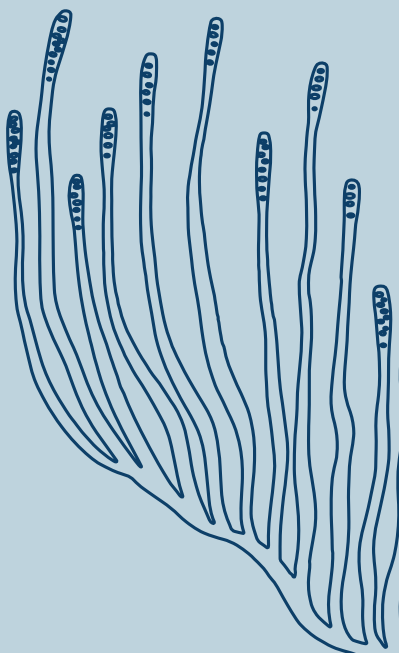
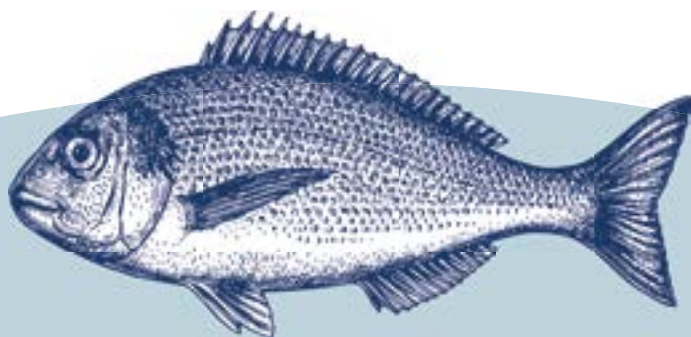


Felipe y Bárbara Luzón

DORADA

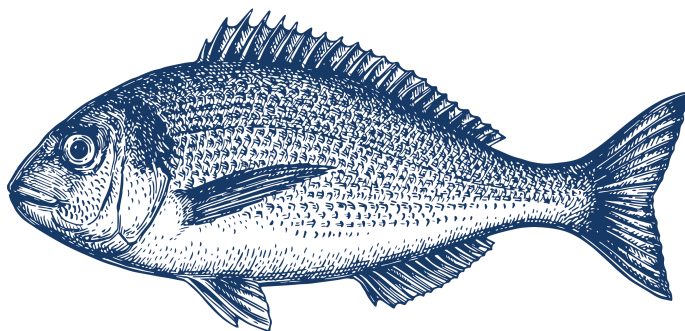


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

DORADA



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: DORADA

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: 003220672

DL: M-13262-2022

ISBN: 978-84-491-1593-6

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

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

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

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

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

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



A nuestras familias



Índice de Recetas



Introducción	17
Albóndigas de dorada	23
Alcachofas con taquitos de dorada	24
Alimoje de dorada	24
Aliño de dorada	25
Andrajos de dorada	25
Arroz con dorada	26
Arroz marinero con dorada	27
Bocaditos de berenjena y dorada	27
Bocaditos de dorada y coco	28
Bolacha de dorada	28
Caldereta de dorada	29
Carpacho de dorada	29
Carpacho de dorada con encurtidos	30
Cazuela de dorada	31
Ceviche de dorada	31
Crema de dorada, verduras y mejillones	32
Crepes de dorada y gambas	33
Croquetas de dorada	34
Dorada a banda con poleás	35
Dorada a funcheira	36

Dorada a la aljarafeña	36
Dorada a la ayamontina	37
Dorada a la berebere	38
Dorada a la brasa	38
Dorada a la cazuela	39
Dorada a la cerveza	39
Dorada a la crema de alcaparras	40
Dorada a la crema de naranja.....	41
Dorada a la espalda	41
Dorada a la genovesa	42
Dorada a la granadina	42
Dorada a la isleña	43
Dorada a la lata	43
Dorada a la madrileña	44
Dorada a la marinera	45
Dorada a la molinera	45
Dorada a la naranja	46
Dorada a la parrilla con hierbas	47
Dorada a la piamontesa	48
Dorada a la pimienta	49
Dorada a la plancha	49
Dorada a la reina	50
Dorada a la riojana	50
Dorada a la romana	51
Dorada a la sal	51
Dorada a la sal aromatizada con culantro	52
Dorada a la sartén	52
Dorada a la sidra	53
Dorada a las finas hierbas	54
Dorada al aceite de carbón	55

Dorada al aguardiente	55
Dorada al albero	56
Dorada al cava	56
Dorada al estilo de la abuela	57
Dorada al hinojo	57
Dorada al horno	58
Dorada al horno con mariscos	59
Dorada al horno con picada	60
Dorada al horno sobre patatas panaderas	60
Dorada al huevo hilado	61
Dorada al jerez	61
Dorada al limón	62
Dorada al microondas como Marga	62
Dorada al romero	63
Dorada al tahim	63
Dorada al vino de jerez	64
Dorada al vino tinto	65
Dorada Ana Rico	65
Dorada asada	66
Dorada asada a la isleña	66
Dorada asada al vino del Condado	67
Dorada asada con nashi	67
Dorada asada con uvas	68
Dorada asada en base de manzanas	68
Dorada Carmen Méndez	69
Dorada cocida con mayonesa	69
Dorada con albóndigas de choco	70
Dorada con almendras y piñones	71
Dorada con ardorias	72
Dorada con champiñones	73

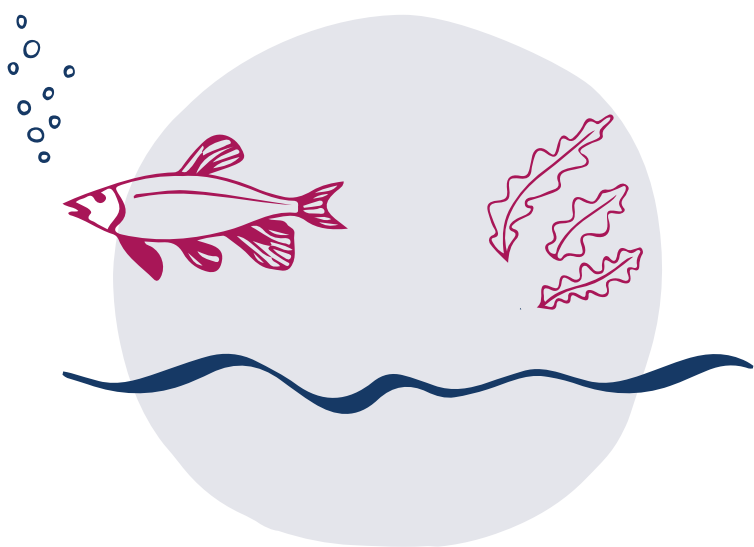
Dorada con chícharos	74
Dorada con ciruelas pasas	75
Dorada con espinacas	75
Dorada con garbanzos y espinacas	76
Dorada con guacamole	77
Dorada con guisantes	77
Dorada con guisantes y pimientos	78
Dorada con habitas	79
Dorada con leonesas rellenas	80
Dorada con mejillones a la belga	80
Dorada con miel y nata	81
Dorada con nata y nueces	81
Dorada con papas al montón	82
Dorada con patatas	83
Dorada con patatas a lo pobre	83
Dorada con pimientos	84
Dorada con piñones y nueces	85
Dorada con queso	86
Dorada con salmorejo	86
Dorada con salsa de ajos	87
Dorada con salsa de eneldo y alcaparras	87
Dorada con sanfaina	88
Dorada con setas variadas	89
Dorada con sobrasada	89
Dorada con tomate	90
Dorada confitada sobre crema de queso	90
Dorada empanada	91
Dorada en adobo berebere	92
Dorada en amarillo	92
Dorada en bechamel	93

Dorada en blanco	93
Dorada en crema de espárragos	94
Dorada en crema de pimientos rojos	95
Dorada en escabeche	95
Dorada en escabeche almerieño	96
Dorada en farsa al horno	96
Dorada en hojaldre	97
Dorada en papillote	98
Dorada en papillote (en pieza)	99
Dorada en picatostes	99
Dorada en salsa búlgara	100
Dorada en salsa burgras	100
Dorada en salsa de albahaca	101
Dorada en salsa de almendras	101
Dorada en salsa de almendras y avellanas	102
Dorada en salsa de camarones	103
Dorada en salsa de falso ali-oli	103
Dorada en salsa de marisco	104
Dorada en salsa de orégano	104
Dorada en salsa de pasas	105
Dorada en salsa de pimientos secos	105
Dorada en salsa de queso	106
Dorada en salsa de setas	106
Dorada en salsa de tomate y cominos	107
Dorada en salsa verde	107
Dorada encebollada	108
Dorada escaldada	108
Dorada estofada	109
Dorada estofada en guisera	110
Dorada frita	110

Dorada margarita	111
Dorada marinada	111
Dorada marinada a la sal	112
Dorada mechada	113
Dorada rellena	114
Dorada rellena con setas	114
Dorada rellena de dátiles	115
Dorada rellena de gambas	116
Dorada rellena de mejillones	116
Dorada rellena de picada	117
Dorada Río Piedras	118
Dorada Rosio	118
Dorada salteada con jamón	119
Doradas con gurumelos	119
Doradas en escabeche	120
Doradas gratinadas	120
Empanada de dorada	121
Empanadillas de dorada.....	122
Encebollado de dorada.....	122
Ensalada de dorada y naranjas	123
Ensalada de judías y dorada.....	123
Ensopado de dorada.....	124
Filetes de dorada a la algarveña	125
Filetes de dorada a la americana	126
Filetes de dorada a la campesina	126
Filetes de dorada a la cerveza	127
Filetes de dorada a la gola	128
Filetes de dorada a la marinera	128
Filetes de dorada a la moruna	129
Filetes de dorada a la mostaza	130

Filetes de dorada a la roteña	131
Filetes de dorada a la vinagreta	131
Filetes de dorada al azafrán	132
Filetes de dorada al pimentón	132
Filetes de dorada asados en bolsa	133
Filetes de dorada con bacón	133
Filetes de dorada con calabacín	134
Filetes de dorada con piñones	134
Filetes de dorada en adobo	135
Filetes de dorada en salsa bearnesa	136
Filetes de dorada en salsa de almendras	137
Filetes de dorada en salsa de huevo	137
Filetes de dorada enlechados	138
Filetes de dorada fritos con verduras	138
Filetes de dorada rellenos con atún	139
Filetes de dorada trenchados	140
Flan de dorada y verduras	141
Fumé de dorada y azafrán.....	141
Garbanzos con dorada	142
Guiso de dorada.....	143
Guiso de dorada con gambas	144
Guiso de pescado	145
Huevos duros rellenos de tartar	146
Pastel de dorada.....	146
Pastel de dorada y anchoas	147
Paté de dorada	147
Pavías de dorada.....	148
Pepino relleno de dorada	148
Pimientos de piquillo rellenos de dorada	149
Pimientos rellenos de dorada	150

Pomelos rellenos de ceviche de dorada	150
Puding de dorada	151
Rollo de dorada relleno	151
Sanwich rebozado de dorada	152
Sopa de dorada.....	152
Sopa de dorada en blanco	153
Sopa de dorada y fideos “udon”	153
Sopa de fideos y dorada	154
Sopa de verduras y albóndigas de pescado	154
Sopa romesco	155
Souquet de dorada	156
Supremas de dorada a la pimienta	156
Tahim de dorada con aceitunas	157
Tartar de dorada	157
Tostaditas de dorada y remolacha	158
Volovanes rellenos de tartar	158



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

Introducción



Cuando empezamos la preparación de nuestro libro “*La Cocina de los Peces Baratos*”, se nos planteó la duda de si la dorada entraba o no, en los parámetros que nos habíamos marcado.

Concluimos que no, que no cumplía estos parámetros, pese a ser un pescado de un costo relativamente bajo, y un precio estable. Uno de los criterios que nos hizo descartarla, fue que en nuestros rastreos de recetas, encontramos con asombro una inmensa cantidad de recetas que nos dieron las señoras, más de un centenar.

17
...

¡Era curioso! A nuestra pregunta de cómo cocinaban la dorada, siempre contestaban:

A la sal y/o al horno, no obstante también te decían “*pero yo tengo una receta...*”, de este modo encontramos una serie de recetas exquisitas, de un pescado exquisito, y con una cocina popular que nos asombró. ¡No nos creíamos la cantidad de recetas y adaptaciones de otras recetas que se podían hacer! Además de que nos las daban con orgullo, nos dejaban poner su nombre.

Como siempre tuvimos anécdotas curiosas, la que reflejaré aquí es la de Manuela con las hamburguesas de dorada.

¡Manuela, hamburguesas de dorada!

Si, hamburguesas de dorada, que mi niño (su nieto) tiene que comer pescado, y a él solo le gustan las hamburguesas del Mac Donal. Yo le doy hamburguesas dos días a la semana.

¡Genial!

La dorada, *spaurus aurata*, es un pescado de escamas de cuerpo perquiforme, ovalado, de envergadura, con ojos juntos, boca carnosa y color plateado.

Presenta una franja amarillenta sobre los ojos, una mancha oscura tras la cabeza y una línea lateral clara.

Se trata de un pescado semigraso de carne es sabrosa, prieta, y con un contenido medio en grasa del 6%, un 22% de proteínas y 70 Kcal/100 gr. Tiene una proporción de ácidos grasos saturados del 1.7%, de ácidos grasos poliinsaturados del 1.6% y de ácidos grasos monoinsaturados del 2.1%. Esto lo hacen ideal para dietas equilibradas bajas en calorías y ricas en omega 3, como las dietas de adelgazamiento y/o de enfermos cardiovasculares.

Una característica que influye en su contenido graso es su ambivalencia sexual. Las doradas jóvenes son machos y las adultas hembras. Es la misma pieza que evoluciona, presentando las hembras un contenido graso algo mayor.

Su procedencia es:

- Extractiva marina
- De crianza

Pese a su diferente origen, se trata de un pescado idéntico, con el mismo sabor, la misma textura de carne y con una gastronomía idéntica. En todo caso existe una leve ventaja a favor de la dorada de cultivo, está controlada sanitariamente desde su nacimiento y su frescura es innegable, no pasan seis horas desde su pesca a su venta en el mercado.

En el mercado se presenta:

- En piezas
- En filetes

Cada uno de los sistemas de presentación tiene su elaboración, así una dorada a la sal, tiene que ser en pieza. Otros tipos de preparación, la requieren en filetes, estos tienen la ventaja de que vienen limpios, sin espinas y envasados.

Las doradas en pieza se clasifican por tallas:

- Talla 3, entre 300 y 400 gramos
- Talla 4, entre 400 y 600 gramos
- Talla 6, entre 600 y 800 gramos
- Talla 8, entre 800 y 1000 gramos
- Talla 10, entre 1000 y 1500 gramos
- Talla 15, superiores a 1500 gramos

Nosotros, en nuestras recetas las agrupamos en:

- Dorada de ración entre 300 y 600 gramos
- Dorada de doble ración entre 600 y 1000 gramos
- Dorada de horno superior a 1000 gramos

Otra característica es su aprovechamiento, se dice que esta en torno al 46%, lo cual, dado su precio nos parece aceptable. Su aprovechamiento en filetes es del 100%.

Como ya hemos reflejado, un gran numero de las recetas es de filetes preparados en origen. ¿Por qué?

- Por su comodidad
- Por su limpieza
- Por su control sanitario

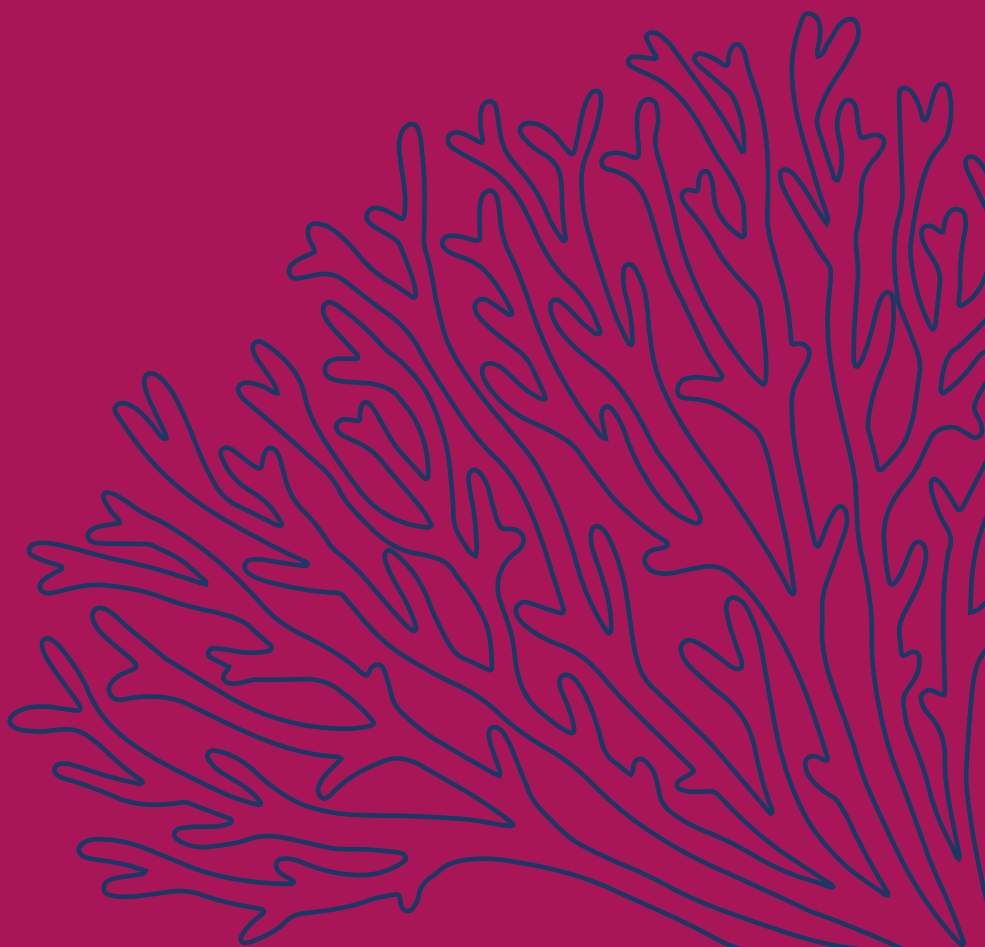
No obstante, se puede pedir en la pescadería que te las fileteen o bien puede hacerse en casa. Nosotros, si no vamos a prepararlas enteras, preferimos el fileteado en origen.

Si el fileteado se va a hacer en casa, sugerimos que se haga con un cuchillo de cortar jamón y que se aprovechen las cabezas y las raspas para preparar un fumé de pescado.

Queremos reseñar que a veces, y generalmente sin mala fe, se ofrecen en el mercado peces similares a la dorada, como son la chacona, o la salema. Su cocina es similar, por no decir idéntica, simplemente que son otros peces con otra carne, otra textura y otro precio.

Queremos agradecer a Don Ignacio Palacios de la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía, a Don Gabriel Ocaña y a Don Sebastián Rodríguez del FROM, a Dña. Josefa Fera de la Diputación de Huelva, a Don Pedro Cantero de la Universidad Pablo Olavide y a todas las señoras que nos han dado sus recetas, su ayuda, sin la cual este libro no habría sido posible.

Recetas





Albóndigas de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

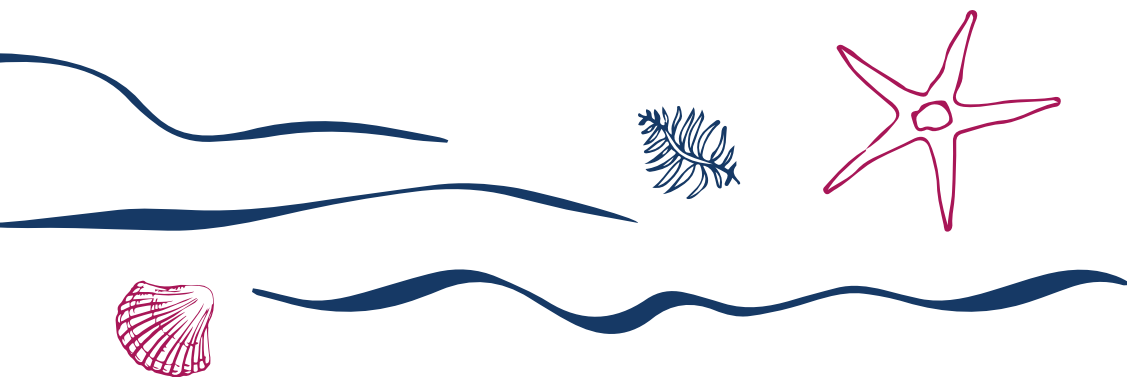
Medio kilo de filetes de dorada, dos rebanadas de miga de pan (cien gramos), medio vasito de leche, un huevo, perejil, una cebolla, cuatro cucharadas de aceite de oliva, dos dientes de ajo, dos tomates, un pimiento rojo mediano, una cucharadita de cominos, una cucharadita de azúcar, una cucharadita de pimentón, una guindilla molida, un vaso y medio de agua, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los filetes de pescado un par de minutos, se desmigan y se ligan con la miga de pan remojada en leche, el perejil picado y el huevo batido. Se salpimenta y se liga todo muy bien. Se lían las bolitas de albóndiga y se pasan por harina. Se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se agrega la cebolla pelada y picada, cuando comience a pochar, se añaden los dientes de ajo y el pimiento picados. Se deja rehogar un par de minutos y se agregan la guindilla molida, los cominos, el pimentón, el agua y los tomates pelados, picados y sin pepitas. Cuando comience a hervir, se añaden el azúcar y las albóndigas. Se dejan cocinar unos diez minutos, removiendo de vez en cuando. Se esparce culantro picado y se sirven.

Receta común de la Costa de Huelva.



Alcachofas con Taquitos de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos filetes de dorada, una docena de alcachofas, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, un vaso de caldo de pescado, una cucharada de harina, un diente de ajo, un limón y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los filetes de dorada, en agua con una hoja de laurel, un limón y un clavo de especias; pasados cinco minutos se sacan y se cortan en taquitos pequeños.

Se pelan las alcachofas, quitándoles las hojas de fuera, se despuntan y se untan con zumo de limón, se añaden a una cazuela con agua, sal y el limón sobrante. Una vez cocidas, se sacan del agua, se escurren y reservan con los taquitos de dorada.

En una cazuela, se rehogan el ajo picado y la harina. Cuando doren se añade el caldo de pescado y se deja cocer cinco minutos, se añaden las alcachofas y los taquitos de pescado. Se dejan cocer cinco minutos, y se sirven con su caldo.

Receta propia.

Alimoje de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada grandes, cuatro ñoras, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, medio limón, cuatro cucharadas de vinagre, un vaso de vino blanco, aceite, dos cucharadas de harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes a tamaño adecuado y se cuecen con abundante agua, la hoja de laurel y el medio limón como dos minutos. Se reservan.

Se fríen las ñoras con un diente de ajo, se llevan a un almirez y se majan con otro diente de ajo crudo, un pizco de sal y vinagre.

En una cazuela con aceite se fríen los trozos de dorada que se habían reservado pasados por harina de freír pescado, se añaden el majado, el vino y se deja cocer unos minutos. Se sirve.

Receta familiar. Procede de Montejicar (Granada).

Aliño de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, una cebolla, un pimiento, un tomate, dos dientes de ajo, medio vasito de aceite, seis cucharadas de vinagre, una hoja de laurel y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuece la dorada en agua con sal y una hoja de laurel; con cinco minutos sobra. Se salpimenta, se trocea y se reservan las presitas.

Se prepara un aliño, troceando muy menuda la cebolla, el pimiento, el ajo y el tomate sin pepitas. Se elabora una vinagreta con tres partes de aceite, y una de vinagre, se rectifica de sal.

Se liga la dorada cocida con el aliño, se adereza con la vinagreta, se emplata en una fuente y se lleva al frigorífico al menos una hora.

Plato de la cocina tradicional de la Costa de Huelva.

25
...

Andrajos de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de patatas, doscientos gramos de harina, medio kilo de filetes de dorada, dos tomates, una cebollita, medio limón, una hoja de laurel, una pastilla de caldo de pescado, dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, perejil, azafrán, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una fuente de barro, se pone aceite, se añaden las patatas peladas y cortadas como para tortilla, se añaden sobre ellas los filetes de pescado salpimentados, la cebollita cortada en rodajitas, el tomate pelado, sin pepitas y picado muy fino. Se rehoga unos minutos, se le añade una pastilla de caldo de pescado desleída en agua, y agua hasta cubrir.

En un almirez, se majan los ajos, el pimentón, el perejil y el azafrán. Se le añade al guiso. Se rectifica de sal.

Se prepara con agua y harina una masa, se estira con un rodillo y se corta con un vaso. Con las tortitas se recubren las patatas y se cuecen como un cuarto de hora. Las patatas así hechas están deliciosas, se sirven calientes en la misma fuente

Los andrajos son las tortitas. Es un plato de Cuaresma de Granada y Jaén.

Arroz con Dorada

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Dos tazones de arroz, tres tomates, dos cebollas, dos cucharadas de perejil, dos dientes de ajo, medio kilo de filetes de dorada, un litro de caldo, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

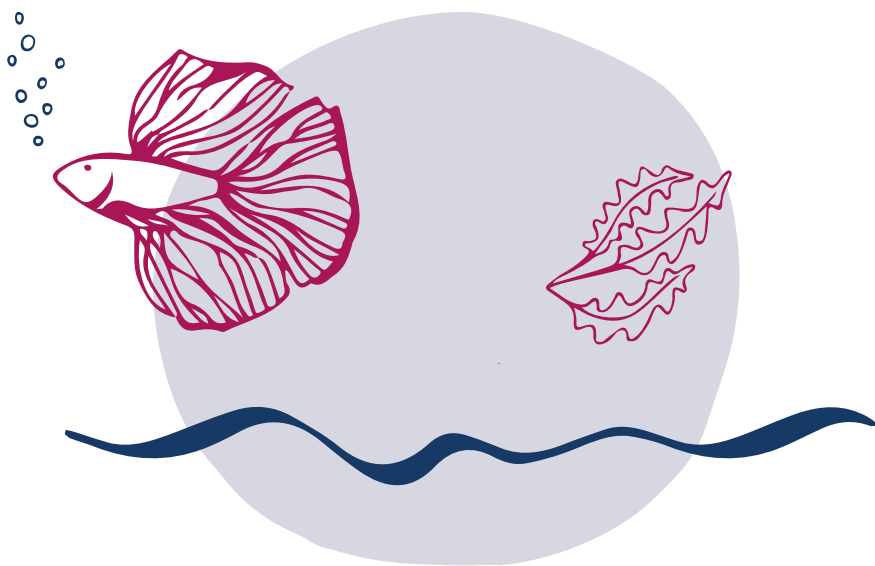
PREPARACIÓN:

Se lavan y trocean adecuadamente los filetes de dorada. Se llevan a una cazuela de barro, en la que pondremos una capa de cebolla picada en juliana fina, el ajo picado, una cucharada de perejil y la mitad del tomate, pelado y sin pepitas, cortado a cuchillo lo mas menudo posible, se colocan las presas de dorada y sobre ella otra tongada similar a la anterior. Se riega con el aceite y se lleva al fuego, hasta que este hecho el fondo.

Se le añade el litro de caldo de pescado (puede ser de brick) y se añade el arroz. Se salpimenta y transcurridos veinte minutos hirviendo a fuego lento, se sirve.

26
...

Receta de Pepi Gómez de Madrid.



Arroz Marinero con Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos vasos de arroz, un vaso de clicas, una hoja de laurel, un cuarto de kilo de dorada, una cebolla, un tomate, un pimiento, un trozo de choco (100 gramos), un puñado de gambas (150 gramos), un vaso de aceite, colorante para amarillo y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuece el choco cinco minutos, en agua con la hoja de laurel. Se trocea y se reserva. En el mismo agua se abren las clicas. El agua se cuela y se reserva. A las clicas se les eliminan las cáscaras y se reservan.

Se trocean los filetes de dorada en porciones muy pequeñas, se reservan.

En una paella hacer un refrito con el aceite, la cebolla, el tomate y el pimiento picados. Cuando dore se agregan los trozos de dorada y se remueve cinco minutos. Se añaden el choco, las gambas, el arroz, el colorante y las clicas. Se agregan cinco vasos de agua, y se deja cocer quince minutos. Debe quedar un poco caldoso, si a media cochura falta agua se le añade medio vaso de agua caliente.

27
...

Plato típico de la Cocina de la Costa de Huelva.

Bocaditos de Berenjenas y Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, medio kilo de berenjenas, zumo de limón, dos huevos, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se maceran los filetes de dorada con zumo de limón durante un par de horas y se filetean al bies con un cuchillo de cortar jamón. Se sacan filetes muy finos, como de jamón. Se aderezan de sal y pimienta.

Se pelan las berenjenas, se cortan en rodajas y entre dos rodajas de berenjena se coloca una presa de pescado, se cierra con un par de palillos, se pasa por harina y huevo batido. Se fríen en la freidora y se sirven.

Receta de María Zamora, Ayamonte (Huelva).

Bocaditos de Dorada y Coco

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de ración, dos huevos, seis cucharadas de aceite, coco rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren y se secan. Se trocean en porciones, se pasan por huevo batido y por coco rallado. Se fríen en aceite y se sirven con acompañamiento de frutas laminadas como guarnición y adorno.

Receta propia. Se le puede añadir al aceite, media cucharadita de aceite de sésamo, cambia el sabor aunque puede resultar fuerte para ciertos paladares.

Bolacha de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos filetes de dorada de ración, doscientos gramos de colas de langostino, dos berenjenas, un vaso de nata, tres huevos, un diente de ajo, cuatro cucharadas de aceite de oliva, mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan las berenjenas en láminas muy finas y se fríen en aceite, dejándolas poco hechas. Se escurren y se reservan.

En la misma sartén y aceite, se doran los ajos cortados en láminas y las colas de langostino peladas. Se escurren del aceite y se reservan.

Se escaldan en agua hirviendo los filetes de dorada, se desmenuzan y se llevan a un bol, se les añaden las yemas de los huevos batidas, se liga la nata, se montan a punto de nieve las claras y se agregan. Se salpimenta.

Se unta con aceite un molde de horno, se vierte un tercio de la mezcla de pescado, se colocan las láminas de berenjena encima, sobre ella las colas de langostino, se coloca otro tercio de la mezcla, otra capa de berenjenas y colas de langostino y se vierte el resto de la mezcla de pescado.

Se lleva al horno a 200 grados, al baño María tres cuartos de hora, se deja enfriar, se desenmolda y se napa con mayonesa, se adorna con alcaparras y se sirve.

Receta de la Cocina Popular del Algarve (Portugal).

