los huevos duros, dos dientes de ajo, el perejil, el pan rallado, una gota de aceite y sal; se mecha el lomo de lirio con este preparado y se reserva una hora.

En una cazuela se pone aceite se fríen dos dientes de ajo, y la hoja de laurel. Se añaden la cebolla pelada y cortada en cuatro gajos, el trocito de limón con el clavo pinchado, el lomo de lirio, se riega con el vino blanco, el agua y se salpimenta, se tapa y se deja hervir media hora.

Se sirve frío en lonchas con salsa mayonesa o ali-oli.

Llampuga a la Balear

INGREDIENTES: (4 personas)

Un lomo de llampuga de un kilo, medio limón, una hoja de laurel, un clavo, vinagre, un diente de ajo, y media cebolla picada, una cucharada de almendras picadas, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de pan rallado, media copita de coñac, azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el lomo de llampuga con el medio limón, la hoja de laurel, el clavo y un chorrito de vinagre. Pasada media hora, se retira, se escurre, salpimenta y se reserva en una fuente.

En sartén aparte, se fríen en aceite, las almendras picadas, el perejil, el ajo, la cebolla picada, el pan rallado, el azafrán y se dejan dorar. Se le añaden unas gotas de limón, media copita de coñac, y se vierte la salsa sobre el lomo de llampuga y se sirve.

Receta recogida en Casa Miguel en el Mercado del Carmen de Huelva

133
...

Lomo de Lampuga a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lomo de lampuga de ración, un chorrito de aceite, salsa ligera, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Con los ajos cortados en trocitos, se mechan los filetes de lomo de lampuga, se untan en aceite. Se prepara la parrilla, la plancha o el elemento en el que se asará y se coloca el pescado muy untado en aceite. Se asa a fuego muy bajo dándole vueltas, como un cuarto de hora hasta que este hecho a nuestro gusto.

Se sirve en platos individuales, con salsa ligera.

Con el tiempo de asado y la fuerza del fuego hay que tener mucho cuidado, si te pasas en el asado, ¡¡no hay quien se lo coma!!

Lomo de Lampuga al Mosto

INGREDIENTES: (4 personas)

Un lomo de lampuga de un poco mas de medio kilo, cincuenta gramos de jamón serrano magro, dos cebolletas, una cebollita, cuatro pimientos de piquillo, un vaso de mosto de Umbrete, aceite de oliva, una pizca de manteca de cerdo, puré de castañas, perejil, sal y pimienta.

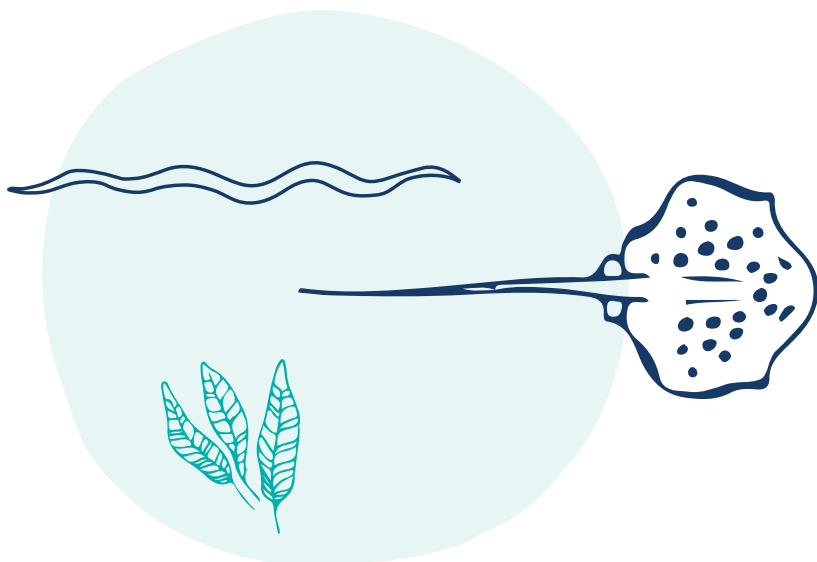
PREPARACIÓN:

Se mecha el lomo de lampuga con los trocitos de jamón, se lía con una cuerda, y se reserva.

En una cazuela de barro grande con aceite y la pizca de manteca de cerdo, se doran las cebolletas picadas y la cebollita. Se añade el lomo de lampuga, se dora, se le añaden los pimientos picados, se salpimenta y se añade el mosto con un poco de agua, hasta cubrir. Se cuece veinte minutos hasta que este hecho el pescado.

Se saca el lomo de lampuga, se deja enfriar, se le quita la cuerda, se corta en lonchas. Se pasa el jugo de la cochura por una batidora y se trabaja una salsa.

Se sirve con puré de castañas acompañado con la salsa.



Lomo de Lampuga con Arroz en Amarillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un lomo de lampuga de medio kilo, harina de freír pescado, aceite de oliva, un tazón de arroz, tres hojas de azafrán, ciento cincuenta gramos de judías verdes cocidas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se sazona el trozo de lomo de lampuga con sal y pimienta, se pasa por harina y se pasa por aceite muy caliente en una cazuela de barro hasta que quede dorado y hecho por todos lados. Se saca del aceite, se deja escurrir y enfriar.

Se cuece el arroz en agua abundante unos veinte minutos, cuando faltan unos minutos para acabar se le añade el azafrán. Se deja escurrir y enfriar.

Se corta el lomo de lampuga en rodajas, y se emplata en una fuente, con el arroz formando media corona a un lado y las judías verdes al otro formando otra media corona. Se sazona la lampuga con aceite de oliva y se sirve.

135
...

Milhojas de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Un lomo de lampuga de tres cuartos de kilo, dos pimientos verdes, dos pimientos rojos, cuatro cebollas, dos patatas medianas, un vaso de caldo de pescado, cebollino, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el lomo de lampuga en rodajas de un centímetro, se salpimentan, se rocían con aceite y se marcan someramente a la plancha.

Se corta la cebolla en juliana, se pocha con aceite junto al pimiento verde hasta que tome color. Se repite la operación con la patata y los pimientos rojos. Se separa la mitad, se agrega el caldo, se le da un hervor y se pasa por la trituradora.

