

Felipe y Bárbara Luzón

SALMONETE

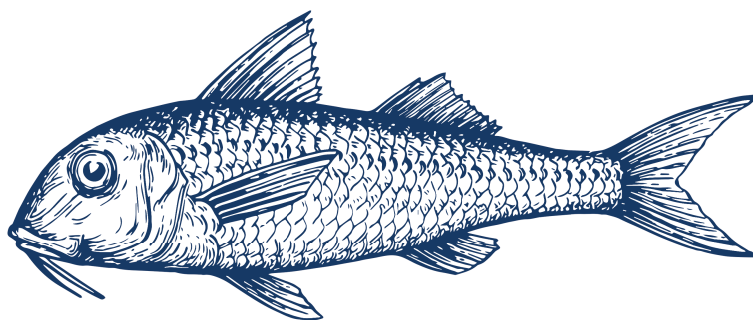


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

SALMONETE



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: SALMONETE

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: 003220834
DL: M-13280-2022
ISBN: 978-84-491-1610-0

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

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

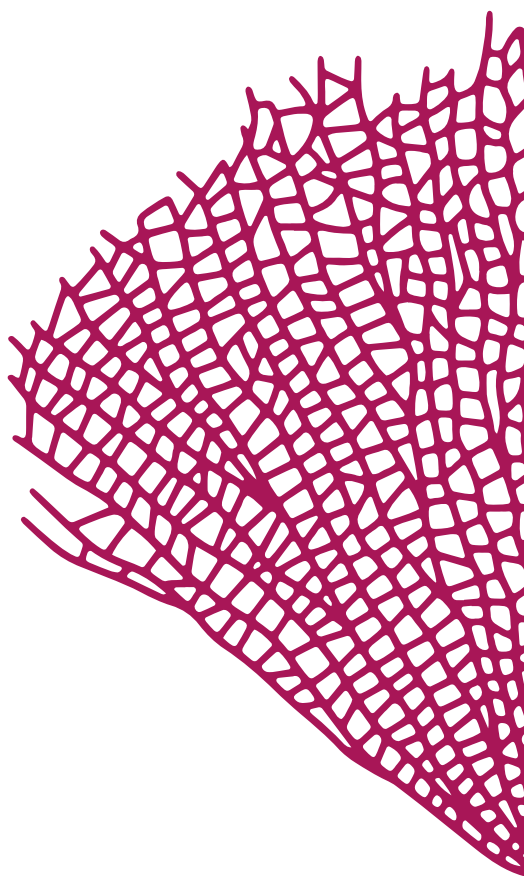
Tienda virtual: www.mapa.gob.es
<https://servicio.mapama.gob.es/tienda/>
e-mail: centropublicaciones@mapa.es

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

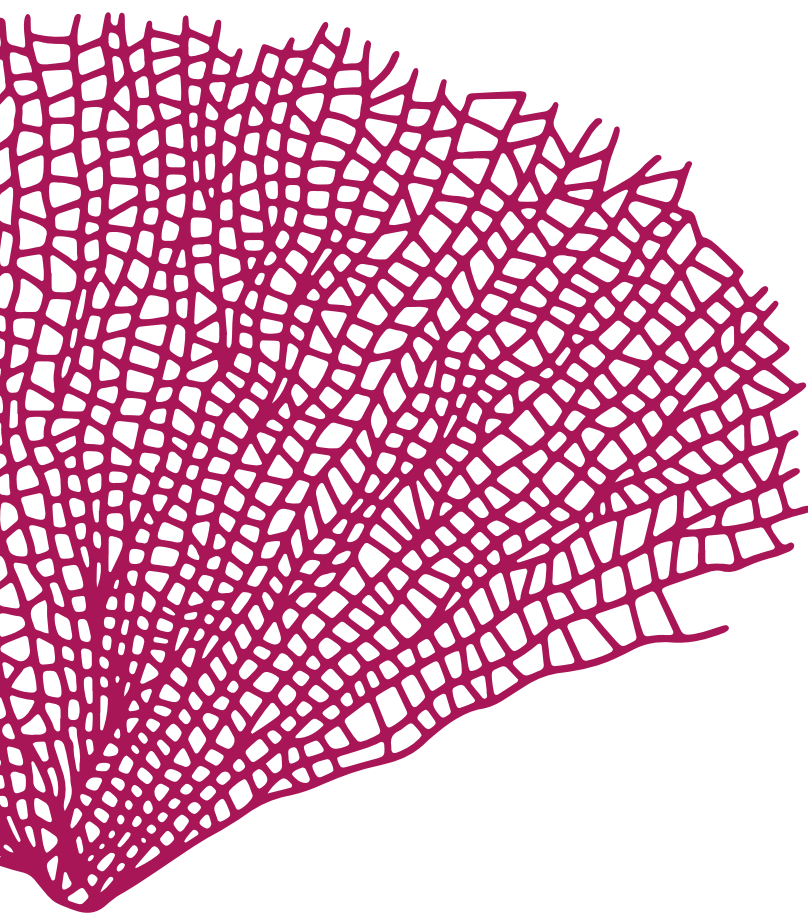
En esta publicación se ha utilizado papel
libre de cloro de acuerdo con los criterios
medioambientales de la contratación pública.

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

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



A nuestras familias



Índice de Recetas



Introducción	15
Albóndigas de pescado con salsa inglesa	21
Arroz con salmonetes	21
Briam con salmonetes	22
Cazuela de salmonetitos con cebolla	22
Crema de salmonetes	23
Ensalada de salmonetes	23
Espaguetis con salsa de salmonetes	24
Filetes de salmonete al eneldo	24
Filetes de salmonete al hinojo	25
Filetes de salmonete con arroz de tomate	25
Filetes de salmonete con espárragos	26
Filetes de salmonete con mermelada de pimientos	26
Filetes de salmonete empanados	27
Filetes de salmonete sobre sanfaina	27
Flan de salmonetes con verduras	28
Huevos rellenos con tartar de salmonete	28
Lingüinis con pescado a la toscana	29
Lomos de salmonetes al orégano	30
Malloredus al ragú de salmonetes	30
Mini pavías de pescado y verduras	31

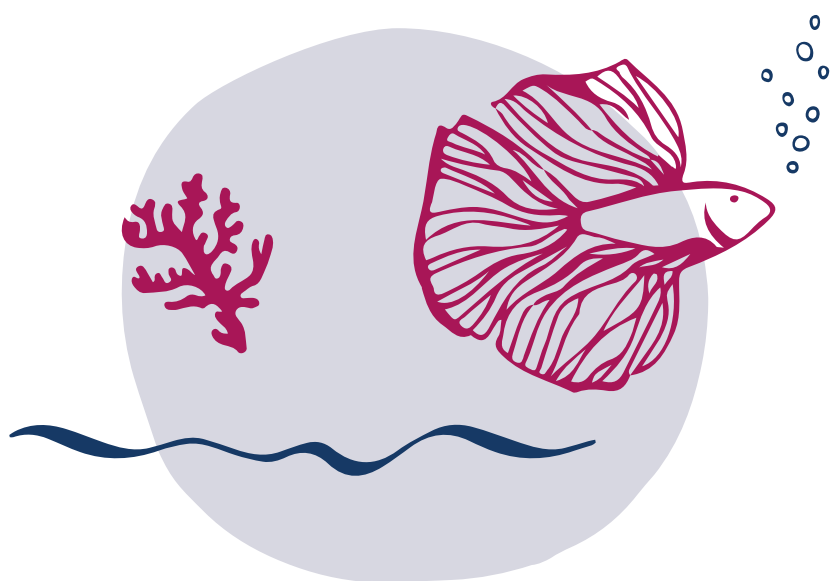
Pan de salmonetes al ajo	31
Pan de salmonetes asados	32
Papillote de salmonetes con aceitunas	32
Pastel de salmonetes y jamón	33
Paté de salmonetes	33
Pavías de salmonetes sobre puré de espinacas	34
Pescaito frito con salsa de cebolla	34
Pimientos de piquillo rellenos de salmonetes	35
Rancho de arroz con salmonetes	36
Rollitos de berenjena rellenos con salmonete	36
Salmonetes a la argelina	37
Salmonetes a la bordelesa	38
Salmonetes a la brasa	38
Salmonetes a la calabresa	39
Salmonetes a la catalana	39
Salmonetes a la cazuela	40
Salmonetes a la crema de espinacas	40
Salmonetes a la espalda	41
Salmonetes a la española	41
Salmonetes a la griega	42
Salmonetes a la hindú	42
Salmonetes a la italiana	43
Salmonetes a la livornesa	44
Salmonetes a la mantequilla	44
Salmonetes a la menta	45
Salmonetes a la moda de Niza	45
Salmonetes a la murciana	46
Salmonetes a la napolitana	46
Salmonetes a la naranja	47
Salmonetes a la parisien	48

Salmonetes a la parrilla	48
Salmonetes a la parrilla con salsa de alcaparras	49
Salmonetes a la pimienta	49
Salmonetes a la plancha	50
Salmonetes a la portuguesa	50
Salmonetes a la sal	51
Salmonetes a la sal en papillote plancha	51
Salmonetes a la sartén con apio	52
Salmonetes a la siciliana	52
Salmonetes a la sidra	53
Salmonetes a la toscana	54
Salmonetes a la vinagreta de miel	54
Salmonetes a la vinagreta de naranja	55
Salmonetes a las hierbas	56
Salmonetes al ajillo	56
Salmonetes al ajoblanco de Almería	57
Salmonetes al azafrán	57
Salmonetes al bacón	58
Salmonetes al comino	58
Salmonetes al curry rojo	59
Salmonetes al hinojo	59
Salmonetes al hinojo con vermú	60
Salmonetes al horno	61
Salmonetes al horno como Araceli	61
Salmonetes al horno con ahumados	62
Salmonetes al horno con hinojo	62
Salmonetes al horno con queso y aceitunas	63
Salmonetes al jerez y romero	63
Salmonetes al limón	64
Salmonetes al montilla	64

Salmonetes al oloroso con alcaparras	65
Salmonetes al Oporto	65
Salmonetes al Oporto con salsa de cangrejos	66
Salmonetes al plato	67
Salmonetes al romero	67
Salmonetes al vino espumoso del Condado	68
Salmonetes cocidos sobre farsa	68
Salmonetes cocinados con salsa ligur	69
Salmonetes con aceitunas	69
Salmonetes con alcachofas	70
Salmonetes con almendras	70
Salmonetes con anacardos	71
Salmonetes con anchoas	71
Salmonetes con cantarelos y quisquillas	72
Salmonetes con coquinas	72
Salmonetes con falso ali-oli	73
Salmonetes con hojas de parra	73
Salmonetes con huevos	74
Salmonetes con jamón a la salvia	74
Salmonetes con orégano al horno	75
Salmonetes con pan rallado salteado	75
Salmonetes con pasta de anchoas y aceitunas	76
Salmonetes con patatas paja	76
Salmonetes con patatas panaderas	77
Salmonetes con patatas y cebolla	77
Salmonetes con pimientos	78
Salmonetes con salmorejo y alioli	78
Salmonetes con salsa picante	79
Salmonetes con salsa romesco	79
Salmonetes con setas	80

Salmonetes con tallarines	80
Salmonetes con tanas	81
Salmonetes con tomate	81
Salmonetes con tomates cherry	82
Salmonetes con trufas	82
Salmonetes con zumo de granada	83
Salmonetes de roca con mejillones	83
Salmonetes de roca en salsa de senderuelas	84
Salmonetes empanados	84
Salmonetes en crema de espárragos	85
Salmonetes en escabeche	85
Salmonetes en escabeche de verduras	86
Salmonetes en gazpachillo	86
Salmonetes en lecho de col	87
Salmonetes en lecho de puerros	87
Salmonetes en papillote	88
Salmonetes en papillote con gurumelos	88
Salmonetes en papillote murciano	89
Salmonetes en salsa de almendra	90
Salmonetes en salsa de anchoas	90
Salmonetes en salsa de azafrán	91
Salmonetes en salsa de camarones	91
Salmonetes en salsa de cítricos	92
Salmonetes en salsa de erizos	92
Salmonetes en salsa de mandarina	93
Salmonetes en salsa de menta	93
Salmonetes en salsa de naranja	94
Salmonetes en salsa de ostiones	94
Salmonetes en tempura	95
Salmonetes en vinagreta	95

Salmonetes encebollados a la albahaca	96
Salmonetes envueltos con jamón	96
Salmonetes fritos	97
Salmonetes fritos a la inglesa	98
Salmonetes fritos con salsa tártara	98
Salmonetes macerados a brasa	99
Salmonetes macerados a la naranja	99
Salmonetes macerados con limón	100
Salmonetes marinados	100
Salmonetes Nicosia	101
Salmonetes rebozados con garbanzos	101
Salmonetes rellenos	102
Salmonetes rellenos de gambas	102
Salmonetes rellenos de uvas	103
Salmonetes sobre crema de guisantes	103
Salmonetes sobre patatas	104
Salmonetes sobre pisto	104
Salmonetes Windsor	105
Salmonetes y verduras en papillote	106
Salmonetitos fritos con ajo	107
Salsa de salmonetes	107
Sopa livornesa de pescado	108
Sopa mediterránea	108
Tagina de salmonetes	109
Tornillos con acelgas y salmonetes	110
Tortelloni con salmonetes	110
Volovanes rellenos de tartar de salmonetes	111



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



Los salmonetes son unos pescados pertenecientes a la familia de los *Mullidos* con dos especies que describiremos a continuación y otra perteneciente a la familia *Apogonidae* que solo nombraremos pero de la que vamos a obviar la descripción por ser muy raro por no decir inexistente en nuestras aguas y por lo tanto en nuestra cocina.

15
...

Se dividen en:

- *Mullus surmuletus* o salmonete de roca
- *Mullus barbatus* o salmonete de fango
- *Apogon imberbis* o salmonete real

Son unas especies marinas que radican en las aguas Mediterráneas y del Atlántico Norte muy apreciadas por la delicadeza de su carne, delicadeza debida a su alimentación a base de poliquetos, pequeños crustáceos, equinodermos y moluscos que localiza en los sedimentos con sus barbillones.

Su cocina es muy amplia: guisado, cocido, asado, plancha, grill, frito, horno, estofado etc. dependiendo un poco de su tamaño, por ejemplo, los salmonetes de roca pequeños fritos son una delicia y los salmonetes de fango de mayor tamaño son excelentes para la plancha, la sal o el horno.

No obstante, en ambos casos hay que tener en cuenta que su carne no aguanta mucho tras la pesca por lo que siempre recomiendo consumirlos en el mismo día de su compra y estar muy atentos a su frescura que podemos determinar por sus ojos y sus agallas.

*Salmonetes de Fango: *Mullus barbatus**

El salmonete de fango se diferencia del salmonete de roca por tener el perfil de la cabeza vertical. Tiene los ojos en la parte superior de la cabeza, los barbillones son mas cortos, su color es rosado y no presenta bandas amarillentas.

Su talla es menor a la del salmonete de roca, no superan el palmo y medio.

Su hábitat es bentónico, viven en fondos arenosos a profundidades entre los cincuenta y los doscientos metros aunque pueden llegar a los quinientos metros. Son gregarios en su juventud y viven solos o formando pequeños grupos.

Se alimenta de invertebrados, poliquetos, moluscos, cefalópodos etc. que detecta en los fondos arenosos gracias a sus barbillones.

Es un pescado azul de carne fina, muy sabrosa y rica en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3, omega 6 con un 5.5% de grasas, 15.0 de proteínas y 125 Kcal a los cien gramos, que se comercializa tanto en fresco como refrigerado o congelado, siendo una de las especies pesqueras más cotizadas aunque menos que el salmonete de roca.

Los salmonetes de fango, de mayor tamaño, son excelentes para la plancha, la sal o el horno.



*Salmonetes de Roca: **Mullus surmuletus***

Se trata de un pescado de cuerpo alargado, comprimido lateralmente con el perfil de la cabeza levemente oblicuo. Presenta dos barbillones bajo la mandíbula que sobrepasan las aletas pectorales.

Su color es rojo anaranjado, con una banda longitudinal rojiza y tres líneas amarillas en los flancos. Cuando mueren, las líneas desaparecen y el color se torna mas pálido, por lo que podemos determinar su frescura por el color.

Su talla puede llegar a los dos palmos, aunque lo normal es que no superen el palmo de longitud, siendo su talla mínima de pesca los quince centímetros.

Su hábitat es bentónico y suele vivir en fondos rocosos o de grava a profundidades medias de cincuenta metros aunque pueden llegar a cotas de cuatrocientos.

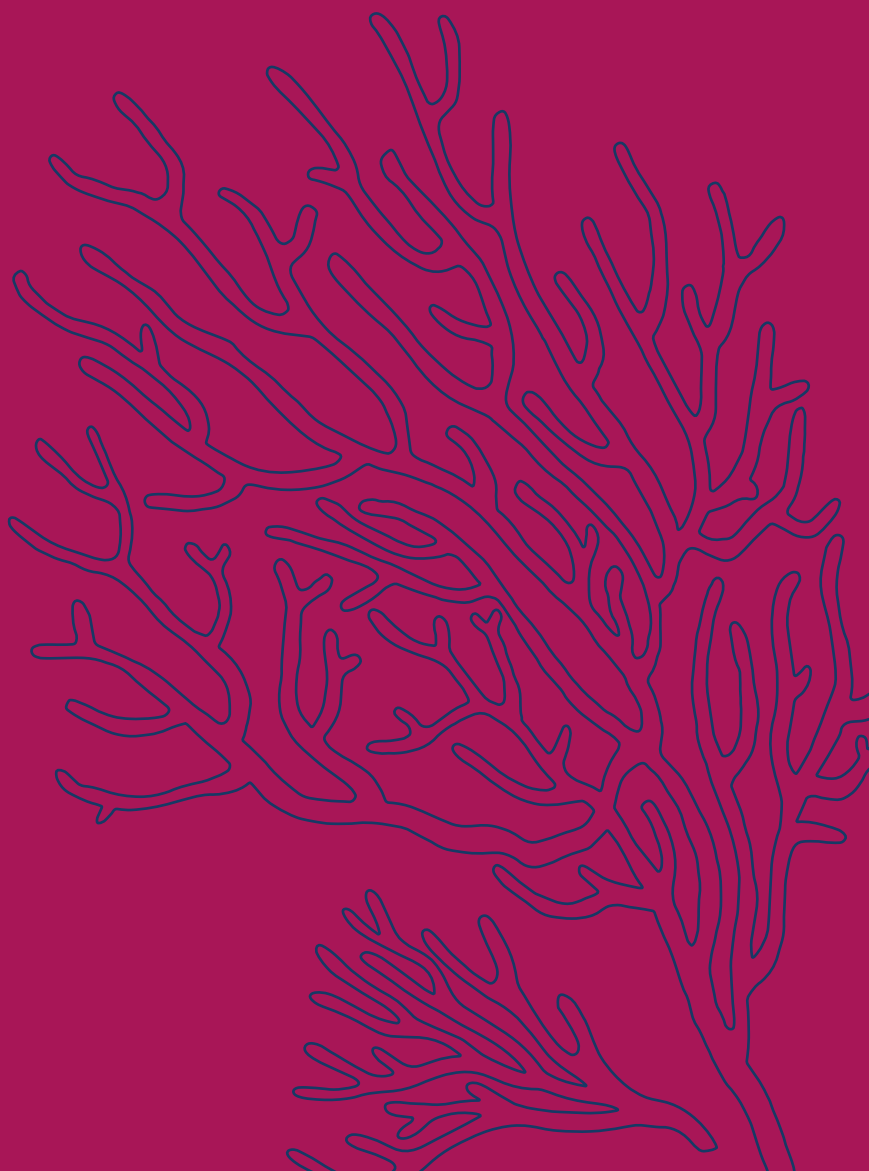
Su alimentación es a base de poliquetos, pequeños crustáceos, equinodermos y moluscos que localiza en los sedimentos con sus barbillones.

