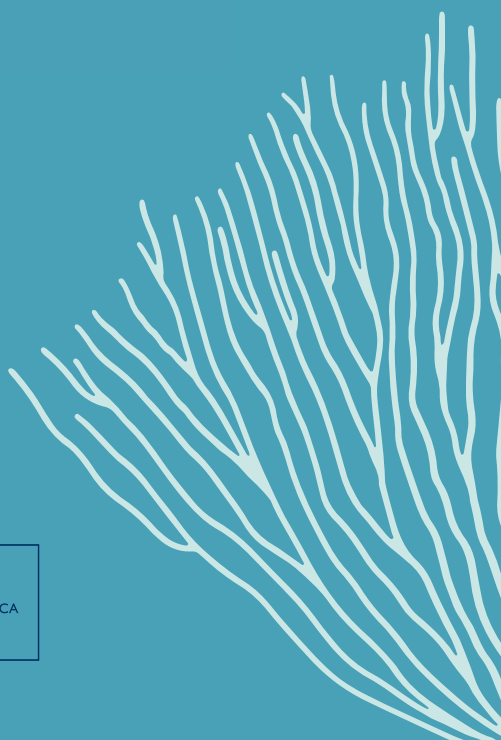
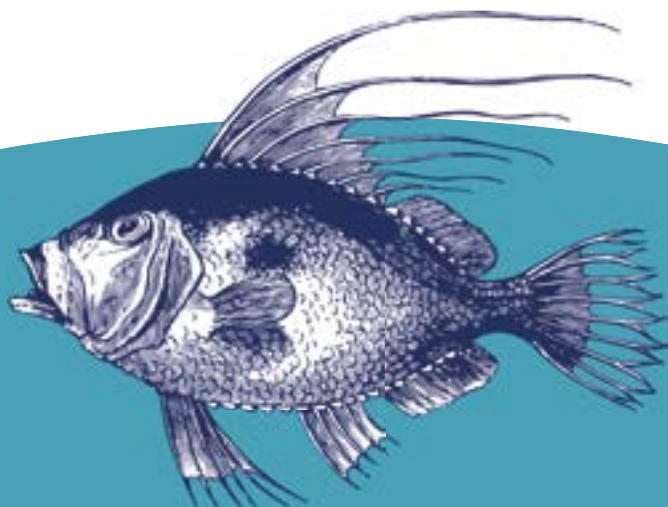


Felipe y Bárbara Luzón

PEZ SAN PEDRO

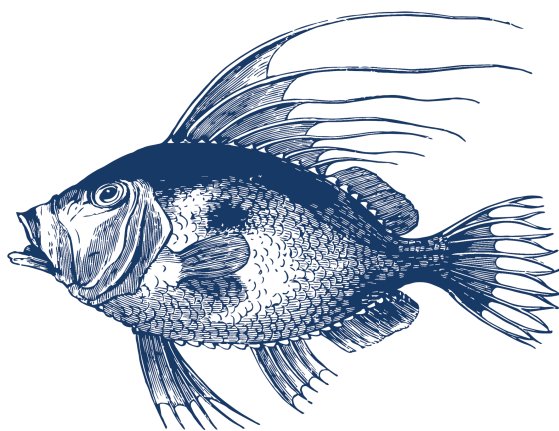


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

PEZ SAN PEDRO



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: PEZ SAN PEDRO

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: 003220795
DL: M-13276-2022
ISBN: 978-84-491-1605-6

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

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

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

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

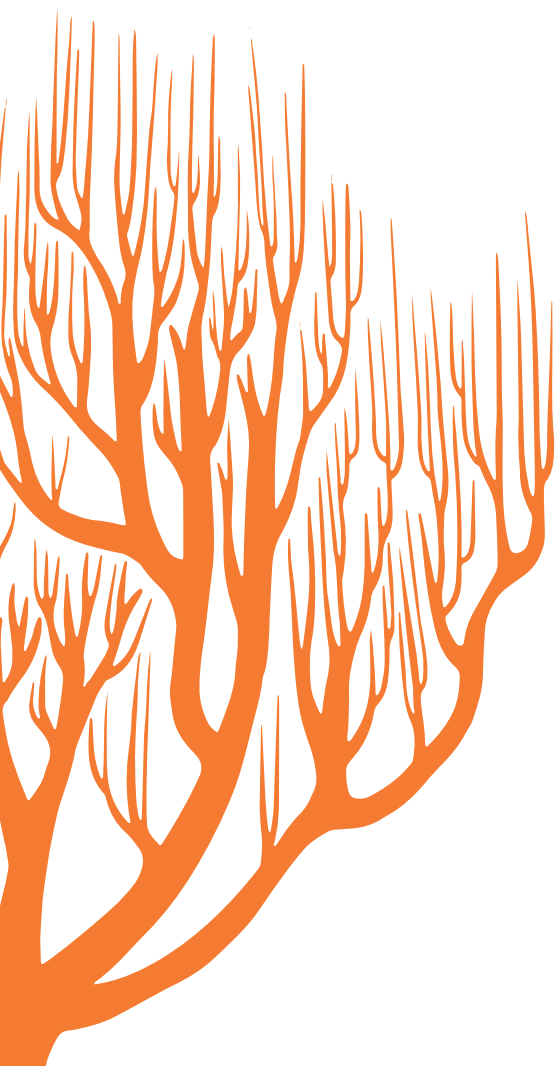
En esta publicación se ha utilizado papel
libre de cloro de acuerdo con los criterios
medioambientales de la contratación pública.

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

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



A nuestras familias



Índice de Recetas



Introducción	13
Albóndigas de Pez San Pedro con salsa	19
Bullabesa de Rosas	20
Cataplana de Pez San Pedro	21
Cazuela de Pez San Pedro	21
Conchas de peregrino rellenas de San Martiño al cava	22
Filetes de pez San Pedro a la bogavantina	22
Filetes de pez San Pedro a la bretona	23
Filetes de pez San Pedro a la cerveza	24
Filetes de pez San Pedro a la levantina	24
Filetes de Pez San Pedro a la normanda	25
Filetes de pez San Pedro a la rochelesa	25
Filetes de pez San Pedro al horno	26
Filetes de Pez San Pedro con champiñones	26
Filetes de Pez San Pedro con uvas	27
Filetes de pez San Pedro parmentier	27
Filetes de Pez San Pedro rellenos	28
Filetes de pez San Pedro San Remo	28
Filetes de pez San Pedro trufados	29
Gallo a la molinera	29
Gallo cocido en caldo corto de leche	30

Gallo con queso cremoso	30
Gallo empanado	31
Gallo Pedro al coñac	31
Gallos a la naranja	32
Gallos al horno con salsa de tomate	32
Gallos con espinacas y bechamel	33
Gallos gratinados a la bechamel	34
Lasaña de Gallo Pedro	35
Pastel de Pez San Pedro	35
Pez San Pedro a la egipcia	36
Pez San Pedro a la hierba buena	37
Pez San Pedro a la mantequilla	37
Pez San Pedro a la moda de Noelia	38
Pez San Pedro a la mostaza	38
Pez San Pedro a la normanda	39
Pez San Pedro a la parrilla	39
Pez San Pedro a la salsa de naranja	40
Pez San Pedro a la sidra	40
Pez San Pedro a la sidra con verduras	41
Pez San Pedro al Albariño	42
Pez San Pedro al cava	43
Pez San Pedro al hinojo	43
Pez San Pedro al horno	44
Pez San Pedro al horno con langostinos	44
Pez San Pedro al horno con pistachos	45
Pez San Pedro al limón	45
Pez San Pedro al vapor	46
Pez San Pedro al vapor en salsa de soja	46
Pez San Pedro al vermú	47
Pez San Pedro asado a la inglesa	47

Pez San Pedro asado con salsa de menta	48
Pez San Pedro con almejas	48
Pez San Pedro con berberechos	49
Pez San Pedro con castañas	50
Pez San Pedro con col confitada	51
Pez San Pedro con espinacas	51
Pez San Pedro con fideos de choco	52
Pez San Pedro con gurumelos	53
Pez San Pedro con habitas	53
Pez San Pedro con jamón	54
Pez San Pedro con mantequilla de anchoas	54
Pez San Pedro con manzanas	55
Pez San Pedro con mejillones	55
Pez San Pedro con nísalos	56
Pez San Pedro con nueces	57
Pez San Pedro con paté de mojama	57
Pez San Pedro con pistachos	58
Pez San Pedro con salsa al Jerez	58
Pez San Pedro con salsa de curry rojo	59
Pez San Pedro con salsa de erizos	60
Pez San Pedro con salsa de limón	61
Pez San Pedro con salsa de pimientos	61
Pez San Pedro con salsa de yogur	62
Pez San Pedro con sofrito y piña	62
Pez San Pedro con tomate	63
Pez San Pedro con vinagreta	64
Pez San Pedro en papillote	65
Pez San Pedro en salsa curry	66
Pez San Pedro en salsa de acederas	66
Pez San Pedro en salsa de aceitunas y alcaparras	67

Pez San Pedro en salsa de camarón	68
Pez San Pedro en salsa de gambas	68
Pez San Pedro en salsa de piñones	69
Pez San Pedro en salsa de turrón	69
Pez San Pedro en salsa picante	70
Pez San Pedro encebollado con cerveza	70
Pez San Pedro frito	71
Pez San Pedro menier	71
Pez San Pedro relleno de bechamel	72
Pez San Pedro salteado sobre verduras	72
Pez San Pedro sobre hojaldre	73
Pez San Pedro sobre lecho de puerros	74
Puding de Pez San Pedro y salmón	74
San Pedro a la americana	75
San Pedro a la buena mujer	76
San Pedro a la canaria	76
San Pedro a la casera	77
San Pedro a la catalana	77
San Pedro a la moda de Arlés	78
San Pedro a la moda de Málaga	78
San Pedro a la oriental	79
San Pedro al curry	79
San Pedro al plato	80
San Pedro al plato con mejillones	80
San Pedro Antonelli	81
San Pedro Cardenal	81
San Pedro Chambertin	82
San Pedro Chatelaine	82
San Pedro Chaud – froid	83
San Pedro Clarerence	83

San Pedro cocinado en refrito	84
San Pedro con espuma de tomate	84
San Pedro con langostinos y mejillones	85
San Pedro en pilaf	85
San Pedro Gran Duque	86
San Pedro Lutecia	86
San pedro Merguery	87
San Pedro Mornay	88
San Pedro Murat	88
San Pedro Newburg	89
San Pedro Polínica	89
San Pedro Raquel	90
San Pedro Richelieu	90
San Pedro Saint –Germain	91
San Pedro Victoria	91
San Pedro Walewska	92
Sartenada de Pez San Pedro	93
Suquet de Pez San Pedro	94

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



Querido lector, si como supongo ya tienes mis anteriores libros, sabes que mi empeño fundamental es la promoción de los pescados baratos o de bajo costo. Primero comencé con mi libro *La Cocina de los Pez Baratos* y después con libros monográficos en los que no pretendo descubrir la pólvora, simplemente pretendo dar a conocer estos pescados y quizás muchas veces siendo reiterativo en las recetas.

13
...

Realmente solo pretendo que las amas de casa cuando vean un Pez San Pedro en el mercado, sepan que se puede cocinar de muchas maneras, que es un pescado de una carne exquisita, nutritivo y de un costo bajo lo que hace que sea un paliativo en la cesta de la compra y una ayuda para las economías más endebles.

Este pescado tiene una curiosa anécdota, el día cinco de Marzo de 1.848 llovieron durante bastante tiempo toneladas de Pez San Pedro de unos quince centímetros sobre la ciudad de Londres; hecho recogido por Charles Fort en su publicación *Lluvias Extrañas*.

Otra curiosidad es que en nuestro andaluz coloquial no se dice peces San Pedro, se dice pez San Pedro, o simplemente San Pedro, para el plural y así lo transcribo en algunas recetas.

Yo no pretendo que lluevan pez San Pedro en los mercados, me conformo con que se popularice su consumo; si por ello sube moderadamente su precio tampoco me importa. De mis vecinos de Isla Cristina, gran parte viven de la pesca artesanal o del marisqueo, por ello si el consumo de este pescado se populariza, me sentiré feliz por partida doble:

Las amas de casa tendrán un recurso más en la cesta de la compra.

La gente de la mar, de la pesca artesanal tendrán otro producto que ofrecernos.

El Pez San Pedro o Pez de San Pedro (*Zeus faber*) es un pescado con un montón de denominaciones entre nuestros pescadores y en nuestros puertos pesqueros, se le conoce tanto como Pez Gallo, como Peje Gallo, Gallo Pedro, Gallo y San Martiño.

Es un pez ampliamente extendido por todos los mares, a más del *Zeus faber* encontramos el *Zeus nebulosus* que se extiende por las aguas del Índico y el Pacífico, el *Zenopsis conchifer* llamado vulgarmente *San Pedro Americano* que se encuentra en las costas tanto atlánticas como pacíficas del Continente Americano.

Existe una variedad de Pez San Pedro de agua dulce, se encuentra en Oriente Medio y en los manglares americanos. Aunque su carne difiere un poco de sabor y textura dada la diferencia en su hábitat y alimentación, también llega a nuestros mercados y es la base de una incipiente acuicultura de esta especie.

Hay en nuestra cocina otros pescados planos que se conocen también como Gallo, de hecho se conocen como Gallo en el catálogo de especies marinas, el *Lepidorhombus bascii* y el Gallo del Norte *Lepidorhombus whiffiaganis*. Su cocina al ser pez planos muy similares es la misma, solo varían algo los tiempos de cocción.

14
...

El Pez San Pedro un pez plano de color verde grisáceo con reflejos dorados y dos manchas negras orladas de amarillo en los costados con una talla que varía entre un palmo y dos, tiene una cresta de espinas blandas tras la cabeza y es realmente inconfundible. Vive en el medio marino a profundidades que varían entre cincuenta y ciento cincuenta metros, son solitarios y se alimentan de crustáceos y pequeños peces.

Es uno de los pez mas fácilmente reconocibles por sus dos manchas negras que según la tradición se formaron al sacar El Apóstol San Pedro un pez del agua al objeto de sacar una moneda de su boca para pagar unos impuestos.

Es un pescado blanco con un contenido graso del 2.0%, un 16.0% de proteínas y 80 kilocalorías a los cien gramos. Tiene una carne muy apreciada, con marcado sabor a marisco y un aprovechamiento que no llega al cincuenta por ciento de su peso, su carne es fresca, se separa con facilidad de las espinas por lo que se sacan fácilmente cuatro filetes por pieza. Al ser un pescado blanco es de fácil digestión, muy recomendable para dietas infantiles, de adelgazamiento o de enfermos.

Su cocina es muy variada, admite todas las recetas de lenguado y se puede cocinar frito, cocido, asado, guisado, a la plancha, grill y estofado. Sus especímenes pequeños se emplean para la sopa bullabesa y uno de los platos que me gustan más es el Gallo Pedro meniere.

Se presenta en el mercado:

- Fresco
- Refrigerado
- Congelado
- Ultra congelado

Por su despiece se presenta:

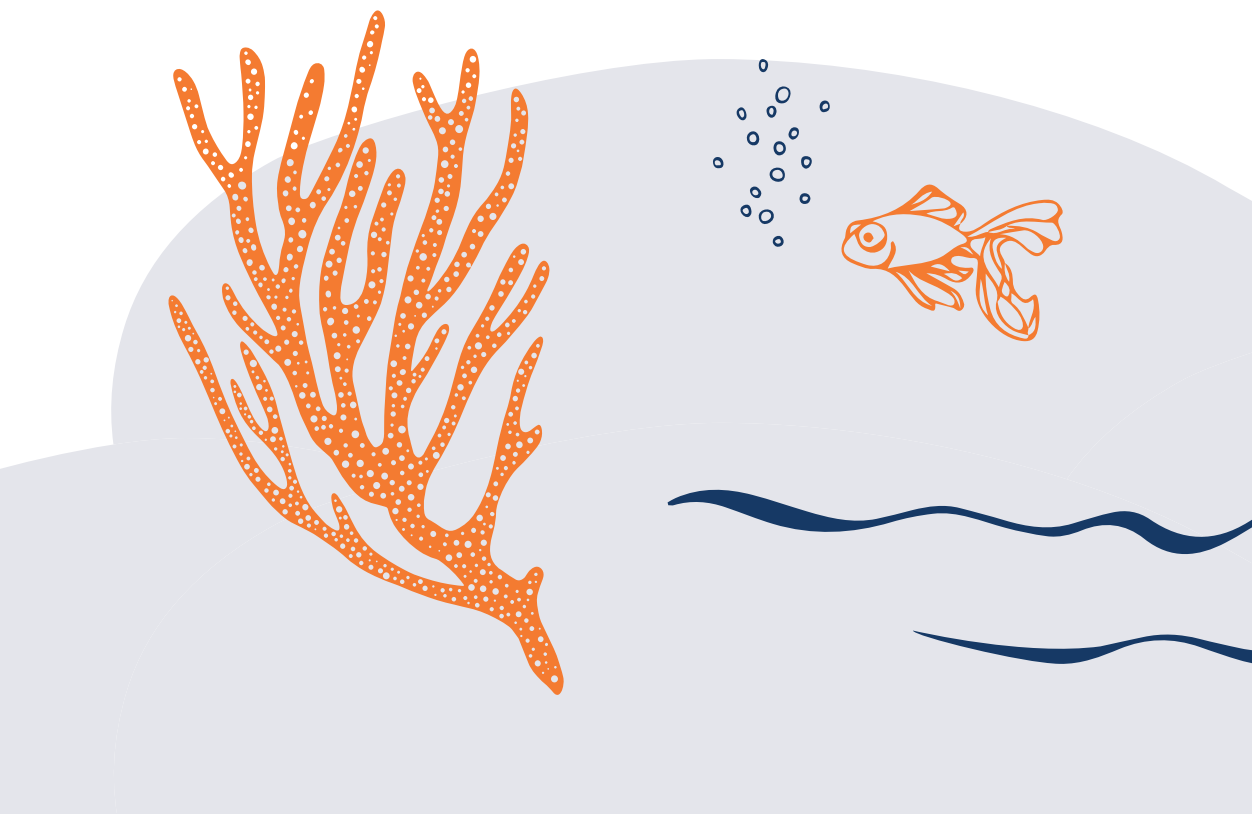
- Entero
- Eviscerado
- Colas
- Filetes

Siendo su forma de cocinar:

- Crudo
- Cocido
- Estofado
- Grill
- Guisado
- Plancha
- Frito
- Al vapor.

