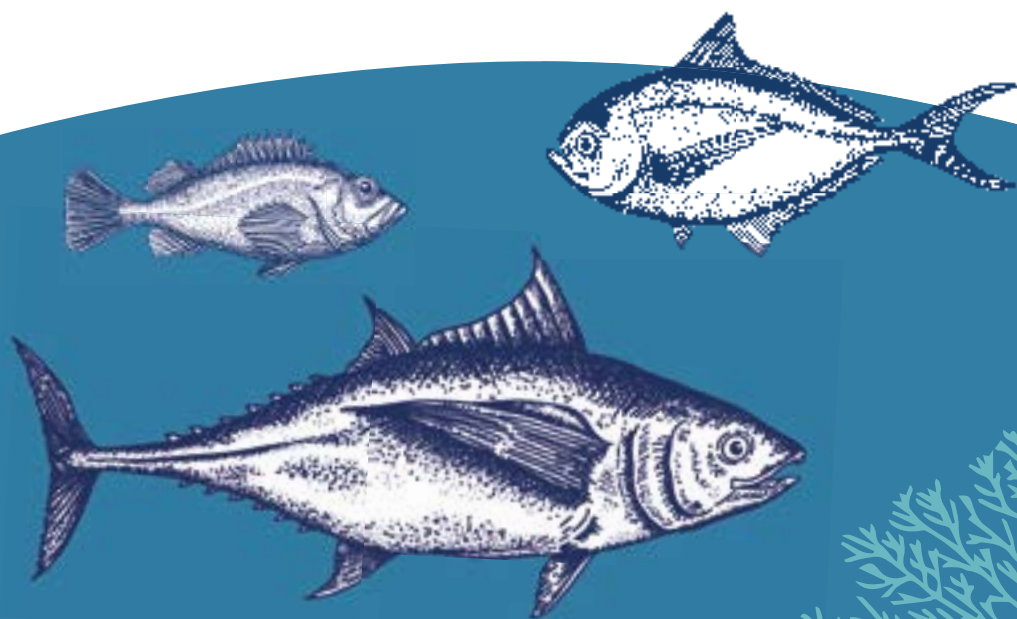


Felipe y Bárbara Luzón

OTROS PESCADOS AZULES

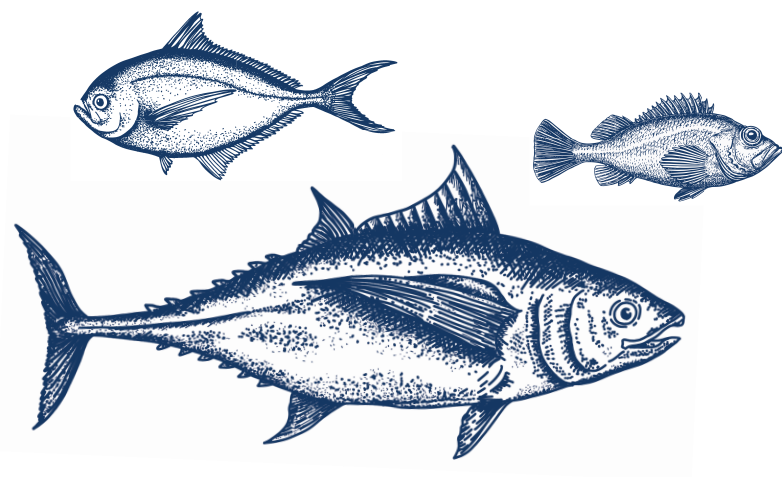


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

OTROS PESCADOS AZULES



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: OTROS PESCADOS AZULES

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: 003220753
DL: M-13272-2022
ISBN: 978-84-491-1601-8

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

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

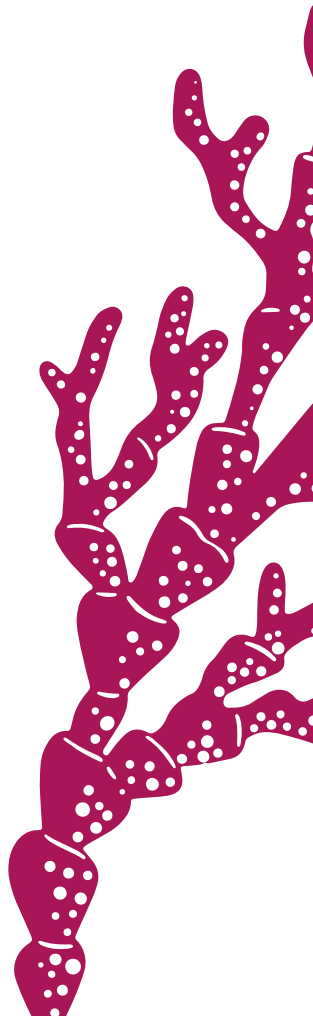
Tienda virtual: www.mapa.gob.es
<https://servicio.mapama.gob.es/tienda/>
e-mail: centropublicaciones@mapa.es

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

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

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

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



A Margarita



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

Introducción



En esta sección, vamos a incluir pescados azules con el criterio antiguo, por ello encontraremos pescados grasos y algunos semigrasos que en algún momento de su vida cumplen los parámetros de pescados grasos.

7
...

Hay muchos pescados de los que haré referencia de los que no tengo, y no se si hay, análisis de su contenido graso, en este caso usaré el criterio ancestral de su sabor y la forma de su cola, cuando la cola es ahorquillada los consideraremos azules.

Realmente, los pescados grasos son gregarios y necesitan una potente alta caudal, así como un mayor contenido graso por su forma de vida y hábitat, aunque este criterio no tenga más base que la observación.

También, creo que debo reseñar que en algunas especies hay confusión a la hora de clasificarlas como blancos, azules o semigrasos. Por ejemplo, en alguna publicación se describe el congrio, la lisa y el rodaballo como pescados azules, cuando su contenido graso medio está en aprox. 1.6 % o sea, que son blancos.

Por ello, cuando tengo el contenido graso de una especie, la transcribo; es lo mejor...

Para el desarrollo de esta sección hemos empleado como base el *Libro de la Cocina de los Peces Baratos*, editado por la Exma. Diputación de Huelva, con recetas editadas en él, naturalmente lo reflejo en cada receta pero entended si tengo que describir la alacha por ejemplo, solo la puedo describir como la describo yo o si tengo que añadir una receta de Cola de Lagarto, solo puedo poner la receta que se usa en la Costa de Huelva, esté publicada o no.

Otro libro en el que me he basado para la elaboración de este libro es el libro *Especies de Interés Pesquero en el Litoral de Andalucía*, editado por la Consejería de Pesca de la Junta de Andalucía.

También hemos usado el CD *Catálogo de Especies Marinas*, el *Manual Práctico sobre Pescados y Mariscos Frescos* y el libro *La Cocina y el Mar* editados en su día por el FROM.

Pero sobre todo, mis AMAS DE CASA de la Costa de Huelva, del Algarve Portugués y de Sabadell, que me han ayudado con sus recetas.

Por eso, os pido vuestra simpatía y comprensión al juzgar esta sección, en ella voy a intentar reflejar fundamentalmente la cocina de los peces menos conocidos y también voy a procurar que sean recetas muy económicas, aunque no os olvidéis que a cualquier receta se le pueden poner unos langostinos si se hace bien. Yo he visto una Tarta San Marcos, decorada con galeras, pues lo increíble es que ¡¡¡estaba riquísima!!!

Índice de Recetas



<i>Alacha</i>	19
Alacha adobada y rebozada	20
Alacha al limón	20
Alacha con tomate	21
Alacha en adobo	21
Alacha en crema de ajo	22
Alacha en escabeche	22
Alacha en escabeche frío	23
Alacha en vinagre	23
Alacha macerada	24
Alacha rellena de atún	24
Alachas al horno con vino blanco	25
Alachas al horno rellenas de espinacas	25

<i>Aligote</i>	27
Aligotes a la bilbaína	28
Aligotes a la naranja	28
Aligotes a la parrilla con salsa tártara	29
Aligotes a las finas hierbas	29
Aligotes al horno con coñac	30
Aligotes al romero	30
Aligotes al vino tinto	31

Aligotes asados a la espalda	31
Aligotes asados al horno	32
Aligotes rebozados a la parrilla	32
Aligotes rellenos con jamón	33
Aligotes rellenos de limón	34

<i>Anchova</i>	35
Anchova a la lancha	37
Anchova a la marinera	37
Anchova a la moruna	38
Anchova al limón	38
Anchova con cebolla	39
Anchova con refrito	39
Anchova en amarillo	40
Anchova encebollada	40
Anchova guisada con leche	41
Anchova Margarita	41
Anchova rellena de mejillones	42
Cebiche de anchova	42

<i>Atún blanco</i>	43
Atún blanco al ajillo de Isabel	45
Atún blanco al salmorejo	45
Atún blanco a la siciliana	46
Atún blanco en salsa de piquillos	46
Atún blanco guisado como en Huelva	47
Bonito del norte a la bilbaína	48
Bonito del norte a la cartuja	49
Bonito del norte a la sal	50
Bonito del norte a la vasca	50
Bonito del norte en tartera	51

Cogollos con atún blanco marinado	51
Espineta de atún blanco con papas	52

Baila

Baila al vapor	54
Baila a la salsa berebere de menta	54
Baila con salsa holandesa	55
Baila encebollada	55
Baila en salsa de tomate	56
Baila rellena de espárragos	56
Bailas a la panadera	57
Bailas a la salsa de mostaza	57
Bailas al horno	58
Bailas asadas con anchoas	58

Besugo

Besugo a la cebolla	60
Besugo a la crema de espárragos	60
Besugo a la vizcaína	61
Besugo al horno	61
Besugo al hinojo	62
Besugo al vino del Condado	62
Besugo al vino tinto	63
Besugo asado a la isleña	64
Besugo asado con gambas	64
Besugo con almendras	65
Besugo empapelado	65
Voraz al vino espumoso	66

Bonito

Bonito al chocolate	68
---------------------------	----

Bonito ahumado en aceite	68
Bonito asado	69
Bonito en cazuela a mi estilo	70
Bonito en lamina sobre pimientos verdes	71
Bonito gratinado	72
Bonito mil hojas con patatas	72
Carpacho de bonito al eneldo	73
Cebiche de bonito y vieiras	74
Ensalada de bonito	74
Sopa aromática de bonito	75
Ventresca de bonito con salpicón	76

Cabracho

Buñuelos de cabracho	79
Cabracho al horno con limón	79
Cabracho a la asturiana	80
Cabracho a la catalana	81
Cabracho a la plancha	82
Cabracho asado al horno	82
Cabracho con coliflor	83
Cabracho con salsa de hinojo	84
Cabracho encebollado	84
Conserva de cabracho	85
Pastel de cabracho al Oporto	85
Paté isleño de cabracho	86

Cachucho

Aliño de cachucho	88
Cachucho al hinojo	88
Cachucho en salsa de queso	89
Pagel a la crema de alcaparras	90

Pagel a la madrileña	90
Pagel a la murciana	91
Pagel a la rifeña	91
Pagel con coliflor	92
Pagel con garbanzos	92
Pagel en salsa de queso	93
Rodajas de cachucho a la mostaza	94
Supremas de pagel a la pimienta	94

<i>Caella</i>	95
Alcachofas con taquitos de caella	97
Aliño de caella	97
Caella al horno con mariscos	98
Caella a la riojana	98
Caella a la plancha	99
Caella con chistorras	99
Caella con tomate	100
Caella empanada con orégano	100
Caella en adobo	101
Caella en adobo colorao	101
Caella en amarillo	102
Carpacho de caella	102

<i>Dentón</i>	103
Dentón a la cazuela	104
Dentón a la menta	104
Dentón a la romana	105
Dentón a la sanluqueña	105
Dentón a la sidra	106
Dentón al estilo mediterráneo	106
Dentón al romero	107

Dentón aliñado	107
Dentón con setas variadas	108
Dentón con sobrasada	108
Dentón en salsa de albahaca	109
Dentón en salsa de ñoras	109

<i>Espadín</i>	111
Cazuela de espadín	112
Espadín marinado con salmorejo	112
Espadines a la brasa	113
Espadines a la toscana	113
Espadines al horno	114
Espadines cocidos con vino	114
Espadines fritos	115
Espadines rellenos con queso	115
Marinada de espadín	116
Pai de espadín	116
Pan de pimientos con espadines asados	117
Papas cocidas con espadines en vinagre	117

<i>Japuta</i>	119
Guiso de japuta	121
Filetes de japuta al horno	121
Filetes de japuta encebollados	122
Japuta a la gaditana	122
Japuta a la molinera	123
Japuta a la romana	123
Japuta con sofrito	124
Japuta con tomate frito	124
Japuta en adobo	125
Japuta en salsa de pastor	125

Japuta en salsa muselina	126
Japuta gratinada con almendras	126

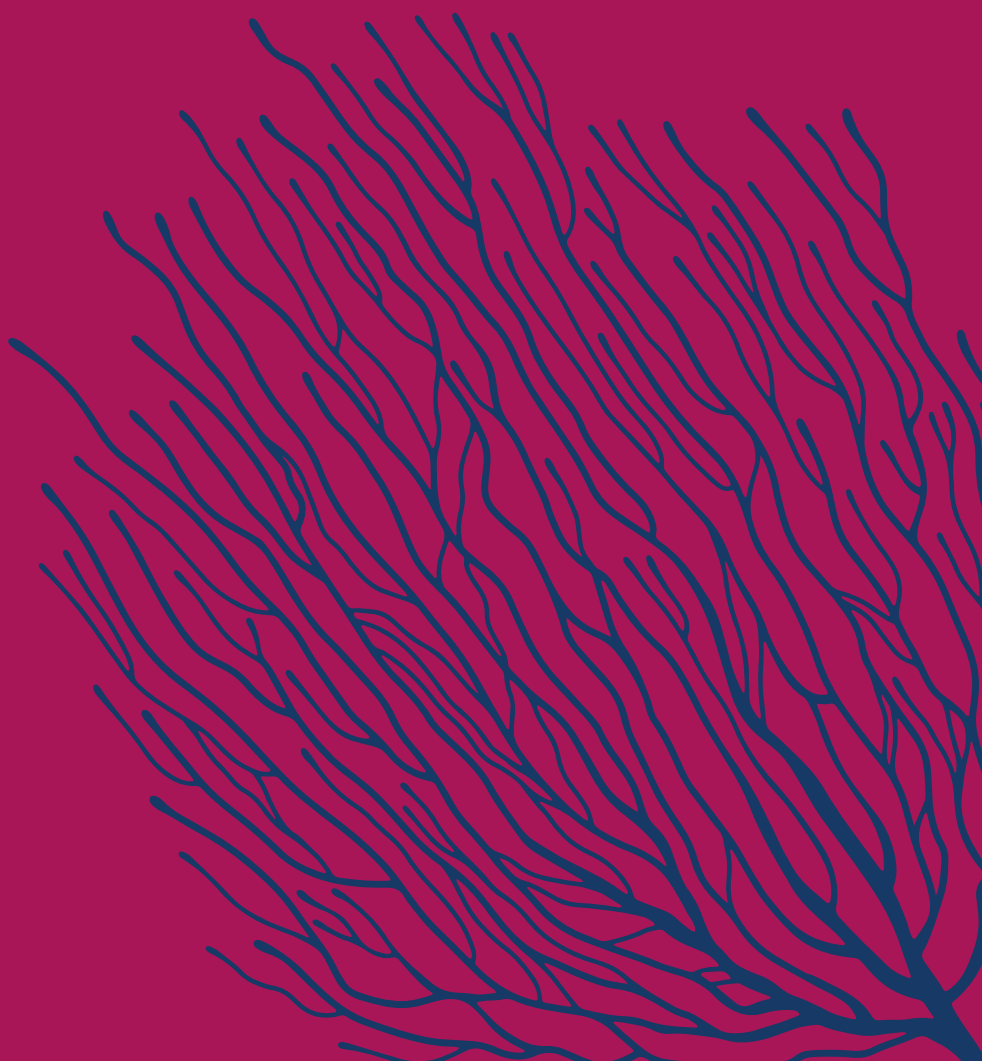
Palometa roja

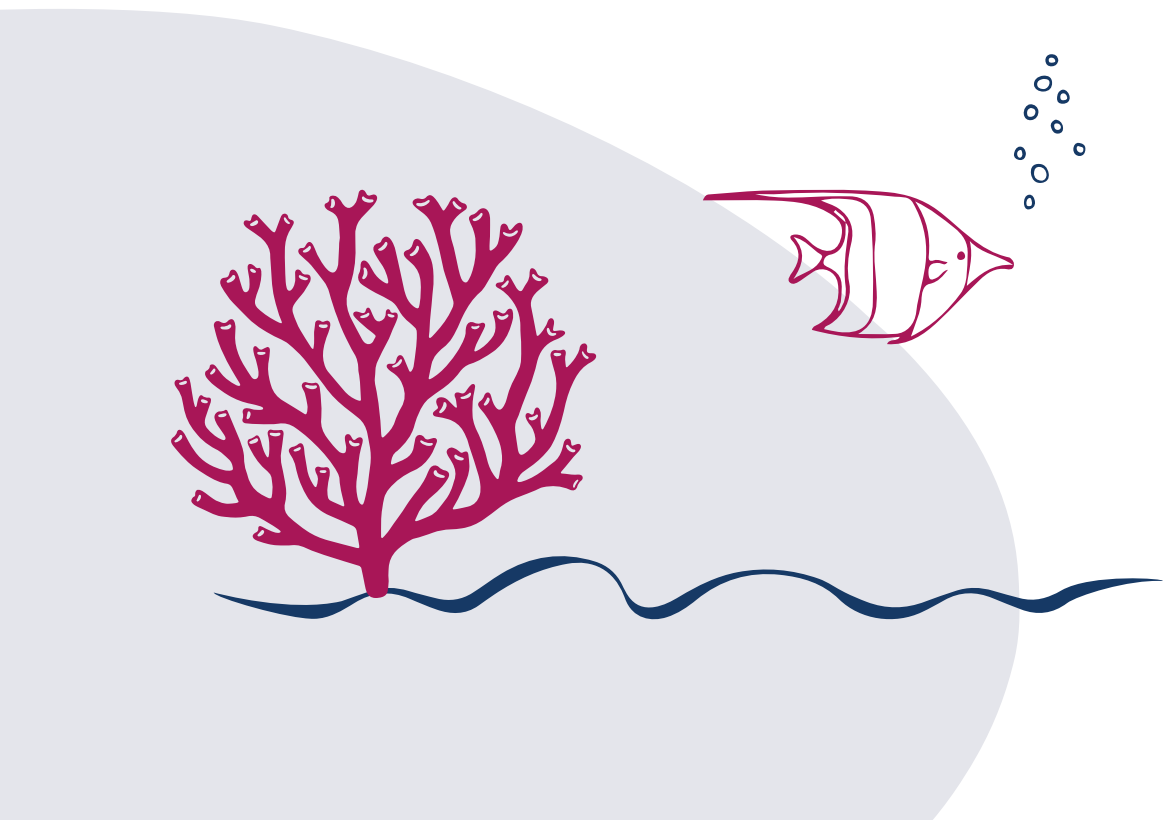
Fritada de palometa roja	129
Palometa roja a la marinera	129
Palometa roja a la plancha	130
Palometa roja a la sidra	130
Palometa roja al albero	131
Palometa roja al vino de Jerez	131
Palometa roja con verduras y setas	132
Palometa roja en adobo	132
Palometa roja en adobo marroquí	133
Palometa roja en amarillo	133
Palomera roja en papillote de puerros	134
Palometa roja en salsa búlgara	134

Rabil

Caldereta de rabil	137
Canastitos de rabil	137
Cebiche de rabil y mejillones	138
Cebollas rellenas con rabil	138
Mojama de rabil en tomate	139
Rabil a la soja	139
Rabil con jamón	140
Rabil en amarillo	140
Rabil encebollado con patatas	141
Rabil mechado a la funcheira	141
Rabil salado y aliñado	142
Sopa de mojama	142

Recetas





Alacha *Sardinella aurita*



19
...