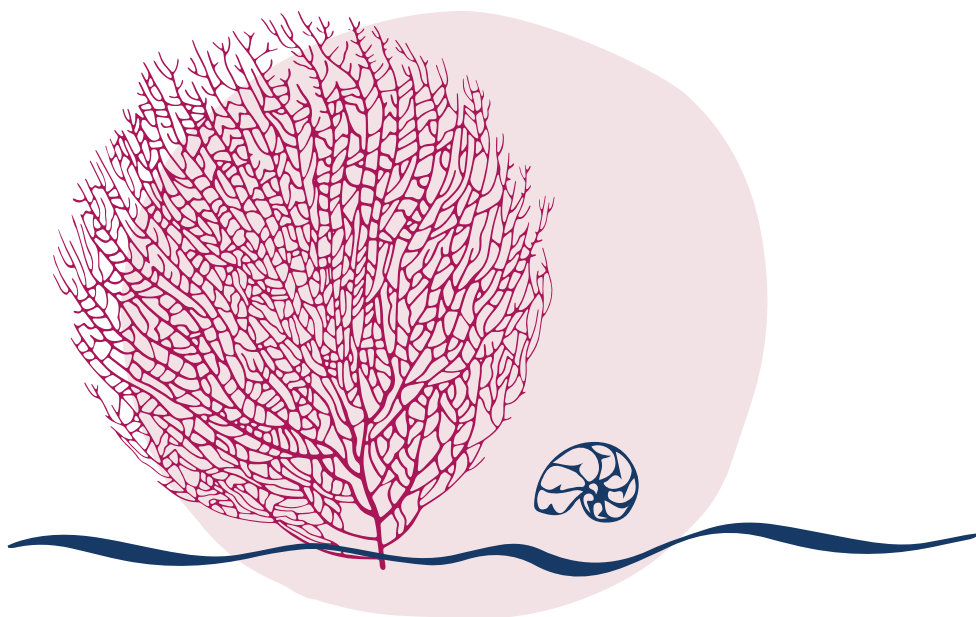
Es un pescado azul de carne fina, muy sabrosa y rica en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3, omega 6 con un 5.5% de grasas, 15.0 de proteínas y 125 Kcal a los cien gramos, que se comercializa tanto en fresco como refrigerado o congelado, siendo una de las especies pesqueras más cotizadas.

Los salmonetes de roca pequeños fritos son una delicia y los salmonetes de roca de mayor tamaño son excelentes para la plancha, la sal o el horno.



Recetas





Albóndigas de Pescado con Salsa Inglesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de pescado blanco, tres salmonetes grandes, una patata mediana, una cucharada de salsa de tomate, cuatro nueces de mantequilla, un limón, nuez moscada, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se hace el pescado blanco al vapor y se desmenuza. Se pasan los salmonetes por harina, se fríen, se limpian de piel y espinas, se desmigan.

Se cuecen la cabeza y las raspas del pescado blanco en vaso y medio de agua durante diez minutos a fuego vivo. Se cuece la patata en agua con sal, se pela, se aplasta con un tenedor hasta conseguir un puré muy fino, se le añaden las migas de los dos pescados y la salsa de tomate, se mezcla con un tenedor.

Se lían las albóndigas, se pasan por harina y se fríen en aceite caliente. Se llevan a una cazuela y se reservan.

En un cazo a baño María se derrite la mantequilla, se le ligan el zumo de limón, nuez moscada rallada, medio vaso de agua, sal y pimienta; se deja cocer diez minutos, se vierte sobre las albóndigas y se sirven.

21
...

Arroz con Salmonetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de arroz, cuatro salmonetes, dos cebollas, un pimiento, una ñora, un tomate, dos dientes de ajo, cuatrocientos gramos de judías verdes, un cuarto de kilo de calabaza, aceite, tres hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes cuatro por pieza, se lavan, se escurren, se salpimientan y se reservan.

Se deja la ñora en remojo toda la noche, se saca la carne con una cuchara, se seca y se sofríe en una sartén con los ajos, se maja en un almirez y se reserva.

En una cazuela con aceite se saltean la cebolla cortada en juliana, las judías troceadas y el tomate picado sin piel ni pepitas, pasados ocho minutos se añaden la calabaza cortada en dados pequeños, el majado, el azafrán y el arroz, se le dan unas vueltas, se añaden tres vasos de agua caliente, los filetes de salmonete, se rectifican de sal y pimienta y se cocinan veinte minutos añadiendo algo más de agua, a media cochura, si hace falta.

Briam con Salmonetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetitos, harina de freír pescado, medio kilo de calabacines, medio kilo de berenjenas, una cebolla, dos tomates, dos pimientos verdes, un diente de ajo, una cucharada de perejil, cinco cucharadas de aceite de oliva, dos vasos y medio de agua, cuatro cucharadas de eneldo picado a cuchillo, queso feta, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetitos, se pasan por aceite y se fríen, se reservan sobre papel de estraza.

Se colocan en una fuente de horno engrasada con aceite las verduras picadas en muy grueso y formando lechos de cada una de ellas, se espolvorea con ajo rallado, perejil picado a cuchillo y se cubre con una capa de eneldo picado a cuchillo, se salpimenta y se riega con el aceite y el agua.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados una hora, hasta que se consuma el agua, se decora con los salmonetitos y con el queso; se sirve.

Receta griega recogida en el Barco Seti II en aguas del Nilo (Egipto)

Cazuela de Salmonetitos con Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de salmonetes pequeños, dos cebollas, medio vaso de aceite, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetitos de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se lavan y se escurren. En una sartén con aceite se dora la cebolla muy picada.

En una olla de barro se colocan una capa de salmonetes, se riegan con aceite y se cubren con una capa de cebolla frita, se coloca otra capa de salmonetes se riega con aceite y se acaba con una ultima capa de cebolla frita.

Se riega con aceite, se espolvorea pimentón, se salpimenta y se lleva al fuego hasta que los salmonetes estén hechos. Se retira del fuego y se sirven en la misma cazuela de barro.

Crema de Salmonetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de salmonetes, dos cebollas, dos tomates, tres dientes de ajo, tres cucharadas de aceite, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, tomillo, azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes y se dejan los filetes. Se lleva a una olla de barro con aceite la cebolla picada, cuando poche, se añaden el ajo picado y las presas de pescado. Se añade el tomate pelado y sin pepitas, se continúa rehogando cinco minutos.

Se añade el agua y se cubre, se riega con el perejil, el tomillo, el laurel, sal y pimienta. Cuando rompa a hervir, se baja el fuego y se cocina un cuarto de hora, se añade el azafrán, se cuece cinco minutos. Se deja enfriar un poco, se pasa por la tritadora, se vuelve a la cazuela, se calienta, se añaden tres gotas de tabasco, una copita de coñac y se sirve con cuscurritos de pan frito.

23
...



Ensalada de Salmonetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis salmonetes, medio vaso de aceite de oliva, dos cucharadas de vinagre, doscientos gramos de lechuga rizada, una cucharada de tomillo molido, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes y se sacan dos filetes por pieza, se lavan, se escurren y se secan. Se llevan a una fuente, se pincelan con dos cucharadas de aceite, tomillo, culantro, sal y pimienta, se marinan media hora.

Se traba una vinagreta con seis cucharadas de aceite, dos de vinagre, sal y pimienta. Se pica la lechuga, se emplata y se riega con la vinagreta.

Se fríen los filetes de pescado en el aceite restante por ambos lados, sin hacerlos más de lo necesario. Se sacan, se escurren y se emplatan sobre la lechuga. Se acompañan con tostadas y mantequilla o queso fresco de cabra y la salsa aparte en salsera.

Espaguetis con Salsa de Salmonetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de espaguetis, medio kilo de salmonetes, media cebolla, dos dientes de ajo, hojas de hinojo, una cucharada de piñones, una cucharada de pasas, medio vaso de vino blanco, aceite, cuatro cucharadas de tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se reservan.

Se doran en una cazuela con aceite las cabezas de los salmonetes, las raspas, el ajo rallado, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta, pasados unos minutos, se riega con un vaso de agua y se cocina un cuarto de hora, se cuela y se reserva el caldo.

En una sartén con unas cucharadas de aceite se saltean la cebolla picada, un diente de ajo picado, las hojas de hinojo picadas a cuchillo, los piñones, las pasas, sal y pimienta.

Se añaden los filetes de salmonete troceados, se riegan con el vino y se cocinan hasta que evapore, se añade el tomate frito, se salpimienta y se riega con el caldo, se cocina diez minutos hasta que reduzca a salsa.

Se cuecen los espaguetis 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 riegan con la salsa y se sirven.

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

Filetes de Salmonete al Eneldo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de salmonetes, una docena de aceitunas negras sin hueso, dos tomates, una cucharada de eneldo picado, un diente de ajo, dos cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, dos por pieza, se doran unos minutos en una sartén con aceite, se añaden los ajos picados y las aceitunas, se cocina un par de minutos, se añade el tomate rallado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se añaden el eneldo picado a cuchillo, sal y pimienta, se cocina dos minutos más y se sirve.

Filetes de Salmonete al Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de filetes de salmonete, tres bulbos de hinojo, una cucharada de semillas de hinojo, pan rallado, seis cucharadas de aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los bulbos de hinojo en rodajas y estas en dados mínimos, se saltean en una sartén con aceite a fuego muy bajo, casi confitar, durante veinte minutos, se reserva.

Se ligan las semillas de hinojo con pan rallado, se limpian los filetes de salmonete y se empanan con la mezcla, se fríen en una sartén con aceite, se sacan, se escurren y se sirven sobre un lecho de hinojo salteado con acompañamiento de cascos de limón.

25
...

Filetes de Salmonete con Arroz de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes, dos tazones de arroz blanco, dos dientes de ajo, un vaso de puré de tomate, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se rehoga el arroz blanco con la mitad del aceite, los ajos cortados en láminas y el puré de tomate. Se reserva.

Se limpian los salmonetes, se sacan los filetes y se marcan a la plancha untada con una cucharada de aceite.

Se emplatan cuatro tazones de arroz de tomate y se colocan los filetes de salmonetes. Se sirven con salsa ali-oli aparte en salsera.



Filetes de Salmonete con Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, una docena de cigalas, dieciséis espárragos verdes cocidos, dieciséis tomates cherry, dos tomates, dos pimientos verdes, dos dientes de ajo, un vaso de vino blanco, una copa de coñac, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se lavan y se reservan.

En una sartén con aceite, se saltea la cebolla, cuando comience a pochar se le añaden los ajos y los pimientos picados, se refrién y se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos. Se añaden las cigalas peladas, los salmonetes, el vino y unas cucharadas de agua, se cuece diez minutos, se retiran las cigalas y los salmonetes; se reservan.

En sartén aparte se fríen en tres cucharadas de aceite las cabezas y las cáscaras de las cigalas, se añade la copa de coñac, se flamea y se espachurran para sacar el jugo, se añade al refrito.

Se pasa el refrito por la batidora, se cuela con el chino y se lleva a una cazuela de barro amplia, se calienta y se sirve en salsera.

Se reparten los salmonetes con las cigalas en cuatro platos, se acompañan con los espárragos verdes, los tomates cortados por la mitad formando corona y la salsa aparte en salsera.

Filetes de Salmonete con Mermelada de Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, medio kilo de pimientos verdes, medio limón, aceite, un cuarto de kilo de azúcar, canela, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se pincelan con aceite y se marcan a la plancha.

Se saltean los pimientos limpios cortados en juliana en una sartén con aceite, se salpimientan y pasado un cuarto de hora se añaden el azúcar, el zumo de limón y canela molida, se cocina media hora, se pasa por la batidora y se sirven los filetes de salmonete con unos cordones de mermelada.

Filetes de Salmonete Empanados

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes de media ración, un vaso de aceite, un limón, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, aletas y raspas. Se abren en libro y se llevan a un lebrillo, se riegan con el zumo de limón y se dejan macerar dos horas. Se sacan, se escurren y se pasan por pan rallado.

Se fríen en aceite, se escurren y se sirven con ensalada.

Filetes de Salmonetes sobre Sanfaina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, tres tomates, dos pimientos, dos cebollas, una cabeza de ajo, una guindilla, una cucharada de aceite, una cucharada de mantequilla, una hoja de laurel, un ramito de tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, entrañas, espinas, aletas y raspa. Se sacan cuatro filetes, dos de lomo y dos de ventresca por pieza. Se lavan, se escurren, se secan y se reservan.

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

Se untan en mantequilla los filetes de salmonete, se salpimentan y se llevan a un horno medio hasta que estén hechos.

Se sirven en cazuela de barro, el pisto debajo y los filetes de salmonete encima.



Flan de Salmonetes con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de salmonetes, dos tomates, una cebolla, medio aguacate, un limón, un vaso de caldo de pescado, tres hojas de gelatina, un clavo de especias, una hoja de laurel, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los filetes de salmonete en agua con una hoja de laurel, se sacan, se escurren y se reservan.

Se lleva al fuego el caldo de pescado, se añaden las hojas de gelatina. Se agregan el aceite, el zumo del limón y se salpimenta.

Se pica la cebolla muy fina, se escaldan los tomates, se pelan, se les quitan las pepitas, se trocean, se corta el aguacate en cuadritos pequeños. Se reserva.

En cuatro moldes de flan individuales, se pone un poquito de caldo de la gelatina, se lleva a la nevera hasta que cuaje. Se añaden unos trocitos de salmonete, se rellena con verdura y se vierte caldo de gelatina hasta que se llene el molde. Se introduce en la nevera dos horas, hasta que cuaje bien, y se sirve.

Para este plato se pueden usar filetes de salmonete congelado son mucho más baratos y no se aprecia nada en la práctica

28
...

Huevos Rellenos de Tartar de Salmonete

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de salmonetes, ocho huevos duros, dos chalotas, un pepinillo en vinagre, una cucharada de alcaparras, dos huevos, una cucharada de salsa tabasco, una cucharada de pimentón y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se reservan.

Se cortan los huevos duros por la mitad, se les sacan las yemas, se pican, se reservan con los medios huevos.

Se pican los filetes de salmónete con un cuchillo muy afilado, primero en láminas muy finas, se trocean estas en juliana muy fina y posteriormente en daditos diminutos. Se llevan a un lebrillo pequeño, se le pican muy finas, las chalotas, las yemas de huevo duro, las alcaparras y el pepinillo. Se ligan íntimamente con las yemas de huevo batidas, el pimentón, la salsa tabasco y se rectifica de sal.

Se rellenan los huevos con la mezcla, se dejan reposar una hora y se sirven acompañados de ensalada de lechuga y tomate, aderezada con limón como base de los huevos.



Lingüinis con Pescado a la Toscana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuarto y mitad de lingüinis, dos salmónetes, una caballa, cuatro sardinas, una cebolla, medio tallo de apio, una cucharada de perejil, medio vaso de vino, un cuarto de kilo de puré de tomate, piri-piri, aceite, un pimiento, sal y pimienta.

29
...

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, cuatro por pieza, se trocean y se reservan en un dornillo pequeño.

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla picada, el apio cortado en rodajas muy finas y el pimiento cortado en cuadritos; pasados cinco minutos se riega con el vino, se salpimenta, se añaden los trozos de pescado y se cocinan diez minutos.

Se cuecen los lingüinis en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite el tiempo marcado por el fabricante en el paquete, se sacan, se añaden a la cazuela de barro, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se sirven.

Receta recogida en el Mercado de San Ambrosio de Florencia; también se le llama lingüinis con pescado a la livornesa



Lomos de Salmonetes al Orégano

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, una cebolla, un tomate, una copa de manzanilla, un vaso de caldo de pescado, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se les quitan las raspas centrales, las espinas del centro de los lomos y la ventresca.

En una sartén amplia se ponen el aceite, la cebolla picada, el tomate picado sin piel ni semillas y el orégano. Se cocina cinco minutos y se agregan los salmonetes con la piel hacia arriba, se riegan con el vino y el caldo de pescado, se salpimientan y se cocinan cinco minutos.

Se sacan los filetes de pescado, se reduce el jugo a salsa y se sirve acompañado de patatitas cocidas con sombrero de mantequilla y perejil.

30
...

Receta de José Castro recogida en Isla Cristina (Huelva). Quizás queda mejor con media cucharada de orégano y una punta de comino molido

Mallorredus al Ragú de Salmonetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de salmonetes, cuatrocientos gramos de mallorredus, cuatro tomates, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se reservan.

En una sartén se saltean la cebolla y el ajo picados, se cocinan cinco minutos, se añade el tomate, se cocina diez minutos.

Se pasan los filetes de salmonete por harina, se incorporan a la cazuela y se cocinan siete minutos; se reservan.

Se cuecen los mallorredus en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se sacan, se añaden a la cazuela de barro, se les dan unas vueltas y se sirven.

Los mallorredus son unos ñoquis pequeños de pasta de sémola y huevo

Mini Pavías de Pescado y Verdura

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes, ocho boquerones, ocho filetitos de rape, ocho filetitos de atún, doscientos gramos de calabaza, una docena de tomates cherry, ocho ramitas de estragón, doscientos gramos de harina, dos huevos, un botellín de cerveza, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezclan en un dornillo la harina, dos cucharadas de aceite, la cerveza, sal y pimienta, se trabaja una crema y se reserva media hora.

Se limpian los pescados, se sacan los filetes, se salpimientan y se reservan.

Se pela la calabaza, se corta en rodajas muy finas y se reservan.

Se pasan el estragón, la calabaza, los tomates y el pescado por la masa de las pavías, se fríen en aceite muy caliente, se dejan reposar unos minutos sobre papel de estraza y se sirven.

31
...

Pan de Salmonetes al Ajo

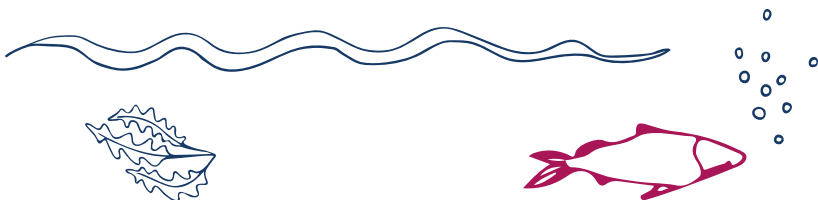
INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes, una docena de rebanadas de pan, aceite, seis dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas y tripas, se abren a la espalda, se les quitan las raspas y el cogote.