Caldereta de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, cuatro patatas medianitas, una cebolla hermosa, un pimiento, dos tomates maduros, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, un vaso de vino blanco, cinco cucharadas de aceite, una cucharada de perejil y una cucharadita de azúcar.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren y se secan. Se espolvorean con sal gorda, se trocean adecuadamente y se reservan.

En una cazuela de barro se dora en aceite la cebolla cortada en aros, cuando dore se añaden en capas las patatas, el tomate, el pimiento, y los ajos cortados en láminas. Se salpimenta, se riega con el perejil y se añaden la hoja de laurel y el azúcar. Se deja cocinar diez minutos.

Se cubre con los filetes de pescado, se riega con el vino blanco, se tapa y se deja a fuego muy bajo media hora. Transcurrido este tiempo, se retira del fuego y se deja reposar hasta el día siguiente, para que el guiso tome sabor.

Receta de María José Nogales de Sevilla.

29
...



Carpacho de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, pimienta negra, eneldo fresco, cebolleta, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan los filetes de dorada, se cortan en filetes muy finitos, y se llevan a una fuente levemente aceitada, se sala y se le muele un poco de pimienta negra.

Una vez acabado, se riega con aceite de oliva, que lo empape, se le pica eneldo fresco y cebolleta, se lleva al frigorífico tapado con un papel de aluminio, y se tiene un día. Transcurrido este día se puede consumir.

Receta de Pilar Cantos de Espartinas (Sevilla).

Carpacho de Dorada con Encurtidos

INGREDIENTES: (4 personas)

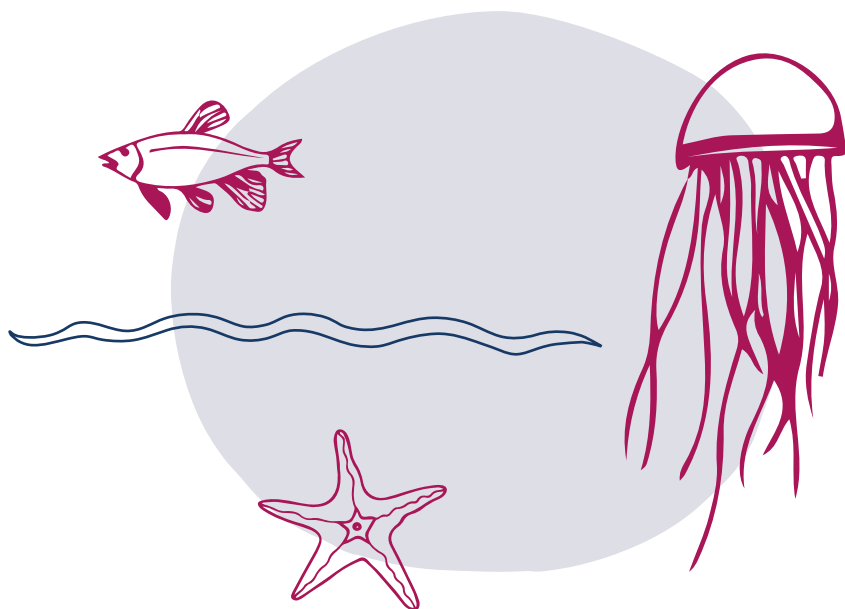
Medio kilo de filetes de dorada, cincuenta gramos de cebollitas en vinagre, cincuenta gramos de pepinillos envinagre, cincuenta gramos de encurtido de zanahoria, pimienta negra, culantro fresco, cebolleta, una cucharadita de mostaza, medio limón, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan los filetes de dorada, se cortan en filetes muy finitos con un cuchillo jamonero, y se llevan a una fuente untada con aceite de oliva, se sala y se le muele un poco de pimienta negra.

Se prepara una vinagreta con la mostaza el zumo del limón y aceite, en proporción una de limón, tres de aceite.

Una vez acabado, se riega con la vinagreta, que lo empape, se le pica culantro fresco y cebolleta, se lleva al frigorífico tapado con un papel de aluminio, y se tiene un día. Transcurrido este día se puede consumir, acompañando con corona de encurtidos laminados.



Cazuela de Dorada

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Un kilo de filetes de dorada, una cabeza de rape, un vaso de vino blanco, un vaso de aceite, una cucharada de harina, seis dientes de ajo, un vaso de coñac, una hoja de laurel, medio limón, una lata de tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada, se pasan por harina y se fríen; se reservan.

La cabeza de rape, se lleva a una cazuela y se hierva durante una hora con el laurel, el vino blanco y medio limón. El caldo se cuele y se reserva. Se limpia la cabeza de mижitas comestibles y se reservan

En una cazuela de barro, se rehogan los ajos picados, cuando doren, se añaden una cucharada de harina, el tomate frito y el coñac. Se les da una vuelta y se añade un vaso del caldo de pescado y las mижitas que separamos de la cabeza de rape, se salpimienta y se colocan los pescados. Se cuecen unos diez minutos y se sirven.

Receta común de la Costa de Huelva.

31
...

Ceviche de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

Se deja reposar en la nevera un par de horas y se sirve acompañado de un ponche de melocotón como bebida.

Receta de Alicia Cevallos del Callao (Perú).

Crema de Dorada, Verduras y Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de mejillones, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, trescientos gramos de filetes de dorada, un nabo, una patata, una zanahoria, un tomate, una cebolla, azafrán, piñones, un chorrito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

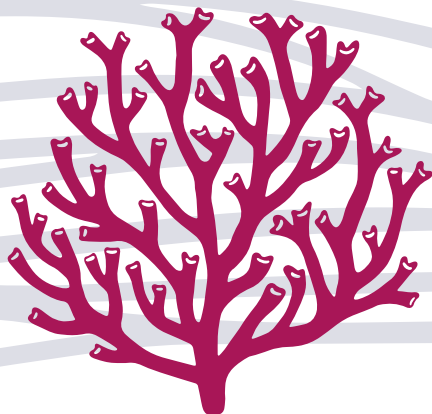
Se abren al vapor los mejillones, con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel. Se les quitan las valvas y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

En una cazuela aparte se colocan las verduras limpias y picadas, se añade el chorrito de aceite, y se rehogan a fuego bajo un cuarto de hora. Se añaden los mejillones, los filetes de pescado, el azafrán y el caldo de abrir los mejillones. Se le añade un litro de agua y se deja cocer hasta que las verduras estén tiernas.

Se tritura todo en la batidora, se rectifica de sal y pimienta, se sirve la crema con los piñones por encima.

32
...

El origen de esta receta es de Levante, posiblemente es de los primeros pescadores levantinos que se establecieron en Isla Cristina. Esta en concreto es de Isabel Gómez de Isla Cristina (Huelva).



Crepes de Dorada y Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de filetes de dorada, doce gambas, dos anchoas, una hoja de laurel, un casco de limón, alcaparras, culantro, aceite y sal, un huevo, una cucharada de harina, medio vasito de leche, mantequilla y aceite.

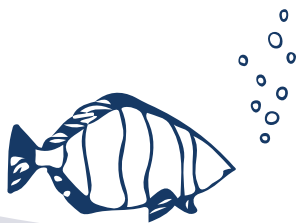
PREPARACIÓN:

Se cuecen las gambas, se pelan y se reservan. Se cuecen los filetes de dorada unos cinco minutos en el mismo agua con la hoja de laurel y el casco de limón. Se le quita la piel, se trocea y se reserva con las gambas.

Se hacen las crepes, vertiendo la harina, y un pelín de sal en un cuenco, se añade la leche y se bate, se añade el huevo, se continúa batiendo, se añade la mantequilla y se bate hasta tener una pasta homogénea.

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

Se hace una crema espesa, triturando la dorada, las gambas, las anchoas, el aceite, el culantro y sal. Se rellenan las crepes con esta pasta y se envuelven. Se sirven con puré de manzana dulce.



Croquetas de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, una hoja de laurel, un casco de limón, cuatro cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, aceite, pan rallado, una cebolla, dos huevos, medio vaso de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

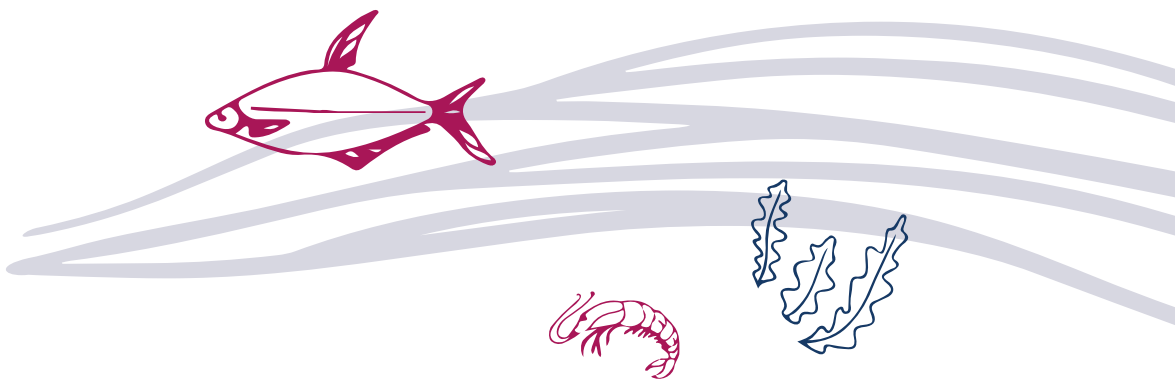
Se cuecen los filetes en agua con sal, la hoja de laurel y el casco de limón. Se les quitan la piel, se desmenuzan y se reservan.

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

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

34
...

Receta común de la Costa de Huelva. Se suele hacer con los restos de pescado que siempre sobran tras una comida copiosa.



Dorada A Banda con Poleás

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, medio kilo de harina de maíz, un tomate grandecito, dos pimientos, dos dientes de ajo, un puñado de gambas, una cucharada de pimentón, aceite, vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de pescado, se escurren, y se secan. Se asan en ascuas de leña (en su defecto en una plancha) con unas gotas de aceite y limón. Se reservan.

En una cazuela con aceite se rehogan la cebolla picada, el tomate y el pimiento picado. Se añade el pimentón y se dejan cocinar tres o cuatro minutos.

Se cuecen unas gambas en un litro de agua con sal. Las gambas se pelan y se reservan. El agua se cuela y se añade a la cazuela; se lleva a ebullición, se vuelve a colar y se deja enfriar, el grueso de la cochura mas las gambas, se trituran y se añaden al caldo.

A la crema resultante, se va ligando la harina de maíz poco a poco removiendo constantemente para que no forme grumos, hasta que cuajen las gachas.

Se llevan a una fuente y se sirven con el pescado a banda recubierto con un aliño de cebolla cruda y regado con una salsa vinagreta.

Receta de la Costa de Huelva. Esta receta es de Josefa Prieto de Isla Cristina (Huelva).



Dorada A Funcheira

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de algo mas de un kilo, dos dientes de ajo, cien gramos de panceta, dos vasos de vino blanco, unas lonchas de tocino fresco muy finas, dos cucharadas de manteca blanca, tomillo, orégano, manjericao (albahaca), culantro y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpia la dorada de escamas, entrañas y aletas. Se lava, se escurre y se le hacen unos cortes sesgados por el lomo. Se reserva.

Se pasan la panceta y el ajo por la trituradora, se añaden con el tomillo, la albahaca, el orégano y el culantro hasta tener una pasta. Se unta con ella el pescado en la abertura ventral, y se rellenan las incisiones.

En una fuente de horno se ponen las lonchas de tocino, sobre ellas la pieza de pescado untada con manteca de cerdo; se lleva a un horno a 180 grados y cuando derrite la manteca se riega con el vino blanco y se deja cocer regando con su salsa.

Cuando este hecha a nuestro gusto, unos veinticinco minutos, se sirve con el caldo de la cocción como salsa.

36
...

Dorada a la Aljarafeña

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de dos kilos, tres dientes de ajo, tres cucharadas de vinagre, una cucharada de perejil picado, miga de pan de ayer, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, de cabeza, escamas, aletas y entrañas. Se corta en ruedas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se unta con mantequilla una fuente de horno, se colocan las piezas y se asan en el horno diez minutos.

En un almirez se majan el ajo, la sal, el perejil, la miga de pan remojada y escurrida, se añade aceite, y se maja hasta obtener una pasta fina. Se salpimenta y se reparte sobre las rodajas de pescado calientes.

Se sirve en platos individuales acompañados de algunas verduras cocidas.

Esta receta es cortesía de Mary Carmen, María José, Estrella y Rosario de Brenes y Mairena (Sevilla).

Dorada a la Ayamontina

INGREDIENTES: (4 personas)

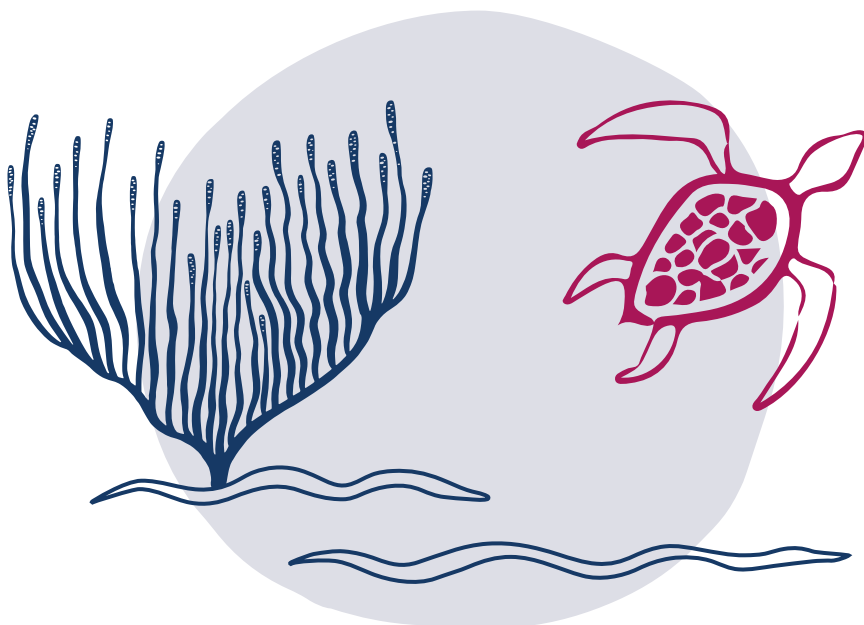
Cuatro doradas de ración, un vaso de vino blanco, dos rebanadas de pan frito, dos limones, dos dientes de ajo, dos hojas de laurel, una cucharada de perejil picado, medio vasito de aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpian las doradas, se les quitan las escamas, las cabezas, las entrañas y las aletas. Se les abren unas rajitas en el lomo y se meten trocitos de limón; se llevan a una besuguera untada con aceite, se las riega con el ajo, el pan frito, el perejil y el aceite pasados por el almirez y ligados con el vino blanco.

Se añaden dos hojas de laurel y se llevan al horno durante media hora, regando de vez en cuando con el caldo que sueltan. Se sirven en su propia salsa.

Receta de Carmen Fernández de Punta del Moral (Ayamonte- Huelva).



Dorada a la Berebere

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de dorada de unos cien gramos unidad, tres cucharadas de aceite de oliva, cuatro gotas de aceite de sésamo, tres dientes de ajo, media cucharada de cominos, una cucharadita de pimentón picante, un pimiento de piquillo, una pizca de mezcla berebere de especias, una cucharada de culantro picado, un limón, el zumo de un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan con papel de cocina y se emplatan en una fuente, se reservan.

En un almirez se majan los ajos, los cominos, la mezcla berebere de especias, el pimentón, el pimiento muy picado, el culantro y el aceite. Se riegan los filetes con zumo de limón y el majado, se dejan reposar unas seis horas dándoles la vuelta de vez en cuando para que se empapen bien y marinen.

Se salpimenta y se pasan por una parrilla unos tres minutos por cada lado, se sirven recién sacados de la parrilla con unas rodajas de limón para regar antes de consumir.

Se trata de una marinada no muy picante. Procede de Buschara Barandauhui de Isla Cristina (Huelva).

Dorada a la Brasa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro doradas de ración, un chorrito de aceite, sal gorda, un vaso de mayonesa, una cucharada de mostaza francesa, un chorrito de nata.

PREPARACIÓN:

Se limpian las doradas de entrañas y escamas, se lavan, se escurren, se untan con aceite, se les añade sal gorda, se envuelven en papel de aluminio, se cierra y se colocan sobre las basas flojas de una candela. Pasada una media hora, se retira, se abre y se le quita la piel.

Se come acompañada de una salsa resultado de batir la mayonesa, la mostaza y la nata con una cuchara de palo.

Esta forma de cocinarlas es como las preparábamos en las Playas del Sahara al principio de los setenta.

Dorada a la Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de ración, un vaso de leche, una cucharada de piñones, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, unas hebras de azafrán, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan se y se reservan en una olla de barro.

Se llevan a la batidora la cebolla picada, los ajos, los piñones, la leche, el aceite, el azafrán, el perejil, sal y pimienta. Se bate y se liga una salsa con la que se riega el pescado. Se lleva al fuego y se deja cocer diez minutos, regándolo de vez en cuando con el caldo de la cocción. Se sirve en la misma olla.

Receta común Isleña.

39
...

Dorada a la Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos doradas de tres cuartos de kilo unidad, tres cebollas, dos cucharadas de aceite, cucharada y media de azúcar, cuatro vasos de cerveza sin alcohol, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a doscientos grados y se limpian las doradas de escamas, aletas y entrañas. Se lavan, se escurren y se secan, se salpimientan en la abertura ventral y se reservan.

Se cortan las cebollas en aros y se llevan a una fuente besuguera untada con aceite, como base. Se hornean cinco minutos, se coloca sobre ellas el pescado untado con el resto del aceite, se cubre con la cerveza, se añade el azúcar y se salpimenta.

Se lleva la fuente al horno y se deja cocinar veinte minutos, se gratina cinco minutos mas y se sirve en la misma fuente.

Receta de Ana Belén Díaz de Gines (Sevilla).

Dorada a la Crema de Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, dos cebollas, un vaso de vino blanco, una cucharada de vinagre, dos cebollas, una cucharada de perejil, tres cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de alcaparras, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

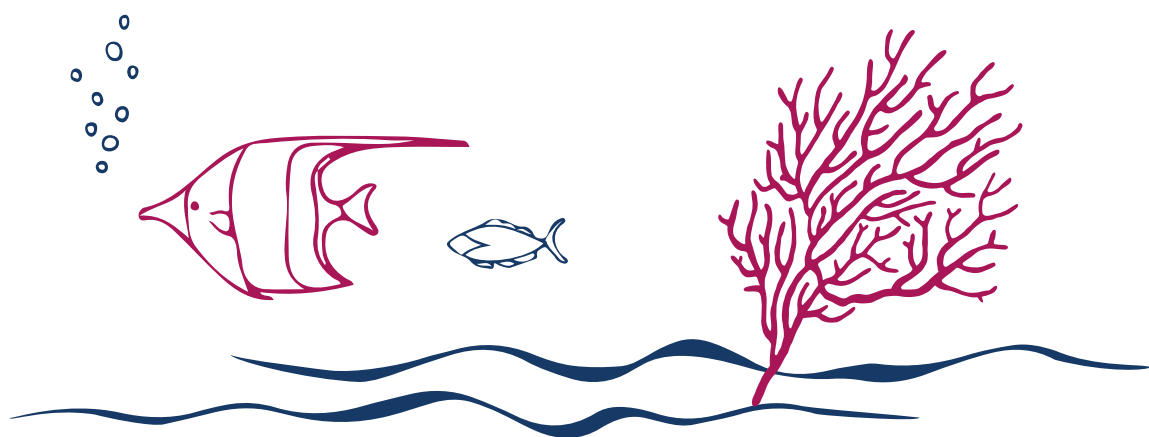
Se lavan los filetes, se escurren, se secan con papel de cocina, se salpimientan y se napan con aceite.

En una fuente de horno, se colocan las cebollas cortadas en rodajas como base, se coloca el pescado, se riega con el vino blanco, el vinagre, el aceite y perejil ligados.

Se lleva a un horno fuerte durante quince minutos aproximadamente, regándolo de vez en cuando con su propio caldo.

Se saca el caldo, se le añaden las alcaparras y se tritura. Se lleva en un cazo al fuego y se le añade la mantequilla poco a poco y removiendo. Se liga una salsa que se vierte sobre el pescado y se sirve.

Receta de Virginia Luzón de Riotinto (Huelva).



Dorada a la Crema de Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, una hoja de laurel, cincuenta gramos de mantequilla, dos naranjas, un vasito de fumé de pescado, dos cucharadas de harina, una copa coñac, medio limón y un clavo.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los filetes de dorada, con medio limón, una hoja de laurel y un clavo de especias unos cinco minutos. Se escurren, se emplatan y se reservan.

En un cazo se derrite la mantequilla, se rehoga la harina hasta que dore, se le agregan el fumé de pescado, la copa coñac y las ralladuras de las naranjas. Se remueve para que no forme grumos y se cuece a fuego lento unos diez minutos.

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

Receta de Conchita García de Isla Cristina (Huelva).

41
...

Dorada a la Espalda

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro doradas de ración, cuatro dientes de ajo, un chorrito de aceite de oliva, una guindilla, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las doradas de escamas, entrañas y aletas. Se abren por la mitad, cabeza incluida, se salpimentan y se llevan a una plancha. Se asan por los dos lados levemente y se llevan a una fuente de horno untada con aceite. Se rocían con un majado a base de aceite, ajo y guindilla. Se hornean cinco minutos y se sirven escanciados con culantro fresco picado por encima.

Receta de mi amigo Manolo Bueno de Punta Umbría (Huelva).

Dorada a la Genovesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un limón, tomillo, estragón, perejil picado, dos cucharadas de harina, vaso y medio de aceite, un cuarto de kilo de champiñones, un vasito de vino blanco, tres cucharadas de caldo de carne, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se maceran los filetes de dorada por espacio de una hora, con el zumo de limón, un chorrito de aceite, un chorrito de vino, tomillo, estragón, perejil, sal y pimienta. Se reserva el caldo.

Se escurren los filetes, se pasan por harina y se fríen a fuego lento como un cuarto de hora, mas que freír, cocer en aceite.

Se colocan en una cazuela, se añaden el vino, el caldo de carne, y un poco de liquido de la maceración. Se cuece unos diez minutos, dándole vueltas, para que cueza todo y no se pegue.

Se sirve en una fuente, se acompaña con una guarnición de champiñones fritos en mantequilla.

Receta de Luciano Peña García de Paimogo (Huelva).



Dorada a la Granadina

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un vaso de vino blanco, cinco champiñones, medio vasito de aceite, una cucharada de perejil picado, dos cucharadas de pan rallado, una cucharada de harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada se cortan en cuatro porciones regulares. Se lavan, se escurren y se secan. Se llevan a una fuente de horno, se espolvorean con pan rallado, se riegan con aceite y vino blanco, se les pican los champiñones, se les espolvorea el perejil y se llevan a un horno a ciento ochenta grados hasta que doren.

En el transcurso de la cochura se riegan de vez en cuando con la salsa para que no se resequen. Se sirven con acompañamiento de ensalada.

Dorada a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, dos cucharadas de avellanas, una cucharada de piñones, un vaso de vino blanco, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, tres cucharadas de aceite, una rebanada de pan, un vaso de salsa de tomate, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada se lavan, se escurren, se secan, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se fríen los ajos, se añade la salsa de tomate, se añaden las presas de pescado y se dejan cocer diez minutos.

En un almirez se machacan las avellanas, los piñones, la miga de pan, un chorrito de vino, se añade a la cazuela con el resto del vino, se cocina un par de minutos y se sirve.

Receta de María García de Isla Cristina (Huelva).

43
...

Dorada a la Lata

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, cuatro cucharadas de manteca blanca, una cucharadita de cominos, cuatro dientes de ajo, una cucharada de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ligan la manteca con los cominos, el ajo rallado y el pimentón, se salpimienta y se embadurnan muy bien los filetes con esta mezcla. Se emplatan en una fuente de horno (en la antigüedad sobre la tapa de una lata de galletas, por ello su nombre), se tapa con papel de estaño y se deja al sol un par de horas.

Se quita el papel de estaño, se lleva a un horno suave y cuando este se sirve con una guarnición de rodajas de tomate aliñado.

Receta de Isabel González de Gelves (Sevilla). Es una variante de cómo preparan el albur en el Bajo Guadalquivir.

Dorada a la Madrileña

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, dos limones, un vaso de vino blanco del Condado, cinco cucharadas de aceite, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, dos cucharadas de pan rallado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la dorada, se eliminan las escamas, las cabezas, las entrañas y las aletas. Se les hacen unos cortes en el lomo y se rellenan con rodajitas de limón. Se coloca en una fuente de horno, se riega con el zumo de limón, el aceite y el vino blanco.

Se recubre con pan rallado, ligado con perejil y ajo picado. Se lleva a un horno medio durante unos tres cuartos de hora, y se riega con su propia salsa cada cinco o diez minutos.

Una vez asada se sirve con un acompañamiento de patata cocida.

Receta común.



Dorada a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de doradas, un kilo de patatas, dos cucharadas de vinagre, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharadita de pimentón, una hoja de laurel, medio vasito de vino blanco, cien gramos de morralla, un chorrito de aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las doradas de escamas, entrañas, aletas, cabeza y cola. Se lavan y se cortan en rodajas, se adoban con ajo y aceite majados en un almirez, se reservan.

Con la cabeza y la morralla, una chispita de aceite, el vino y la hoja de laurel, se preparan tres vasos de caldo de pescado.

Se pelan las patatas, se cortan a rodajas y se cuecen con agua y sal, cuando pasen quince minutos, se añaden las rodajas de pescado y se continua la cocción cinco minutos más. Se escurren, se llevan a una cazuela de barro y se reservan.

En una sartén con aceite, se fríen la cebolla picada, los dientes de ajo picados, cuando comiencen a dorar se añaden el pimentón, el caldo de pescado y el vinagre; se deja hervir unos minutos y se riega sobre las patatas y el pescado, se lleva la cazuela de barro al fuego y cuando comience a hervir se sirve acompañando de cuscurreitos de pan frito.

45
...

Receta cortesía de la Sra. de Obiols de Isla Cristina (Huelva).

Dorada a la Molinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un vaso de leche, una cucharada de harina, mantequilla, perejil, zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes, se escurren y se remojan en leche un ratito, se rebozan con harina y se llevan a una sartén con mantequilla. Al darles la vuelta se salpimentan, y se doran por ambos lados.

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

Receta de Librada Suárez Toscano (Huelva).

Dorada a la Naranja

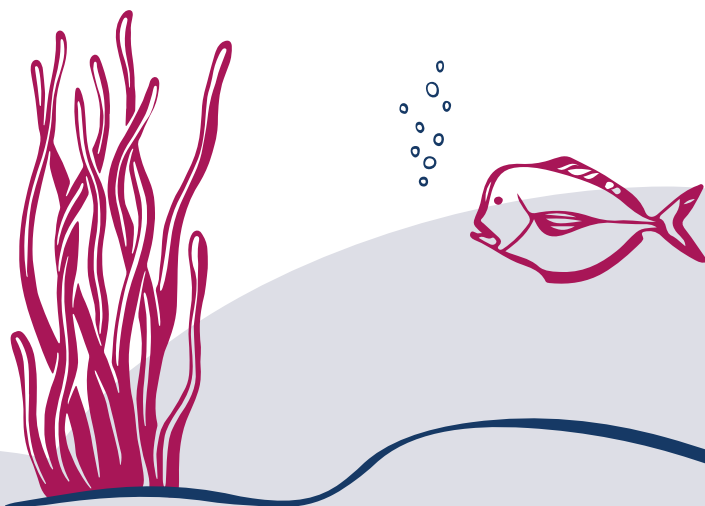
INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, dos patatas grandes, dos naranjas, cinco cucharadas de mantequilla, un vaso de vino blanco, una cucharada de azúcar, una cucharada de tomillo molido, dos hojas de laurel, media cucharada de salvia picada, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes de dorada a una fuente con el zumo de las naranjas en el que se disuelve la cucharada de azúcar y se dejan marinar una hora.

En una fuente de horno untada con mantequilla, se colocan las patatas cortadas en rodajas, se cubren con mantequilla y se hornean diez minutos. Se saca la fuente del horno y se colocan encima los filetes de dorada, se riegan con el vino blanco, el zumo de las naranjas, se espolvorea con ralladura de cáscara de naranja y las hierbas aromáticas. Pasados diez minutos (o antes si vemos que están hechos), se sacan, se espolvorean con perejil y se sirven.



Dorada a la Parrilla con Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro doradas de ración, un limón, una cucharada de perejil picado, cuatro hojas de laurel, una cucharadita de tomillo picado, dos dientes de ajo, una cucharadita de culantro, eneldo, cuatro cucharadas de vino de Jerez, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

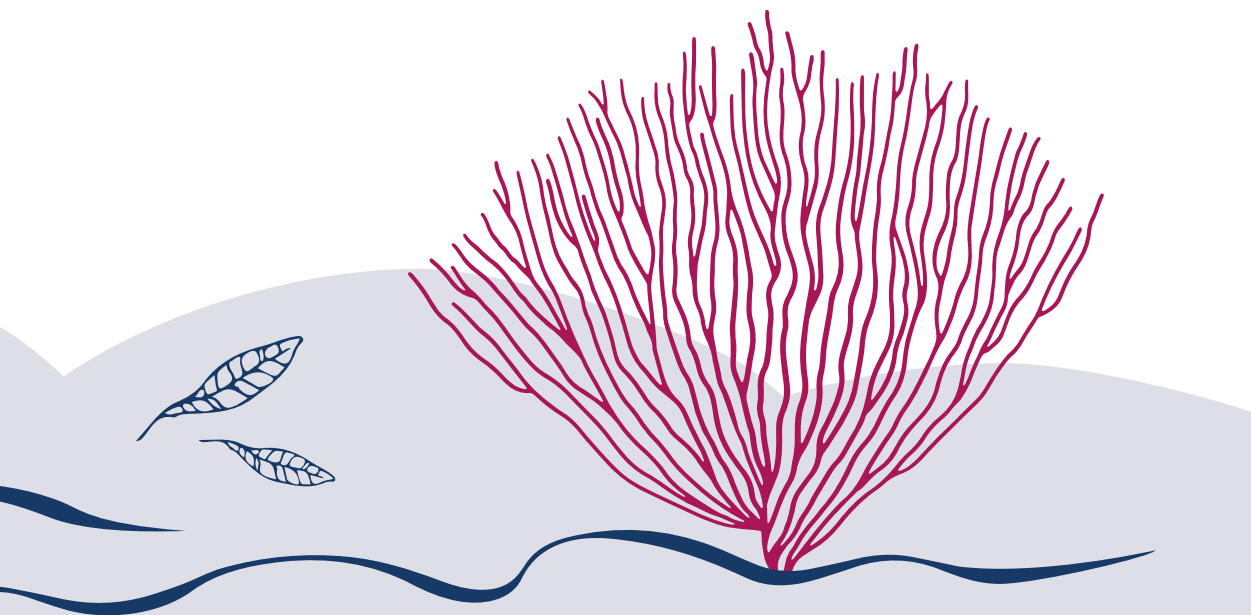
PREPARACIÓN:

Se limpian las doradas de escamas, aletas, y entrañas. Se rellenan en la abertura ventral con una liga de aceite, tomillo, culantro, una rama de eneldo, el vino de Jerez y una hoja de laurel, se cierran con un palillo. Se reservan para que tomen sabor.