Se la denomina también Lacha, Lechas, Juanes y los de menor tamaño se conocen como Machillo.

Se trata de un pescado azul, similar a la sardina, con 9.4 % de contenido graso, un 18.0 % de contenido proteínico y 154 kilocalorías a los cien gramos, contiene omega 3 y omega 6, es de una carne algo más correosa y espinas más largas. Se pesca en todo nuestro litoral y es muy frecuente que te den lacha por sardina, sobre todo en mercados del interior que no conocen esta especie.

Su utilización es fundamentalmente para cebo y en la industria del pescado.

Su gastronomía es la misma que la de la sardina, asada, en escabeche, frita, etc. aunque no admite todas las recetas de igual manera. Pese a ser su carne algo más correosa, bien guisada proporciona unos platos exquisitos, sobre todo en marinados, escabeches y adobos.

Hay una forma muy especial de tratar las alachas y es dejarlas en el congelador dos días, a menos veinte grados, orearlas tal cual durante dos días, se abren se limpian y se consumen. Es una forma de consumo de los hombres de la mar cuando están haciendo mareas de una semana o más.

Son peces similares y de la misma cocina:

Machuelo: *Sardinella maderensis*

Alacha Adobada y Rebozada

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de alachas, aceite, vinagre, orégano, harina, dos huevos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan las alachas veinticuatro horas a veinte grados bajo cero para evitar la posibilidad de anisakis, se descongelan. Se limpian de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan, se adoban con una mezcla de aceite, vinagre, orégano, sal y pimienta. Se dejan una hora en el adobo.

Se pasan por harina, se sacuden, se pasan por huevo batido y se fríen en aceite, se sirven con ensalada como acompañamiento.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

20
...



Alacha al Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de alachas, dos limones, dos hojas de laurel, pan rallado, un vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alachas de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, se escurren y se secan. Se llevan a una fuente engrasada con aceite, se salpimientan, se riegan con zumo de limón y se dejan macerar media hora.

Se trabaja una salsa con el zumo de los limones, el aceite, las hojas de laurel picadas, se riega sobre el pescado, se espolvorea con pan rallado y se lleva la fuente al horno a ciento cincuenta grados veinte minutos; se sirven con acompañamiento de verdura cocida.



Alacha con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de alachas, 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 limpian las alachas de escamas, cabeza, entrañas, espinas y cola. Se lavan 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 añaden las presas de alacha, salpimentadas y pasadas por harina de freír pescado. Cuando doren, se añade la salsa de tomate, se añaden los pimientos cortados en tiras y se deja cocer un par de minutos. Se sirven en la misma cazuela.

21
...

Alacha en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de alachas, 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 limpian las alachas de escamas, cabeza, tripas, raspas y colas. Los filetes que se obtienen se cortan en dos 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 alacha 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.

Alacha en Crema de Ajo

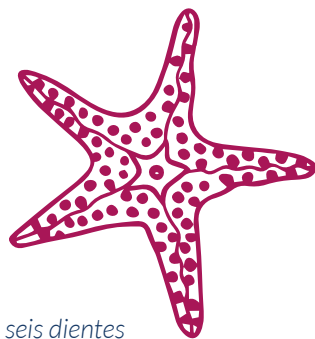
INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena alachas, cuatro cabezas de ajos, un limón, una cucharada de perejil, una cucharada de cebollino picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se envuelven las cabezas de ajo en papel de aluminio y se asan en el horno a ciento ochenta grados durante hora y cuarto.

Se limpian las alachas de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se asan al horno o a la brasa, se untan con la pulpa de los ajos, se monta un filete sobre otro y se sirven.



Alacha en Escabeche

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Tres cuartos de kilo de alachas, un cuarto de vaso de vinagre, seis dientes de ajo, dos cucharadas de harina de freír pescado, media cucharadita de pimentón dulce, media cucharadita de pimentón picante, dos hojas de laurel, aceite, dos clavos de olor y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alachas de escamas, cabeza y tripas. Se lavan se escurren y se secan. Se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite. Se reservan. El aceite se cuele y se lleva a la sartén.

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

Se añaden las alachas y se dejan cocer dos minutos. Se llevan a la nevera y se consumen al día siguiente.

Alacha en Escabeche Frío

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de alachas, una cucharada de orégano, un vaso de vinagre, dos dientes de ajo, harina de freír pescado, una hoja de laurel, aceite, azafrán, pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alachas de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado, se fríen y se llevan a una fuente honda con su aceite.

Se majan en un almirez el ajo, el orégano, el azafrán, el pimentón y el vinagre, se salpimienta y se vierte sobre los trozos de alacha. Se riega con un vaso de agua, se añade la hoja de laurel y se lleva a la nevera durante un día; se sirven.



23
...

Alacha en Vinagre

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de alachas, un vaso de vinagre, una cucharada de sal fina, seis dientes de ajo, seis hojas de laurel, una cebollita, una cucharada de perejil y aceite.

PREPARACIÓN:

Se congelan las alachas a menos veinte grados bajo cero todo un día. Se descongelan, se limpian, se sacan dos filetes por pieza, se cortan por la mitad a lo largo y lo ancho, quedan unas tiras como boquerones, se lavan, escurren y secan.

Se colocan las tiras en una fuente, se riegan con el vinagre ligado con sal y pimienta, las hojas de laurel y la cebollita picada.

Se dejan macerar ocho horas, se sacan, se escurren y se emplatan en una fuente, se riegan con aceite hasta cubrir. Se dejan reposar de un día para otro y se consumen.

No olvidar las precauciones para consumo de pescado crudo

Alacha Macerada

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de alachas, un limón, dos dientes de ajo, una zanahoria, un tallo de apio, medio vaso de vinagre, medio vaso de vino, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan las alachas a menos veinte grados durante un día, se descongelan, se limpian, se quitan las cabezas, las escamas, las tripas y las raspas, se sacan dos filetes por pieza. Se lavan, se escurren y se reservan.

Se prepara un aliño con la zanahoria, el apio picado, la ralladura de la piel de un limón, aceite, sal y pimienta.

Se riegan los filetes de alacha con el vino y el vinagre ligados, se cubren con el aliño y se dejan macerar dos horas. Se sacan, se escurren, se riegan con aceite y perejil picado, se reservan dos horas y se sirven.

24
...

No olvidar las precauciones para consumo de pescado crudo

Alacha Rellena de Atún

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de alachas, dos latas de migas de atún, medio vasito de aceite, dos cucharadas de harina de freír pescado, dos claras de huevo, un chorrito de cerveza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alachas de escamas, cabeza, entrañas y espinas. Los filetes que se sacan 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 alacha, se rellenan entre dos, con las migas de atún escurridas, se lían 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 acompañadas con una salsa de mejillones o similar.

Receta típica del Puerto del Terrón en Huelva

Alachas al Horno con Vino Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Docena y media de alachas, cuatro cucharadas de aceite, un vaso de vino blanco, pan rallado, una cucharada de perejil picado, medio limón, dos nueces de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las alachas de cabeza, escamas, tripas y raspas; se salpimientan por dentro y por fuera, se cierran y se llevan a una fuente al horno, se espolvorean con perejil picado, se riegan con el vino, se cubren con pan rallado y se llevan al horno a ciento ochenta grados, un cuarto de hora. Se sacan y se sirven.

Alachas al Horno Rellenas de Espinacas

25
...

INGREDIENTES: (4 personas)

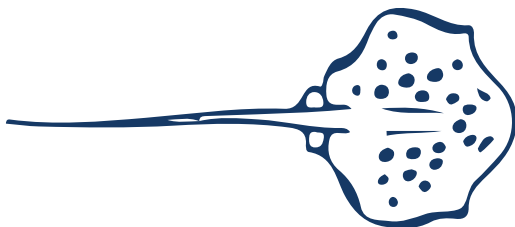
Docena y media de alachas, un kilo de espinacas, cinco nueces de mantequilla, dos cucharadas de pan rallado, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

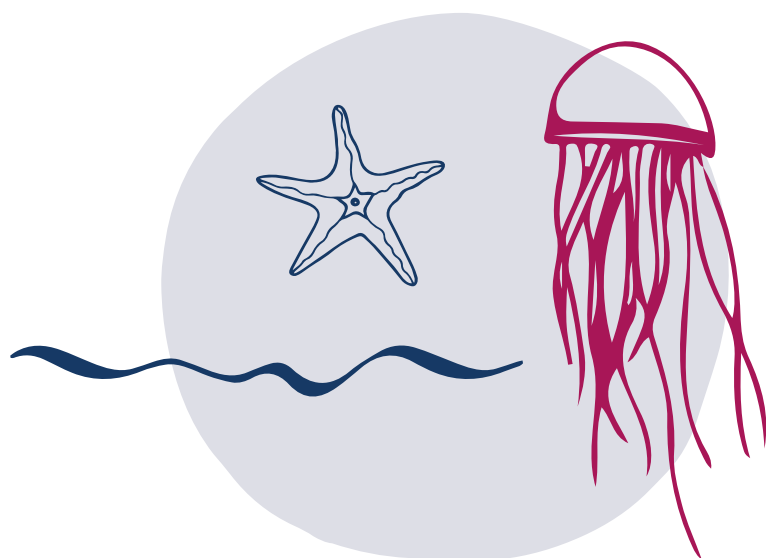
PREPARACIÓN:

Se cuecen las espinacas, se pican a cuchillo y se rehogan en una sartén con tres nueces de mantequilla, se reservan.

Se limpian las alachas de cabeza, escamas, aletas, raspas y tripas. Se colocan en la mesa, se napan con las espinacas y se cierran con un palillo.

Se llevan a una fuente de horno se cubren con pan rallado, se riegan con aceite y se hornean a temperatura media un cuarto de hora, se sacan y se sirven.







Aligote

Pagellus acarne

27
...

Se le denomina también como Besuguillo, Besuguito y Bolillito.

Tiene el cuerpo alargado y ligeramente comprimido. Es de ojos grandes, tiene una raya alargada de cabeza a cola, carece de la mancha de los besugos, su boca es firme y con dientes finos y afilados. Su color es más rosado que el de los besugos, y su envergadura media es algo menor que de ración.

Es un pescado graso con 6.1% de grasa, 20.4% de proteínas y 74 kilocalorías a los cien gramos. Es de carne compacta y bastante apreciada. Cuando son pequeños, se comercializan como besuguillos.

Su hábitat es neobentónico, de fondos rocosos o arenosos cercanos a la costa llegando a cotas de doscientos metros.

Son hermafroditas y se reproducen en nuestras costas entre Marzo y Septiembre en el Atlántico, en el Mediterráneo solo en verano.

Su alimentación es a base de crustáceos, equinodermos, poliquetos, moluscos y pececillos.

Se comercializa en pieza, tanto en fresco como congelado. Su cocina es la misma que la del besugo, cocido, plancha, grill, guisado, caldereta, horno, brasa, etc. aunque necesita algo menos de tiempo de cochura, sobre todo en el horno.

Aligotes a la Bilbaína

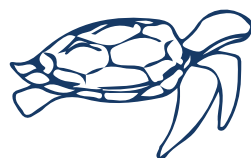
INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aligotes de ración, cuatro dientes de ajo, guindilla, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los aligotes, se sacan dos filetes por pescado, se pincelan con aceite y se llevan al horno en una fuente engrasada un cuarto de hora. Se sacan y se reservan.

En sartén aparte se saltean en el aceite los dientes de ajo cortados en láminas y la guindilla cortada en aros finos. Se retira el ajo y se riega la sartén con un chorrito de vinagre, con cuidado de que no salte, se traba una salsa, se le añaden los ajos y se riega sobre los filetes de aligote, se reservan.



28
...

Aligotes a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aligotes de ración y media, cuatro patatas, dos naranjas, cinco cucharadas de mantequilla, medio vaso de vino blanco, tomillo, salvia, laurel, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los aligotes, se le quitan las aletas, las escamas y se eliminan las tripas, se salpimentan. Se llevan a una fuente de horno engrasada con un lecho de patatas cortadas en rodajas, se riegan con el vino blanco, el zumo de naranja, se espolvorean con las hierbas picadas, se añade el laurel y se lleva al horno a doscientos grados veinticinco minutos. De vez en cuando, se riega con su salsa.

Se sirven en la misma bandeja espolvoreados con perejil picado y acompañados de rodajas de limón.



Aligotes a la Parrilla con Salsa Tártara

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aligotes de ración y media, tres limones, tres dientes de ajo, una cucharada de perejil, aceite, un vaso de salsa tártara, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los aligotes de aletas, escamas y entrañas, se les dan unos cortes en el lomo y se llevan a una fuente honda.

Se trabaja una marinada con el zumo de los limones, los ajos picados, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta; se riega sobre los aligotes y se dejan macerar dos horas regándolos de vez en cuando con la marinada.

Se sacan de la marinada, se envuelven en papel de estaño, se asan a la parrilla algo menos de media hora dándoles la vuelta cada cinco minutos, se comprueba el punto y se sirven acompañados de la salsa tártara en salsera.



29
...

Aligotes a las Finas Hierbas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aligotes de ración y media, un limón, una cebolla, una patata, dos zanahorias, un puerro, dos tomates, una copa de jerez, aceite, dos huevos duros, dos vasos de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los aligotes de aletas, escamas y entrañas; se salpimientan y se rocían con zumo de limón. Se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se fríen la cebolla, el puerro, la zanahoria y la patata cortadas en porciones muy pequeñas. Se le ralla el tomate sin piel y sin pepitas, se rocía con el vino, se cubre con agua, se deja cocer media hora y se pasa por un pasapurés.

Se cubren los pescados con el puré y se cuece en un horno a ciento ochenta grados durante media hora. Se sacan los pescados, se llevan a una fuente de servir, se cubren con la salsa, se decoran con rodajas de huevo duro y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva)

Aligotes al Horno con Coñac

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aligotes de ración y media, cien gramos de tocino entreverado, dos dientes de ajo, una cebolla, un limón, una copa de coñac, pan rallado, aceite, sal y pimienta.

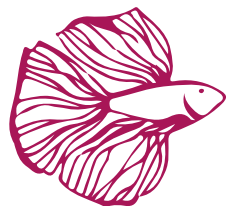
PREPARACIÓN:

Se limpia el aligotes de escamas, aletas y entrañas, se lavan, se escurren y se secan, se pincelan con zumo de limón, se rellenan de tocino picado ligado con cebolla picada.

Se llevan a una fuente de horno, se riegan con el ajo salteado en cuatro cucharadas de aceite, se espolvorean con pan rallado.

Se llevan al horno a temperatura media y cuando falte poco para que estén hechos se riegan con el coñac, se terminan de asar, se sacan y se sirven en la misma fuente.

30
...



Aligotes al Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aligotes de ración y media, una cucharada de mantequilla, un vaso de vino amontillado, dos cucharadas de pan rallado, dos naranjas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una ramita de romero, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los aligotes de aletas, escamas y tripas. Se salpimientan y se llevan a una fuente de horno, se riega con vino, zumo de naranja (con una cucharada de zumo de naranja amarga) y se llevan al horno un cuarto de hora.

Se majan en un almirez los ajos, el perejil, el romero, la mantequilla y el pan rallado.

Se sacan los aligotes del horno, se napan con la mezcla y se vuelven al horno otros cinco minutos, hasta que la carne desprege de las espinas por la cola.

Se sirven en la misma fuente.

Aligotes al Vino Tinto

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de aligotes, tres cucharadas de salsa de tomate, medio vaso de vino tinto, un vaso de chirlas, media cebolla, una hoja de laurel, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los aligotes de cabeza, aletas, escamas y entrañas, se lavan y se reservan.

En una cazuela de barro se dora la cebolla, cuando comience a pochar se añaden el vino tinto, los aligotes, las chirlas, el tomate pelado y sin pepitas, se salpimientan y se riegan con un chorrito de caldo de pescado. Se les da un hervor de unos cinco minutos y se sirven.

Receta recogida en la terraza del Restaurante Casa Pepín en Isla Cristina (Huelva). La receta queda mejor si los aligotes (Pagelus acarne) son pequeñitos

31
...

Aligotes Asados a la Espalda

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aligotes de ración y media, aceite, una cucharada de vinagre, pan rallado, tres dientes de ajo, perejil, dos limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los aligotes de aletas, escamas y entrañas, se ensartan con un palito las puntas de las ventrescas formando cruz con la espina, quedan totalmente abiertos, se salpimientan por ambas caras, se pincelan con aceite por la parte abierta y se dejan reposar.

Se trabaja una pasta con los ajos majados en un almirez, el perejil picado a cuchillo, pan rallado, vinagre, aceite, sal y pimienta; se napan los aligotes con la mezcla, se riegan con aceite y se asan en una plancha engrasada con aceite, refrescándolos de vez en cuando con aceite aderezado con la mezcla sobrante.

Se sirven con rodajas de limón.

Receta adaptada de una que tomamos en Conil (Cádiz) en el Restaurante La Fontanilla y que nos preparo su Jefe de Cocina José Marín

Aligotes Asados al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aligotes de ración y media, un limón, tres dientes de ajo, seis cucharadas de aceite, una cucharada de culantro, dos huevos duros, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los aligotes de escamas, aletas y entrañas; se les dan unos cortes en el lomo y se mechan con trocitos de limón, se salpimientan y se pincelan con aceite. Se llevan a una fuente de barro engrasada, se llevan al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora.

Se prepara un majado de ajo, perejil, aceite, sal y pimienta, se rocían sobre los aligotes y se les dan cinco minutos más de cochura. Se comprueba que están asados a nuestro gusto, se sacan, se adornan con cascos de huevo duro y tomates pequeños, se sirven.

Están hechos cuando la espina se separa con facilidad de la carne por la cola

Aligotes Rebozados a la Parrilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aligotes de ración y media, tres huevos, aceite, pan rallado, tres limones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los aligotes de aletas, escamas y entrañas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina.

Se baten los huevos, se añaden tres cucharadas de aceite, se salpimienta y se embadurnan los aligotes con la mezcla, se pasan por pan rallado y se asan a la parrilla a temperatura suave dándoles la vuelta de vez en cuando y pincelando con la mezcla.

Pasada media hora se emplatan en una fuente se adornan con cascos de limón y se sirven.