Se tuestan levemente y se salpimientan las rebanadas de pan, se frotan con ajo crudo, se cubren con los salmonetes, se pincelan con aceite y se llevan al horno diez minutos. Se sirven.



Pan de Salmonetes Asados

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes, doce rebanadas de pan, cuatro dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se tuesta el pan, se frota con ajo crudo y se riega con aceite. Se asan los salmonetes en una plancha recubierta de sal, se pelan, se sacan los filetes, se quitan las espinas y se llevan sobre las rebanadas de pan. Se riegan con aceite y se sirven.

Receta de Manolo Bueno de Punta Umbría (Huelva)



32
...

Papillote de Salmonetes con Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración y media, un pimiento rojo, una cebolla, un pimiento verde, dieciséis aceitunas negras sin hueso, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, dos por pieza, se salpimientan y se reservan.

En una sartén con dos cucharadas de aceite se saltean la cebolla y los pimientos cortados en juliana, pasados cinco minutos se retira del fuego y se añaden las aceitunas picadas en grueso a cuchillo; se reparte entre la mitad de los filetes de salmonete, se cubren con otro filete, se embridan.

Se llevan los filetes a una hoja de papel de aluminio, se pincelan con aceite, se cierra en papillote dejando una cierta holgura y se cocinan en el horno a ciento ochenta grados diez minutos.

Se sacan y se sirven con el papel abierto.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Pepín en Isla Cristina (Huelva). Esa mañana fue casi un congreso, todas las señoras me dieron una receta de papillote diferente

Pastel de Salmonetes y Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

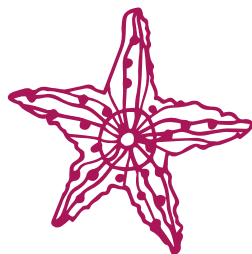
Dos docenas de salmonetes medianos, dos docenas de lonchas de jamón, seis tomates, dos vasos de aceite, dos cebollas, dos pimientos rojos, dos pimientos verdes, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los tomates en rodajas finas, se fríen en una sartén con aceite, se escurren y se forra un molde con rodajas de tomate frito.

Se asan los pimientos, se pelan y se cortan en tiras muy finas, se reservan.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, tripas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se fríen en aceite y se colocan capas alternando con tomate, pimiento, jamón y salmonetes. Se coloca un peso encima y se dejan enfriar; se desenmolda y se sirve.



33
...

Paté de Salmonetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de salmonetes, medio kilo de patata cocida, una cucharada de perejil, una cebolla, un vaso de aceite, seis huevos, dos cucharadas de queso manchego rallado, una chispita de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, aletas, escamas y entrañas, se cuecen en una cazuela con agua y sal cinco minutos, se sacan, se les quitan la piel y las espinas, se desmenuzan y reservan.

Se trocea la patata, se machaca con un tenedor, se le añaden la cebolla picada muy fina, el perejil picado a cuchillo, el pescado desmenuzado, el aceite, los huevos batidos, el queso rallado, el piri-piri, sal y pimienta, se amasa y se lleva a una fuente de horno engrasada; se alisa y se introduce en el horno a ciento ochenta grados hasta que la superficie dore, se saca, se deja enfriar y se sirve.

En algunas recetas le dan un golpe de batidora con la varilla

Pavías de Salmonetes sobre Puré de Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, dos limones, dos cucharadas de azúcar, culantro molido, un tazón de harina, media cucharadita de levadura en polvo, un vasito de cerveza, un vasito de leche, tres hebras de azafrán, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se cortan en tiras de unos cinco centímetros y se marinan una hora en el zumo de los dos limones, las dos cucharadas de azúcar, el culantro molido y se cubre con unas cucharadas de agua.

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

Transcurrida la hora de maceración se embadurnan las tiras de salmonete y se fríen en aceite muy caliente, hasta que la parte exterior, quede dorada y crujiente, se sirven emplatadas en una fuente sobre un puré de espinacas y acompañamiento de picatostes de pan de molde.

Receta florentina, se puede hacer sobre puré de acelgas o de berenjenas

Pescaito Frito con Salsa de Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de boquerones, un cuarto de kilo de salmonetes, un cuarto de kilo de gambas, dos huevos duros, doscientos gramos de queso, dos cebollas, un vaso de vino blanco, un tomate, harina de freír pescado, dos huevos, una cucharada de almendras, pan rallado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se untan los tomates con aceite, se asan al horno a ciento ochenta grados, se llevan a una fuente honda, se tapan y se dejan sudar.

Se saltean en una sartén con seis cucharadas de aceite la cebolla picada, el ajo majado, sal y pimienta. Cuando dore la cebolla, se riega con el vino, se reduce, se le añade el tomate picado y su caldo.

Se limpia el pescado y se reboza a la inglesa, huevo, harina y huevo, así como los huevos duros cortados en cascós y el queso troceado. Se fríen en aceite, se riegan con la salsa de cebolla y se sirven en cucharitas de degustación o en platos individuales.

Pimientos de Piquillo Rellenos de Salmonete

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de pimientos de piquillo, una hoja de laurel, medio limón, medio kilo de salmonetes, un cuarto de kilo de gambas, dos huevos, dos cebollas, dos dientes de ajo, azafrán, dos cucharadas de harina de rebozar, medio litro de fumé de pescado, seis anchoas, un vaso de vino blanco, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes y se cuecen en agua con sal, una hoja de laurel y medio limón como unos diez minutos, se sacan los filetes. El agua se cuela y se reserva. Los filetes se desmigán y se reservan. En el agua se cuecen las gambas, se cuela el caldo y se reserva. Las gambas se pelan y se reservan.

Se llevan a una batidora el pescado desmigado, las anchoas, las gambas (reservando algunas para la salsa) y un huevo. Se obtiene una pasta con la que se rellenan los pimientos. Se pasan por harina y huevo batido; se fríen en aceite no muy caliente.

En una sartén se fríen la cebolla picada, los dientes de ajo picados, cuando doren se añaden dos vasos de fumé de pescado, el vaso de vino blanco y se cuece unos minutos. Se pasa por un chino hasta tener una salsa con la que se riegan los pimientos. Se adorna con las gambas que se reservaron y se sirven.



Rancho de Arroz con Salmonetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Ciento ochenta gramos de arroz bomba, una cebolla pequeña, dos dientes de ajo, un pimiento verde, un cuarto de kilo de mejillones, una copa de vino blanco seco, tres vasos de fumé de pescado, unas hebras de azafrán, doce cucharadas de aceite de oliva, perejil picado, cuatro salmonetes, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor con unas cucharadas de agua y la hoja de laurel, se retiran las cáscaras y se cuele el caldo.

Se saltean a fuego lento en una cazuela con aceite, la cebolla y el pimiento picados en juliana fina, se añaden los ajos picados, se dejan hacer un par de minutos más. Se añade el arroz, se remueve unos minutos, se riega con el vino, se reduce por cochura. Se añaden los mejillones picados en grueso, se cubre con fumé y se cocina un cuarto de hora. Se riega con dos cucharadas de aceite, se salpimenta y se remueve con una cuchara de palo, se retira del fuego y se espolvorea con perejil picado a cuchillo.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se marcan en una sartén con aceite.

Se emplata el arroz, se cubre con los lomos de los salmonetes y se sirve.

Receta adaptada de una de Jesús Zaiño Jefe de Cocina Adjunto en el Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) Se puede preparar con doradas o pescados similares

Rollitos de Berenjena Rellenos de Salmonete



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos salmonetes, doscientos gramos de queso Philadelphia, dos berenjenas, un diente de ajo, dos cucharadas de salsa de soja, nueve cucharadas de aceite de oliva, tres cucharadas de vinagre de Módena, mostaza, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una vinagreta con el aceite de oliva, el vinagre de Módena, la mostaza, sal y pimienta, se reserva en salsera.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se fríen en una sartén con aceite y ajo picado, se sacan y se rompen con un tenedor, se añaden el queso, la salsa de soja, se liga, se salpimenta y se reserva al fresco en una manga pastelera.

Se cortan las berenjenas en láminas a lo largo, se llevan a una bandeja de horno con aceite, se salpimentan y se cocinan cinco minutos.

Se hacen rollos con las láminas de berenjena, se rellenan con la crema, se coloca una base de la crema en un plato, se reparten los rollitos encima, se riegan con un pelín de vinagreta y se sirven con la vinagreta restante aparte en salsera.

Se pueden hacer con calabacín; si se fríen en la sartén es más difícil enrollarlos. También se puede hacer con salmonetes al oreo

Salmonetes a la Argelina



37
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes pequeños, seis cucharadas de sal gorda, un vaso de aceite, dos cucharadas de tomate frito, un limón, una cucharadita de comino molido, cuatro dientes de ajo, una cebolla, tres hebras de azafrán, un trocito de jengibre, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de entrañas, aletas y escamas, se lavan, se escurren y se llevan a un lebrillo, se rocían con sal gorda y se dejan que la tomen durante una hora.

Se majan en un almirez el ajo y el jengibre rallado junto al azafrán, el comino, sal y pimienta. Se saltea la cebolla picada en juliana en una sartén con el aceite, cuando comience a dorar se añaden el majado, el tomate frito y se cocina ocho minutos.

Se riega con vaso y medio de agua, se tapa y se cocina a fuego lento veinte minutos, se incorporan los salmonetes y se cocinan diez minutos. Se sacan se emplatan y se riegan con la salsa. Se adorna con rodajas de limón.

En realidad se cocina en barro y se sirve en la misma marmita

Salmonetes a la Bordelesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, dos kilos de tomate, una cebolla, seis cucharadas de aceite, una cucharada de azúcar, seis cucharadas de nata líquida, albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

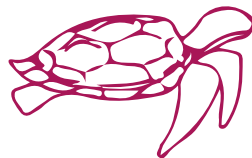
Se saltea la cebolla picada en cuatro cucharadas de aceite, cuando ablande se añade el tomate pelado y sin pepitas cortado en trozos. Se fríe a fuego lento picando el tomate con la espumadera.

Se pasa por el pasapurés, se cuece hasta que reduzca el agua, se salpimenta, se le añade una cucharada de azúcar, se espolvorea con la albahaca picada y se coloca la mitad en una fuente engrasada con aceite.

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y entrañas, se lavan y se colocan sobre la salsa de tomate, se cubren con el resto y se hornean a ciento ochenta grados media hora.

Se sacan, se emplatan, se traba una salsa ligando el jugo de la cochura con la nata, se riegan los salmonetes y se sirven con acompañamiento de verduras cocidas.

38
...



Salmonetes a la Brasa

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes medianos, seis cucharadas de aceite, dos limones, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y se pincelan con aceite. Se asan a la brasa cinco minutos por cada lado, se emplatan una fuente.

Se cortan los limones en rodajas finas, se asan a la plancha, se emplatan en una fuente, los salmonetes sobre ellas, se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se sirven con una salsa como acompañamiento en salsera.

Salmonetes a la Calabresa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, medio vaso de aceite de oliva, tres cucharadas de alcaparras, una cucharada de orégano, cien gramos de mantequilla, un limón, veinte aceitunas negras sin hueso, dos cucharadas de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se eliminan las cabezas, las escamas y las entrañas. Se reservan las cabezas. Se lavan los salmonetes, se escurren y se secan. Se salpimentan por dentro y por fuera, se fríen en aceite seis minutos por cada lado. Se espolvorean con orégano, se retiran de la sartén y se reservan.

Se cortan las aceitunas en rodajas. Se pela el limón y se corta la piel en juliana, se escalfa unos segundos en agua hirviendo, se refresca con agua fría, se seca y se reserva.

En un cazo se derrite la mantequilla y se deja que dore ligeramente. Se retira del fuego, se añaden el zumo de limón, las alcaparras, las aceitunas cortadas en rodajas, la juliana de corteza de limón, el perejil picado, sal y pimienta.

Se emplatan los salmonetes, se napan con la salsa y se sirven enseguida calientes.

39
...

Salmonetes a la Catalana

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes medianos, un manojo de hinojo, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de aceite, cuatro nueces de mantequilla, un pimiento morrón en conserva, un limón, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen las ramas de hinojo en un cazo con agua, se escurren y se colocan como fondo en una fuente de barro engrasada.

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y tripas, se pincelan con aceite y se llevan a la fuente, se riegan con el zumo de limón, el vino y dos cucharadas de aceite.

Se cocinan en el horno a doscientos grados un cuarto de hora, se napan con la mantequilla y se gratinan cinco minutos. Se sacan del horno y se sirven en la misma fuente.

Salmonetes en la Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, una cebolla, un tomate, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una farsa; en una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite se saltean la cebolla picada y el ajo cortado en láminas, cuando comience a transparentar la cebolla, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas se cocina ocho minutos.

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se lavan y se añaden a la cazuela sobre la farsa, se cocinan cinco minutos por cada lado, se comprueba que estén hechos y se sirven.

Salmonetes a la Crema de Espinacas

40
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, un cuarto de kilo de espinacas, cuatro cucharadas de piñones, dos vasos y medio de leche, una patata, cinco nueces de mantequilla, un vaso de leche, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y raspas, se abren en libro, se lavan, escurren, secan y reservan.

Se lavan las espinacas, se eliminan los tallos gruesos, se pican y se cuecen en agua con sal. Se escurren y saltean en una sartén con la mantequilla, se salpimentan y cuando pochen se riegan con un vaso de leche y se cuecen unos minutos. Se pasan por la batidora, se añaden una cucharadas de agua de cocer las espinacas para que no quede muy espesa la crema.

Se cuece la patata, se pela y se prepara un puré con un vaso de leche y la mantequilla, se añaden los piñones y se salpimenta. Se rellenan los salmonetes con el puré, se cierran con una loncha de tocino de jamón y se cierran atándolos con un hilo para que no se salga el relleno, se pasan por harina y se fríen.

Se emplata la crema de espinacas, se colocan los salmonetes sobre ella y se sirven.

La receta original lleva avellanas molidas junto a los piñones, se las hemos quitado, encontramos que solo con piñones queda mejor. Receta catalana del Recetario de la Señora Rovira

Salmonetes a la Espalda

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, cuatro dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de perejil picado, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de entrañas y escamas, se abren por la mitad, se eliminan las raspas y se salpimientan.

Se embadurnan los filetes con aceite, se riegan con zumo de limón. Se asan a la plancha, se emplatan y se riegan con un sofrito de ajos picados en aceite. Se acompañan de guarnición de verduras cocidas y rodajas de limón.

Receta común de la Costa de Huelva para este plato van mejor los salmonetes de fango



41
...

Salmonetes a la Española

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes medianos, ocho cucharaditas de tomate frito, un vaso de vino blanco seco, cinco cucharadas de aceite, un limón, un pimiento asado, dos dientes de ajo, pan rallado, perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y tripas, se pincelan con aceite y se llevan a una fuente baja de barro engrasada.

Se cubren con una cucharadita de tomate frito, se riegan con zumo de limón, el vino y se cubren con unas tiras de pimiento asado, se espolvorean con pan rallado y perejil picado a cuchillo. Se riegan con un hilo de aceite y se cuecen a horno suave veinte minutos.

Se sirven en la misma fuente con cascos de limón.



Salmonetes a la Griega

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes, aceite, harina de freír pescado, una cebolla, dos dientes de ajo, medio kilo de tomate, una cucharada de perejil, un rollo de hierbas, medio vaso de vino, un limón, una cucharadita de granos de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de aletas, escamas y tripas; se lavan, escurren, secan con papel de cocina, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite muy caliente dándoles la vuelta un par de veces. Se sacan, se escurren y se reservan sobre papel de estraza para que chupe el aceite sobrante.

En una cazuela de barro con tres cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada junto al ajo rallado, cuando transparente la cebolla, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina hasta que reduzca el agua que suelta el tomate.

Se añaden el perejil picado a cuchillo, el rollo de hierbas, el culantro majado en grueso, sal y pimienta, se riega con el vino y se deja espesar un poco. Se añaden los salmonetes, se cocinan unos minutos y se sirven.

Salmonetes a la Hindú

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes, seis cucharadas de aceite, una cucharada de harina, tres cucharadas de vinagre, cuatro tomates grandes y maduros, dos cucharaditas de romero, una cucharada de culantro, dos dientes de ajo, una cucharadita de curry, una cucharadita de azúcar, cuatro cucharadas de nata líquida, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un cazo con aceite se espolvorea la harina, se remueve hasta que dore. Se añade poco a poco el vinagre. Una vez incorporado se le ralla el tomate pelado y sin pepitas, se remueve, se espolvorea con culantro picado, romero molido, el ajo majado en un almírez, el curry, el azúcar, sal y pimienta. Se remueve y se lleva al fuego con la tapa al revés, se cocina un cuarto de hora removiendo de vez en cuando.

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y entrañas, se lavan y se colocan sobre la salsa de tomate, se cubren con el resto y se hornean a ciento ochenta grados media hora.

Se sacan, se emplatan, se traba una salsa ligando el jugo de la cochura con la nata, se riegan los salmonetes y se sirven con acompañamiento de arroz blanco.

Salmonetes a la Italiana

INGREDIENTES: (4 personas)

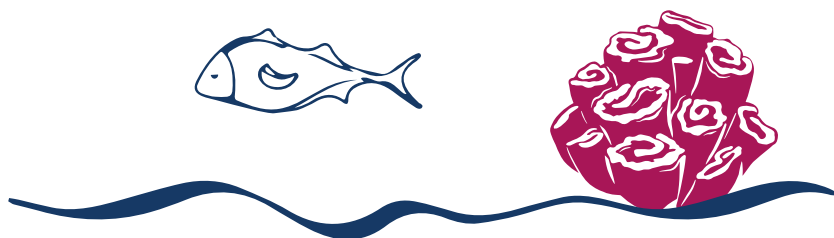
Cuatro salmonetes de ración, dos rebanadas de pan de ayer, cien gramos de aceitunas sin hueso, los hígados de los salmonetes, una hoja de albahaca, una chalota, un manojo de perejil, cuatro setas, aceite, un diente de ajo, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja un picadillo con el pan desmigado, las aceitunas picadas, los hígados de los salmonetes picados, la hoja de albahaca picada a cuchillo, la chalota rallada, el perejil picado a cuchillo y las setas picadas a cuchillo, se adereza el picadillo con aceite, el ajo rallado, sal y pimienta, se reserva.

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se rellenan con el picadillo y se llevan a una fuente de horno engrasada con aceite sobre la que se ha dispuesto como lecho la mitad del picadillo, se cubren con la otra mitad del picadillo, se riegan con aceite y se espolvorean con pan rallado. Se llevan al horno algo más de diez minutos y se sirven.