Recetas





Albóndigas de Pez San Pedro con Salsa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez San Pedro de medio kilo, dos huevos, un vaso de nata, cien gramos de gambas, una cucharada de harina, dos nueces y media de mantequilla, cinco vasos de caldo de pescado.

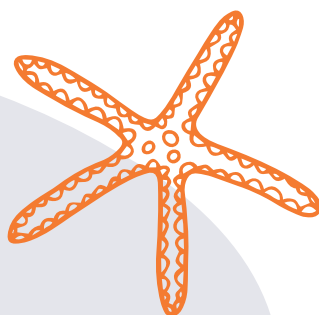
PREPARACIÓN:

Se limpia el pez San Pedro de cabeza, barbas, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes, se pican a cuchillo, se ligan vaso y medio de nata montada, las claras de los huevos batidas sin llegar a punto de nieve, se salpimientan; se lleva al frigorífico varias horas.

Se cuecen las gambas y se pelan. Se majan las cabezas y las cáscaras, se prensan, se saca el jugo y se liga con la mantequilla derretida, se añaden las gambas picadas al pez San Pedro, se liga y se forman las albóndigas.

En una cazuela se hierve el caldo de pescado, se incorporan las albóndigas y se cuecen diez minutos. Se sacan, se escurren y se reduce el caldo.

Se ligan un vaso del caldo, la mantequilla con el jugo de las cabezas de las gambas, la harina y las yemas de huevo batidas, se cuece un cuarto de hora, se traba una salsa y se sirven las albóndigas con la salsa.



Bullabesa de Rosas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro arañas, cuatro gallinetas, cuatro rodajas de congrio de la parte abierta, un pez San Pedro medianito, seis patatas, una docena de rebanadas de pan sentado, dos dientes de ajo, tres litros de caldo de pescado para Bullabesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

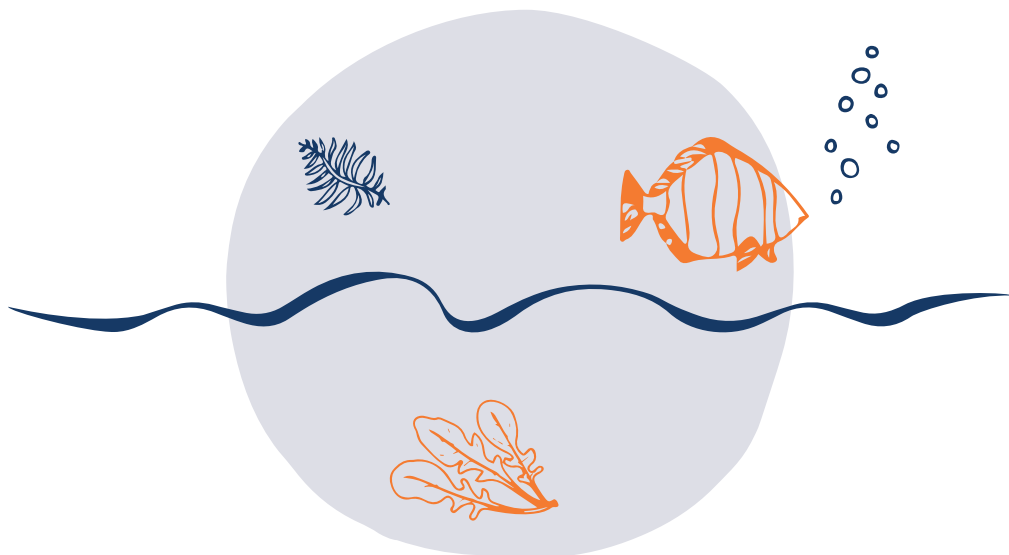
“Se cuecen en una cazuela con la mitad del caldo, las patatas peladas y cortadas en rodajas medianitas veinte minutos aproximadamente.

Se tuesta el pan, se le frota el ajo por las dos caras y se lleva a una sopera, se añaden las patatas sin el caldo y se reserva.

Se limpian los pescados, se sacan las presitas y se cuecen en la otra mitad del caldo entre ocho y diez minutos, se salpimenta y se vierte en la sopera, se le dan unas vueltas y se sirve.

Como faltara caldo se le añade más caldo del de cocer las patatas, el pan se lo chupa casi todo”.

Receta recogida en San Fernando (Cádiz) mientras hacíamos el servicio militar; nos la preparaba un chico de Rosas (Gerona); también preparaba el caldo descrito en receta aparte.



Cataplana de Pez San Pedro

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de pez San Pedro, cuatro patatas, tres tomates, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, un vasito de vino blanco, una cucharada de perejil, azafrán, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se sacan los filetes y se reservan.

Se engrasa una cataplana con una chispa de aceite, se coloca una base de patatas cortadas en rodajas y las cebollas picadas en juliana fina.

Se prepara un majado en un almirez con los ajos, el perejil, el azafrán y cuatro cucharadas de aceite.

Se añaden los filetes de pescado, a la cataplana, se riegan con el majado y se le rallan los tomates sin piel ni pepitas, se riegan con el vino y un vaso de agua, se salpimentan. Se cierra la cataplana, se lleva al fuego media hora. Se sirve.

Receta recogida en Famar 2006, la receta es de Eugenia Santos. En Almería se prepara un plato similar, con una fuente especial que llaman cuajadera

2/
...

Cazuela de Pez San Pedro

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de tres cuartos de kilo, medio vaso de aceite, media copa de coñac, doce almejas, media cebolla, tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas en una sartén con dos cucharadas de agua, se cuele el caldo y se reservan.

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, cogote, piel y entrañas; se cortan en rodajas, se salpimentan y se reservan.

Se saltea en una cazuela de barro con aceite la cebolla cortada en juliana; cuando transparente se añaden las rodajas de pescado, se añaden el coñac y el tomate frito.

Cuando rompa a hervir, se le da la vuelta al pescado, se añaden las almejas, se riega con el caldo y cuando esté hecho, se sirve en la misma cazuela de barro.

Conchas de Peregrino Rellenas de San Martiño al Cava

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez San Pedro de un kilo, una zanahoria, una cucharada de zumo de limón, una cebolla, dos nueces de mantequilla, un vaso de cava, ocho cucharas de pan rallado, ocho conchas de peregrino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se sacan los filetes, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se pican a cuchillo, se riegan con zumo de limón, se salpimientan.

Se pelan la cebolla y la zanahoria, se rallan y se rehogan en una sartén con una nuez de mantequilla, se riegan con el cava y se cuecen cinco minutos. Se añade el pescado picado, se cocina cinco minutos más.

Se rellenan las conchas de peregrino con la mezcla, se espolvorean con pan rallado, se colocan unos trocitos de mantequilla sobre ellas y se gratina al horno hasta que doren.

Receta gallega recogida en Isla Cristina (Huelva), el Pez San Martiño es el Pez San Pedro en denominación gallega

Filetes de Pez San Pedro a la Bogavantina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez San Pedro de ración, un vaso de caldo de pescado, medio kilo de rape alangostado, un vaso de vino blanco seco, ocho nueces de mantequilla, un vaso de salsa de ostiones, dos cucharadas de salsa tártara, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez San Pedro, se salpimientan y se cuecen un cuarto de hora en una cazuela con el caldo, el vino, sal y pimienta. Se sacan, se reservan en una fuente engrasada con mantequilla.

Se reduce el caldo por cochura a medio vaso, se añaden la salsa de ostiones, un trocito de rape alangostado picado a cuchillo, la salsa tártara, sal y pimienta, se traba una salsa añadiendo unas cucharadas de crema de leche y la mantequilla.

Se rodean los filetes de pez San Pedro con rodajas de rape alangostado, se riega con la salsa y se le da un golpe de calor al horno; se sirve.

Filetes de Pez San Pedro a la Bretona

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de pez San Pedro, un cuarto de kilo de pescada, doscientos gramos de gambas, cien gramos de champiñones, seis nueces de mantequilla, cuatro cucharadas de aceite, un cuarto de cebolla, la miga de una rebanada de pan remojada en leche, tres huevos, cuatro limones, harina, pan rallado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

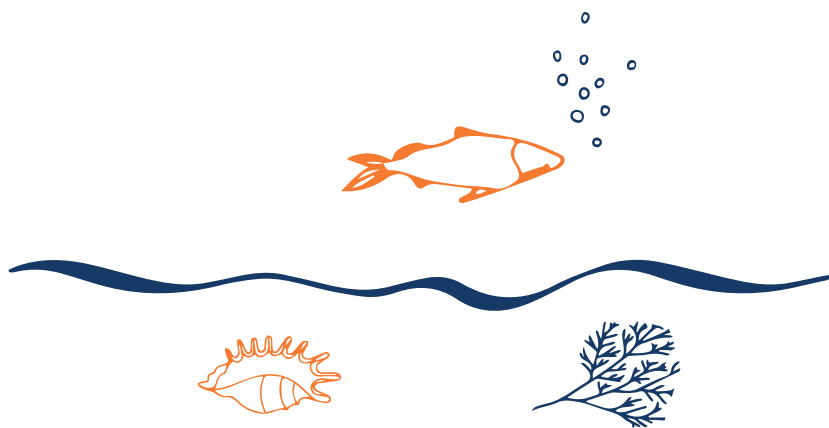
PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se maceran una hora con una liga de aceite, cebolla picada, perejil, sal y pimienta.

Se cuecen las gambas, se pelan y se espachurren las cabezas y las cáscaras en el chino se cuela el jugo y se liga con dos nueces y media de mantequilla en pomada, se reserva al fresco.

Se saltean los champiñones en una chispa de aceite, se pican a cuchillo y se reservan.

Se majan en un almirez la miga de pan remojada en leche y la pescada limpia y picada a cuchillo, se trabaja una pasta, se añade la mantequilla de gambas, se continua majando. Se añaden al majado los huevos batidos, las gambas picadas, los champiñones picados, se reparte entre los filetes de pez San Pedro, se enrollan, se cierran con un palillo y se pasan por harina, por huevo batido y por pan rallado, se fríen en aceite y se sirven con rodajas de limón.



Filetes de Pez San Pedro a la Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de pez San Pedro, harina de freír pescado, dos huevos, medio botellín de cerveza, aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de pez San Pedro, se escurren, se secan y se salpimientan; se cortan por la mitad a lo largo y se reservan.

Se trabaja una crema con la cerveza, la harina, los huevos, sal y pimienta; se pasan los filetes de pez San Pedro por la crema, se fríen en aceite y se sirven con acompañamiento de verdura cocida y rodajas de limón.

Filetes de Pez San Pedro a la Levantina

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de tres cuartos de kilo, ocho nueces de mantequilla, ciento cincuenta gramos de setas del tiempo, tres tomates, una cebolla, una cucharada de harina, un vaso de vino blanco, una cucharada de perejil, un diente de ajo, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren y se reservan.

En una cazuela de barro con dos nueces de mantequilla se saltea la cebolla picada cinco minutos, se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se cocinan diez minutos se añade el azúcar, se salpimienta y se trabaja una salsa.

En un cazo, con unas cucharadas de agua y nuez y media de mantequilla, se cuecen las setas limpias y troceadas y se añaden a la salsa de tomate.

Se llevan los filetes de pez San Pedro a una fuente engrasada con una nuez de mantequilla, se riegan con el vino, se añade nuez y media de mantequilla en trocitos y se lleva al fuego, cuando comience a romper a hervir, se lleva al horno y se acaba de hacer sin que hierva el caldo.

Se trabaja una bechamel con el caldo de los pez San Pedro, la harina y la mantequilla restante.

Se emplatan los pez San Pedro en una fuente, se rodean con el tomate con las setas y se cubren con la bechamel; se sirven.

Filetes de Pez San Pedro a la Normanda

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de kilo y cuarto, dos dientes de ajo, cuatro champiñones, ocho gambas, media copa de coñac, dos cucharadas de perejil, medio limón, nuez y media de mantequilla, un bote de huevas de trucha, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean los ajos picados en una sartén con la mantequilla, cuando comience a dorar se añaden los champiñones cortados en láminas, se riegan con zumo de limón y se rehoga cinco minutos.

Se limpian los pez San Pedro, se sacan cuatro filetes por pieza, se secan con papel de cocina, se salpimientan y se espolvorean con perejil picado a cuchillo, se doblan sobre si mismos y se llevan a una fuente refractaria.

Se reparten las gambas peladas entre los filetes de pescado, se salpimientan, se riegan con el coñac, se tapan con papel de aluminio y se llevan al horno a ciento ochenta grados, diez minutos.

Se sacan, se adornan con huevas de trucha y se sirven.

25
...

Filetes de Pez San Pedro a la Rochelesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de pez San Pedro de media ración, seis cucharadas de mantequilla, dieciséis mejillones, ocho colas de cigalita cocidas, dos bocas de cangrejo, una copa de coñac, dos cucharadas de vermouth, seis cucharadas de salsa de trufa, dos cucharadas de yogur, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor con dos cucharadas de agua, se sacan de su concha y se cuele el caldo, se reservan.

Se salpimientan los filetes de pez San Pedro y se saltean en una sartén con la mantequilla, se pasan a una fuente de barro con los mejillones las colas de las cigalas y la carne de las bocas, se riegan con el coñac ardiendo, se flamean y se reservan.

Se ligan el vermouth con la salsa de trufas y el yogur, se salpimienta, se trabaja una salsa y se riega sobre los pez San Pedro; se sirven.

La receta original es con grasa de oca por la mantequilla

Filetes de Pez San Pedro al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de pez San Pedro, dos yemas de huevo, una cucharada de harina, tres limones, una nuez de mantequilla, un vaso de vino blanco, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez San Pedro, se llevan a una fuente de horno engrasada con mantequilla, se cubren con el vino y se tapan con papel de aluminio. Se llevan al horno a ciento ochenta grados y se cuecen veinticinco minutos.

Se sacan, se emplatan en una fuente y se reservan al calor. El caldo se lleva a un cazo, se le añaden la harina, las yemas de huevo batidas, el zumo de los limones y si hace falta unas cucharas de agua, se lleva al fuego, se reduce diez minutos, se rectifica de sal y pimienta, se vierte sobre los filetes y se sirve.

26
...

Si se trabaja la salsa a baño María se tarda más tiempo pero queda mejor

Filetes de Pez San Pedro con Champiñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro de ración, un cuarto de kilo de champiñones, una cebolla, aceite, caldo de pescado, un vaso de vino fino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro, se sacan los filetes, se lavan, se escurren y se secan.

Se rehogan los champiñones con la cebolla y aceite. Se añade el caldo, se deja cocer media hora.

En una fuente de horno con una base de champiñones guisados, se colocan los filetes de pescado, se cubre con champiñones guisados, se salpimenta y se riega con el vino. Se tapa con papel de estaño y se lleva al horno un cuarto de hora, se quita el papel y se sirve.

Es una receta familiar, la Abuela María los llamaba Gallos y los guisaba con esta receta y las setas que tuviese a mano, champiñones, gurumelos, tanas, etc.

Filetes de Pez San Pedro con Uvas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de tres cuartos de kilo, un cuarto de kilo de uvas, una copa de coñac, un vaso de nata, dos nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan la mitad de las uvas, se eliminan las pepitas y se trocean. Se llevan a un cuenco, se les riega el coñac y se añaden el resto de las uvas sin trocear.

Se limpia el pescado, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan y se marcan en una sartén con dos cucharadas de mantequilla dos minutos por cada lado, se reservan. Se sacan las uvas enteras, se reservan.

Se ligan las uvas picadas y el coñac con la nata, se llevan a un cazo y se cocinan a fuego muy bajo, se añaden las uvas enteras hasta que se atemperen. Se sirven los filetes en platos individuales, se riegan con la salsa y se les coloca una corona con las uvas enteras.

Realmente no se de quien es esta receta, la recibí hace unos meses por Internet pero no conozco a la persona que la remite

27
...

Filetes de Pez San Pedro Parmentier

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro patatas cocidas, cuatro filetes de pez San Pedro, un vaso de salsa Mornay, queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de pez San Pedro en dos porciones, se enrollan y se cuecen cinco minutos en un cazo con fumé de pescado.

Se cortan las patatas a la mitad a lo largo, se saca un poco de pulpa con una cucharilla, se rellenan con un rollito de Pez San Pedro, se napan con la salsa Mornay, se espolvorean con queso rallado y se gratinan en el horno a ciento ochenta grados hasta que el queso funda y dore.

Se sirven con acompañamiento de picatostes y patata machacada con un tenedor y ligada con salsa.



Filetes de Pez San Pedro Rellenos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de pez San Pedro, una latita de champiñones, dos huevos duros, una lata de anchoas, un limón, aceite, harina, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de pescado, se escurren, se secan y se llevan a un lebrillo pequeño, se aderezan con sal, pimienta y zumo de limón.

Se prepara un picadillo con los champiñones, las anchoas y los huevos duros rallados, se cubren los filetes con él, se enrollan, se cierran con un palillo, se rebozan harina de freír pescado, huevo batido y se fríen en abundante aceite. Se sirven con una ensalada.

28
...

Filetes de Pez San Pedro San Remo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de pez San Pedro, cinco nueces de mantequilla, doscientos gramos de champiñones, dos docenas de mejillones, dos cebollas, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de tomate frito, un limón dos cucharadas de queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se llevan los filetes a una fuente de horno engrasada, se riegan con una cucharada de zumo de limón, se salpimientan y se añaden dos nueces de mantequilla fundida, se llevan al horno y se cocinan diez minutos.

En una sartén con tres nueces de mantequilla se saltea la cebolla picada en juliana, cuando dore se añaden los champiñones picados, el vino, el caldo de los mejillones, el tomate frito y medio vaso de agua, se salpimienta y se cocina cinco minutos.

Se vierte el refrito en la fuente formando corona, se colocan los mejillones alrededor y se espolvorea con queso rallado, se gratina al horno hasta que dore.