Aligotes Rellenos con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aligotes de ración y media, ciento cincuenta gramos de jamón, dos huevos duros, un huevo, dos limones, aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

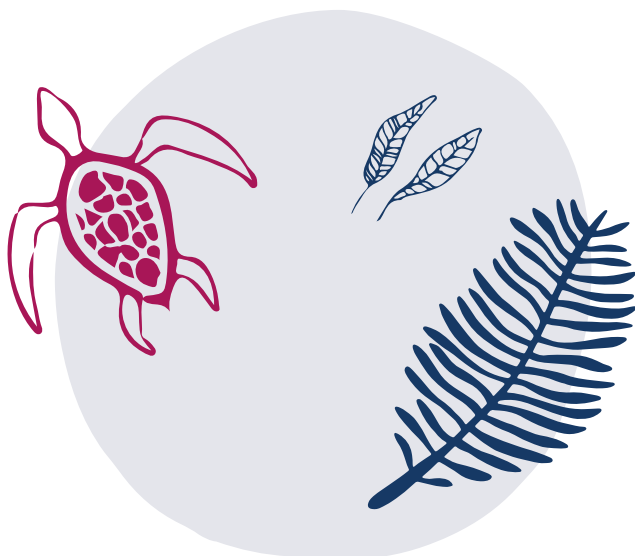
PREPARACIÓN:

Se limpian los aligotes de aletas, escamas y entrañas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina, se pincelan con aceite en su cavidad ventral, se salpimientan y se reservan.

Se pican el jamón, los huevos duros, se mezclan con la yema del otro huevo batida, se salpimienta y se rellenan los aligotes con la mezcla. Se cierran, se riegan con aceite y zumo de limón, se salpimientan por ambos lados y se llevan al horno en una fuente a fuego medio hasta que la carne separe de la espina por la cola, regando de vez en cuando con su salsa.

Se sirven en la misma fuente con rodajas de limón.

Receta recogida en la Playa de Caños de Meca (Cádiz) a mediados del siglo pasado



Aligotes Rellenos de Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro aligotes de ración y media, tres dientes de ajo, un limón, una cucharada sopera de pimentón dulce, una copa de coñac, un vaso de caldo de pescado, dos cucharadas soperas de harina, medio vaso de aceite de oliva, medio vaso de fumé, sal y pimienta.

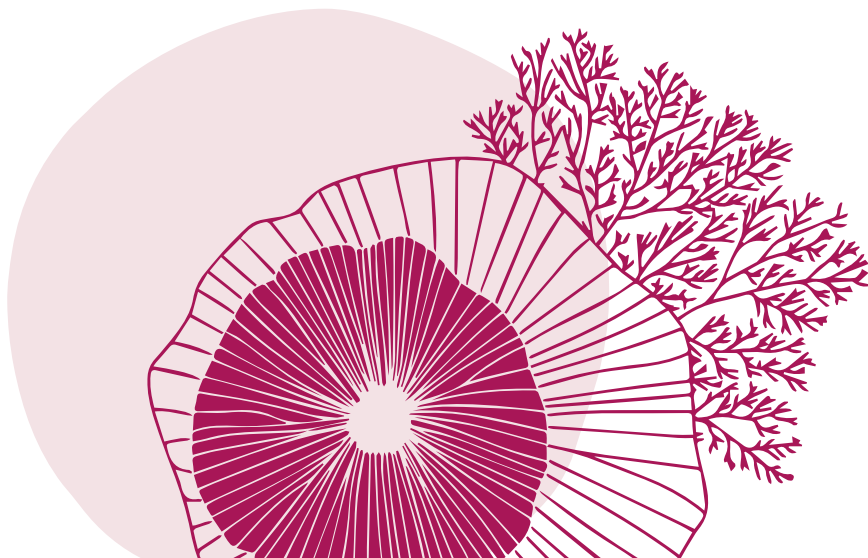
PREPARACIÓN:

Se limpian los aligotes de escamas, aletas, entrañas y raspas; se lavan, se escurren, se secan, se pincelan en su cavidad ventral con aceite y se rellenan con rodajas de limón, se cierran, se rebozan con harina y se llevan a una fuente engrasada con aceite.

Se asan en el horno a temperatura media para que dore un poco, se riegan con el coñac y se cocinan a temperatura media treinta minutos.

En sartén aparte se trabaja una salsa, se doran los dientes de ajo, se retiran del fuego, se añaden el pimentón, una cucharada de harina, el fumé, sal y pimienta. Se remueve, se le da un hervor de dos minutos, se liga con el caldo del asado y se sirve como salsa en una salsera aparte.

Se sirve el pescado limpio acompañado de patatitas francesas cocidas o fritas y la salsa aparte.



Anchova

Pomatomus saltator



35
...

Se conoce con los nombres de Chova, Ajoa y Sargana a los ejemplares pequeños, dependiendo de la lonja en la que se desembarca y subasta.

Son pescados grasos, de carne recia muy jugosa, con más del 4.0 % de materia grasa en su composición, un 18.0 % de contenido proteico y 135 kilocalorías a los cien gramos. Son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3, omega 6 y omega 9, lo que los hace muy útiles para dietas cardiosaludables y la encontramos tanto en la dieta mediterránea como en los ranchos de a bordo de Nuestra Costa.

Se trata de un pescado alargado, comprimido, cubierto de pequeñas escamas, la boca presenta una mandíbula inferior prominente con dientes afilados. Su dorso es gris verdoso, los flancos y el vientre, gris plateado. En la base de la aleta pectoral presenta una mancha negra.

Su tamaño puede llegar a una envergadura casi de un metro. Lo normal son piezas de dos palmos y un kilo de peso.

Su hábitat es pelágico, que habita en la plataforma continental oscilando entre la superficie y los doscientos metros. Son gregarios, migran en grandes bancos, aunque cuando están en las proximidades de la costa suelen estar más libres.

Las especies jóvenes viven en las zonas de estuario de los ríos, por lo que no es difícil encontrar alguna especie en los esteros, aunque cuando los detectan los eliminan por su agresividad y su canibalismo.

Su alimentación es a base de invertebrados, almejas, calamarcitos, gambas, aunque no desprecia pececillos alevines, etc. Son muy agresivos y cuando se pescan a caña hay momentos en los que dan miedo de lo agresivos que son.

Se pescan con palangre, arrastre y artes de enmalle siendo la época de captura entre Junio y Octubre.

Tienen una carne suave, bastante grasa, de color levemente grisáceo, lo que hace que las amas de casa que no lo conocen sean algo reacias a su consumo, que es mas propio de las zonas costeras. En éstas, es un pescado muy apreciado. Su cocina es amplia y extensa y su costo no es excesivo sin llegar a ser barato. Otra particularidad, es que se trata de un pescado con mucho aprovechamiento; todo esto lo hace muy apreciado por las amas de casa de nuestra Costa.

Su cocina es generalmente:

- Crudo: Carpachos y cebiches (no olvidar congelarlos a menos veinte grados dos días)
- Estofado: Cortado en rodajas al bies
- Asado: Se suele marinar levemente antes de asar
- Cocido: Con mayonesa u otras salsas
- Guisado: Está muy rico en amarillo, o guisado a la isleña
- Frito: Sus filetes se cortan en supremas, se pasan por harina y se fríen
- Plancha: Pincelado con aceite de oliva
- Calderetas: Reducción del pescado con vino y verduras
- Grill: Asado en lecho de ascuas de carbón vegetal
- Horno: Exquisita en lecho de patatas y cebolla, regada con cerveza
- A la espalda: Se abre a la espalda y se hace a la brasa o al horno adobado con especias.



Anchova a la Lancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Una anchova de kilo y cuarto, dos puerros, una cebolla, dos tomates, dos dientes de ajo, tres sardinas arenques, una cucharada de perejil, tres hebras de azafrán, una hoja de laurel, medio kilo de patatas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas arenques de escamas y raspas, se pican y se reservan.

Se limpian las anchovas de cabeza, escamas y entrañas, se cortan en rodajas y se reservan.

En una cazuela con un litro de agua, cinco cucharadas de aceite, una hoja de laurel, tres hebras de azafrán, una cucharada de perejil picado a cuchillo se cocinan las patatas cortadas en lascas, la parte blanca de los puerros cortados en rodajas, los ajos, la cebolla cortada en juliana, los tomates picados sin piel ni pepitas y las sardinas arenques picadas.

Cuando las patatas estén casi cocidas se añade la anchova limpia y cortada en rodajas, se rectifica de sal y pimienta si hace falta, se le da un hervor y se sirve.

37
...

Anchova a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpia la anchova y se filetea. Se lava, se escurre, se seca y se reserva.

En una cazuela de barro, se echa el aceite, se corta la cebolla en rodajas, la zanahoria en rodajas, se añaden el laurel y el ajo, se refrie y pasados un par de minutos, se añaden los filetes de pescado, se añaden el vino blanco y el vinagre, se deja hervir cinco minutos, se espesa la salsa con un poco de harina, se rectifica de sal y pimienta; se sirve.

Receta popular de la Costa de Huelva

Anchova a la Moruna

INGREDIENTES: (4 personas)

Una anchova de un kilo, un vaso de vino blanco, aceite, el zumo de un limón, harina de freír pescado, un puñado de aceitunas, dos dientes de ajo, perejil, tomillo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la anchova, se filetea, se lavan los filetes, se escurren y se reservan.

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

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

Se le pican las aceitunas al adobo se pasa por una batidora y se reduce un poco por cochura, hasta obtener una salsa que se verterá en caliente sobre los filetes fritos. Se sirven con acompañamiento de verdura cocida.

38
...

Receta de mi amiga Bushara de Isla Cristina. La receta original no lleva vino

Anchova al Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro anchovas de ración, cuatro limones, dos cucharadas de perejil, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, dos pimientos rojos asados, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las anchovas de escamas, cabeza, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se llevan a un dornillo con agua fresca y zumo de limón veinte minutos. Se sacan, se escurren y se reservan.

En una fuente de horno engrasada se coloca una capa de rodajas de limón, sobre ella se colocan los filetes de anchova, se riegan con aceite ligado con zumo de limón, se espolvorean con perejil picado a cuchillo, ralladura de cáscara de limón, sal y pimienta.

Se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados veinte minutos, se saca y se sirve acompañada de pimientos asados aliñados.

Personalmente la prefiero con culantro por el perejil, pero eso va en gustos

Anchova con Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Una anchova de kilo y cuarto, dos cebollas, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, media cucharadita de orégano, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la anchova de cabeza, escamas, aletas y tripas, se corta en rodajas y se reserva.

Se saltea la cebolla picada en juliana en una sartén con cuatro cucharadas de aceite ,junto a los ajos cortados en láminas, el orégano y el laurel; cuando pochen se añaden las rodajas de pescado, se cubre con agua, se le da un hervor de cinco minutos y se sirve.

Anchova con Refrito

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de anchovas, medio kilo de tomates, medio kilo de pimientos, medio kilo de cebolla, cuatro dientes de ajo, medio vaso de aceite, una hoja de laurel, dos clavos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las anchovas, se eliminan las cabezas, las escamas, las aletas, las entrañas y las raspas; se cortan en supremas al bies y se reservan.

En una cazuela de barro con el aceite se saltea la cebolla picada, cuando transparente, se añaden los pimientos troceados, el tomate picado sin piel ni pepitas, la hoja de laurel, sal y pimienta.

Se cocina ocho minutos, se añade el pescado cortado en supremas y se cocina hasta que alcance el punto deseado, aproximadamente cinco minutos. Se sirven las supremas en platos individuales cubiertas con el refrito.



Anchova en Amarillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Una anchova de un kilo, una cebolla, dos dientes de ajo, medio vaso de vino blanco, laurel, dos patatas, unas hebras de azafrán, aceite, agua y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se le quitan las escamas, la cabeza, las aletas, las espinas, las entrañas y la cola. Se filetea, se lava, se escurre, se seca se salpimentan los filetes y se reservan.

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

Pasado este tiempo, se añaden los filetes de pescado, se dejan cocer cinco minutos y se sirven.

Guiso popular de la Cocina de la Costa de Huelva

40
...

Anchova Encebollada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una anchova de kilo y medio, un kilo de patatas, un kilo de cebollas, cuatro dientes de ajo, orégano, cominos, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la anchova de cabeza, aletas, escamas, entrañas y se corta en rodajas, se lavan, se escurren y se reservan.

En una cazuela de barro engrasada con aceite se coloca una base de patatas cortadas en rodajas muy finas, se cubre con cebolla picada en juliana, se espolvorea con comino y orégano, se cubre con otra capa de patatas cortadas en rodajas, cebolla picada, comino y orégano, se riega con unas cucharadas de aceite y agua. Se tapa y se cocina diez minutos.

Se cubre con las rodajas de anchova, se riegan con una chispita de aceite y se cocinan cinco minutos más, se retiran y se sirven.

Anchova Guisada con Leche

INGREDIENTES: (4 personas)

Una anchova de un kilo, medio litro de leche, canela, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la anchova, se unta de aceite y se asa a la plancha. Se filetea, quitándole las espinas y la piel. Se llevan los filetes a una cazuela de barro con la leche y se deja macerar media hora.

Se añaden sal, pimienta y un pizco de canela; se lleva a fuego lento veinte minutos. Se sirve caliente como sopas, con cuscurros de pan frito.

Receta tradicional de la Costa de Huelva

Anchova Margarita



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos chovas de medio kilo unidad, un cuarto de kilo de gambas, una cucharada de perejil, seis pimientos de piquillo, un limón, una copa de coñac, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las chovas de escamas, entrañas, cabeza y espinas, se obtienen dos filetes por pescado. Se reservan.

Se pelan las gambas en crudo; se pasan las cáscaras y las cabezas por aceite. Una vez fritas, se añade a la sartén una copa de coñac, se flamea y se llevan al chino. El jugo que se obtiene, se reserva.

Se rellenan las chovas con el pimiento de piquillo, el perejil y las gambas. Se rocían con el zumo de limón y parte del jugo de las cabezas. Se lían con un hilo fuerte y se llevan a una fuente de horno untada con aceite, se le riega el resto del jugo de las cabezas 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 una verdura cocida.

Anchova Rellena con Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos anchovas de medio kilo unidad, 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 limpian las anchovas de escamas, entrañas, cabeza y espinas, se obtienen dos filetes por pescado. Se reservan.

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

Se rellenan las anchovas con el pimiento de piquillo, el perejil y los mejillones. Se rocían con el zumo de limón y parte del caldo de abrir los mejillones. Se lían con un hilo fuerte y se llevan a 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 hilo y se sirven en una fuente con acompañamiento de ensalada.

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

Cebiche de Anchova



INGREDIENTES: (4/6 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de anchova limpia, una cebolla, medio pimiento rojo, cuatro cucharadas de salsa de tomate, dos cucharadas de vinagre, el zumo de seis limones, dos cucharadas de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el pescado limpio de piel y espinas, en dados pequeños. Se llevan a un lebrillo pequeño, se le pican la cebolla, el pimiento, el ajo, el culantro, se riegan con salsa de tomate y con vinagre; se mezclan.

Se riegan con el zumo de limón, se salpimentan, se llevan a la nevera y se dejan macerar tres horas. Se escurre el caldo sobrante, se riega con aceite, se mezclan y se sirven como picadillo.

Antes de preparar el plato se ha de congelar el pescado a menos veinte grados durante al menos un día para evitar la posibilidad de anisakis

Atún Blanco

Thunnus alalunga



43
...

Se le llama también Bonito del Norte, cuando se pesca en el Cantábrico con anzuelo. Es un pescado azul, escónbrido del genero *Thunnus*. Tiene un cuerpo fusiforme comprimido y cubierto de pequeñas escamas; las aletas dorsales están poco separadas, la pectoral es larga y la caudal, muy potente.

Su cabeza es grande, ojos grandes, boca con dientes pequeños y cónicos. Su lomo es azul oscuro, flancos grisáceos y vientre blanco. Su aleta dorsal es amarilla, siendo las otras mas claras.

Su talla está en el entorno del metro y su peso entre los veinticinco y los treinta kilos.

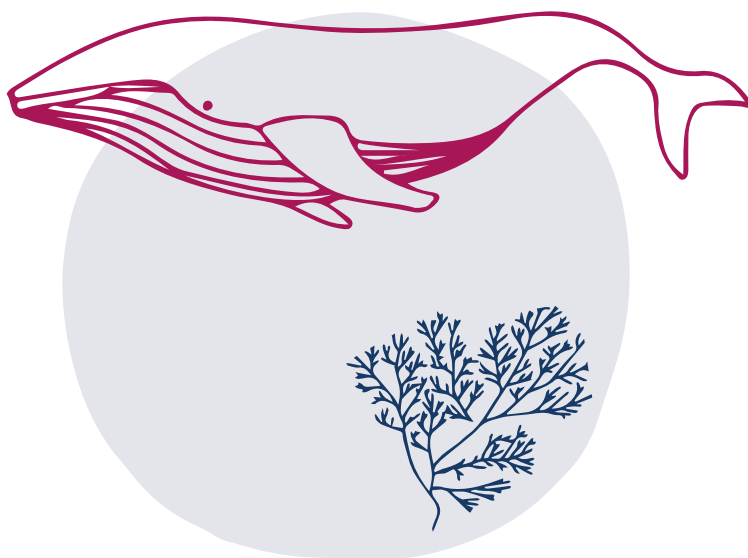
Su hábitat es epipelágico, mesopelágico y habita en aguas en el entorno de los quince a los veinticinco grados. Son gregarios y se desplazan en bancos de ejemplares de la misma edad, hasta los diez años de vida, que se vuelven mas sedentarios y se afincan en las zonas de reproducción.

Su alimentación es generalmente a base de sardinas y otros pescados azules, cefalópodos y crustáceos, lo que hace que tengan una carne grasa con un 6.0 de contenido grasa, un 25 % de contenido proteínico y 153 kilocalorías a los cien gramos, rica en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6 y de un alto valor en el mercado.

Su pesca es, en el Norte con anzuelo (Bonito del Norte), en el Sur se pesca al cerco o con redes de enmalle (Atún Blanco), aunque es frecuente el cambio de trazabilidad.

Su consumo varía, puede ser fresco, congelado, entero, en trozos, eviscerado, ahumado y es la base de la industria conservera sobre todo en Andalucía.

Su cocina es como la del atún, amplia y variada que admite crudo, plancha, guisos, calderetas, horno, cocido, adobos, salazones, mojamas, etc.



Atún Blanco al Ajillo de Isabel

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de tarantelo de atún blanco, medio vasito de vinagre, dos dientes de ajo, una cucharada de cominos, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el atún blanco en agua con sal y vinagre. Una vez cocido se filetea y se reserva.

En un mortero se majan los ajos, con el comino y unas cucharadas de vinagre. Se salpimentan los filetes, se pasan por el majado y se emplatan en una fuente. Se riegan con aceite hasta cubrir, se le pican unos dientes de ajo y se deja reposar veinticuatro horas. Se sirve frío.

Receta de Isabel Pereda Moreno del Restaurante Casa Pepín de la Playa Central en Isla Cristina (Huelva)

45
...

Atún Blanco al Salmorejo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún blanco, treinta gramos de pan del día anterior, un diente de ajo, tres tomates muy rojos, cinco cucharadas de aceite, un pimiento morrón, una cucharada de vinagre de Jerez, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un salmorejo, se corta el pan de día anterior en trocitos se remoja en agua, Se lavan los tomates y se trocean sin piel ni pepitas. Se llevan a la batidora con el ajo pelado y picado, el pan remojado, la sal, cuatro cucharadas de aceite y la cucharada de vinagre de Jerez. Se bate toda la mezcla, se pasa por el chino y se reserva.