Receta portuguesa recogida en el Restaurante de la Playa de Montegordo



Salmonetes a la Livornesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de salmonetes, tres cuartos de kilo de tomates maduros, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

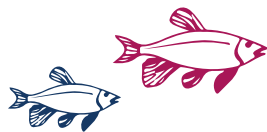
PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y entrañas, se lavan, se escurren, se secan y se pasan por harina de freír pescado, se fríen en una sartén con aceite, se retiran, se escurren sobre papel de estraza.

En sartén aparte con cuatro cucharadas de aceite se saltean la cebolla y los dientes de ajo picados, pasados cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se rectifica de sal y pimienta, se añaden los salmonetes, se cocinan diez minutos y se sirven espolvoreados con perejil picado a cuchillo.

Receta recogida en el Restaurante Signoria de Florencia (Italia)

44
...



Salmonetes a la Mantequilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, cinco nueces de mantequilla, tres dientes de ajo, medio vaso de vino blanco del Condado de Huelva, un limón, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas, entrañas, cabeza y rasps. Se sacan los filetes, dos por pieza, se sazonan y se fríen en una sartén con aceite y un diente de ajo cortado en láminas un par de minutos por cada lado. Se sacan, se escurren y se llevan a una fuente de servir.

En sartén aparte se fríen en la mantequilla dos dientes de ajo contados en láminas, se riegan con el vino blanco, se deja reducir, se riega con el zumo de limón, el perejil picado a cuchillo, se riegan los salmonetes con la salsa y se sirven.

La receta es de mi amigo José el de Tavira (Portugal) que les da un toque único, quizás porque llevan algo más que no me ha dicho o quizás por el vino

Salmonetes a la Menta

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes, dos tomates, unas hojas de menta piperita fresca, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en láminas, pasados cinco minutos se añaden los tomates pelados sin piel ni pepitas, se les dan unas vueltas, se cocinan ocho minutos, se añade la menta picada, se le dan unas vueltas y se reserva.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, dos por pieza, se salpimientan y se fríen por ambos lados, se pasan a la sartén con el tomate, se les dan un minuto de cochura y se sirven.

Receta de la Costa de Huelva, en Portugal le añaden piri-piri y en Sicilia la preparan con menta calamita

45
...



Salmonetes a la Moda de Niza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de roca de ración, medio vaso de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, tres tomates, una cucharada de salsa de tomate, un rollo de hierbas, un limón, harina de freír pescado, medio vaso de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se eliminan las aletas, cabeza, escamas y entrañas, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen un par de minutos por cada lado, se reservan sobre papel de estraza.

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla picada en juliana y el ajo picado, cuando comience a pochar se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se añaden los salmonetes, se riegan con el vino y se cocinan tapados diez minutos a fuego lento; se sirven con rodajas de limón.

Salmonetes a la Murciana

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes, un kilo de patatitas francesas, cuatro dientes de ajo, un tomate, cuatro cucharadas de piñones, una cucharada de perejil, dos vasos de fumé, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y tripas, se lavan, se escurren, se llevan a una fuente engrasada con aceite, se rodean con las patatitas francesas, se cubren con tomate rallado sin piel ni pepitas, los piñones, el perejil picado a cuchillo sal y pimienta.

Se riega con el fumé de pescado, aceite de oliva y se lleva al horno a ciento ochenta grados, se cocina media hora y se sirve en la misma fuente.

Receta recogida en El Rincón de Pepe en Murcia

46
...

Salmonetes a la Napolitana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, cuatro tostadas de pan de molde, cuatro lonchas de tocino de jamón, dos tomates, un diente de ajo, romero molido, aceite, vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se frotran las tostadas con ajo, aceite y tomate, se cortan formando dos triángulos y se reservan.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se marcan en una sartén con aceite, romero molido, sal y pimienta, se riegan con medio vaso de vino blanco, se deja que evapore por cochura.

Se envuelven los filetes de salmonete en lonchas de tocino de jamón muy finas, se cierran con un palillo, se colocan sobre el pan y se sirve.

Esta receta le encantaba al abuelo Nogué

Salmonetes a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, dos patatas, una cebolla, dos naranjas, cuatro cucharadas de aceite, un vasito de vino blanco, dos hojas de laurel, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

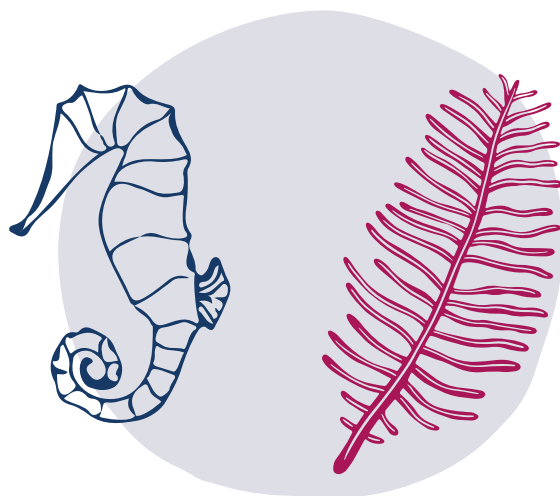
Se limpian los salmonetes de escamas, cabeza y entrañas. Se lavan, se escurren y se reservan.

Se pelan las patatas, se trocean en rodajas medianitas, se cuecen en agua con sal y las hojas de laurel. Pasados quince minutos, se retiran del agua, se escurren y se llevan a una fuente de horno. Sobre ellas se coloca una capa de cebolla en rodajas finas.

Se liga el aceite con el zumo de la naranja y el vaso de vino. Se rocían los salmonetes con la salsa y se colocan sobre la capa de cebolla. Se lleva la fuente a horno medio y se cuece media hora, rociando de vez en cuando con la salsa. Se espolvorea con perejil, cáscara de naranja rallada y se sirve.

47
...

Receta adaptada de una de Jesús Zaiño Jefe de Cocina Adjunto en el Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) Se puede preparar con doradas o pescados similares



Salmonetes a la Parisien

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración y cuarto, cien gramos de champiñones, cuatro nueces de mantequilla, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, cuatro escalonias, un vaso de vino blanco, un limón, dos cucharadas de tomate frito, dos cucharadas de queso rallado, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

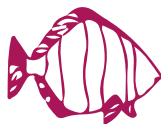
Se limpian los salmonetes de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimentan, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en una sartén con el aceite y dos nueces y media de mantequilla. Se reservan en una fuente de horno engrasada con aceite.

En la misma sartén y aceite se saltean las escalonias picadas, se riegan con el vino blanco, el tomate frito, se aderezan con nuez moscada, sal y pimienta, se cocina diez minutos, se pican con la batidora, se cuele con el chino y se vuelve a la sartén.

Se cocinan en la salsa los champiñones cortados en láminas cinco minutos, se riega sobre el pescado, se espolvorea con el queso rallado, se reparte el resto de la mantequilla sobre él y se lleva al horno unos minutos hasta que fundan la mantequilla y el queso; se colocan cascotes de limón formando corona y se sirve en la misma fuente de horno.

Receta de la Abuela María

Salmonetes a la Parrilla



INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes de media ración, vaso y medio de salsa de tomate, cuatro patatas, aceite, dos limones, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y entrañas, se llevan a una fuente y se riegan con aceite y el zumo de dos limones.

Pasadas dos horas se asan a la plancha pincelando con el adobo por ambos lados; se sirven en una fuente rodeados con patatas paja fritas y la salsa de tomate aparte en salsera.

Salmonetes a la Parrilla con Salsa de Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes pequeños, aceite de oliva, un vaso de leche, una pastilla de caldo, dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de harina, el zumo de medio limón, dos cucharadas de alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se les sacan las tripas por las agallas y se guardan los hígados. Los salmonetes se llevan a una parrilla de doble cuerpo y se asan en rescoldo blanco un cuarto de hora dándoles la vuelta de vez en cuando.

En una sartén se rehoga la harina en la mantequilla, se diluye la pastilla de caldo en la leche y se añade muy despacio removiendo. Se cuece a fuego lento un cuarto de hora, se añaden las alcaparras, los hígados aplastados con un tenedor, el zumo de limón, se remueve y se cuece otro cuarto de hora, se salpimenta y se vierte en una fuente de servir, se colocan los salmonetes sobre la salsa y se sirven.

49
...

Salmonetes a la Pimienta

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, un vaso de crema de leche, una hoja de laurel, media cebolla, media copa de Ponche Soto, dos cucharadas de mantequilla, media cucharadita de pimienta en grano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, entrañas y cabezas. Se llevan a una cazuela con agua, una hoja de laurel, media cebolla, sal y pimienta. Se pone al fuego y cuando rompa a hervir se retira la cazuela del fuego y se deja enfriar.

Se sacan del agua, se les quitan la piel y las espinas. Se separan las presas y se reservan.

Se derrite la mantequilla en una cazuela de barro, se añaden el ponche, y la crema de leche. Se introducen las presas de salmonete limpias, se dejan cocinar sin que rompa a hervir, para que reduzca la salsa y no se rompan las presas. Se sirve caliente.

Receta toscana recogida en Florencia, la receta lleva un Ponche similar al Ponche Soto

Salmonetes a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, dos cebollas, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de crema de leche, cuatro nueces de mantequilla, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y se pincelan con aceite. Se asan a la plancha cinco minutos por cada lado, se emplatan una fuente.

En un cazo se cuecen las cebollas picadas con el vino, cuando este reduzca se añade la crema de leche y cuando rompa a hervir se añade la mantequilla picada en trocitos; se traba una salsa y se riegan los salmonetes con ella.



50
...

Salmonetes a la Portuguesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, dos cebollas, seis cucharadas de aceite, un vaso de vino blanco del Condado, dos dientes de ajo, cuatro tomates, una cucharada de perejil, pan rallado, medio limón, media nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se les dan unos cortes someros en los costados y se llevan a una cazuela de barro untada con mantequilla, se salpimientan y se reservan.

En una sartén con dos cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada en juliana junto a los ajos cortados en láminas, pasados cinco minutos se riega con el vino, se reduce a la mitad y se añaden los tomates rallados sin piel ni pepitas, se salpimenta y se cocina a fuego medio diez minutos.

Se riega la salsa sobre los salmonetes, se espolvorean con pan rallado, se añade el resto del aceite y se le dan diez minutos en el horno a ciento ochenta grados, se gratinan y se sacan; se riegan con zumo de limón, perejil picado a cuchillo y se sirven.

Salmonetes a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, un kilo de sal gorda, dos cebollinos, dos cucharadas de perejil picado, media cucharadita de menta picada, media cucharadita de albahaca, media cucharadita de estragón, dos huevos duros, pan rallado, dos cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un cazo se calienta la mantequilla hasta que dore y tome un color avellanado; se añaden el cebollino picado, la mitad del perejil picado a cuchillo, el estragón, la albahaca, el pan rallado y los huevos rallados. Se les dan unas vueltas, se salpimenta, se lleva a un cuenco y se esparce el resto del perejil picado por encima. Se reserva al fresco.

Se limpian los pescados de escamas, entrañas y cabeza. En la abertura ventral se coloca una porción de mantequilla, ligada con eneldo y ajo molido.

En una fuente de horno, se coloca una base de sal gorda regada con un pelín de agua para que aglutine, se coloca el pescado y se napa con sal gorda.

Se lleva la fuente a un horno y se deja cocer hasta que la sal forme una costra pétrea, más o menos entre media hora y tres cuartos.

Se rompe la costra y se limpian de espinas los lomos y las ventrescas que se sirven en platos individuales acompañados con la salsa aparte en salsera.

51
...

Salmonetes a la Sal en Papillote Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, aceite y sal gorda.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se pincelan con aceite y se colocan sobre un lecho de sal en una hoja de papel de plata, se cubren con sal y se cierra en papillote sin dejar mucha holgura.

Se hacen a la plancha diez minutos por cada lado, se retiran el papel y la sal; se sirven con acompañamiento de un buen vino blanco fresquito.

Receta de Concha Carrasco de Sevilla recogida en el Restaurante Pisa II de Villa Real de San Antonio (Portugal)

Salmonetes a la Sartén con Apio

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, entrañas, espinas y raspas. Se sacan dos filetes por pieza, se lavan, se escurren y se secan.

Se corta el bulbo de apio en lonchas muy finas, se fríen en aceite aromatizado de albahaca.

En una sartén con aceite, se añade la cebolla cortada, cuando empiece a blanquear, se añaden el tomate picado, pelado y sin pepitas, el pimiento picado, el ajo picado, se rehoga un par de minutos y se añaden el azafrán, el pimentón y las especias, se remueve y se rehoga otro par de minutos. Se colocan los filetes de salmonete sobre el refrito, las lonchas de apio y se deja cocinar a fuego muy bajo como diez minutos. Transcurridos estos se sirven.

Receta adaptada de una de Jesús Zaiño Jefe de Cocina Adjunto en el Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) Se puede preparar con doradas o pescados similares



Salmonetes a la Siciliana

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes pequeños, cuatro nueces de mantequilla, una sardina arenque, ocho cucharadas de salsa de tomate, un limón, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

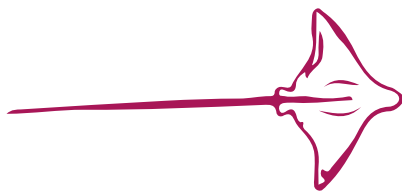
PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se sazonan con sal y pimienta, se pincelan con aceite y se llevan a una fuente refractaria; se espolvorean con pan rallado y se asan a horno medio veinte minutos. Se saca la fuente del horno y se reserva al calor.

Se limpia la sardina arenque de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes, se pican a cuchillo y se reservan.

En una sartén con la mantequilla se añaden la salsa de tomate, las sardinas picadas, seis cucharadas de agua, sal y pimienta, se cocina cinco minutos removiendo con una cuchara de palo, se pasa por la batidora, se cuela con el chino, se riega sobre los salmonetes y se lleva la fuente al horno unos minutos hasta que caliente y mezclen los sabores.

Receta de la abuela María, ella sacaba las escamas de los arenques con papel de estraza y apretando con el quicio de una puerta. ¡Salen muy bien!



Salmonetes a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos salmonetes de doble ración y media, dieciséis almejas, una cebolla y media, una hoja de laurel, tres vasos de sidra, tres dientes de ajo, harina de freír pescado, cominos molidos, una chispa de azúcar, sal y pimienta.

53
...

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas y espinas, se sacan los filetes, se aderezan con sal, pimienta y comino molido, se pasan por harina y se les da una fritada mínima, solo para que cuaje el rebozado.

Se abren las almejas con dos cucharadas de agua y la hoja de laurel, se cuela el caldo y se reservan con su concha.

En un cazo con las cabezas y las raspas, se prepara un fumé de pescado con media cebolla cortada en octavos, el caldo de abrir las almejas y la sidra; se cocina hasta que reduzca a la mitad. Se cuela y se reserva.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada en juliana junto a los ajos rallados, pasados cinco minutos se añaden dos vasos del fumé y una punta de azúcar. Se reduce un poco a salsa, se añaden los filetes de pescado y se cocinan seis minutos.

Se sirven acompañados de la salsa y las almejas.

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

Salmonetes a la Toscana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, dos cucharadas de perejil, harina de freír pescado, dos hojas de laurel, dos dientes de ajo, dos cucharadas de cebolla picada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se salpimientan, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite, cuando comiencen a dorar se añaden la cebolla picada, el perejil picado a cuchillo, el laurel, los ajos cortados en láminas, sal y pimienta. Se terminan de hacer y se sirven.

54
...

Salmonetes a la Vinagreta de Miel

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de salmonetes medianos, una lechuga, cuatro cebolletas, dos cucharadas de miel, una cucharada de mostaza, una cucharada de vinagre, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, tripas y raspas; se sacan dos filetes por pieza, se llevan a una fuente de barro engrasada con la piel hacia arriba, se riegan con unas cucharadas de aceite y se hacen al horno a ciento ochenta grados.

Se pican la lechuga y la cebolleta cortada en juliana, se ligan y se reparten entre cuatro platos.

Se trabaja una vinagreta con cuatro cucharadas de aceite, una de vinagre, dos de miel y una de mostaza.

Se reparten los filetes entre los platos con la ensalada, se riegan con la vinagreta y se sirven.

Receta adaptada de una de Jesús Zaiño Jefe de Cocina Adjunto en el Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) Se puede preparar con doradas o pescados similares

Salmonetes a la Vinagreta de Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración y media, cuatro hojas de laurel, un diente de ajo, un limón, dos alcachofas, un chorrito de aceite de piri-piri, nueve cucharadas de aceite, tres cucharadas de vinagre, dos cucharadas de zumo de naranja, patatas panaderas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una vinagreta con nueve cucharadas de aceite, tres de vinagre, dos de zumo de naranja, sal y pimienta, se reserva.

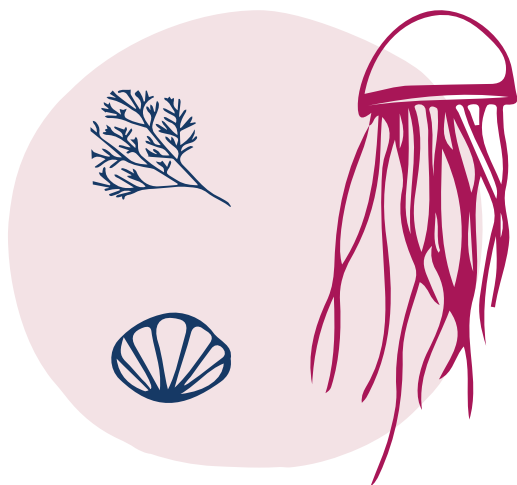
Se limpian las alcachofas de hojas exteriores duras, se despuntan y se elimina la pelusa interior, se pican a cuchillo en crudo, se riegan con una chispita de aceite de piri-piri, se reservan.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se llevan a una fuente de horno engrasada sobre media hoja de laurel, se salpimenta.

En una sartén con aceite se saltean el ajo picado, la ralladura de cáscara de limón, se vierte sobre los salmonetes, se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados y se cocina diez minutos.

Se emplatan las patatas panaderas, se colocan sobre ellas una cama de alcachofas picadas, los filetes de salmonetes, se riegan con la vinagreta de naranja y se sirven.

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



Salmonetes a las Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes medianos, hierbas aromáticas variadas, un limón, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas y entrañas, se llevan a una fuente de horno engrasada, se riegan con el aceite y el zumo de limón, se dejan marinar un cuarto de hora regando de vez en cuando con el caldo o mejor dándoles la vuelta.

Se llevan al horno, se cocinan a ciento ochenta grados diez minutos, se les da la vuelta, se riegan con el caldo y se cocinan otros cinco minutos, se sacan y se sirven con una ensalada de tomate con aceitunas negras.

56
...

Salmonetes al Ajillo



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de salmonetes, seis cucharadas de ajo, medio vaso de vino fino, aceite, harina de freír pescado, guindilla sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se eliminan las escamas y las tripas, se lavan, se escurren, se secan y se pasan por harina de freír pescado. Se fríen en abundante aceite y se reservan en una cazuela de barro plana.

En salten aparte con aceite se saltean los ajos picados, la guindilla cortada en aritos y se añade el vino, se riega sobre los salmonetes, se lleva al fuego tres minutos y se sirven en la misma cazuela.