Se emplata una rodaja de lampuga, una cucharada de cebolla frita con pimiento verde, una cucharada de patata frita con pimiento rojo, se acaba con una rodaja de lampuga, se baña con la salsa, se espolvorea con cebollino y se repite la operación hasta acabar el genero. Se emplatan en una fuente y se sirven.

Pastel de Crepes con Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Un filete de lampuga de ración, dos latas de ventresca de melva en aceite, cincuenta gramos de almendra picada, cincuenta gramos de avellana molida, un diente de ajo, ocho cucharadas de harina, tres huevos, un cuarto de litro de leche, mantequilla, un bote de leche Ideal, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezclan seis cucharadas de harina con sal, los huevos, la leche y aceite, se baten y se liga una crema. Se vierten en una sartén tres cucharadas de la crema, se cuaja una crepe, se le da la vuelta y se cuaja por el otro lado. Se repite la operación, se montan uno encima de otro y se tapan con un plato para que no se enfríen.

Se traba una bechamel, se rehogan dos cucharadas de harina con dos de mantequilla, se vierte la leche evaporada y un vaso de agua, se cuece veinte minutos, se salpimenta y se riega con nuez moscada rallada.

Se pica a cuchillo el filete de lampuga y se fríe con un poco de aceite, ajo picado y perejil picado a cuchillo, una vez dorada, se salpimenta y se añaden la melva desmigada, las almendras, las avellanas picadas y cuatro cucharadas de bechamel.

Se emplatan crepes se cubren con una capa de farsa, se tapa con otra crepe, se napa con farsa y así sucesivamente. Se cubre con la bechamel y se sirve.



Pastel de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

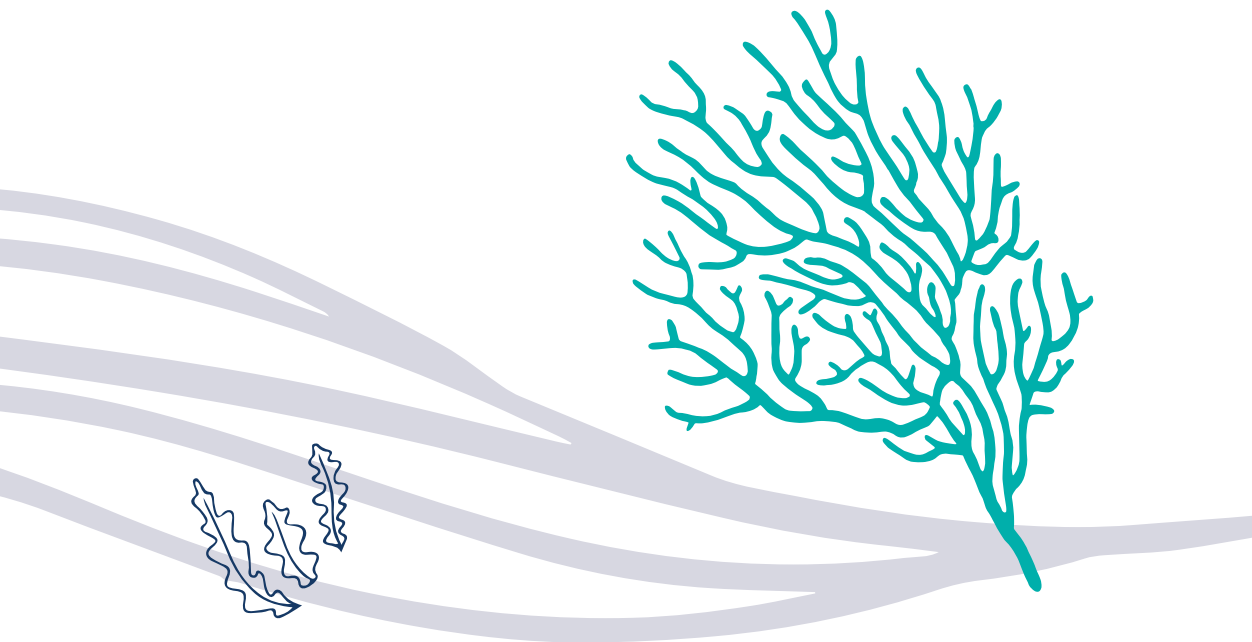
Medio kilo de lampuga, un vaso de vino blanco, media taza de leche, una cucharada de nata líquida, una cebolla picada, ocho galletas María, cuatro huevos, perejil, una cucharadita de mantequilla, una cucharada de aceite, unas gotas de tabasco, perejil picado y sal.

PREPARACIÓN:

Se escalda la lampuga treinta segundos y se desmiga, si resulta dificultoso se corta en trocitos muy pequeños.

En el aceite se rehoga la cebolla, se añade el vaso de vino blanco, se añaden la leche, la nata, las galletas troceadas, el perejil y las gotas de tabasco. Se homogeneiza y se reserva.

Se baten las claras de los huevos a punto de nieve, se les agregan las yemas y se sigue batiendo, se agregan las migas de lampuga con el resto de los ingredientes, se remueve bien y se coloca en un molde untado de mantequilla. Se coloca al baño María en el horno a ciento ochenta grados una hora. Se sirve con mayonesa.



Patatas Rellenas de Dorao

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho patatas, medio kilo de filetes de dorao, una cebolla, un chorro de aceite de oliva, un vaso de vino blanco, dos huevos, pan rallado, dos dientes de ajo, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas y se vacían. Se liga el dorao picado a cuchillo con los huevos, un chorrito de aceite, el ajo picado, el perejil picado, el pan rallado, se salpimenta y se liga íntimamente. Con la pasta se rellenan las patatas y se dejan reposar.

En una sartén se echa el aceite, se le pica la cebolla y se ponen las patatas, y los trocitos de patata que se sacan al vaciarlas, se añade el vino y se tapa; se dejan que cuezan como media hora, quizás menos, depende del tamaño. Cuando están hechas se sirven rodeadas de los trocitos de patata y regadas con la salsa que se obtiene en la elaboración.