Se prepara una vinagreta con el zumo del limón, el aceite y sal, se le añaden el perejil, tomillo y pimienta. Se riegan los pescados con la vinagreta, y se dejan un par de horas para que tomen sabor, dándoles la vuelta de vez en cuando, para que empapen.

Se llevan a una parrilla y se asan dándoles la vuelta de vez en cuando, regando con la vinagreta, una vez asadas se sirven con una guarnición de verduras cocidas.

Receta de Carmen Alonso de Puerto Real (Cádiz).



Dorada a la Piamontesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, cuatro dientes de ajo, una cucharada de orégano, media cucharada de cominos, una cucharada de perejil, dos limones, cuatro patatas, dos cebollas, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

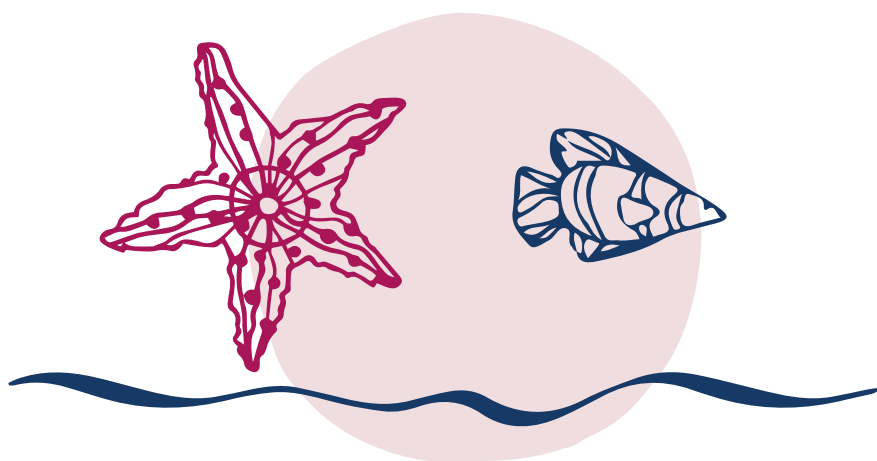
PREPARACIÓN:

Se limpia la dorada de escamas, aletas, entrañas y espina central, sin romperla. Se lava, se escurre, se seca y se le hacen unos cortes en los costados. Se reserva.

Se pican muy finos el ajo y el perejil, se les añaden el orégano, los cominos, se salpimenta, se riega con el zumo de los limones y la cáscara rallada de estos. Se riega con el preparado la dorada tanto por dentro como por fuera, se deja marinar unos minutos.

Se cortan las patatas en rodajas, se emplatan en una fuente de horno, se corta la cebolla en rodajas y se coloca sobre las patatas. Se coloca la pieza de pescado sobre la tongada, se riega con la marinada y se lleva al horno a 200 grados durante media hora, regando con el caldo cada cinco minutos.

Receta familiar.



Dorada a la Pimienta

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro doradas 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 las doradas 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 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 dorada limpias, se dejan cocinar sin que rompa a hervir, para que reduzca la salsa y no se rompan las presas. Se sirve caliente.

Se puede preparar con presas de dorada limpias, pero son difíciles de encontrar en el mercado

49
...

Receta popular Isleña.

Dorada a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un cuarto de kilo de pimientos asados, una patata, un diente de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la patata con agua y sal. Se pela y se lleva a la tritadora con la mitad de los pimientos, un vasito de aceite, sal y pimienta. Se tritura y se lleva a baño María un cuarto de hora, se obtiene un puré de patatas y pimientos.

Se lavan los filetes, se escurren y se secan con papel de cocina, se embadurnan con aceite y se llevan a la plancha dándoles vueltas de vez en cuando, hasta que estén asadas.

Se emplatan en una fuente, cubriéndolas con una porción de puré y unas tiras de pimiento.

Receta de José Manuel Aguilar, Patrón del Marianella (Huelva).

Dorada a la Reina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, un kilo de cebollas, un vasito de aceite de oliva, dos vasos de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se pone la cebolla cortada en juliana, cuando comience a dorar se añaden los filetes de dorada troceados en cuatro porciones. Se salpimenta, se riega con el vino blanco y se deja cocinar veinte minutos.

Se sirve con acompañamiento de patatas cocidas.

Receta popular de la Costa de Huelva.

50
...

Dorada a la Riojana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de doscientos gramos unidad, seis cucharadas de aceite de oliva, cuatro dientes de ajo, una cebolla mediana, un pimiento rojo, un tomate, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, un clavo de especias, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una olla de barro con el aceite de oliva, se sofríe la cebolla picada en juliana, cuando comience a dorar, se añaden el ajo picado, el pimiento cortado en juliana fina, el tomate pelado y sin pepitas, picado a cuchillo. Se le dan unas vueltas y se añaden el vasito de vino blanco, una hoja de laurel con el clavo de olor pinchado en ella, se salpimenta a gusto y se añaden los filetes de dorada por encima.

Se deja cocinar cinco minutos, y se sirven regando con el fondo.

Receta del Chef del restaurante Pazo Coruña en Madrid.

Dorada a la Romana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, dos huevos, aceite, patatas fritas, harina, limón y sal.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se trocean adecuadamente y se sazonan con el zumo del limón, aceite y sal. Se dejan reposar una hora.

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

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

Receta común de la Costa de Huelva. Esta en concreto es de Virginia Luzón de Minas de Riotinto (Huelva).

51
...

Dorada a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de dos kilos de peso, cuatro cucharadas de mantequilla dos cucharadas de eneldo picado, un diente de ajo, sal gorda y salsa mayonesa.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado 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, mas 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 acompañados con la salsa mayonesa aparte.

Receta común. Probablemente su origen sea del Propietario de los Restaurantes la Dorada de Sevilla, hace unos treinta años .

Dorada a la Sal Aromatizada con Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, dos cucharadas de culantro, sal gorda, aceite de oliva, mayonesa de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la dorada y se le quitan las entrañas. En una fuente de horno se coloca una base de sal gorda, se espolvorea con culantro y se rocía con un pelín de agua con un pulverizador.

Se coloca el pescado, se riega con el resto del culantro picado, se recubre con sal gorda, se pulveriza agua por encima, se aprieta a fondo y se lleva a un horno a temperatura media durante media hora.

Se sirve rompiendo la costra de sal, y trinchándola en la misma mesa, acompañando de una salsa mayonesa de ajo.

52
...

Dorada a la Sartén

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, un limón, una cucharada de culantro fresco, un pimiento de padrón chico, cien gramos de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado de escamas, cabeza, aletas, entrañas y cola. Se lava, se escurre, se seca, se salpimenta en su cavidad y se le coloca mantequilla ligada con culantro y el pimiento de padrón molido.

Se lleva a una sartén en la que hemos derretido la mantequilla, procurando que cubra el pescado hasta la mitad, y se fríe unos diez minutos por cada lado.

Se saca el pescado a una fuente, se riega con la mantequilla de cocinarlo y se sirve con una corona de patatitas francesas cocidas y rociadas con culantro.

Esta receta para su elaboración requiere una sartén muy grande para que quepa el pescado. Esta es cortesía de Araceli Boza de Isla Cristina.

Dorada a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, una cebolla, una patata, mantequilla, nata líquida, seis champiñones hermosos, aceite, sidra, zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se unta con mantequilla una fuente de horno, y se le coloca una base de patata cortada en rodajitas y cebolla cortada en rodajitas, se le ponen unos pegotitos de mantequilla, y sobre ello los filetes de pescado untados en aceite y salpimentados.

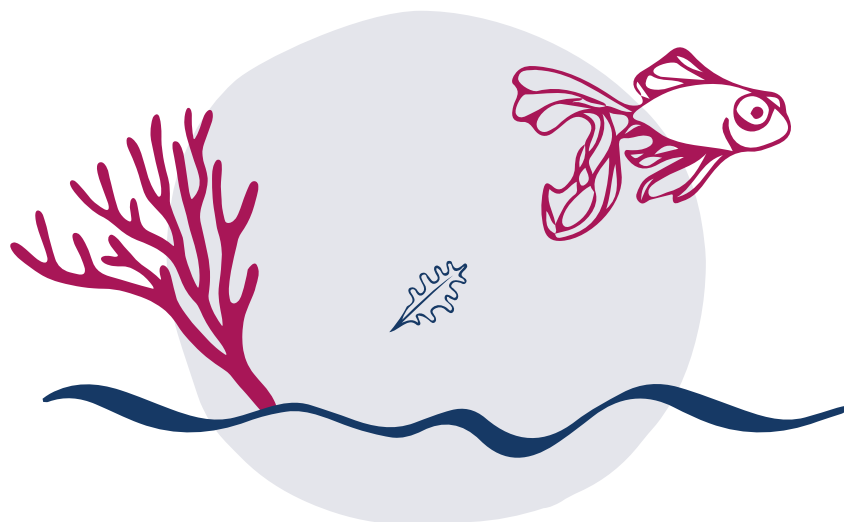
Se llevan al horno y se riegan con sidra de vez en cuando. Estarán hechos en media hora o quizás un poco menos, depende del grosor de las piezas.

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

Se sirve el pescado en la fuente en su propio jugo, con la salsa de champiñones aparte.

53
...

Esta receta es de una amiga de mi abuela, nacida en Luarca y que aun vive allí.



Dorada a las Finas Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un limón, una cebolla, una patata, un puerro, una zanahoria, un tomate, cuatro anchoas, un vasito de jerez, un vasito de aceite de oliva, dos huevos duros, unas puntas de espárrago, alcaparras, sal y pimienta.

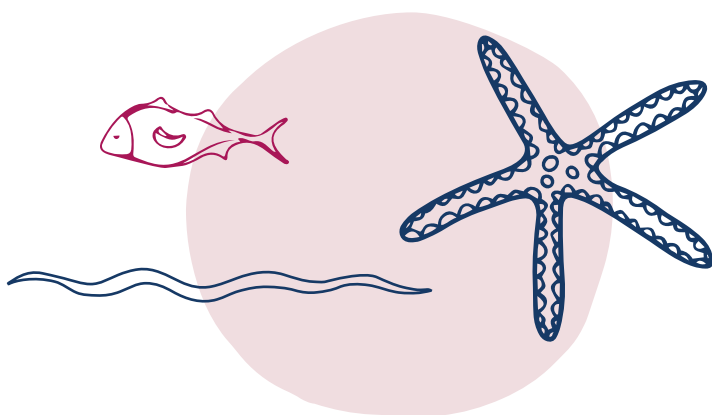
PREPARACIÓN:

Se salpimientan los filetes de dorada, se rocían con zumo de limón y se reservan, dejando que marinen un pelín.

En una cazuela de barro se fríe con aceite la cebolla cortada en aritos, cuando comienza a pochar se añaden las zanahorias, el puerro y la patata, todo pelado y picado. Se añade el tomate rallado y sin pepitas, se riega con el jerez y se añade un vaso de agua, se deja cocer media hora, se le añade algo de agua si la pide y se pasa por el chino. Se obtiene una salsa.

Se llevan los filetes a una fuente de horno untada con aceite, se vierte sobre ellos la salsa y se llevan a un horno a ciento ochenta grados entre diez y quince minutos.

Cuando estén hechos se pasan a una fuente, se riegan con la salsa, y se adornan con alcaparras, puntas de espárragos y huevo duro rallado. Se sirven calientes.



Dorada al Aceite de Carbón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro doradas de ración, ocho lonchas de panceta, ocho ramitas de eneldo, un bote de aceite (250c.c.), un ascua de carbón vegetal.

PREPARACIÓN:

Se introduce el ascua ardiendo en el bote de aceite, se deja reposar medio día, se cuela y se reserva.

Se limpian las doradas, de cabeza y entrañas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se rellenan en la abertura ventral con la panceta y el eneldo, se cierran con un palillo y se asan a la brasa, sobre la tapadera de una lata de galletas para que no entren en contacto con las basas, pues darían llama con la grasa.

Una vez asadas se sirven acompañadas de verduras cocidas y regadas con el aceite de carbón, lo que se acentúa el sabor a brasas.

Receta original de María Antonia Galán de Sevilla.

55
...

Dorada al Aguardiente

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, una hoja de laurel, una cebolla, una zanahoria, dos copitas de aguardiente dulce de Zalamea, un pepinillo, alcaparras, harina, aceite, un huevo, sal y pimienta. Salsa de tomate.

PREPARACIÓN:

Se cuecen en agua caliente la hoja de laurel, con la cebolla cortada en cascós, la zanahoria picada, sal y pimienta. Pasado un cuarto de hora de cocción se añaden las presas de dorada y se dejan cinco minutos.

Se sacan los filetes de pescado, se riegan con aguardiente y se deja que se empapen. Se les trocea un pepinillo, se adornan con alcaparras y se sirven.

Se puede regar con salsa de tomate.

Receta adaptada de una similar de Francisco Osuna de Nerva (Huelva). Es un plato laborioso, pero merece la pena su preparación.

Dorada al Albero

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, medio kilo de patatas, medio kilo de cebollas, seis huevos, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, medio vaso de aceite, sal, pimienta negra molida y pimienta blanca molida.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los filetes un par de minutos, se limpian de piel y espinas. Se desmigan y se reservan.

Se pelan las patatas, se cortan en paja y se fríen, dorando sin quemar. Se reservan.

En una cazuela de barro se rehoga la cebolla cortada en aros y el ajo picado, cuando comienza a pochar se añade el pescado, cuando comienza a dorar se añaden, los huevos batidos, se revuelve, se salpimenta, se riega con el perejil y cuando cuaje el huevo se sirve, aunque debe quedar jugoso. Se sirve caliente, las patatas paja formando corona y el revuelto de pescado en el centro.

56
...

Esta receta es cortesía de Mary Carmen, María José, Estrella y Rosario de Brenes y Mairena (Sevilla).

Dorada al Cava

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, cuatro dientes de ajo, cuatro cucharadas de perejil picado, cuatro cucharadas de aceite de oliva, media botella de cava brut, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes de dorada a una fuente, se riegan con el cava y se dejan una media hora para que impregnen y tomen el sabor; se untan en aceite, se espolvorean con perejil fresco picado, se les trocean unas láminas de ajo, se salpimentan y se envuelven en papel de aluminio.

Se llevan a un horno a ciento ochenta grados unos veinte minutos, se sirven con el papel de aluminio abierto y guarnición de verduras cocidas.

Receta de Mónica Rodríguez de Sabadell.

Dorada al Estilo de la Abuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, ocho cucharadas de aceite, cuatro dientes de ajo, guindilla y sal.

PREPARACIÓN:

Se cortan en tiras los filetes de dorada. Se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se rehogan los ajos, se añade la guindilla y cuando comienzan a dorar se añade el pescado. Se deja rehogar cinco minutos y se sirve en la misma cazuela.

Receta de Alicia Ruiz (Sevilla).

Dorada al Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de dorada, dos limones, dos bulbos de hinojo, una cucharada de hojas de hinojo picadas, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes de dorada a una fuente y se riegan con el zumo de los limones. Se dejan marinar un par de horas.

Se cortan los bulbos de hinojo en rodajas, se emplatan en una fuente de horno, se riegan con aceite, se tapan con papel de aluminio y se hornean unos diez minutos. Se colocan los filetes de dorada sobre las rodajas de hinojo, se riega con aceite y zumo de limón, se vuelve al horno y se hornea otros diez minutos.

Se espolvorea con el hinojo picado y se sirve, acompañando con verduras hervidas.

Receta de María Rodríguez Campos de Valencina Sevilla.



Dorada al Horno

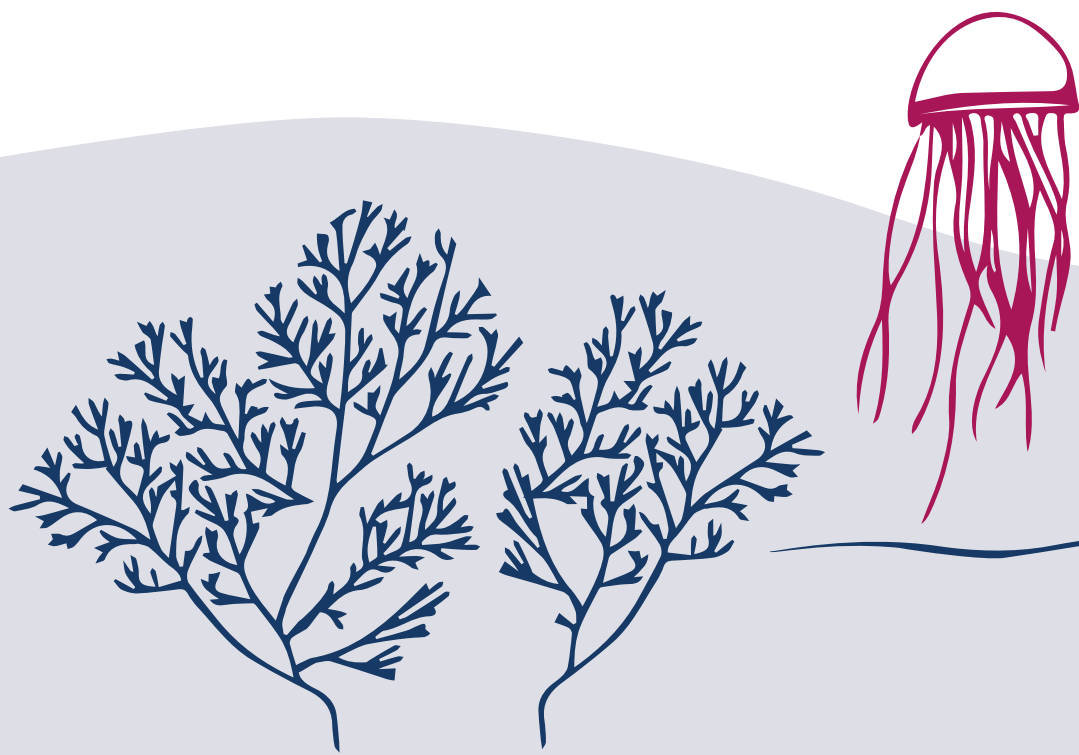
INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, dos limones, aceite de oliva, una cebolla, cuatro cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de ajo molido, dos cucharadas de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se desescama la dorada, se lava, se escurre y se le quitan las tripas. Se le hacen unos cortes en los costados, se rellenan con unos cascós pequeños de limón, se adereza con zumo de limón, sal y pimienta. Se pone sobre una fuente de horno un lecho de cebolla cortada a rodajas, sobre ella se coloca la dorada untada en aceite, se cubre de pan rallado, ligado con el ajo picado y el culantro. Se riega con aceite y se hornea en horno medio, hasta que la pieza este hecha.

Receta común. Esta en concreto pertenece a. Francisca Marín de Gibraleón (Huelva).



Dorada al Horno con Mariscos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, ocho langostinos, dieciséis mejillones, unas setas, dieciséis cebollitas dulces, dos vasos de vino blanco, dos cucharadas de aceite, una cucharada de manteca de cerdo, una cebolla, una cucharada de harina, pimienta molida y sal.

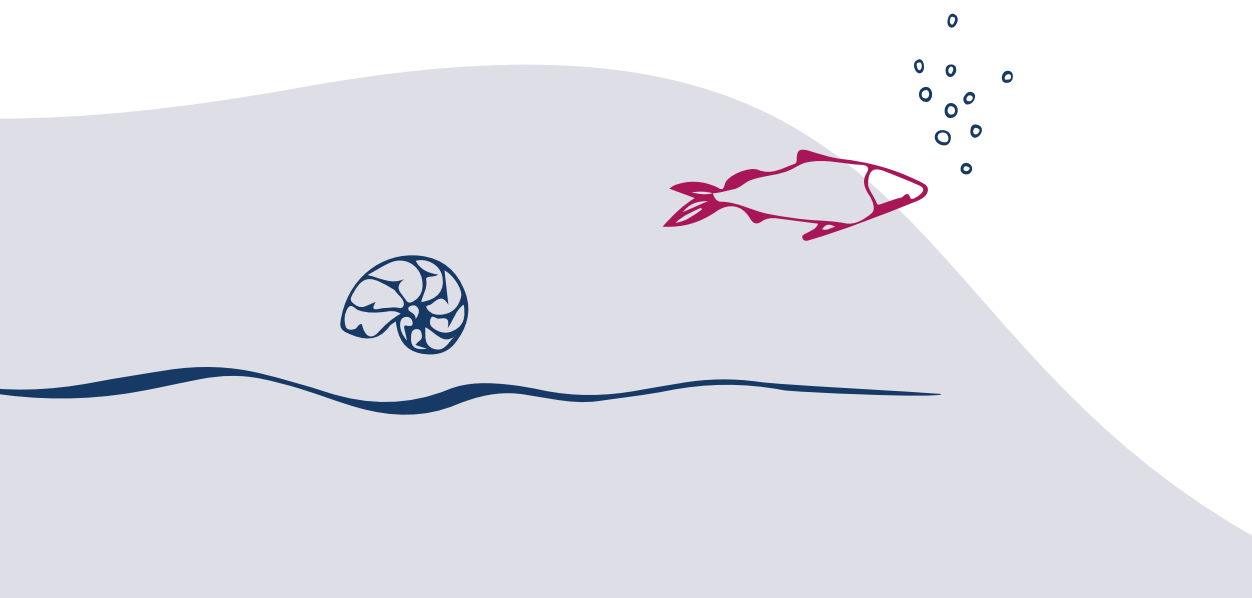
PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones con un vaso de vino blanco y la hoja de laurel, el caldo se cuele y se reserva, a los mejillones se les elimina la valva superior, y se reservan.

Se cuecen los langostinos con el agua de abrir los mejillones, se reserva el caldo, se pelan los langostinos. Se hierven las cebollitas y las setas. Se reserva el caldo.

Se marinan los filetes de dorada con el resto del vino blanco, sal, pimienta y zumo de limón. Se marinan durante un par de horas.

Se llevan a una fuente los filetes de dorada, las setas, las cebollitas y los mejillones. Se riegan con una salsa que ligamos en sartén aparte, con la manteca de cerdo, la cebolla picada, la harina, la sal y caldo del marisco. Se remueve la fuente, para que todo tome el sabor, y se coloca en horno caliente durante veinte minutos, tras los cuales se sirven en la misma fuente.



Dorada al Horno con Picada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de dos kilos, un trozo de apio, un tomate grande, dos zanahorias, un puerro, dos cebollas, dos dientes de ajo, unas almendras, una cucharada de culantro fresco picado, un vaso de vino blanco, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la dorada, se quitan la cabeza, las escamas, las entrañas, y las aletas. Se lava, se escurre, se seca y se salpimenta por dentro. Se reserva.

Se cortan las cebollas en rodajas y se emplata con ellas una fuente de horno. Se coloca el pescado sobre ellas y se riega con aceite. Se pican muy finamente, el puerro, el apio, el tomate, las zanahorias; se recubre el pescado con la picada. Se riega con el vino blanco y se lleva a un horno a doscientos grados. Pasados diez minutos se riega con el caldo de hornear, las almendras, el culantro y los ajos pasados por un almirez.

Se continua horneando un cuarto de hora, y se sirve.

Receta de Mónica Rodríguez (Sabadell).

Dorada al Horno sobre Patatas Panaderas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, 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 limpia la dorada de escamas, aletas y vísceras, se salpimenta en su cavidad ventral, se unta con aceite y se coloca sobre las patatas. Se vuelve la fuente al horno y se deja cocinar treinta minutos. Si es necesario, se refresca de vez en cuando con un pelín de agua para que no nos quede seca, y pasado este tiempo se sirve.

Receta familiar de la tía María Luisa Fernández.

Dorada al Huevo Hilado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de doscientos gramos unidad, ocho cucharadas de aceite de oliva, cuatro cebollas, una cucharada de azúcar, un vaso de vino blanco, doscientos gramos de huevo hilado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la cebolla en juliana, se lleva a una cazuela de barro, se cocina con el aceite y el azúcar durante una hora a fuego lento; se añade el vino y se le da otra hora de cochura a fuego lento, hasta que caramelice. Se reserva hasta el día siguiente.

Se lavan los filetes de dorada, se escurren y se llevan a una fuente de horno, se riega con el zumo del limón, y con el caldo de la cebolla, se cubre con papel de plata y se lleva al horno unos veinte minutos, hasta que este hecha a nuestro gusto.

Se emplata en una fuente, se le esparce por encima la cebolla confitada, el jugo de la elaboración y se le coloca el huevo hilado por encima, formando montoncitos o bolitas, se sirve.

61
...

Receta de Inmaculada Ruiz.

Dorada al Jerez

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, un puerro, una puntita de piri-piri, una cucharada de harina fina, una cucharada de harina de freír pescado, una hoja de laurel, una copa de vino de Jerez, una rama de tomillo, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada, se pasan por harina y se fríen en aceite. Se reservan.

En la misma sartén y aceite, se rehoga el puerro cortado a juliana fina, junto al laurel, el piri-piri y el tomillo. Cuando dore, se añade la cucharada de harina fina, se deja dorar un poco y se añade el vino de Jerez. Se deja espesar unos minutos.

Se añaden las presas de dorada, se les dan unos minutos de cochura y se sirven regados con la salsa.

Receta familiar.

Dorada al Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro doradas de ración, dos limones, una cebolla, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, media cucharada de perejil, media cucharada de tomillo, dos cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las doradas, se les quitan las escamas, las entrañas y las cabezas. Se lavan, se escurran y se secan. Se salpimentan, se rellenan en la región ventral con mantequilla ligada con perejil y tomillo, se reservan.

En una fuente de horno, se coloca una capa de cebolla pelada y sobre ella una capa de rodajas de limón. Se colocan encima las doradas untadas en aceite y se llevan al horno durante media hora, regando de vez en cuando con su propia salsa.

Receta popular Isleña.

62
...

Dorada al Microondas como Marga

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro doradas de ración, un limón, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las doradas de cabeza, entrañas, aletas y raspas. Se abren en dos piezas cada pescado. Se llevan a una fuente de microondas untada con aceite, se riegan con aceite, zumo de limón, los ajos cortados en láminas, se salpimentan y se les esparce el perejil por encima.

Se llevan al microondas tres minutos y medio y se sirven.

Receta de Raquel Corominas de Mairena del Aljarafe (Sevilla).



Dorada al Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, un pizco de piri-piri, dos pimientos rojos, una ramita de romero, un diente de ajo, cuatro cucharadas de aceite, una ramita de culantro y sal.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan y se cortan en porciones.

En una fuente de barro apta para el fuego, se rehogan con el aceite los ajos cortados en láminas, cuando doren se añaden los filetitos de dorada formando una capa, pasados diez minutos se añaden los pimientos cortados en juliana, el piri-piri, se sazona de sal y se coloca la rama de romero. Se continua la cochura diez minutos, se le pica el culantro y se sirve.

Receta de Antonio Rico de Paimogo (Huelva).

63
...

Dorada al Tahim

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de filetes de dorada, una cebolla, un tomate, tres dientes de ajo, un pimiento, una porción de chermula, una pizca de mezcla berebere de especias para pinchitos, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan los filetes de dorada, se llevan a una fuente, se riegan con zumo de limón y se reservan una hora para que marinen levemente y tomen sabor.

En una sartén con aceite, se dora la cebolla picada. Se añaden el tomate picado y sin pepitas, el pimiento picado fino, y los ajos picados. Se fríen cinco minutos, se sazona con la porción de chermula y las especias, se remueve y se llevan a la sartén las presas de pescado. Se les dan cinco minutos de cochura y se sirven.

Esta receta de Munia y Bushara de Isla Cristina, resulta una delicia para una cena.

Dorada al Vino de Jerez

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, medio vaso de vino de Jerez, diez cucharadas de aceite, tres cucharadas de vinagre, una cebolla, unas alcaparras, sal y pimienta,

PREPARACIÓN:

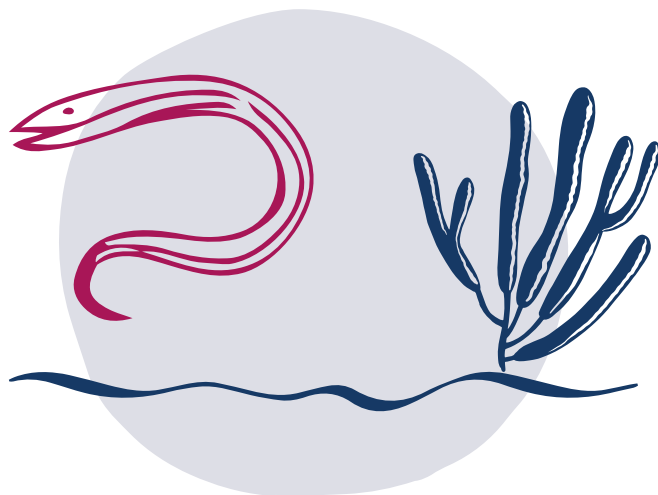
Se limpia la dorada de escamas, entrañas, cabeza, aletas, espinas y cola. Se preparan dos filetes grandes, también se pueden comprar en forma de filetes. Se salpimentan y se reservan.

Se corta la cebolla en rodajas, se emplata una fuente de horno con las rodajas de cebolla, se colocan encima los filetes de pescado, se riegan con una cucharada de aceite, un chorrito de vino y se llevan al horno a doscientos grados unos diez minutos.

Se prepara una vinagreta con tres cucharadas de vinagre, nueve de aceite, un pelín de vino de Jerez.

Se sirven los filetes en la misma fuente de horno, regados con la salsa vinagreta y adornados con alcaparras.

Esta receta es de mi amigo Manolo Bueno.



Dorada al Vino Tinto

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, una cebolla, seis anchoas, dos pepinillos en vinagre, dos champiñones, dos cucharadas de queso rallado, dos cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de vino tinto, aceite, mostaza, una hoja de laurel, dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de perejil picado, una cucharadita de tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan y se salpimientan; se pasan por harina y se fríen. Se reservan en una fuente de horno.

En una cazuela de barro con la mantequilla, se rehoga la cebolla picada, cuando dore se añaden las anchoas, el pepinillo, el vino tinto, los champiñones, la hoja de laurel, el perejil, el tomillo, la mostaza, sal y pimienta. Se deja cocer tres minutos, se le quita la hoja de laurel, se pasa por el chino y se riegan las presas de pescado con la salsa, se esparce el queso rallado y se gratina unos minutos en el horno.

Receta adaptada de una del Libro La Cocina de los Peces Baratos.

65
...