Unas recetas dejan las cabezas, otras las quitan. En mi opinión, si los salmonetes son chiquitos, se deben dejar



Salmonetes al Ajo Blanco de Almería

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio vaso de almendras crudas, tres dientes de ajo, la miga de medio bollo de ayer, ocho cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de vinagre, un litro de agua, dieciséis salmonetes, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dejan las almendras en agua toda la noche y se pelan. Se majan en un almirez, con los dientes de ajo pelados y un poco de agua. Se formara una pasta fina.

Se pasa el majado a un dornillo, se le añaden la miga de pan y otro poco de agua. Se continua el majado y se le va añadiendo el aceite poco a poco, sin dejar de majar; como si fuese para hacer mayonesa. Una vez ligado el aceite, se añade de igual modo el vinagre y a continuación el agua que quede con una textura similar a una mayonesa.

Se limpian los salmonetes y se fríen en una sartén con aceite se emplatan con el ajo blanco como salsa.

Receta de Almería que le gustaba mucho a nuestro padre; que era de Illar (Almería)

57
...

Salmonetes al Azafrán

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes, seis cucharadas de aceite, dos tomates, hinojo, tomillo, dos hojas de laurel, una cucharada de culantro, dos hojas de azafrán, un vaso de vino, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se llevan a una fuente de horno, se riegan con un buen chorro de aceite, se cubren con el tomate rallado sin piel ni pepitas, unas ramitas de hinojo, tomillo, se espolvorean con culantro picado a cuchillo, se riegan con el vino, con el azafrán, se salpimientan y se llevan al horno a ciento ochenta grados algo más de diez minutos, Se sirven con rodajas de limón.

Salmonetes al Bacón

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes medianos, ocho lonchas de bacón, ocho hojitas de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se eliminan las escamas, las tripas y las aletas. Se lavan, se escurren, se secan, se salpimientan, se coloca una hojita de laurel y se lían con una loncha de bacón; se asan a temperatura suave en una parrilla de sal o a la plancha dándoles vueltas hasta que se hagan por todas partes.

Se pueden hacer en papillote pero es muy importante que el fuego sea lento y suave para que se hagan por todos lados

58
...

Salmonetes al Comino

INGREDIENTES: (4 personas)

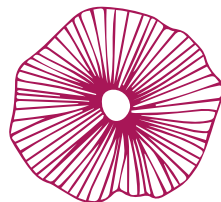
Ocho salmonetes, una cebolla, una cucharadita de comino molido, harina de freír pescado, aceite, una copa de vino de Jerez, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se abren en libro, se salpimientan, se pasan por harina, se sacuden con cuidado y se fríen someramente en una sartén con aceite, se sacan, se escurren y se reservan.

Se saltea la cebolla cortada en aros en una sartén con aceite, pasados cinco minutos se riega con el vino, se deja evaporar.

Se llevan los salmonetes a una fuente de horno, se espolvorean con el comino molido, se cubren con la cebolla, se gratinan en el horno cinco minutos y se sirven.



Salmonetes al Curry Rojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, dos limones, dos dientes de ajo, una cebolla, dos cucharadas de curry rojo, cuatro cucharadas de leche de coco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se les dan dos cortes en los flancos y se rellenan con una lámina de ajo y un casquito de limón, se reservan en una fuente de horno engrasada cubiertos de cebolla picada.

Se liga el zumo de un limón con el curry rojo, la leche de coco, sal y pimienta, se riega sobre los salmonetes y se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados, se cocinan veinte minutos y se sirven con acompañamiento de arroz de tomate.

Receta recogida en el Restaurante Signoria de Florencia (Italia)

59
...

Salmonetes al Hinojo



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, dos cucharadas de perejil, harina de freír pescado, dos hojas de laurel, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de hinojo picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se salpimientan, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en aceite, cuando comiencen a dorar se añaden el hinojo picado, el perejil picado a cuchillo, el laurel, los ajos cortados en láminas, sal y pimienta. Se terminan de hacer y se sirven.



Salmonetes al Hinojo con Vermú

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes de media ración, dos bulbos de hinojo, un limón, una cucharada de aceite de oliva, media cucharada de perifollo, un tomate, un vaso de vermouth rojo, un vaso de vino blanco, media cebolla, cien gramos de champiñones, cuatro cucharadas de crema de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

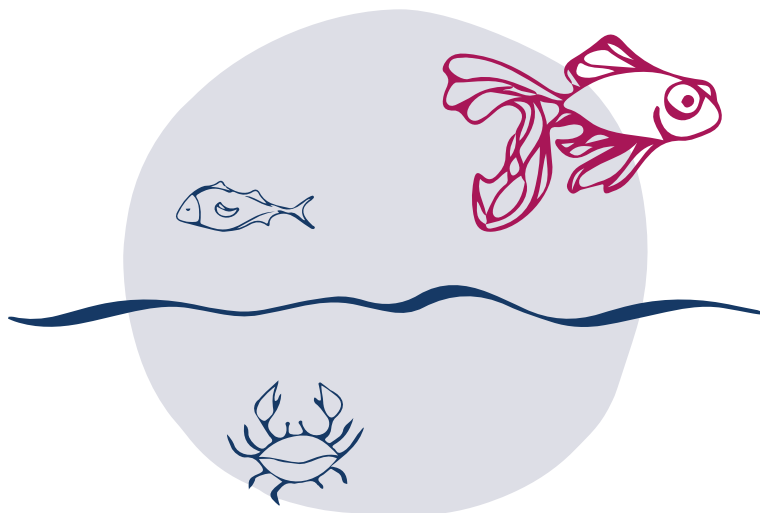
Se limpian los salmonetes de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza y se reservan.

Se pelan los bulbos de hinojo, se cortan por la mitad y se hierven cinco minutos en un cazo con agua, sal y pimienta. Se cortan en dados, se llevan a una sartén, se cubre con agua, zumo de limón, el aceite, sal y pimienta; se cuece hasta que reduzca totalmente el caldo.

Se llevan a un cazo el vermouth, el vino blanco, la cebolla picada y los champiñones picados, se cuece cinco minutos, se riega con la crema de leche, se reduce unos minutos a fuego lento.

Se cuecen los filetes de salmonete al vapor, se emplatan en una fuente, se rodean con el hinojo picado, se decora con el perifollo picado y dados de tomate; se sirve con la salsa en salsera.

Receta recogida en Sabadell (Barcelona)



Salmonetes al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, una cebolla, dos patatas, dos tomates, dos dientes de ajo, medio vaso de aceite, orégano, pimienta en grano, un limón, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se eliminan las escamas y las tripas, se lavan, se escurren y se secan.

Se pelan las patatas y la cebolla, se cortan en rodajas y se emplatan en una fuente de horno, se le ralla el tomate sin piel ni pepitas, se espolvorea el orégano, se salpimenta y se riega con la mitad del aceite. Se hornea media hora.

Se saca la fuente del horno, se encaman los pescados, se salpimientan, se espolvorean con pan rallado, se riegan con zumo de limón, el resto del aceite y se vuelve la fuente al horno a temperatura media, se cocinan hasta que estén hechos a nuestro gusto.

61
...

Salmonetes al Horno como Araceli

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes de media ración, harina de freír pescado, aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, dos tomates, media cucharadita de azúcar, miga de pan, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y entrañas, se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado y se llevan a una fuente de horno.

En una sartén con aceite se saltean los dientes de ajo picados junto al perejil picado a cuchillo, pasados cinco minutos se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se sazonan con azúcar, sal y pimienta, se cocinan ocho minutos, se vierte sobre los salmonetes, se cubren con miga de pan desmenuzada, se riega con unas cucharadas de aceite y se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados diez minutos.

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

Salmonetes al Horno con Ahumados

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de salmonetes, salmón ahumado, cuatro cucharadas de aceite, cuatro yogures, una cucharada de eneldo picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes y se retiran las raspas; se salpimientan, se colocan los peces en una lámina de papel parafinado, se coloca una loncha de salmón ahumado, se riega con un chorrito de aceite, se cierra en papillote y se lleva al horno, se cuece diez minutos.

Se mezclan en un cuenco el yogur, el eneldo y el aceite. Se sirven los salmonetes con la salsa de eneldo y una ensalada de lechuga picada en juliana.

62
...

Salmonetes al Horno con Hinojo



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, una cucharada de hinojo molido, cuatro cucharadas de aceite, cuatro cebollas, un limón, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y entrañas; se lavan, se escurren, se salpimientan y se pincelan con aceite, se reservan.

Se saltea la cebolla picada en dos cucharadas de aceite, se coloca en el fondo de una fuente engrasada, se añaden los salmonetes sobre la cebolla, se espolvorean con el hinojo picado, se rocían con dos cucharadas de aceite y se llevan al horno veinte minutos.

Se sacan, se espolvorean con perejil picado y se sirven en la misma fuente.



Salmonetes al Horno con Queso y Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, cien gramos de “queso azeitao”, cien gramos de aceitunas negras sin hueso, dos cucharadas de albahaca, una cucharada de perejil, seis cucharadas de aceite, piñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan al turmix los piñones, la albahaca, el perejil y el aceite, se trabaja una salsa y se reserva en salsera al fresco.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se napan la mitad con queso y aceitunas picadas a cuchillo, se cubren con otro filete y se cierran con un palillo.

Se llevan en una fuente de barro engrasada al horno a ciento ochenta grados cinco minutos, se sacan, se sirven regados con la salsa acompañados con un picadillo de tomate y el resto de la salsa aparte en salsera.

63
...

Salmonetes al Jerez y Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, un limón, una cucharada de harina, aceite, una cebolla, una copa de vino de Jerez, dos ramitas de romero, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se les quitan la cabeza, las escamas, las tripas y las raspas, se sacan dos filetes por pieza, se pasan por harina de freír pescado, se fríen someramente y se llevan a una cazuela de barro, se les coloca el romero por encima.

En la misma sartén con más aceite se fríe la cebolla, se añade el vino de Jerez, se hierva medio minuto, se riega sobre los salmonetes y se lleva la cazuela al horno a temperatura media cinco minutos. Se sirve acompañado con rodajas de limón.

Salmonetes al Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de salmonetes, nuez y media de mantequilla, un limón, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y entrañas, se lavan, se escurren, se untan con mantequilla y se asan a la parrilla seis minutos por cada lado, se espolvorean con perejil, se riegan con zumo de limón y se sirven.

Estarán hechos cuando la carne separe de la espina



Salmonetes al Montilla

64
...

INGREDIENTES: (4 personas)

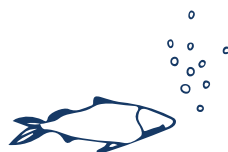
Cuatro salmonetes, una cebolla, dos dientes de ajo, un vaso de aceite, una cucharada de harina, dos vasos de fumé, una copa de vino de Montilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se rehogan la cebolla y los ajos picados, cuando pochen se añade la harina y se deja que tome un poco de color, se riega con el vino y el fumé, se cocina cinco minutos, se pasa por la batidora y se cuela con el chino.

Se limpian los salmonetes, se sacan dos filetes por pieza, se quitan las espinas del centro y de la ventresca con unas pinzas, se pasan por la sartén con aceite y se sirven acompañados de una verdura cocida, y regados con la salsa.

Receta de Ainoha Cruces, una receta cordobesa de una chica de las Vascongadas



Salmonetes al Oloroso con Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes, un diente de ajo, cien gramos de alcaparras, una pizca de orégano, una pizca de comino, un vaso de vino oloroso, una cucharada de perejil, una lima, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y tripas, se lavan, se secan y se salpimientan, se llevan a una fuente de horno engrasada, se espolvorean con perejil picado, se riegan con el vino y el zumo de lima, se espolvorean con orégano, comino, ajo rallado, las alcaparras, sal y pimienta.

Se cocinan en el horno a ciento ochenta grados algo más de veinte minutos, se sacan y se sirven.

65
...

Salmonetes al Oporto

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, dos cucharadas de aceite, medio limón, medio vaso de vino de Oporto, una cebolla, cuatro cucharadas de pan rallado, dos nueces y media de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y tripas, se salpimientan en la cavidad ventral y por fuera, se dejan reposar unos minutos y se reservan.

Se coloca la cebolla picada en una fuente engrasada con aceite, se encaman los salmonetes, se riegan con zumo de limón y el vino de Oporto; se espolvorean con pan rallado, se colocan trocitos de mantequilla y se cocinan un cuarto de hora a temperatura media hasta que doren.

Se sirven en la misma fuente con acompañamiento de espárragos como guarnición.

Salmonetes al Oporto con Salsa de Cangrejos

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes pequeños, una copa de Oporto, harina de freír pescado, aceite, un kilo de cangrejos, una cebolla, dos dientes de ajo, una zanahoria, dos cucharadas de puré de tomate, una copa de coñac, una copita de ponche Soto, un vaso de vino blanco, un vaso de fume de pescado, medio vaso de aceite, dos cucharadas de mantequilla, un vaso de nata líquida, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

Se limpian los salmonetes, se vacían y se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con el vino de Oporto y se dejan macerar una hora. Se pasan por harina de freír pescado, se fríen en aceite y se emplatan. Se sirven con la salsa.



Salmonetes al Plato

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, dos cebollas, dos cucharadas de aceite, dos cucharadas de perejil picado, pan rallado, dos limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de aletas, escamas y entrañas, se llevan a una fuente honda, se cubren con sal y se dejan macerar una hora.

Se emplata en una fuente de barro engrasada con mantequilla, se riegan con el aceite, se cubren con pan rallado ligado con el perejil picado a cuchillo y se llevan al horno a ciento ochenta grados hasta que estén hechos.

Receta de Mari Carmen Chao recogida en la terraza del restaurante Casa Pepín de Isla Cristina (Huelva)

67
...

Salmonetes al Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis salmonetes medianitos, dieciséis ramitas de romero, harina de freír pescado, aceite, limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se les quitan las escamas, las tripas y las raspas. Se coloca una ramita de romero en lugar de la raspa.

Se salpimientan, se cierran y se pasan por harina de freír pescado, se fríen en aceite, se sacan se escurren y se elimina el aceite sobrante colocándolos unos minutos sobre papel de estraza. Se sirven en una fuente con cascós de limón.

Hay una receta que elimina el romero antes de servir

Salmonetes al Vino Espumoso del Condado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, dos copas de vino espumoso del Condado, seis cucharadas de piñones, dos ajos, dos cebollas, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un almirez se majan los piñones, los ajos, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta, se reserva.

En una fuente de horno engrasada con aceite se coloca una base de cebolla picada, sobre ella se colocan los salmonetes limpios de escamas y entrañas, se salpimientan, se riegan con el espumoso y se cocinan en el horno a ciento ochenta grados veinte minutos. Se riegan con la picada, se cocinan cinco minutos más y se sirven en la misma fuente.

68
...

Salmonetes Cocidos sobre Farsa



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, tres cebollas, tres zanahorias, cuatro dientes de ajo, dos tomates, tres patatas, cuatro cucharadas de perejil, un limón, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se les quitan las escamas, aletas y tripas, se lavan, se escurren y se secan.

En una sartén con el aceite se saltea la cebolla, se deja que tome color y se añaden los ajos majados, el tomate picado sin piel ni pepitas, la zanahoria cortada en rodajitas y las patatas cortadas en rodajas muy finas. Se salpimenta y se cocina media hora. Se escurre el aceite y se pasa a una cazuela de barro con el zumo de limón y dos cucharadas de agua.

Se colocan los salmonetes sobre el refrito, se espolvorean con perejil picado y se cuece siete minutos con la tapadera boca abajo.

Una vez hecho, se saca y se sirve con la farsa como acompañamiento.

Si se pasa por el turmix, se acompaña con verduras y la salsa aparte en salsera

Salmonetes Cocinados con Salsa Ligor

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, un vaso de vino, cuatro tomates, dos ajos, una cucharada de perejil, cuatro anchoas, aceite, una docena de aceitunas, dos cucharadas de alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se lavan, escurren y secan; se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean los ajos cortados en láminas y el perejil picado a cuchillo, cuando doren se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocinan ocho minutos, se riega con el vino y las anchoas, se cocina diez minutos y se añaden los salmonetes, se cocinan cuatro minutos por cada lado, se añaden las aceitunas negras sin hueso, las alcaparras, se cocinan un minuto y se sirven en la misma cazuela.

Receta recogida en El Rompido (Huelva); creo que es una receta de origen italiano aunque la chica que nos la paso, Amalia Serrano, es de Huelva

69
...

Salmonetes con Aceitunas



INGREDIENTES: (4 personas)

Seis salmonetes de ciento cincuenta gramos, veinticuatro aceitunas negras sin hueso, ocho cebollas tiernas, una cuchara de albahaca, medio vaso de aceite, una cucharada de piñones, una cucharadita de tomillo picado, una cucharadita de sal gorda, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se eliminan las raspas y se sacan los filetes.

Se saltean las cebollas tiernas en una fuente de horno con aceite de oliva y tomillo molido, se tapan y se hornean veinte minutos.

Se majan en un almirez la albahaca y los piñones tostados, se riegan con una chispa de aceite. Se fríen las hojas de albahaca. Se fríen los salmonetes, se fríen las aceitunas, se emplatan los salmonetes, se rodean con las aceitunas fritas y se riegan con el aceite con albahaca y piñones.

Salmonetes con Alcachofas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, ocho alcachofas, dos naranjas, un limón, tres dientes de ajo, maicena, aceite, una cucharada de perejil, tres hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alcachofas de partes duras y de la pelusa interior con un sacabocados, se cortan en octavos y se saltean un cuarto de hora, en una sartén con aceite y los ajos picados, cuidando que solo se hagan, que no se quemen.

En un cazo se llevan al fuego los zumos de las naranjas y los limones, se añaden las hebras de azafrán, se reduce por cochura y se espesa a salsa con la maicena; se reserva.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan, se pincelan con aceite y se marcan a la plancha por ambos lados.

Se sirven con las alcachofas y la salsa aparte en salsera.

70
...



Salmonetes con Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

Se emplatan los salmonetes se acompañan con patatitas francesas cocidas, se riegan con las almendras y se sirven.

Esta receta es muy frecuente en la Costa de Huelva y se puede preparar con róbalos, capitanes, truchas o bailas.

Salmonetes con Anacardos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, dos nueces de mantequilla, cuatro cucharadas de anacardo picado, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se saltean los anacardos en una sartén con el resto de la mantequilla, se saltean con el zumo de limón.

Se emplatan los salmonetes se acompañan con patatitas francesas cocidas, se riegan con los anacardos y se sirven.

Receta común de la Costa de Huelva



71
...

Salmonetes con Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes pequeños, ocho anchoas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una cucharada de hinojo picado, una cucharada de menta picada, aceite, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se salpimientan, se pincelan con aceite y se reservan en una fuente de horno.

Se ligan en un cuenco las anchoas picadas, el ajo, el perejil, el hinojo y la menta picados a cuchillo, se salpimientan, se riegan con un chorro de aceite, se añade pan rallado y se cubren los salmonetes con la mezcla, se llevan al horno a doscientos grados durante diez minutos y se sirven en la misma fuente.