Se pueden servir con pimientos rellenos y guisados de igual manera, en cuyo caso serán cuatro patatas y cuatro pimientos.

Receta de Margarita Fernández Iglesias de Isla Cristina (Huelva)



Pavías de Dorao

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorao, dos limones, un pelín de vinagre de manzana, dos cucharadas de azúcar, culantro, un tazón de harina, media cucharadita de levadura, un vasito de Casera, un vasito de leche, azafrán, aceite y sal.

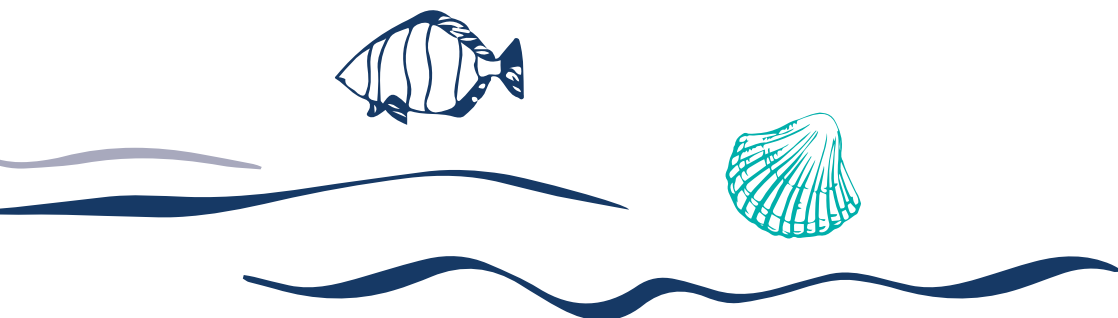
PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de dorao, se lavan, se escurren, se cortan en tiras de unos cinco centímetros y se marinan 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.

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 se embadurnan las tiras de dorao y se fríen en aceite muy caliente, hasta que la parte exterior quede dorada y crujiente; se sirven emplatadas en una fuente con acompañamiento de lechuga picada en juliana formando una corona a su alrededor.

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



Pelotas de Dorao

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Un kilo de dorao, cuatro huevos crudos, cuatro lonchas de jamón York, una taza de aceitunas sin hueso, una lata de pimientos de piquillo, dos huevos duros, pan rallado, dos tomates maduros, un pimiento, una cebolla pequeña, dos dientes de ajo, medio vaso de vino blanco, un vaso de fumé de pescado, aceite, sal y pimienta.

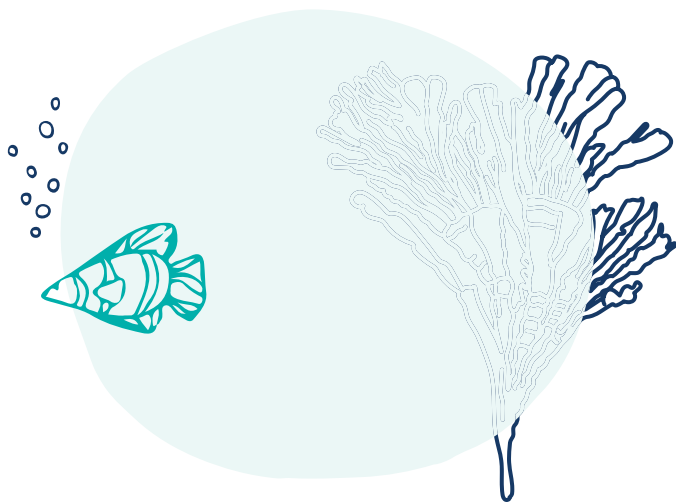
PREPARACIÓN:

Se cuecen las rodajas de dorao en agua abundante con sal, un cuarto de hora, se limpia de posibles espinas y se desmenuza en una cazuela, se le añaden dos huevos frescos, los pimientos de piquillo picados, las aceitunas picadas, los huevos cocidos y el jamón de York picado; se le añade pan rallado y sal, se amasa bien y se forman las bolas, no muy grandes, del tamaño de una albóndiga.

Se pasan por huevo batido y pan rallado, se fríen en aceite caliente. Se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se saltean la cebolla, el ajo, el pimiento, el tomate sin pepitas, se salpimenta; se tritura con la batidora hasta tener una salsa. Se reserva.

Se colocan las bolas en la cazuela de barro, se le vierte la salsa y al comenzar a hervir, se añaden el vino blanco y el fumé de pescado, se deja cocer cinco minutos. Se sirven calientes con acompañamiento de verdura cocida.



Pez Lirio a la Griega

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos peces lirio de tres cuartos de kilo, aceite de freír, harina de freír pescado, un puñado de nueces peladas, cuatro dientes de ajo, dos rebanadas de pan, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pez lirio de cabeza, piel y entrañas (te lo hacen en la pescadería), se corta en rodajas, se pasan por harina y se fríen en aceite; se sacan y se reservan sobre papel de estraza unos minutos.

En un almirez se majan las nueces junto a los dientes de ajo, sal y pimienta; se añade la miga de pan mojada en una chispa de agua, se lleva junto al majado al vaso de la batidora, se liga y se bate con el aceite al hilo hasta trabajar una salsa de consistencia cremosa.

Se napa el pescado con la salsa y se sirve con la salsa sobrante en salsera.

141
...

Pez Lirio a la Malaqueña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pez lirio, tres cucharadas de manteca de cerdo, dos tomates, dos pimientos, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una hoja de laurel, una cucharada de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pez lirio, se corta en supremas pequeñas, se lavan, se escurren y secan. Se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite, se cubre con tomate picado sin piel ni pepitas, los pimientos cortados en trozos, la cebolla picada, los ajos picados, el perejil picado a cuchillo, la hoja de laurel, el pimentón y unas cucharadas de agua.

Se menea la fuente para que se trabe y se lleva al horno a ciento ochenta grados algo menos de media hora. Se retira el pescado, se emplata en una fuente; se trabaja una salsa con la farsa pasada por el turmix, se cuele con el chino y se riega sobre el pescado.