Se limpian los lomos del pescado, se engrasa una sartén de parrilla con el aceite restante y se coloca al fuego, se marcan los filetes por ambos lados.

Se echa un cucharón de salmorejo en el plato, se cubre con el lomo de atún blanco y se acompaña con patatas cocidas espolvoreadas con sal, pimienta y perejil picado.

Receta común de la Costa de Huelva

Atún Blanco a la Siciliana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de atún blanco, dos bulbos de hinojo, dos cebollas, seis cucharadas de aceite de oliva, medio vaso de aceite, cuatro dientes de ajo, una cucharadita de piri-piri, dos limones, cuatro cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ligan en un cuenco el aceite, los ajos picados, el piri-piri, la ralladura de la cáscara de los limones, su zumo, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta.

Se llevan los filetes de atún blanco a una fuente engrasada untados por ambos lados con el adobo, se llevan al fresco media hora para que tomen el sabor.

Se cortan el hinojo y la cebolla en rodajas, se pincelan con aceite y se asan a la plancha por ambos lados, se reparten entre cuatro platos, se pincelan con el adobo y se reservan.

Se pincelan los filetes de atún blanco con aceite de oliva, se marcan a la plancha tres minutos por cada lado, se emplatan sobre la cebolla y el hinojo; se sirven con la salsa aparte en salsera.

En Sicilia hay una gran tradición de pesca del atún y por ello encontramos una gran variedad de platos que lo llevan en su composición como componente principal

Atún Blanco en Salsa de Piquillos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de tacos de atún blanco, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, dos pimientos de piquillo, unas alcaparras, un huevo duro, tomate frito, aceite, vinagre, mostaza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasan los tacos de atún blanco, por la harina y se fríen, en abundante aceite. Se reservan.

Se pican los pimientos, el huevo duro, se añaden las alcaparras, y la salsa de tomate, se pasan por la batidora, se cuelan por un tamiz, se sazona con el vinagre, la mostaza, y se salpimenta. Se homogeneiza y se vierte sobre los tacos de pescado se le da un golpe de calor y se sirve.

Atún Blanco Guisado como en Huelva

INGREDIENTES: (4 personas)

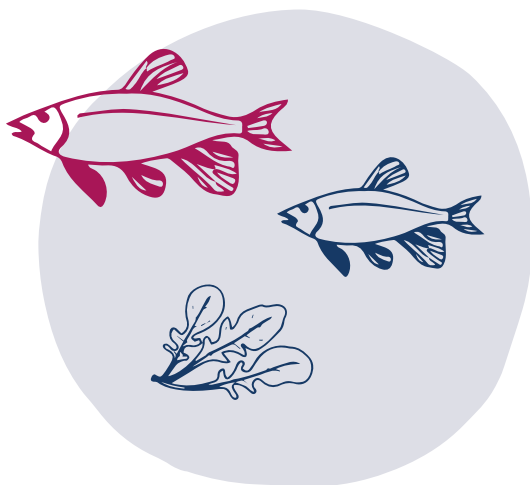
Un kilo de atún blanco de la cola, dos limones, cuatro huevos, harina de rebozar, aceite, cuatro cebollas, dos zanahorias, doscientos gramos de pimentá, un vaso de aceite de oliva, litro y medio de caldo de pescado, una ñora, dos pimientos verdes, seis dientes de ajo, medio vaso de vino blanco, una cucharada de perejil, dos cucharadas de harina fina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se deja la ñora en remojo toda la noche, se saca la carne con una cuchara y saltea junto al resto de las verduras picadas en una sartén con aceite de oliva, pasados diez minutos se riegan con el vino, se salpimenta y se añaden dos cucharadas de harina fina, se cocina cinco minutos, se añade el caldo, se cocina diez minutos, se pasa por el turmix, se cuele y se reserva, como salsa en salsera.

Se limpia el atún blanco de piel y espinas, se corta en supremitas de medio dedo, se aderezan con zumo de limón, sal y pimienta, se pasan por harina, por huevo batido, se fríen y se llevan a una cazuela de barro, se riegan con la salsa, se cocinan cinco minutos, se dejan reposar un par de horas y se sirve.

*El atún blanco es el bonito del norte *Thunnus alalunga**



Bonito del Norte a la Bilbaína

INGREDIENTES: (4 personas)

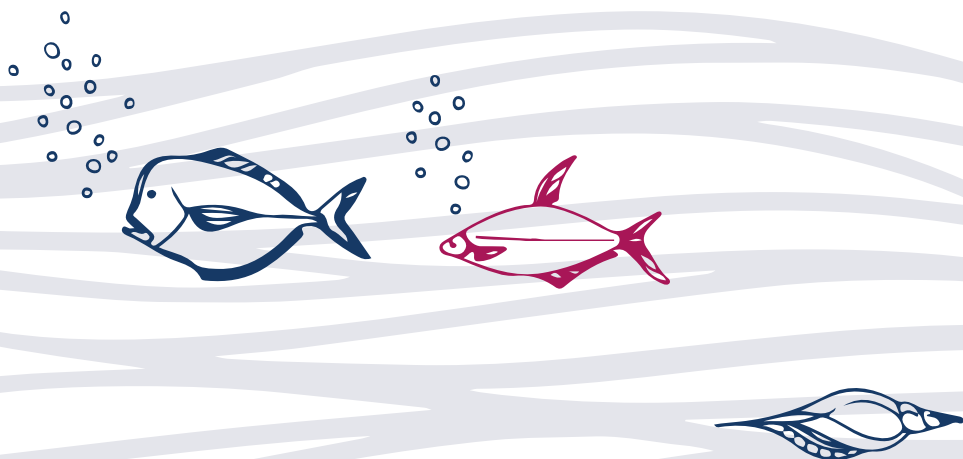
Ocho filetes de bonito del norte, medio kilo de patatas, dos vasos de tomate frito, un cuarto de kilo de tomate, tres dientes de ajo, una hoja de laurel, cuatro cucharadas de aceite, tres cucharadas de pan rallado, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una fuente de horno engrasada, se coloca una base de tomate cortado en rodajas sin pepitas, se colocan encima los filetes de bonito del norte, se riegan con zumo de limón, se napan con tomate frito y pan rallado. Se lleva la fuente al horno quince minutos.

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite, se añaden los ajos chafados, una cucharada de perejil, las patatas peladas y cortadas en dados minúsculos, se salpimenta, se riega con agua y se cuece veinte minutos.

Se añaden los filetes de bonito del norte, se riega con la salsa, se les da un hervor de unos segundos y se sirven.



Bonito del Norte a la Cartuja

INGREDIENTES: (4 personas)

Una pieza de bonito del norte de tres cuartos de kilo, tres cucharadas de zumo de limón, dieciséis filetes de anchoa desalados, cuatro cucharadas de aceite de oliva, cuatro cebollas, cuatro zanahorias, cuatro cogollos de lechuga blanqueados, acedera cortada en tiritas, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se blanquea el bonito del norte en agua con sal y zumo de limón, se saca y se mecha con las anchoas.

Se saltea en una olla de barro con aceite la cebolla, cuando comience a dorar se añade la zanahoria cortada en láminas, se saltea y se coloca sobre este lecho la pieza de bonito del norte mechado, se tapa y se rehoga a fuego moderado, se le da la vuelta, se colocan alrededor los cogollos de lechuga y se cubre con la acedera. Se tapa la olla y se continúa el rehogado unos minutos, se salpimenta y cuando el liquido de la cazuela se haya absorbido se riega con el vino blanco, se deja cocer a fuego lento con el recipiente tapado otra media hora, dándole vueltas a los cogollos sin mover el pescado.

Se sirve colocando la pieza de pescado en una fuente, se rodea de los cogollos de lechuga, se coloca la acedera en un extremo y la cebolla con zanahoria en el otro, se riega con los jugos de la cocción y se presenta antes de trincar.



Bonito del Norte a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

Un trozo de bonito del norte de tres cuartos de kilo, tres cuartos de kilo de sal gorda, pimienta, salmorejo y un vaso de aceite

PREPARACIÓN:

Se limpia el trozo de lomo de bonito del norte y se coloca en una fuente de horno en la que se ha colocado una base de sal gorda, se cubre con el resto de la sal, se humedece un poco para que apelmace y se lleva al horno a doscientos veinte grados algo menos de una hora.

Se saca del horno, se le quita la sal, se pela la costra con sal con un cuchillo de cortar jamón y se corta la pieza en rodajas. Se emplata sobre un lecho de salmorejo, se riega con aceite y se acompaña de tiras de pimentá (pimientos asados).

Es un plato fácil de hacer, solo hay que tomarle el tiempo de cochura para que quede a nuestro gusto. Personalmente lo prefiero poco hecho

50
...

Bonito del Norte a la Vasca



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de bonito del norte, cuatro cucharadas de aceite, dos cebollas, tres dientes de ajo, un kilo de tomates picados, una cucharadita de azúcar, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se unta el bonito del norte con aceite por ambos lados, se reserva.

Se prepara una salsa haciendo un sofrito con la cebolla, el ajo cinco minutos, se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se cocinan ocho minutos más. Se adereza con sal, pimienta, azúcar y laurel, se cocina unos minutos, se retira el laurel, se pasa por la batidora y se cuele con el chino.

Se dora el bonito del norte a la plancha seis minutos por cada lado y se sirve con la salsa muy caliente.

Personalmente con cuatro o cinco minutos queda meno hecho y mas jugoso

Bonito del Norte en Tartera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de bonito del norte, medio kilo de tomates, dos cebollas grandes, cuatro cucharadas de pan rallado, dos hojas de laurel, dos cucharadas de piñones, dos dientes de ajo, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se rallan en crudo, los tomates, el ajo y la cebolla. Se ligan con los piñones y se lleva la mitad a una fuente de horno untada en aceite, sobre ella se colocan las presas de bonito del norte y se tapa con otra capa de picada. Se riega con aceite y se lleva al horno a doscientos grados unos veinte minutos.

Se sirve acompañado de un vasito de vino espumoso ¡¡¡que está muy rico!!!

51
...

Cogollos con Atún Blanco Marinado

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cogollos, cuatrocientos gramos de atún blanco en una pieza, medio vaso de salsa de soja, medio vaso de zumo de naranja, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el atún blanco se marca ligeramente a la plancha por ambos lados, se lleva a una fuente y se cubre con la liga de la salsa de soja y el zumo de naranja, se deja durante todo un día que tome bien el sabor en la nevera. Se saca, se deja que tome temperatura ambiente y se le da un golpe de calor al horno, procurando que no cueza, solo que tome un cierto grado de calor, que entibie.

Se corta a taquitos, se emplata con medio cogollo cortado en cascós y se riega con una vinagreta a base del líquido de la maceración, el aceite y sal.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado poco hecho

Espineta de Atún Blanco con Papas

INGREDIENTES: (4 personas)

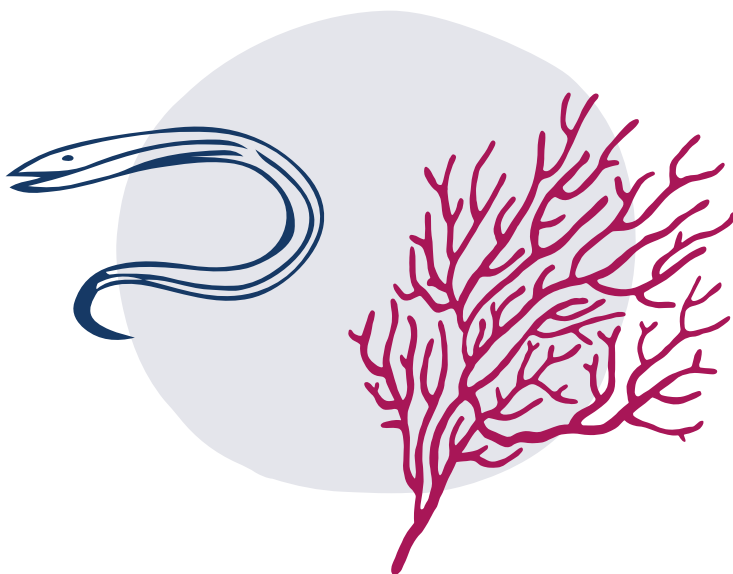
Medio kilo de espineta de atún blanco, medio kilo de patatas, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento, un tomate, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un fondo en una olla de barro con aceite con la cebolla picada, el ajo picado, el pimiento picado y el tomate rallado sin piel ni pepitas. Se pelan las patatas, se añaden y se les dan unas vueltas, se cubren con agua y se cuecen un cuarto de hora.

Se limpia la espineta, se trocea y se incorpora, se cuece cinco minutos más y se sirve.

Receta popular de la Costa de Huelva



Baila

Dicentrarchus punctatus



53
...

Se trata de un pescado semigraso, similar a la lubina con 3.7 por ciento de grasa, 23.7 por ciento de proteínas y 126 kilocalorías por cien gramos, rico en ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y omega 6, lo que lo hace muy apto para dietas cardiosaludables e infantiles.

Es un pescado del orden de los perciformes, como la lubina, de menor tamaño, pero de forma parecida de la que se diferencia por tener el cuerpo más rechoncho, el dorso azulado lleno de lunares negros y su talla es algo menor, no superando los dos palmos y los dos kilos y medio de peso.

Su hábitat es nectobentónico somero entre dos metros a los veinte en fondos arenosos y rocosos. Soporta muy bien los cambios de salinidad, llegando a poder vivir en aguas salobres casi dulces lo que lo hace ideal para su cultivo en esteros o en acuicultura.

Es un pez muy voraz, se alimenta de crustáceos, moluscos y alevines de otras especies; en su fase adulta se alimenta de pececillos y camarones.

Su carne es muy apreciada, de muy fácil digestión y admite toda clase de cocinas desde crudo en carpachos y cebiches, al horno, guisos, calderetas, plancha o simplemente cocido con aceite o mayonesa.

Su comercialización es en fresco, con un valor en el mercado inferior a la lubina, aunque cuando se comercializa en filetes es frecuente que se comercialice como lubina, pese a que su carne es menos recia.

Baila al Vapor

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro bailas, medio vaso de salsa de soja, una cucharada de aceite, una cucharada de vinagre, dos cucharadas de vino de Jerez seco, dos cucharadas de jengibre rallado, tres cebolletas picadas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las bailas de escamas, tripas y aletas. Se lavan, se escurren y se secan. Se les dan tres cortes transversales por cada lado.

Se mezclan la salsa de soja, el aceite, el vinagre, el vino y el jengibre rallado. Se aderezan las bailas por dentro y por fuera con la mezcla; se llevan a una fuente y esta a una cesta de cochura al vapor, se cocinan veinte minutos hasta que este hecha la zona interior junto a la espina.

Se sacan, se llevan a platos individuales y se sirven con la salsa en salsera.

Receta recogida en Isla Cristina, se puede preparar con trucha, con róballo, besugo, etc.

54
...

Baila a la Salsa Berebere de Menta

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro bailas de ración, dos cucharadas de poleo, una cebolla, dos cucharadas de aceite de oliva, aceite, un pimiento, dos dientes de ajo, una chispita de pimienta de Cayena, una cucharada pequeña de tomillo molido, el zumo del limón, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las bailas, se les quitan las cabezas, las aletas, las entrañas, las escamas y se separan dos filetes por pieza. Se pasan por harina de freír pescado y se frien en aceite unos tres minutos. Se reservan al calor.

Se rehoga la cebolla rallada con dos cucharadas de aceite, cuando poche se añaden el poleo picado, el ajo picado, el pimiento picado y una hoja de laurel. Cuando ablande el pimiento, se añaden la pimienta de Cayena molida, el tomillo molido, el zumo de limón y se salpimenta. Se deja hervir unos minutos, se quita la hoja de laurel se pasa por el chino y se vierte la salsa sobre el pescado. Se sirve.

Receta familiar. Esta receta de pescado se puede preparar con pescados blancos o semigrasos como róbalos, lisas, etc. También se puede sustituir el poleo por hierbabuena

Baila con Salsa Holandesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro bailas de ración, un vaso de vino, cuatro ramitas de estragón, cuatro cucharaditas de mantequilla, cuatro cucharadas de aceite, dos huevos, seis cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las bailas de escamas, entrañas y aletas. Se coloca una rama de estragón en la cavidad central, se lleva sobre una hoja de papel de estaño, se riega con aceite y zumo de limón. Se cierra en papillote y se cuece al horno algo menos de media hora.

Se sacan del horno, se retira el papel, se limpian de piel y espinas, se llevan los filetes a una fuente y se reservan.

Se derrite en un cacillo la mantequilla, sin que llegue a cocer, ni dorar.

En cazo a parte se ponen las yemas de huevo, con una cucharada de agua, se salpimientan y se cuecen a baño María, lentamente removiendo con una cuchara de madera, se añade la mantequilla fundida, lentamente y sin dejar de remover. Se le añade una chispa de estragón fresco picado y se vierte sobre el pescado.

55
...

Receta recogida en el Corte Inglés de Huelva



Baila Encebollada

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro bailas, dos cebollas, tres cucharadas de aceite, cuatro zanahorias cocidas, un vaso de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las bailas, se eliminan las cabezas, las aletas, escamas y tripas.

Se pela la cebolla, se corta en aros y se saltea, en una cazuela de barro con aceite, cinco minutos. Se incorporan las bailas, se riegan con vino, se tapan con la tapa al revés y se cocinan diez minutos.

Se sirven con zanahorias torneadas cocidas.

Esta receta se puede preparar con truchas, con róbalos y lisas

Baila en Salsa de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Una baila de kilo y cuarto, seis cucharadas de aceite, una cucharada de harina, tres cucharadas de vinagre, cuatro tomates grandes y maduros, dos cucharaditas de romero, una cucharada de culantro, dos dientes de ajo, una cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpia la baila, se eliminan la cabeza, aletas, escamas, vísceras y espinas, se sacan los filetes, se lavan escurren y trocean, se llevan a una cazuela de barro, se riegan con el aceite y se cocinan cinco minutos. Se incorpora la salsa a la cazuela y se sirven en la misma cazuela de barro.

Baila Rellena de Espárragos



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro bailas, dos manojos de espárragos trigueros, un cuarto de kilo de langostinos, una cebolla, dos dientes de ajo, aceite, nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las bailas, se eliminan las escamas, las entrañas, las aletas, la cabeza y las rasas. Se rellenan con espárragos y langostinos pelados y picados a cuchillo.

Se rehogan someramente con aceite la cebolla picada y los ajos picados, se incorpora la nata, se salpimienta y se cocina.

Se lleva la baila a una fuente de horno, se riega con la salsa, se lleva al horno, a ciento ochenta grados, veinte minutos y se sirve en la misma fuente.

Bailas a la Panadera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro bailas, seis cucharadas de aceite, tres cuartos de kilo de patatas, tres cebollas, una escalonia, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las pescadas de cabeza, aletas, escamas y entrañas. Se embadurnan con aceite, sal y pimienta, por dentro y por fuera.

Se colocan en una fuente de horno, se rodean con patatas peladas y cortadas en rodajas y la cebolla picada en juliana.

Se riega con el aceite, medio vaso de agua y se lleva al horno a ciento ochenta grados hasta que las patatas estén hechas, algo más de media hora.