Salmonetes con Cantarelos y Quisquillas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cantarelos, ocho salmonetes, ciento cincuenta gramos de quisquillas, dos vasos y medio de bechamel, harina de freír pescado, tres nueces de mantequilla, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, tripas y rasas. Se cierran, se pasan por harina y se fríen en aceite, se escurren y se reservan sobre papel de estraza.

Se limpian los cantarelos, se lavan, se escurren, se saltean en la mantequilla y cuando estén casi hechos, se añaden las quisquillas, se cocinan tres minutos, se retiran y se incorporan los jugos de la cochura a la salsa bechamel.

Se emplatan los salmonetes, se rodean con las setas salteadas y las quisquillas peladas, se cubren con la bechamel y se sirven.

72
...

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva). Esta receta se puede preparar con gambas pequeñas o con cigalitas chihuatas

Salmonetes con Coquinas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, dos vasos de coquinas, doscientos gramos de colas de gambas, aceite, ajo, una hoja de laurel, judías verdes cocidas.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se les quitan la cabeza, las escamas, las tripas y las rasas, se sacan dos filetes por pieza, se marcan en una sartén con una chispita de aceite.

Se abren las coquinas en su propio jugo con el ajo picado, una hoja de laurel y tres cucharadas de agua, se eliminan las conchas, se cuele el caldo y se reserva.

En una cazuela aparte se cuecen las gambas en agua con sal tres minutos desde que comienza a hervir el agua, se pelan y se reservan.

Se cortan las judías verdes en tiras al bies, se emplatan en platos individuales, se riegan con el caldo de las coquinas, se colocan los filetes de salmonete encima, se rodean con una corona de coquinas y gambas; se sirven.

Salmonetes con Falso Ali-Oli

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes, un vaso de mayonesa, dos dientes de ajo, dos cucharadas de vinagre.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y se pincelan con aceite. Se asan a la plancha cinco minutos por cada lado, se emplatan en una fuente.

Se lleva la mayonesa a la batidora, se le añaden los ajos majados en un almirez y el vinagre, se traba un falso ali-oli más claro, se riegan los salmonetes con la salsa y se acompañan con arroz blanco

Salmonetes con Hojas de Parra

73
...

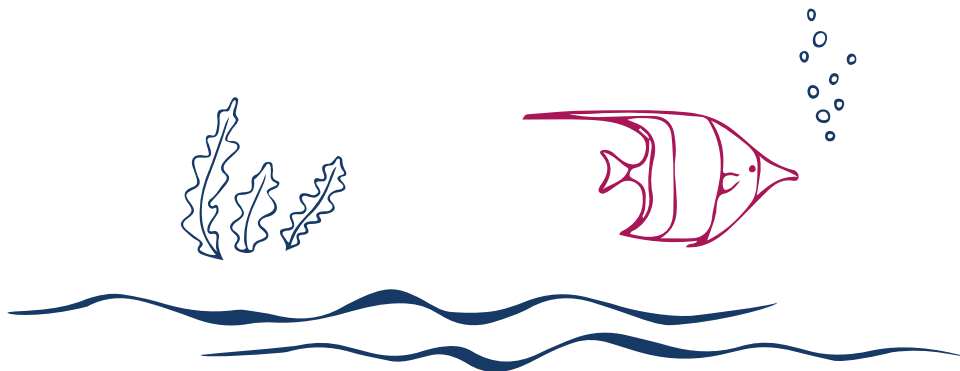
INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, ocho hojas de parra, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se eliminan las escamas y las tripas excepto el hígado, se le da un corte en el lomo a lo largo, se salpimientan, se embadurnan con aceite, se envuelven en las hojas de parra y se llevan a una fuente de horno.

Se llevan al horno a ciento ochenta grados, se riegan con aceite de oliva y se cocinan un cuarto de hora, se sacan y se sirven con rodajas de limón.



Salmonetes con Huevos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, un pimiento verde, un pimiento rojo, dos cebollas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una chispa de piri-piri, ocho cucharadas de aceite, ocho huevos, aceitunas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea la cebolla picada en juliana en una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite junto a los ajos, cuando comience a dorar la cebolla se añaden los pimientos cortados en dados; se rehogan cinco minutos y se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se añaden una chispa de piri-piri, las aceitunas picadas, se cocinan ocho minutos.

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y tripas, se salpimientan y se fríen en aceite tres minutos por cada lado. Se emplatan en platos individuales, se cubren con el rehogado y se colocan dos huevos fritos o escalfados sobre ellos.

74
...

Rancho de a bordo de nuestro amigo Pepe Díaz recogida en Isla Cristina (Huelva)



Salmonetes con Jamón a la Salvia

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, cuatro lonchas de jamón, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de hojas de salvia, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se llevan a una fuente y se riegan con una mezcla de cinco cucharadas de aceite, el zumo de un limón, sal y pimienta, se dejan marinar dos horas al fresco.

Se coloca una loncha de jamón junto a una hoja de salvia en la cavidad ventral y se llevan a una fuente engrasada con aceite sobre un lecho de hojas de salvia, se cubren con las hojas restantes, se riegan con la marinada y se cocinan al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora.

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

Salmonetes con Orégano al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis salmonetes pequeños, dos limones, orégano, aceite de piri-piri, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y tripas, se salpimientan, se pincelan con aceite de piri-piri y se llevan a una fuente engrasada con aceite, se riegan con zumo de limón, aceite y unas gotas de aceite de piri-piri.

Se introduce la fuente en el horno a ciento ochenta grados, se cocinan un cuarto de hora y se sirven espolvoreados con perejil picado a cuchillo o culantro picado a cuchillo y acompañados con cascos de limón.

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

Salmonetes con Pan Rallado Salteado

75
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes medianos, un limón, dos dientes de ajo, seis anchoas, quince cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de alcaparras, harina de freír pescado, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de vino blanco seco, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y tripas, se llevan a un dornillo pequeño, se riegan con zumo de limón, ajo picado, sal y pimienta. Se dejan marinar dos horas, se sacan, se escurren, se secan, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite no muy caliente.

Se pican las anchoas y las alcaparras a cuchillo se rehoga la picada en una sartén con cuatro cucharadas de aceite, se añade el pan rallado, se cocina unos minutos, se riega con cuatro cucharadas de vino, se cocina y se reserva.

Se sirven los salmonetes con patatas confitadas, acompañados del pan rallado salteado y adornando con unas anchoas y alcaparras.

Receta adaptada de una de Jesús Zaiño Jefe de Cocina Adjunto en el Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) Se puede preparar con doradas o pescados similares

Salmonetes con Pasta de Anchoas y Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, cuatro rebanadas de pan de pueblo, un limón, un vaso de aceite, harina de freír pescado, una cebolla, dos dientes de ajo, dos tomates, seis anchoas, cien gramos de aceitunas negras sin hueso, una cucharada de perejil, hinojo molido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y tripas. Se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con zumo de limón, un poco de aceite, hinojo molido, sal y pimienta; se maceran una hora.

En un almirez se majan las anchoas, la mitad de las aceitunas y un diente de ajo; se traba una pasta.

Se saltean en dos cucharadas de aceite la cebolla picada, el ajo y cuando comience a dorar se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se salpimenta y se adereza con hinojo molido, se pasa por el chino y se añaden las aceitunas restantes, se le da un hervor.

Se pasan los salmonetes por harina de freír pescado, se fríen cuatro minutos por cada lado. Se tuesta el pan, se unta con la pasta de anchoas y aceitunas, se cubre con los pescados, se riega con la salsa y se sirve.

Salmonetes con Patatas Paja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración y media, ocho picatostes de pan de molde, mantequilla de aceitunas negras, dos nueces de mantequilla, dos patatas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se pican en paja y se fríen en abundante aceite no muy caliente, que queden entre fritas y confitadas; se reservan

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se pincelan con aceite, se salpimentan y se marcan a la plancha o a la parrilla por ambos lados. Una vez asados se limpian de cabeza y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se colocan sobre un picatoste (o una tostada) untado con mantequilla de aceitunas negras, se pincelan con mantequilla y se les da un golpe de calor al horno.

Se sirven con acompañamiento de patatas paja.

Salmonetes con Patatas Panaderas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos salmonetes de ración y media, medio kilo de patatas, una cebolla, una cucharada de perejil, dos cucharadas de aceite, medio vaso de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se untan con aceite y se colocan sobre las patatas con la piel hacia arriba. Se vuelve la fuente al horno y se deja cocinar un cuarto de hora. Se refresca de vez en cuando con un pelín de nata para que no nos quede seca y pasado este tiempo se sirve.

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

77
...

Salmonetes con Patatas y Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes, cuatro patatas, cuatro cebollas, cuatro cucharadas de piñones, dos cucharadas de aceite, un limón, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se lavan, se secan, se salpimentan y se llevan a una fuente de horno engrasada con una capa de cebollas cortadas en rodajas y otra de patatas cortadas en rodajas, se colocan los salmonetes, se cubren con piñones, perejil picado a cuchillo, se riegan con aceite, zumo de limón y se llevan al horno a ciento ochenta grados tres cuartos de hora; se sirven en la misma fuente.



Salmonetes con Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, dos pimientos rojos, dos pimientos verdes, dos dientes de ajo, una chispa de comino, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan, se pincelan con aceite y se marcan a la plancha tres minutos por cada lado.

Se asan los pimientos en el horno aproximadamente una hora dándoles vueltas para que asen homogéneamente, se sacan, se dejan sudar en una fuente, se pelan, se cortan en tiras y se aliñan con aceite, vinagre, ajo picado, el caldo de sudar, sal y pimienta.

Se sirven los filetes de salmónete en platos individuales y se acompañan con la pimentá.

78
...



Salmonetes con Salmorejo y Alioli

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes medianitos, salmorejo, falso ali-oli, dos tomates, miga de pan de ayer, seis dientes de ajo, medio vasito de aceite, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se eliminan las escamas y las tripas, se lavan, se escurren, se secan y se marcan a la plancha con unas gotas de aceite.

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

Se ligan tres ajos picados y la salsa mayonesa, se traba un falso ali-oli.

Se monta una cama de salmorejo, se encaman los filetes de salmónete y se sirven con el falso ali-oli formando corona.



Salmonetes con Salsa Picante

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, un cuarto de kilo de zanahoria, tres gotas de tabasco, media cucharada pequeña de curry, clavo molido, tres cucharadas de aceite, dos cucharadas de alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las zanahorias, se cortan en rodajas, se llevan a una cazuela con agua, se tapa y se cuecen una hora.

Se pasan por el pasapurés, se añaden el tabasco, el curry, el clavo, el aceite, las alcaparras sal y pimienta. Se bate con una cuchara de palo, se emplata la mitad en una fuente de horno engrasada.

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y entrañas, se lavan, se escurren y se secan, se colocan sobre la salsa en la fuente, se cubren con la otra mitad de la salsa; se lleva la fuente al horno a fuego medio veinte minutos, se sacan y se sirven en la misma fuente.

Salmonetes con Salsa Romesco

79
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, 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, limón, 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.

Se limpian los salmonetes de aletas, escamas y entrañas, se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con aceite y zumo de limón, se maceran una hora.

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 en salsera.

Se sacan los salmonetes de la marinada, se marcan a la plancha por ambos lados y se sirven con la salsa romesco en salsera.

Salmonetes con Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cebollas, dos dientes de ajo, medio kilo de setas, el zumo de medio limón, tres cucharadas de aceite, un pelín de mantequilla, dos cucharadas de perejil, doscientos gramos de queso picado, cinco cucharadas de crema de leche, la yema de un huevo, cuatro salmonetes, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean cinco minutos en una sartén con aceite la cebolla y los ajos picados a cuchillo, se añaden las setas cortadas en lonchas y se saltean cinco minutos más. Se mezclan el perejil picado a cuchillo con el queso picado y la nata, se añaden a la sartén, se salpimienta y se espesa con la yema de huevo.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan, se llevan a una fuente engrasada con una chispa de mantequilla, se riegan con la salsa, se llevan al horno a ciento ochenta grados algo menos de un cuarto de hora, se dejan reposar cinco minutos y se sirven.

80
...

Salmonetes con Tallarines



INGREDIENTES: (4 personas)

Seis salmonetes medianitos, un cuarto de kilo de tallarines, una trufa, tres hebras de azafrán, una cucharada de albahaca, un limón, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, tripas y raspas; se sacan dos filetes por pieza, se pasan por una sartén con la mantequilla y se emplatan en platos individuales.

Se cuecen los tallarines en una cazuela con agua, sal, azafrán y una cucharada de aceite siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se sacan, se escurren y se rehogan unos minutos en la sartén con la mantequilla de freír el pescado, se le añaden la trufa cortada en juliana y la albahaca picada.

Se reparte como acompañamiento en los platos de pescado y se sirven.

Salmonetes con Tanas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes medianitos, harina de freír pescado, un cuarto de kilo de tanas, una cebolla, un diente de ajo, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las tanas, se pelan, se cortan en lonchas mínimas y se saltean un cuarto de hora en una sartén con dos cucharadas de aceite junto a la cebolla picada y el ajo cortado en láminas, se salpimentan y se reservan.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas y entrañas, se secan con papel de cocina, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en una sartén en aceite, se sacan, se escurren sobre papel de estraza un par de minutos y se sirven con las tanas como acompañamiento.

Receta recogida en la terraza de la Coyantina en Isla Cristina (Huelva) Se puede hacer con gurumelos

81
...

Salmonetes con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes, medio kilo de tomates, dos dientes de ajo, una cebolla, una cucharada sopera de perejil, medio vaso de aceite, una chispa de orégano, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de aletas, escamas y tripas, se lavan, escurren, secan con papel de cocina, se pasan por harina de freír pescado y se reservan.

Se saltean los ajos y la cebolla picados en una sartén con aceite; cuando blanquee la cebolla, se añaden los salmonetes, se rehogan un par de minutos por cada lado, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y orégano, se salpimenta, se tapa y se cocina media hora. Se sirven en una fuente de servir con arroz blanco como acompañamiento.

En esta receta el quitar o no las cabezas es opcional. Personalmente prefiero quitarlas para evitar engorros a la hora de comer

Salmonetes con Tomates Cherry

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, veinte tomates cherry, una cucharada de vinagre balsámico, una cucharadita de azúcar, una cucharadita de albahaca picada, una cucharadita de menta picada, una cucharada de aceitunas picadas, dos cucharadas de piñones, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se pincelan con aceite, se salpimientan y se rellenan con una mezcla de aceite, piñones, albahaca y menta picada a cuchillo.

Se llevan los tomates al horno en una fuente, se riegan con aceite y vinagre balsámico, azúcar y pimienta, se hornean a cien grados una hora.

Se marcan los salmonetes cinco minutos por cada lado y se sirven con los tomates asados.

82
...

Salmonetes con Trufas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, una trufa negra, cien gramos de coliflor, cien ramos de brécol, cien gramos de zanahoria, un vaso de caldo corto de pescado, dos cucharadas de aceite de oliva, dos patatas, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, se escurren, se secan.

En una cazuela con el caldo corto de pescado se cuecen las flores de coliflor, las de brécol, la zanahoria cortada en rodajas y las patatas. Las verduras se reservan, las patatas se hacen puré.

En una sartén con aceite se hacen un par de minutos por cada lado los salmonetes, se sacan y se reservan.

En la misma sartén y aceite se añaden el liquido de la trufa, el vino, sal y pimienta, se le dan cinco minutos de cochura, se vuelven los salmonetes, la trufa cortada en láminas muy finas, se le da un golpe de calor y se retira del fuego.

Se sirven los salmonetes en platos individuales con las verduras cocidas y el puré formado corona, se cubren la trufa rallada y se sirven.

Receta recogida en la Terraza del Restaurante Casa Rufino en Isla Cristina

Salmonetes con Zumo de Granada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, dos granadas, seis cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, dos dientes de ajo, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las granadas, se sacan los granos, se exprimen y se saca el zumo, se reserva.

Se limpian los salmonetes, se quitan las aletas, las tripas y las escamas, se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con aceite, vinagre, ajo picado, perejil picado a cuchillo, sal y pimienta; se dejan marinar un par de horas.

Se asan a la parrilla o la plancha, se dejan reposar entre dos platos soperos unos minutos, se riegan con el jugo de la granada y se sirven.

Receta de Anabella Lucca recogida en el Casa Pepín en Isla Cristina (Huelva)

83
...

Salmonetes de Roca con Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de roca, medio kilo de mejillones congelados, dos cebollas, cuatro cucharadas de aceite, dos diente de ajo, un tomate, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se abren en libro, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se rehogan la cebolla picada, los ajos laminados y el tomate picado, pelado y sin pepitas. Se deja reducir diez minutos, hasta que el tomate pierda el agua; se añade el vino.

Se salpimienta y se añaden los mejillones, que previamente se han descongelado, se dejan cocinar tres minutos. Se colocan encima los salmonetes, se cocinan cinco minutos más y se sirven.



Salmonetes de Roca en Salsa de Senderuelas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de roca de ración y media, dos cebollas, un cuarto de kilo de senderuelas, un vaso de nata, una cucharadita de Bobril, un vasito de Oporto, ocho rebanadas de pan del día anterior, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cepillan las senderuelas, se limpian con un paño húmedo, se cortan en láminas , se riega con unas gotas de zumo de limón y se reservan.

Se limpian los salmonetes de roca de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, dos por pieza, se lavan, se escurren, se secan y se reservan.

En una sartén con aceite, se pica la cebolla, cuando empieza a dorar se añaden las senderuelas laminadas, se rehogan unos minutos, se añade la nata ligada con el Bobril, se riega con el Oporto, se le dan unas vueltas y se pasa por la batidora, se trabaja una crema.

Se lleva la crema a una cazuela de barro, se colocan encima las presas de pescado y se lleva al fuego, se deja cocinar cinco minutos, hasta que el pescado este hecho y se sirve.

Receta de Olegario Guerrero recogida en la Plaza de Abastos de Isla Cristina (Huelva)

Salmonetes Empanados



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de roca de ración, un vaso de aceite, zumo de limón, pan rallado, una trufa pequeña, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y tripas, se salpimentan por dentro y por fuera, se llevan a un lebrillo y se riegan con el aceite. Se dejan macerar dos horas, se sacan, se escurren, se aderezan con sal, pimienta y trufa rallada, se rebozan con pan rallado.

Se sacuden y se asan a la parrilla entre seis y ocho minutos por cada lado, se emplatan en una fuente y se sirven.

Salmonetes en Crema de Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de salmonetes medianitos, un vasito de fumé de pescado, un bote de espárragos, un manojo de espárragos trigueros, un vasito de aceite, una cucharadita de mantequilla, una cucharada de azúcar, un chorrito de nata, un vaso de vino blanco, una yema de huevo, una hoja de laurel, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se sacan los filetes, se lavan, se escurren, se secan y se trocean adecuadamente.

Los espárragos trigueros, se fríen en aceite, tras quitarles los tronchos duros de la base. Se reservan unos cuantos.