Pez Lirio a la Portuguesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez lirio de kilo y medio, un puerro, una cucharada de perifollo, una cucharadita de comino molido, una ñora, un ramo de perejil, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se hidrata la ñora toda la noche con agua, se raspa la carne con un cuchillo y se reserva.

Se limpia el pez lirio de cabeza, piel y entrañas (te lo hacen en la pescadería), se sacan cuatro filetes, se lavan, escurren y reservan.

En un almirez se maja la parte blanca del puerro picada junto al perifollo picado a cuchillo, los cominos molidos y la carne de la ñora.

En una cazuela de barro engrasada se coloca un lecho de ramas de perejil, sobre ellas los filetes de pez lirio se riega con el majado, medio vaso de agua y el zumo del limón. Se cocina a fuego suave diez minutos, se retira, se lleva al horno a ciento cincuenta grados y se cocina hasta que el pescado este hecho a nuestro gusto.

Receta recogida en el restaurante de Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Pez Lirio Almendrado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez lirio de ración, dos claras de huevo, almendra molida, mantequilla, aceite, salsa de tomate, cuscurritos de pan frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez lirio, se sazonan con sal y pimienta, se untan con mantequilla por las dos caras, y se dejan macerar una media hora.

Se baten las claras de huevo a punto de nieve, se les ligan las almendras picadas y se reboza el pescado. Se fríen los filetes, en aceite no muy caliente, para que se hagan por dentro, pues si es muy fuerte, se queman por fuera y se quedan crudos por dentro.

Cuando están hechos, se sirven calientes, acompañados por pan frito y salsa de tomate.

Receta popular de la Costa de Huelva

Pez Lirio con Alcachofas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez lirio, una cucharada de ralladura de limón, sal y pimienta, medio kilo de alcachofas, un limón, un rollo de hierbas, dos dientes de ajo y un vaso de aceite,

PREPARACIÓN:

Se limpian las alcachofas se eliminan las hojas exteriores leñosas, se despuntan, se trocean y se riegan con zumo de limón, se reservan

Se pelan los ajos, se pican y se majan en el almirez con sal, se riegan con agua y aceite, se ligan; se lleva el majado a una sartén con aceite aromatizado con pimienta y el rollo de hierbas, se retira el rollo, se añaden las alcachofas. Se fríen y se reservan.

Se adereza el pescado con la ralladura de limón, sal y pimienta, se envuelve en papel de aluminio. Se lleva a una olla con un fondo de agua, se cuece cinco minutos al vapor, se desenvuelve y se sirve con las alcachofas y el jugo de las alcachofas como salsa.

Si después de freír las alcachofas queda poca salsa, se añade un vaso de vino y se reduce un poco. Receta recogida en el restaurante de Pepín en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

143
...



Pez Lirio con Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez lirio, harina de freír pescado, anchoas, aceite de oliva, cebolla, y piñones.

PREPARACIÓN:

Se pasan los filetes de pez lirio por harina de freír pescado y se doran por ambos lados en una sartén con aceite. Se reservan.

En la misma sartén se rehogan la cebolla, las anchoas picadas y los piñones, se vierte la fritura sobre los filetes, se salpimenta y se sirve.

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

Pez Lirio con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez lirio de kilo y medio, medio kilo de patatas, una chispita de tomillo molido, un vaso de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los peces lirio, se eliminan las cabezas, piel, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes y se reservan.

Se cortan las patatas en lonchas, se encaman en una fuente engrasada con aceite, se riegan con otra chispita de aceite, se cocinan tapadas en el horno diez minutos, se sacan, se emplatan los filetes de pescado, se pincelan con el resto del aceite, se riegan con el vino y se hacen al horno con el gratinador encendido ocho minutos. Se sacan y se sirven.

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

144
...



Pez Lirio con Pisto

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de pez lirio cuatro cucharadas de harina, aceite, un calabacín grandecito, dos tomates, un pimiento verde, un pimiento rojo, una cebolla, dos dientes de ajo, azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasan por harina los filetes de pez lirio y se fríen en aceite en una sartén, vuelta y vuelta; se reservan.

En la misma sartén, se añade un poco más de aceite y se pican la cebolla, los dientes de ajo, el tomate pelado y sin pepitas, los pimientos, el calabacín pelado, la cucharada de azúcar, se salpimenta y se deja cocer a fuego mediano durante unos diez minutos hasta que están todas las verduras hechas.

Se emplata el pisto en una fuente de barro, se colocan sobre él los filetes de pescado y se hornea diez minutos. Se sirve en la misma fuente.

Receta familiar

Pez Lirio con Salsa de Huevo Duro

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez lirio, cuatro huevos duros, un vasito de aceite, una cucharada de vinagre de vino, un huevo, dos cucharadas de pan rallado, una cucharada de mostaza, pimienta y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez lirio, se pasan por huevo batido y pan rallado, se fríen y se reservan en una fuente.

En una batidora, se colocan la mostaza, la sal, la pimienta y el aceite, se liga una salsa a la que se añaden los huevos duros muy picados.

Se coloca una porción de la salsa sobre cada filete y se sirven con una guarnición de verdura cocida.

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

145
...

Pez Lirio en Ajada con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez lirio de kilo y medio, cuatro dientes de ajo, dos hojas de laurel, una cebolla, medio kilo de patatas, un vaso de aceite, una cucharada de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los peces lirio, se sacan los filetes, se lavan, escurren y secan. Se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean la mitad de los ajos cortados en láminas, pasados dos minutos se añade la cebolla picada en juliana, a los cinco minutos las patatas cortada en rodajas y cinco minutos después el pescado. Se lleva la fuente al horno y se cocina diez minutos.

En una sartén con el resto del aceite se saltean los ajos cortados en láminas, pasados cinco minutos se añade el pimentón, se retira a los treinta segundos, se vierte sobre el pescado y se sirve.

Pez Lirio en Escabeche

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de pez lirio, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, un chorrito de vinagre, agua, corteza de naranja, dos clavos harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el pescado en filetes, se lavan, se escurren y se pasan por harina de freír pescado y se fríe en abundante aceite.