Se trata de un plato muy elemental de la Cocina Española, se puede preparar con arenques, caballa, róbalo, etc.

Bailas a la Salsa de Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro bailas, dos cucharadas de aceite de oliva, media cebolla picada, una zanahoria, la mitad de un apio, tres cucharadas de aceite, una cucharada de harina, un vaso de caldo de carne, tres cucharadas de vinagre, una cucharada de mostaza, una chispa de azúcar, una cucharada de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pican las verduras y se estofan con el aceite en una cazuela con la tapadera colocada al revés. Cuando ablanden se añade el vinagre, se reduce y se espolvorea la harina, se dora y se añade el caldo, se remueve y se cocina diez minutos, se salpimenta, se retira del fuego, se añaden la mostaza, el azúcar, se remueve, se le añade una cucharada de mantequilla y se reserva en grueso, o bien pasada por la batidora.

Se limpian las bailas de aletas, escamas y entrañas, se abren a la espalda, se pincelan con aceite de oliva y se marcan a la plancha. Se emplatan, se riegan con la salsa y se sirven con verdura cocida y el resto de la salsa aparte en salsera.

Bailas al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro bailas de ración, cuatro cucharadas de aceite, tres nueces y media de mantequilla, un limón, cuatro lonchas de bacón, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las bailas de escamas, aletas y tripas; se lavan, escurren y secan, se salpimientan y se rellenan con el bacón en la cavidad ventral.

Se llevan a una fuente de horno engrasada, se riegan con la mantequilla fundida, zumo de limón, se hornean entre quince y veinte minutos regándolas de vez en cuando con su propio jugo.

Se sacan, se les quita la piel y las raspas se sirven en platos individuales y se riegan con su propio jugo como salsa.

Se puede preparar con un par de bailas mayores y si no hay bastante jugo, se pueden servir con mayonesa o salsa holandesa. Se les pueden dar unos cortes en el lomo y rellenarlos con trocitos de bacón

58
...

Bailas Asadas con Anchoas



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro bailas, dos cucharadas de aceite, una lata de anchoas en filetes, dos nueces y media de mantequilla, dos cucharadas de perejil, una cucharadita de mostaza, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las bailas de cabeza, aletas, escamas y tripas; se lavan, escurren y secan con papel de cocina.

Se sacan las anchoas, se reservan cuatro filetes, el resto se maja en un almirez con la mantequilla y media cucharada de perejil picado a cuchillo. Se rellenan las bailas con la pasta, se cierran con un palillo.

Se liga la mostaza con aceite y se pincelan los pescados por fuera con la mezcla. Se asan en el horno a ciento ochenta grados diez minutos por cada lado. Se pincelan con la mezcla durante el asado, se sacan, se espolvorean con perejil picado y se adornan con una anchoa.

Se sirven con verdura cocida de acompañamiento y una salsa holandesa en salsera.

Besugo *Pagellus bogaraveo*



El besugo es un pescado con un contenido graso de 0.9 por ciento en primavera y del 9.0 por ciento en invierno, así que, pasa según la época del año, de blanco a semigraso o a azul. Tiene en su composición ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6.

Se trata de un pescado perciforme de la familia de los espáridos, al que se le conoce también como voraz o besugo de la pinta. Tiene un cuerpo ovalado, comprimido a los flancos con una cabeza convexa, boca pequeña y ojos grandes, mayores que su boca. Su color es rojizo y el vientre rosado, con una mancha negra tras las agallas, al comienzo de una línea lateral característica.

Su hábitat es el talud continental, es migratorio y vive en cualquier tipo de agua y fondo, llegando a los quinientos o seiscientos metros de profundidad. Eso condiciona su alimentación, que pueden ser crustáceos, moluscos, poliquetos, huevos, larvas e incluso juveniles de otras especies.

Como la mayoría de los espáridos, son hermafroditas y generalmente machos, cambiando a hembra en el final de su ciclo vital.

Su carne es deliciosa y muy apreciada debido a su alimentación y a las aguas en las que vive, llegando al máximo de valor comercial, los VORACES DE TARIFA con una carne deliciosa. Aunque la mayor parte de su producción procede de nuestras aguas andaluzas o del Norte de África, su consumo mayoritariamente es en Madrid, Cataluña y las Provincias del Norte de España.

Esto hace que su cocina sea diversa y se consuma siempre en fresco, bien al horno, asado, plancha, calderetas, guisos, papillote, etc.

Besugo a la Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y medio, cuatro cebollas, un limón, una cucharada de perejil, pan rallado, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el besugo de escamas, aletas y entrañas. Se lava, se escurre, se seca, se salpimenta en su cavidad ventral.

Se corta la cebolla en aros y se emplata en una fuente formando una base, se riega con una cucharada de aceite y se coloca sobre ella el besugo, se espolvorea con pan rallado.

Se pica la cebolla en juliana, se cubre el besugo, se riega con el resto del aceite y se lleva al horno a ciento ochenta grados, se hornea media hora y se sirve con rodajas de limón.

Receta recogida en Tarifa, la receta original es con Voraz denominación que se le da a los besugos con mancha en las branquias, o como dicen en Isla Cristina con lunar

60
...

Besugo a la Crema de Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos besugos de doble ración, un manojo de espárragos, dos zanahorias, dos nabos, un calabacín, un vaso de nata, un vaso de caldo de pescado, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los besugos de escamas, cabezas, aletas, tripas y raspas. Se sacan dos filetes por pieza.

Se cuecen los espárragos en agua con sal, se pasan por la batidora con la nata y el caldo, se traba una crema. Se cortan las zanahorias, los nabos y el calabacín en daditos diminutos, se saltean cinco minutos en una sartén con aceite, se salpimentan y se reservan.

Se llevan a una fuente de horno engrasada los filetes de pescado, se colocan con la piel hacia abajo, se cubren con el salteado de verduras y se llevan al horno a ciento ochenta grados veinticinco minutos. Se sirven con la salsa de espárragos.

Besugo a la Vizcaína

INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y cuarto, aceite, dos cebollas, cuatro dientes de ajo, una cucharada de vinagre, dos cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el besugo de escamas, aletas y entrañas, se lava, se escurre y se seca, se salpimenta y se unta con aceite por dentro y por fuera, se reserva.

Se pican la cebolla, los ajos y el perejil, se reparte la mitad de la picada en una fuente de horno untada con aceite, se coloca el besugo sobre ella, se cubre con la otra mitad, se riega con medio vaso de agua.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados algo más de media hora; se saca y se sirve en la misma cazuela de barro.

Besugo al Horno

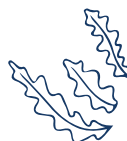
INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y medio, una cebolla, un limón, una cucharada de perejil, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los besugos, se eliminan las entrañas, se les dan unos cortes en los lomos, se rellenan con rodajitas de limón y se lleva a una fuente engrasada de horno.

Se riega con aceite, se espolvorea con pan rallado, con cebolla picada y perejil picado. Se lleva al horno y se asa hasta que este hecho, estará cuando la carne se despreque de la raspa por la cola, se sirve en la misma fuente adornado con unas ramitas de perejil y gajos de limón.



Besugo al Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y medio, dos bulbos de hinojo, un vaso de caldo de pescado, dos nueces de mantequilla, una cucharada de harina, cuatro cucharadas de vino blanco, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan los bulbos de hinojo, se cuecen, se escurren y se cortan en juliana.

Se tuesta la harina, se añaden la mantequilla y el caldo de pescado, se traba una salsa y se le incorpora el hinojo picado en juliana.

Se limpia el besugo de escamas, aletas y entrañas, se lava, se escurre, se seca con papel de cocina, se salpimenta y se coloca sobre una hoja de papel de aluminio, se riega con el aceite y el vino; se cierra en papillote y se lleva al horno a ciento ochenta grados durante media hora.

Se emplata la crema de hinojo en una fuente de servir, se coloca el besugo sobre ella, se riega con su jugo y se sirve.

62
...

Esta receta tiene una variación en su presentación, quitar la piel y las espinas antes de servirlo. En este caso la crema de hinojo se emplata individualmente y sobre ella los filetes de pescado.

Receta recogida en Madrid es de la Tía María Luisa, ella siempre cenaba besugo en Noche Buena



Besugo al Vino del Condado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y medio, un vaso de vino del Condado, una cebolla, dos hojas de laurel, cinco cucharadas de aceite, mantequilla, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el besugo de escamas, tripas y aletas. Se lava, se escurre, se seca y se salpimenta por dentro y por fuera, se le dan dos cortes y se reserva.

En una sartén con aceite se fríe la cebolla picada; se lleva a una fuente refractaria, se riega con el vino, se añaden las hojas de laurel, se lleva al horno a ciento ochenta grados durante media hora.

Se saca el besugo, se lleva el jugo a un cazo, se añade la mantequilla, se espolvorea con perejil picado y se traba una salsa.

Se trincha el pescado, se emplata y se sirve regado con la salsa.

Besugo al Vino Tinto



INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y medio, una cebolla, un diente de ajo, cuatro patatas, cuatro cucharadas de falso caviar, un vaso de nata, un vaso de vino tinto, cuatro anchoas en aceite, dos cucharadas de salsa de tomate, una cucharada de harina, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

63
...

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se eliminan la cabeza, las escamas, las entrañas y las rasas. Se sacan los filetes, se lavan, se escurren, se secan y se salpimientan.

Se majan en un almirez los ajos y las anchoas, se añaden dos cucharadas de nata, se liga y se untan los filetes de besugo con la mezcla. Se echa el aceite en una fuente de horno, se coloca el besugo con la piel hacia abajo, se cubre con rodajas de cebolla y se riega con el vino mezclado con el tomate y tres cucharadas de agua; se lleva al horno a doscientos grados media hora, se saca y se reserva.

Se cuecen las patatas, se vacían y se machaca el vaciado con la nata, se salpimenta y se rellenan las patatas, se cubre con una porción de falso caviar y se asan diez minutos.

Se prepara una salsa con la mantequilla, el resto de la nata y la harina.

Se sirven los filetes con las patatas y la salsa.

Besugo Asado a la Isleña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y medio, dos cucharadas de pan rallado, dos cucharadas de perejil, una patata, dos manojos de espárragos trigueros, dos limones, un vaso de vino blanco, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, aceite, una chispa de pimienta de Cayena molida, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el besugo de escamas, aletas y entrañas, se le dan unos cortes en el lomo y se rellena con trocitos de limón en los cortes y en la cavidad ventral, se adereza con la pimienta de Cayena, sal y pimienta, se pincela con aceite y se lleva a una fuente de barro engrasada sobre un lecho de rodajas de patata y puntas de espárragos trigueros.

Se aliña con aceite, zumo de limón, vino blanco seco, ajo rallado y una hoja de laurel, se espolvorea con pan rallado y perejil picado a cuchillo, se lleva al horno a ciento ochenta grados algo menos de media hora y se riega con su jugo de vez en cuando.

64
...

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

Besugo Asado con Gambas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y medio, una cebolla, un cuarto de kilo de gambas, un cuarto de kilo de champiñones, una cucharada de piñones, aceite, tres dientes de ajo, dos tomates, pan rallado, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el besugo de escamas, aletas y entrañas, se salpimenta en su cavidad ventral y se reserva.

En una sartén con aceite, se saltean la cebolla picada con los champiñones cortados en láminas, las gambas picadas y los piñones. Se rellena el besugo, se cierra con harina y palillos para que no se le salga el relleno.

Se cortan los tomates en rodajas, se eliminan las pepitas y se emplata como fondo en una fuente de horno engrasada, se coloca encima el besugo, se espolvorea con pan rallado.

Se saltean en una sartén con tres cucharadas de aceite los ajos cortados en láminas, se riegan sobre el besugo y se lleva al horno a doscientos grados media hora. Se sirve acompañado de la farsa sobrante.

Besugo con Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y medio, dos cucharadas de pan rallado, tres cucharadas de almendras molidas, seis dientes de ajo, medio vaso de vino, medio vaso de caldo de pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lava el besugo, se limpia de escamas, aletas y entrañas, se escurre y se salpimenta por dentro y por fuera; se unta con aceite, se lleva a una fuente de horno, se espolvorea con las almendras picadas ligadas con pan rallado, se riega con el vino, el caldo y se incorporan los ajos pelados y enteros. Se lleva al horno a doscientos grados durante media hora.

Se saca el besugo, se pasa la salsa con los ajos por la batidora y se sirve aparte en salsera.

65
...

Besugo Empapelado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y cuarto, dos limones, perejil, manteca blanca, una cucharadita de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia en besugo de escamas, aletas y entrañas, se unta con manteca de cerdo, se lleva a una hoja de papel de barba, se riega con zumo de limón, se salpimenta y se cierra en caja dejando una holgura.

Se cocina a la parrilla (sin que lo toque el fuego) y cuando este bien asado se quita el papel, se emplata en una fuente sobre rodajas de limón y perejil picado a cuchillo; se sirve.

Los papillotes originales eran así



Voraz al Vino Espumoso

INGREDIENTES: (4 personas)

Un voraz de kilo y medio, un vaso de vino espumoso, una cebolla, dos hojas de laurel, seis cucharadas de aceite, mantequilla, una cucharada de perejil, un limón, sal y pimienta.

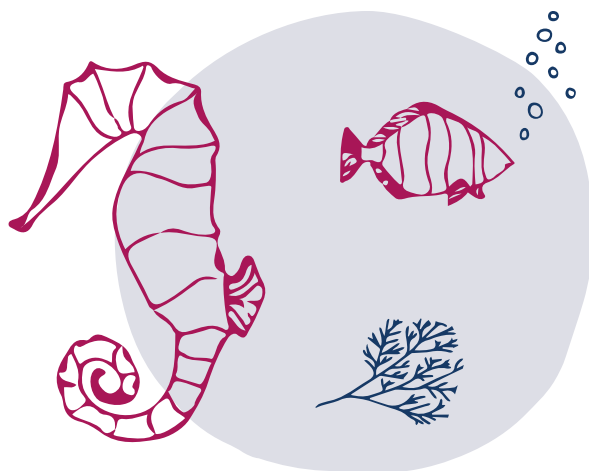
PREPARACIÓN:

Se limpia el voraz de escamas, aletas y entrañas, se lava, se escurre y se seca. Se salpimenta en la abertura ventral, y se colocan dos hojas de laurel.

En una sartén con aceite se dora la cebolla cortada en aros. Cuando poche se lleva a una fuente de horno engrasada con aceite, se coloca formando un lecho, sobre él se coloca el pescado.

Se lleva al horno, se rocía con el vino espumoso y se deja hacer a horno medio tres cuartos de hora rociando de vez en cuando con su propio jugo o con algo más de vino espumoso.

Se retira el caldo de la fuente, se lleva a una cazuelita y se le añaden la mantequilla, el zumo del limón y el perejil. Se traba una salsa que se rocía sobre el pescado y se sirve.



Bonito

Sarda sarda

El Bonito, llamado también Bonito del Sur para diferenciarlo del Bonito del Norte *Thunnus alalunga*, es un escómbrido de cuerpo alargado, escamas pequeñas excepto en el pecho y los flancos. Sus aletas dorsales están unidas y su aleta caudal es muy potente.

Su coloración es azul verdosa con unas bandas oblicuas más oscuras en los lomos. Su talla es algo mayor del medio metro y su peso, está entre cinco y diez kilos.

Su hábitat es pelágico, forma grandes bancos en las aguas superficiales y realiza grandes migraciones; lo encontramos tanto en el Mediterráneo como en aguas atlánticas. Su alimentación es a base de alevines de pescados azules, pequeños pececillos, calamares y pulpos.

Su carne es muy sabrosa y apreciada, con un 4.7% de contenido graso, un 30% de proteínas y 164 kilocalorías a los cien gramos, es rica en grasas poliinsaturadas, omega 3, omega 6, potasio y fósforo, por lo que es cardiosaludable. Se comercializa, fresco, congelado, eviscerado o en trozos. Tiene un gran valor en la industria de las conservas, ahumados y quinta gama.

Su cocina es muy amplia, mechado, al horno, guisos, calderetas, ahumados, conservas, crudo, plancha, etc.

Todas las recetas que se describen a continuación son un resumen de las publicadas en el *Libro La Cocina y la Mar*, Editado por el FROM – Secretaría General Técnica del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Así, de las recetas de bonito asado las hemos resumido en una, marcando tiempos y cantidades, a nuestro criterio.

Bonito al Chocolate

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de bonito de dedo y medio de grueso, una onza de chocolate negro, un vaso de vino blanco, dos cebollas, harina de freír pescado, una hoja de laurel, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de bonito, se salpimenta, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden, se doran un par de minutos en una sartén con aceite, se sacan, se escurren y se reservan. El aceite se cuele y se lleva a una cazuela de barro.

Se saltea la cebolla picada en la cazuela de barro con aceite, cuando poche se añaden las rodajas de bonito, el laurel, el vino blanco, unas cucharadas de agua y se estofa veinte minutos; se le ralla el chocolate, se cocina cinco minutos más y se sirve en la misma cazuela.

Esta receta es muy antigua, la recogimos en Punta Umbría y depende mucho de la calidad del bonito. Se puede preparar con alistado, patudo o rabil

68
...

Bonito Ahumado en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rodajas o filetes de bonito ahumado, una cebolla, una zanahoria, aceite suficiente, laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las rodajas de bonito, se desalan en agua fresca seis horas. Se llevan a un bote de vidrio amplio, se intercala entre ellas rodajas de cebolla, de zanahoria, laurel, tomillo molido, sal y pimienta. Se riegan con aceite, se dejan reposar al menos un día y se consumen.

Es una forma de conserva muy común en la Región de Murcia

Bonito Asado

INGREDIENTES: (4 personas)

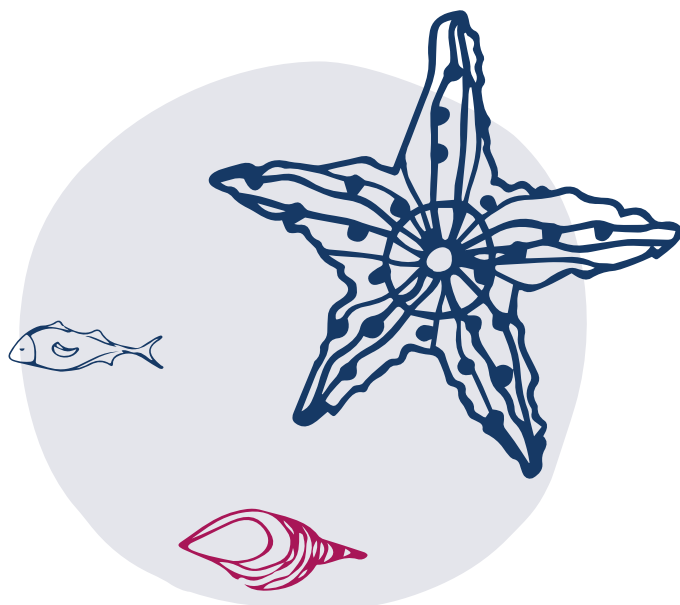
Tres cuartos de kilo de bonito, dos cebollas, tres pimientos verdes, dos dientes de ajo, medio vaso de caldo, aceite, perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ponen a pochar las cebollas y los pimientos troceados. Se coloca la fritada de verdura escurrida del aceite en una fuente de horno. Se majan en un almirez los dientes de ajo picados con el perejil.