En una cazuela, se pone aceite, y se le añade la mantequilla para que se derrita. Se pican los espárragos, se añade el fumé, se deja cocer un par de minutos. Se añaden la nata, el azúcar, la yema de huevo y se hierve un ratito. Se pasa por la batidora, se añaden los filetes de salmónete, se reduce con unos diez minutos de cochura.

Se sirve en platos que se adornan con los espárragos trigueros nadando encima y alcaparras.

85
...

Salmonetes en Escabeche

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis salmonetes grandes, medio vaso de aceite, medio vaso de vinagre, dos cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se les quitan la cabeza, las entrañas y las escamas. Se fríen en aceite tres minutos por ambos lados.

Se cuele la mitad del aceite. Se lleva a un cazo el vinagre a fuego moderado con las hojas de perejil, se añade el aceite y se deja que cueza varios minutos.

Se vierte la preparación sobre los salmonetes, se tapa y se reserva al fresco durante cuatro horas. Se sirven con una ensalada como acompañamiento.

Salmonetes en Escabeche de Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes grandes, una zanahoria, un puerro, media coliflor, medio pimiento, un cuarto de vaso de vinagre, seis dientes de ajo, media cucharadita de pimentón dulce, media cucharadita de pimentón picante, dos hojas de laurel, aceite, dos clavos de olor y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se eliminan las aletas, las cabezas, las entrañas y las raspas. Se sacan los filetes, se pasan por harina y se fríen en aceite. Se reservan.

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

Se añaden las verduras troceadas y fritas, se dejan cocer unos minutos, se añaden los filetes de pescado, se cocinan un cuarto de hora en el escabeche de verduras, se dejan enfriar, se llevan a la nevera y se consumen al día siguiente.

Receta recogida en las III Jornadas del Mar de Salobreña

Salmonetes en Gazpachillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de salmonetes, un diente de ajo, un pimiento, un tomate, aceite, miga de pan, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas y entrañas, se lavan, se escurren y se reservan.

Se llevan al vaso del turmix, el ajo piado, el pimiento picado, el tomate picado sin piel ni pepitas, miga de pan desmigada, un chorro generoso de aceite, sal y pimienta, se bate y se cuela con el chino.

Se lleva el gazpachillo en una cazuela al fuego, se añaden los salmonetes, se les dan seis minutos de cochura y se sirven con el jugo de la cochura como salsa.

Receta recogida en San Fernando (Cádiz) cuando hacia el Servicio Militar

Salmonetes en Lecho de Col

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, un cuarto de kilo de lombarda, unas hojas de hinojo, dos cucharadas de pipas de girasol, un vaso de vino oloroso de Jerez, un vaso de vinagreta, aceite, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la lombarda en lonchas muy finas con un cuchillo y después estas se pican a cuchillo, se rehoga en una cazuela con un chorrito de aceite, se riega con el vino, se añaden las hojas de hinojo picadas a cuchillo, se adereza con unas cucharadas de vinagreta.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes por pieza, se marcan dos minutos por cada lado a la plancha y se sirven en cuatro platos sobre un fondo de col espolvoreada con las pipas de girasol y la vinagreta aparte en salsa.

87
...

Salmonetes en Lecho de Puerros

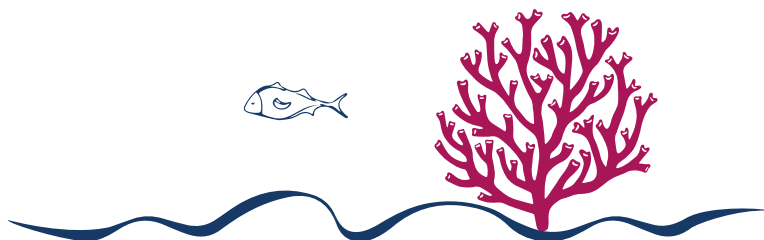
INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, cuatro puerros, dos dientes de ajo, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se eliminan las escamas y las tripas, se lavan, se escurren, se secan y se marcan a la plancha con unas gotas de aceite.

Se corta la parte blanca de los puerros, se corta en juliana y se fríen en aceite, se escurren y se emplatan formando un nido. Se encaman los filetes y se sirven con una salsa aparte.



Salmonetes en Papillote

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, dos tomates, dos pimientos, dos cebollas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas, entrañas, se colocan sobre un papel de aluminio y se reservan.

Se prepara un picadillo menudo con los tomates pelados sin piel ni pepitas, la cebolla y el pimiento, se aliña con aceite, sal y pimienta. Se cubren los salmonetes con la cuarta parte del picadillo, se cierra y se lleva al horno a ciento ochenta grados. Se cocinan media hora, se sacan y se sirven con el papel de aluminio.

88
...

Salmonetes en Papillote con Gurumelos

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes de media ración, ciento cincuenta gramos de gurumelos, dos nueces de mantequilla, una cebolla, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y entrañas, se lavan, se escurren y se salpimientan.

Se limpian los gurumelos y se saltean en una sartén con mantequilla junto a la cebolla picada, el perifollo picado, el perejil picado a cuchillo.

Se pincelan los salmonetes con aceite, se llevan a una hoja de papel de plata sobre una porción del salteado, se cubren con otra porción y se cierra en papillote.

Se llevan al horno a ciento ochenta grados algo más de veinte minutos y se sirven con el mismo papel.

Salmonetes en Papillote Murciano

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, cien gramos de judías verdes, cien gramos de setas, cien gramos de zanahorias, cien gramos de puntas de espárragos verdes, cuatro cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se pincelan con aceite y se salpimientan.

Se cortan las verduras en tiras, se llevan a un cazo con agua, se añaden una cucharada de aceite, sal y pimienta; se les da un hervor, se sacan, se escurren y se reparten entre cuatro hojas de papel de estaño, se riegan con media cucharadita de aceite, se coloca un salmonete encima, se adereza, y se cierra en papillote, se lleva al horno a ciento ochenta grados veinte minutos hasta que hinche el papel; se saca, se abre y se sirve con el papel.

Receta adaptada de una de Jesús Zaiño Jefe de Cocina Adjunto en el Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) Se puede preparar con doradas o pescados similares

89
...



Salmonetes en Salsa de Almendra

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes, ciento cincuenta gramos de almendras tostadas, ciento cincuenta gramos de mantequilla, tres dientes de ajo, dos limones, una cebolla, medio vaso de vino blanco, un vaso de caldo de pescado, ciento cincuenta gramos de harina de freír pescado, una cucharada de harina fina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y tripas. Se lavan, se escurren y se secan. Se salpimientan por dentro y por fuera, se pasan por harina, se llevan a una fuente de horno y se introducen en el microondas cinco minutos por cada lado. Se sacan y se reservan.

Se colocan en una fuente para microondas la mantequilla, la cebolla picada muy fina, el vino blanco y el ajo picado muy fino. Se mete en el microondas siete minutos, se saca, se le dan unas vueltas, se añade la harina fina desleída en el caldo, se vuelve al microondas, se le dan cuatro minutos más.

Se sirven los salmonetes en una fuente, se riegan con el zumo de limón, se espolvorean con almendra picada y se acompañan con verdura cocida regada. La salsa se sirve aparte en salsera.

90
...



Salmonetes en Salsa de Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de salmonetes, cuatro tomates, ocho anchoas, ocho aceitunas, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se riegan con dos cucharadas de aceite, un chorro de limón, sal y pimienta.

Se llevan al horno en una fuente engrasada y se hacen veinte minutos.

En una sartén con el resto del aceite, se hacen los tomates picados, sin piel y sin pepitas, cuando pochen se añaden las anchoas, el perejil y las aceitunas picadas a cuchillo.

Se vierte sobre los salmonetes y se sirve.

Salmonetes en Salsa de Azafrán

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes, una cabeza de rape, un cuarto de kilo de morralla de pescado limpia de entrañas, una guindilla, unas hebras de azafrán, media cebolla, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se eliminan las cabezas, las escamas, las entrañas y se reservan.

Se cuecen todos los ingredientes con las cabezas de los salmonetes, en litro y medio de agua, durante tres cuartos de hora. Transcurridos estos se cuela el caldo y se vuelve a la cazuela. Se cuecen los salmonetes cinco minutos.

Se sacan, se dejan enfriar y se eliminan las raspas dejando solo los filetes de pescado. Se reduce el caldo a la mitad por cochura, se le añade media cucharada de maicena para que espese y se sirve en salsera junto a los filetes de salmonete.

Receta recogida en las III Jornadas del Mar de Salobreña. Es un plato con pocas calorías, no lleva aceite y verdaderamente queda muy sabroso

91
...

Salmonetes en Salsa de Camarones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, una cebolla, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, un limón, seis cucharadas de aceite, un vaso de vino blanco, un huevo, dos cucharadas de camarones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se sacan los filetes, se lavan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se rehogan la cebolla picada, el ajo picado, cuando doren se añaden los filetes de salmonete, se riega el vino blanco, se añade la hoja de laurel, se salpimenta y se vierte el zumo de limón. Se cocina cinco minutos.

Se retiran las presas de pescado y se llevan a una fuente; a la salsa se le añade el huevo batido, se deja reducir unos minutos, se añaden los camarones y se pasa por la batidora, se cuela con el chino y se vierte la salsa sobre el pescado. Se sirve con el resto de la salsa aparte en salsera.

Salmonetes en Salsa de Cítricos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, dos naranjas, un limón, una cucharadita de maicena, medio vaso de aceite, patatas panaderas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se marcan en una sartén con unas gotas de aceite y se reservan.

En una sartén con aceite se saltea la cáscara de una naranja cortada en tiras muy finas, se añaden el zumo de las naranjas, el zumo del limón y se espesa con la maicena, se cocina cinco minutos y se trabaja una salsa.

Se emplata el pescado sobre un lecho de patatas panaderas y se sirve con la salsa aparte en salsera.



Salmonetes en Salsa de Erizos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, una chalota, una lata de huevas de erizos, una nuez de mantequilla, un vaso de vino blanco, seis cucharadas de nata, un vaso de fondo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas y raspa central, se salpimentan y se llevan a una fuente de horno engrasada con mantequilla sobre un lecho de chalota picada. Se riegan con el vino y el fondo de pescado, se cocinan al horno diez minutos, se añaden las huevas de erizo desmenuzadas, se riega con la nata y se reduce hasta que el caldo quede como salsa.

Se sirven con patatas cocidas y espolvoreados con perejil picado a cuchillo.

Salmonetes en Salsa de Mandarina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, seis mandarinas, dos nueces de mantequilla, dos cucharadas de miel, media cucharadita de jengibre molido en polvo y una cucharadita de maicena.

PREPARACIÓN:

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

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, dos por pieza, se pasan por harina de freír pescado, se fríen tres minutos por cada lado, se sacan, se escurren y se sirven sobre un lecho de la salsa y el resto de la salsa aparte en salsera.

93
...



Salmonetes en Salsa de Menta

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, aceite de freír, trescientos gramos de pan rallado, vinagre, dos cucharadas de perejil, dos cucharadas de menta, dos cucharadas de alcaparras, un huevo, dos cucharadas de azúcar, dos anchoas, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se salpimientan y se fríen en aceite, se sacan, se reservan sobre papel de estraza.

Se remoja el pan rallado con agua y vinagre, se escurre y maja en un almirez con el perejil picado a cuchillo, la menta picada a cuchillo, el huevo batido, las alcaparras, el azúcar y las anchoas, se trabaja una pasta.

Se añade el aceite, se bate despacio y se trabaja una salsa; se sirven los salmonetes con la salsa aparte en salsera.

Salmonetes en Salsa de Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, una cucharada de aceite, dos nueces de mantequilla, dos naranjas, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de harina, una pastilla de caldo de carne, un vasito de vino fino.

PREPARACIÓN:

En un cazo con aceite se añade la harina, cuando comience a dorar se añade la pastilla de caldo disuelta en un vaso de agua caliente. Se cuece diez minutos, se riega con el vino y la raspadura de cáscara de naranja. Se hierve cinco minutos más; se retira del fuego, se añade el zumo de naranja y se sirve en salsera.

Limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se salpimientan por dentro y por fuera, se doran seis minutos y se sirven con la salsa.

94
...

Salmonetes en Salsa de Ostiones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, ocho erizos, un sobre de puré de patatas, ocho ostiones, dos cucharadas de paté de aceitunas negras, vino blanco, aceite, leche, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los erizos, se sacan su caldo y las huevas, se reservan. Se abren los ostiones, se cuele el caldo y se reservan los bichos.

Se trabaja un puré de patatas con el sobre, leche y mantequilla, siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se le añaden el caldo de los erizos, las huevas, dos cucharadas de vino blanco y el caldo de los ostiones, se mezclan y se reserva.

Se limpian los salmonetes, se sacan dos filetes por pieza, se marcan con una chispa de aceite y la piel hacia abajo. Se emplatan los filetes con un ostión sobre ellos, una porción de paté de aceitunas y el puré aparte como acompañamiento.

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

Salmonetes en Tempura

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetitos, harina, agua fría, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un cuenco se añaden tres cucharadas de harina, se añade el agua muy fría al hilo sin dejar de remover, se trabaja una crema.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se salpimientan, se cierran, se pasan por la crema y se fríen en aceite muy caliente.

Se sirven con acompañamiento de un picadillo de lechuga y tomate.

Salmonetes en Vinagreta



95
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes, cuatro tomates maduros, dos hojas de hierbabuena, dos cucharadas de vinagre, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean en una sartén con el aceite, tres minutos, los tomates picados sin piel ni pepitas junto a la hierbabuena picada a cuchillo. Se añade el vinagre, se salpimenta y se cocina dos minutos, se retira y se reserva.

Se limpian los salmonetes, se evisceran, se eliminan las cabezas, escamas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se pincelan con aceite, se marcan por ambos lados a la plancha y se sirven con la vinagreta.

Receta recogida en las III Jornadas del Mar de Salobreña



Salmonetes Encebollados a la Albahaca

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración y media, cinco cebolletas, cuatro patatas, dos tomates, dos dientes de ajo, harina, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de perejil, una cucharada de albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una vinagreta con seis cucharadas de aceite, dos de vinagre, una de albahaca picada a cuchillo, sal y pimienta; se reserva.

Se cortan los tomates sin piel ni pepitas en dados, se llevan a un lebrillo y se riegan con la vinagreta, se dejan macerar.

Se pelan las patatas, se rallan y se trabajan cuatro tortitas en una sartén con una chispa de aceite sin que este muy caliente.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se pincelan con aceite, se salpimientan y se marcan a la plancha cuatro minutos por cada lado.

En una sartén con aceite se confita la cebolla cortada en aros.

Se reparte la cebolla confitada entre cuatro platos, sobre ella se colocan las tortitas de patata, se cubren con dos filetes de salmonete, se cubren con tomate y se riegan con el caldo de la marinada.

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

Salmonetes Envueltos con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, ocho lonchas de jamón, dos limones, dos dientes de ajo, una ramita de romero, una cucharada de perejil picado, pan rallado, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se lavan y se llevan a un lebrillo pequeño con el zumo de los limones, los ajos rallados, el romero picado a cuchillo, sal y pimienta. Se dejan marinar un rato.

Se liga el pan rallado con el perejil picado a cuchillo, se rebozan los pescados con la mezcla, se envuelven en dos lonchas de jamón cortadas muy finas y se llevan a una fuente de horno, se riegan con el aceite y la marinada filtrada con un algodón, se llevan al horno y se cocinan algo menos de media hora regando con el caldo de vez en cuando.

Se sirven en la misma fuente.

La abuela María añadía un chorro de vinagre al caldo, y trabajaba una salsa algunas veces con mantequilla que le quedaba muy rica

Salmonetes Fritos

INGREDIENTES: (4 personas)

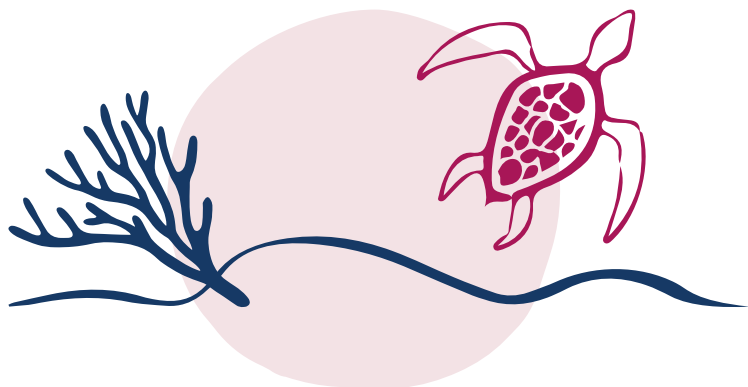
Una docena de salmonetes, harina de freír pescado, un limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y entrañas, se lavan, se escurren y se secan. Se llevan a un lebrillo, se riegan con zumo de limón y sal gorda.

Se sacan, se escurren, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite. Se sirven con lechuga picada y mayonesa aparte en salsera.

Otra receta tras pasarlos por harina los reboza con huevo batido, otra los reboza después con pan rallado antes de freír. El truco esta en que los salmonetes no sean demasiado grandes



Salmonetes Fritos a la Inglesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes de media ración, aceite, harina de freír pescado, dos huevos, pan rallado, dos limones, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y entrañas, se llevan a un lebrillo pequeño, se adoban con aceite, zumo de limón, ajo rallado, perejil picado a cuchillo, sal y pimienta.

Pasadas dos horas, se sacan, se rebozan con harina de freír pescado, huevo batido, pan rallado, huevo batido y pan rallado. Se fríen en una sartén con aceite y se sirven con ensalada de lechuga como acompañamiento.



Salmonetes Fritos con Salsa Tártara

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes, harina de freír pescado, aceite, un tazón de mayonesa, tres pepinillos, una cucharada de alcaparras, un diente de ajo, una cucharada de perejil, una cucharada de mostaza, dos cucharadas de cebolla.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se lavan, se secan y se pasan por harina de freír pescado, se fríen, se sacan, se escurren y se reservan.

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

Se emplatan los salmonetes, se acompañan con la salsa y se sirven.

Salmonetes Macerados a la Brasa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, un vaso de vino blanco, un limón, una ramita de apio, dos tomates, una cebolla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas, raspas y tripas. Se dejan enteros y se llevan a un lebrillo, se riegan con sal, pimienta, el vino blanco, el ajo picado, la cebolla cortada en juliana y el zumo de limón.

Se deja macerar dos horas que se empapen bien y se asan a fuego suave diez minutos por cada lado. Se asan los tomates y se sirven juntos.

Salmonetes Macerados a la Naranja

99
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de salmonetitos, dos naranjas, un limón, dos anchoas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ligan en un dornillo el zumo de naranja con el de limón, unas cucharadas de aceite, las anchoas desleídas, sal y pimienta, se trabaja un macerado.

Se limpian los salmonetitos de escamas y entrañas, se llevan al dornillo, se maceran ocho horas, se sacan, se escurren, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite.

Se lleva el caldo de la maceración a un cazo, se reduce a salsa por cochura, se vierte sobre los salmonetes y se sirven.