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

Receta recogida en Isla Cristina en el Mercado Nuevo

Pez Lirio en Salsa de Cebolla

INGREDIENTES: (6 personas)

Un kilo de lomo de pez lirio, medio kilo de cebollas, un vasito de aceite de oliva, medio vaso de vino blanco, unas patatitas enanas fritas, una hoja de laurel, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se fríe la pieza de pez lirio en aceite bien caliente, dándole vueltas hasta que dore por todos lados. Se le añaden el laurel, la ralladura de nuez moscada, y se salpimenta. Se reserva.

En una batidora, se trituran las cebollas peladas y se añade el vino, hasta tener una crema espesa.

Se añade la crema a la sartén con el pescado y se cocina a fuego lento veinte minutos hasta que el pez lirio este en su punto.

Se corta en rodajas se sirve con patatitas enanas fritas y el jugo de la cochura como salsa.

Pez Lirio Estofado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez lirio de kilo y cuarto, dos cebollas, una cucharada de perejil, dos dientes de ajo, tres hebras de azafrán, seis cucharadas de aceite, un clavo, un vaso de vino blanco, laurel, sal y pimienta.

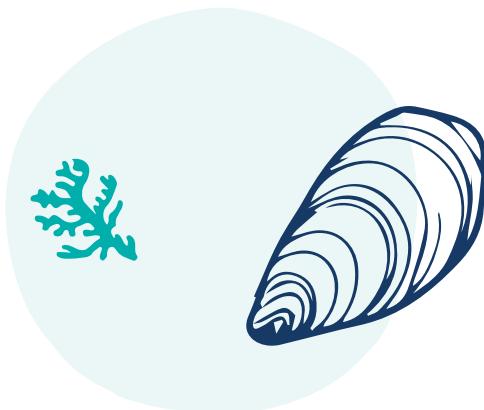
PREPARACIÓN:

Se limpia el pez lirio de cabeza, entrañas y raspas, se corta en supremas medianas y se lleva a una cazuela de barro apta para horno engrasada, se salpimenta, se adereza con el clavo, el ajo y el azafrán majados en un almirez y desleídos en una cucharada de aceite, se cubre con cebolla cortada en aros muy finos, el laurel, se espolvorea con perejil picado a cuchillo, se riega con el vino y unas cucharadas de aceite.

Se lleva al fuego y cuando rompa a hervir se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos. Se saca, se emplata en una fuente, se quita el laurel y se pasa el resto por la batidora, se vierte sobre el pescado y se sirve.

A mi este plato me gusta espolvoreado con culantro e incluso con una punta ínfima de piri-piri al aderezar

147
...



Pimentá de Dorao

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pimientos rojos, cuatro dientes de ajo, un chorrito de aceite de oliva, dos filetes de dorao, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de dorao, se escaldan en una cazuela con agua unos minutos, se separan las hojas y se reservan

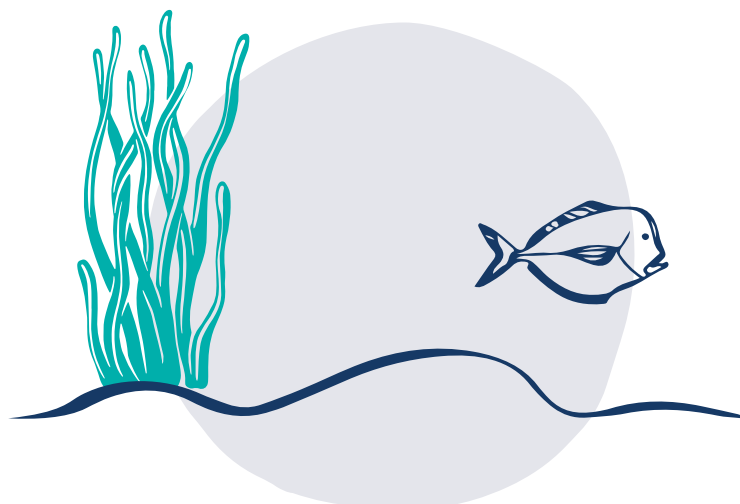
Se lavan los pimientos, se embadurnan en aceite y se llevan al horno en una bandeja, se asan a doscientos grados, se les da la vuelta cada diez minutos y se dejan asar tres cuartos de hora.

Se retiran y se llevan a una fuente redonda y honda, se tapan para que suden y se dejan enfriar.

Una vez fríos se pelan, se les quitan las pepitas y se cortan en tiras relativamente finas. Se reservan.

En una sartén con aceite se rehogan los ajos cortados en láminas finitas, y cuando estén se añaden los pimientos y se les da una vuelta, un minuto o dos. Se les añade el caldo de sudar los pimientos y el dorao en láminas, se salpimentan y se cocinan hasta que el pescado este hecho; se sirve.

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



Pimentón de Dorao

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de dorao de piel y posibles espinas, se cortan en taquitos, se fríen en aceite muy abundante y caliente. Se reserva.

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

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

Acabado el majado, se echa en la sartén con el aceite, se añaden los trozos de dorao, el vino blanco, se cuecen un par de minutos. Este plato se sirve caliente.

149
...

Pimientos Asados Rellenos de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pimientos de los de asar, medio kilo de rodajas de lampuga, cien gramos de gambas peladas, dos huevos, pan rallado, aceite, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se embadurnan muy bien los pimientos en aceite y en una bandeja se llevan al horno a doscientos grados unos veinte minutos, que asen un poco pero no pochen.

Se dejan enfriar, se les corta una porción por el lado del rabito, se limpian de pepitas con un vaciador (en su defecto con una cucharilla) y se reservan.

Se pica la lampuga a cuchillo como si fuese carne, se le mezclan los dos huevos batidos, las gambas picadas, un chorrito de aceite, el pan rallado, el perejil picado, la sal y la pimienta. Con la masa se rellenan los pimientos, que se llevan otra vez al horno y se cuecen como media hora.

Se sirven calientes acompañados de cualquier salsa, como una salsa de anchoas por ejemplo.

Pimientos de Piquillo Rellenos de Dorao

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de pimientos de piquillo, dos filetes de ración de dorao, cien gramos de champiñones, dos dientes de ajo, dos cucharadas de tomate frito, dos huevos, harina de freír, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de dorao de piel y posibles espinas, se salpimentan, se pincelan con aceite y se reservan.