Filetes de Pez San Pedro Trufados

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de pez San Pedro de media ración, dos calabacines, una trufa, un huevo, cuatro nueces de mantequilla, pan rallado, ocho cucharadas de aceite, perejil, dos cucharadas de zumo de limón, una cucharada de tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pez San Pedro, se salpimientan y se dejan reposar un rato, se rebozan con huevo batido y pan rallado, se fríen en aceite y se llevan a una fuente.

Se decoran con rodajas de calabacín fritas en mantequilla, se les ralla la trufa, se riega con su caldo y con una cucharada de salsa de tomate.

Se mezcla la mantequilla con el perejil, zumo de limón, sal y pimienta, se traba una salsa, se riega sobre los filetes y se sirve.

Esta receta se puede preparar con solla, lengua, halibut etc.

29
...



Gallo a la Molinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos gallos de tres cuartos de kilo, tres nueces de mantequilla, dos cucharadas de harina, dos cucharadas de aceite, un limón, una cucharada de perejil picado a cuchillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los gallos, se sacan los filetes, dos por pieza, se lavan, escurren, secan y rebozan con harina, se sacuden y se marcan tres minutos por cada lado en una sartén con dos cucharadas de aceite. Se sacan, escurren y emplatan.

Se añade a la sartén la mantequilla, se riega con zumo de limón y se remueve con una cuchara de palo. Se riega sobre los lomos de pescado y se sirven con verdura cocida.

Gallo Cocido en Caldo Corto de Leche

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos gallos de tres cuartos de kilo, litro y medio de agua, vaso y medio de leche, medio limón, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los gallos de cabeza, barbas, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan y se reservan.

Se ligan en frío el agua y la leche, se le añade el limón cortado en trocitos y sal.

Se cuece el pescado en este caldo, se saca, se emplata en una fuente y se reserva.

Se reduce el caldo al calor, se le añade la mantequilla y se riega sobre el pescado la salsa.

30
...

Gallo con Queso Cremoso



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos gallos de tres cuartos de kilo, ciento cincuenta gramos de queso cremoso, una cucharada de crema de leche, un limón, cuatro nueces de mantequilla, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los gallos de cabeza, barbas, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan y se reservan.

Se mezcla el queso con la leche para darle untuosidad y se napa una de las caras de los filetes con la crema. Se emplatan en una fuente de horno engrasada, se riegan con pan rallado, se cubren con media nuez de mantequilla y se llevan al horno a ciento ochenta grados durante veinte minutos.

Se sacan y se sirven con arroz de tomate.

Gallo Empanado

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos gallos de tres cuartos de kilo, tres cucharadas de harina, dos huevos, pan rallado, dos nueces y media de mantequilla, un limón, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los gallos de cabeza, barbas, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan y se pasan por harina, huevo batido y pan rallado, se aprietan, se dejan reposar media hora.

Se fríen en una sartén con aceite dándoles la vuelta cuando estén dorados.

Se espolvorean con perejil picado a cuchillo, se sirven con cascots de limón y verdura cocida como acompañamiento.

Este plato se puede preparar con cualquier pescado plano como lenguado, soldao, solla, pámpano, japuta etc.

Gallo Pedro al Coñac

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos gallo Pedro de un kilo, dos puerros, una zanahoria, un tomate, una hoja de laurel, un vasito de coñac, una nuez de mantequilla, una cucharada de harina, medio vaso de leche, ciento cincuenta gramos de champiñones, dos yemas de huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los gallo Pedro de cabeza, se les raspa la piel y se eliminan las entrañas, se llevan a una cazuela de barro con dos cucharadas de agua, la parte blanca de los puerros cortada en rodajas, la zanahoria cortada en rodajas, el tomate, la hoja de laurel, el coñac, sal y pimienta.

Se cocina a fuego bajo doce minutos, se retiran los filetes de pescado, se cuecen las verduras y se reserva el caldo.

Se lleva la cazuela al fuego, se añaden la mantequilla y la harina, se remueven hasta formar una pasta, se añade un vaso del caldo, un chorro de leche sin dejar de remover; se añaden los champiñones picados, se cocinan unos minutos y se añaden las yemas de huevo, se salpimienta. Se llevan los filetes a una fuente de horno, se cubren con la crema, se coloca sobre cada filete un trocito de mantequilla, se llevan al horno, se gratinan y se sirven.

Gallos a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro gallos de ración, dos naranjas, una cucharada de almendra molida, dos nueces y media de mantequilla, harina de freír pescado, dos vasos de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los gallos de cabeza, escamas, barbas y raspas, se lavan, escurren y secan con papel de cocina; se salpimientan y se pasan por harina de freír pescado, se fríen, se sacan y se reservan en una fuente de horno.

Se llevan al fuego el zumo de las naranjas junto a las almendras molidas, la ralladura de cáscara de naranja y la mantequilla. Se traba una salsa sin que rompa a hervir, se riegan los gallos y se llevan al horno a temperatura media diez minutos, se sacan y se sirven

Se pueden preparar sin sacar los filetes, solo varia un poco en tiempo de horno

Gallos al Horno con Salsa de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro gallos de ración, medio kilo de mejillones, cuatro cucharadas de queso manchego rallado, una nuez de mantequilla, un limón, un vaso de vino blanco, dos vasos y medio de salsa de tomate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los gallos y se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan, se pincelan con aceite y se reservan en una fuente de horno.

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino, se eliminan las cáscaras y se cuele el caldo, se reduce a la mitad. Se reservan.

Se colocan los mejillones alrededor de los filetes de gallo formando corona, se riegan con el caldo, se cubren con la salsa de tomate y se hacen al horno a temperatura media un cuarto de hora, se espolvorean con el queso rallado, se vuelven al horno y se gratinan cinco minutos. Se sirven en la misma fuente.

Gallos con Espinacas y Bechamel

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro gallos de ración, medio kilo de espinacas, una cebolla, medio vaso de leche, dos cucharadas de harina, tres cucharadas de pan rallado, un huevo, queso rallado, cuatro cucharadas de aceite, una hoja de laurel, nuez moscada, sal y pimienta.

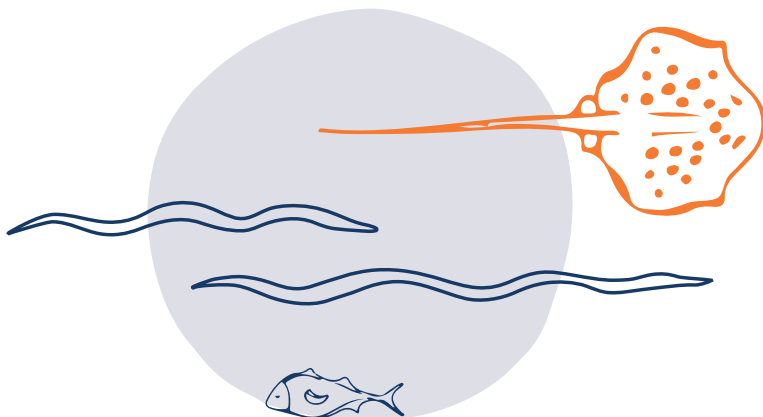
PREPARACIÓN:

Se limpian los gallos de cabeza, escamas, barbas y tripas. Se escaldan en agua hirviendo un par de minutos para poder sacar los filetes más fácilmente sin que se rompan, se emplatan en una fuente de horno y se reservan.

Se saltea la cebolla en cuatro cucharadas de aceite, se añaden las espinacas picadas y se rehogan tres minutos.

En sartén aparte se traba una salsa con la leche, mantequilla, la harina, el huevo batido, pan rallado, nuez moscada rallada, sal y pimienta. Se mezcla con las espinacas y se riega sobre los filetes de gallo. Se colocan unas porciones de mantequilla, se espolvorea con queso rallado y se gratina al horno unos minutos hasta que la mantequilla funda y el queso dore; se sirve.

Receta familiar Margarita lo prepara con cualquier pescado plano, y a veces sin pescado. Siempre le queda exquisito, ella tiene un truco, le añade a la bechamel medio vasito de fumé de pescado o de caldo de abrir chirlas, coquinas, almejas etc con lo que le da más sabor



Gallos Gratinados a la Bechamel

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro gallos de ración, tres nueces de mantequilla, dos cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de coñac dos yemas de huevo, un vaso de crema de leche, vaso y medio de caldo corto de pescado, un limón, tres gotas de tabasco, una cucharada de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los gallos y se cuecen cinco minutos en caldo corto de pescado. Se sacan y se reservan en una fuente engrasada con una cucharada de aceite.

Se saltean los champiñones picados seis minutos en una nuez de mantequilla con una cucharada de aceite, se riega con zumo de limón.

Con la mantequilla, la harina, un vaso de caldo corto de pescado y la leche se traba una salsa bechamel, se le añaden las yemas batidas, el coñac, las gotas de tabasco, se mezcla sin que llegue a hervir y se riega sobre los gallos.

Se espolvorean con queso rallado y unos trocitos de mantequilla, se introduce en el horno a temperatura media, se gratina hasta que funda el queso y se sirven.



Lasaña de Gallo Pedro

INGREDIENTES: (4 personas)

Un gallo Pedro de un kilo, un paquete de lasaña, un cuarto de kilo de gambas peladas, albahaca, dos tomates, una copa de vino fino, aceite, media cebolla, dos dientes de ajo, un vasito de fume, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado de cabeza, entrañas, piel y raspas; se cuece al vapor y se reserva.

Se cuece la lasaña siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se sacan, se escurren y se reservan.

Se rehoga la cebolla picada en aceite, cuando comience a blanquear, se añade el ajo cortado en láminas, se rehoga unos minutos, se añaden las gambas picadas a cuchillo, un vasito de fume de pescado, el vino, se deja reducir, se tritura, se vuelve a la sartén, se le ralla el tomate pelado y sin pepitas, cuando pierde el agua que suelta, se pasa por el chino.

Se emplata una capa de lasaña, salsa, el pescado cocido, lasaña, salsa, pescado cocido y lasaña, se riega con el resto de la salsa y se sirve. Se puede hacer con mayonesa en sustitución de la salsa.

35
...

Pastel de Pez San Pedro

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de salmón ahumado, dos pez San Pedro, un vaso de crema de leche, tres huevos, tres cucharadas de tomate frito, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, barbas, piel, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se cortan en lonchas.

Se forra un molde de corona untado con mantequilla con mitad lonchas de salmón, mitad con lonchas de pez San Pedro. Se pasa el pescado restante por la batidora junto a la nata, las yemas y el tomate frito. Se traba una crema, se salpimenta y se añaden las claras de huevo a punto de nieve con una espátula para que no bajen.

Se vierte en el molde, se cierra con los bordes del pescado, se lleva al horno a baño María hasta que cuaje, se desmolda y se sirve fresco con salsa rosa.

Pez San Pedro a la Egipcia

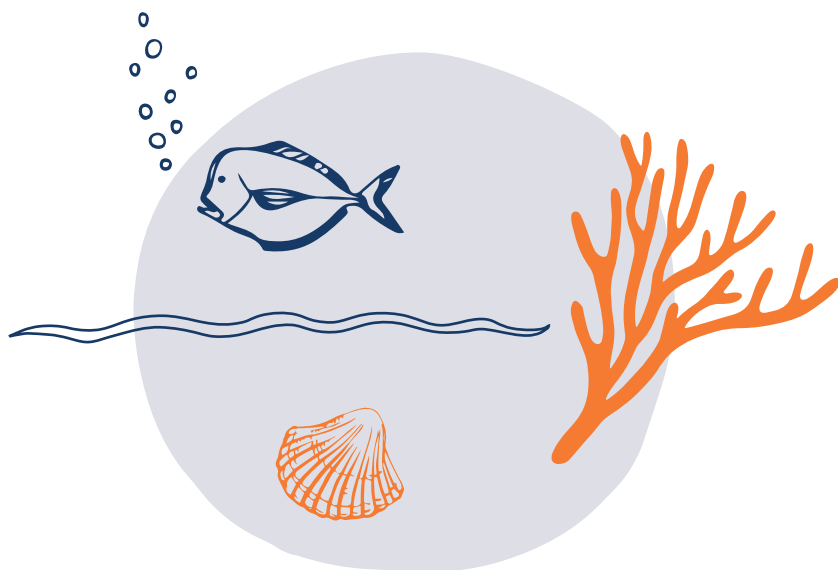
INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, dos cucharadas de vinagre, dos huevos duros, dos huevos, un yogur, mostaza, un limón, cebolletas, harina, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se aplastan con un tenedor las yemas de los huevos duros, se añaden las yemas de los huevos frescos se baten y se añaden una cucharadita de mostaza, el yogur, el jugo del limón, sal y pimienta, se añaden las cebolletas picadas a cuchillo, se baten hasta trabar una salsa con la consistencia de una mayonesa.

Se limpian los pescados de cabeza, piel, aletas, entrañas y raspas, se lavan con vinagre, se escurren y se secan, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se asan a la parrilla engrasada con aceite cinco minutos por cada lado, hasta que la carne quede asada a nuestro gusto, se cubren con la salsa y se sirven con acompañamiento de maíz dulce con mantequilla.



Pez San Pedro a la Hierbabuena

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, cuatro cucharadas de vinagre, una cebolleta, un tomate, unas hojas de hierbabuena, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, barbas, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se llevan a una fuente y se riegan con el vinagre, se salpimentan y se dejan macerar cinco minutos que tomen un poquito el sabor.

Se coloca cada filete sobre una lámina de papel de aluminio, se riegan con una cucharada de aceite, se cubren con la cebolleta picada, la hierbabuena picada a cuchillo y el tomate picado sin piel ni pepitas. Se cierran en papillote y se llevan al horno a ciento ochenta grados durante un cuarto de hora, se sirven cerrados.

Esta receta la comí por primera vez en San Fernando (Cádiz). Allí lo hacían en un chiringuito cerca de la playa y los cocían en un rescoldo de cenizas. También las preparaban con lenguados, sollas, pámpano o cualquier otro pescado plano

37
...

Pez San Pedro a la Mantequilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro de ración, harina de freír pescado, dos nueces y media de mantequilla, un limón, una cucharada de perejil picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro, se sacan los filetes, se pasan por harina de freír pescado, se fríen en aceite por ambos lados y se llevan a una fuente.

Se derrite la mantequilla, se añaden el perejil picado y el zumo de limón, se riega la salsa sobre los filetes de pez San Pedro y se sirven con verdura cocida.

Pez San Pedro a la Moda de Noelia

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de tres cuartos de kilo, cuatro cucharadas de aceite, un pimiento, una cebolla, un tomate, ocho patatitas, una hoja de laurel, medio vaso de vino blanco, pimienta negra en grano y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, aletas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se salpimientan, se pincelan con aceite y se reservan.

En una fuente de horno engrasada con aceite se coloca un lecho de pimiento y cebolla cortados en juliana, se cubren con el tomate rallado sin piel ni pepitas, se salpimientan, se riegan con el aceite sobrante y se llevan al horno a doscientos veinte grados, horneando por arriba y por abajo ocho minutos, se añaden los granos de pimienta negra, el laurel, se riega con el vino y se colocan las patatitas peladas. Se hornean hasta que las patatas estén hechas al pinchar con una aguja.

Se colocan los filetes de pescado, se hornean entre tres y cinco minutos, se sacan del horno y se sirven en la misma fuente.

Receta de Noelia de Jesús de Isla Cristina (Huelva). Se puede preparar con lenguado o cualquier otro pescado plano como pámpano

38
...

Pez San Pedro a la Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de tres cuartos de kilo un vaso de vino blanco, dos cucharadas de mostaza francesa, medio vaso de crema de leche, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, barbas, aletas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan y se fríen en aceite, se reservan en una fuente. Se retira el aceite; se reservan dos cucharadas del aceite, se añaden el vino y la mostaza, se reduce a fuego fuerte; se añade la nata, se mezcla, se hierve un minuto y se cubren los filetes con la salsa.

Pez San Pedro a la Normanda

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, dos nueces de mantequilla, dos cebollas, una cucharada de perejil, dos docenas de ostiones, una docena de almejas finas, una docena de langostinos, una trufa, dos vasos de cava, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan y se reservan.

Se engrasa una fuente de horno con dos nueces de mantequilla, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se coloca la cebolla cortada en rodajas. Se cubre con los filetes de pescado, se cubren con los langostinos pelados, los ostiones y las almejas sin cáscara, se riega con el caldo de abrir las almejas y los ostiones, el cava y se lleva al horno a ciento ochenta grados regándolo de vez en cuando con su propio jugo.

Una vez hecho a nuestro gusto se saca y se sirve en la misma fuente.

Receta adaptada de una de Manuel María Puga publicada aproximadamente en 1.905, se puede preparar con lenguado o peces similares

39
...

Pez San Pedro a la Parrilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro de algo más de ración, dos cucharadas de aceite, una cucharada de perejil, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, piel, entrañas, barbas y cola, se salpimientan, se pincelan con aceite por las dos caras y se asan a la parrilla diez minutos por un lado y cinco por otro; algo menos si no se quieren muy hechos.

Se sirven con patata cocida aderezada con aceite.



Pez San Pedro a la Salsa de Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro de medio kilo unidad, una cebolla, un diente de ajo, una copa de vino Pedro Jiménez, dos vasos de zumo de naranja, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de harina de freír pescado, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, aletas, piel y raspas, se sacan cuatro filetes por pieza, se salpimientan, se pasan por harina y se fríen en una sartén con aceite y se reservan.

Se cuele el aceite y se saltean la cebolla cortada en juliana y el ajo muy picado, cuando transparente la cebolla se riega con el vino y se reduce a la mitad, se añade el zumo de naranja y se reduce un poco.

Se añaden los filetes de pescado, se cocinan un minuto, se espolvorean con culantro picado y se sirven.

40
...

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

Pez San Pedro a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro de medio kilo, dieciséis almejas, un vaso de sidra, medio limón, seis cucharadas de aceite, una hoja de laurel, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, piel, entrañas y raspas; se sacan dos filetes por pieza, se secan con papel de cocina, se salpimientan, se pasan por harina, se sacude el exceso y se fríen en una sartén con aceite.

Se abren las almejas en su jugo con una hoja de laurel, se les quita una valva y se cuele el caldo de abrirlas.

Se colocan en una fuente engrasada con mantequilla los filetes de pez San Pedro, se cubren con la mantequilla restante, se colocan las almejas alrededor y se riegan con el caldo de abrir las almejas, la sidra y el zumo de limón, se cocinan cinco minutos y se sirven con el caldo como salsa.