Dorada Ana Rico

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro doradas de ración, cuatro dientes de ajo, unos taquitos de jamón, cuatro tazones de ensalada de calabaza confitada.

PREPARACIÓN:

Se limpian las doradas de cabeza, escamas y entrañas. Se abren a la espalda y se untan con un poco de aceite. Se asan a la brasa.

Se cortan los ajos en láminas y se doran con aceite. Cuando las doradas estén hechas, se emplatan, se riegan con el aceite de ajo, se cubren con la ensalada de calabaza confitada y se sirven.

Receta de Ana Rico de Motril (Granada).

Dorada Asada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro doradas de ración, cuatro cucharadas de aceite, una de vinagre, perejil y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las doradas y se asan untadas en un poco de aceite, se les da la vuelta de vez en cuando. Se asan en una plancha no muy caliente recubierta de sal, hasta que estén hechas a nuestro gusto.

Se liga una vinagreta con tres cucharadas de aceite, una de vinagre y un pizco de sal. Se abren las doradas, se les quita la raspa central, se riegan con la vinagreta y se acompañan con una guarnición de verduras cocidas.

Receta de mi amigo Manolo Bueno de Punta Umbría (Huelva).



Dorada Asada a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, un trozo de apio, un tomate grande, dos zanahorias, un puerro, una cebolla, dos dientes de ajo, unas almendras, una cucharada de culantro fresco picado, un vaso de vino blanco, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, de cabeza, escamas, entrañas, aletas y cola. Se lava, se escurre, se seca y se salpimenta por dentro. Se reserva.

Se corta la cebolla en rodajas y se emplata con ellas una fuente de horno. Se coloca el pescado encima y se riega con aceite. Se pican muy finamente, el puerro, el apio, el tomate, las zanahorias y se recubre el pescado con la picada. Se riega con el vino blanco y se lleva a un horno a doscientos grados. Pasados diez minutos se riega con el caldo de hornear, se añaden las almendras, el culantro y los ajos pasados por un almirez.

Se continua horneando un cuarto de hora, y se sirve.

Receta Cortesía de Araceli Boza de Isla Cristina (Huelva).

Dorada Asada al Vino del Condado

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de estero de kilo y medio, un vaso de vino del Condado, un bote de tallos de bambú, aceite de oliva, un cuarto de kilo de gambas blancas, sal gorda, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la dorada de escamas y de entrañas. Se escalda en agua hirviendo un minuto, solo para quitarle la piel. Se desolla y se salpimenta.

En una fuente de horno untada con aceite de oliva, se coloca una base de tallos de bambú para que no se pegue el pescado, sobre la base la dorada, se riega con vino del Condado y se lleva al horno a unos doscientos grados hasta que el pescado este hecho.

Se sirve rodeado de una corona de gambas a la plancha. ¡No te imaginas la bondad de este plato!

Esta receta de dorada es propia. Queda deliciosa, y admite variantes, como sustituir los tallos de bambú por patata o cebolla.

67
...

Dorada Asada con Nashi

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de doscientos gramos unidad, cuatro piezas de nashi, seis cucharadas de aceite, medio vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los nashi en rodajas similares a las de manzana, se emplata con ellas una fuente de horno, se riegan con aceite y se llevan al horno cubiertas de una hoja de papel de estaño.

Cuando estén a medio hacer, se sacan, se quita el papel de estaño y se cubren con los filetes de dorada, se riegan con vino blanco y una salsa de nashi con aceite pasada por el turmix. Se deja cocinar hasta que estén los filetes en su punto y se sirven

Receta de Pilar Fernández.

Dorada Asada con Uvas

Cuatro filetes de dorada de doscientos gramos unidad, cien gramos de uva negra, doscientos gramos de cebollitas francesas, cincuenta gramos de almendra, una copa de cava, ocho cucharadas de leche evaporada, tres cucharadas de margarina, una cucharadita de miel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren y se secan, se reservan en una fuente de horno. Se lavan las uvas y se reservan.

En una cazuela de barro se derrite la mantequilla, se añaden las cebollitas, se agrega la cucharadita de miel y se salpimenta. Cuando dore, se añaden las uvas y se saltea.

Se quitan las uvas y las cebollitas, se riega con el cava y la leche evaporada, se continua la cochura unos minutos.

Se cubren los filetes con las uvas y las cebollitas, se riegan con la salsa y almendras picadas, se hornea veinte minutos a 180 grados y se sirve en la misma fuente.

68
...

Receta adaptada de una de Belén Díaz de Gines (Sevilla).

Dorada Asada en Base de Manzanas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de dorada, cuatro manzanas, medio vaso de sidra, cincuenta gramos de anchoas, cincuenta gramos de mantequilla, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan con papel de cocina, se salpimentan, se napan con aceite y se reservan.

Se pelan las manzanas y se cortan en rodajas, sin pepitas, como si fuesen patatas. Se unta una fuente de horno con mantequilla y sobre ella se coloca una capa de rodajas de manzana. Sobre ella se colocan los filetes, se riegan con sidra y se cubre con papel de aluminio. Se hornea unos diez minutos.

Se liga en una batidora una salsa de anchoas con mantequilla, se recubren los filetes con la salsa y se hornea cinco minutos más. Se sirven acompañados de una guarnición de verduras cocidas.

Receta familiar. Procede de Luearca (Asturias).

Dorada Carmen Méndez

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, medio vaso de yogur, medio vasito de nata, seis cucharadas de aceite, una cebolla, una patata, un limón sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la dorada de escamas, aletas, entrañas, se napa con una liga de yogur, nata y aceite. Se reserva.

Se llevan a una fuente de horno las patatas cortadas a rodajas y la cebolla sobre ellas cortada a juliana. Se riegan con limón, dos cucharadas de aceite, se tapan con un papel de aluminio y se llevan a un horno diez minutos.

Se quita el papel de aluminio se coloca la pieza de pescado se lleva al horno y se riega con la mezcla de aceite, yogur y nata.

Cuando el pescado este hecho a nuestro gusto, se sirve con acompañamiento de taquitos de mango y estrellitas de kiwi.

Receta de María del Carmen Méndez de Madrid.

69
...

Dorada Cocida con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un vaso de mayonesa, una hoja de laurel, un trozo de limón, una cebolla, dos cucharadas de aceite, un clavo de especia, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes, se escurren, y se llevan a una cazuela con agua. Se añaden la cebolla pelada y cortada en cuatro cascós, el trozo de limón con el clavo pinchado, la hoja de laurel, sal y pimienta.

Se cuece hasta que el pescado este hecho, unos diez minutos. Se saca del fuego, y se deja enfriar. Se limpian los filetes de piel y de espinas, dejando cuatro presas de pescado limpio cocido.

Se reduce el agua de cocer el pescado a medio vaso, se cuele y se liga con la mayonesa, se obtiene una salsa ligera.

Se sirve el pescado acompañado de verdura cocida y la salsa.

Receta común de las Islas Canarias.

Dorada con Albóndigas de Choco

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, medio kilo de choco, una rebanada de pan mojado en leche, una cebolla, cuatro dientes de ajo, dos tomates, una cucharada de pan rallado, medio vaso de aceite, una cucharada de harina de freír pescado, una cucharada de perejil picado, un huevo, sal y pimienta.

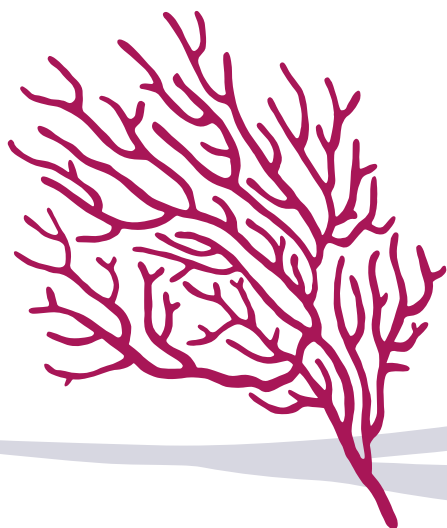
PREPARACIÓN:

Se pica el choco a cuchillo, se mezcla con la miga de pan mojada en leche, el perejil y el huevo batido. Se forman unas albondiguillas, se pasan por harina, se fríen levemente y se reservan.

En una cazuela de barro con el aceite de freír las albondiguillas, colado, se rehoga el ajo picado, cuando dore, se añade la cebolla, cuando comience a pochar, se añade el tomate (pelado y sin pepitas) picado grueso.

Se cocina cinco minutos hasta que el tomate suelte el agua, se añaden los filetes de dorada, se riega con el vino y pasados dos minutos, se añaden las albóndigas. Se cocina tres minutos más, que no se haga demasiado, y se sirve en la misma fuente.

Receta de Isabel Acosta de Cartaya (Huelva).



Dorada con Almendras y Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, dos tomates, cincuenta gramos de almendras peladas, cincuenta gramos de piñones, un vaso de vino de amontillado, seis cucharadas de aceite, una cucharada de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

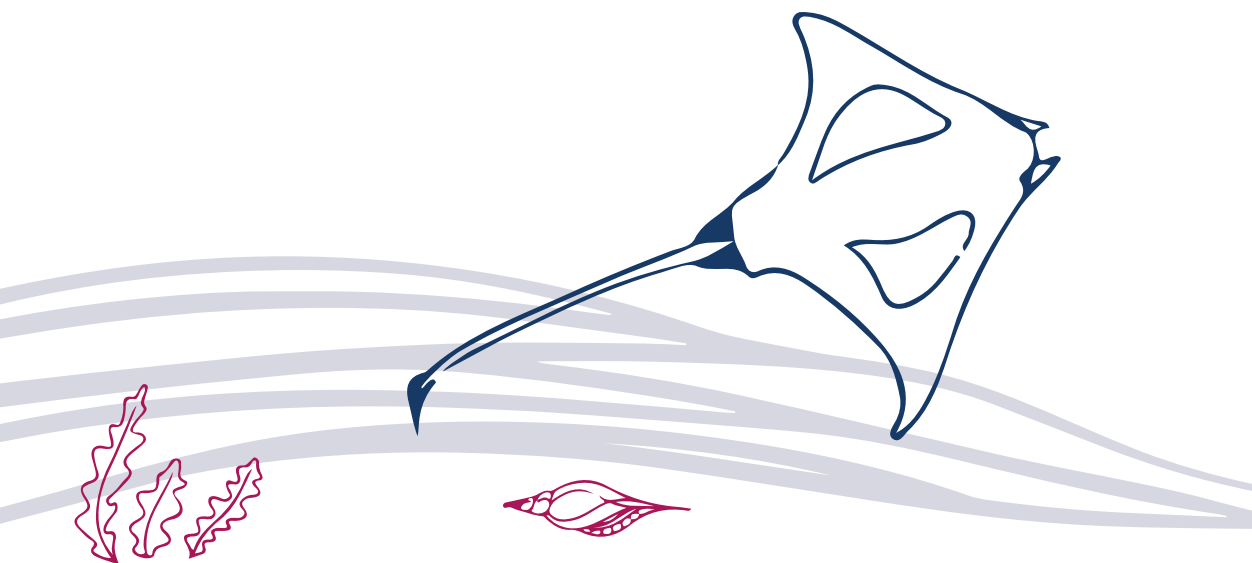
Se salpimientan y se pasan por harina los filetes de dorada, se doran por ambos lados en una cazuela con aceite y se reservan.

Se asan los tomates en el horno, cuando estén hechos, se pelan, se les quitan las pepitas y se pasan por la batidora juntamente con las almendras, los piñones y el vino, hasta tener una crema, no muy espesa.

Se vierte la crema en la cazuela con el aceite de dorar los filetes, se liga, se salpimenta y se añaden los filetes, dejándolos hacer a fuego muy lento.

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

Receta familiar.



Dorada con Ardorias

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, un vaso de aceite, medio bollo del día anterior, tres tomates maduros, un pimiento, cuatro dientes de ajo, un huevo crudo, agua, vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

En un dornillo se maja el ajo, con sal y vinagre. Se le añaden el tomate pelado y sin pepitas, el pan desmigado y el pimiento picado. Se maja hasta obtener una masa pastosa; se le añade medio vaso de aceite, se continua majando y removiendo, se le añade el huevo batido y se continua removiendo en el dornillo hasta obtener un majado fino, “la perfecta labra”. Se le añade el agua en la proporción deseada, pero dejándolo mas espeso que el salmorejo, y se reserva al fresco.

Se trocean los filetes de dorada en filetitos, y se confitan en aceite a temperatura media, cocer mas que freír, durante unos cinco a diez minutos. Que no queden demasiado hechos.

Se emplatan en una fuente, se riegan con las ardorias, se acompaña con una pipirrana de tomate, pimiento y cebolla aliñada con la ardoria y se sirve.

Este plato típico de la Comarca de Osuna, es la suma de dos recetas; una de María del Carmen Ballesteros de Aguadulce y otra de Mercedes Fernández Vela de Osuna.



Dorada con Champiñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, una hoja de laurel, un cuarto de kilo de colas de gamba, un cuarto de kilo de champiñones, un vaso de caldo de cocer las colas de las gambas, una cucharada de harina fina, un vaso de leche, cuatro cucharadas de mantequilla, un limón, nuez moscada, dos cucharadas de queso rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

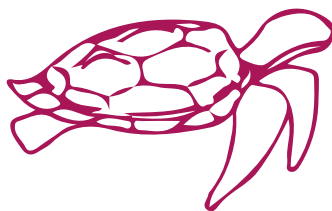
Se pelan los champiñones, se trocean en láminas y se llevan a maceración en un cuenco con el zumo del limón.

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

Se limpian los filetes, se cuecen en agua unos diez minutos, se les quita la piel y se desmigan. Se reservan las migas.

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

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



Dorada con Chícharos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, dos cebollas, tazón y medio de alubias (en Sevilla chícharos), cuatro dientes de ajo, una zanahoria, un chorizo pequeño, harina de freír pescado, un puerro, un manojo de espárragos trigueros, una hoja de laurel, una cucharada de culantro picado, un vaso de vino blanco, un puñado de gambas, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

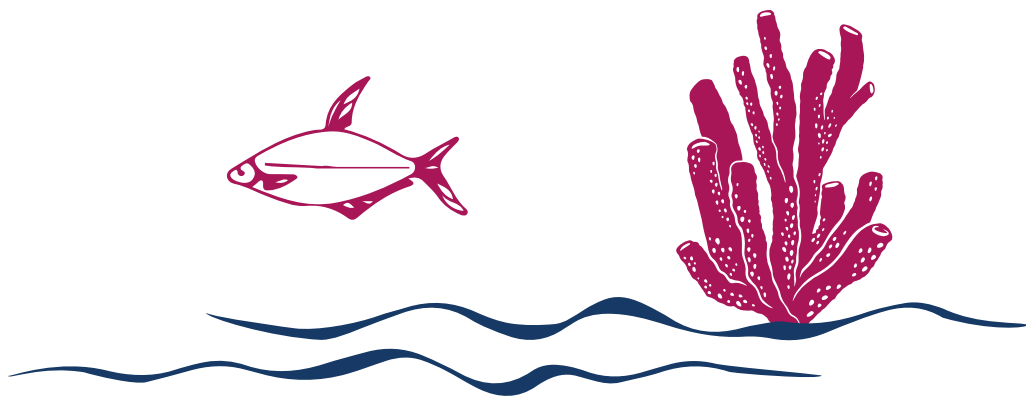
Se ponen en remojo las alubias la noche anterior, una vez remojadas se llevan a cocer en una cazuela con agua, dos dientes de ajo chafados, la hoja de laurel, el chorizo cortado en rodajitas, una cebolla cortada en gajos, la zanahoria troceada y sal. Se deja cocer hasta que las alubias queden blandas. Se reservan.

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan, se salpimientan, se pasan por harina y se reservan. Se pelan las gambas y se reservan.

Se eliminan los tronchos finales de los espárragos, y se cuecen en agua abundante con sal hasta que queden tiernos. Se escurren y se reservan.

En una cazuela de barro se rehogan con aceite una cebolla picada y la parte blanca del puerro cortado a rodajas. Cuando comience a blanquear, se añaden los filetes de pescado, se les dan unas vueltas para que se impregnen bien, se añaden los espárragos, las gambas y las alubias escurridas. Se riega con el vaso de vino blanco y se deja cocer diez minutos. Se espolvorea con culantro picado y se sirve.

Receta de Araceli Muñoz de Sevilla.



Dorada con Ciruelas Pasas

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de dorada a tamaño adecuado, y se aderezan con sal. Se pasan por harina y se saltean en una cazuela en un poco de aceite, que doren un pelín por ambos lados. Se les añade el ajo cortado en laminitas.

En un cazo, se pone a hervir un vaso de agua con el coñac, cuando hierva, se le añade un vaso de leche y se echa sobre el pescado, se salpimenta, se le esparce el perejil picado, se añaden las ciruelas pasas y se cuece cinco minutos. Concluida la cochura se sirven.

Adaptación propia de una receta común de la Sierra de Huelva.

75
...

Dorada con Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, medio kilo de espinacas, cuatro dientes de ajo, harina de freír pescado, un tomate, una cebolla, un chorrito de aceite, vino blanco, mantequilla, vinagre, orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan, se salpimientan y se trocean.

En una cazuela de barro, se rehoga en aceite la cebolla, cuando dore, se le añaden los dientes de ajo, el tomate pelado y sin pepitas. Se sofríe durante cinco minutos.

Entretanto, se pasan las espinacas por la mantequilla unos minutos y se añade todo a la cazuela de barro. Se añaden los trozos de pescado, el vino blanco, el vinagre, medio vaso de agua, se salpimenta y se cuece cinco minutos hasta que reduzca el agua. Se espolvorea una chispa de orégano o de culantro picado y se sirve en la misma fuente de barro.

Receta popular de la Costa de Huelva.

Dorada con Garbanzos y Espinacas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, un cuarto de kilo de garbanzos, dos huevos duros, medio kilo de espinacas, una cebolla, dos dientes de ajo, una rebanada de pan frito, una hoja de laurel, una cucharadita de pimentón, una cucharada de perejil molido, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dejan en remojo los garbanzos la noche anterior, se cuecen en agua caliente con la hoja de laurel, se escurren y se reservan.

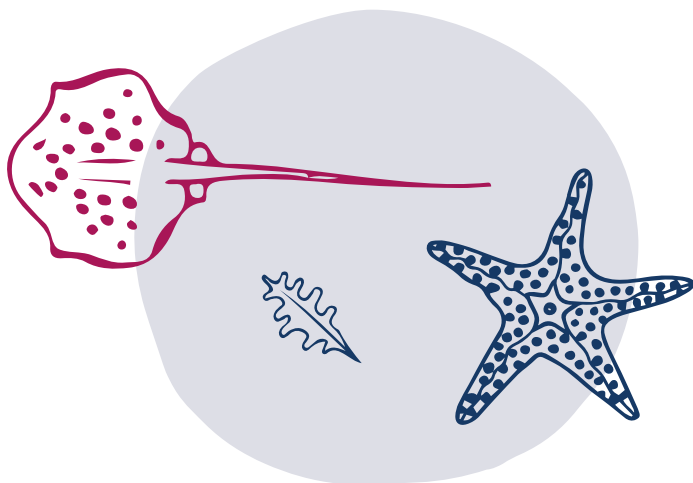
Se limpian las hojas de espinaca, se eliminan los tallos, se escaldan en agua hirviendo unos minutos, se escurren, se trocean y se reservan con los garbanzos.

En una sartén con aceite, se rehoga la cebolla picada, se le añaden los ajos cortados en láminas y una chispa de pimentón.

Se majan en un almirez la rebanada de pan frito, con el rehogado, las yemas de los huevos duros y un poco del caldo de cocer los garbanzos y las espinacas. Se vierte el majado sobre los garbanzos con espinacas, se salpimientan y se llevan al fuego unos minutos. Se deja reposar hasta servir.

Se hacen los filetes de dorada a la plancha por ambos lados, unos tres minutos por cada lado.

Se monta el plato con una base de garbanzos con espinacas, sobre ella los filetes de dorada, se riega con aceite de oliva, y se espolvorea con las claras ralladas.



Dorada con Guacamole

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de doscientos gramos unidad, una hoja de laurel, un casco de limón, dos aguacates, una cebolla pequeña, un pimiento verde, un pimiento rojo, dos limones, unas cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un tomate rojo, una cucharada de perejil, unas gotas de tabasco y sal.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes, se escurren, se secan y se cuecen en agua con una hoja de laurel, un casco de limón, sal y pimienta.

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

Se pican muy finos la cebolla, los pimientos, el tomate y el ajo. Se añaden al puré, se aliña con las gotas de tabasco, el aceite y sal. Se pasa por un pasapurés, se añade la nata, se liga se riega el pescado con la salsa y se sirve.

Receta de Ana Sánchez de Isla Antilla (Huelva).

77
...

Dorada con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, dos cebollas, dos zanahorias, cien gramos de guisantes, un vaso de vino blanco, una cucharada de harina, tomillo, laurel, aceite, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes, se escurren, se secan, se trocen adecuadamente y se enharinan; se llevan a una cazuela con aceite y mantequilla en partes iguales, se doran por ambos lados. Cuando están dorados, se sacan y se reservan.

En la misma cazuela se doran las cebollas, una vez doradas se añaden las zanahorias, el vino blanco, la harina, el tomillo picado, la hoja de laurel, se salpimenta y se añaden las rodajas de pescado. Se lleva al fuego y si hace falta se añade un poco de agua, se deja cocer como una media hora, cuando falten cinco minutos se añaden los guisantes y se termina la cocción. Se sirve caliente.

Dorada con Guisantes y Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, una docena de mejillones, una cebolla mediana, cuatro cucharadas de salsa de tomate, una lata pequeña de guisantes, un pimiento rojo en tiras, un vasito de aceite, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, veinte almendras, un diente de ajo, azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan y se trocean en presas. Se reservan.

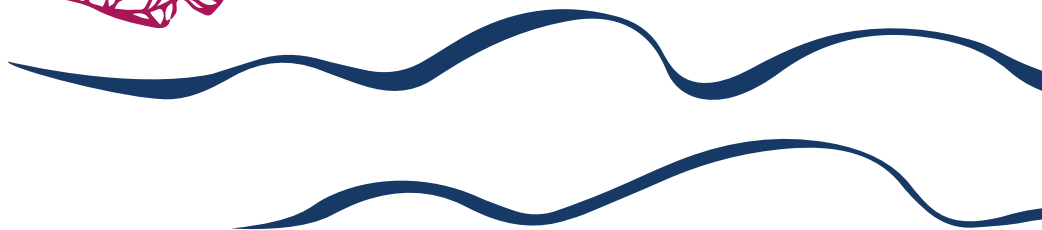
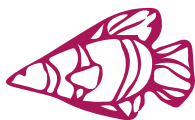
Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les quitan las conchas y se reservan.

En cazuela de barro, con aceite se fríe la cebolla muy picada, cuando empiece a dorar se añade la salsa de tomate.

En un almirez se majan las almendras, el diente de ajo, el azafrán, se añade al sofrito, se añade el caldo de abrir los mejillones, se deja cocer cinco minutos. Se añaden el pescado, los mejillones, los guisantes, las tiras de pimiento, se salpimenta y se deja cocer como unos diez minutos.

Pasados estos, se sirve en la misma cazuela de barro.

Receta de Concepción Martínez Gil de Sevilla.



Dorada con Habitas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada (si entran cuatro en el kilo mejor), un kilo de habas (para que quede medio kilo de habitas), dos rebanadas de pan frito, una cabeza de rape, una hoja de laurel, un casco de limón, una cebolla, dos dientes de ajo, media cucharadita de cominos, un vaso de vino blanco, culantro, sal y pimienta.

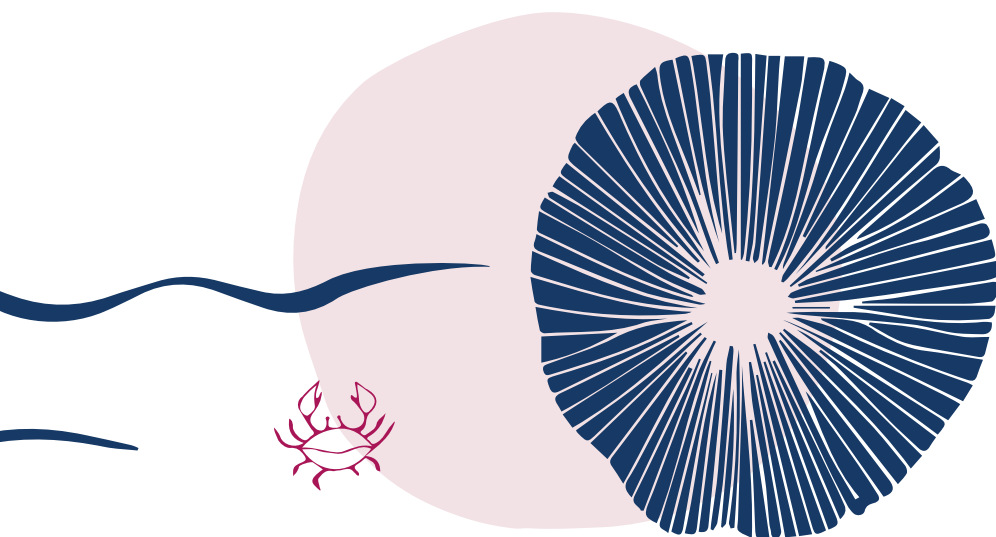
PREPARACIÓN:

Se cuece la cabeza de rape en agua con sal, laurel, un casco de limón. Se reduce el caldo a poco menos de un litro y se reserva.

En una cazuela con aceite, se fríen los ajos y el pan. Se machacan en un almirez, se añaden los cominos se continua majando y se reserva.

En la misma cazuela y aceite se fríe la cebolla picada, cuando empiece a ponerse blanca se añaden el majado del mortero, el vino blanco, el caldo de pescado y las habitas; se cuecen diez minutos, se añaden los filetes de dorada y se cuece cinco minutos mas.

Receta popular de la Costa de Huelva. Esta es de José Manuel Aguilar (Huelva).



Dorada con Leonesas Rellenas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de doscientos gramos, un cuarto de kilo de morralla, cuatro leonesas, dos zanahorias, seis espárragos verdes, unas hebras de azafrán, dos cucharadas de mantequilla, medio vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece la morralla en agua con una chispa de sal, se cuela el caldo y se reduce a medio litro, se le añade el azafrán y se deja cocinar un par de minutos. Se reserva.

Se untan los filetes de dorada con mantequilla y se cuecen al vapor cinco minutos. Se cuecen los espárragos y se pican, se ralla la zanahoria.

Se cortan por la mitad las leonesas, se rellenan la mitad con zanahoria rallada, y la otra mitad con espárrago picado.

Se cubren la mitad de los filetes con zanahoria rallada, la otra mitad con espárragos picados, se emplatan, se adornan con las leonesas rellenas, se riegan con el fumé de azafrán y se sirven.

Antigua receta familiar, suponemos que procede de Riotinto.

Dorada con Mejillones a la Belga

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, medio kilo de mejillones congelados, dos cebollas, cuatro cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un tomate, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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 pierde el agua, y se añade el vino.

Se salpimenta y se añaden los mejillones, que previamente hemos descongelado, se deja cocinar tres minutos. Se colocan encima los filetes de dorada, se cocinan cinco minutos más y se sirven.

Receta de Ana Sánchez de Isla Antilla (Huelva). Emplea mejillón congelado, pues queda mas durito que el fresco.

Dorada con Miel y Nata

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un vaso de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de miel, medio vaso de nata, una cucharada de culantro fresco picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada a tamaño adecuado, se lavan las presas resultantes, se escurren, se secan con papel de cocina. Se salpimientan y se pasan por aceite.

En una cazuela de barro con aceite se doran la cebolla picada y el ajo cortado en laminas, cuando comiencen a dorar, se añade el vinagre y se deja reducir. Se añaden la miel y la nata, se les dan unas vueltas y se lleva el pescado a la cazuela, se deja cinco minutos, se espolvorea con el culantro picado, y se sirve en la misma cazuela.

Dorada con Nata y Nueces

81
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro doradas de ración, una cucharada de mostaza, un tomate grande, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, 250 gr de nata montada con azúcar, dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de culantro, unas nueces peladas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las doradas, de escamas, entrañas y aletas. Se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se reservan.

En un almirez se majan los ajos con el perejil, la mostaza y nata; se salpimenta y con la pasta se untan los pescados por dentro y por fuera.

Se llevan las doradas a una fuente de horno untada con mantequilla y emplatada con rodajas de tomate como fondo. Se riegan los intersticios entre los pescados con la nata montada, se colocan sobre ella los trozos de nuez y se lleva a un horno caliente diez minutos.

Al cabo de este tiempo, se sirven espolvoreados con culantro picado.

Este plato de origen portugués, es cortesía de Marina Burgos de Punta Umbría.

Dorada con Papas al Montón

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos filetes de dorada, tres patatas, medio vasito de aceite, cuatro dientes de ajo, una cucharadita de pimentón (mitad dulce, mitad picante), una cucharadita de comino, una rebanada de pan del día anterior, dos cucharadas soperas de vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se fríen en aceite. Se reservan las patatas en una cazuela de barro, el aceite se cuele y se reserva.

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan y se trocean. Se reserva.

En un mortero, se majan dos dientes de ajo con una pizca de sal. En una sartén con aceite de oliva se fríen la rebanada de pan y dos dientes de ajo. Se añaden al mortero el pan frito y los dos dientes de ajo fritos, se continua majando, se añaden el comino, el vinagre y el pimentón, y se continua majando.

Se añade todo este majado a la sartén donde se frieron los ajos, se añaden los trozos de dorada y se le da un hervor durante unos cinco minutos para que el pescado se haga y tome sabor.

Se vierte el guiso sobre las patatas, se les dan un par de minutos de cochura y se sirven

Receta de Eugenio Peña de la Caleta (Granada).



Dorada con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, tres cuartos de kilo de patatas, una cebolla, dos dientes de ajo, un vaso de aceite, un tomate, un pimiento, perejil, una cucharadita de cominos, azafrán y sal.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes, se escurren y se cortan al igual que las patatas peladas en trozos pequeños. Se reservan.

En una cazuela con aceite, se rehogan la cebolla picada, el tomate pelado y sin pepitas y los pimientos picados, pasados unos minutos se añaden el agua y las patatas. Cuando llevan cociendo cinco minutos se añaden el comino, el azafrán, dos dientes de ajo pasados por el mortero y los filetes de dorada, se rectifica de sal y se cuece otros cinco minutos. Se espolvorea el perejil picado y se sirve.

Receta popular.

83
...

Dorada con Patatas a lo Pobre

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos patatas, dos pimientos, seis cucharadas de aceite, cuatro filetes de dorada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas y se trocean, se limpian los pimientos, se trocean y se llevan a una sartén con el aceite. Se pochan y se escurren de aceite. Se llevan a una fuente de horno, se colocan sobre ellas los filetes de dorada, se riegan con el aceite de la sartén y se llevan a un horno a ciento ochenta grados, unos diez minutos hasta que se hagan los filetes. Se sirven en el acto.