Se limpian y se pelan las setas; en una sartén con aceite, se le dan unas vueltas con los ajos picados, se añaden los filetes de dorao picados a cuchillo, la salsa de tomate, un huevo batido, y sal. Se les dan unas vueltas hasta que este hecho el pescado y se rellenan los pimientos con la masa resultante. Se pasan por harina y huevo batido. Se fríen en abundante aceite caliente. Se sirven acompañados de una salsa de perdiz.

150
...

Receta de José Dorado del Kiosco de Mari de la Avenida del Parque en Isla Cristina (Huelva)

Pudín de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Seiscientos gramos de lampuga, cuatro huevos, una hoja de laurel, una cebolla, salsa de tomate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la lampuga en agua abundante con la hoja de laurel y la cebolla troceada, se le añade sal y pimienta. Cuando esta cocido, se escurre y se desmiga.

Se baten los huevos, se les añade la lampuga desmigada, se homogeneiza y se lleva a un molde untado de mantequilla. Se cuece a baño María en un horno a doscientos veinte grados durante tres cuartos de hora.

Se sirve desmoldado y acompañado con salsa de tomate.

Ragout de Llampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

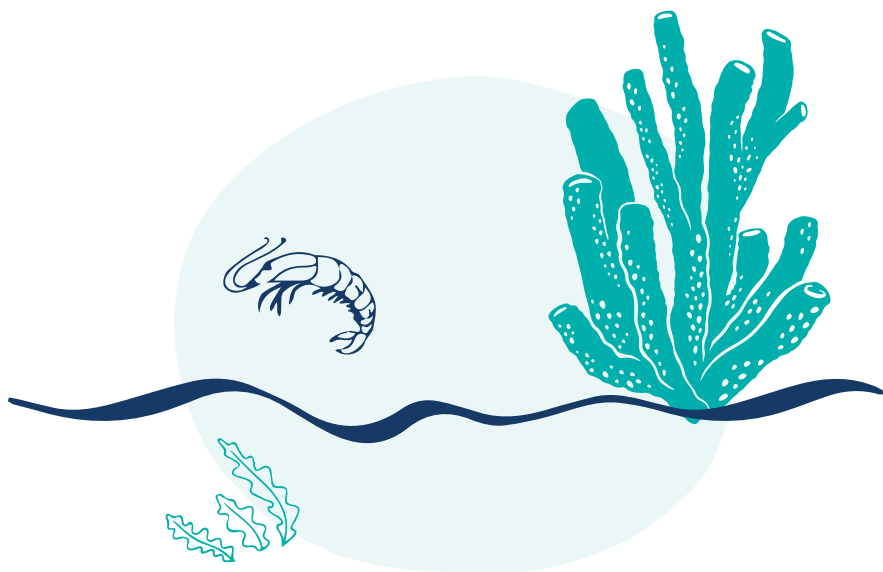
Medio kilo de rodajas de llampuga, cien gramos de judías verdes, dos zanahorias, dos cebolletas, dos patatas, tomillo, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, dos cucharadas de salsa de tomate, nuez moscada, aceite, harina, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de llampuga, se trocean y se aderezan con sal y pimienta, se reservan un par de horas, se pasan por harina y se fríen hasta que doren. Se reservan en una cazuela de barro.

En una cazuela con el aceite de freír la llampuga, se rehogan las judías verdes troceadas, la zanahoria pelada y troceada, las cebolletas picadas, se añaden el laurel, el tomillo, el perejil, el vino, la salsa de tomate, se ralla la nuez moscada y se salpimenta. Si nos queda muy clara la salsa, se añade media cucharada de harina, pero no hará falta.

Se cubre la llampuga con la salsa, se cuece unos minutos; se añaden las patatas, un poco de agua y se cuece todo veinte minutos. Se sirve caliente.



Romesco de Llampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de llampuga, cuatro gambas, un vaso de almejas, unos trocitos de sepia, dos rebanadas de pan, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, un vaso de aceite de oliva, doce almendras, seis avellanas, tres dientes de ajo, una ñora, una cucharada de pan rallado, tres tomates, una guindilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

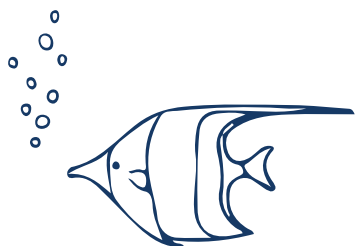
Se abren las almejas al vapor con el vaso de vino y la hoja de laurel, el caldo se cuele y se reserva. A las almejas se les quita la valva superior y se reservan.

Se limpian y se pelan, las rodajas llampuga, las gambas, la sepia, se fríen y se reservan.

En el mismo aceite, se fríen la cebolla picada, el pan, los dientes de ajo picados, las almendras, las avellanas y las ñoras. Una vez frito, se pasan por el turmix, añadiendo el caldo de abrir las almejas que admita.

En una cazuela se fríen los tomates picados sin piel ni pepitas, se añaden las rodajas de llampuga con su frito, se añaden las almejas, se riega con el triturado, se añade la guindilla, el resto del agua de abrir las almejas, se salpimenta, y se cuecen como unos diez minutos. Si hace falta se espesa con pan rallado. Se sirven calientes.

Receta catalana común en Cataluña y Baleares, aquí en Isla Cristina se llama Romesco de Dorao y es una de las recetas heredadas de los fundadores catalanes del pueblo



Salteado de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rodajas de lampuga, un vasito de vino de Jerez, dos cucharadas de azúcar, dos cucharadas de salsa de soja, medio vasito de ketchup, ralladuras de jengibre, un diente de ajo rallado, un cuenco de arroz blanco, un pimiento de piquillo picado, una cebolleta chica, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezclan en un cuenco la mitad del Jerez, una cucharadita de salsa de soja, azúcar y sal. Se bate hasta emulsionar y se reserva.

En otro cuenco se mezclan el jengibre, con el ajo picado, el pimiento picado y la cebolleta picada. Se reserva.