Pez San Pedro a la Sidra con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, tres nueces de mantequilla, una cebolla, una zanahoria, una rama de apio, un puerro, un vaso de sidra, una cucharada de harina, un limón, medio vaso de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

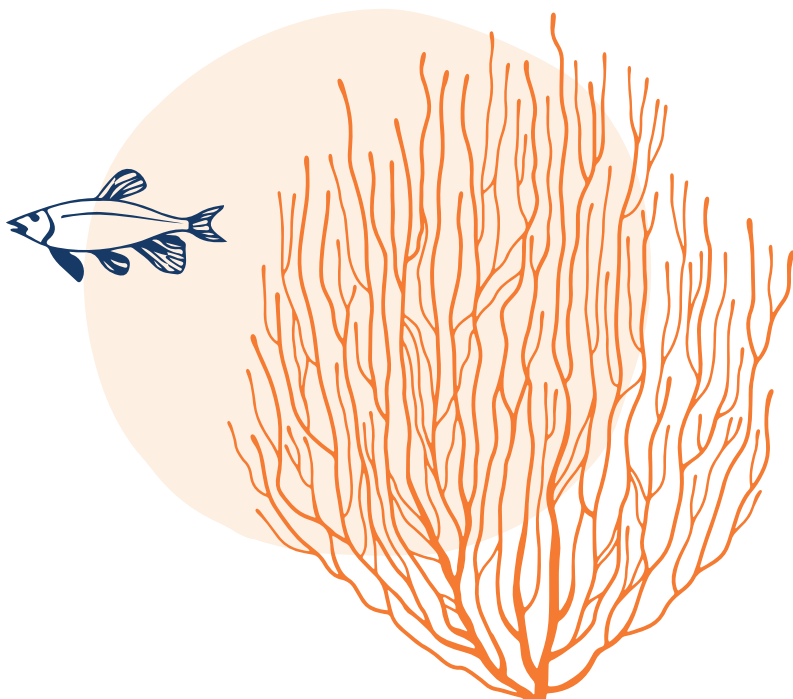
Se limpian los pez San Pedro de cabeza, barbas, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, escurren y se llevan a una fuente, se riegan con el zumo del limón y se reservan diez minutos.

Se saltea la cebolla picada en juliana en una sartén con una nuez de mantequilla, se llevan a una fuente engrasada y se colocan los filetes sobre ella.

Se saltean con una nuez de mantequilla la zanahoria, el puerro y el apio, se cubren los filetes con la farsa, se riegan con la sidra y se llevan al horno a doscientos grados, se cocinan veinte minutos.

Se saca el caldo, se lleva a un cacillo y se prepara una salsa con la mantequilla restante, la nata y la harina; se cuece cinco minutos y se traba una salsa, se salpimenta y se riega con zumo de limón.

Se cubren los filetes y las verduras con la salsa; se sirven.



Pez San Pedro al Albariño

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez San Pedro de dos kilos, dieciséis espárragos trigueros, dos zanahorias, dos puerros, dos patatas, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se eliminan los tronchos duros de los espárragos, se raspa la zanahoria y se pela el puerro; se saca la parte blanca. Se escaldan en agua hirviendo los espárragos y el puerro un minuto, se sacan, se trocean en grueso y se saltean en una sartén con dos cucharadas de aceite. Se reservan.

Se cortan las patatas en lascas pequeñas, se confitan en una sartén con aceite y se reservan.

Se limpia el pez San Pedro, se sacan cuatro filetes, se marcan en una sartén con aceite aromatizado con ajo frito, se sacan y se emplatan con acompañamiento de las patatas y las verduras salteadas, se riegan con el aceite y se sirven.

Supongo que se servirá con unas copas de vino Albariño, lo digo por el título de la receta de María Xoxe Martínez de Vigo.

Recogida en la terraza del Restaurante Casa Pepín en la Plata Central de Isla Cristina (Huelva)



Pez San Pedro al Cava

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de San Pedro, cien gramos de pistachos picados, doscientos gramos de calabaza, dos remolachas cocidas, aceite, una cucharada de perejil, cinco nueces de mantequilla, dos cebolletas, un diente de ajo, dos cucharadas de granos de pimienta negra, una cucharadita de estragón picado, un vaso grande de cava, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pochan en una sartén con aceite el ajo y la cebolleta picados, se añaden los granos de pimienta, el estragón picado y el cava, se salpimienta y se reduce ocho minutos.

Se pela la calabaza, se corta en lonchas y estas en triángulos, se confitan diez minutos en una sartén con aceite, más cocer que freír.

Se limpian los filetes, se elimina la piel y se salpimientan, se rebozan con el pistacho picado y se fríen en una sartén con aceite por ambos lados. Se secan, se escurre el aceite y se emplatan con remolacha cocida y calabaza confitada, se riegan con la salsa y se sirven.

43
...

Receta recogida en Sabadell

Pez San Pedro al Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro, cuatro bulbos de hinojo, ciento cincuenta gramos de mantequilla, un limón, dos cucharadas de cebolla picada, dos cucharadas de perejil, dos cucharadas de vermú blanco seco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro, se pelan y se sacan los filetes y se cuecen al vapor dos minutos.

Se calienta la mantequilla en un cazo a baño María, se añaden la cebolla picada, el perejil picado, el vermú, la sal y la pimienta. Se cuece diez minutos y se traba una salsa, se vierte sobre el pez San Pedro.

Se cuecen los hinojos en agua con sal, se pasan por el pasapurés, se añade la mantequilla, se liga y se sirve con los pez San Pedro.

Pez San Pedro al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez de San Pedro de kilo y medio, un vaso de aceitunas negras sin hueso, dos tomates, una cebolla, una cucharadita de tomillo molido, ocho dientes de ajo, ocho cucharadas de aceite, medio vasito de vino amontillado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se le quitan las aletas y las entrañas. Se pincela con aceite y se asa levemente a la plancha.

Se pelan los tomates, se cortan en dados y se prepara un picadillo. Se rehoga la cebolla, se escaldan los ajos y se pelan.

Se lleva el pescado a una fuente, se cubre con el picadillo de tomate, los ajos cocidos y se riega con el refrito de cebolla y las aceitunas picadas. Se lleva al horno, se riega con el resto del aceite y el vino, se cuece diez minutos.

Se saca el pescado, se quitan las espinas y se montan los filetes en una fuente.

Se pasan el tomate, la cebolla el ajo, el caldo y las aceitunas por la batidora, se cuele con el chino y se riega sobre el pescado. Se sirve.

Receta del encargado de la Cocina del Club Santa Clara en Sevilla

Pez San Pedro al Horno con Langostinos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro, dieciséis langostinos cocidos, nuez y media de mantequilla, una cucharada de harina, un vaso de leche, cuatro cucharadas de queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro, se les quitan la piel y las raspas, se sacan los filetes, se pasan por harina y se fríen en aceite, se reservan en una fuente de horno engrasada, se añaden los langostinos pelados y se reservan.

Con la mantequilla, la leche y la harina, se prepara una bechamel clarita, se riegan los pez San Pedro y los langostinos con ella, se espolvorea con queso rallado y se lleva al horno; se gratina hasta que dore un poco y funda el queso.

Pez San Pedro al Horno con Pistachos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro peces San Pedro de ración, cuatro dientes de ajo, cuatro cucharadas de pistachos pelados, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de aceite, medio vaso de vino de Oporto rubí, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, piel y entrañas, se llevan a una bandeja de horno engrasada con aceite, se salpimientan y se reservan.

En un almirez se majan los ajos, el perejil picado a cuchillo, los pistachos y el vino de Oporto; se napan los pescados con la mezcla, se llevan al horno a ciento ochenta grados media hora hasta que doren.

Se sacan y se sirven con verdura cocida.

Pez San Pedro al Limón



45
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos peces San Pedro de tres cuartos de kilo, dos limones, una zanahoria, un tallo de apio, una cucharada de harina, tres cucharadas de aceite, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los peces San Pedro de cabeza, barbas, piel y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela con litro y medio de agua y una chispa de sal se cuecen la zanahoria y el apio limpios y cortados en rodajas junto a la hoja de laurel. Pasada media hora, se cuela el caldo y se escaldan unos minutos los filetes de pescado, con cuidado de no romperlos, se sacan y se reparten entre cuatro platos.

En un cazo con un vaso del caldo de cocer el pescado se liga la harina, se le da una cochura de un par de minutos, se añaden el zumo de los limones y el aceite, se bate someramente y se trabaja una salsa de limón, se riega sobre el pescado y se sirve con verdura cocida.

Pez San Pedro al Vapor

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos peces San Pedro de un kilo, tres cucharadas de aceite, un limón, una cebolla, una cucharada de culantro, un cuarto de kilo de patatitas, dos pimientos, un vaso de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, de cabeza, barbas, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se reservan en un lebrillo.

Se liga el aceite con zumo de limón, cebolla picada, perejil, sal y pimienta, se riegan los filetes con la mezcla y se dejan reposar una hora.

Se asan los pimientos al horno, se dejan sudar, se pelan y se cortan en tiras, se saltean en aceite y se reservan.

Se cuecen en una cazuela con agua sobre la rejilla las patatas peladas y torneadas, pasados diez minutos se añaden los filetes de pescado, se cocinan otros diez minutos más.

Se sirven los filetes en platos individuales, se acompañan con las patatitas y los pimientos como guarnición acompañados de una salsa en salsera.

46
...

Pez San Pedro al Vapor en Salsa de Soja

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de pez San Pedro, cien gramos de champiñones, un diente de ajo, media cebolla, una cucharadita de maicena, dos cucharadas de salsa de soja, dos cucharadas de vino blanco, una cucharada de vinagre, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican los champiñones, la cebolla, y el ajo. Se llevan a un lebrillo pequeño, se añaden la salsa de soja, el vinagre, el vino, la maicena, el aceite, sal y pimienta.

Se adoban los filetes con la mezcla, se dejan reposar tres horas; se envuelven de dos en dos en papel de aluminio, se llevan al horno a ciento ochenta grados tres cuartos de hora. Se quita el papel, se emplatan y se riegan con su salsa.

Pez San Pedro al Vermú

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos peces San Pedro de un kilo, dos nueces de mantequilla, pan rallado, una cucharada de perejil, seis cucharadas de vermouth, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los peces San Pedro, se sacan los filetes dos por pieza, se salpimientan, se pasan por pan rallado y se llevan a una fuente engrasada con mantequilla.

Se cubren con pan rallado ligado con perejil picado a cuchillo, se riegan con el vermouth, se cubren con trocitos de mantequilla y se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados diez minutos, se sacan y se sirven en la misma fuente.

Este plato se suele acompañar con patatitas francesas fritas o cocidas



47
...

Pez San Pedro Asado a la Inglesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro, harina de freír pescado, una cucharada de pimentón picante, un limón, una cucharada de perejil picado, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezclan la harina de freír pescado con el pimentón y el perejil picado a cuchillo.

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, escurren y secan, se rebozan con la harina especiada y se marcan tres minutos por un lado y dos por el otro en una plancha marcada con aceite, se sirven con cascotes de limón.

Se puede preparar con lenguado, fletan y otros pescados planos

Pez San Pedro Asado con Salsa de Menta

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro, un yogur, medio pepino, un diente de ajo, unas hojas de menta, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezclan el yogur, el pepino rallado, el ajo picado, la menta picada a cuchillo, se llevan al vaso de la tritadora y se tritura finamente.

Se limpian los pez San Pedro, se pelan, se pincelan con aceite y se asan. Se sirven en fuente pequeñas individuales con la salsa y una guarnición de verduras cocidas.

Pez San Pedro con Almejas

48
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro de ración, docena y media de almejas, una hoja de laurel, dos limones, pan rallado, dos cucharadas de perejil, nueve cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las almejas al vapor con dos cucharadas de agua y una hoja de laurel. Se cuele el caldo y se reserva.

Se limpian los pez San Pedro, se les quita la piel, se salpimentan y se llevan a una fuente engrasada con una cucharada de aceite. Se espolvorean con pan rallado, con perejil picado a cuchillo, se riegan con el aceite y el vinagre.

Se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados algo más de un cuarto de hora, se riega de vez en cuando con su propio jugo, pasados quince minutos se añaden las almejas, se riega con el caldo de abrirlas, se le dan un par de minutos de cochura y se sirven.

Una variación es quitar las conchas de las almejas y añadirlas desde el principio

Pez San Pedro con Berberechos

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, un vaso de berberechos, ciento cincuenta gramos de ajetes, cebollino, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

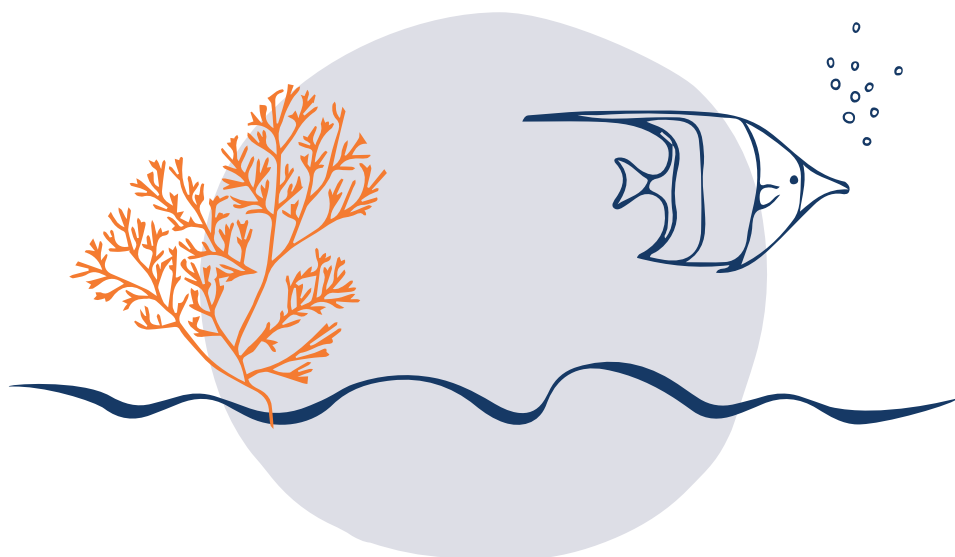
Se abren los berberechos en su jugo, se cuele el caldo y se sacan los bichos de la concha, se reservan.

Se pican los ajetes, se les da un hervor de diez minutos en un cazo con agua y sal, se escurren y se pican más menudos a cuchillo.

Se trabaja una vinagreta con el aceite, el vinagre, dos cucharadas del caldo de abrir los berberechos, los berberechos y los ajetes, se adereza de sal y pimienta si hace falta y se reserva.

Se limpian los pescados, se sacan los filetes, dos por pieza y se marcan a la plancha untados de aceite. Se emplatan, se riegan con la vinagreta y se acompañan con verdura cocida.

Esta receta se puede preparar con berberechos o cualquier otro marisco de concha. Si la haces con ostiones en crudo es mejor pasarlos por la batidora



Pez San Pedro con Castañuelas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez San Pedro de dos kilos, medio kilo de castañuelas, una cebolla, un tomate, un pimiento, dos dientes de ajo, un vaso de aceite, una cucharada de perejil, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

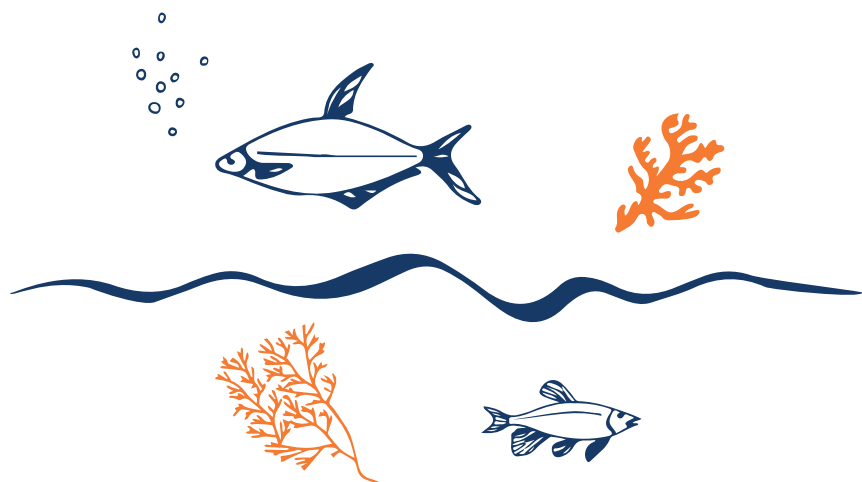
Se limpia el pez San Pedro, se le quitan la cabeza, la piel las entrañas y la raspa. Se sacan cuatro filetes por pieza, se trocean en supremas y se reservan.

Se saltean las castañuelas junto al ajo laminado en una sartén amplia con aceite, cuando estén a medio hacer se añaden el pimiento troceado, la cebolla cortada en juliana y el tomate picado, sin piel ni pepitas.

Se cocina cinco minutos, se añade una nuez de mantequilla, se colocan los filetes de pez San Pedro y se cocinan cinco minutos hasta que estén hechos.

Se sirven los platos con la farsa de castañuelas y las supremas de pescado encima.

Se trata de una delicia Isleña que tiene una variedad y se trata de quitar las conchas a las castañuelas antes de cocinarlas. Personalmente se las dejo, son fáciles de eliminar y se pierde jugo al cocinarlas



Pez San Pedro con Col Confitada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez San Pedro de dos kilos, medio repollo, una nuez de mantequilla, dos cucharadas de aceite, un vaso de vinagre, agua y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpia la col, se eliminan las has duras exteriores, se lavan y se cortan en tiras; se llevan estas a una cazuela y se cuecen en una liga mitad de agua, mitad de vinagre con una chispa de sal hasta que ablanden a nuestro gusto.

Se dejan macerar un día en el liquido de la cochura, se sacan, se escurren y se utilizan como acompañamiento de pescado con ajoaceite o alioli.

Se limpian los pescados, se sacan los filetes, se salpimientan y se pasan por harina de freír pescado, se marcan en una sartén con la mantequilla y dos cucharadas de aceite. Se emplatan, se acompañan con la col, el alioli y se sirven.

51
...