Receta de María Teresa Guillén de Madrid.

Dorada con Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

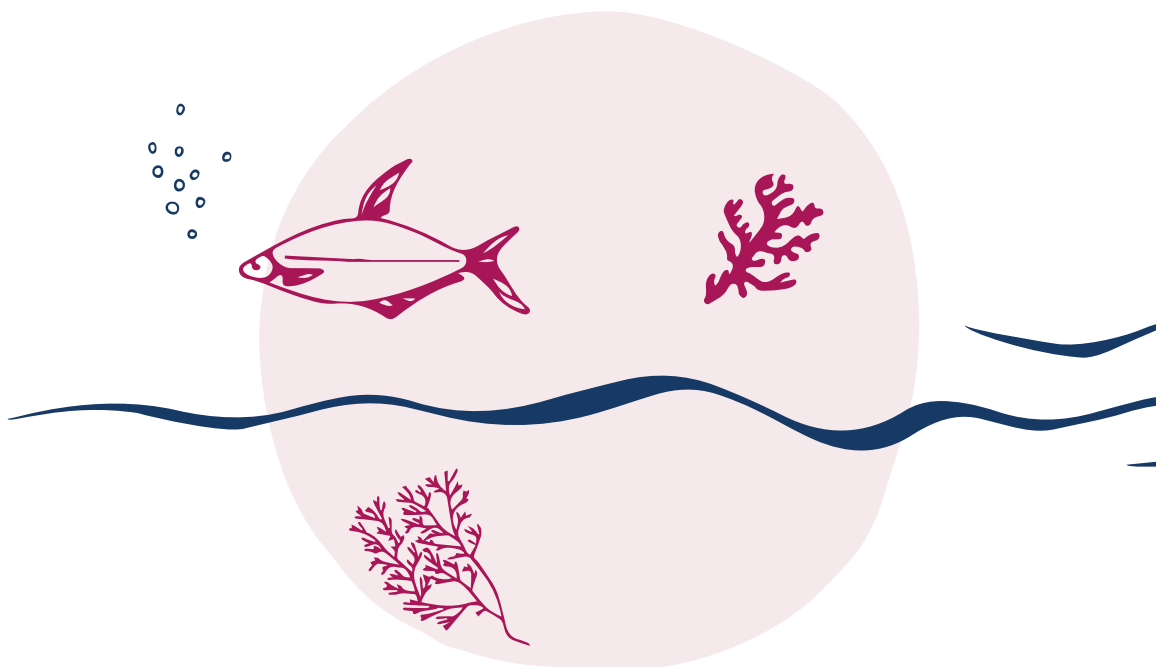
Un kilo de filetes de dorada, una lata pequeña de pimientos de piquillo, una cucharada de harina de freír pescado, un limón, dos dientes de ajo, una cucharadita de perejil, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de pescado, se escurren, se secan, se salpimientan, se trocean adecuadamente, se pasan por harina y se reservan.

En una cazuela de barro se fríen con aceite, los ajos picados, cuando doren un poco, se añaden las presas de pescado, se les da la vuelta y pasados un par de minutos se añade un poco de agua y se dejan cocer. Pasados diez minutos se añaden los pimientos de piquillo, cortados en tiras y se mueve la cazuela para que mezcle bien. Se cocina dos o tres minutos, se salpimenta, se riega con el perejil y se sirve.

Receta familiar.



Dorada con Piñones y Nueces

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de ración, una cucharada de piñones, cuatro nueces peladas, dos dientes de ajo, una cebolla, dos tomates, una patata, un chorreón de aceite, dos rebanadas de pan, harina de freír pescado, un vaso de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se fríen las rebanadas de pan. Se reservan, el aceite se cuela.

Se cortan los filetes de dorada en varias porciones, se pasan por harina y se fríen en la misma sartén y aceite.

Se cuela el aceite y se lleva a una olla de barro, se doran los ajos en láminas, la cebolla picada y cuando dore el tomate picado, pelado y sin pepitas; se deja reducir cinco minutos hasta que el tomate suelte el agua.

Se majan en un mortero los piñones, el pan frito, las nueces, se añade el vino y se agrega al guiso. Si es necesario se añade un pelín de agua, se deja cocer diez minutos removiendo de vez en cuando, se rectifica de sal y pimienta.

Se colocan las presas de pescado, se tapa y pasados tres minutos se sirven en la olla

Receta propia adaptada de una de Conchita Bueno.



Dorada con Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, dos cebollas, una patata, tres cucharadas de aceite, orégano, perejil, un diente de ajo, ocho lonchas de queso para sándwich, salsa de tomate.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se secan, se escurren y se secan con papel de cocina; se salpimientan y se reservan

En una fuente de horno untada de mantequilla, se colocan como base las cebollas y la patata cocida cortadas a rodajas sobre ellas, se unta con un poco de salsa de tomate, se les esparce orégano y perejil picado, se riegan con aceite y ajo picado. Se colocan las piezas de pescado, sobre ellas las lonchas de queso. Se hornea a 200 grados como unos ocho minutos. Se sirven en la misma fuente.

Receta de Pilar Cantos de Espartinas (Sevilla).

86
...

Dorada con Salmorejo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un tazón de salmorejo, cuatro filetes de dorada, una cucharada de aceite de oliva de freír, cuatro cucharadas de aceite de oliva extra virgen, un puñado de pistachos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de dorada, se lavan, se escurren, se secan, se salpimientan, se pasan por aceite y se asan a la plancha.

En platos individuales se coloca una base de salmorejo, sobre él se emplatan los filetes asados, se riegan con aceite de oliva virgen extra y se les muelen por encima los pistachos.

¡Queda un plato delicioso!

Receta de la Sra. de Aguilera de Minas de Riotinto.



Dorada con Salsa de Ajos

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, una cabeza de ajo, una cucharada de mantequilla, una cucharada de perejil, un vaso de aceite, tres cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia y se escama la dorada, se le quita la cabeza, se le dan unos cortes por ambos lomos y se rellenan de mantequilla ligada con perejil. Se salpimenta y se deja reposar media hora. Se riega con aceite y se lleva en una fuente al horno tres cuartos de hora.

Se fríen los ajos en aceite, se pasan por el almirez, se añade un poco de aceite de freírlos, el vinagre, sal y pimienta.

Se abre la dorada a la espalda, se le quitan las espinas, se riega con la salsa y se sirve.

Receta de la cocina popular de la Costa de Huelva.

87
...

Dorada con Salsa de Eneldo y Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de ración, una lata de anchoas, cuatro cucharadas de alcaparras, dos cucharadas de zumo de limón, una cucharada de azúcar, dos cucharadas de eneldo fresco picado, una cucharada de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara una salsa, majando en un almirez el eneldo, el zumo de limón, las alcaparras, las anchoas escurridas y el azúcar. Se puede hacer en la batidora pero es poco productivo y no queda bien.

Se unta con aceite la rejilla del horno y se precalienta el grill, se unta con aceite la parte de los filetes de dorada con piel, se colocan sobre la rejilla del horno, se pincelan con la salsa y se introducen en el horno.

Se pincela de vez en cuando, y transcurridos diez minutos, se adorna con eneldo y rajas de limón. Se sirve.

Receta adaptada de una de Trinidad Díaz de Gines (Sevilla).

Dorada con Sanfaina

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, 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.

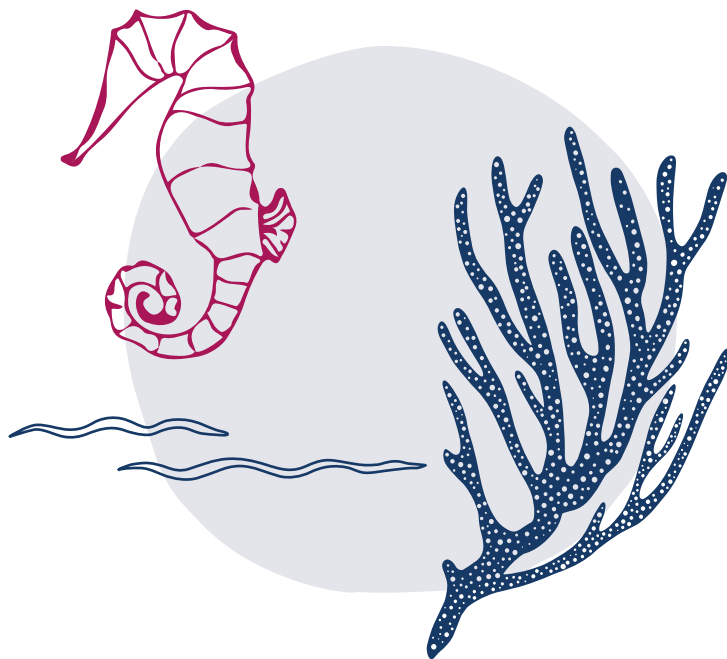
PREPARACIÓN:

Los filetes se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina, se salpimentan 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 dorada, se salpimentan y se llevan a un horno medio hasta que estén hechos.

Se sirven en cazuela de barro, el pisto debajo y la dorada encima.



Dorada con Setas Variadas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, cien gramos de setas variadas, una cebolla, dos tomates maduros, dos cucharadas de harina fina, dos cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de aceite, un hueso de jamón, un vaso de vino amontillado, un rollo de hierbas, un litro de caldo de carne, un diente de ajo, una cucharada de almendras fritas picadas, una rebanada de pan frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada en filetitos, se pasan por harina de freír pescado, y se fríen levemente; se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se doran los ajos cortados en láminas, se añade la cebolla picada, cuando dore se añade el tomate picado, pelado y sin pepitas, se cocina diez minutos, se añaden las setas, se les dan unas vueltas. Se añaden el caldo, el hueso de jamón, el rollo de hierbas y se cuece una hora para que reduzca.

Se majan en un almirez el pan frito, la almendra, los dientes de ajo y un chorrito de vino. Se añade a la cazuela, se riega con el resto del vino, se añaden los filetitos de dorada, se cocina cinco minutos y se sirve.

89
...

Receta popular de Isla Cristina similar a un Fricando. Las setas pueden ser de bote o liofilizadas.

Dorada con Sobrasada

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de dorada pequeños, cuatro cucharadas de aceite, un huevo, una cucharada de harina de freír pescado, sobrasada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina, se salpimientan y se napa una presa con sobrasada. Se cubre con otra presa y se cierra con dos palillos.

Se pasan por harina de freír pescado, se rebozan con huevo batido y se fríen en aceite.

Esta combinación de sobrasada y pescado, nos lo sirvieron como tapa en un Bar de Garrucha. ¡Nos sorprendió por la combinación y mezcla de sabores!

Dorada con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, medio kilo de tomates, media cucharadita de azúcar, tres pimientos morrones, harina de freír pescado, una cebolla, dos dientes de ajo, una guindilla, perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan, se salpimientan, y se reservan

En una sartén con un chorrito de aceite, se pican la cebolla muy fina, y el tomate, que se habrá pelado y despepitado con anterioridad, se salpimenta, se añade media cucharadita de azúcar, se rehoga hasta que reduzca, y se pasa por el chino. La salsa que se obtiene se reserva.

En una cazuela de barro, se fríen los ajos picados y la guindilla, antes de que doren los ajos, se pasa por harina el pescado que habíamos reservado y se añade a la cazuela.

Cuando doren, se añade la salsa de tomate, se añaden los pimientos cortados en tiras, y se deja cocer entre cinco y diez minutos. Se sirven en la misma cazuela.

Receta común de la Costa de Huelva.

Dorada Confitada sobre Crema de Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Ochocientos gramos de filetes de dorada, un vaso de aceite de oliva, medio sobre de puré de patatas, un vaso de nata, medio vaso de puré de tomate, cuatro cucharadas de mantequilla y dos quesitos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocea la dorada en dados, se confitan en aceite no muy caliente, cocer, mas que freír. Se sacan, se escurre el aceite y se reservan.

Se prepara una crema con la nata, el puré de patatas, la mantequilla, los quesitos y se salpimenta, aunque no suele ser necesario, con la sal de los quesitos sobra.

Se pone un fondo de crema, una cucharada de puré de tomate encima y se emplatan los filetes de pescado sobre ella. Se adorna con unos tomatitos cherry cortados en dos porciones y se sirve.

Receta de Macarena Romero Morgado de Valencina (Sevilla).

Dorada Empanada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, dos huevos, una cucharada de alcaparras, una cucharada de orégano, una cucharada de perejil picado, dos cucharadas de queso rallado, una pizca de pimentón, pan rallado, un vasito de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

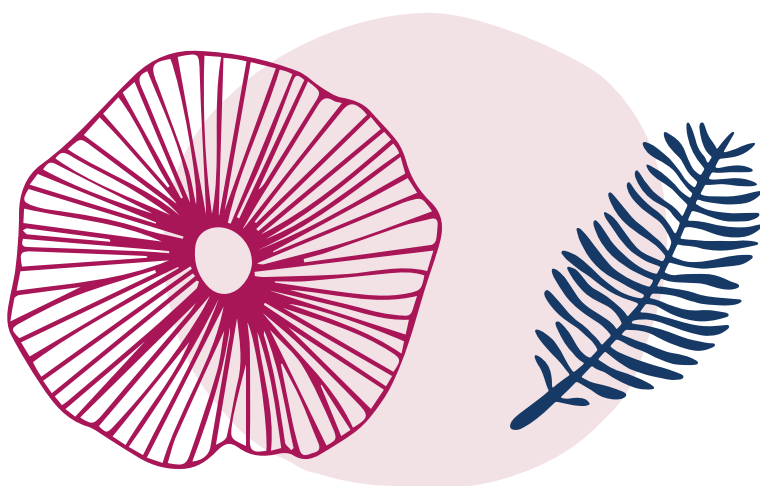
Se limpian y lavan los filetes de dorada, se escurren y se secan con papel de cocina. Se salpimientan y se reservan.

Se llevan a un bol los huevos se baten, se añaden las alcaparras molidas, el orégano, el perejil picado, el queso rallado y el pimentón. Se continua batiendo hasta ligar una crema.

Se pasan los filetes por la crema, se llevan a una sartén con aceite, se fríen dándoles la vuelta, hasta que queden bien fritos.

Se sirven con un acompañamiento de lechuga rizada cortada en juliana, aliñada con aceite, vinagre y sal.

Receta popular de la Costa de Huelva. Esta es como los prepara María Rodríguez.



Dorada en Adobo Berebere

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, chermula, mezcla berebere de especias, ocho cucharadas de aceite, una cebolla, un limón, tres dientes de ajo, una cucharada de harina de freír pescado.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan y se reservan en una fuente.

Se fríe en dos cucharadas de aceite, la cebolla picada, cuando comienza a dorar se añade el ajo picado y se termina de rehogar. Se le ralla una porción de chermula, se espolvorea con las especias bereberes y se añade el zumo de limón.

Se riegan los filetes de pescado con el adobo y se dejan cuatro horas para que tomen sabor. Se pasan por harina, se fríen en abundante aceite y se sirven.

92
...

Receta cortesía de Zora Díaz. Se puede preparar con otros pescados perciformes como la cherna.

Dorada en Amarillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, una cebolla, dos dientes de ajo, medio vaso de vino blanco, laurel, dos patatas, azafrán (o colorante), aceite, agua y sal.

PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada se trocean a tamaño adecuado, se lavan se escurren y se reservan.

En una cazuela se refrién en aceite la cebolla y los ajos picados, cuando doren se les añaden el laurel, el azafrán, el vino, las patatas peladas y troceadas, una pizca de sal y se cubre todo con agua. Se deja cocer veinte minutos.

Pasado este tiempo, se añaden los filetes de pescado, se deja cocer cinco minutos y se sirve.

Guiso tradicional de la Cocina de la Costa de Huelva.

Dorada en Bechamel

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, dos huevos, dos cucharadas de harina, vaso y medio de leche, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada y se cortan en tres porciones, se pasan por harina de freír pescado y se doran brevemente en una sartén con aceite.

Con la harina, los huevos, y la leche se prepara una salsa bechamel. Se extiende una capa de bechamel en una fuente de horno, sobre ella los filetes de pescado, y encima otra capa de bechamel.

Se lleva a un horno medio hasta que la bechamel dore, se sirve en la misma fuente.

Plato de la cocina tradicional de la Costa de Huelva.

93
...

Dorada en Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de ración, dos cucharadas de mantequilla, una hoja de laurel, media cucharada de harina, un vasito de crema de leche, un limón, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes, se salpimientan y se cuecen en agua con la hoja de laurel y medio limón, durante unos diez minutos, procurando que no se abran. Se reservan en agua tibia de cocerlas.

Con la harina, la crema de leche, la mantequilla y un poquito del caldo de cocer los filetes se prepara una salsa blanca.

Se sacan los filetes del agua, se escurren, se secan y se emplatan; se riegan con la salsa. Se adornan con unas alcaparras y se sirven con una guarnición de verduras cocidas.

Receta popular Isleña. Esta en concreto es de Bella Carrasco de Isla Cristina.

Dorada en Crema de Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo filetes de dorada, 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:

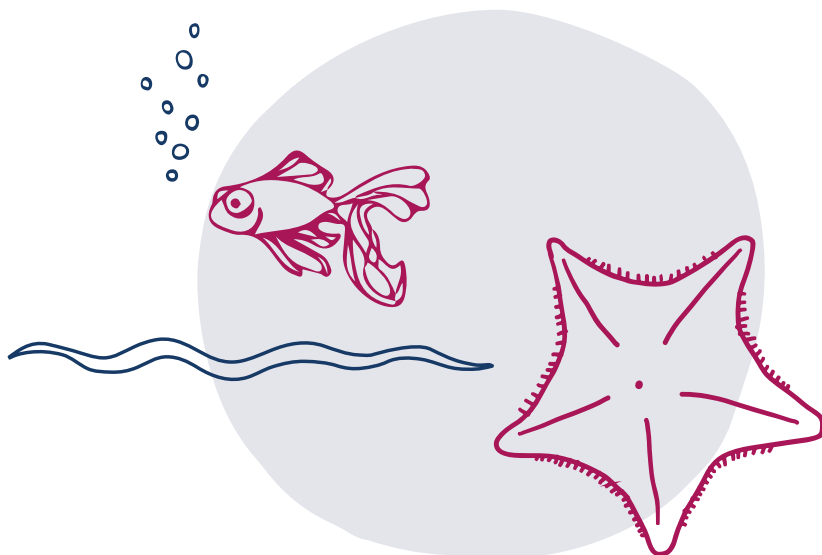
Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan y se trocean adecuadamente.

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

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 filetitos de pescado, se reduce con unos diez minutos de cochura.

Se sirve en plato que se adorna con los espárragos trigueros nadando encima y alcaparras.

Receta de la Sra. de Aguilera Sabadell (Barcelona).



Dorada en Crema de Pimientos Rojos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, dos pimientos rojos, una cebolla, dos dientes de ajo, una docena de almendras, un vaso de vino blanco seco, aceite, unas patatitas cocidas.

PREPARACIÓN:

Se asan los filetes de dorada en una plancha untada con aceite.

Mientras asan, en una sartén con un chorro de aceite de oliva, se fríe la cebolla bien picada, con los ajos. Cuando empiecen a dorar, se añaden los pimientos picados y pasados unos minutos el vaso de vino blanco, medio vaso de agua y las almendras. Se deja reducir y se pasa por la batidora, hasta tener una crema.

Se emplatan los filetes de pescado en una fuente, se riegan con la salsa y se acompañan con unas patatitas cocidas.

Receta de Roxana Flores (Huelva).

95
...

Dorada en Escabeche

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un cuarto de vaso de vinagre (70 cc), seis dientes de ajo, media cucharadita de pimentón dulce, media cucharadita de pimentón picante, dos hojas de laurel, aceite, un vasito de vino blanco, dos clavos de olor y sal.

PREPARACIÓN:

Se lavan muy bien los filetes de dorada, se escurren y se secan, se cortan en tres porciones, se rebozan con harina y se fríen en una sartén honda; se reservan.

En sartén aparte y con el mismo aceite colado, se fríen los ajos, cuando estén dorados, se 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 vierte sobre el pescado y se deja cocer unos minutos. Se lleva a una fuente, se le añade el pelín de vino blanco y se guarda en la nevera; se consumen al día siguiente.

La receta es de mi amigo Manolo Bueno de Punta Umbría (Huelva).

Dorada en Escabeche Almerieño

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, una cebolla, una zanahoria, dos dientes de ajo, tres cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de vino blanco, un vasito de vinagre, un vasito de aceite, una hoja de laurel, una cucharada de tomillo molido, una cucharadita de cominos, una cucharadita de orégano, un trozo de limón, dos clavos de especia, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada en cuatro porciones, se pasan por harina y se fríen. Se reservan en una cazuela de barro.

Se cuele el aceite y en la misma sartén se fríen las verduras peladas y picadas. Se añaden el vaso de vino, el vinagre y las especias. Se deja cocinar a fuego bajo un cuarto de hora.

Se riega el pescado con esta preparación, se cubre y se lleva a la nevera al menos un día. Se sirven en la misma cazuela de barro.

96
...

Esta receta procede de Almería, y es una forma de conservar el pescado.

Dorada en Farsa al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, un cuarto de kilo de gambas, la miga de medio bollo, cuatro dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, dos cucharadas de aceite, un vasito de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la dorada de escamas, aletas, entrañas y raspas, se le quita el cogote, se lava, se escurre y se seca.

Se prepara una farsa con las gambas picadas, la miga de pan, los ajos picados y el perejil; se salpimenta y se rellena el pescado con la farsa.

Se untan con aceite una bandeja de horno, el pescado y se lleva a un horno a ciento ochenta grados de temperatura, se riega con el vino y pasados unos quince minutos, se saca y se sirve.

Receta de María Luisa de Lucas de Gines (Sevilla).

Dorada en Hojaldre

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, dos hojas de hojaldre, dos cebollas, dos dientes de ajo, un tomate, un huevo, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

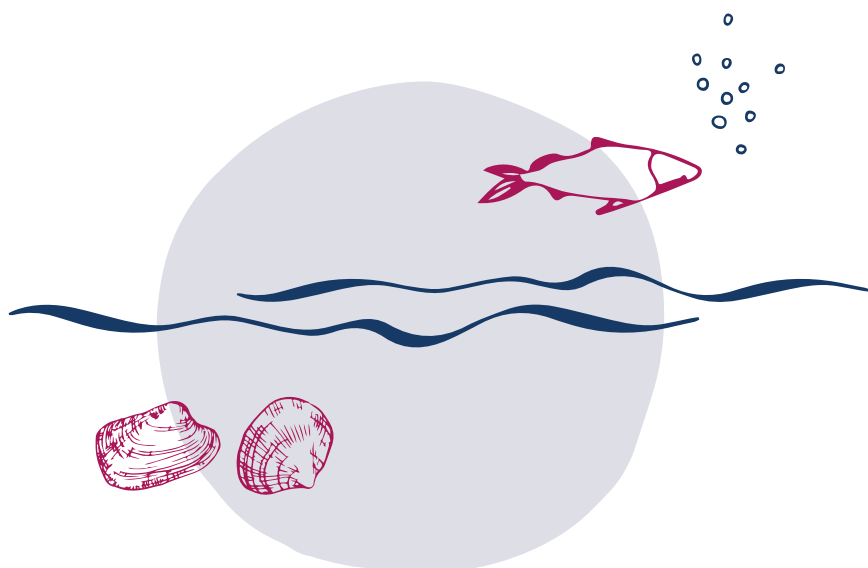
Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan con papel de cocina y se reservan.

En una sartén con dos cucharadas de aceite de rehoga la cebolla cortada en aros. Se reserva.

Se estira el hojaldre y se corta en dos piezas con forma de pez, se lleva a una fuente de horno una pieza, se colocan sobre ella los filetes de pescado, se salpimientan y se cubren con la cebolla frita, se tapa con la otra lamina y se cierra con huevo batido. Se unta toda la parte superior del hojaldre con huevo batido, y se lleva a un horno a ciento ochenta grados media hora.

Se sirve acompañado de rodajas de tomate aliñado con aceite, ajo picado y culantro.

Receta de José Ferreira de Altura (Portugal).



Dorada en Papillote

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un limón, dos cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de aceite; una cebolla grande, un diente de ajo, dos pimientos choriceros, dos galletas María, un vasito de vino blanco, una taza de caldo de pescado, cuatro cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

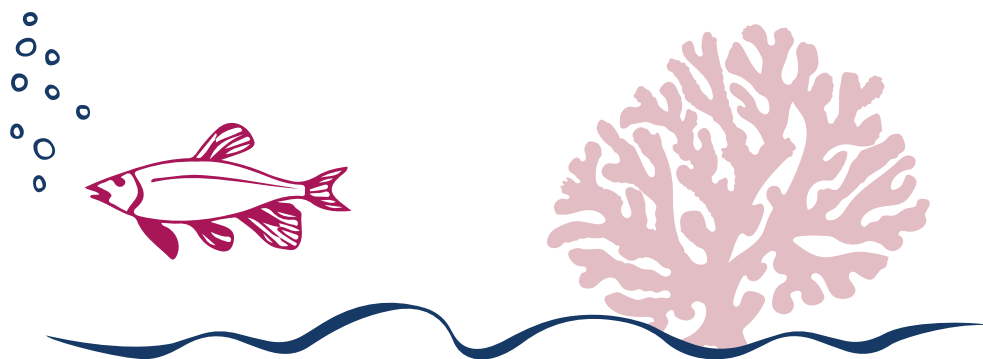
PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes y se cortan en cuatro porciones similares alargadas. Se salpimientan y se napan con pan rallado y aceite de oliva. Se envuelven en papel de aluminio untado con mantequilla, se cierra en caja y se llevan al horno a doscientos grados cinco minutos.

Se llevan las ñoras a un cuenco con agua caliente, se dejan que se hidraten.

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite de oliva, se doran la cebolla y el ajo picados. Se salpimenta y se agregan la pulpa rallada de las ñoras, la taza de caldo de pescado, las galletas y el vino. Se cuece diez minutos. Se pasa por el chino y se obtiene una salsa que se sirve en una salsera acompañando al pescado.

El pescado se sirve emplatado individualmente en el mismo papel y con puré de patatas.



Dorada en Papillote (en Pieza)

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, un pimiento, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de aceite, una cucharada de eneldo picado, ralladura de jengibre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la dorada de escamas, aletas y entrañas. Se rellena la cavidad ventral con el eneldo picado y el jengibre rallado. Se unta con aceite y se reserva.

Se pica en juliana el pimiento, se corta la cebolla en rodajitas y se pica el ajo. Se corta una lamina de papel de aluminio dos veces mayor que el pescado. Se coloca sobre el papel de aluminio un lecho con la mitad de las verduras, sobre ella se coloca la pieza de pescado, se cubre con la otra mitad de las verduras y se cierra el papel de aluminio en caja.

Se coloca sobre una fuente de horno, y se lleva a un horno a ciento ochenta grados, se asa media hora, se le quita el papel de aluminio, se emplata en una fuente se coloca la verdura alrededor y se sirve.

99
...

Receta de Marisol Mora de Huelva.

Dorada en Picatostes

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un pan del día anterior, un vaso de vino tinto, una cebolla, media cucharada de orégano, media cucharada de tomillo, media cucharada de perejil, dos dientes de ajo, una cucharada de mantequilla, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una fuente de horno, se coloca una base de picatostes, sobre ellos cebolla cortada en rodajas, encima se colocan los filetes de dorada, se salpimenta, se riega con las hierbas aromáticas, con el vino tinto, se cubre con más cebolla, y se esparce la mantequilla en pegotitos por encima. Se lleva a un horno flojito, hasta que la cebolla este hecha. Se sirve.

Receta familiar.

Dorada en Salsa Búlgara

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de doscientos gramos unidad, un vaso de yogur búlgaro o griego, cuatro dientes de ajo, una rama de eneldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lleva el yogur a una batidora, se añaden el ajo muy picado, el eneldo muy picado, se salpimienta y se bate. Se deja reposar en el frigorífico un par de horas.

Se asan los filetes de dorada a la plancha, se emplatan, se acompañan con la salsa y verduras cocidas.

Receta de Ana Teodorova de Corfortel.

100
...

Dorada en Salsa Burgas

INGREDIENTES: (4 personas)

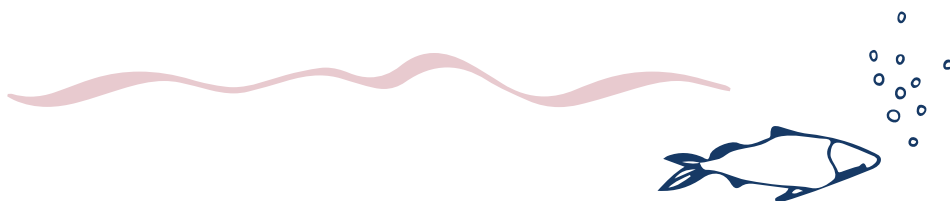
Cuatro filetes de dorada de doscientos gramos unidad, un vaso de yogur búlgaro o griego, cuatro dientes de ajo, dos pepinillos en vinagre, una rama de eneldo picado, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se elimina el suero del yogur, colándolo con un trapo. Se lleva a una batidora, se añaden el aceite, los dientes de ajo picados, el eneldo picado, los pepinillos picados, se salpimienta y se bate. Se deja reposar unos minutos.

Se cuecen los filetes de dorada unos cinco minutos, se emplatan, se riegan con la salsa y se sirven con una guarnición de verduras cocidas

Receta de Reni Borisova de Confortel.



Dorada en Salsa de Albahaca

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se untan los filetes de dorada con aceite y se asan a la plancha, procurando que el pescado no quede muy hecho.

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

Se emplatan los filetes de dorada, sobre un lecho de lechuga cortada en juliana, se coloca una porción de la salsa sobre los filetes y se sirven.

Receta propia.

101
...

Dorada en Salsa de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos doradas de tres cuartos de kilo unidad, un litro de caldo de pescado, cuatro cucharadas de almendras fritas, una rebanada de pan frito, una cebolla, cuatro dientes de ajo, un tomate, un apio, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se monta el caldo de pescado, con la hoja de laurel, la cebolla, el apio, el tomate y los dientes de ajo. Se deja reducir, se le quita la hoja de laurel, se pasa por el chino, se rectifica de sal y pimienta. Se reserva

Se limpian las doradas de cabeza, entrañas, aletas y escamas; se brasean y se emplatan en una fuente. Se riegan con el caldo, se cubren con las almendras picadas y el perejil picado.

Se sirven con acompañamiento de frutas picadas como guarnición.

Receta de Eugenio Peña de La Caleta (Granada).