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



Salmonetes Macerados con Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, un limón, laurel, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se lavan, se escurren y se llevan a un dornillo, se riegan con el aceite, se añaden los ajos rallados, el perejil picado a cuchillo, el zumo de limón y el laurel, se dejan macerar dos horas.

Se sacan, se escurren y se fríen en una sartén con aceite; se sirven con una ensalada de lechuga como acompañamiento.



100
...

Salmonetes Marinados

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, un tomate, dos cebolletas, un vaso de vino blanco, dos dientes de ajo, una chispa de tomillo, dos limones, aceite, pan rallado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, aletas y entrañas, se salpimientan y se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con zumo de limón y se maceran media hora.

Se saltean en una sartén con cuatro cucharadas de aceite la cebolleta y el ajo picados, cuando comiencen a pochar, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina cinco minutos, se riega con el vino, se salpimenta, se adereza con tomillo picado y se cocina ocho minutos, se espolvorea con el perejil picado a cuchillo y se reserva.

Se emplatan los salmonetes en una fuente engrasada, se cubren con la farsa, se espolvorean con pan rallado y se llevan al horno a ciento ochenta grados entre diez y quince minutos.

Se emplatan con verdura cocida y se riegan con el jugo de la cochura como salsa.

Salmonetes Nicosia

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de salmonetes, dos cucharadas de hierbas aromáticas, medio vaso de aceite, un vaso de leche, harina de freír pescado, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas y barbas, no se vacían, se llevan a una fuente, se riegan con leche y se dejan reposar media hora, se sacan, se escurren, se salpimientan y se pasan por harina, se fríen en una sartén con aceite; se sacan, se escurren y se reservan en una fuente.

En la misma sartén con el aceite colado se doran las hierbas aromáticas, se riega sobre los salmonetes y se sirven con patatitas cocidas y rodajas de limón.

101
...

Salmonetes Rebozados con Garbanzos

INGREDIENTES: (4 personas)

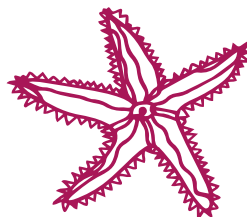
Un kilo de salmonetes pequeños, un vaso garbanzos tostados, cuatro cucharadas de semillas de sésamo, una cucharada de comino, una cucharada de semillas de culantro, seis anacardos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan todos los ingredientes en un almirez, se llevan a una bolsa de plástico con aire, se mezclan y se lleva la mezcla a un plato, se reserva.

Se limpian los salmonetes de escamas y entrañas, se rebozan con la mezcla y se fríen en aceite, se sirven con verdura cocida.

Se puede hacer con maíz tostado (kikos)



Salmonetes Rellenos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, dos cucharadas de leche, dos rebanadas de pan, unas tiras de pimiento, cuatro lonchas de jamón, aceite, tomates cherry, cuatro nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas, entrañas y raspas; se lavan, se escurren y se secan. Se reservan.

Se asa el pimiento en el horno, se deja sudar, se limpia y se corta en tiras, se pican junto a las lonchas de jamón. Se liga con la miga de pan y la leche, se forma un relleno.

Se rellenan los salmonetes con la pasta, se cierran con un palillo y se llevan a una fuente de horno engrasada, se riegan con mantequilla derretida y se hornean veinte minutos a temperatura media. Se sirven en la misma fuente.

102
...

Salmonetes Rellenos de Gambas



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes, ciento cincuenta gramos de gambas peladas, cinco cucharadas de queso rallado unas tiras de pimiento, dos tomates, una cebolla, aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y entrañas; se lavan, se escurren y se secan. Se reservan.

Se saltea la cebolla picada en una sartén con cuatro cucharadas de aceite, cuando transparente se añaden el pimiento picado, los tomates picados sin piel ni pepitas se cocina ocho minutos. Se retira de fuego, se añaden las gambas picadas.

Se rellenan los salmonetes con la farsa, se llevan a una fuente de horno engrasada, se riegan con mantequilla derretida y se hornean veinte minutos a temperatura media. Se sirven en la misma fuente con la farsa sobrante alrededor.

Receta adaptada de una que probamos en el Restaurante Manino en Isla Cristina (Huelva)

Salmonetes Rellenos de Uvas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes medianos, ocho hojas de parra encurtidas, una cebolla, un racimo de uvas, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de nata líquida, seis nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de escamas, aletas y entrañas; se lavan, se escurren y se secan, se pincelan con aceite, se rellenan con uvas picadas sin piel ni pepitas, se envuelven en una hoja de parra, se lían en papel de aluminio, se llevan a una fuente de horno y se cocinan en el horno a ciento veinte grados un cuarto de hora.

Se cuece la cebolla cortada en juliana en el vino, se reduce y se riega con la nata, se añaden las uvas peladas sobrantes, la mantequilla en porciones pequeñas, se deja hervir unos minutos y se bate a salsa.

Se sacan los salmonetes del papillote, se emplatan en una fuente y se riegan con la salsa.

Las hojas de parra encurtidas se compran en establecimientos especializados, si no se tienen se lían solo con papel de aluminio.

Hay una receta que emplea pasas hidratadas sin pepitas por las uvas

103
...

Salmonetes sobre Crema de Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho salmonetes grandecitos, unos picatostes, aceite, medio kilo de guisantes, una cebolleta, un chorro de aceite, una patata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela con agua, sal y un chorrito de aceite se cuecen los guisantes, la cebolleta y la patata, cuando este cocido se lleva al vaso de la batidora, se tritura y emplata la crema en platos individuales, se reservan al calor.

Se limpian los salmonetes de cabezas, escamas, aletas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se marcan por ambos lados en una sartén con unas gotas de aceite y se emplatan sobre la crema de guisantes, se adornan con los picatostes y se sirven.

Salmonetes sobre Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, cien gramos de mantequilla, cinco cucharadas de aceite, menta, ocho patatas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se eliminan las cabezas, las escamas, las aletas, las entrañas y las espinas. Se sacan dos filetes por pieza.

Se pelan las patatas y se cortan en lonchas muy finas, se emplatan en una fuente de horno, se riegan con mantequilla fundida y se llevan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos.

Se untan los filetes de pescado con aceite de oliva, se pasan un minuto por cada lado. Se emplatan sobre las patatas, se vuelven al horno, se riegan con el resto del aceite, se hornean dos minutos y se sirven espolvoreadas con menta picada.

Hay una variación que coloca el pescado sobre las patatas y se sirve. El pescado queda poco hecho.

La abuela María añadía un chorro de vinagre al caldo, y trabajaba una salsa algunas veces con mantequilla que le quedaba muy rica

104
...

Salmonetes sobre Pisto

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de salmonetes pequeños, harina, dos berenjenas, una cebolla, dos pimientos, tres tomates, dos dientes de ajo, medio vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un cuenco se añaden tres cucharadas de harina, se añade el agua muy fría al hilo sin dejar de remover, se trabaja una crema.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se salpimientan, se pasan por la crema y se fríen en aceite muy caliente.

En una olla de barro con aceite se saltea la cebolla picada, cuando comience a ponerse transparente, se le añaden las berenjenas cortadas en dados, los pimientos cortados en trocitos, se les dan unas vueltas y se añade el tomate pelado y sin pepitas. Cuando reduzca el agua que suelta el tomate, se riega con el vino, se salpimenta y si es necesario se añaden unas cucharadas de agua.

Se cuece a fuego lento tres cuartos de hora, se quita la tapa, se deja reducir el caldo y se sirve con los salmonetes sobre el pisto.

Salmonetes Windsor

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro salmonetes de ración, un limón, una cucharada de mostaza, doscientos gramos de panceta, medio vaso de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

105
...

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes, se quitan las escamas, aletas y entrañas; se abren en libro, se quitan las raspas y las espinas, se riegan con zumo de limón, se pincelan con mostaza y se cierran.

Se envuelven con el bacón, se cierran con un palillo y se fríen en aceite. Se sirven en una fuente sobre un lecho de lechuga picada.



Salmonetes y Verduras en Papillote

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis salmonetes, doscientos gramos de judías verdes, dos cebolletas, dos zanahorias, dos puerros, un pimiento, un diente de ajo, un calabacín, doce ajos frescos, doce espárragos verdes, cuatro cucharadas de vino blanco, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan las puntas de las judías y se les quitan las hebras si es necesario. Se pican en juliana fina junto a las zanahorias, las cebolletas, los puerros. El ajo se corta en láminas; se rehogan en una sartén con un poco de aceite.

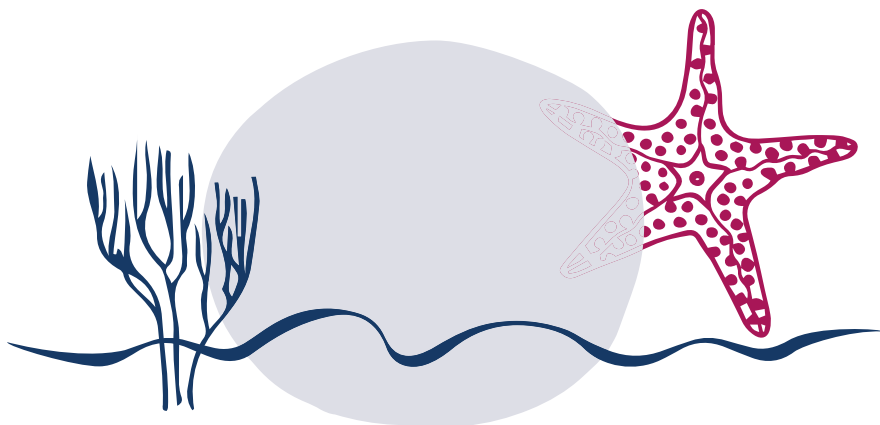
Se limpian los salmonetes, se eliminan las cabezas, escamas, entrañas y raspas. Se sacan dos filetes por pieza.

Se limpian los ajos frescos y los espárragos, se les quita la parte baja del tallo y se fríen en aceite.

Se cortan cuatro hojas de papel de aluminio, se coloca una base de rodajas de calabacín, sobre ellas una capa de salteado de verduras, tres filetes de salmonete, se cubren con unas cebolletas y espárragos fritos. Se riega con una cucharada de vino.

Se cierran los paquetes en caja, muy bien cerrados que no se salga el jugo y se llevan al horno a doscientos grados hasta que se inflen, que serán unos seis minutos aproximadamente. Se sirven con el propio paquete que se abre en la mesa.

A este plato le va muy bien un rosadito de aguja o quizás un espumoso brut



Salmonetitos Fritos con Ajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de salmonetes chiquitos, cuatro cucharadas de perejil picado, seis dientes de ajo, harina de freír pescado, aceite, dos limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetitos se quitan las entrañas, se lavan y se les dejan las cabezas. Se reservan.

En un almirez se maja el perejil picado junto a los ajos, se salpimenta y se riega con una chispa de aceite. Se napan los salmonetes por dentro y por fuera, se dejan reposar dos horas para que tomen sabor.

Se pasan por harina de freír pescado, se fríen en aceite y se sirven con cascots de limón.

A la abuela María, ¡le encantaban!

107
...

Salsa de Salmonetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de salmonetes chihuatos, un vaso de fondo de pescado, media cebolla, un diente de ajo, cuatro ramitas de hinojo, dos docenas de piñones, dos docenas de pasas, una cucharada de perejil, dos tomates, aceite, medio vaso de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se lavan, secan, se pican y reservan.

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada en juliana, el diente de ajo picado, el hinojo picado a cuchillo, los piñones y las pasas, pasados seis minutos se añaden los filetes de salmonete, se rehogan con el vino y se deja reducir, se salpimenta, se riega con el fondo de pescado, se cocina diez minutos y se sirve la salsa.

Receta típica de Huelva, es muy apta para acompañar pastas

Sopa Livornesa de Pescado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de cazón, un cuarto de kilo de salmonetes, un cuarto de kilo de merluza, un cuarto de kilo de rape, seis cucharadas de aceite, una cebolla, una zanahoria, un tallo de apio, dos cucharadas de perejil, un vaso de vino blanco, tres tomates, dos dientes de ajo, dos vasos de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se eliminan la piel y las posibles espinas, se cortan en dados, se lavan y se reservan.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada cinco minutos, se añaden el apio cortado en rodajas y la zanahoria picada, se cocinan otros cinco minutos, se espolvorea con perejil picado a cuchillo.

Se riega con el vino, se sube el fuego y se reduce a la mitad, se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas y el ajo rallado; se cocina ocho minutos. Se riega con el agua, se cocina un cuarto de hora a fuego lento, se añade el pescado, se cocina un cuarto de hora.

Se saca el pescado, se pasa el caldo por el turmix, se cuele con el chino, se vuelve a la cazuela, se añade el pescado, se rectifica de sal y pimienta y se sirve en sopera con cuscurros de pan frito.

Receta recogida en Florencia (Italia). Hay una variedad que pasa todo por el turmix; queda mas espesa casi una crema

Sopa Mediterránea

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos rodajas de pescada, un lenguado de ración, un salmonete hermoso, dos cabezas de merluza, dos zanahorias, un diente de ajo, una cucharada de perejil, tres hebras de azafrán, media cucharadita de pimentón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se sacan los filetes y se cuecen en una cazuela con dos litros de agua junto a la zanahoria cortada en rodajas y una cucharada de perejil picado a cuchillo. Se sacan los pescados, se limpian de piel y espinas, se desmenuzan, se llevan a una cazuela y se riegan con el caldo colado.

En una sartén con tres cucharadas de aceite se saltean los ajos cortados en láminas, se llevan a un almirez, se majan junto al azafrán, una cucharada de perejil, sal y pimienta. En la misma sartén y aceite se refríe el pimentón treinta segundos y se añade a la sopa junto al majado del almirez, se le da un hervor y se sirve con cuscurros de pan frito.

Receta adaptada de una de Jesús Zaiño Jefe de Cocina Adjunto en el Restaurante Casa Rufino en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva) Se puede preparar con doradas o pescados similares



Tagina de Salmonetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis salmonetes medianitos, dos cucharadas de aceite, seis hebras de azafrán, media cucharadita de canela, una cucharadita de semillas de culantro molidas, una cucharadita de cominos molidos, media cucharadita de cúrcuma, dos tomates, vaso y medio de caldo de pescado, aceitunas, medio limón en salazón, dos cucharadas de culantro picado, sal y pimienta.

109
...

PREPARACIÓN:

En la base de una tagina se saltea la cebolla picada en dos cucharadas de aceite diez minutos, se adereza con azafrán, canela molida, culantro molido, cominos molidos y cúrcuma; se cocina treinta segundos. Se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos.

Se limpian los pescados de cabeza, aletas, escamas y entrañas, se corta en rodajas, se añaden a la tagina y se cocina seis minutos tapada a fuego lento. Se añaden las aceitunas, el limón en salazón picado y el culantro picado a cuchillo; se remueve, se le da un hervor y se sirve con acompañamiento de cuscus o tabulé.

Plato berebere de nuestra amiga Embarka. Si no tienes una tagina (cazuela típica del Norte de África) se prepara igual con una cazuela de barro y una tapadera de evapora un poco



Tornillos con Acelgas y Salmonetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos cincuenta gramos de tornillos de pasta al huevo, medio kilo de salmonetes, ciento cincuenta gramos de hojas de acelga, una cebolla, un diente de ajo, cinco cucharadas de aceite, medio vaso de vino blanco, una hoja de laurel, cuatro tomates, tres gotas de tabasco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

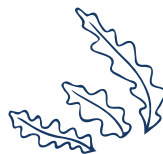
Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se trocean, se salpimientan y se reservan.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla cortada en juliana junto al ajo rallado, pasados cinco minutos se añade el tomate rallado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos; se añade el laurel, se riega con el vino y se incorporan las presas de pescado, se cocina diez minutos, se retiran y se reservan.

Se lavan las acelgas, se pican y se cocinan en la sartén con la salsa diez minutos, se vuelve el pescado a la sartén y se reserva al calor.

Se cuecen los tornillos de pasta al huevo en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se saca, se escurre y se añade a la sartén, se le dan unas vueltas y se sirve.

Esta receta se puede hacer con cualquier pasta corta y con cualquier pescado de roca



Tortelloni con Salmonetes

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de harina, tres huevos, medio kilo de salmonetes, un cuarto de kilo de gambas, ciento cincuenta gramos de queso ricotta, cien gramos de parmesano rallado, dos dientes de ajo, pan rallado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Con la harina, dos huevos, agua y sal se trabaja una masa, se deja reposar media hora, se extiende con el rodillo y se corta en cuadrados de tres dedos, se reservan.

Se limpian los salmonetes de cabeza, escamas, entrañas y raspa, se sacan dos filetes por pieza, se saltean en una sartén con aceite, ajo y perejil junto a las gambas tres minutos, se llevan al vaso de la batidora con el parmesano, el ricotta, un huevo, sal, pimienta y dos cucharadas de pan rallado, se trabaja una crema espesita.

Se coloca una cucharadita de crema sobre un cuadrado de pasta, se cubre con otro y se cierran los bordes con un tenedor, se cuecen en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite hasta que floten, se sacan, se escurren y se sirven con una salsa de tomate o de ostiones.

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

Volovanes Rellenos de Tartar de Salmonetes

///
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de salmonetes, doce volovanes, dos chalotas, un pepinillo en vinagre, una cucharada de alcaparras, dos huevos, una cucharada de salsa tabasco, una cucharada de pimentón y sal.

PREPARACIÓN:

Se pican los salmonetes, se sacan los filetes y se pican con un cuchillo muy afilado, primero en láminas muy finas, se trocean estas en juliana muy fina y posteriormente en daditos diminutos. Se llevan a una fuente honda, se le pican muy finos, las chalotas, las alcaparras y el pepinillo. Se ligan íntimamente con las yemas de huevo batidas, el pimentón, la salsa tabasco y se rectifica de sal.

Se calientan los volovanes al horno tres minutos y se rellenan con la mezcla, se dejan reposar una hora y se sirven acompañados de ensalada de lechuga y tomate, aderezada con limón.



ENTRE MARES Y FOGONES

Los **salmonetes** son unos pescados pertenecientes a la familia de los Mullidos, con dos especies, *Mullus sumuletus* o salmonete de roca y *Mullus barbatus* o salmonete de fango.

Son unas especies marinas que radican en las aguas Mediterráneas y del Atlántico Norte, muy apreciadas por la delicadeza de su carne, debida a su alimentación a base de poliquetos, pequeños crustáceos, equinodermos y moluscos que localiza en los sedimentos con sus barbillones.

Su cocina es muy amplia: guisado, cocido, asado, plancha, grill, frito, horno, estofado, etc. dependiendo un poco de su tamaño, por ejemplo, los salmonetes de roca pequeños fritos son una delicia y los salmonetes de fango de mayor tamaño son excelentes para la plancha, la sal o el horno.

No obstante, en ambos casos, hay que tener en cuenta que su carne no aguanta mucho tras la pesca, por lo que siempre recomiendo consumirlos en el mismo día de su compra y estar muy atentos a su frescura, que podemos determinar por sus ojos y sus agallas.



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

ISBN 978-84-491-1610-0



9 788449 116100