Pez San Pedro con Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro, doscientos gramos de espinacas, un vaso de leche, dos cucharadas de harina, dos nueces de mantequilla, seis cucharadas de queso rallado, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las espinacas en agua con sal diez minutos, se pican a cuchillo y se reservan.

Se lán los pez San Pedro en papel de aluminio engrasado, se riegan con zumo de limón, se cierran en papillote y se cuecen al vapor veinte minutos.

Se prepara una bechamel con la mantequilla, la harina y la leche, se salpimienta.

Se colocan las espinacas en el fondo de una fuente, se abren los papillotes, se colocan los pez San Pedro sobre ellas, se riegan con su jugo, se cubren con bechamel y se espolvorean con queso rallado. Se llevan al horno, se gratinan y se sirven.

Pez San Pedro con Fideos de Choco

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro, un choco, una ñora, dos tomates, una rebanada de pan frito, seis cucharadas de vinagre, una cebolla, dos dientes de ajo, una guindilla mini, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se deja la ñora en remojo la noche antes, para que hidrate. Se ralla y se lleva a un almirez, junto a los ajos, el perejil, el pan frito y el vinagre; se maja y se reserva.

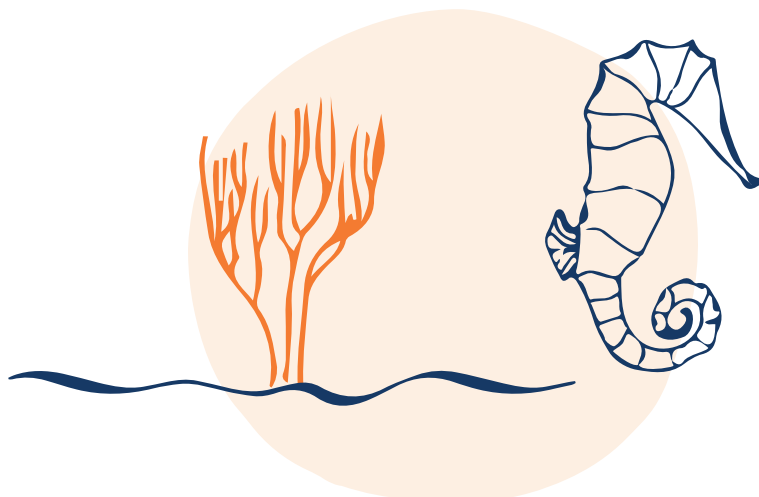
En una sartén con aceite se rehoga la cebolla, se añade el majado junto a la hoja de laurel, se deja cocer unos minutos.

Se agregan los tomates picados, pelados y sin pepitas, la guindilla y se cocina a fuego bajo veinte minutos. Se quita la hoja de laurel, se rectifica de sal y pimienta, se pasa por la trituradora y se reserva.

Se corta el choco en tiras muy finas como fideos, se rehogan en una sartén con una chispa de aceite, se reservan.

Se limpian los pescados, se sacan los filetes, dos por pieza y se marcan a la plancha untados de aceite. Se emplatan, se riegan con la salsa y se acompañan con los fideos de choco.

Receta recogida en Linares (Jaén)



Pez San Pedro con Gurumelos

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, cuatro tomates, un cuarto de kilo de gurumelos, dos cebollas, un vaso y medio de vino blanco, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, escurren y secan.

Se colocan en una fuente de horno engrasada con aceite la cebolla cortada en rodajas, los gurumelos pelados y cortados en láminas y la mitad de los tomates rallados sin piel ni pepitas, se encaman los filetes de pez San Pedro, se cubren con el resto del tomate picado sin piel ni pepitas, se riega con el vino blanco y se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se sacan y se sirven en la misma fuente.

Receta baja en calorías, se puede preparar con lenguado, solla o cualquier otro pescado plano

53
...

Pez San Pedro con Habitas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, una morcilla, una cebolla, una lata de habitas Mata, cuatro hojas de menta, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada en juliana, cuando poche se añaden las hojas de menta picadas a cuchillo y la morcilla picada, se rehoga, se añaden las habitas, se les dan unas vueltas y se emplatan en cuatro platos; se reservan.

Se limpian los pez San Pedro, se sacan dos filetes por pieza, se marcan por ambos lados en una sartén con una chispa de aceite, se colocan sobre las habitas y se sirven.

Receta recogida en Linares (Jaén)

Pez San Pedro con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro de ración, jamón, medio vaso de vino manzanilla, pan rallado, tres nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro, se les dan unos cortes en los lomos y se rellenan con unas tiras de jamón, se rellenan a una fuente de horno engrasada, se espolvorean con pan rallado, se salpimentan y se les coloca una porción de mantequilla.

Se llevan al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora, se riegan con el vino y se cocinan otro cuarto de hora. Se sacan y se sirven en la misma fuente.

54
...

Pez San Pedro con Mantequilla de Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de pez San Pedro, una cucharada de vinagre, un huevo, harina de freír pescado, cien gramos de filetes de anchoa, cinco nueces de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan, escurren y secan los filetes de pez San Pedro, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén con aceite, se emplatan y se reservan.

Se trabaja una crema en una sartén con la mantequilla fundida, las anchoas machacadas, una cucharada del aceite de freír los pez San Pedro y el vinagre. Se remueve hasta que traben las anchoas y se riega sobre los filetes, se sirven.

Se puede preparar con soldao, solla, halibut, pámpano etc.



Pez San Pedro con Manzanas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro, cuatro manzanas, un vaso de sidra, un limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro, se pelan, se lavan, se escurren y se llevan a una fuente engrasada con aceite, se salpimientan, se riegan con aceite, la sidra y el zumo de limón.

Se pelan las manzanas, se cortan en cascós, se les quita el corazón y se colocan alrededor del pescado. Se llevan al horno a doscientos grados y se cocinan un cuarto de hora.

Pez San Pedro con Mejillones

55
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, un vaso de vino blanco, dieciséis mejillones, una cebolla, una hoja de laurel, diez cucharadas de nata líquida, una hoja de laurel, media nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, barbas, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se reservan.

Se abren los mejillones al vapor con el vino y la hoja de laurel. Se quitan las cáscaras, se reservan los bichos y el caldo se lleva a un cazo con unas cucharadas de agua, la cebolla cortada en cascós, se salpimenta, se cuece diez minutos y se cuela. Se apartan unas cucharadas del caldo, se añade la nata y se reduce a salsa por coadura a fuego lento.

Se llevan los filetes de pescado a una fuente de horno engrasada con mantequilla, se riegan con unas cucharadas del caldo y se cocinan un cuarto de hora. Se retiran, se emplatan, se cubren con dos mejillones por filete, se riegan con la salsa y se sirven.

Receta recogida en el Mercado Viejo de Huelva, ¡¡¡hay un puesto que siempre tiene unos pez San Pedro magníficos!!!

Pez San Pedro Con Níscalos

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, un vaso de fumé de pescado, cuatrocientos gramos de pinateles, dos cucharadas de aceite, un vaso de nata, dos nueces y media de mantequilla, dos yemas de huevo, tres cucharadas de harina, una cebolla, sal y pimienta.

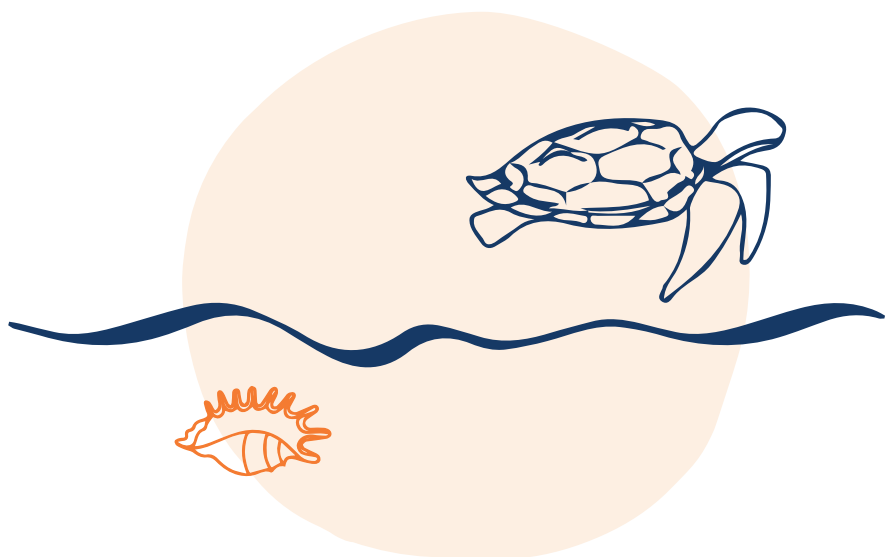
PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, barbas, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se salpimientan y se fríen por ambos lados tres minutos en una sartén con la mitad de la mantequilla.

En una sartén con el aceite se rehogan las setas picadas tres minutos, se salpimientan se reservan en seco; se recoge el caldo que se añade al fumé y se reduce a la cuarta parte por cochura. Se añaden la nata y la mantequilla restante, se cocina dos minutos, se añaden las yemas y se mezclan.

Se emplatan los filetes de pescado y las setas, se cubren con la salsa, se espolvorean con cebolla picada y se sirven.

Receta popular de la Provincia de Huelva, quizás porque los mejores níscales de España se encuentran en los pinares de Valverde y Riotinto



Pez San Pedro con Nueces

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro de ración, ocho nueces, medio vaso de vino blanco, tres cuartos de vaso de nata, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se reservan.

Se envuelve media nuez con un filete de pescado formando un rollo, se cierran con un palillo y se llevan a una fuente refractaria engrasada con mantequilla.

Se riegan con el vino y se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados, se cocinan doce minutos, se sacan los rollitos, se quitan los palillos y se reservan en una fuente.

Se añade la nata al jugo de la cochura, se salpimenta y se reduce hasta que espesa una salsa, se riega sobre el pescado y se sirven.

57
...

Pez San Pedro con Paté de Mojama

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, una nuez de mantequilla, el zumo de medio limón, un cuarto de kilo de mojama, cien gramos de mantequilla, medio vasito de vino Pedro Ximenez, un diente de ajo, una pizca de albahaca, una chispita de tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro, se sacan los filetes y se marcan a la plancha por ambos lados con una liga de mantequilla, aceite y zumo de limón.

Se trocea la mojama y se lleva al vaso de la batidora, se añaden la mantequilla, el vino, el ajo picado, la albahaca, el tomillo, se salpimenta y se bate hasta tener una mezcla homogénea. Se extiende la masa en una fuente, se deja reposar y se corta en galletitas.

Se emplatan los filetes de pez San Pedro se acompañan con galletitas de paté y se sirven con un acompañamiento de ensalada.

Pez San Pedro con Pistachos

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, dos nueces de mantequilla, ocho cucharadas de pistachos picados, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, barbas, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimentan, se pincelan con mantequilla fundida por ambos lados y se rebozan con pistachos picados, se aprietan con la mano y se marcan a la plancha cuatro minutos por cada lado.

Se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

Receta recogida en Villa Real de Santo Antonio (Portugal); la receta original lleva piri-piri en la sazón de los filetes, se lo hemos quitado porque mata mucho el sabor del pistacho

Pez San Pedro con Salsa al Jerez

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro, dos cucharadas de zumo de limón, nuez y media de mantequilla, una copa de jerez seco, ciento cincuenta gramos de champiñones, un cuarto de kilo de gambas, sal y pimienta.

Salsa: dos yemas de huevo, una copa de jerez, nuez y media de mantequilla.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro, se pelan y se sacan los filetes, se llevan a una fuente con zumo de limón, mantequilla, la copa de jerez, los champiñones laminados y las gambas. Se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados hasta que se hacen los filetes.

Se llevan a un cazo las yemas de huevo, se añaden la copa de jerez y la mantequilla. Se cuece a baño María, se bate a mano y se vierte sobre los pez San Pedro. Se sirven.

Pez San Pedro con Salsa de Curry Rojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, una cebolla, dos nueces de mantequilla, dos cucharaditas de curry rojo, dos vasos de bechamel, medio vaso de caldo, medio vaso de crema de leche, una cucharada de zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con dos nueces de mantequilla se saltea la cebolla picada en juliana, se añaden dos cucharaditas de curry rojo, dos vasos de bechamel y medio vaso de caldo, se liga y se cocina unos minutos, se añaden la crema de leche, el zumo de limón, se salpimenta, se liga a mano y se reserva.

Se limpian los pez San Pedro, se sacan los filetes, dos por pieza, se cuecen al vapor cinco minutos, se emplatan en una fuente engrasada de horno, se napan con la salsa y se cocinan al horno hasta que la salsa dore. Se sirven en la misma fuente.

El curry rojo es una mezcla tailandesa de especias con pimentón, si no encuentras en el mercado lo puedes preparar similar ligando dos cucharadas de curry con media de pimentón

59
...



Pez San Pedro con Salsa de Erizos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez San Pedro de kilo y medio, una docena de erizos de mar, una chalota, una copa de manzanilla, media copa de coñac, cinco cucharadas de nata, una yema, una nuez de mantequilla.

PREPARACIÓN:

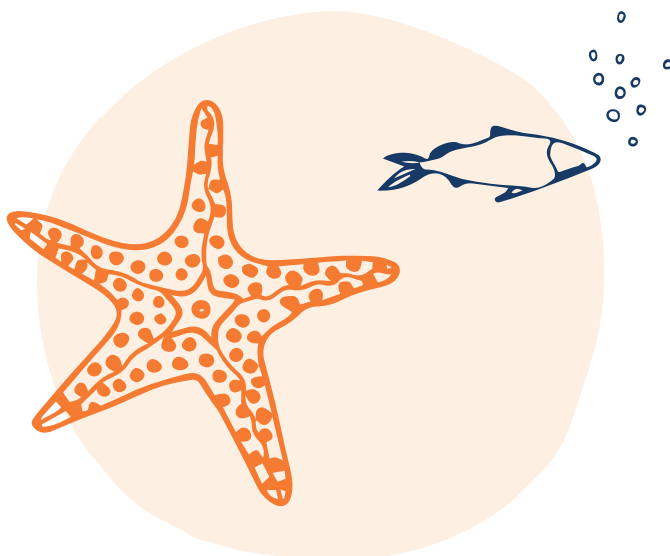
Se limpia el pescado, se le quitan la piel, las espinas y las entrañas. Se sacan cuatro filetes.

Se abren los erizos, se saca la carne y se recoge el caldo. Se rehoga la chalota con una chispa de aceite y mantequilla y cuando se ablande se riega con la manzanilla, se deja reducir. Se añaden los erizos, la nata y se deja reducir una chispa. Se pasa por el chino.

Se vuelve al cazo, se añaden las yemas, el coñac y la nuez de mantequilla, se bate levemente. Se salpimenta el pez San Pedro y se pasa por una sartén casi sin aceite.

Se fondean los platos individuales con la salsa, se colocan encima los filetes de pescado y se sirven.

Aunque la receta esta recogida en Cádiz se trata de un plato con honda raigambre en la Cocina Asturiana



Pez San Pedro con Salsa de Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez San Pedro de ración, dos cucharadas de aceite de, seis cucharadas de aceite de oliva, un limón, media cucharada de semillas de culantro, una cucharada de culantro picado, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpian los filetes, se eliminan las posibles espinas, se lavan, se secan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se llevan a una fuente, se riegan con la mezcla, el vino blanco, se dejan marinar un par de horas.

Se asan en una plancha engrasada con aceite y se sirven con la marinada como salsa.

Receta recogida en La Punta del Caimán – Isla Cristina (Huelva)

61
...

Pez San Pedro con Salsa de Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, un vaso de salsa de tomate, un pimiento rojo, una cucharada de perejil, media cucharada de albahaca, un diente de ajo, harina de freír pescado, una nuez de mantequilla, aceite, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con tres cucharadas de aceite, se saltea el ajo cortado en láminas, se retira, se añaden la salsa de tomate el pimiento picado en juliana, el perejil y la albahaca picadas a cuchillo, se salpimenta, se cocina diez minutos. Se tritura, se cuele con el chino y se reserva.

Se limpian los pescados, se sacan los filetes, se salpimentan y se pasan por harina de freír pescado, se marcan en una sartén con la mantequilla y dos cucharadas de aceite. Se emplatan, se riegan con la salsa, se les da un hervor y se sirven.

Pez San Pedro con Salsa de Yogur

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro de ración, harina de freír pescado, media lechuga, dos yogures, media cebolla rallada, un diente de ajo rallado, unas hojas de menta picadas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, barbas, piel, entrañas y raspas, se salpimientan y se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se frien en aceite, se emplatan en una fuente.

Se llevan los yogures, media cebolla rallada, un diente de ajo rallado, unas hojas de menta picadas, sal y pimienta a un vaso, se ligan muy bien con una cuchara de palo y se lleva al fresco.

Se riegan los pescados con la salsa y se sirven con lechuga picada.

62
...

Pez San Pedro con Sofrito y Piña

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro de ración, cuatro rodajas de piña natural, tres cucharadas de mantequilla, un vaso de vino blanco, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla en la mantequilla, cuando comience a dorar se riega con el vino, se salpimenta y se cocina unos minutos.

Se limpian los pez San Pedro, se les quita la piel y se llevan a una fuente de horno engrasada con mantequilla sobre las rodajas de piña. Se cubre con el sofrito de cebolla y se lleva al horno a ciento ochenta grados entre quince y veinte minutos.

Se sirven en la misma fuente.

La receta original es sobre rodajas de piña fresca, pero si lo haces con rodajas de piña de lata el plato queda riquísimo también.

Este mismo plato lo hemos tomado en Portugal, concretamente en Altura, lo preparaban con solla, le añadían un poquito de picante y lo servían con acompañamiento de arroz de tomate como guarnición.