Dorada en Salsa de Almendras y Avellanas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada grandes, de unos ciento cincuenta gramos filete, dos tomates, dos dientes de ajo, media cucharadita de azúcar, harina de freír pescado, un vasito de vino de Jerez, aceite, cincuenta gramos de almendras, cincuenta gramos de piñones, cincuenta gramos de avellanas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

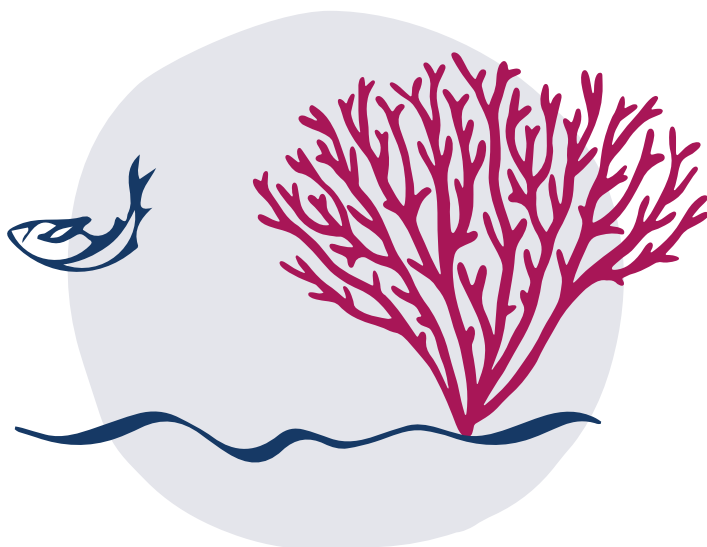
Se limpian los filetes de dorada, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se pasan por harina y se fríen en aceite, no demasiado fritos.

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

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

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

Guiso tradicional de la Cocina de la Costa de Huelva.



Dorada en Salsa de Camarones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, 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:

Los filetes de dorada se cortan en dos o tres porciones cada uno, se lavan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se rehogan la cebolla picada, el ajo picado, cuando dore se añaden los filetes de dorada, 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 caliente.

103
...

Dorada en Salsa de Falso Alioli

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, mayonesa, un diente de ajo, una zanahoria, cuatro patatas, doscientos gramos de judías verdes, un tomate, dos huevos cocidos, aceitunas, una coliflor pequeña, una cebolla, algunos rabanitos.

PREPARACIÓN:

Se pasan por aceite los filetes de dorada y se les dan unas vueltas a la plancha, hasta que queden en su punto. Con cinco minutos bastará. Se reservan.

Se cuecen las zanahorias, las patatas, la coliflor y las judías verdes, se dejan enfriar, y se cortan en taquitos a gusto; se reservan.

Se emplatan los filetes de dorada en una fuente, se rodean con las patatas, la zanahoria, las judías verdes, la coliflor, el tomate picado y los rábanos. Se añaden las rodajas de cebolla cruda, los huevos duros picados como adorno y se le ponen unas aceitunas.

Se pica muy fino el ajo, y se liga con la mayonesa. Se sirven en una fuente la dorada con las verduras, y la salsa aparte en una salsera.

Receta propia.

Dorada en Salsa de Marisco

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, medio litro de fumé, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, ocho gambas, ocho langostinos, una copa de coñac, una zanahoria, una cucharada de perejil, una cebolla, un pimiento pequeño, ocho patatitas francesas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan los langostinos y las gambas, las cáscaras se fríen en aceite, se flamean con el coñac y se pasan por el chino. El aceite se lleva otra vez a la sartén.

Se cortan las verduras en juliana, se saltean, se añaden los cuerpos de los mariscos y el fumé, se retiran del fuego cuando comience a hervir, se pasa por la batidora y se reserva.

Se trocean en cuatro porciones los filetes de dorada, se pasan por harina y se fríen. Se emplatan se riegan con la salsa y se acompañan de verduras cocidas.

104
...

Dorada en Salsa de Orégano

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de queso rallado, dos dientes de ajo, una lechuga, una cucharadita de vinagre, una cucharadita de orégano, aceite, sal y pimienta. Una lechuga y dos pimientos rojos asados para la guarnición.

PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada, se salpimientan y se pasan por harina de freír pescado, se fríen en abundante aceite.

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

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

Receta familiar. Procede del recetario de la Tía M^a Luisa, es muy apta para pescados de escama.

Dorada en Salsa de Pasas

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

Receta de Pita Morales (Huelva).

105
...

Dorada en Salsa de Pimientos Secos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, una cebolla grande, dos pimientos secos rojos, dos dientes de ajo, perejil, pimienta, aceite de oliva, agua y sal.

PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina y se reservan.

Se sofríe en aceite de oliva la cebolla picada con el ajo y el perejil; se salpimenta. Cuando dore se agrega agua y se deja cocer.

Se remojan tres pimientos rojos secos, una par de horas, se rallan para que suelten color y se añaden al guiso.

Se incorporan los filetes de dorada troceados y sazonados, se dejan dorar unos cinco minutos. Se puede consumir caliente o fría, con la salsa por encima.

Plato de origen murciano incorporado a nuestro recetario familiar por nuestra hermana Yula que vive en Murcia.

Dorada en Salsa de Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, una cebolla, tres cucharadas de aceite, un limón, cuatro cucharadas de queso rallado u ocho lonchas de queso de fundir, una cucharada de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren y se secan. Se reservan en una fuente con el zumo del limón, el tiempo justo de que tomen solo un poco de sabor.

En una fuente de horno, se coloca como base la cebolla cortada en rodajas, se riega con una cucharada de aceite y se enlosa con los filetes de pescado. Se riegan con el resto del aceite, se espolvorea el queso rallado (o se cubren con las lonchas) se le pone una porción de mantequilla y se llevan al horno flojo con el gratinador encendido. Estarán cuando este dorado el queso. Se sirven al momento de sacar del horno.

106
...

Receta de Silvia Gonsales de Isla Cristina (Huelva).



Dorada en Salsa de Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, dos cebollas, doscientos gramos de champiñones, 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 limpian los filetes, se lavan, se escurren y se secan. Se reservan.

En una sartén con aceite, se pica la cebolla, cuando empieza a dorar se añaden los champiñones laminados, 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 el chino.

Se lleva la salsa 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 María del Carmen Calle y Montse Ruano de Tomares (Sevilla).

Dorada en Salsa de Tomate y Cominos

INGREDIENTES: (4 personas)

Una lata de tomate entero, cuatro filetes de dorada, una cebolla, tres cucharadas de azúcar, un diente de ajo, media cucharadita de cominos, un vasito de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con cuatro cucharadas de aceite de oliva, se sofríen a fuego bajo la cebolla y el ajo picados, cuando comiencen a dorar se añaden el tomate y el caldo de la lata, se dejan hacer un cuarto de hora, se agregan el azúcar, los cominos y se deja espesar.

Se salpimenta, se pasa por el chino y se vuelve la salsa a la sartén. Se añaden los filetes de dorada, se cocinan cinco minutos y se sirven.

107
...

Dorada en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de dorada, un limón, una cebolla, una zanahoria, un tallo de apio, dos hojas de laurel, perejil, medio vasito de aceite de oliva, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela, se prepara un caldo con agua, el vino blanco, la zanahoria picada, la cebolla, el apio, perejil, las hojas de laurel, el zumo de medio limón, sal y pimienta. Al caldo se le añaden los filetes de dorada troceados, se hierven diez minutos.

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

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

Receta común de la Costa de Huelva.

Dorada Encebollada

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de dorada en taquitos o en filetitos muy pequeños, y se lavan pasándolos por varias aguas, se reservan.

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

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

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

Se sirven en la misma cazuela acompañando con patatitas cocidas o fritas.

Receta común de la Costa de Huelva.

Dorada Escaldada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, un vaso de aceite, una cucharadita de mezcla de especias bereberes, una cucharada de culantro fresco picado, una chispita de canela, dos dientes de ajo majados, ralladuras de jengibre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los filetes un momento y se les quita la piel. Se salpimentan y se asan a la plancha. Se reservan.

En una fuente se prepara un mojo con el aceite, las especias morunas, el culantro, la canela, el ajo y el jengibre. Se trocean los filetes de dorada y se sumergen en el adobo.

Pasada una hora se pueden consumir.

Receta de María Isabel García Molina de Gibraleón (Huelva).

Dorada Estofada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un vaso de vino blanco, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de culantro, una cucharadita de piñones, una cucharadita de pimentón dulce, una hoja de laurel, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

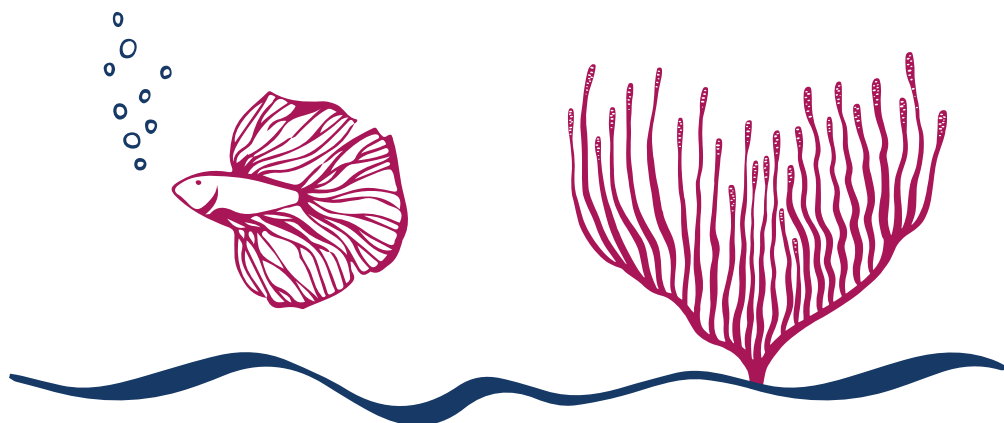
Se lavan los filetes de dorada y se cortan en porciones. Se reservan en una cazuela de barro.

En la misma cazuela se añaden la hoja de laurel, la cebolla pelada y cortada en cascós. En un almirez se majan los dientes de ajo, el pimentón, los piñones, el aceite y se aclara con el vino. Se vierte la mezcla en la cazuela.

Se lleva esta al fuego, si hace falta se añade un poquito de agua, y se cuece una media hora. Se sacan las presas de pescado a una fuente, se elimina la hoja de laurel y el caldo se pasa por la batidora. Con la salsa obtenida se riega el pescado y se sirve.

Receta familiar.

109
...



Dorada Estofada en Guisera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de ciento cincuenta gramos unidad, ocho patatitas, ocho espárragos, dos zanahorias, ocho coles de Bruselas, ocho flores de brécol, una cebolla pequeña, un vaso de caldo de verdura, ocho cucharadas de aceite, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las verduras, se cuecen en agua con la hoja de laurel, sal y pimienta. Se escurren, se trocea la zanahoria en rodajas y se saltean en una guisera con la cebolla picada y dos cucharadas de aceite.

Cuando estén a medio hacer, se colocan los filetes de dorada, sobre las verduras, se añade el vaso de caldo de cocer las verduras, se salpimienta y se tapa.

Se cuece a fuego lento unos diez minutos, se adereza con aceite de oliva y se sirve.

110
...

Una guisera es como llaman en Isla Cristina a la Cocotte, la receta es de la Sra. de Faneca.

Dorada Frita



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un vaso de aceite, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada se lavan, se escurren y se secan. Se trocean y se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite abundante.

Se sirven con acompañamiento de lechuga cortada en juliana aliñada con vinagreta.

Receta común de la Costa de Huelva.



Dorada Margarita

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada gruesos, un huevo duro, dos huevos frescos, un vaso de fumé de pescado, dos cucharadas de harina, una cucharada de mantequilla, una cucharada de harina de freír pescado, medio vasito de aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de pescado, se rocían con el zumo del limón y se dejan reposar media hora para que se impregnen bien. Se salpimientan, se pasan por harina y huevo batido, se frién en aceite abundante. Se reservan en una fuente dejando un hueco en el centro.

En un cazo se derrite la mantequilla, se le añade la harina, se riega con el fumé y se lleva al fuego, dándole vueltas para que no se pegue, hasta ligar una salsa similar a la bechamel. Se le liga el huevo batido y el huevo duro rallado, dándole vueltas sin que rompa a hervir. Se vierte en el centro de la fuente, y se le añade una corona de endibias cortadas en juliana. Se sirve.

///
...

Receta de Margarita Fernández de Isla Cristina (Huelva).

Dorada Marinada

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Un kilo de filetes de dorada, dos limones, un aguacate, una cucharada de alcaparras, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN: Sic

“Se escaldan los filetes de dorada un segundo y se les quita la piel, para que tomen mejor el sabor.

Se salpimientan y se emplatan en una fuente, se riegan con el zumo de dos o tres limones, que se cubran bien las presas y se espolvorea una cucharada de alcaparras. Se dejan marinar de la mañana a la noche. Se les quita el caldo, y se emplatan rodeadas del aguacate que antes hemos regado con zumo de limón.

El caldo de la marinada y las alcaparras se lleva al turmix y se liga con el aceite. Se obtiene una salsa vinagreta, con la que se riegan los filetes de pescado y los aguacates. Quedan muy bien para cenar”

Receta de Manuela Grao de Isla Cristina (Huelva).

Dorada Marinada a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

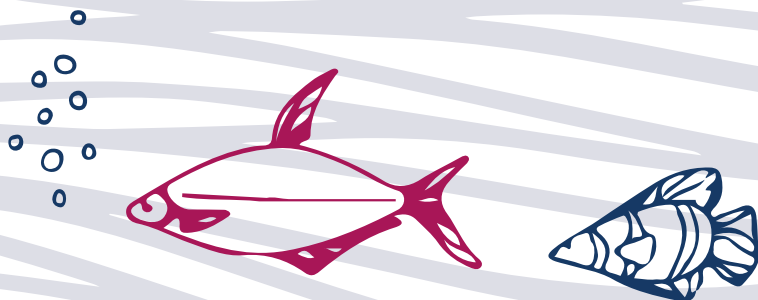
Ocho filetes de dorada de cien gramos unidad, sal, azúcar moreno (en su defecto azúcar normal), una cucharada de aceite, dos cucharadas de eneldo picado, ralladuras de jengibre y pimienta molida.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes, se escurren y se secan con papel de cocina. Se untan levemente con aceite de oliva, se riegan con eneldo picado, se espolvorean con jengibre molido y una chispa de pimienta.

Se tapa un filete con otro y se llevan a una fuente en la que hemos puesto una base de azúcar con sal ligadas mitad y mitad, se tapa totalmente con mezcla de azúcar y sal, se tapa con papel film de plástico y se lleva a la nevera.

Se deja marinar entre tres y cuatro días, se sirve cortándolo en lonchitas muy finas, sin la piel y aderezado con unas gotas de ardorias (salmorejo espeso).



Dorada Mechada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, cincuenta gramos de panceta, dos cucharadas de perejil, dos dientes de ajo, seis cucharadas de aceite, un vasito de vino blanco, un cuarto de kilo de miga de pan asentado, un limón, medio kilo de patatitas francesas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la dorada de escamas, aletas y entrañas; se lava, se escurre y se le dan unos cortes en los lomos, se mechan los cortes con tiras de panceta cortadas a su tamaño y lonchas de ajo. Se reserva.

Se desmenuza la miga de pan y se liga con el perejil picado, se salpimenta y se le añaden cuatro cucharadas de aceite. Se reserva la mezcla.

Se unta con aceite una fuente de horno, se lleva a ella la dorada envuelta en la mezcla de miga de pan, se le colocan las patatitas francesas untadas en aceite alrededor, se riega con el resto del aceite y se lleva al horno a doscientos grados.

Cada cinco minutos se riega con una chispa de vino blanco, para que no se reseque demasiado la costra, y pasados unos veinte minutos, se puede servir

Receta de María Isabel Naranjo.



Dorada Rellena

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro doradas de ración, dos lonchas de jamón, dos huevos duros, dos cucharadas de harina fina, un vasito de fumé de pescado, una cucharada de perejil, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las doradas, se desescaman, se les quitan las entrañas y las aletas. Se abren por el vientre, se salpimientan y se rellenan con una mezcla de jamón picado, huevo duro rallado y perejil picado. Se cierran con un palillo, se pasan por harina y se llevan a una fuente de horno.

Se riega con aceite y el fumé de pescado, se introduce en un horno a fuego bajo, durante media hora; se riega de vez en cuando con el caldo y pasado este tiempo se sirve con acompañamiento de patatas cocidas, zanahoria y una porción de mayonesa.

Receta propia, adaptada de una de la Cocina Popular de Huelva.

114
...

Dorada Rellena con Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, dos cucharadas de mantequilla, un huevo, unas setas, una cucharada de perejil picado, un manojo de ajetes, un vaso de vino blanco, un limón, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la dorada de escamas, aletas, entrañas y espina central, pero sin abrir del todo.

Se lavan las setas, se pican, se les añaden los ajetes picados, el huevo batido, el pan rallado, se sazona y se rellena con la mezcla la dorada. Se cose con un hilo grueso, se embadurna con mantequilla, se emplata en una fuente de horno y se lleva a un horno a doscientos grados. Se rocía con el zumo del limón y se le vierte el vino blanco.

Se hornea media hora, regándola de vez en cuando con su propia salsa. Se sirve en una fuente, se le vierte el caldo y se sirve.

Las setas pueden ser Josefitas, Gallipernos, Níscalos o cualquier otra seta del campo.

Dorada Rellena de Dátiles

INGREDIENTES: (4 personas)

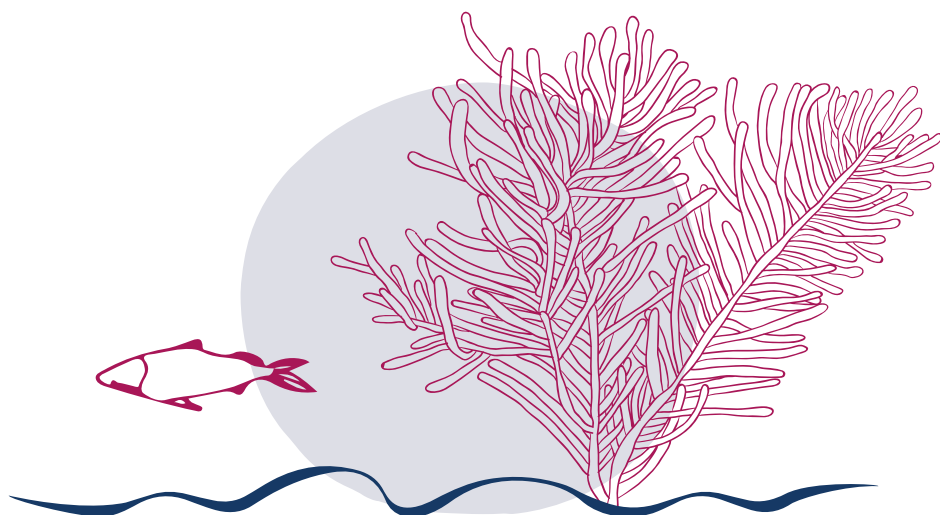
Una dorada de kilo y medio, una cucharada de harina de arroz, cincuenta gramos de almendras muy molidas, ralladuras de jengibre, una cucharadita de azúcar, una cucharadita de mantequilla, quince dátiles sin hueso, media cebolla, una cucharadita de canela y media cucharadita de especias morunas.

PREPARACIÓN:

En un cazo pequeño con agua caliente se añade la harina de arroz, se remueve un momento y se deja enfriar. Se liga con la mitad de la almendra molida, la cucharadita de azúcar, y se le ralla jengibre. Con esta mezcla se rellenan los dátiles. Se reservan.

Se limpia el pescado de escamas, cabeza, entrañas y raspa. Se abre en dos y se espolvorea con la mezcla de especias morunas, se le colocan los dátiles y se tapa con la otra mitad del pescado. Se espolvorea con cebolla rallada, se envuelve en papel de aluminio aceitado, se coloca en una fuente de horno y se lleva a este a una temperatura de unos ciento ochenta grados, media hora. Se le quita el papel de aluminio, se unta con mantequilla, se espolvorea con el resto de la almendra picada y la canela, se lleva a gratinar al horno y se sirve.

Receta de origen magrebí, es valida para cualquier pescado grande de escamas. Esta receta en concreto procede de Munia el Kafi de Isla Cristina.



Dorada Rellena de Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de un kilo, medio kilo de gambas, una hoja de laurel, un trozo de limón, una cucharada de perejil, seis pimientos de piquillo, un limón, una copa de coñac, cuatro cucharadas de aceite, seis cucharadas de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la dorada de escamas, entrañas, cabeza y espinas, se obtienen dos filetes. Se reservan. Se pelan las gambas en crudo, se reservan.

Se rellena el pescado con el pimiento de piquillo, el perejil y las gambas. Se rocía con el zumo de limón y la mitad de la nata. Se lía con un hilo fuerte y se lleva a una fuente de horno untada con aceite, se le riega el resto de la nata y se lleva a un horno a ciento cincuenta grados media hora. Se le quita el bramante y se sirve en una fuente con acompañamiento de una verdura cocida.

116
...

Receta adaptada del Libro La Cocina de los Peces Baratos.

Dorada Rellena de Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, medio kilo de mejillones, una cucharada de perejil, seis pimientos de piquillo, un limón, una copa de coñac, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones al vapor, se les quitan las valvas y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

Se rellenan las doradas con el pimiento de piquillo, el perejil y los mejillones, formando un bocadillo. Se rocían con el zumo de limón y parte del caldo de abrir los mejillones. Se embridan con un hilo fuerte y se colocan en una fuente de horno untada con aceite, se le riega el resto del caldo de abrir los mejillones y se lleva a un horno a ciento cincuenta grados media hora. Se les quita el bramante y se sirven en una fuente con acompañamiento de ensalada.

Receta adaptada del Libro La Cocina y La Mar. Edita el Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación. FROM

Dorada Rellena de Picada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada de kilo y medio, seis cucharadas de aceite, dos cebollas, un tomate, una zanahoria, un pimiento, un huevo, dos dientes de ajo, unas patatas, un vaso de vino de Jerez, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

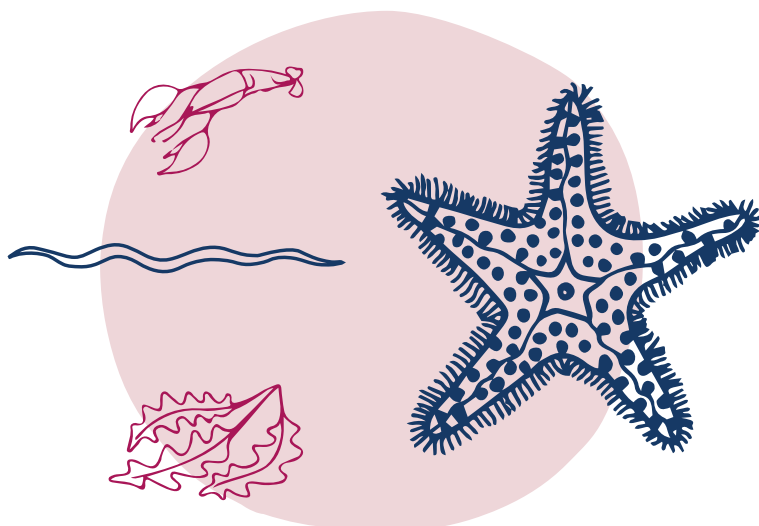
Se limpia la dorada, se filetea en dos y los filetes se abren en dos a su vez, sin romperlos (es mejor que lo hagan en la pescadería, nosotros podemos romperlos).

Se prepara una picada con una cebolla, el tomate, la zanahoria y el pimiento. Se liga muy bien con dos cucharadas de aceite y se coloca sobre los filetes de dorada, se lían estos como un cigarro, se embriдан con una cuerda y se reservan.

En una cazuela de barro, se prepara un fondo con el resto del aceite, la cebolla cortada en juliana y los ajos picados, cuando comiencen a dorar se coloca la patata cortada en rodajas, pasado un minuto se añade el vino y se deja cocinar hasta que las patatas comiencen a reblandecer. Se colocan los dos rollos de dorada, y se cocinan cinco minutos, dándoles la vuelta de vez en cuando. Si se estima necesario se añade un poco de agua.

117
...

Receta de Asunción de la Cuadra de Jerez.



Dorada Río Piedras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, cien gramos de mantequilla, una cebolla, dos cucharadas de harina, una cucharada de harina de freír pescado, medio vaso de vino blanco, medio vaso de puré de tomate, un limón, doscientos gramos de gurumelos, sal y pimienta.

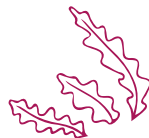
PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan, se pasan por harina y se les da una vuelta en una sartén con mantequilla, se reservan.

En la sartén en la que se les dio la vuelta, se añade algo más de mantequilla, y la cebolla picada, se dora un poco, se espolvorea con harina, se dora un poco, se añaden el vino blanco, otro tanto de agua, el zumo del limón, el puré de tomate, se deja cocer un par de minutos y se agregan los filetes de pescado. Cuando rompa a hervir, se tapa y se deja cocer diez minutos. Se añaden los gurumelos picados salteados con mantequilla, se rectifica de sal y pimienta, y se deja cocer un par de minutos. Se sirve caliente.

Receta cortesía de Carmen Díaz de El Portil (Huelva).

Dorada Rosio



INGREDIENTES: (4 personas)

Seis doradas de ración, cuatro cucharadas de aceite, un limón, dos huevos, una cucharada de harina de freír pescado, una cucharada de pan rallado, mayonesa ligada con culantro fresco picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las doradas de escamas, entrañas, cabeza y cola. Se lavan y se cortan al bies en presas de un dedo de gruesas. Se llevan a una fuente se riegan con limón, y se dejan durante media hora que tomen el sabor.

Se rebozan con harina de freír pescado, se pasan por huevo, se pasan por pan rallado y otra vez por huevo. Se fríen en aceite muy caliente y se sirven con acompañamiento de verduras cocidas y mayonesa de culantro.

Receta de Rosa Gomes de Lisboa (Portugal).

Dorada Salteada con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de ración, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento, una zanahoria, doscientos gramos de jamón, ralladura de chocolate, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una olla de barro con aceite, se prepara una base con la cebolla picada, el pimiento picado, los ajos cortados en láminas, cuando doren se añade el jamón, medio vasito de agua o de vino blanco, se salpimenta, se rehoga unos minutos, se cubre con los filetes de dorada, se les ralla el chocolate y se cocinan diez minutos.

Se emplata en una fuente, se riega con la salsa y se sirve con una corona de verduras cocidas.

Receta recogida en Motril (Granada).

Doradas con Gurumelos

119
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, medio kilo de gurumelos abiertos, un pimiento asado, un limón, dos dientes de ajo, un vaso de vino de Oporto Blanco, seis cucharadas de aceite, culantro, unas patatitas francesas fritas, un huevo duro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los gurumelos y se cortan en dos o tres láminas. Los rabos se cortan en rodajas. Se reservan untados en aceite.

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan, se riegan con aceite, se salpimentan y se reservan.

En una olla de barro con aceite se rehogan los dientes de ajo, el culantro picado, se incorporan los gurumelos y se riega con limón. Se deja cocinar unos minutos y se colocan los filetes de dorada encima. Se riega con el vino de Oporto y se deja cocer un cuarto de hora a fuego bajo. Se añaden las patatitas francesas fritas, se adorna con pimiento asado y huevo duro en rodajas. Se retira del fuego y se sirve.

Receta de Margarita Fernández de Isla Cristina (Huelva).

Doradas en Escabeche

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de dorada de ración, medio vaso de vinagre, dos cucharadas de harina de freír pescado, seis dientes de ajo, media cucharadita de pimentón dulce, media cucharadita de pimentón picante, dos hojas de laurel, un vaso de caldo de pescado, una cucharada de tomillo, una rodaja de limón, dos clavos de especia, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las doradas de escamas, de cabeza, de entrañas y se les quita el cogote. Se cortan en rodajas, se pasan por harina, se frien y se reservan.

En un recipiente de picadora, se colocan los ajos picados, con aceite, vinagre y sal. Se bate todo hasta que quede una mezcla cremosa. Se añade el pimentón. Se le añade el vaso de caldo de pescado, se mezcla finamente, se rectifica de vinagre y sal.

Se vierte sobre las rodajas de pescado, se añaden el laurel, el tomillo, el limón con los clavos pinchados y se dejan reposar varias horas en la nevera. Se sirven frías, tras eliminar la hoja de laurel y la rodaja de limón.

120
...

Doradas Gratinadas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, cuatro cucharadas de queso manchego rallado, una cebolla, cuatro cucharadas de queso parmesano rallado, un yogurt, una cucharadita de mostaza francesa, una cucharada de mantequilla, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

Se salpimentan los filetes de dorada y se llevan a una fuente de horno untada con mantequilla, cubierta con rodajas de cebolla y regada con dos cucharadas del caldo de pescado.

Se liga el yogurt, con la mostaza y los quesos, se untan los filetes con esta salsa. Se llevan al horno unos cinco minutos y se gratinan otros cinco.

Se sirven con corona de rodajas de kiwi y mango.

Receta de Roxana Flores (Huelva).

Empanada de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de masa de hojaldre, medio kilo de filetes de dorada, un tazón de tomate frito, una cebolla, un pimiento, una hoja de laurel, un casco de limón, un clavo de olor, cuatro cucharadas de aceite, una pizca de azúcar, una cucharada de mantequilla, sal y pimienta.

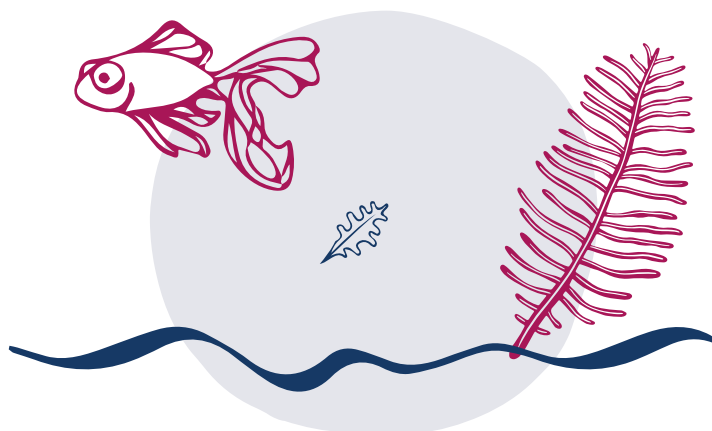
PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes de dorada a una cazuela de barro y se cuecen en agua hirviendo con una hoja de laurel, un casco de limón y un clavo de olor. Pasados cinco minutos, se sacan, se limpian de piel y espinas; se desmenuzan y se reservan.

Se llevan a una sartén con cuatro cucharadas de aceite, la cebolla picada y el pimiento picado, cuando comiencen a rehogar, se añaden el tomate frito, una pizca de azúcar y se salpimenta. Se le vierte el pescado desmigado, se remueve con una cuchara de palo, y se deja hervir cinco minutos.