Se cortan las rodajas de lampuga en tiras. Se colocan en una fuente con el resto del vino de Jerez y la salsa de soja, se dejan marinar una hora, se deja que la lampuga se impregne bien.

En una sartén con aceite muy caliente, se saltean las tiras de lampuga, se escurren bien, se llevan a una fuente y se riegan con la mezcla de jengibre, se remueve y se dejan reposar un par de minutos. Se riegan con la salsa de Jerez y el ketchup, se remueve bien y se sirven acompañando de arroz blanco.



San Jacobo de Pez Lirio

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de pez lirio, un vaso de vino, una hoja de laurel, el zumo de un limón, cuatro lonchas de queso, cuatro tiras de bacón, un huevo, pan rallado, aceite, un puñadito de champiñones, un puerro, aceite, nata sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se marinan los filetes de pez lirio, con el vaso de vino blanco, la hoja de laurel y el zumo del limón durante unas dos o tres horas.

Se prepara un bocadillo entre las lonchas de pez lirio, se colocan en su interior la loncha de queso y la tira de bacón. Se pasa por huevo batido y pan rallado. Se fríen en aceite abundante.

Se prepara una salsa de champiñones rehogando el puerro con la hoja de laurel, cuando esta a la mitad se le añaden los champiñones, el vino y el zumo del lirio. Una vez rehogados, se quita el laurel y se pasan por la batidora, se añade la nata y se salpimenta.

Se riegan los San Jacobos con esta salsa y se sirven calientes.

Es un plato familiar de Cuaresma

Soldaditos de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos filetes de lampuga, dos limones, un vaso de vino blanco, aceite, leche, harina, mantequilla, huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de lampuga en tiras de medio dedo de ancho y cuatro dedos de largo. Se maceran media hora en el zumo de los limones y el vino blanco.

Con la leche, la harina y la mantequilla se prepara una bechamel espesa, que se vierte sobre las tiras de lampuga, 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 deliciosos.

Sopa de Capellinis y Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos rodajas de lampuga, un litro de caldo de verduras, un limón, dos puerros, dos zanahorias, un cuarto de kilo de capellinis, dos cucharadas de salsa de soja, una cucharada de aceite de oliva, jengibre rallado, culantro, perejil, una hoja de laurel, albahaca, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un ramillete con las hierbas aromáticas, y se reserva.

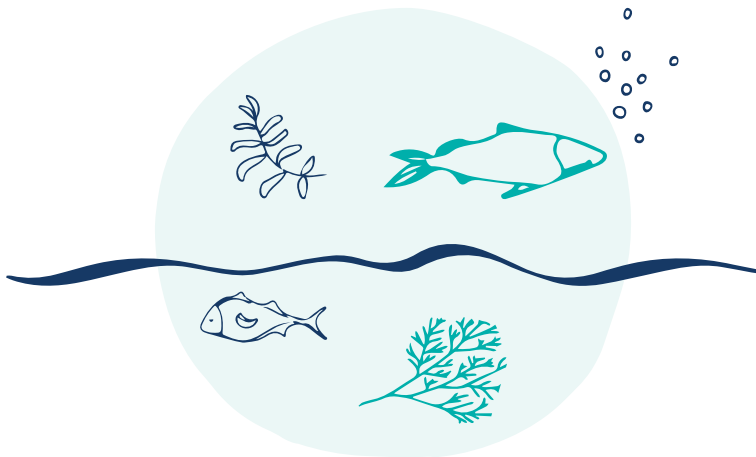
Se ralla la cáscara del limón, y se exprime el zumo, se cortan las rodajas de lampuga en tiritas, se colocan en una fuente con el zumo de limón, la salsa de soja, el jengibre rallado, la piel rallada del limón y la guindilla; se dejan macerar un par de horas.

Se cortan los puerros en rodajas y las zanahorias en tiras muy finas, se saltea, en aceite.

En una cazuela se vierte el caldo de verduras, cuando hierva se añaden la lampuga macerada, el líquido de la maceración, la zanahoria, el puerro, los capellinis y el ramillete de hierbas aromáticas.

Se deja hervir unos diez minutos, se le quita el ramillete de hierbas, se salpimenta y se sirve caliente.

Los capellinis son unos fideos muy finos que se usan solo para sopas



Souquet de Pez Lirio

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pez lirio, una cebolla, cinco tomates, ocho dientes de ajo, medio vasito de aceite, dos patatas medianitas, un picatoste, un vasito de vino blanco, perejil, doce almendras, tres avellanas, dos cabezas de ajo, un vaso de caldo de pescado, media cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla cortada en juliana y los ajos picados, pasados cinco minutos se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, el perejil picado a cuchillo y media cucharadita de azúcar.

Cuando el sofrito haya reducido a salsa, se le añaden las patatas peladas y cortadas en rodajas, se remueven y se añade el caldo hasta cubrirlas.

Se trocea el pescado y cuando las patatas estén casi tiernas se añade al guiso. Con el pan frito, las almendras, las avellanas, un vasito de vino blanco (hay quien le pone vinagre) y el perejil, se hace un majado; se añade al guiso, se dejan cocer las patatas y el pescado hasta que estén hechos. Se sirve caliente con trocitos de pan frito.

Los souquets son platos que aprovechan el pescado, generalmente guisado, que ha sobrado el día anterior



Tarta Fría de Lampuga

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de lampuga, el zumo de un limón, medio kilo de patatas, dos huevos duros, medio vaso de leche, dos cucharadas de salsa de tomate, dos cucharadas de mantequilla, una cucharadita de perejil picado, una cucharadita de estragón picado, un cubito de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la lampuga en agua con la pastilla de caldo de pescado desleída, como unos quince minutos, se enfría, se escurre y se desmiga. Se reserva.

Se cuecen las patatas, se les quita la piel y se machacan con la leche hasta tener un puré de patata (se puede usar de sobre), se le añaden los huevos duros picados, el zumo del limón, el perejil, el estragón, la salsa de tomate, la lampuga y la mantequilla derretida.