Se limpia el bonito, se trocea, se salpimenta y se dora en la misma sartén y aceite en el que se saltearon las verduras. Se colocan los trozos sobre la verdura, se riega por encima el majado, se riega con el caldo y se hornea cinco minutos a ciento ochenta grados. Se sirve en la misma fuente.

Receta resumen de las editadas en el Libro La Cocina y la Mar Editado por el FROM – Secretaria General Técnica del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación



Bonito en Cazuela a mi Estilo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bonito en dos rodajas, dos pimientos verdes, un kilo de tomates maduros, dos cebollas medianas, tres cucharadas de azúcar, un diente de ajo, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean la cebolla picada, los ajos y pasados cinco minutos se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos y se pasa por el chino, se añade el azúcar.

Se limpia el bonito de piel y las espinas, se trocea en tacos medianos y se reservan.

En una cazuela con ocho cucharadas de aceite se rehoga el pimiento cortado en trocitos se sazona y se sofríe cinco minutos. Se le vierte vaso y medio de agua, se cuecen hasta que queden blandos y quede poco caldo. Se le vierte la salsa de tomate, se colocan las presas de bonito sazonadas y se hacen a fuego suave moviendo la cazuela.

Cuando rompa a hervir, y los trozos a blanquear, se les dan la vuelta se dejan dos minutos, se apaga el fuego, se tapa la cazuela, se deja reposar un minuto y se sirve.

Receta resumen de las editadas en el Libro La Cocina y la Mar Editado por el FROM – Secretaría General Técnica del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación



Bonito en Láminas sobre Pimientos Verdes

INGREDIENTES: (4 personas)

Una rodaja de bonito de medio kilo, dos pimientos para asar, tres dientes de ajo, tres pimientas negras, un clavo, una hoja de laurel, un vaso de agua, aceite de oliva, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

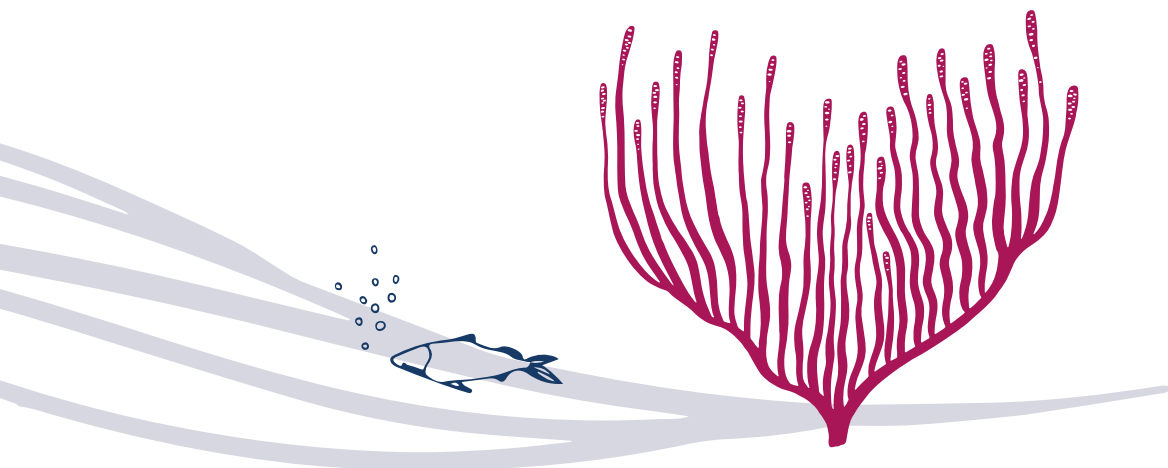
PREPARACIÓN:

Se asan los pimientos en el horno, se sacan, se llevan a una fuente, se tapa con una tapadera y se dejan sudar. Se pelan, se cortan en tiras y se emplatan en una fuente.

Se vierten seis cucharadas de aceite en una sartén, se pochán los dientes de ajo picados, se añade la pimienta negra majada en un almirez, el clavo y la hoja de laurel, se riega con el vinagre, se salpimenta y se reduce un poco a fuego lento. Se vierte sobre los pimientos de modo que el escabeche lo cubra por completo. Se deja macerar dos días.

Se limpia el bonito se le quitan la piel, las espinas y la carne que este oscura. Se corta en cuatro porciones de igual tamaño, se dora en una sartén con aceite tres minutos por cada lado, se sazonan.

Se emplatan los pimientos escurridos en cuatro platos, se filetea el bonito en láminas, se colocan sobre los pimientos verdes, se riegan con un chorrito de aceite y se sirven.



Bonito Gratinado

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres rodajas de bonito, medio vaso de aceite, seis lonchas de bacón, setenta y cinco gramos de queso rallado, aceite, sal y pimienta.

Para la bechamel: dos cucharadas de harina, cincuenta gramos de mantequilla, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se derrite la mantequilla en un cazo con el aceite a fuego lento. Se agrega la harina, se le dan unas vueltas con una cuchara de madera y se riega la leche fría poco a poco y sin dejar de remover para que no se formen grumos. Se salpimenta y se cuece a fuego muy bajo siete minutos.

Se limpia el bonito, se eliminan la piel y las espinas, se fríen en una sartén con aceite cinco minutos por cada lado, se saca, se escurre y se lleva a una fuente de horno.

Se corta el bacón en porciones, se doran en una sartén y se reparte sobre el bonito, se cubre con la bechamel, se espolvorea con queso rallado y se lleva al horno a doscientos veinte grados diez minutos, se saca y se sirve.

Bonito Milhojas con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho patatas medianas, ciento cincuenta gramos de bonito fresco, dos ñoras, dos cucharadas de leche, medio diente de ajo, un vaso de aceite de oliva, un limón, una lechuga iceberg, un paquete de tomatitos cherry, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las ñoras de tallo y semillas, se llevan a remojo con agua caliente.

Se pelan las patatas y se ponen a cocer con agua salada en una cazuela amplia. Se sacan, se escurren y se cortan en rodajas.

Se llevan al vaso de la batidora la leche, un vasito de aceite, el ajo, unas gotas de limón y sal, se bate. Se saca la pulpa de las ñoras con una cucharilla, se añade a la batidora, y se bate. Se asa el bonito a la plancha, se desmenuza y se incorpora a la salsa.

Se emplata un lecho de lechuga cortada en juliana, se coloca una porción de la salsa, una capa de rodajas de patata, se repite la operación, se adorna con tomates cherry y se sirve.

Carpacho de Bonito al Eneldo

INGREDIENTES: (6/8 personas)

Medio kilo de bonito cortado en lomos enteros, cinco cucharadas de escalonia picada, una cucharada de eneldo picado, tres pimientos de piquillo, una cucharada de alcaparras, medio vaso de aceite de oliva, el zumo de un limón, unos granos de pimienta negra, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los lomos de bonito, se congelan a menos veinte grados dos días.

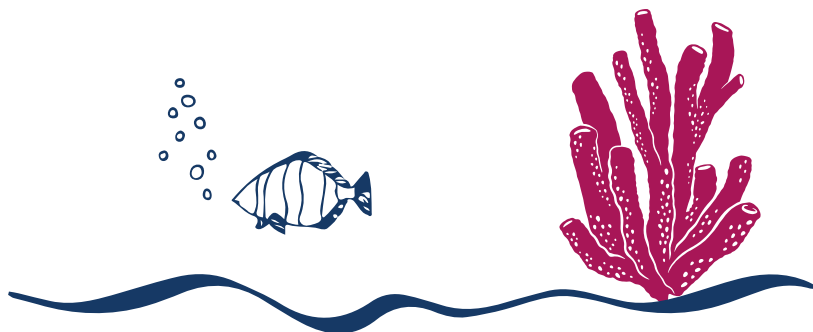
Se cortan los pimientos en trocitos y se mezclan con las escalonias, las alcaparras, los granos de pimienta, el eneldo, el aceite y el zumo de limón.

Con un cuchillo de cortar jamón se corta el bonito en lonchas muy finas, se envuelven en papel film y se pasa el rodillo para que aplanen.

Se llevan a una fuente, se cubren con la vinagreta, se dejan macerar dos horas y se sirven.

Receta resumen de las editadas en el Libro La Cocina y la Mar Editado por el FROM – Secretaria General Técnica del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo



Cebiche de Bonito y Vieiras

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bonito, un cuarto de kilo de vieiras, seis limones verdes, una cebolleta, eneldo fresco, canónigos, tomates cereza, aceite de oliva virgen, sal y pimienta.

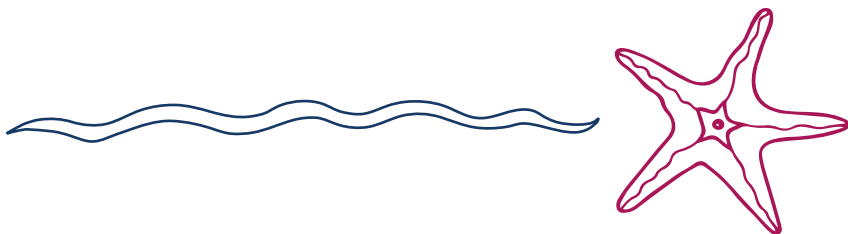
PREPARACIÓN:

Se limpia el bonito de piel y espinas, se corta en dados regulares pequeños, se limpian las vieiras, se cortan en láminas y se llevan junto a los dados de bonito a una ensaladera y se cubren por completo con zumo de limón. Se pela la cebolleta, se pica y se reparte entre los dados de pescado, se espolvorea con eneldo picado, se sazona y se tapa con un paño húmedo, se guarda en la nevera unas horas.

Se escurren los pescados, se riegan con aceite de oliva virgen, se espolvorea con eneldo picado y pimienta, se deja reposar un rato y se sirve con ensalada.

74
...

No olvidar las precauciones para consumir pescado crudo



Ensalada de Bonito

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de bonito en una rodaja, un cogollo de lechuga, ciento cincuenta gramos de judías verdes, dos remolachas cocidas, dos zanahorias, un pimiento verde, cincuenta gramos de aceitunas negras sin hueso, un vaso de aceite de oliva, tres cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las judías verdes se les quitan las hebras y las puntas, se trocean en tres porciones y se cuecen al vapor. Se pela la remolacha y se ralla en hebras gruesas. Se corta en juliana el pimiento verde. Se lava el cogollo y se corta en tiras finas. Se llevan a una fuente mezclando y combinando colores.

Se hace un puré con las aceitunas negras y el aceite de oliva que se incorpora poco a poco, hasta que quede espeso. Se coloca en el centro de la fuente.

Se prepara una vinagreta se riegan con ella las verduras y las hortalizas.

En una sartén amplia con aceite, se dora la rodaja de bonito dos minutos por cada lado, se baja el fuego y se deja hacer cuatro minutos por cada lado sazonado con sal y pimienta. Se sube el fuego, se ahueca la parte central alrededor de la espina para que entre mejor el calor. Se baja el fuego y se termina de hacer un par de minutos por cada lado.

Se saca el bonito, se limpia se trocea y se colocan los trozos sobre la ensalada y se sirven.

Sopa Aromática de Bonito

75
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres rodajas de bonito, medio vaso de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, un tomate rojo, un pimiento rojo, un pimiento verde, dos ramas de apio, una lata de tomate, dos cucharadas de hierbas aromáticas, un litro de caldo de pescado, un vaso de vino blanco, una cucharada de cebollino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el pimiento en tiras y el apio en dados. Se trocea el tomate. Se limpia el bonito de piel y espinas para obtener doce medallones.

Se calienta el aceite y se rehogan la cebolla y el ajo picados. Se agregan el pimiento y el apio, se cuecen doce minutos. Se incorporan los tomates, las hierbas, el caldo y el vino. Se salpimenta y se lleva a ebullición, se baja el fuego y se cuece a fuego lento un cuarto de hora. Se añade el bonito, se continua la cochura ocho minutos más, se rectifica de sal y pimienta, se espolvorea con cebollino picado y se sirve.

Receta resumen de las editadas en el Libro La Cocina y la Mar Editado por el FROM – Secretaría General Técnica del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación

Ventresca de Bonito con Salpicón

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos ventrescas grandes de bonito, dos tomates rojos y maduros, una cebolla morada, dos cucharadas de pimienta verde muy picado, doscientos gramos de gambas cocidas y peladas, dos dientes de ajo, pan rallado, aceite de oliva, unas gotas de limón, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

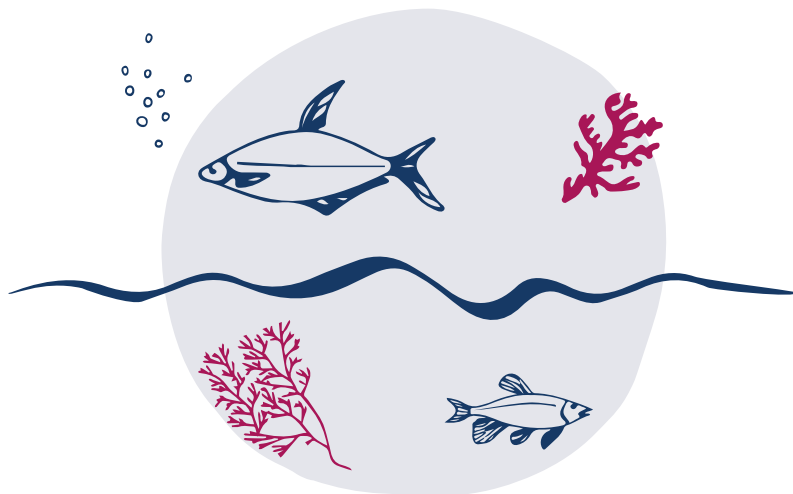
PREPARACIÓN:

Se pelan los tomates sin piel ni pepitas en dados pequeños, se trocea la cebolla en dados pequeños. Se mezclan el tomate y la cebolla con las gambas peladas, se salpimenta, se riega con aceite y zumo de limón, se conserva al fresco.

Se limpian las ventrescas, se sazonan con sal y ajo picado, se calienta un vaso de aceite en una sartén, se riega sobre las ventrescas, se espolvorean con pan rallado y se llevan al horno a doscientos grados doce minutos.

Una vez hechas se separa la carne y se distribuye en cuatro platos, se riegan con su propio jugo y se sirven con el salpicón aparte.

La carne de la ventresca debe salir en trozos enteros y alargados



Cabracho

Scorpeana scrofa

77
...

Se trata de un pescado semigraso. Su carne es rica en grasas con un contenido del 4.0%, un contenido proteico del 19.0% y 110.0 kilocalorías a los cien gramos. Es muy rico en potasio, por lo que se recomienda en dietas deportivas y cardiosaludables, muy empleado en la cocina mediterránea y de una gran aceptación en nuestra Gastronomía como componente de guisos a los que da un toque especial.

Según las amas de casa, es un pescado muy feo y le tienen una cierta prevención por sus espinas exteriores, que si te pinchas, es doloroso e incluso puede producir infecciones.

A este pescado se le conoce también como Escorpión, Rascacho o Carrancho. Es un pescado muy característico con una cabeza grande, una hendidura en la nuca y dos poros bajo la boca. Su cuerpo está recubierto de escamas rugosas con los bordes dentados, excepto la cabeza, el pecho y la base de las aletas pectorales. Tiene numerosas espinas cefálicas y varias en el hueso preorbital y el saliente suborbital.

Su aleta dorsal es muy potente y las ventrales y anal están menos desarrolladas, la caudal es en abanico, característica que según algunos autores es solo del pescado blanco.

Su color es variable del marrón rojizo al rosado con numerosas manchas claras y oscuras. En la aleta dorsal presenta una mancha negra.

Su talla media es de algo más de un palmo y un kilo de peso, aunque puede doblar la talla y triplicar el peso.

Su hábitat es bentónico de fondos profundos, que pueden ser muy variables, rocosos, arenosos o fangosos, que oscilan entre los veinte y los doscientos metros. Es solitario, durante el día permanece camuflado y su actividad es durante la noche que es cuando se alimenta con una dieta a base de pescado, crustáceos y moluscos.

Es un pescado que nada muy mal entre dos aguas, por lo que su alimentación es al acecho o emboscado.

Su reproducción es en primavera; son ovíparos y sus huevos y larvas son pelágicos.

Se captura mediante arrastre, palangre y enmalle y aunque se produce durante todo el año, sus capturas son mayores en verano o entre Enero y Febrero.

Su consumo es mas bien local y se presenta fresco y raras veces congelado, pues su demanda por los restaurantes, las conserveras y las fábricas de quinta gama es muy alta, al ser base de la Boullabesa y el Pastel de Cabracho.

Su carne es deliciosa y la base de una serie de platos andaluces de gran prestigio como El Rancho de Peces de Roca de la que es parte fundamental, en Blanquillo como en Cádiz o Pastel de Cabracho.

Tiene una gran cantidad de especies muy semejantes con las que se confunde a veces y otras que te dan gato por liebre; las fundamentales son:

- Rascacio: *Scorpeana loppei*
- Poyo: *Scorpeana maderensis*
- Rascacio pardo: *Scorpeana porcus*
- Escorpóra: *Scorpeana nonatus*
- Rascacio rosa: *Scorpeana elongata*

Su cocina es muy variada fundamentalmente:

- Guisado: Boullabesa.
- Frito: Rodajas de cabracho fritas a la andaluza
- Estofado: Cabracho estofado con gurumelos
- Cocido: Al vapor con mayonesa
- Grill. A la barbacoa
- Plancha: A la plancha de sal
- Asado: En papillote a la brasa
- Ranchos: cabracho a la marinera
- Quinta gama y semi conservas: Pastel de cabracho.



Buñuelos de Cabracho

INGREDIENTES: (4 personas)

Diez cucharadas de harina, un huevo, harina de freír pescado, aceite, un limón, medio kilo de cabracho, una cucharada de levadura en polvo, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cabracho de espinas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se pincelan con aceite, se pasan por harina, se frien en aceite y se desmenuzan.

En un lebrillo pequeño se mezclan la harina, la levadura, la yema de huevo, el perejil picado a cuchillo, un poco de agua, se salpimenta. Se bate la clara a punto de nieve y se liga con la pasta junto al cabracho.

Se echa una cucharada de la pasta en una sartén con aceite hirviendo, una vez fritos, se sacan, se escurren y se sirven.

Cabracho al Horno con Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cabracho de kilo y medio, dos cebollas, aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cabracho de espinas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se pincelan con aceite y se reservan.

Se corta la cebolla en aros, se coloca en el fondo de una fuente de horno engrasada, se cubre con los filetes de cabracho, se riegan con el resto del aceite y se llevan al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora, se sacan, se riegan con el zumo del limón y se sirven.



Cabracho al a Asturiana

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cabracho en ocho filetes, veinticuatro almejas, un vaso de sidra, una cebolla, dos dientes de ajo, dos pimientos morrones, un limón, una hoja de laurel, medio vaso de aceite, una cucharada de perejil, una cucharada de harina, sal y pimienta.