Se extiende con un rodillo la masa de hojaldre. Se forra un molde de empanada untado de mantequilla, se le vierte el refrito de pescado, se tapa con otra lamina de hojaldre, se pincha varias veces para que oreo y se lleva a un horno media hora hasta que dore la masa y se haga la empanada. Se deja reposar que enfríe y se sirve.

Receta de María del Carmen Fernández de Ayamonte (Huelva).



Empanadillas de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos filetes de dorada, dos paquetes de empanadillas, un tomate, un pimiento morrón, aceite, piñones, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada y se escaldan un par de minutos, se les quita la piel y se reservan.

En una sartén con dos cucharadas de aceite, se fríe el tomate pelado, sin pepitas y picado, se añaden el pimiento picado, los piñones, los filetes de dorada desmigados y picados, se salpimenta.

Con la pasta resultante, se rellenan las empanadillas, se cierran bien, se bate el huevo y se pintan por encima. Se fríen en la freidora y se sirven.

Receta familiar. Procede de María Nogué (Riotinto).

122
...

Encebollado de Dorada



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, un vasito de aceite de oliva, dos dientes de ajo, una cebolla, media cucharada de perejil picado, nuez moscada, una hoja de laurel, puré de patatas, un vasito de vino blanco seco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los filetes de dorada, se les quita la piel y se trocean a tamaño adecuado. Se reservan.

En recipiente aparte se fríen en aceite de oliva, la cebolla cortada a rodajas y los ajos picados, se añaden los filetes de dorada, se les pica el perejil, se ralla la nuez moscada, se añaden la hoja de laurel, el vaso de vino y se salpimenta. Se hierva a fuego muy lento, hasta que la cebolla quede hecha, como unos veinte minutos.

Se sirve caliente con puré de patatas.

Receta de May Carrasco Isla Cristina (Huelva).

Ensalada de Dorada y Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis naranjas, cuatro filetes grandes de dorada, seis cebolletas, cuatro cucharadas de aceitunas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes, se escurren, se secan con papel de cocina, se asan y se desmigán, se reservan.

Se pelan tres naranjas, se cortan en rodajas y se emplatan en una fuente. Se lleva el pescado sobre las naranjas, se riega con el zumo de las otras tres, se riegan con aceite, se salpimienta y se sirven.

La procedencia de este plato es más de la Costa de Murcia, que de Almería, a nosotros nos lo dieron en Isla Cristina.

Ensalada de Judías y Dorada

123
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de judías blancas, dos filetes de dorada, un rollo de hierbas aromáticas, un puerro, una zanahoria, una cebolla, un pimiento rojo, dos dientes de ajo, tres cucharadas de aceite, unas alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dejan en remojo las judías la noche anterior, se escurren y se llevan a una cazuela de barro con agua, el rollo de hierbas, la parte blanca del puerro troceada en dos porciones y la zanahoria pelada. Se cuecen a fuego lento durante hora y media.

Se retiran las verduras y las hierbas, se cuecen las judías y se llevan a una ensaladera, se reservan.

En el mismo agua, con las hierbas y las verduras, se cuecen los filetes de dorada, durante unos diez minutos. Se sacan, se escurren y se desmigán. Se añaden a las judías.

Se pela la cebolla, se corta en porciones y se añade, se limpian los pimientos, se trocean y se añaden, se pican los ajos y se añaden. Se salpimienta y se liga todo íntimamente. Se aliña con el aceite, se adorna con las alcaparras y se sirve.

Receta familiar.

Ensopado de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

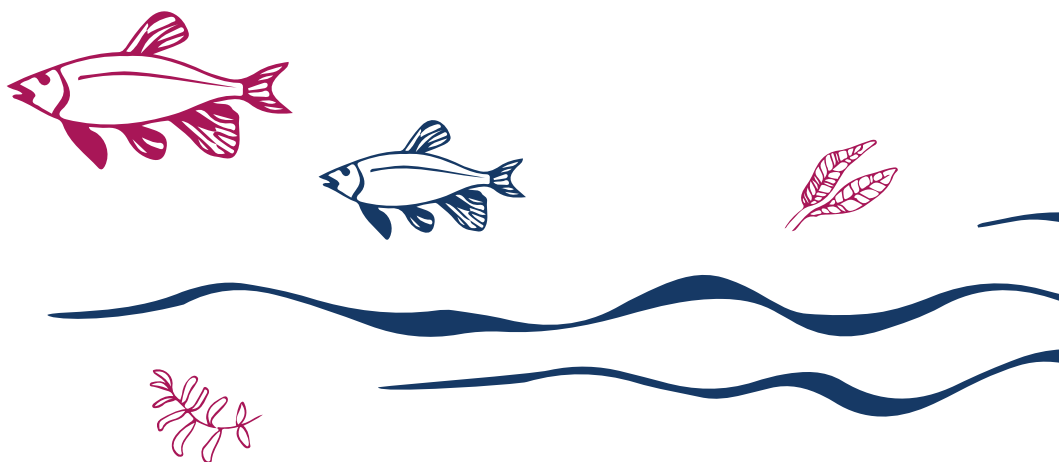
Un kilo de filetes de dorada, un vasito de aceite, un vaso y medio de vino blanco, una cebolla, dos huevos, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de perejil picado, tostadas de pan, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada, se lavan, se escurren, se secan y se cortan en trozos regulares; se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se dora la cebolla, se añaden los trozos de pescado, el vino blanco, se sazona con sal y pimienta. Cuando hayan pasado cinco minutos, se retira del fuego, se baten los huevos con el vinagre, se añade al guiso y se lleva otra vez al fuego hasta que cuaje el huevo.

Se sirven las presas de pescado sobre tostadas, regadas con la propia salsa y perejil picado.



Filetes de Dorada a la Algarveña

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de dorada, dos cebollas, un pimiento, un tomate, dos dientes de ajo, aceite de oliva, un vaso de vino blanco, un vaso de fumé de pescado, harina de freír pescado, dos cucharadas de vinagre, culantro, unas gotas de salsa Perry, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén de fondo hondo, se rehogan en aceite de oliva, las cebollas peladas y cortadas en rodajas, el pimiento sin pepitas, cortado en rodajas, y el tomate sin pepitas cortado en rodajas, cuando empiezan a rehogar se le añade, el ajo cortado en laminas, un poco de culantro picado, y se termina de rehogar.

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

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

Se sirven con una guarnición de judías verdes y dos medias rodajas de naranja.

La receta es de María Teixedor de Beja (Portugal).



Filetes de Dorada a la Americana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un tomate, una cebolla, dos dientes de ajo, una zanahoria, ocho cucharadas de aceite, medio vaso de coñac, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite, se fríen la cebolla picada, el ajo picado y las zanahorias, cuando dore la cebolla se añade una cucharada de harina, se remueve; se añade el coñac y se flamea, se añaden el vino y el tomate pelado, sin pepitas y troceado. Se deja hervir unos veinte minutos, se pasa por la batidora y se liga una salsa.

Se cortan en dos porciones a lo largo y se salpimientan los filetes de dorada, se bañan en aceite y se enharinan; se llevan al horno en una fuente untada con aceite como quince minutos. Se riegan con la salsa y se sirven en la misma fuente.

Receta de Loli Vargas de La Atalaya – Riotinto (Huelva).

Filetes de Dorada a la Campesina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada grandes, ocho cucharadas de aceite, una cebolla, dos dientes de ajos, un vaso de vino blanco, dos rebanadas de pan frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada a tamaño adecuado y se reservan.

En una cazuela de barro se fríen con aceite la cebolla picada y los dientes de ajo picados. Cuando la cebolla comience a blanquear se añaden las tajadas de pescado.

En sartén a parte se fríen las dos rebanadas de pan, se riegan con pimienta y se pasan por un mortero, se añaden al guiso con el vaso de vino blanco y se deja cocer diez minutos, pasados estos se sirven en la misma cazuela

Receta familiar.

Filetes de Dorada a la Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, cincuenta gramos de tocino de jamón, un chorrito de cerveza, un cuarto de kilo de champiñones, dos cebollas, una zanahoria, dos dientes de ajo, un vasito de aceite de oliva, perejil, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes, se escurren, se secan y se mechan con el tocino de jamón, se sazonan con sal y pimienta, se pasan por harina.

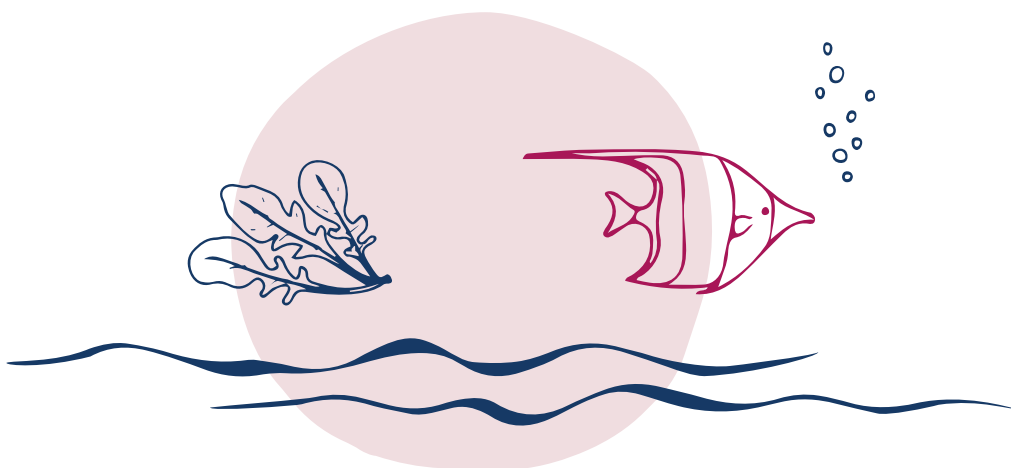
En una cazuela de barro con aceite y la cabeza de ajo, se doran los filetes, se escurren y se reservan.

En este mismo aceite se sofríen la cebolla cortada en rodajitas, el otro diente de ajo picado, y la zanahoria cortada en rodajitas. Cuando ha dorado la verdura, se añaden el chorrito de cerveza, los filetes de pescado y agua hasta cubrir, se cuece hasta que estén hechos (entre siete y diez minutos).

Se limpian los champiñones, se les quitan los rabitos y se reservan las cazoletas.

Se sacan los filetes, se pasa la salsa por un pasapurés, se añaden los tallos de los champiñones, se cuece la salsa y se salpimenta

Se sirven los filetes de dorada, con las cazoletas asadas formando corona, regado todo por la salsa y adornando con perejil.



Filetes de Dorada a la Gola

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de dorada de cien gramos unidad, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, harina de freír pescado, un vaso de vino, dos huevos, aceite, sal gorda y pimienta molida.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de dorada finitos, se limpian incluso de piel, se lavan con agua, se escurren, se secan y se reservan en una fuente.

En un almirez se majan los ajos, con el perejil y sal gorda. Se añade un vaso de vino y se rectifica de pimienta.

Se vierte el majado sobre las rodajas de pescado y se deja un par de horas para que tome el sabor. Se escurren y se pasan por harina de freír pescado, huevo batido y se fríen en aceite abundante.

Se sirven con una ensalada de lechuga.

Esta receta es cortesía de María Isabel Orta de (Huelva).

Filetes de Dorada a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, tres tomates maduros, una cebolla, un pimiento, un diente de ajo, un vaso de vino blanco, una cucharadita de azúcar, un vaso de aceite de oliva, unas almejas, unas gambas peladas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada, se lavan, se escurren, se secan, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se rehoga la cebolla picada, cuando comience a dorar, se añaden el ajo picado y el tomate pelado, picado y sin pepitas, se añade el azúcar y se deja cocer hasta ligar una salsa de tomate.

Se añaden los filetes de pescado, las gambas peladas y las almejas. Se riega con vino y se deja cocer unos diez minutos, pasados los cuales se sirven en la misma fuente.

Filetes de Dorada a la Moruna

INGREDIENTES: (4 personas)

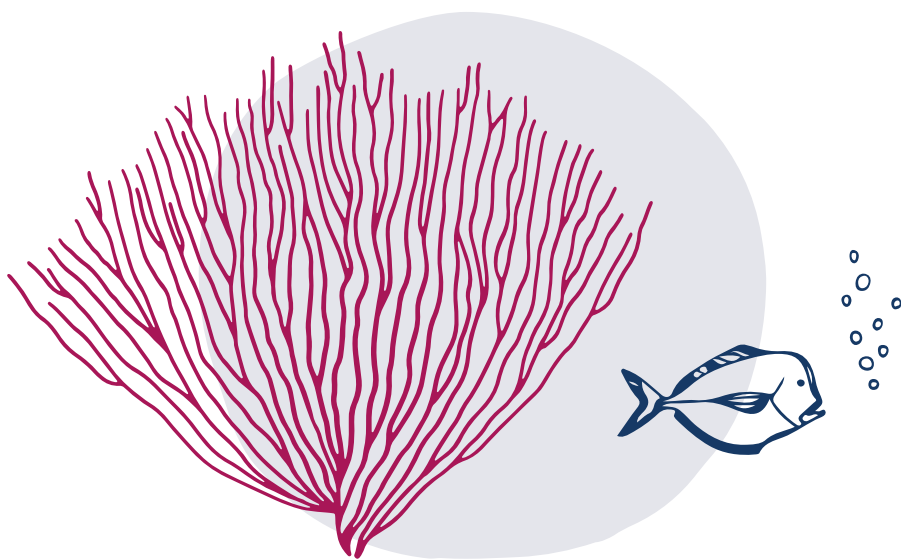
Un kilo de filetes de dorada, dos tomates, dos cebollas, dos pimientos, dos dientes de ajo, unas hebras de azafrán, un vasito de aceite, media cucharadita de mezcla berebere de especias, una cucharadita de perejil picado, una cucharadita de pimentón y sal.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada y se trocean en dos o tres porciones, se reservan.

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 dorada sobre el refrito y se deja cocinar a fuego muy bajo como diez minutos. Transcurridos estos se sirven.

Receta familiar.



Filetes de Dorada a la Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada grandes, cuatro chalotas, una cucharada de harina de freír pescado, una cucharada de mostaza francesa, un vaso de vino blanco, una cucharadita de sémola de maíz, tres cucharadas de alcaparras, dos huevos duros, un chorrito de aceite, dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de culantro picado, medio vaso de nata, media trufa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se pasan por harina de freír pescado y se reservan.

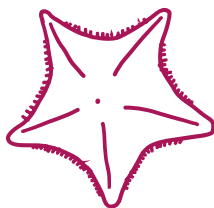
En una batidora se ligan el vino blanco con la mostaza, las alcaparras, los huevos duros picados, y la trufa, se salpimenta. Se reserva la salsa.

En una sartén con aceite, se añade la mantequilla y se fríen los filetes de dorada. Se reservan. En el mismo aceite, se rehogan las chalotas picadas y los ajos. Se agrega la salsa y se deja cocer a fuego muy bajo un cuarto de hora.

Se añaden los filetes de pescado y se cocina cinco minutos. Entretanto se liga con la nata, la harina de maíz y se incorpora a la sartén, se continua cociendo cinco minutos más.

Se sacan los filetes de pescado a una fuente, se riegan con la salsa y se espolvorea con el culantro picado. Se sirve en el acto.

Esta receta es de Pilar Reinoso de Madrid.



Filetes de Dorada a la Roteña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de dorada en filetes, tres pimientos verdes, tres tomates maduros, cuatro dientes de ajo, cuatro cebollas, una copa de coñac, una copa de jerez, un vaso de aceite de oliva, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se cortan las cebollas, los pimientos, y los tomates pelados y sin pepitas, en juliana. Se llevan a una cazuela de barro con aceite; se rehogan en aceite no demasiado caliente, sin llegar a dorar.

Se salpimientan los filetes de pescado y se llevan a una fuente de horno, se cubren con el refrito, se riegan con el coñac y el vino de Jerez.

Se introducen en el horno, se riegan de vez en cuando, y se cuecen durante diez minutos, procurando que no queden demasiado hechos. Se sirven con una guarnición de patatitas cocidas.

131
...

Filetes de Dorada a la Vinagreta

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, una cebollita pequeña, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, un diente de ajo, un huevo duro, un vaso de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina. Se reservan.

En un vaso de batidora, se ligan la cebolla picada, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, el diente de ajo, el huevo duro, se salpimenta y se bate. Se añade el vino blanco y se liga una salsa.

Se llevan a una fuente de horno los filetes de pescado embadurnados de aceite y unas gotas de vino. Se llevan a un horno medio diez minutos, se riegan con la salsa y se sirven.

Receta cortesía de Joaquina Pacheco de Isla Cristina (Huelva).

Filetes de Dorada al Azafrán

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, medio kilo de patatas, dos tomates maduros, una cebolla grande, una hoja de laurel, un pimiento, cuatro dientes de ajo, un vaso de aceite, una cucharada de perejil, azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren y se cortan en trozos.

En una cazuela de barro con aceite, se pican la cebolla, el pimiento y los tomates -pelados y sin pepitas-, cuando comiencen a dorar se añaden los dientes de ajo picados y la hoja de laurel; se continua rehogando.

Se añaden las patas peladas y cortadas en trocitos. Se cubren con agua y se cuecen. Cuando se lleven quince minutos de cochura, se majan en un mortero dos dientes de ajo, el comino, el perejil y el azafrán. Se vierte el majado en la cazuela, se añade el pescado y se cuece entre cinco y diez minutos. Se sirve caliente.

132
...

Filetes de Dorada al Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren y se secan. Se trocean, en taquitos o en lonchitas, y se fríen en aceite muy abundante y caliente. Se reservan.

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

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

Acabado el majado, se echa en la sartén con el aceite, se añaden los trozos de pescado, el vino blanco, se cuecen un par de minutos. Se sirve caliente.

Típico de la costa de Huelva.

Filetes de Dorada Asados en Bolsa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada , una zanahoria, una rama de apio pequeña, una cebolleta, dos cucharadas de perejil, una hoja de laurel, tomillo molido, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada en dos o tres porciones, según tamaño, se salpimientan y se llevan a una bolsa de asar, se recubren con una mezcla de zanahoria rallada, apio cortado muy fino, cebolleta cortada muy fina, una cucharada de perejil picado, la hoja de laurel, una cucharada de tomillo molido, se cierra la bolsa y se lleva al horno a ciento ochenta grados entre diez y quince minutos.

Se corta la bolsa, se quita la hoja de laurel, se emplatan en una fuente y se sirven.

Receta de Esther López de Nuevo Portil, Cartaya (Huelva).

133
...

Filetes de Dorada con Bacón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, tres dientes de ajo, un paquete de lonchas de bacón, harina de freír pescado, aceite, limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada en tres partes, se secan con papel de cocina y se mechan con una loncha de bacón a cada trozo y se dejan en zumo de limón una hora.

Transcurrida esta, se pasan por harina de freír pescado, por huevo batido, se fríen en aceite con ajos picados, y se sirven con acompañamiento de verduras cocidas.

Receta familiar.



Filetes de Dorada con Calabacín

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, cuatro calabacines, dos huevos, harina de rebozar, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada se trocean adecuadamente, se lavan con agua fresca, se escurren, se secan, se sazonan y se reservan.

Se pelan los calabacines y se cortan en rodajas finas. Se coloca un filete de dorada entre dos rodajas de calabacín, se cierran con dos palillos, se pasan por harina, por huevo batido y se fríen en abundante aceite caliente.

Se eliminan los palillos y se sirven acompañados de judías verdes cocidas.

Receta adaptada de una del Libro La Cocina y la Mar Editado por el Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación (FROM).

134
...

Filetes de Dorada con Piñones

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Un kilo de filetes de dorada, cien gramos de piñones, una cebolla, una cucharada de aceite, dos huevos duros, unos pepinillos encurtidos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada en dos o tres porciones, se lavan, se escurren y se secan. Se reservan.

En un almirez se majan los piñones con la cucharada de aceite se salpimenta y se mechan las presas de dorada con la mezcla.

Se emplata una fuente de horno con la cebolla cortada en rodajas, sobre ella se colocan las presas de pescado rellenas. Se llevan a un horno a unos doscientos grados diez minutos, se gratinan cinco minutos más, y se sirven adornando con gajos de huevo duro y pepinillo por los bordes.

Receta típica de Isla Cristina (Huelva). Esta forma es de nuestra amiga Bella del Bar Kiosco Bella en el Parque de Isla Cristina.

Filetes de Dorada en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, un vaso de vino blanco, aceite, el zumo de un limón, harina, un puñado de alcaparras, dos dientes de ajo, perejil, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada en porciones de tamaño adecuado, se lavan y se reservan

Se prepara un adobo con el vaso de vino blanco, el zumo del limón, tomillo, perejil, los ajos majados, sal y pimienta. Se añaden los filetes de dorada y se dejan macerar un par de horas. Se sacan del adobo, se escurren, se pasan por harina y se fríen en aceite. Se reservan.

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

Receta de Maite Gutiérrez Isla Cristina (Huelva).

135
...



Filetes de Dorada en Salsa Bearnesa

INGREDIENTES: (4 personas)

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

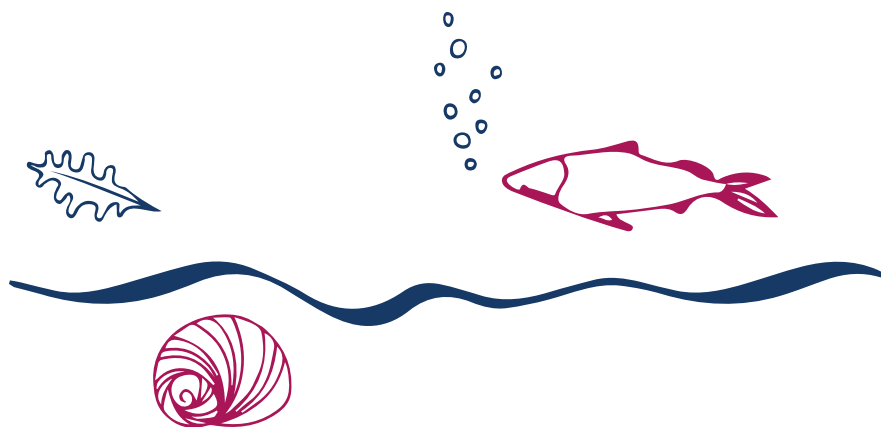
PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de dorada, se pasan por harina, y se fríen en abundante aceite. Se reservan. Se cuecen las patatas con piel, cuando enfrien, se pelan y se cortan en rodajas. Se reservan.

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

En recipiente aparte, se ponen las yemas de huevo, el pimentón, se bate y se le añade la cochura anterior, se remueve, se coloca a baño María, se añade la mantequilla en trocitos, cuando derrita se añaden perejil picado, y el zumo de un limón, se bate y se vierte sobre los platos individuales en los que se han colocado las rodajas de patata como base y los filetes de pescado encima. Se sirve al instante para que no se enfríe la salsa.

Receta de María Rodríguez de Isla Cristina (Huelva).



Filetes de Dorada en Salsa de Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, cincuenta gramos de almendras (si va alguna amarga mejor), una cucharada de harina, un vaso de vino blanco, una cebolla, nuez moscada, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se filetean al bias los filetes de dorada con un cuchillo de cortar jamón, se salpimientan, se pasan por harina y se fríen. Se reservan.

Se pelan las almendras, y se muelen finamente en la batidora. Se reservan.

En una sartén con un chorro de aceite, se fríe la cebolla picada, cuando esté se añaden la harina y la nuez moscada. Se remueve como un par de minutos, y se añaden el vino blanco y las almendras, se deja cocer como unos diez minutos y se salpimenta. Se le añade una yema de huevo y se vuelve a pasar por la batidora.

Se riegan los filetes de dorada con la salsa y se sirven acompañados de verduras cocidas

137
...

Receta propia.

Filetes de Dorada en Salsa de Huevo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, un vaso de leche, mantequilla, harina, perejil, un huevo duro, aceite, patatas fritas, guisantes cocidos, nuez moscada y sal.

PREPARACIÓN:

Se cortan al bias los filetes con un cuchillo de cortar jamón, se salpimientan y se fríen en aceite. Se reservan.

Se derrite la mantequilla a fuego lento en un cazo, se añade la harina y se remueve con una cuchara de madera, para evitar que se formen grumos.

Se calienta la leche y se vierte poco a poco, mientras se remueve; se sazona con la nuez moscada y sal. Se añade el huevo duro picado muy fino, se remueve y se riegan las presas de dorada con la salsa. Se sirven con una guarnición de patatas fritas y guisantes.

Filetes de Dorada Enlechados

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, una cabeza de ajo, un vaso de leche, medio vaso de vino blanco, un limón, una cucharada de culantro fresco picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de pescado, se trocean adecuadamente y se llevan a una fuente con el vaso de leche, se dejan macerar una hora; se escurren.

Se llevan a una bandeja de horno con una base de ajo cortado en rodajitas, se rocían con aceite, se riegan con el zumo de limón y el vino blanco, se salpimientan levemente y se introducen en un horno a doscientos grados diez minutos, se riegan con el culantro y se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

Receta de Maite Gonsales.

Filetes de Dorada Fritos con Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de harina de freír pescado, un huevo, sal y pimienta. Judías verdes cocidas y medio vasito de vinagreta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes, se escurren, se secan y se cortan en tiras. Se aderezan con sal y pimienta, se pasan por harina y huevo batido; se frien en aceite abundante.

Se emplatan con un acompañamiento de judías verdes aliñadas con vinagreta y se sirven.

Receta cortesía de Joaquina Pacheco de Isla Cristina (Huelva).

Filetes de Dorada Rellenos con Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de dorada, dos latas de migas de atún (160 gramos), medio vasito de aceite, dos cucharadas de harina de freír pescado, dos claras de huevo, un chorrito de cerveza, sal y pimienta.

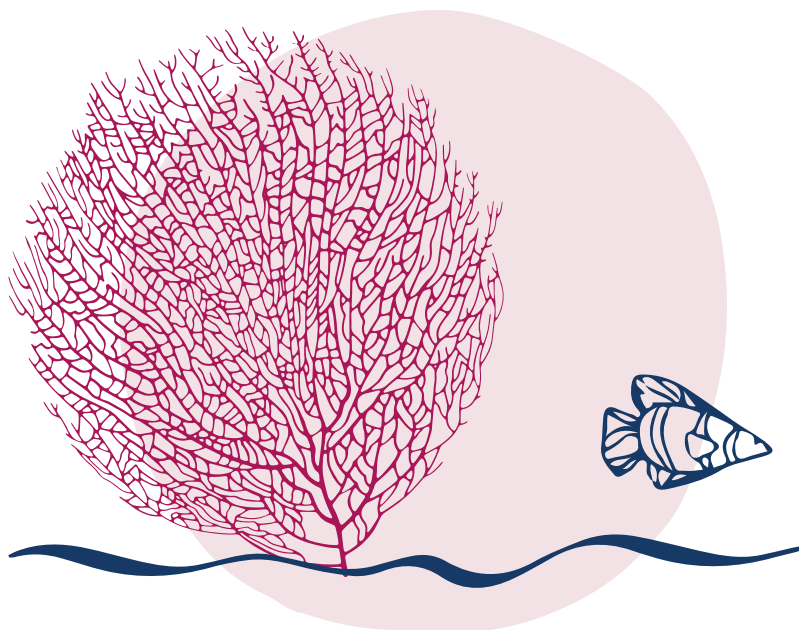
PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada se lavan, se escurren, se secan y se reservan.

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

Se aplanan un poco los filetes de dorada, se rellenan entre dos, con las migas de atún escurridas, se cosen con un hilo grueso para que no se desmonten, se pasan por masa de rebozar y se fríen en aceite muy caliente hasta que quede la masa crujiente.

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



Filetes de Dorada Trenchados

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, una cebolla, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de pan rallado, un vaso de vino, medio vaso de aceite, una hoja de laurel, un huevo, harina de freír pescado, una cucharada de perejil fresco picado, sal y pimienta.

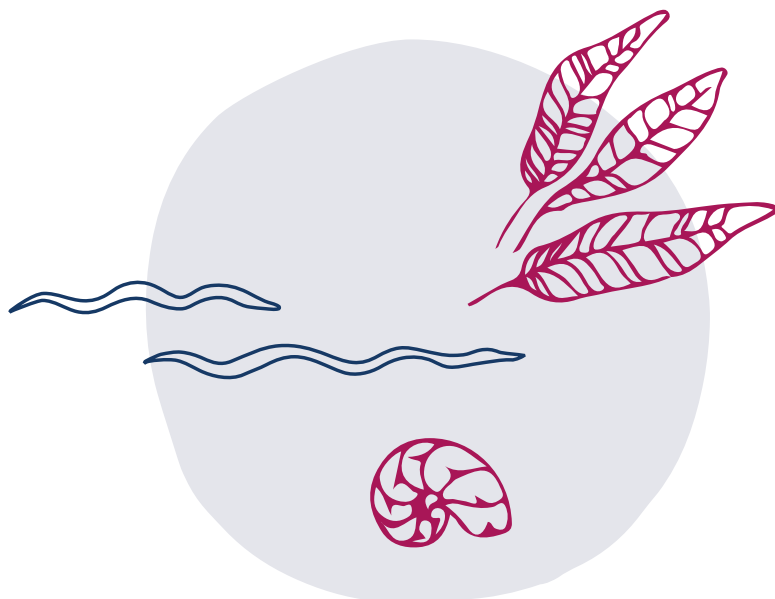
PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes, se escurren y se secan con papel de cocina, se encaran de dos en dos procurando que coincidan como para un sándwich.

En una sartén se sofríen en dos cucharadas de aceite, la cebolla picada, los ajos, el perejil y dos cucharadas de pan rallado, cuando hayan dorado, se añade el huevo batido, cuando cuaje se rellenan los filetes en sándwich con la mezcla, se cosen con un cordelito fino, se pasan por harina de freír pescado, y se sofríen.

Se llevan a una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite, el vaso de vino blanco, la hoja de laurel y se estofan cinco minutos. Se elimina el hilo y sirven en la misma cazuela.

La idea de esta receta se debe a Eva Oya de Sevilla.



Flan de Dorada y Verduras

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, 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 dorada 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 salpimienta.

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 pescado, se rellena con verdura y se vierte caldo de gelatina hasta que se llene el molde. Se introduce en la nevera, como dos horas, hasta que cuaje bien, y se sirve.

141
...

Fume de Dorada y Azafrán

INGREDIENTES: (4 personas)

Las raspas y las cabezas de filetear las doradas, una hoja de laurel, un casco de limón, una guindilla, unas hebras de azafrán, un tallo de apio, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan a una olla con litro y medio de agua, las cabezas y las raspas de la dorada, se añaden la hoja de laurel, el casco de limón, el apio pelado y troceado, la guindilla, el azafrán, se sazona y se hierve durante una hora o algo mas.

Se cuela, y se reserva.