Cuando la masa este homogénea, se unta una fuente con mantequilla, se vierte la masa y se lleva al frigorífico doce horas, cubierta con papel de aluminio y un peso encima.

Se desmolda en una fuente, se adorna con aceitunas, y rodajitas de huevo cocido o se baña en mayonesa.

157
...

Ventresca de Lampuga Asada a la Brasa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro porciones de ventresca de lampuga de ración, ocho patatas, cuatro dientes de ajo, perejil, un limón, sal gorda.

PREPARACIÓN:

Se limpian muy bien los trozos de ventresca y se lavan. Se les dan unos cortes para que asen mejor, pero manteniendo la pieza entera. Se aderezan con sal gorda y se asan a la brasa, dándoles la vuelta de vez en cuando para que asen pero no se quemen.

Se acompañan con patata cocida con su piel y se rocían con zumo de limón, perejil picado y ajo picado.

Este asado es típico de Isla Cristina (Huelva) Para la elaboración de este plato la pieza de lampuga ha de ser grande

Ventresca de Lampuga con Salsa de Queso Azul

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de ventresca lampuga, tres patatas, doscientos gramos de queso azul, un chorrito de nata liquida, aceite de oliva, culantro (se puede poner perejil), sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocea la ventresca de lampuga en cuatro presas, se untan con aceite, se aderezan con un pelín de sal gorda y se asan en la asadora, hasta que estén hechas.

Se cuecen las patatas, se pelan y se cortan en rodajas, se reservan.

Se tritura el queso junto con la nata liquida y el culantro, se salpimenta, cuando este hecho se vierte en un recipiente y se congela, cuando esta a punto de congelación se bate y se sirve junto a la ventresca sobre las patatas cocidas.

158
...

Para la elaboración de este plato la pieza de lampuga ha de ser grande

Ventresca de Lampuga Guisada

INGREDIENTES: (4 personas)

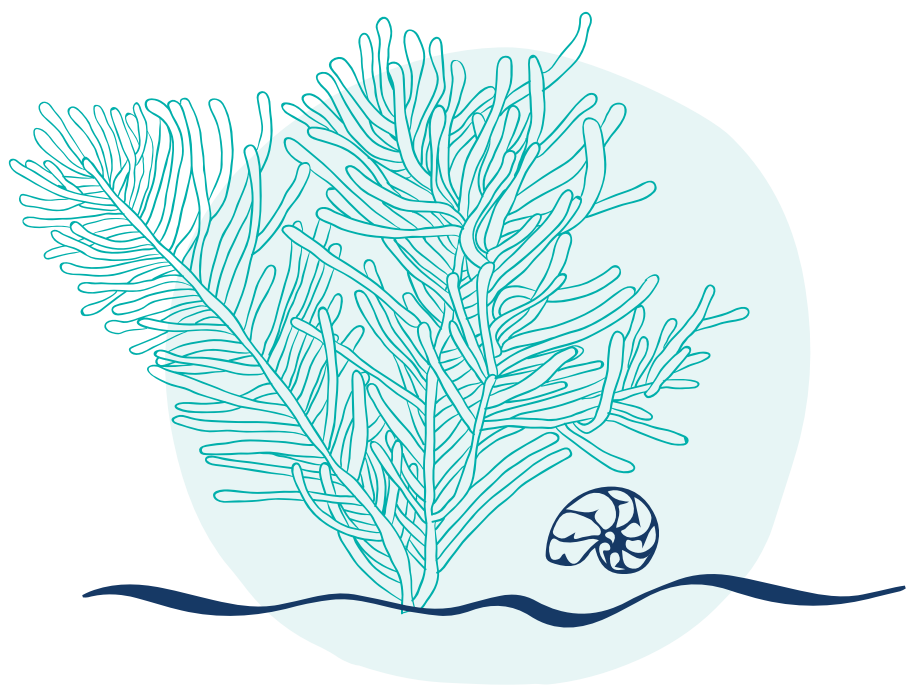
Medio kilo de ventresca de lampuga, tres tomates maduros, un pimiento verde pequeño, medio vaso de vino blanco, una cebolla, dos dientes de ajo, medio kilo de patatas, un chorrito de aceite, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la ventresca, se le quita la piel y se corta en trocitos. Se lava y se sumerge en agua con sal, dos horas, para que la tome un poco, se lava con agua.

En una cazuela se prepara un rehogado con aceite, la cebolla y el ajo picados, el tomate pelado, sin pepitas y muy picado, el pimiento en tiritas. Se rehoga cinco minutos, y se le añade el vino blanco, se rectifica de sal, se añaden las patatas peladas y cortadas en daditos. Se deja hervir, cuando las patatas estén medio cocidas, se añade la ventresca y se deja hervir hasta que estén hechas las patatas, se prueba y rectifica si es necesario. Se puede decorar con unas ramas de perejil o perejil picado. Se sirve caliente.

Para la elaboración de este plato la pieza de lampuga ha de ser grande





ENTRE MARES Y FOGONES



El **Pez Lirio** o Lampuga (*Coryphaena hippurus*) es un pescado azul, alargado, algo cilíndrico, recubierto de escamas; presentan una línea lateral que va desde el ojo a la aleta caudal, la cual es ahorquillada. La aleta dorsal es muy desarrollada, sobre todo en los machos, la ventral está menos desarrollada. Su coloración es azul plateada, las aletas son de color azul verdoso y el vientre, amarillo.

Se trata de un pescado con un contenido graso de un 1.0% en las especies jóvenes y con un contenido graso del 2.5%, un 18.5% de contenido proteico y 110 kilocalorías a los cien gramos en los adultos. Con alto contenido en vitaminas B y omega 3 y omega 6; esto lo hace muy útil en dietas infantiles y cardiosaludables.

Son peces de corto ciclo de vida, unos tres o cuatro años, razón por la cual son de rápido crecimiento, llegando a alcanzar una talla de dos metros y treinta kilos, aunque lo normal es un metro y diez o quince kilos como talla media. En nuestras aguas se encuentran ejemplares muy jóvenes de palmo y medio y algo más de un kilo de peso.



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

ISBN 978-84-491-1604-9



9 788449 116049