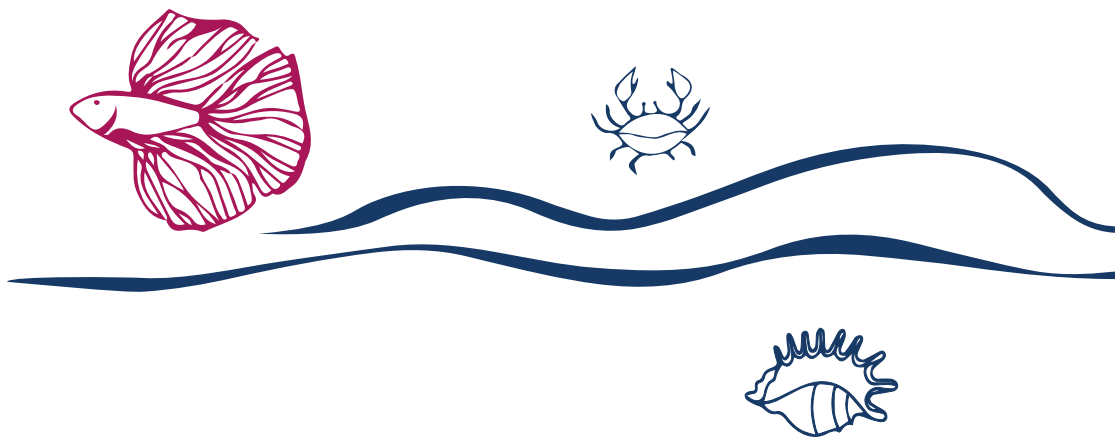
PREPARACIÓN:

Se limpian las presas de cabracho, se salpimientan, se riegan con zumo de limón y se dejan macerar media hora.

Se saltea en una cazuela de barro con aceite la cebolla picada con el laurel, cuando comience a dorar se añade el ajo picado, se añade la harina y se rehoga un minuto, se riega con la sidra y el caldo de las almejas, se salpimenta y se cocina diez minutos a fuego lento.

Se incorporan las presitas de pescado, las almejas y los pimientos cortados en cuadritos.

Se cubre el pescado con la salsa, se cocina veinte minutos con la cazuela tapada, se retira la hoja de laurel, se espolvorea con perejil picado y se sirve.



Cabracho a la Catalana

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de cabracho, medio kilo de patatas, seis dientes de ajo, cuatro tomates, medio vaso de aceite, cuatro tomates, medio vaso de aceite, una cucharada de almendras molidas, una cucharada de avellanas molidas, una cucharada de perejil, un picatoste, sal y pimienta.

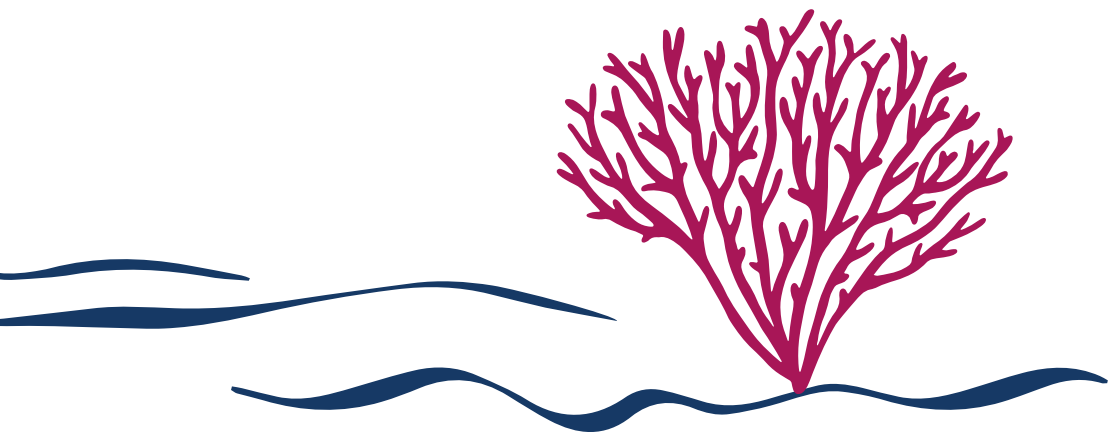
PREPARACIÓN:

Se limpia el cabracho, se quitan las cabezas, las escamas, las aletas, las tripas y las raspas. Se sacan dos filetes por pieza y se reservan.

Se doran los ajos pelados en una sartén con aceite, se sacan dos y se reservan. Se añade a la sartén con los ajos el tomate picado sin piel ni pepitas, se saltea ocho minutos hasta que elimine el agua que suelta el tomate. Se añaden las patatas cortadas en rodajas finas, se añaden a la sartén, se cubre con agua hirviendo y se cuece a fuego medio.

Se majan en un almirez los dos dientes de ajo, las avellanas, las almendras, el perejil y el picatoste. Cuando las patatas lleven un cuarto de hora de cochura se añade el majado a la sartén junto a los trozos de pescado; se cocina diez minutos más y se sirve.

Receta típica de Isla Cristina cortesía de Jesús Zaiño Chef Adjunto del Restaurante Casa Rufino



Cabracho a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cabracho 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 riegan con perejil picado a cuchillo, se salpimienta y se riega con la nata.

Se tapa con papel de aluminio y se lleva al horno veinte minutos.

Se limpia el cabracho de cabeza, escamas, aletas entrañas, raspas y la cavidad ventral, se unta con aceite, se marca a la plancha dos minutos por cada lado y se coloca sobre las patatas. Se vuelve la fuente al horno y se deja cocinar diez minutos más. Si es necesario, se refresca de vez en cuando con un pelín de agua para que no nos quede seco, y pasado este tiempo se sirve.

82
...

Receta asturiana recogida en Isla Cristina. Es muy parecida a otra el cabracho sobre patatas panaderas

Cabracho Asado al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

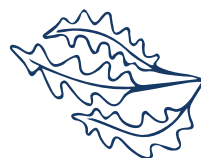
Un cabracho hermoso, media cebolla, una cucharada de perejil picado, un ajo picado, una cucharada de manteca, una cucharada de aceite, media cucharadita de pimentón dulce, un vaso de agua, tres cucharadas de vino blanco, patatitas, harina, zumo de limón, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cabracho, se eliminan las raspas y las entrañas, se pincela con aceite por dentro y por fuera, se coloca en una fuente de horno engrasada sobre un fondo de agua y vino, se cubre con la cebolla picada en juliana, el ajo y el perejil picados a cuchillo, el pimentón y la manteca.

Se lleva al horno a temperatura media y se riega de vez en cuando con su jugo, a la mitad del asado se colocan patatitas nuevas alrededor, se continua la cochura hasta que estén hechos el pescado y las patatas.

Se saca el pescado, se emplata en una fuente, se rodea con las patatas y se pasa el jugo de la cochura por el chino, se lleva a un cazo se añade la harina y se añaden la mantequilla y el zumo de limón; se espesa por cochura, se riega sobre el pescado, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se sirve.



Cabracho con Coliflor

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cabrachos de tres cuartos de kilo, dos cucharadas de fumé de pescado, piri-piri, un puerro, medio kilo de coliflor, medio limón, cuatro cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de salsa de ostiones, una cucharada de jengibre rallado, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los cabrachos de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se cortan en tiras, se llevan a un dornillo, se salpimientan, se riegan con unas cucharadas de zumo de limón y salsa de ostras, se maceran una hora.

Se pica la parte blanca de los puerros en aros, se saltean en una sartén con aceite, pasados cinco minutos se añaden las flores de coliflor y los ajos cortados en láminas, se cocina un par de minutos.

Se añaden el pescado, la marinada, el jengibre, se salpimenta, se cocina unos minutos y se sirve.

Receta recogida en un Restaurante del Mercado Viejo de Tavira (Portugal)



Cabracho con Salsa de Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cabrachos de tres cuartos de kilo, un vaso de nata, medio vaso de salsa de tomate, una rama de hinojo, una cebolla, ocho almejas, ocho mejillones, ocho gambas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

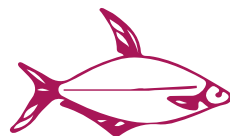
Se abren las almejas y los mejillones al vapor, se cuecen las gambas y se reservan.

Se saltea la cebolla picada en una sartén con aceite junto al apio limpio y cortado en juliana, se añade la salsa de tomate, se cocina ocho minutos y se pasa por la trituradora, se cuela con el chino y se le liga la nata.

Se limpian los pescados, se sacan los filetes, dos por pieza, se pincelan con aceite y se marcan a la plancha.

Se emplatan en platos individuales, se riegan con la salsa y se decoran con dos mejillones, dos gambas y dos almejas, se sirven.

Cabracho Encebollado



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cabracho, dos cebollas, un pimiento, un tomate, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, medio vaso de aceite, un limón.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cabracho de escamas, aletas, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se trocean.

En una cazuela con aceite se saltean la cebolla, los ajos, el pimiento y el tomate picado sin piel ni pepitas. Se rehoga cinco minutos, se añade un vaso de agua, se cocina unos minutos y se añade el pescado cortado en trozos, se salpimenta y se cuece un cuarto de hora.

Se sirve en platos individuales, se rocía con zumo de limón y se sirve.

Conserva de Cabracho

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cabrachos de medio kilo, dos cebollas, tres dientes de ajo, media cucharadita de comino molido, aceite, una cucharada de perejil, un vasito de coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se quitan escamas y las entrañas a los pescados, se cuecen diez minutos en una cazuela con agua, sal y la cebolla cortada en cascots. Se limpian de piel y raspas, se sacan los filetes, se desmenuzan y se dejan enfriar.

En un dornillo se majan los dientes de ajo, se añaden las migas de pescado, el comino, sal y pimienta, se maja moderadamente. Se dora el majado en una sartén con tres cucharadas de aceite, se riega con el coñac ardiendo, se flamea y se lleva la masa a un cuenco, se aplasta con un tenedor, se cubre con mantequilla para que no se oxide y se guarda en la nevera hasta el momento de consumir.

85
...

Pastel de Cabracho al Oporto

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cabracho, doce rebanadas de pan de lata, dos huevos, tomate frito casero, un vaso de nata, aceite de oliva, una hoja de laurel, una copa de Oporto, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se tuesta el pan de lata, se cortan las rebanadas con un corta pastas en redondeles, se reservan.

Se hierve el pescado un cuarto de hora con una hoja de laurel, una chispa de aceite de oliva, sal y pimienta. Se saca, se escurre y se limpia. Se desmenuza y se liga con los huevos batidos, la nata y el tomate frito, se pasa por la batidora, se lleva a un molde untado con mantequilla y se introduce en el horno a baño María un cuarto de hora hasta que cuaje, que será cuando una aguja salga limpia al pincharlo.

Se corta en rodajas, se riegan con el Oporto, se colocan sobre las rebanadas y se sirven.

Paté Isleño de Cabracho

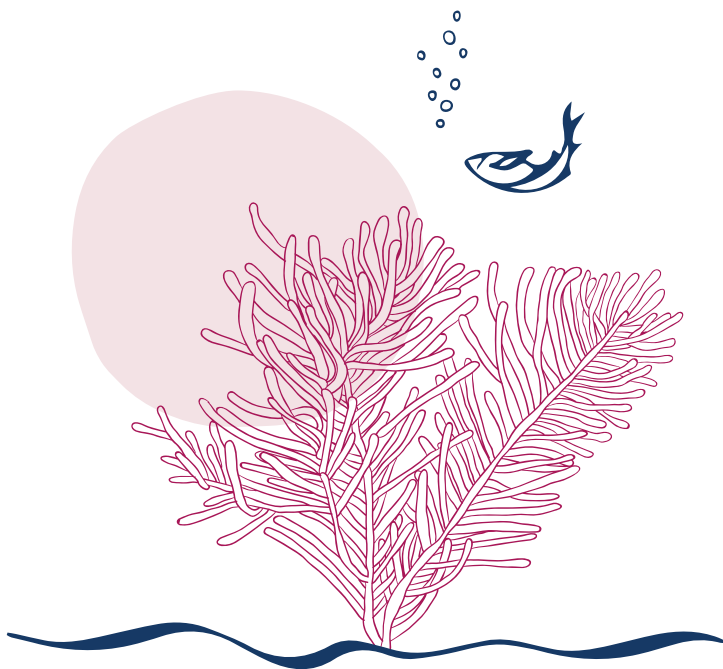
INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cabracho, un limón, un vaso de fumé, un chorrito de vino blanco, dos nueces de mantequilla, una chispa de harina, cien gramos de gambas, cuatro cucharadas de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cabracho se sacan los filetes, se llevan a una fuente, se salpimentan y se riegan con zumo de limón. Pasada una hora se cuecen con el fumé y el vino cinco minutos.

Se pica el cabracho, se añaden el huevo batido, la nata, las gambas picadas, mantequilla, la harina y dos cucharadas de caldo; se lleva a un molde, se cuece a baño María y se sirve.



Cachucho

Dentex macrophthalmus



87
...

Se trata de un pescado de la familia de los espáridos al que se conoce también como garapello o pagel. Tiene un cuerpo ovalado, alto, comprimido lateralmente, cabeza robusta, ojos grandes y boca con muchos dientes.

Es un pescado semigraso, con un 4.0% de contenido graso, un 18.0% de contenido proteínico y 170 kilocalorías a los cien gramos, con alto contenido en omega 3 y omega 6, lo que lo hace muy conveniente en dietas cardiosaludables.

Son de color rojizo con manchas blancas, con una línea dorsal más oscura, una talla de aproximadamente dos palmos y un peso que no supera los dos kilos, por lo general.

Es una especie gregaria, que suele habitar en fondos rocosos a profundidades que no superan los trescientos metros, aunque generalmente está en unos cincuenta metros y en verano se acerca más a la costa.

Se alimenta de peces menores, moluscos, gasterópodos y cefalópodos, esto, junto a su gran movilidad hace que tenga una carne recia y muy sabrosa al ser un pescado semigraso.

Es muy apreciado en los establecimientos de hostelería de la Costa, donde lo suelen servir al horno, aunque su cocina es muy variada, tanto al horno, grill, plancha, asado, frito, guisado, en caldereta, etc.

Su comercialización es siempre fresco y en pieza, aunque se puede comercializar tanto como cachucho, como pagel o como breca.

Aliño de Cachucho

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cachuchos de doble ración , 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 limpian los cachuchos de cabeza, escamas, aletas, entrañas y rasparas, se sacan los filetes y se cuecen en agua con sal y una hoja de laurel; con cinco minutos sobra. Se salpimientan, se trocean 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 el cachucho cocido con el aliño, se adereza con la vinagreta, se emplata en una fuente y se lleva al frigorífico al menos una hora.

88
...

Cachucho al Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de cachucho de cien gramos largos, 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 cachucho 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 cachucho 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.

Cachucho en Salsa de Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

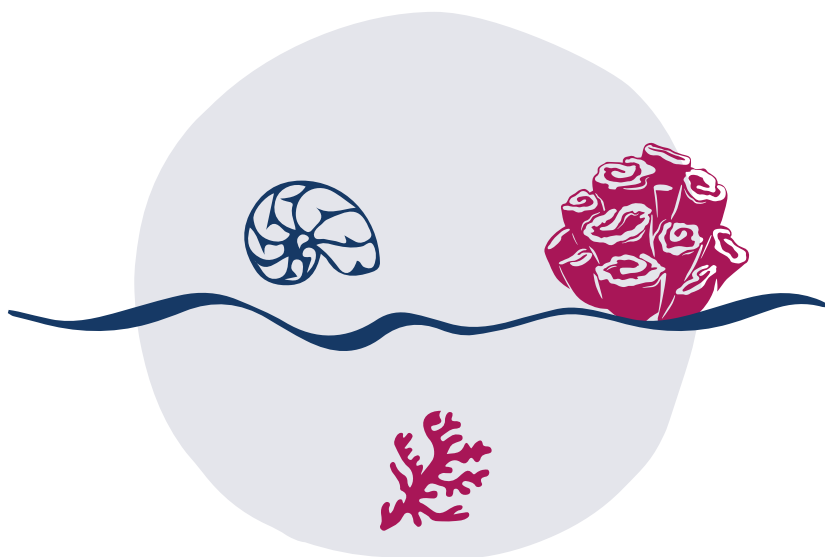
Dos cachuchos de tres cuartos de kilo, una cebolla, tres cucharadas de aceite, un limón, cuatro cucharadas de queso rallado u ocho lonchas de queso de fundir, una cucharada de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los cachuchos de cabeza, entrañas, escamas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, 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 cachucho. Se riegan con el resto del aceite, se espolvorea el queso rallado (o se cubren con las lonchas) se les pone una porción de mantequilla y se llevan al horno flojo con el gratinado encendido. Estarán cuando este dorado el queso. Se sirven al momento de sacar del horno.

Según el tipo de queso que se use varia un poco el sabor del plato, la receta original lleva queso parmesano, yo prefiero queso manchego



Pagel a la Crema de Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pageles de tres cuartos de kilo, 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:

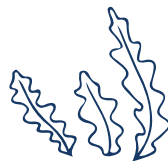
Se limpian los pageles de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina, se salpimientan y se napan con aceite.

En una fuente de horno, se colocan las cebollas cortadas en rodajas como base, se colocan los filetes de pescado, se riegan con el vino blanco, el vinagre, el aceite y perejil ligados. Se llevan a un horno fuerte durante quince minutos aproximadamente, regándolos de vez en cuando con su propio caldo.

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

Pagel es la denominación del cachucho en la Costa de Huelva

Pagel a la Madrileña



INGREDIENTES: (4 personas)

Un pagel de kilo y medio, dos limones, un vaso de vino espumoso, 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 el pagel, 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 espumoso.

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 asado se sirve con un acompañamiento de patata cocida.

Pagel es la denominación del cachucho en la Costa de Huelva

Pagel a la Murciana

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro pageles, dos cebolla, tres tomates, un pimiento rojo, medio kilo de patatas, un diente de ajo, dos cucharadas de perejil, un vaso de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pageles, se eliminan las escamas, las aletas y las tripas, se les da una incisión en el lomo, se salpimientan y se llevan a una fuente de horno engrasada, se riegan con un chorrito de aceite y el vino, se llevan al horno a ciento ochenta grados y se cocinan media hora.

En una sartén con aceite se saltean la cebolla picada y el pimiento cortado en cuadritos; cuando la cebolla comience a pochar se añaden las patatas cortadas en lascas y se cocinan diez minutos, se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos.

Se eliminan la piel y las espinas de los pageles, se emplatan en platos individuales, se riegan con el sofrito, se espolvorean con perejil y ajo picados; se sirven.

91
...

Pagel a la Rifeña

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pagel de kilo y cuarto, cuatro cucharadas de mantequilla, tres cucharadas de aceite, dos tomates, una naranja, cuatro orejones, una chispa de mezcla berebere de especias, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se hidratan los orejones dejándolos en agua toda la noche. Se sacan, se pican a cuchillo y se reservan.

Se limpia el pescado, se eliminan la cabeza, las aletas, las escamas, las entrañas y las rasas, se salpimientan los filetes, se aderezan con sal, pimienta y mezcla berebere de especias, se napan con mantequilla y se llevan a una fuente de horno untada con aceite y con una base de rodajas de tomate.

Se riegan con aceite y zumo de naranja, se cubren con los orejones picados, se hornean a ciento ochenta grados veinte minutos y se sirven.

*Receta recogida en Ceuta. El pagel o *Dentex macrophthalmus*, se conoce también como cachucho y en Ceuta como sama, tiene una carne delicada y muy apreciada*

Pagel con Coliflor

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pagel de kilo y cuarto, medio kilo de coliflor una cebolla, dos vasos de caldo corto de pescado, cuatro dientes de ajo, un vasito de aceite, dos cucharadas de perejil, una cucharada de cebollino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pagel de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se les quitan las espinas con unas pinzas y se cortan en dados de dos dedos.