Receta recogida en Murcia.

Garbanzos con Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

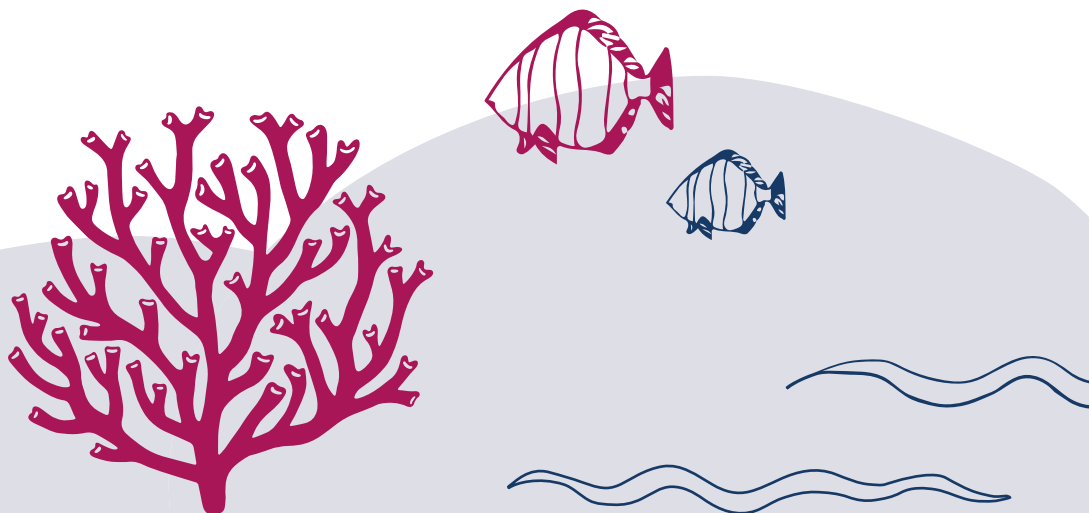
Medio kilo de garbanzos, medio kilo de filetes de dorada, cuatro cucharadas de aceite, dos tomates, dos pimientos, dos cebollas, seis dientes de ajo, una cucharada de pimentón, un clavo de olor, y sal.

PREPARACIÓN:

Se tienen los garbanzos en remojo la noche anterior. Los filetes de dorada se trocean y se reservan.

En un puchero con agua, se ponen los garbanzos, un pimiento, una cebolla cortada en gajos, un tomate troceado, el clavo, cuatro dientes de ajo y sal.

En una sartén con aceite se refríen un tomate pelado, una cebolla picada, un pimiento picado y dos dientes de ajo. Cuando doren se agregan al guiso y se deja cocer hasta que los garbanzos estén tiernos. Se agregan los trozos de dorada y el pimentón, se continua la cochura cinco minutos y se sirve.



Guiso de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de dorada, una cabeza de rape, dos cebollas, dos dientes de ajo, medio vasito de aceite, media cucharada de harina, una cucharada de perejil picado, una naranja, harina de freír pescado, un vasito de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada en presas, se salpimientan, se pasan por harina, se doran unos segundos en una sartén con aceite y se reservan.

La cabeza de rape se lleva a una cazuela con la hoja de laurel, el vasito de vino blanco, una cebolla troceada y dos vasos de agua. Se deja cocer veinte minutos, se cuela el caldo y se reserva. Se limpia la cabeza de presitas comestibles y se añaden al caldo.

En una cazuela de barro, se doran en aceite una cebolla picada y los dientes de ajo cortados a rodajitas. Cuando doren, se añaden la mantequilla, el zumo de la naranja, las ralladuras de la cáscara de naranja y la media cucharada de harina. Se añade poco a poco el caldo de pescado, removiendo con una cuchara de palo, cuando esta hecha se pasa por el turmix y se cuela. De este modo se consigue una salsa clarita que se vuelve a la cazuela; se salpimenta.

Se añaden las presas de pescado, se riegan con perejil picado y se deja cocer a fuego lento, se mueve de vez en cuando y se les da la vuelta a las presas a la mitad de la cochura. Pasados unos diez minutos estará hecho el pescado y se sirve.



Guiso de Dorada con Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de Dorada, un cuarto de kilo de gambas, una lata de guisantes, una cebolla, un vaso de vino blanco, caldo de pescado, harina, aceite, sal y pimienta.

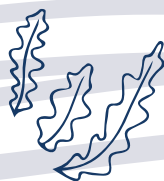
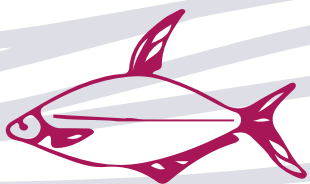
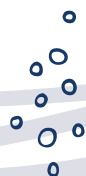
PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada a tamaño adecuado, se lavan se escurren y se secan con papel de cocina. Se salpimientan y se reservan.

Se pelan las gambas, se fríen en una sartén con aceite, solo dorar un poco. Se sacan y se reservan. En el mismo aceite se fríen las cáscaras y las cabezas. Se sacan y se cuecen en un poco menos de un litro de agua. Se machacan, se cuela el caldo, se reduce y se reserva.

Se pasan por harina de freír pescado las presas de pescado y se les dan unas vueltas en la misma sartén y aceite. Se sacan y se reservan.

En la misma sartén se hace un refrito con la cebolla picada, se añaden los guisantes, se cuece un par de minutos; se añaden el vino, las presas de pescado, las gambas, el caldo que hemos preparado, se salpimienta y se cuece un cuarto de hora, hasta que las presas de dorada comiencen a romper. Se sirve.



Guiso de Pescado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro peludas, cuatro filetes de dorada, una hoja de laurel, un diente de ajo, una rodaja de limón, unos taquitos de pintarroja, un vaso de chirlas, un puñado de gambas, un vasito de nata, dos zanahorias, una patata, dos puerros, una cucharada de harina, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las peludas, se trocean; se lavan los filetes de dorada. Se trocean y se reservan.

En una cazuela con un vaso de agua, una hoja de laurel y una rodaja de limón, se cuecen las gambas. Se pelan y se reservan.

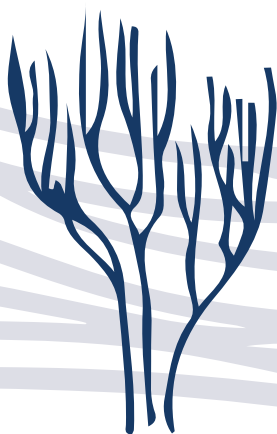
En el mismo agua se abren las chirlas, se les quitan las cáscaras y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

Se pelan las hortalizas, se trocean y se cuecen veinte minutos en medio litro de agua.

En una cazuela con aceite se doran la harina y el ajo picado. Se añaden dos vasos del caldo de cocer las gambas y las almejas, y se deja reducir, removiendo unos diez minutos. Se añaden el vasito de nata, las verduras, los pescados, se salpimientan y se dejan otros diez minutos. Se sirve caliente.

145
...

Receta popular Isleña. Si se quiere mas caldoso basta con añadir caldo.



Huevos Duros Rellenos de Tartar

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, 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 cortan los huevos por la mitad, se les sacan las yemas, se pican, se reservan con los medios huevos.

Se pican los filetes de dorada con un cuchillo muy afilado, primero en láminas muy finas, se trocean estas en juliana muy fina y posteriormente en daditos diminutos. Se lleva a una fuente honda, se le pican muy finos, las chalotas, las yemas picadas, 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.

146
...

Pastel de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, un vaso de vino blanco, media taza de leche, una cucharada de nata líquida, una cebolla picada, cuatro huevos, una cucharadita de mantequilla, una cucharada de aceite, una porción de chermula, perejil picado y sal.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada en porciones diminutas, se les da un hervor y se reservan.

En el aceite se rehoga la cebolla, se añade el vaso de vino blanco, se añaden la leche, la nata, el perejil, la porción de chermula, y los trocitos de pescado. Se homogeniza y se reserva.

Se baten las claras de los huevos a punto de nieve, se les agregan las yemas y se sigue batiendo, se agregan el resto de los ingredientes, se remueve bien, y se coloca en un molde que se habrá untado previamente de mantequilla. Se lleva a baño María en horno medio, como una hora, estará cuando al pinchar con una aguja esta salga limpia. Se sirve con mayonesa.

Pastel de Dorada y Anchoas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, una lata de anchoas, seis huevos, seis cucharadas de ketchup, un vaso de vino de Jerez, medio vaso de leche, dos vasos de mayonesa, cuatro rebanadas de pan, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se hierven los filetes de dorada en agua con sal y una hoja de laurel, se desmigan y se reservan en un bol grande.

Se moja la miga de pan con la leche, se desmenuza y se añade a las migas de pescado, se le pican las anchoas, y se añaden con su aceite. Se homogeniza, se ligan las yemas de los huevos batidas, se continua ligando, se incorpora el ketchup, se salpimenta y finalmente se añaden las claras batidas, se mezcla y se lleva la masa a un molde untado con aceite.

Se cuece a horno medio en baño María tres cuartos de hora, estará hecho cuando al pinchar con una aguja, esta sale limpia.

Se desenmolda y se sirve napado con mayonesa y adornado con alcaparras.

147
...

Paté de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, dos lonchas de salmón ahumado, una hoja de laurel, medio limón, un cuarto de kilo de gambas, una cebolla, un chorrito de tomate frito, una cucharada de mostaza, una copita de coñac, un huevo, un chorrito de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los filetes de dorada en agua con la hoja de laurel y el medio limón unos cinco minutos. Se reservan.

Se cuecen las gambas unos tres minutos. Se pelan y se añaden a los filetes que hemos reservado. Se añaden las lonchas de salmón picadas y se reservan.

En una sartén se fríen la cebolla picada, los ajos picados y la salsa de tomate. Se añade a la reserva. Se pasa todo por la trituradora hasta elaborar una pasta, se pasa por el chino..

Se unta un molde de horno con mantequilla se vierte la pasta y se lleva al horno como media hora. Se le pone un peso encima, y se deja enfriar en el frigorífico.

Pavías de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, un vaso de harina, un huevo, un limón, una cucharada de aceite, medio botellín de cerveza y sal.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de dorada, se escurren, se secan con papel de cocina y se trocean a tamaño adecuado. Se riegan con zumo de limón y se reservan.

Se liga una masa, colocando la harina en un bol, se le hace un hueco en el centro, se añade el huevo batido ligado con la cucharada de aceite y sal. Se liga íntimamente, se le añade la cerveza poco a poco, mientras se continua con la liga.

Debe quedar una crema con el cuerpo de unas natillas espesitas.

Se pasan las presas por la crema, se fríen en abundante aceite hasta que doren totalmente, y se sirven con acompañamiento de ensalada de lechuga.

148
...

Receta popular.

Pepino Relleno de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, cuatro pepinos, 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 cortan los pepinos por la mitad, se les corta el extremo y se vacían, reservando el sombrerete. Se les quitan unas láminas finas de los costados para que queden con un rallado de verde y blanco. Se reservan.

Se escaldan unos segundos en agua hirviendo y se pican los filetes de dorada con un cuchillo muy afilado, primero en láminas muy finas y posteriormente en daditos diminutos. Se lleva a una fuente, se le pican, las chalotas, las alcaparras, y el pepinillo. Se ligan con las yemas de huevo batidas, el pimentón, la salsa tabasco y se rectifica de sal.

Se rellenan los pepinos con la mezcla, se dejan reposar una hora, se tapan con el extremo haciendo de sombrero y se sirven acompañados de ensalada de lechuga y tomate, aderezada con limón.

Receta de Águeda Santos del Puerto de Santa María (Cádiz).

Pimientos de Piquillo Rellenos de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

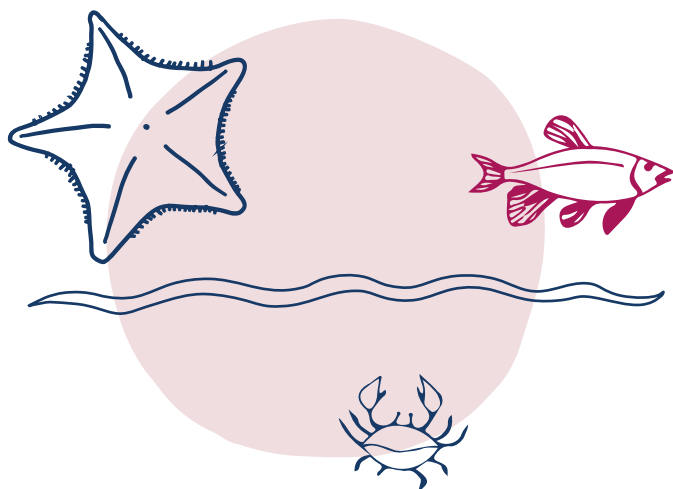
Una lata de pimientos de piquillos, una hoja de laurel, medio limón, trescientos gramos de filetes de dorada, un cuarto de kilo de gambas, dos huevos, dos cebollas, dos dientes de ajo, azafrán, dos cucharadas de harina de rebozar, medio litro de fumé de pescado, seis anchoas, un vaso de vino blanco,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

PREPARACIÓN:

Se cuecen los filetes de dorada en agua con sal, una hoja de laurel y medio limón como unos diez minutos. El agua se cuele y se reserva. Los filetes de dorada se desmigán y se reservan. En el agua se cuecen las gambas, se cuele 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.



Pimientos Rellenos de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho pimientos verdes de freír, una cebolla, un chorro de aceite, medio kilo de filetes de dorada, dos huevos, dos dientes de ajo, culantro, medio vaso de vino blanco, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los filetes de dorada y se les quita la piel. Se desmigan, se le ligan los huevos, el pan rallado, el ajo picado, el culantro picado, un chorrito de aceite y se salpimenta. Cuando este todo ligado se deja reposar un rato, se cuajara una farsa.

Se abren los pimientos por el extremo del rabito, se limpian de pepitas y se rellenan con la pasta. Se reservan.

En una sartén se pone el aceite, se pica la cebolla, cuando comience a dorar se añaden los pimientos, se añade el vino blanco y se tapa, dejándolo cocinar como veinte minutos.

Se sirven calientes regados con la salsa que se produce en su elaboración.

Receta familiar.

Pomelo Relleno de Ceviche de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se cortan los pomelos por la mitad, se vacían y se reservan.

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

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

Se deja reposar en la nevera un par de horas, se rellenan los pomelos y se sirven.

Receta de Alicia Cevallos del Callao (Perú)

Puding de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, ocho huevos, un vaso de nata, un vaso de salsa de tomate, una zanahoria, un puerro, una cucharada de culantro picado, dos vasos de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los filetes de dorada en agua abundante con el puerro picado, la zanahoria picada, sal y pimienta.

Cuando estén cocidos se desmenuzan y se les añaden la zanahoria y el puerro pasados por el chino. Se ligan y se reservan.

Se baten los huevos, se añaden la nata, el tomate frito y el pescado. Se unta un molde de horno rectangular con aceite y pan rallado, se vierte la mezcla.

Se lleva a un horno a doscientos grados como una hora, quizás algo más, el punto lo da cuando al pinchar con una aguja, esta sale limpia.

Se desenmolda y se napa con mayonesa. Se sirve con el resto de la mayonesa en una salsera.

151
...

Rollo de Dorada Relleno

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, dieciséis mejillones congelados, una cebolla, una zanahoria, un tomate, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, una cucharada de culantro picado, seis cucharadas de aceite, harina de freír pescado, seis cucharadas de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se descongelan los mejillones y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se dora la cebolla picada, se añade el ajo laminado y cuando dore, se añade el tomate picado, pelado y sin pepitas, y la zanahoria cortada en rodajas. Cuando haya reducido el agua que desprende el tomate, se añade el vino. Se cocina durante diez minutos, se añaden los mejillones y se continua cocinando tres minutos más.

Se sacan los mejillones, se pican a cuchillo y se rellenan los filetes, se cierran con palillos o cosiendo con un hilo grueso, se pasan por harina, se añade algo más de aceite al refrito y se cocinan los rollos cinco minutos. Se sacan, se emplatan y se riegan con la salsa.

Receta de Remedios Ruiz de Salobreña (Granada).

Sándwich Rebozado de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rebanadas de pan de molde, cuatro filetes pequeños de dorada, cuatro cucharadas de mayonesa, un huevo, cuatro cucharadas de pan rallado, una hoja de laurel, un casco de limón, cuatro lonchas de queso, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los filetes de dorada cinco minutos en agua hirviendo, con la hoja de laurel y el casco de limón. Se sacan y se reservan.

Se prepara un sándwich, con las rebanadas de pan, sobre ellas se colocan las presas de dorada cocidas, se napan con mayonesa, se les colocan cuatro lonchas de queso para sándwich, se cierran con dos palillos, se pasan por huevo batido, pan rallado y se fríen.

Receta de Mar de Miguel de Madrid.

152
...



Sopa de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos lonchas de bacón, una cebolla, tres patatas, dos vasos de agua, dos filetes de dorada, una cucharada de harina, el zumo de medio limón, salsa de tomate, perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela se coloca el bacón picado, se le añade la cebolla picada y se rehoga como unos cinco minutos. Se añaden las patatas peladas y el agua, se deja hervir un cuarto de hora. Se añade la dorada troceada en taquitos.

En una sartén se pone la salsa de tomate, se le añaden el zumo de limón, la harina, se retira la sartén del fuego y se añade el perejil picado, se bate, se lleva a la lumbre y se deja hervir unos minutos. Se añade a la cazuela con el guiso, se rectifica de sal y pimienta. Se sirve caliente, con currusquitos de pan frito.

Sopa marinera, según la prepara nuestro amigo José Martínez de Punta Umbría (Huelva).

Sopa de Dorada en Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de dorada en trocitos menudos, una cebolla hermosa, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, medio bollo de pan del día anterior hecho tostaditas, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela con litro y medio de agua, se añaden la cebolla picada, la hoja de laurel, el aceite, los ajos, se salpimenta. Cuando lleve hirviendo veinticinco minutos, se añaden los trozos de pescado y el vinagre, se deja hervir cinco minutos. Se añaden las rebanadas de pan tostado, y pasado un minuto o dos se sirve

Se trata de una sopa marinera de barco. Es muy común en la Costa de Huelva.

Sopa de Dorada y Fideos Udon

153
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un litro de caldo de verduras, dos filetes de dorada, un limón, dos puerros, una zanahoria grande, una cucharadita de culantro picado, una cucharadita de perejil picado, una cucharadita de cominos, una cucharadita de tomillo picado, un cuarto de kilo de fideos udon, jengibre, una punta de piri-piri, dos cucharadas de salsa de soja, dos cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de dorada y se llevan a marinar una hora con el zumo del limón, la cáscara rallada del limón, la salsa de soja, el piri-piri y ralladura de jengibre.

Se limpian los puerros y la zanahoria y se cortan en juliana fina a lo largo. Se reservan.

En una cazuela de barro plana, se saltean los filetes de dorada pasados por harina de freír pescado, se añade el caldo de verduras, el liquido de la maceración colado, las verduras y cuando comience a hervir los fideos; se salpimenta. Pasado el tiempo indicado por el fabricante en el envase (si no pone nada, siete minutos), se retiran y se sirve.

Receta de Inmaculada Ruiz Torres de Isla Antilla (Huelva).

Sopa de Fideos y Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un filete de dorada de medio kilo, un litro de caldo de verduras, un limón, dos puerros, dos zanahorias, un cuarto de kilo de fideos, dos cucharadas de salsa de soja, una cucharada de aceite de oliva, jengibre rallado, culantro, perejil, una hoja de laurel, albahaca, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el filete de dorada en trocitos pequeños que se colocan en una fuente con el zumo de limón, la salsa de soja, el jengibre rallado, la piel rallada del limón y la guindilla. Se dejan macerar un par de horas.

Se cortan los puerros en rodajas y las zanahorias en tiras muy finas. Se introducen las hierbas aromáticas en una bolsita de tela.

En una cazuela se vierte el caldo de verduras, cuando hierva se añaden los filetes macerados, el líquido de la maceración, la zanahoria, el puerro, los fideos y las hierbas aromáticas.

Se deja hervir unos ocho minutos, se le quita la bolsita de hierbas, se salpimenta y se sirve caliente.

154
...

Sopa de Verduras y Albóndigas de Pescado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un manojo de zanahorias (300 gr aprox.), dos patatas, una lata de guisantes (100 gr), una cebolla, dos hojas de laurel, tres vasos de caldo, dos cucharadas de mantequilla, dos vasos de leche, doscientos gramos de filetes de dorada, un huevo, dos cucharadas de pan rallado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los filetes de dorada en agua con una hoja de laurel. Una vez cocidos, se desmigan, se ligan con el pan rallado, el perejil y se forman unas albóndigas chiquitinas. Se pasan por harina y huevo, se fríen en aceite y se reservan.

En una cazuela con mantequilla, se rehogan las patatas peladas y cortadas a taquitos, la cebolla picada y la zanahoria en taquitos. Se riega con el caldo, se añaden la hoja de laurel y los guisantes, se deja cocer media hora.

Se añaden las albóndigas y la leche, se deja cocer cinco minutos, se salpimenta y se sirve.

Receta propia.

Sopa Romesco

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, un vaso de chirlas, una hoja de laurel, cien gramos de gambas, una cebolla, un tomate, una zanahoria, una patata, dos dientes de ajo, unas hebras de azafrán, media cucharadita de pimentón, medio vaso de arroz blanco, aceite, un vasito de salsa romesco, y sal.

PREPARACIÓN:

Se escaldan los filetes un minuto y se les quita la piel. Se desmenuzan un poco y se reservan.

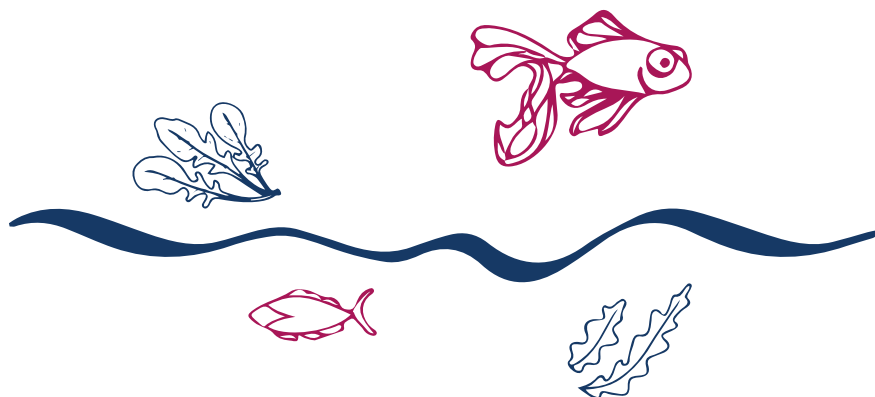
En una olla con aceite se rehoga la cebolla picada, cuando empieza a dorar se añaden la zanahoria, la patata picada, los dientes de ajo, el azafrán, el pimentón, se rectifica de sal y se deja cocinar diez minutos. Se añaden las almejas y cuando estas abran se retira del fuego

Se añaden dos litros de agua, la hoja de laurel, las presas de pescado desmenuzado y se cuece un cuarto de hora. Se añaden las gambas se cuecen tres minutos más.

Se retira del fuego, se sacan las gambas y las almejas, se pelan y se reservan. El resto se pasa por la trituradora.

Se vuelve la crema a la olla, se le añaden las gambas, las chirlas, el arroz blanco y la salsa romesco. Se liga bien con una cuchara de madera y se le da un hervor. Se sirve con cuscurritos de pan frito.

Esta sopa de clara ascendencia catalana, nos la proporcione en Isla Cristina Dña. Rosario Fariña.



Souquet de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada, una cucharada de harina fina, una cebolla, dos tomates, medio vaso de aceite, dos dientes de ajo, unas hebras de azafrán, dos cucharadas de almendras fritas picadas, una cucharada de avellanas tostadas picadas, una cucharada de piñones, medio kilo de patatas, un litro de caldo de pescado, dieciséis gambas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Los filetes de dorada, se filetean en dos o tres porciones, se pasan por harina fina y se frien levemente con aceite en una cazuela de barro. Se sacan, se escurren y se reservan.

Se cuele el aceite, y en la misma cazuela se rehogan los ajos picados; cuando doren, se añade la cebolla picada, cuando comience a blanquear, se añade el tomate picado, pelado y sin pepitas. Se deja reducir unos minutos.

Se agregan las patatas cortadas en rodajas finas, pasados un par de minutos, se riega con el caldo de pescado. Se deja cocer diez minutos.

Se majan en un almirez, las almendras, las avellanas, los piñones, el azafrán; se añaden al guiso, se colocan las presas de pescado y se cuecen unos minutos, se adornan con las gambas y se sirven.

Receta de Mónica Rodríguez (Sabadell).

Supremas de Dorada a la Pimienta

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de dorada de cuarto de kilo unidad, medio kilo de tomates, una cebolla, dos dientes de ajo, dos cucharadas de aceite, dos guindillas, un vasito de vino tinto, una cucharada de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes, se escurren y se secan con papel de cocina. Se salpimientan y se reservan.

En una sartén con aceite, se estofan el tomate pelado y picado, con el resto de los ingredientes, se añade la cucharada de azúcar y cuando este la salsa se pasa por el chino.

Se pasan los filetes de pescado por la plancha se riegan con la salsa y se sirven con guarnición de verdura cocida.

Receta común de la Costa de Huelva.

Tahim de Dorada con Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una dorada grande de kilo y medio, una porción de chernula, doscientos gramos de aceitunas, dos limones, tres cucharadas de aceite de oliva, el zumo de un limón, una cucharada de Tabil (ver en recetario especias).

PREPARACIÓN:

Se limpia la dorada de escamas, entrañas, cabeza y raspas. Se lava, se escurre y se seca. Se unta por dentro y por fuera de chernula, se deja reposar un par de horas para que tome el sabor.

Se emplata una fuente con tallos de bambú, sobre ello se coloca el pescado, se recubre con rodajas de limón y las aceitunas picadas. Se riega con aceite de oliva y un poco de agua; se cubre con papel de aluminio, se hornea media hora, se quita el papel de aluminio, se hornea un cuarto de hora mas, se rocía con zumo de limón, se espolvorea con Tabil y se sirve.

Plato de origen magrebí, en el que se utilizan tallos de bambú en el fondo de las fuentes para evitar que se peguen. Esta receta es de Fatimetu Bashir de. Isla Cristina (Huelva).

157
...

Tartar de Dorada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de dorada, 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 filetes de dorada con un cuchillo muy afilado, primero en láminas muy finas, se trocean estas en juliana muy fina y posteriormente en daditos diminutos. Se lleva 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 preparan cuatro tortas con la mezcla, se dejan reposar una hora y se sirven acompañadas de ensalada de lechuga y tomate, aderezada con limón.

Esta receta puede resultar picante, se puede sustituir la salsa Tabasco por salsa Worcester. Esta receta procede del Restaurante del Pabellón de Yugoslavia en la Expo de Sevilla.

Tostaditas de Dorada y Remolacha

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rebanadas finas de pan, una cucharada de aceite, cuatro filetes de dorada, ocho lonchas de remolacha encurtida, cuatro cucharadas de mayonesa y ocho alcaparras.

PREPARACIÓN:

Se tuestan las rebanadas de pan en una sartén untada con aceite, por ambos lados. Se reservan.

Se escaldan los filetes de dorada cinco minutos, se les quita la piel y se trocean al tamaño de las tostadas, se salpimientan y se colocan sobre ellas. Se cubren con la rodaja de remolacha, se napa con mayonesa y se adorna con una alcaparra.

Se sirven.

Receta de Francisco Galán de Jaén.

158
...

Volovanes Rellenos de Tartar

INGREDIENTES: (4 personas)

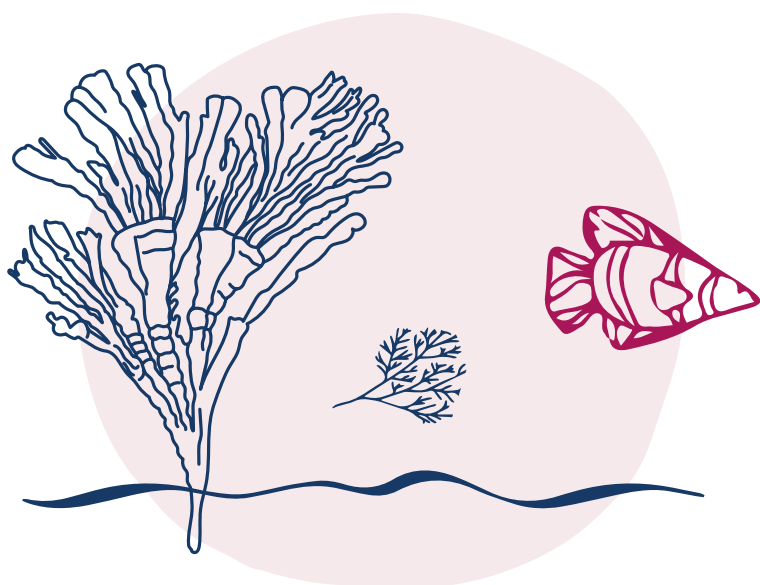
Medio kilo de filetes de dorada, doce volovanes, dos chalotas, un pepinillo en vinagre, una cucharada de alcaparras, dos huevos, una cucharada de salsa tabasco, una cucharada de pimentón y sal.

PREPARACIÓN:

Se pican los filetes de dorada con un cuchillo muy afilado, primero en láminas muy finas, se trocean estas en juliana muy fina y posteriormente en daditos diminutos. Se lleva 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 rellenan los volovanes con la mezcla, se dejan reposar una hora y se sirven acompañados de ensalada de lechuga y tomate, aderezada con limón.

Esta receta puede resultar picante, se puede sustituir la salsa Tabasco por salsa Worcester. Esta receta procede del Restaurante del Pabellón de Yugoslavia en la Expo de Sevilla.





ENTRE MARES Y FOGONES



La **dorada**, *Sparus aurata*, es un pescado de escamas de cuerpo perquiforme, ovalado, de envergadura, con ojos juntos, boca carnosa y color plateado.

Presenta una franja amarillenta sobre los ojos, una mancha oscura tras la cabeza y una línea lateral clara.

Se trata de un pescado semigraso de carne sabrosa, prieta, y con un contenido medio en grasa del 6%, un 22% de proteínas y 70 Kcal/100 gr. Tiene una proporción de ácidos grasos saturados del 1.7%, de ácidos grasos poliinsaturados del 1.6% y de ácidos grasos monoinsaturados del 2.1%. Esto lo hacen ideal para dietas equilibradas bajas en calorías y ricas en omega 3, como las dietas de adelgazamiento y/o de enfermos cardiovasculares.

Una característica que influye en su contenido graso es su ambivalencia sexual. Las doradas jóvenes son machos y las adultas hembras. Es la misma pieza que evoluciona, presentando las hembras un contenido graso algo mayor.



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

ISBN 978-84-491-1593-6



9 788449 115936