Pez San Pedro con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez San Pedro de dos kilos, seis puerros, dos vasos y medio de crema de tomate, cuatro tomates, una cucharada de vinagre, dos cucharadas de perifollo, una cucharada de cebolleta, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

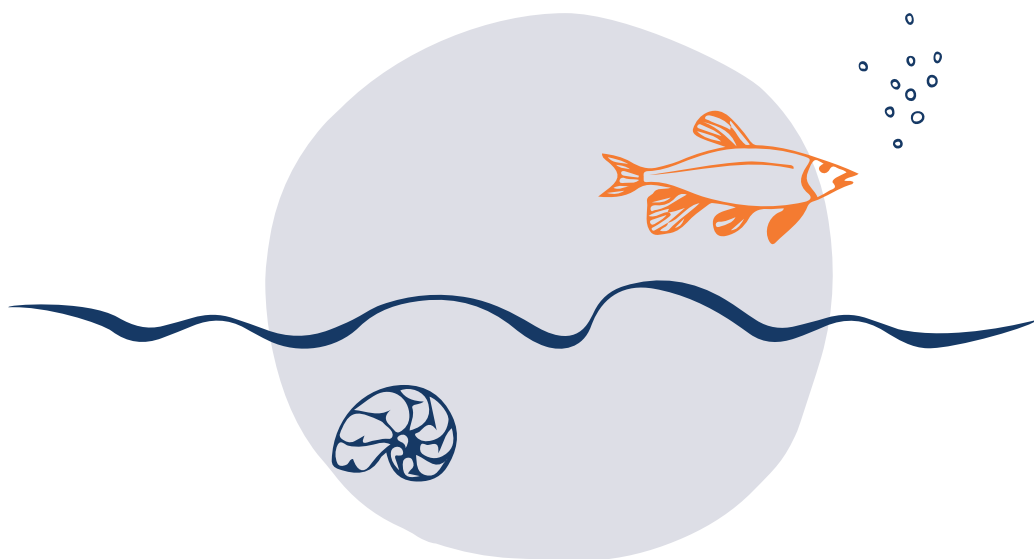
Se limpia el pez San Pedro, se sacan los filetes, se salpimientan y se cuecen al vapor cinco minutos, se reservan.

Se limpian los puerros, se corta la parte blanca en tiras muy finas, se cuecen al vapor diez minutos, se reservan.

Se ligan la crema de tomate, los tomates picados sin piel ni pepitas, el vinagre, sal y pimienta,

Se reparten los puerros entre cuatro platos, se colocan los filetes de pescado encima, se rodean con la salsa de tomate fresco y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)



Pez San Pedro con Vinagreta

INGREDIENTES: (4 personas)

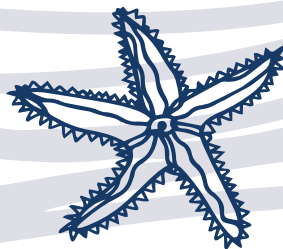
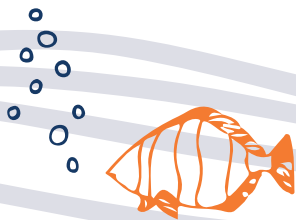
Cuatro pez San Pedro de ración y media, medio vaso de vinagre balsámico, dos cucharadas de vinagre de Jerez, una cucharada de vinagre de sidra, dos hojas de laurel, seis dientes de ajo, media cucharadita de tomillo molido, media cucharadita de culantro picado, una chispa de romero molido, diez granos de pimienta negra, dos zanahorias, ocho champiñones, dieciséis cebollitas encurtidas, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez de San Pedro de cabeza, entrañas y piel; se llevan a una fuente con las hojas de laurel y se reservan.

Se trabaja una salsa ligando los vinagres, se les añaden los ajos majados en un almirez, junto al tomillo, el culantro, el romero, los granos de pimienta majados en grueso, sal y pimienta. Se riega sobre los pescados y se dejan macerar hasta el día siguiente, se sacan, se escurren y se marcan por ambos lados en una sartén con aceite, se sacan, se salpimentan y se llevan a una fuente de horno engrasada.

En la misma sartén y aceite se saltean a fuego medio ocho minutos los champiñones y la zanahoria picados, se riegan con el líquido de la maceración y se reduce diez minutos, se riega sobre los pescados y se cocinan veinte minutos en el horno a ciento ochenta grados, en la misma fuente.



Pez San Pedro en Papillote

INGREDIENTES: (4 personas)

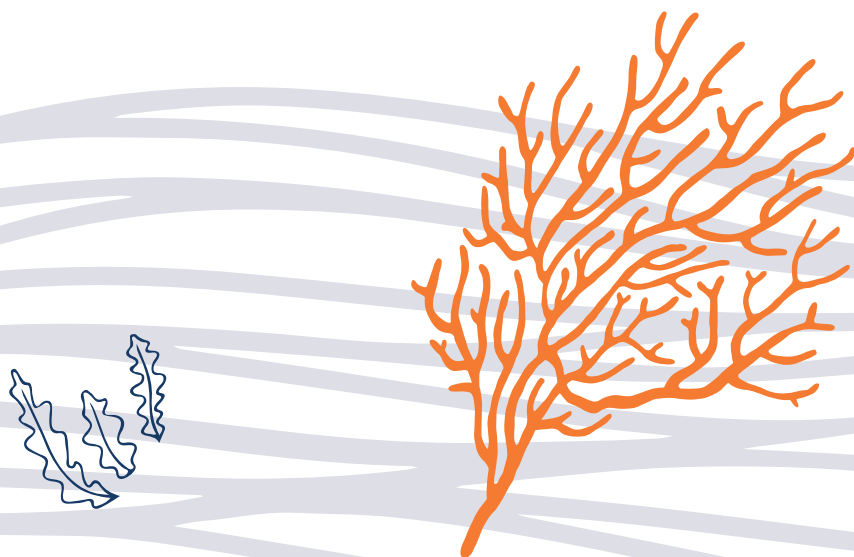
Dos pez San Pedro de un kilo, una cucharada de culantro, una cucharada de eneldo, una cucharada de orégano, una cucharada de cebollino, una cucharada de tomillo, dos limones, una cebolla pequeña, una cucharada de alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro, se sacan los filetes y se salpimientan. Se ligan las hierbas picadas a cuchillo, se reservan.

Se cortan cuatro láminas de papel de aluminio de un tamaño adecuado, se engrasan con aceite y se colocan sobre ellos un filete de pescado, se espolvorean con las hierbas, se espolvorean con ralladura de cáscara de limón, se reparten las alcaparras, se riegan con zumo de limón y una chispa de aceite, se salpimientan y se cierran en caja dejando una cierta holgura.

Se llevan al horno en una bandeja y se cocinan un cuarto de hora. Se sirven con el papel abierto y acompañamiento de verdura cocida.



Pez San Pedro en Salsa Curry

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro, una cucharada de aceite, dos tomates, dos cucharadas de nata líquida, dos cucharadas de aceite, tres gotas de aceite de sésamo, una cebollita, cuatro cebollinos, una cucharada de curry, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, piel, aletas, entrañas y raspas; se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan y se pincelan con aceite, se reservan.

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

Se marcan los filetes de Pez San Pedro por ambos lados en una plancha engrasada con aceite, se emplatan con unas rodajas de tomate, se napan con la salsa y se sirven.

66
...

Receta recogida en La Coyantina Isla Cristina (Huelva). En Isla Cristina se pescan unos ejemplares magníficos con una carne sabrosa como si fuesen de estero



Pez San Pedro en Salsa de Acederas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez San Pedro de dos kilos, medio kilo de hojas de acedera, una copita de vino fino de Jerez, las yemas de dos huevos, medio vaso de crema de leche, cinco nueces de mantequilla, una cucharada de harina, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pez de San Pedro de escamas, rebabas y entrañas, se salpimenta y se lleva a una fuente de horno engrasada con mantequilla, se le colocan unos pegotitos de mantequilla por encima y se hornea a doscientos grados veinte minutos.

Se saltea la acedera picada sin los cabos, se añade la harina y se remueve muy bien. Se le añaden la crema de leche ligada con el vino y las yemas de los huevos batidas, se trabaja una salsa y se riega sobre el pescado. Se sirve en la misma fuente.

Receta gallega de la Abuela que por cierto los llamaba Pez San Martiño. Personalmente prefiero sacar los filetes una vez hecho el pescado, naparlos con la salsa y acompañarlos con patatitas francesas cocida o fritas

Pez San Pedro en Salsa de Aceitunas y Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro, un diente de ajo, aceite, cincuenta gramos de aceitunas, ciento cincuenta gramos de pimientos asados, una cebolla, un vaso de tomate picado, veinticinco gramos de alcaparras, sal y pimienta.

67
...

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, piel, aletas, entrañas y raspas; se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan y se pincelan con aceite, se reservan.

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

Se cubre con el tomate picado, se deja cocer cinco minutos, se incorporan los filetes de pez San Pedro se cocinan cinco minutos y se sirven con la farsa como salsa.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva). En Isla Cristina se pescan unos ejemplares magníficos con una carne sabrosa como si fuesen de estero



Pez San Pedro en Salsa de Camarón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez San Pedro de dos kilos, cuatro tomates, una cucharada de culantro, ciento cincuenta gramos de camarones, dos nueces de mantequilla, una zanahoria, una cebolla, un vaso de caldo de pescado, medio vaso de vino, dos vasos de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el pescado en una cazuela con agua cinco minutos, se añaden los tomates, se cuecen cinco minutos más, se sacan los pescados, se escurren, se limpian y se sacan cuatro filetes. Los tomates se cortan en cuatro cuartos, se reservan.

En una sartén con la mantequilla se saltean los camarones junto a la verdura cortada en juliana, pasados cinco minutos se añaden el vino y el caldo de pescado, se reduce a la mitad por cochura, se añade la nata y se cocina veinte minutos, se tritura, se pasa por el chino y se reserva en salsera.

Se emplatan los filetes en platos individuales, se acompañan con cuatro cuartos de tomate, se riegan con la salsa, se espolvorean con culantro picado a cuchillo y se sirven.

68
...

Pez San Pedro en Salsa de Gambas



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro, harina de freír pescado, cuatro cucharadas de aceite, seis gambas, ocho cucharadas de mantequilla, un diente de ajo, media cebolla, una copa de coñac, una cucharada de harina, una hoja de laurel, un vasito de nata, un vasito de fumé, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

Se limpian los pez San Pedro, se sacan los filetes, se pasan por harina de freír pescado, se doran en una sartén con aceite y se emplatan en una fuente, se riegan con la salsa y se sirven.

Pez San Pedro en Salsa de Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de Pez San Pedro, cien gramos de piñones, dos rebanadas de pan blanco, dos dientes de ajo, tres cuartos de vaso de aceite, cuatro cucharadas de zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan los piñones en un almirez, se llevan a un dornillo con el pan mojado en agua; se majan y se añaden los ajos, se majan en grueso y se llevan a la batidora. Se bate a poca velocidad y se añade el aceite en hilo como si fuese para hacer mayonesa. Se traba una salsa.

Se limpian los filetes de pescado, se untan con aceite y se asan a la plancha tres minutos por cada lado, se emplatan y se sirven con la salsa.

69
...

Pez San Pedro en Salsa de Turrón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro, cien gramos de turrón de Jijona, una cucharada de miel, vaso y medio de caldo de pescado, un vaso de crema de leche, tres nueces de mantequilla, dos cucharadas de harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro, se les quita la piel y se pasan por harina. Se fríen en aceite, se llevan a una fuente pequeña cada uno y se reservan.

En un cazo pequeño con mantequilla se dora una cucharada de harina, se agregan la miel, el caldo de pescado y el turrón triturado; se añade la nata, se remueve, se hierve a fuego lento, se salpimenta.

Se riegan los pescado con la salsa y se sirven con acompañamiento de maíz dulce cocido y dátiles muy maduros.

Receta de Ahmed Balas de Tetuán (Marruecos)

Pez San Pedro en Salsa Picante

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, dos dientes de ajo, dos chalotas, piri-piri, dos cucharadas de zumo de limón, falso alioli, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, barbas, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, escurren y secan.

En un cuenco se mezclan las chalotas picadas, el ajo rallado, el piri-piri, el zumo de limón, sal y pimienta; se untan los filetes con la mezcla, se asan a la brasa por ambos lados hasta que estén hechos.

Se sirven con ensalada como acompañamiento y el falso alioli en salsa.

70
...

Pez San Pedro Encebollado con Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, una cebolla, aceite, perejil, caldo de pescado, un botellín de cerveza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, piel, aletas, entrañas y raspas; se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan y se pincelan con aceite, se reservan.

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

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) En Isla Cristina se pescan unos ejemplares magníficos con una carne sabrosa como si fuesen de estero



Pez San Pedro Frito

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se sacan los filetes cuatro por pescado, se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en aceite, se sirven con ensalada de lechuga.

Realmente se trata de un plato sin pretensiones dentro de la tradición andaluza del pescado frito



Pez San Pedro Menier

71
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de un kilo, dos zanahorias, una cucharada de perejil, unas cucharadas de fumé de pescado, harina de freír pescado, cuatro cucharadas de aceite, dos nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se sacan los filetes cuatro por pescado, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite, se reservan.

Se raspa la zanahoria, se pica en juliana y se pica el perejil a cuchillo.

Se añade a la sartén con el aceite la mantequilla, se riega con el zumo de limón y se trabaja una salsa menier.

Se emplatan los filetes en cuatro platos, se cubren con zanahoria picada en juliana, perejil picado a cuchillo, se riegan con la salsa y se sirve.

Hay que tener cuidado con los filetes, si se pasan de cochura se pueden romper



Pez San Pedro Relleno de Bechamel

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro de ración, cien gramos de gambas peladas, un cuarto de kilo de champiñones, una cebolla, cinco nueces de mantequilla, cuatro cucharadas de harina, medio vaso de vino del Condado, dos vasos y medio de agua, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, barbas, piel, entrañas y rasas se sacan los filetes, se pelan las gambas, se reservan. Las cabezas de las gambas, las cáscaras y las rasas de los pescados, se llevan a un cazo junto al vino, la cebolla cortada en cascotes, agua, sal y pimienta. Se cuecen, se escurren, se prensan para sacar el jugo y se traba un caldo. Se reserva.

Se cubren los filetes con las gambas, se enrollan y se llevan a una fuente engrasada, se riegan con la mitad del caldo, se cocinan un cuarto de hora. Se retira el jugo de la cochura y se une al caldo.

Se saltean los champiñones en la mitad de la mantequilla, se colocan sobre los rollos de pescado; con el caldo, el resto de la mantequilla y la harina, se traba una bechamel, se cubren los pescados, los champiñones, se espolvorean con queso y se gratinan hasta que funda.

Pez San Pedro Salteado sobre Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de tres cuartos de kilo, un cuarto de kilo de cebollas, un cuarto de kilo de zanahorias, una cucharada de perejil, medio vaso de aceite, ocho dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, barbas, piel, entrañas y rasas, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se reservan.

En una cazuela de barro se cocinan con el aceite la cebolla picada, la zanahoria cortada en rodajas, los ajos fileteados en láminas, se salpimenta y se cocina a fuego lento.

Cuando estén casi hechos, se colocan los filetes de pez San Pedro, se espolvorean con perejil; se tapa, se cuece ocho minutos y se sirven en la cazuela.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) la receta de Antonia Silva lleva una chispa de pimienta de Cayena molida, se le puede añadir o bien un par de gotas de tabasco pero en una cantidad mínima pues mata el delicioso sabor de la carne del pescado

Pez San Pedro sobre Hojaldre



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro de doble ración, una hoja de hojaldre, dos aguacates, una cebolla pequeña, un pimiento verde, un pimiento rojo, dos limones, unas cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un tomate rojo, una cucharada de perejil, unas gotas de tabasco y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados de cabeza, piel, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza.

Se hace un puré con el aguacate, se riega con zumo de limón para que no ennegrezca.

Se pican muy finos la cebolla, los pimientos, el tomate y el ajo. Se añaden al puré, se aliña con las gotas de tabasco, el aceite y sal. Se pasa por un pasapurés y se reserva.

Se extiende la hoja de hojaldre con el rodillo, se corta en cuatro partes, se llevan al horno a temperatura media y se asan. Se sacan, se dejan enfriar y se reservan.

Se pincelan los filetes de pescado con aceite, se marcan cuatro minutos por cada lado en una plancha; se emplatan las láminas de hojaldre, se cubren con una porción de guacamole, el pescado sobre ellas y se sirven.

Una forma de presentarlos es dándole al hojaldre la forma de los filetes de pescado. Receta recogida en Sevilla, en La Expo 92, en el Restaurante Mathias Rex del Pabellón de Hungría



Pez San Pedro sobre Lecho de Puerros

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pez San Pedro, medio kilo de partes blancas de puerro, dos tomates, un vasito de vinagreta (tres cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, sal y pimienta), un limón, una cucharada de perifollo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro de cabeza, piel, aletas, entrañas y raspas; se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan y se pincelan con aceite, se llevan a una fuente, se riegan con zumo de limón, se dejan macerar un rato y se cuecen en agua hirviendo cinco minutos.

Se pela la parte blanca de los puerros, se corta en juliana y se cuece en agua con sal diez minutos.

Se pelan los tomates, se eliminan las pepitas y se pican, casi a pulpa en crudo.

Se monta el plato individualmente

En el centro del plato se coloca el puerro cocido, se rodea de una corona de pulpa de tomate picado, se cubre con los filetes de pez San Pedro y se riega con vinagreta.

Este plato se puede preparar con cualquier pescado plano tipo platija, halibut, fletan etc.

Puding de Pez San Pedro y Salmón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez San Pedro de un kilo, cuatro filetes de salmón ahumado, un puñado de espinacas, dos huevos, medio vaso de crema de leche, una cucharada de pistachos pelados, una cucharada de eneldo picado, un diente de ajo, una cebolla pequeña, dos cucharadas de zumo de limón, aceite, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

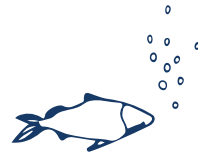
Se limpia el pez San Pedro, se sacan los filetes, se pican y se trituran con la batidora hasta conseguir un puré.

Se cocina a fuego lento la cebolla picada en juliana en una sartén con una cucharada de aceite y otra de agua hasta que este hecha. Se añaden las espinacas picadas, se tapa y se cocina unos minutos, se salpimenta y se destapa para que reduzca el caldo, se retiran del fuego y se dejan enfriar.

Se añaden el puré de pescado, los huevos batidos, se ligan, se añade la crema de leche, se salpimenta y se bate un par de minutos, se añaden el piri-piri, el zumo de limón y el eneldo picado a cuchillo.

Se añaden los pistachos, se ligan y se lleva la mezcla a un molde de horno engrasado con aceite.

Se cubren los fondos y las paredes de una fuente de horno engrasada con los filetes de salmón ahumado, se vierte el puré, se lleva el molde al horno al baño María, se cocina tapado con papel de aluminio engrasado con aceite una hora, se deja enfriar, se desenmolda y se sirve



San Pedro a la Americana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro, un chorro de caldo corto de pescado, un bogavante cocido, un vaso de salsa de bogavante.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se elimina la piel, se sacan los filetes, se salpimentan y se enrollan, se cierran con un palillo y se llevan a una cazuela de barro, se cubren con caldo corto de pescado, se añade una nuez de mantequilla y se cocina veinte minutos.

Se coloca el bogavante cortado en rodajas en el centro de una fuente se rodea con los rollos de San Pedro y se riega con el caldo de la cochura ligado con salsa de bogavante y el resto de la salsa aparte en salsa.

Si no tienes bogavante pon en el centro unos langostinos y una salsa de langostinos.

San Pedro a la Buena Mujer

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro, una escalonia, una cucharada de perejil, unos champiñones, un chorro de vino blanco, cuatro nueces de mantequilla, cuatro cucharadas de harina, dos limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro untada con mantequilla, se prepara un lecho con dos cucharadas de escalonia picada a cuchillo, una chispa de perejil picado a cuchillo, dos champiñones cortados en láminas, se coloca el San Pedro encima, se riega con cuatro cucharadas de vino, otras cuatro de agua caliente, el jugo de medio limón, sal y pimienta, se cocina cinco minutos, se añade un roux formado por una nuez de mantequilla y una cucharada de harina, se cocina diez minutos.

Se riega con mantequilla fundida y se sirve en la misma fuente de barro.

76
...

Naturalmente se hacen de uno en uno



San Pedro a la Canaria

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos San Pedro de tres cuartos de kilo, cuatro plátanos, aceite, mantequilla, pan rallado, miel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se eliminan las cabezas, la piel blanca y las raspas, se salpimientan, se pasan por pan rallado y se fieren en una sartén con aceite.

Se pelan los plátanos se fieren en una sartén con mantequilla, un minuto por cada lado.

Se emplatan dos filetes de San Pedro, sobre ellos medio plátano frito cortado a lo largo, se riega con un hilo de miel y se sirve.

Receta recogida en el Realejo Alto (Tenerife)

San Pedro a la Casera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro, dos vasos de vino tinto, cuatro cebollas, cuatro hojas de laurel, dos cucharadas de perejil, cuatro cucharadas de roux, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro, se elimina la piel y se llevan por separado a una cazuela de barro y se cuecen diez minutos con medio vaso de vino tinto, una cebolla cortada en rodajas, una hoja de laurel, seis granos de pimienta, media cucharada de perejil, sal y pimienta.

Se emplata el pez San Pedro, se cuela el caldo y se vuelve a la cazuela de barro se añade una cucharada de roux, se trabaja una salsa, se riega sobre el pescado y se sirve con un acompañamiento de cebolla confitada o de cebollitas salteadas.

77
...

San Pedro a la Catalana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pez San Pedro, fumé de pescado, un limón, dos tomates, cuatro cucharadas de salsa de tomate, dos nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pez San Pedro, se sacan los filetes y se enrollan, se cierran con un palillo y se cuecen siete minutos en una cazuela con fumé de pescado, que los cubra.

Se sacan, se espesa el fume con la salsa de tomate y la mantequilla, se trabaja una salsa.

Se emplatan los rollos de pez San Pedro sobre una rodaja de tomate aliñada con aceite, sal y pimienta, se riegan con la salsa y se sirven.

Si tras cocer los rollos de pez San Pedro queda mucho caldo, se reduce por cochura antes de trabajar la salsa

San Pedro a la Moda de Arlés

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro de tres cuartos de kilo, cebolla, perejil, vino blanco, limón, tomate, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se les elimina la piel y se lleva cada uno a una cazuela de barro untada con mantequilla, sobre un lecho de cebolla picada, una cucharada, se riega con un chorro de vino blanco una cucharada de agua, dos cucharadas de zumo de limón y un tomate rallado sin piel ni pepitas, se salpimenta y se cocina tapado entre doce y quince minutos, depende de cómo se quiera de hecho.

Se saca el San Pedro, se reserva un momento, se añade una nuez de mantequilla, se remueve medio minuto, se trabaja una salsa, se vuelve el San Pedro a la cazuela de barro, se cubre con la salsa, se cocina treinta segundos y se sirve.

78
...

Hay que hacerlos de uno en uno, todos no caben en la cazuela y es mas lío para servirlos; receta recogida en Oran (Argelia)

San Pedro a la Moda de Málaga

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro de ración, mantequilla, dos cucharadas de fumé de pescado, medio vaso de salsa de vino blanco, cuatro cucharadas de pasas de Málaga, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se enrollan en popietas, se llevan a una cazuela de barro con mantequilla, dos cucharadas de fumé de pescado, se cubren con salsa de vino blanco, se rodean con las pasas sin hueso y se cocinan en el horno un cuarto de hora, se sacan y se sirven en la misma cazuela de barro.

San Pedro a la Oriental

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro de ración, un tronco de langosta cocido, la yema de tres huevos, un vaso de crema de leche, una copa de jerez seco, dos nueces de mantequilla, una punta de piri-piri, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se sacan los filetes, se enrollan sobre una presita de lomo de langosta, se pinchan con un palillo y se hacen en una sartén con aceite.

Se funde en un cazo la mantequilla, se añade la harina, se remueve constantemente con una cuchara de palo, se añade la crema de leche al hilo sin dejar de remover, se adereza con piri-piri, sal y pimienta, se retira del fuego y se reserva.

Se baten a mano con un tenedor las yemas de huevo con el vino, se añade a la salsa, se mezcla suavemente a mano y se reserva la salsa en salsera.

Se sirven los rollos de San Pedro con media cucharadita de salsa sobre ellos y el resto de la salsa aparte en salsera.

79
...

San Pedro al Curry



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro, dos nueces de mantequilla, cuatro cucharadas de caldo de pescado, dos cucharadas de nata líquida, dos cucharadas de aceite, tres gotas de aceite de sésamo, una cebollita, cuatro cebollinos, una cucharada de curry, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpian los San Pedro, se sacan los filetes, se enrollan, se escaldan en una cazuela con caldo de pescado y mantequilla, se emplatan y se sirven con la salsa.

San Pedro al Plato

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro de ración larga, dos vasos de vino blanco, dos limones, cuatro nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se elimina la piel, se salpimienta y se sacan los filetes, se rehacen los San Pedro, se lleva cada uno a una fuente de horno engrasada con una nuez de mantequilla, se riega con medio vaso de vino blanco, medio vaso de agua y el zumo de medio limón.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados, se cocina veinte minutos y se sirve con su jugo como salsa en la misma fuente de barro.

80
...

San Pedro al Plato con Mejillones



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro de ración larga, dos vasos de vino blanco, tres docenas de mejillones, dos limones, cuatro nueces de mantequilla, dos cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor con unas cucharadas de agua, se eliminan las cascara y se cuele el caldo, se añade agua tibia hasta obtener dos vasos de caldo, se reservan.

Se limpian los San Pedro, se elimina la piel blanca, se salpimienta y se sacan los filetes, se rehacen los San Pedro, se lleva cada uno a una fuente de horno engrasada con una nuez de mantequilla, se riega con medio vaso de vino blanco, medio vaso de caldo de abrir los mejillones y el zumo de medio limón.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados, se cocina veinte minutos, se añaden nueve mejillones en corona, se espolvorea con perejil picado a cuchillo, se cocina un par de minutos más y se sirve con su jugo como salsa en la misma fuente de barro.

San Pedro Antonelli

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro, dos raciones de arroz con turmas, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se eliminan la cabeza, la piel y las raspas, se sacan los filetes y estos se cortan en tiras finas a lo largo.

Se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado, se fríen en una sartén con aceite, se escurren y se sirven en platos individuales sobre un lecho de arroz con turmas.

El truco es hacer arroz con turmas hoy y el San Pedro Antonelli mañana. Receta recogida en la Plaza de la República de Florencia en un mercado sobre trufas

San Pedro Cardenal

81
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro de ración, ocho carabineros, aceite, seis cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, dos vasos de leche, un vasito de fumé de pescado, un vasito de nata, seis gambas muy picadas, unas ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro se eliminan la cabeza, la piel y las raspas, se sacan los filetes, se salpimientan, se enrollan alrededor de medio carabinero, se pinchan con un palillo y se reservan.

Se prepara una salsa cardenal, se llevan a una sartén tres cucharadas de mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comienza a dorar se le añade la leche tibia, se remueve, se le ralla la nuez moscada, se salpimenta y se continua removiendo, se sube el fuego y se añaden el fumé de pescado y la nata. Cuando rompa a hervir se añaden tres cucharadas de mantequilla, las gambas muy picadas y se continua batiendo hasta que espese a una salsa tipo bechamel.

Se fríen los rollos de San Pedro en una sartén con aceite, se emplatan, se riegan con la salsa y se sirven.

San Pedro Chambertin

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro, una escalonia, una cucharada de perejil, unos champiñones, un chorro de vino tinto, cuatro nueces de mantequilla, cuatro cucharadas de harina, dos limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro untada con mantequilla, se prepara un lecho con dos cucharadas de escalonia picada a cuchillo, un a chispa de perejil picado a cuchillo, dos champiñones cortados en láminas, se coloca el San Pedro encima, se riega con un vasito de vino tinto, el jugo de medio limón, sal y pimienta, se cocina cinco minutos, se añade un roux formado por una nuez de mantequilla y una cucharada de harina, se cocina diez minutos.

Se riega con mantequilla fundida y se sirve en la misma fuente de barro.

Naturalmente se hacen de uno en uno. Es un San Pedro a la buena mujer con vino tinto y sin agua

82
...

San Pedro Chatelaine

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos San Pedro de medio kilo, doscientos gramos de tagliatelle, un vaso de bechamel, media trufa negra, un limón, queso rallado, mantequilla, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se elimina la piel, se sacan los filetes y se cuecen siete minutos en una cazuela con unas cucharadas de agua, dos nueces de mantequilla, el zumo de medio limón, sal y pimienta, se reservan en su jugo.

Se cuece la pasta en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se sacan, se escurren, se llevan a una fuente de horno, se cubren con pegotitos de mantequilla, los filetes de San Pedro, ralladura de trufa negra y la bechamel clarificada con un poco del caldo de cocer los San Pedro, se cubre con pegotitos de mantequilla, queso rallado y se gratina en el horno a ciento ochenta grados hasta que la mantequilla funda y el queso dore. Se sirve en la misma fuente.

San Pedro Chaud – Froid

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos San Pedro de tres cuarto de kilo, cuatro nueces de mantequilla, una cucharada de harina, dos vasos y medio de leche, una cucharada de gelatina en polvo neutra, un vaso de crema de leche, medio vaso de espuma de tomate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro de cabeza, piel y raspas, se sacan los filetes y se marcan en una sartén con mantequilla seis minutos, se reservan en una fuente de servir acompañados de huevo duro rallado.

En un cazo se trabaja, la mantequilla fundida con la harina, la leche y la gelatina sin dejar de remover con una cuchara de palo hasta que rompa a hervir.

Se añade la crema de leche, se salpimenta, se retira del fuego y se deja enfriar, se cubre el pescado antes de que cuaje, se reserva al fresco hasta el momento de servir.

San Pedro Claredence



83
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro de ración, aceite, medio kilo de langostinos, una nuez de mantequilla, una cucharada de perejil picado, laurel, una punta de curry, una cebolla picada, medio vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se sacan los filetes, se enrollan, se cierran con un palillo y se fríen unos minutos en una sartén con aceite.

Se pelan los langostinos, se cuecen las cabezas y las cáscaras con unas cucharadas de agua, sal y pimienta, se exprimen y se saca el jugo.

En una cazuela de barro se le da un hervor de unos minutos a la mantequilla, el perejil, el laurel, la cebolla picada, el vino, el jugo de los langostinos, el curry, sal y pimienta, se añaden los langostinos se cocinan unos tres minutos, se retira del fuego, se deja reposar.

Se colocan los langostinos en el centro de una fuente, se rodean con los rollitos de San Pedro y se sirven.

San Pedro Cocinado en Refrito

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos San Pedro de tres cuartos de kilo, media cebolla, cuatro cucharadas de aceite de oliva, un tomate, una cucharada de perejil picado a cuchillo, un chorrito de vino blanco una nuez de mantequilla, una cucharada de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se elimina la piel y se lavan los filetes, se cortan por la mitad a lo largo, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se saltea la cebolla picada en juliana cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se riega con el vino. Se cocina ocho minutos, se añaden las presas de San Pedro. Se cubren y se cocinan diez minutos.

Se retira del fuego se añade un roux formado por mantequilla y harina, se deja fundir al calor residual y se sirve en la misma cazuela de barro.

84
...

San Pedro con Espuma de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos San Pedro de tres cuarto de kilo, cuatro nueces de mantequilla, una cucharada de harina, dos vasos y medio de leche, una cucharada de gelatina en polvo neutra, un vaso de crema de leche, un vaso de espuma de tomate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro de cabeza, piel y raspas, se sacan los filetes y se marcan en una sartén con mantequilla seis minutos, se reservan en una fuente de servir acompañados de huevo duro rallado y napados con espuma de tomate.

En un cazo se trabaja, la mantequilla fundida con la harina, la leche y la gelatina sin dejar de remover con una cuchara de palo hasta que rompa a hervir.

Se añade la crema de leche, se salpimienta, se retira del fuego y se deja enfriar, se cubre el pescado antes de que cuaje, se reserva al fresco hasta el momento de servir.

Es una variedad del San Pedro chudad - froid

San Pedro con Langostinos y Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro, una docena de langostinos cocidos, tres docenas de mejillones, fume de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpian los San Pedro, se elimina la piel, se cuecen siete minutos en una cazuela con el caldo de abrir los mejillones y fumé de pescado hasta cubrirlos, se retiran y se reservan.

Se espesa el caldo hasta trabajar una salsa con un par de cucharadas de roux, se vuelven los San Pedro a la cazuela de barro, se rodean con los mejillones y los langostinos, se riegan con la salsa y se sirven.

Receta recogida en Cartaya (Huelva) es muy parecida a los San Pedro Dieppoise

85
...

San Pedro en Pilaf

INGREDIENTES: (4 personas)

Un San Pedro de medio kilo, cien gramos de queso feta, cuatro cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, una cebolla, un tallo de apio, media taza de arroz, un vaso de tomate frito, dos cucharaditas de mejorana fresca picada, un tazón de caldo de pescado, una cucharadita de azúcar, un chorrito de zumo de limón, una cucharadita de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el San Pedro, se sacan los filetes y se trocean en porciones de tres dedos se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro, se doran el ajo picado y la cebolla en aros. Cuando comience a dorar se añade el arroz, se remueve y se deja cocinar un minuto.

Se añaden el tomate frito, la mejorana, se salpimienta y se riega con el caldo de pescado, el azúcar y el zumo de limón. Se tapa y se deja cocer un cuarto de hora.

Se agregan los trozos de San Pedro, se cuece siete minutos, se esparce el queso picado por encima, se retira la sartén del fuego, se deja reposar un par de minutos, se espolvorea el perejil picado y se sirve.

San Pedro Gran Duque

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro, dieciséis colas de gamba peladas, fumé de pescado, una trufa negra, vaso y medio de bechamel, queso rallado, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se elimina la piel, se sacan los filetes y se colocan en una cazuela de barro engrasada con mantequilla formando radios, se colocan sobre cada filete de San Pedro una o dos gambas peladas, de les ralla abundante trufa negra, se cubren con bechamel, se espolvorea queso rallado, se añaden unos pegotitos de mantequilla y se gratina en el horno a ciento ochenta grados hasta que funda la mantequilla y dore el queso.

86
...

San Pedro Lutecia

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro, seis nueces de mantequilla, doce cucharadas de vino blanco, dos trufas negras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se les quita la piel y se llevan a una fuente de barro untada con media nuez de mantequilla, se riegan con tres cucharadas de vino blanco y una nuez de mantequilla fundida, se llevan al horno a ciento ochenta grados, diez minutos, se cubren con media trufa rallada y un par de cucharadas de crema de leche; se sirven.

Receta recogida en la Plaza de la República de Florencia en un Mercado de Trufas



San Pedro Merquery

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro, medio kilo de mejillones, ciento cincuenta gramos de colas de gambas cocidas, ocho nueces de mantequilla, dos cucharadas de aceite, una cebolla, dos cucharadas de harina, un vaso de vino blanco, la yema de un huevo, tres cucharadas de crema de leche, dos champiñones, una cucharada de perejil, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

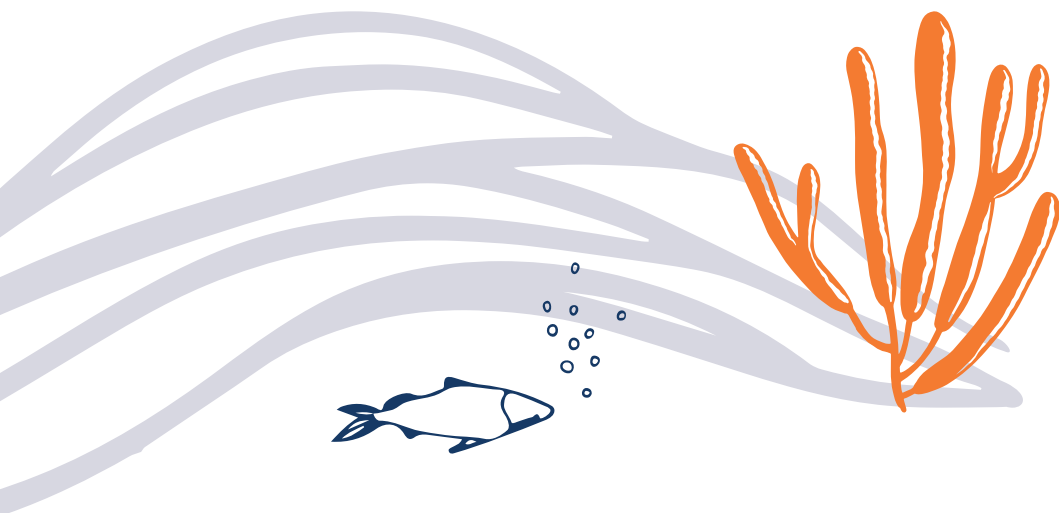
Se limpian los San Pedro, se sacan los filetes, se salpimientan y se reservan.

Se abren los mejillones al vapor con dos cucharadas de agua, se eliminan las cascarras, se cuele el caldo, se reservan.

Se saltea en una sartén con aceite la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos se añaden los champiñones picados a cuchillo, se cocinan hasta que se evapore el agua que sueltan (unos diez minutos).

Se llevan a una fuente de barro untada con aceite, los filetes de San Pedro, se cubren con el caldo de los mejillones, tomillo y el vino blanco, se cocinan ocho minutos.

Se sacan, se emplatan, se espesa la salsa con unas cucharadas de roux de mantequilla, se trabaja una salsa y se sirven rodeados de mejillones y gambas, con la salsa aparte en salsera.



San Pedro Mornay

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro, ocho nueces de mantequilla, bechamel, queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se elimina la piel, se salpimenta y se llevan de uno en uno a una cazuela de barro untada con una nuez de mantequilla, se riega con unas cucharadas de agua y se cuece diez minutos.

Se reserva el San Pedro en una fuente de horno, se añaden seis cucharadas de bechamel al caldo, se cubre el San Pedro, se riega con una nuez de mantequilla fundida, se espolvorea con queso rallado y se gratina en el horno hasta que funda el queso y dore; se sirve.

88
...

San Pedro Murat

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro de medio kilo, cuatro patatas, ocho fondos de alcachofa, mantequilla, un limón, aceite, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan las patatas y los fondos de alcachofa en dados muy pequeños, se fríen en una sartén con aceite, se reservan.

Se preparan, en fuentes individuales, los San Pedro a la molinera, se riegan con su jugo, se rodean con las patatas y las alcachofas, se riegan con una cucharada de crema de leche, media nuez de mantequilla fundida y se sirven.



San Pedro Newburg

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro de ración, un lomo de rape alangostado, la yema de tres huevos, un vaso de crema de leche, una copa de jerez seco, dos nueces de mantequilla, una punta de piri-piri, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se sacan los filetes, se enrollan sobre una presita de rape alangostado, se pinchan con un palillo y se hacen en una sartén con aceite.

Se funde en un cazo la mantequilla, se añade la harina, se remueve constantemente con una cuchara de palo, se añade la crema de leche al hilo sin dejar de remover, se adereza con piri-piri, sal y pimienta, se retira del fuego y se reserva.

Se baten a mano con un tenedor las yemas de huevo con el vino, se añade a la salsa, se mezcla suavemente a mano y se reserva la salsa en salsera.

Se sirven los rollos de San Pedro con media cucharadita de salsa sobre ellos y el resto de la salsa aparte en salsera.

89
...

Receta recogida en Isla Cristina; esta es la versión económica, la real es con langosta o bogavante, pero la verdad es que ¡¡¡está igual de rica!!!

San Pedro Polínica

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro, cinco vasos de caldo de pescado, doscientos gramos de champiñones, seis nueces de mantequilla, un limón, dos cucharadas de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se sacan los filetes, se salpimientan, se enrollan en popietas y se cuecen cinco minutos en un cazo cubiertos de caldo de pescado. Se reservan las popietas y se reduce el caldo.

Se limpian los champiñones con un paño húmedo, se pican y se saltean en una sartén con mantequilla hasta que evapore el agua que sueltan, se riegan con el caldo de los filetes, se añade el resto de la mantequilla, un chorrito de vino blanco, sal y pimienta, se trabaja una salsa, se riega sobre las popietas de San Pedro, se glasean al horno y se sirven.

San Pedro Raquel

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro de ración, mantequilla, cuatro cucharadas de caldo de pescado, una trufa negra, medio vaso de salsa de vino blanco, una lata de puntas de espárrago, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se sacan los filetes, se doblan y se cocinan en una cazuela de barro con mantequilla y unas cucharadas de caldo de pescado.

Se coloca sobre cada filete una lonchita de trufa negra, se cubren con salsa de vino blanco, se rodean con las puntas de espárrago, pedacitos de mantequilla y se terminan de hacer en el horno dos minutos; se sirven.

98
...

San Pedro Richelieu

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro, pan rallado, dos huevos, cuatro nueces de mantequilla, una trufa, salsa Maitre d`Hotel, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se eliminan la cabeza y la piel, se salpimienta, se pasan por harina, se sacuden, se pasan por huevo batido y por pan frito, se fríen en una sartén con aceite.

Se sacan los filetes, se colocan en un plato los inferiores, se espolvorean con trufa rallada, se napan con mantequilla Maitre d`Hotel, se cubren con los filetes superiores, se riegan con unas gotas de zumo de limón y se sirven.

Hay otras recetas de San Pedro Richelieu con champiñones, preferimos esta con trufas



San Pedro Saint – Germain

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro San Pedro de ración y media, cuatro nueces de mantequilla, pan rallado, dos vasos de salsa bearnesa, dos yemas de huevo, un roux, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro, se salpimientan, se napan con mantequilla derretida, se rebozan con pan rallado, se llevan, de uno en uno, a una fuente de horno engrasada con mantequilla, se cubren con salsa bearnesa y se hacen en el horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

Se sacan los San Pedro, se espesa la salsa con el roux y una yema de huevo, se cocina un par de minutos, se vuelven los San Pedro a la fuente, se cubren con la salsa y se sirven.

San Pedro Victoria

91
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos San Pedro de tres cuartos de kilo, cien gramos de rape alangostado, una trufa negra, dos vasos de bechamel, mantequilla, unas cucharadas de fumé de pescado, queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro de cabeza, piel y raspas, se sacan los filetes, se trabaja un fumé de pescado con los despojos,

Se clarifica la bechamel con unas cucharadas de fumé de pescado, se reserva.

Se cocinan los filetes en una cazuela de barro con mantequilla siete minutos, se cubren con rape alangostado picado a cuchillo, trufa rallada, mantequilla, queso rallado y unos pegotitos de mantequilla, se lleva al horno a ciento ochenta grados, se gratina hasta que funda la mantequilla y dore el queso.

Se sirve en la misma cazuela de barro.

La Abuela María lo cubría con gambas crudas picadas que se hacían al calor del gratinado

San Pedro Walewska

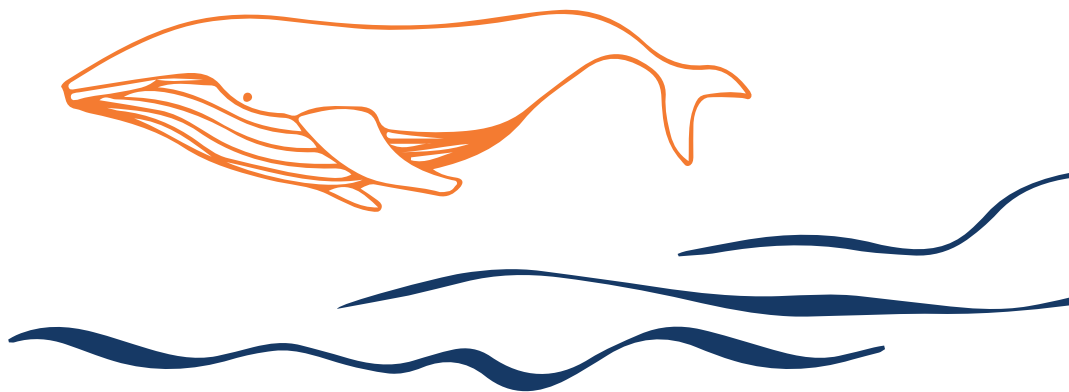
INGREDIENTES: (4 personas)

Dos San Pedro de tres cuartos de kilo, mantequilla, cuatro cucharadas de fumé de pescado, dos docenas de langostinos, vaso y medio de salsa Mornay, queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los San Pedro de cabeza, piel y raspas, se sacan los filetes, se trabaja un fumé de pescado con los despojos.

Los filetes se escaldan treinta segundos en agua hirviendo con sal, se salpimentan y se llevan a una fuente de barro untada con mantequilla, se riegan con el fumé de pescado y se cocinan siete minutos, se rodean con los langostinos pelados en crudo, se riegan con la salsa Mornay, se espolvorean con queso rallado, con pegotitos de mantequilla y se gratinan en el horno a ciento ochenta grados hasta que funda la mantequilla y se dore el queso.



Sartenada de Pez San Pedro

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez San Pedro de kilo y medio, dos patatas, dos tomates, dos cebollas medianas, dos dientes de ajo, dos vasos y medio de vino blanco, una cucharada de perejil, tres hojas de azafrán, aceite, sal y pimienta.

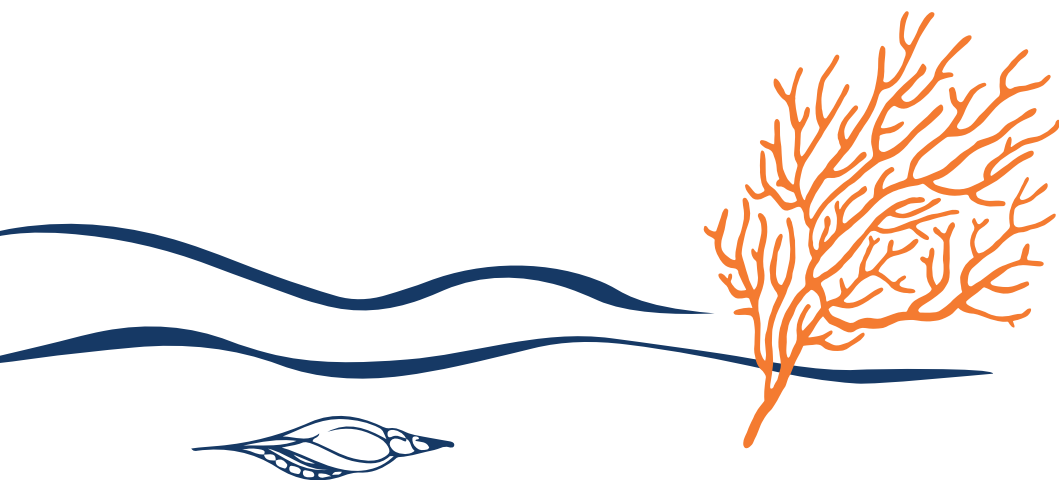
PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se sacan los filetes, se eliminan las espinas y se reservan.

Se cortan las patatas y la cebolla en rodajas muy finas, casi chips. Se doran en una sartén con dos cucharadas de aceite.

Se majan el ajo, perejil, el azafrán y cuatro cucharadas de aceite. Se añade a la sartén, se mueve para que ligue y se colocan los filetes de pescado sobre las patatas y la cebolla. Se ralla el tomate sin piel ni pepitas, se vierte sobre el pescado, se riega con el vino y un vaso de agua, se lleva al horno a ciento ochenta grados, se cocina veinte minutos y se sirve en la misma sartén.

Receta recogida en la Punta del Caimán en Isla Cristina (Huelva). Es una receta de origen almeriense; en Almería la preparan en unas sartenes especiales llamadas cuajaderas y con el pescado entero por lo que necesita más tiempo de cochura.



Suquet de Pez San Pedro

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pez San Pedro de kilo y medio, un cuarto de kilo de gambas, un cuarto de kilo de almejas, dos tomates, kilo y medio de patatas, tres dientes de ajo, una cebolla, cien gramos de almendras, seis cucharadas de guisantes cocidos, dos cucharadas de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

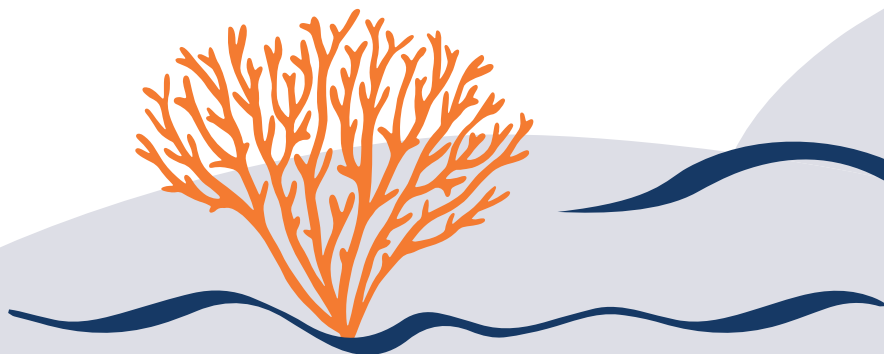
Se limpia el pez San Pedro, se sacan los filetes, se lavan, escurren, secan y salpimientan. Se reservan.

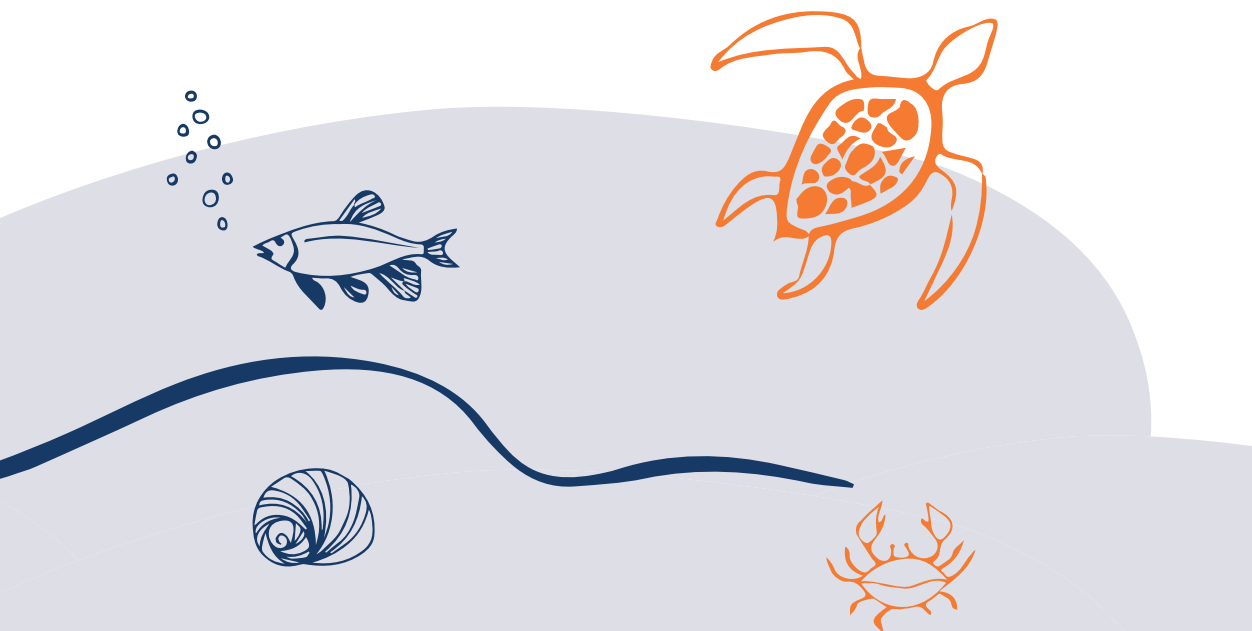
En un almirez se majan los ajos, las almendras y el perejil; se reserva el majado.

En una sartén con aceite se rehoga la cebolla picada cuando comienza a transparentar se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se rehoga ocho minutos y se añaden las patatas cortadas en rodajas; se cubre con agua, se llevan al fuego y cuando llevan cociendo cinco minutos, se añaden los filetes de pescado.

Se cocinan diez minutos a fuego medio, se añaden los guisantes, las gambas peladas, las almejas y el majado, se rectifica de sal y pimienta, se le da un hervor de tres minutos y se sirve en platos individuales.

Los suquets son platos que en un principio se hacían con restos de pescado cuando estos eran suficientes; lo que son las cosas... ¡¡¡Quedan tan ricos que hoy los hacemos con nuestros mejores pescados!!!







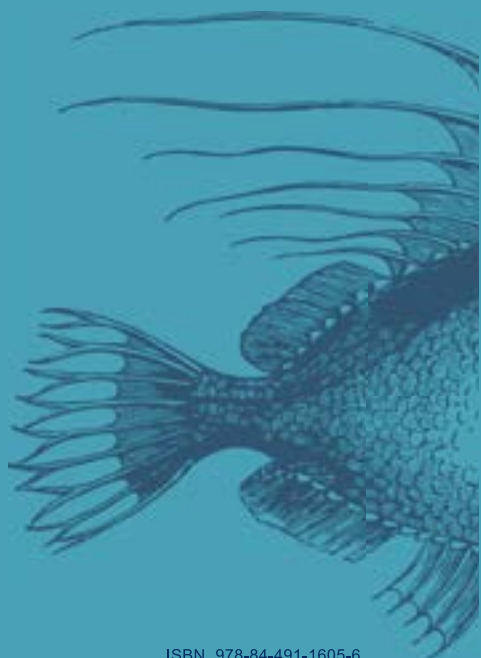
ENTRE MARES Y FOGONES



El **Pez San Pedro**, *Zeus faber*, es un pez plano de color verde grisáceo con reflejos dorados y dos manchas negras orladas de amarillo en los costados, con una talla que varía entre un palmo y dos, tiene una cresta de espinas blandas tras la cabeza y es realmente inconfundible. Vive en el medio marino a profundidades que varían entre cincuenta y ciento cincuenta metros, son solitarios y se alimentan de crustáceos y peces pequeños.

Es un pescado blanco con un contenido graso del 2.0%, un 16.0% de proteínas y 80 kilocalorías a los cien gramos, tiene una carne muy apreciada, con marcado sabor a marisco y un aprovechamiento que no llega al cincuenta por ciento de su peso. Su carne es fresca, se separa con facilidad de las espinas, por lo que se sacan fácilmente cuatro filetes por pieza. Al ser un pescado blanco es de fácil digestión, muy recomendable para dietas infantiles, de adelgazamiento o de enfermos.

Es uno de los peces más fácilmente reconocibles por sus dos manchas negras, que según la tradición se formaron cuando el Apóstol San Pedro cogió el pez para sacarle de la boca una moneda con la que pagar el tributo del templo.



ISBN 978-84-491-1605-6