Se limpia la coliflor, se quitan los tronchos y se separan las flores, se cuecen cinco minutos en agua con sal y una cucharada de aceite, se reservan.

En una cazuela de barro con un vasito de aceite se doran cinco minutos los ajos cortados en láminas, se retiran los ajos y la mitad del aceite; se reservan.

En la misma cazuela de barro se saltea la cebolla picada, cuando comience a dorar se añaden los dados de pagel y la coliflor, se cocinan veinte minutos removiendo la olla en redondo de vez en cuando y añadiendo poco a poco el aceite con los ajos que se habían reservado, se riega con el caldo corto de pescado, se deja reducir sin dejar de remover de vez en cuando. Se espolvorea con perejil picado a cuchillo y los cebollinos picados, se continua la cochura cinco minutos y se sirve.

92
...

Pagel con Garbanzos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pagel de kilo y medio, medio kilo de garbanzos, un cuarto de kilo de espinacas, dos huevos duros, dos picatostes, dos cucharadas de harina, dos dientes de ajo, una cebolla dulce, una cucharada de pimentón dulce, tres cucharadas de aceite, un puerro, tomillo, laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se dejan en remojo los garbanzos toda la noche cambiando el agua varias veces. Se llevan a una cazuela con el puerro troceado, el laurel y el tomillo. Se cuecen una hora. Se limpia el pagel de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes, se trocean en supremas, se quitan las espinas y se reservan.

Se pela la cebolla, se pica y se dora en una cazuela de barro con una cucharada de aceite, se añaden la harina y el pimentón, se ligan y se añaden los garbanzos.

Se limpian las espinacas, se pican y se doran en dos cucharadas de aceite. Se majan en un almirez los ajos, las yemas de los huevos duros y el pan frito, se añade el majado a los garbanzos. Se les añaden las espinacas, los trozos de pagel, dos cucharadas de vinagre y un chorreón de agua de cocerlos. Se cuecen cinco minutos y se sirven.

Pagel en Salsa de Queso

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos pageles de tres cuartos de kilo, 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 limpian los pageles de cabeza, entrañas, escamas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, 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 pagel. 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.

Según el tipo de queso que se use varía un poco el sabor del plato, la receta original lleva queso parmesano, yo prefiero queso manchego



Rodajas de Cachucho a la Mostaza

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho rodajas de cachucho, una cebolla, una cucharada de harina de freír pescado, una cucharada de mostaza francesa, un vaso de vino blanco, una cucharadita de harina fina, 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:

Se limpian las rodajas de cachucho de piel y espinas, se sacan los medallones, 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 medallones de cachucho. Se reservan. En el mismo aceite, se rehogan la cebolla picada y los ajos. Se agrega la salsa y se deja cocer a fuego muy bajo un cuarto de hora se trabaja una salsa.

Se añaden los filetes de pescado y se cocina cinco minutos. Entretanto se liga con la nata la harina fina 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.

Supremas de Pagel a la Pimienta

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pagel, 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 de pagel, se escurren y se secan con papel de cocina. Se salpimentan 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.



Caella

Prionace glauca

En otras lonjas de nuestra Comunidad se le denomina también Tintorera o Marrajo azul.

Se trata de un tiburón de cuerpo alargado, cabeza estrecha y morro alargado, ojos grandes y boca en forma de U invertida con unos dientes muy afilados, sobre todo en la mandíbula superior.

Su coloración es azulada en la espalda y blanca en la región ventral; sus aletas pectorales son largas, y su aleta caudal, formada por dos lóbulos es muy potente, lo que le da gran velocidad en sus ataques para alimentarse.

Su tamaño medio está en los dos metros y medio y su peso en el entorno de los 80/100 kilos.

Su hábitat suele ser pelágico en aguas frías, aunque al ser un pez más bien solitario, puede tolerar aguas más cálidas en áreas costeras. A lo sumo van cuatro o cinco juntos y siguiendo los bancos de pescados azules; tienen migraciones poco organizadas. Su contenido graso es variable según la estación, siendo generalmente de 4.0% de contenido graso, 21.0 % de contenido proteínico y 140 kilocalorías a los cien gramos, lo que lo hace muy apto para dietas mediterráneas o cardiosaludables.

Se alimenta fundamentalmente de peces como pescadillas, bacaladillas, pescados azules, cefalópodos, etc. Es muy voraz y no muy agresivo, aunque es imprevisible en su comportamiento.

Se pesca es fundamentalmente con palangre y es una pieza muy apreciada en la pesca deportiva.

Su carne, culinariamente no es muy apreciada fuera de nuestras costas, o quizás debamos decir, no tan apreciada como debiera. En el mercado se presenta fresca en rodajas limpias, o en filetes congelados, y afortunadamente, cada vez es mas apreciada en nuestros mercados.

Hay algo que quiero recalcar, se está hablando mucho del contenido de mercurio de estos pescados llegando a recomendarse rebajar su ingesta; en primer lugar, no es tanto como se dice en algunos medios y siempre diré que si se rebasasen los límites, se prohibiría su consumo. Yo los llevo comiendo hace años y creo que el beneficio que dan con el omega 3 y los ácidos grasos poliinsaturados, rebasan con creces el posible perjuicio que como ya digo, no es para tanto.

Su preparación admite una gran variedad de platos:

- Sopas: Sopa de aleta de tiburón
- Arroces.: Arroz con bienmesabe (es un plato de sobras)
- Guisos: Caella en amarillo con patatas
- A la plancha: Pincelada con aceite de piri-piri
- Empanado: A la romana
- Con salsas: En salsa de chirulas
- Crudos: Carpachos y cebiches
- Estofado: Con setas del tiempo
- Adobos: En adobo "colorao"

Queremos destacar que en la Feria de Sevilla del 2004, el "adobo" fue en su mayoría de caella por falta de abastecimiento de cazón, y no solo resultó un éxito, sino que todo el mundo pensó que era "bienmesabe"; desde entonces se comercializa adobada para Feria y eventos.

En la provincia de Cádiz, también es muy frecuente que te vendan caella por cazón en las freidurías.

Son peces afines y con el mismo tipo de preparación culinaria:

Musola: *Mustelus mustelus*

Musola pinta: *Mustelus asterias*

Musola punteada: *Mustelus punctulatus*

Jaqueton: *Carcharhinus s.p.*

Pez martillo: *Sphyrna s.p.*

Quelvacho: *Centrophorus granulosus*



Alcachofas con Taquitos de Caella

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos filetes gruesos de caella, doce 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 diez minutos los filetes de caella, en agua con una hoja de laurel, un limón y un clavo de especias; una vez cocida se cortan en taquitos pequeños.

Se pelan las alcachofas, 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, se escurren y reservan con los taquitos de caella.

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 caella. Se dejan cocer cinco minutos, y se sirven con su caldo.

Receta común

97
...

Aliño de Caella

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de caella, 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 caella en agua con sal y una hoja de laurel; con diez minutos sobra. Se salpimienta, 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 caella 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

Caella al Horno con Mariscos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de caella, 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 cuela 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 caella 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 caella, las setas, las cebollitas y los mejillones. Se riegan con una salsa que se liga 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.

98
...

Caella a la Riojana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de caella, dos cebollas, un bote de pimientos asados, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caella, se lava, escurre y seca con papel de cocina, se corta en filetes pequeños con un cuchillo de jamón y se reserva.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla cortada en juliana, cuando comience a pochar se cubre con las tiras de pimiento asado y los filetes de caella. Se cocinan tapados algo más de cinco minutos y se sirven.

Caella a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de caella, un limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de caella y se llevan a una fuente, se riegan con zumo de limón y se maceran una hora.

Se sacan, se pincelan con aceite y se marcan a la plancha por ambos lados; se sirven con ensalada de lechuga.

Receta de nuestra amiga Conchita de Salamanca recogida en Mercadona de Parque Alcosa (Sevilla)

Caella con Chistorras

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de caella, medio kilo de chistorras, medio kilo de cebollitas encurtidas y aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de caella, se cortan en cuadraditos. Se cortan las chistorras en porciones tamaño brocheta.

Se pasa la caella por harina de freír pescado, se fríe someramente. Se ensartan en una brocheta trozo de caella, porción de chistorra y la cebollita, repitiendo la serie.

Se fríen las brochetas en aceite, se escurren y se sirven.



Caella con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de caella, cuatro tomates, una cebolla, un pimiento, cuatro dientes de ajo, media cucharadita de cominos, aceite, media cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un almirez se maja un diente de ajo junto a los cominos, sal y pimienta, se reserva.

Se corta la caella en rodajas y estas en tacos; se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite, se sacan, se escurren y se reservan sobre papel de estraza.

En una cazuela con diez cucharadas de aceite se saltean tres dientes de ajo cortados en láminas, la cebolla picada en juliana y el pimiento cortado en juliana fina a cuchillo; se cocina cinco minutos, se añaden los tomates rallados sin piel ni pepitas, el azúcar, sal y pimienta, se cocina diez minutos, se añade el pescado, se cocina cinco minutos y se añade el majado, se le dan unas vueltas y se sirve.

*La caella o tintorera *Prionace glauca* es un escualo similar al cazón*

Caella Empanada con Orégano

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de caella de ración, seis cucharadas de pan rallado, dos tomates secos, una cucharada de perejil, dos cucharadas de orégano, un huevo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una bolsa de plástico con aire se mezclan el pan rallado, el perejil picado a cuchillo, el orégano, el tomate seco picado a cuchillo, sal y pimienta; se vierte sobre un plato.

Se limpian las rodajas de caella, se salpimientan, se pasan por huevo batido, por pan rallado aromatizado, se aprietan con la mano y se fríen tres minutos por cada lado, se llevan a una fuente engrasada con aceite, se gratinan cinco minutos por cada lado y se sirven con una pipirrana de pepino y tomate.

La receta original lleva también Cayena molida en la liga del pan rallado, se la hemos quitado por considerar que es mucho picante

Caella en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de caella, dos cabezas de ajo, tres cucharadas de pimentón, ocho hojas de laurel, un vaso de vinagre, dos cucharadas de orégano, una cucharada de comino, aceite, harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la caella en rodajas, se llevan a un dornillo pequeño junto a los ajos pelados y machacados en el almirez, las hojas de laurel, el pimentón, el orégano y el vinagre; si no queda cubierto, se completa con agua.

Se deja adobar dos horas, se sacan las rodajas, se escurren, se secan, se salpimentan, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en una sartén con aceite.

Caella en Adobo Colorao



101
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de caella, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una cucharada de perejil, una chispita de tomillo, un pellizco de orégano, dos hojas de laurel, una cucharada de pimentón dulce, un chorro generoso de vinagre, cuatro cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caella de piel y espinas, se corta en tacos y se deja reposar.

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

En la misma sartén y aceite se saltean el pimentón y el laurel treinta segundos, se añade el majado, se riega con el vinagre, se cocina un minuto y se liga un adobo, se añaden los tacos de caella, se dejan macerar unas horas, se pasan por harina y se fríen en una sartén con aceite.

Se puede hacer con "bien me sabe" receta recogida en San Fernando (Cádiz)

Caella en Amarillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cazón, medio kilo de patatas, un vasito de aceite, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la caella en dados, se salpimenta y se fríe con aceite.

Se majan en un almirez el ajo, el perejil, el azafrán, un chorrito de agua, sal y pimienta.

Se pelan las patatas, se cubren de agua y se cuecen un cuarto de hora, se añade el majado con la caella se cuece cinco minutos, se rectifica de sal y pimienta, y si hace falta se espesa con media galleta molida o con un huevo duro rallado.

Se sirve en una sopera.

La caella se denomina también tintorera



102
...

Carpacho de Caella

INGREDIENTES: (4 personas)

Un medio kilo de caella en filetes, pimienta negra, eneldo fresco, cebolleta, aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

Se congela la caella y se corta en filetes muy finitos, se lleva en capas a una fuente, entre las capas se 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 de un día para otro. Transcurrido este tiempo se puede consumir.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

Dentón

Dentex dentex



103
...

Se trata de un pescado de cuerpo ovalado, alto y comprimido, que conforme crecen en edad, se les redondea la cabeza. Son de color gris oscuro con manchas en el lomo que desaparecen con la edad, con una mancha rojiza en los últimos radios dorsales y otra amarillenta detrás de la boca.

Son peces gregarios en su juventud y solitarios cuando alcanzan la adultez, costeros y que viven en fondos rocosos hasta los doscientos metros y que pueden alcanzar hasta el metro de envergadura aunque la talla normal de pesca esta en los dos palmos.

Su alimentación es muy variada: peces, crustáceos, moluscos, cefalópodos, etc., lo que hace que sean de una carne grasa deliciosa. Su contenido en grasas es del 5.1%, en proteínas del 22.5% y un poder calórico de 135 Kcal a los cien gramos. Son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6, lo que les hace ideales para dietas cardiosaludables y mediterráneas.

Como el resto de los pescados de su familia (los espáridos) son muy interesantes para hacer una cocina muy elaborada con productos de la huerta, al horno o a la plancha.

Pese a que su consumo no está muy extendido, se comercializa fresco, congelado, entero, eviscerado, en filetes, seco, salado, en escabeche y en conservas artesanales; es la base de una cocina exquisita.

Dentón a la Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos dentones de doble ración, un vaso de leche, una cucharada de piñones, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de culantro, unas hebras de azafrán, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los dentones de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren, se secan 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 culantro, sal y pimienta. Se bate y se trabaja una crema 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 cochura. Se sirve en la misma olla.

Receta recogida en la Punta del Moral a Antonio Silva, el llama a los dentones sama como en Ayamonte

104
...

Dentón a la Menta

INGREDIENTES: (4 personas)

Un dentón de kilo y medio, una cebolla, un limón, dos cucharadas de menta, medio vaso de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se ligan el zumo de limón con una cantidad algo mayor de aceite, se salpimenta.

Se limpia el pescado, se eliminan las entrañas y se lava, se unta el interior del pescado con parte de la liga, se introduce media cucharada de menta picada y se reserva.

Se saltea la cebolla en una sartén con tres cucharadas de aceite, se vierte en una fuente de horno, se coloca encima el pescado, se riega con el vino, se salpimenta y se cocina en el horno a ciento ochenta grados tres cuartos de hora.

Se saca y se sirve con la salsa de limón y aceite a la que se pica el resto de la menta.

Receta recogida en Mallorca

Dentón a la Romana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un dentón de kilo y medio, dos huevos, aceite, patatas fritas, harina, limón y sal.

PREPARACIÓN:

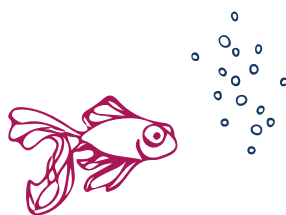
Se limpia el dentón de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren, se trocean adecuadamente y se sazonan con el zumo del limón, aceite y sal. Se dejan reposar una hora.

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

Dentón a la Sanluqueña



105
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro dentones de ración, un tomate, una cebolla, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, un pimiento, un limón, dos hebras de azafrán, un vasito de aceite, unas gambas, un vaso de vino, un vaso de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los dentones, se les eliminan las escamas, las aletas y las entrañas. Se les dan unos cortes en los lomos, se lavan, se escurren, se secan y se llevan a una fuente de horno aceitada.

Se riegan con cebolla, ajo, perejil, pimiento y tomate, pelado y sin pepitas, todo picado. Se cubre el pescado, se coloca una hoja de laurel, se riega con el vino, el aceite, el zumo de limón y las gambas peladas. Se lleva al horno a temperatura media. Cuando reduce el caldo se le riega con caldo de pescado hasta que este hecha la pieza, en total algo menos de tres cuartos de hora.

Se sirve en una fuente acompañado de patatas torneadas cocidas y con su jugo como salsa.

Dentón a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos dentones de tres cuartos de kilo, cuatro cebollas, una copa de coñac, un vaso de vino blanco, dos vasos de sidra, cuatro cucharadas de salsa de tomate, dos cucharadas de perejil, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pica la cebolla y se dora en una sartén con el aceite, se salpimenta y se incorporan cuatro cucharadas de salsa de tomate.

Se limpian los dentones de escamas, cabeza, aletas y entrañas. Se cortan en rodajas sesgadas eliminando parte de la ventresca. Se disponen en una cazuela de barro y se cubre con el sofrito.

Se riega con el coñac, el vino y la sidra, se lleva al fuego y se cocina a fuego medio hasta que el pescado este hecho a nuestro gusto. Se añaden unas patatitas francesas fritas y se sirve en la cazuela.

106
...

Dentón al Estilo Mediterráneo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un dentón de kilo y medio, dos cebollas, dos patatas, dos tomates, medio vaso de aceite, un limón, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el dentón se desescama y se le quitan las entrañas, se le dan unos cortes y se reserva.

En una fuente de horno engrasada se coloca una base de cebolla cortada en aros, se coloca el dentón encima, se riega con aceite y se rodea de rodajas de patata y de tomate sin pepitas, se riega con abundante zumo de limón y perejil picado, se lleva al horno a ciento ochenta grados hora y media. Hasta que la carne separe bien de la espina.

Se saca, se limpia de piel y espinas, y se emplata con las patatas, el tomate y la cebolla como acompañamiento y regado con su propio jugo.

Receta de María Isabel Peña de Sevilla. Si se riega con vaso y medio de vino a la mitad de la cochura, mejora mucho

Dentón al Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

Un dentón de kilo y medio, una cucharada de mantequilla, un vaso de vino amontillado, dos cucharadas de pan rallado, dos naranjas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una ramita de romero, sal y pimienta.

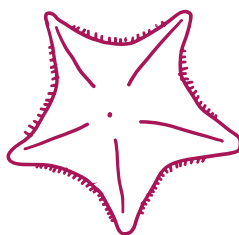
PREPARACIÓN:

Se limpia el dentón de aletas, escamas y tripas. Se salpimenta y se lleva a una fuente de horno, se riega con vino, zumo de naranja (con una cucharada de zumo de naranja amarga) y se lleva al horno veinte minutos.

Se majan en un almirez los ajos, el perejil, el romero, la mantequilla y el pan rallado.

Se saca el dentón del horno, se napa con la mezcla y se vuelve al horno otros veinte minutos.

Se sirve en la misma fuente.



107
...

Dentón Aliñado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro dentones de ración, aceite, un limón, cuatro dientes de ajo, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los dentones de escamas, cabeza, entrañas y cogote. Se les dan dos cortes en los lomos, se pincelan con aceite y se asan a la plancha por ambos lados.

Se llevan a una fuente honda y se aliñan con ajo picado, perejil picado, sal y pimienta, majados en un almirez. Se riegan con abundante zumo de limón, perejil picado a cuchillo y se llevan a la nevera seis horas.

Se sacan una hora antes de consumirlos para que no estén muy fríos y pierdan el sabor; se sirven con acompañamiento de verdura cocida aliñada con vinagreta.

Dentón con Setas Variadas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos dentones de doble ración, 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 limpian los dentones de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se cortan 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 dentón, se cocina cinco minutos y se sirve.

108
...

Dentón con Sobrasada



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro dentones de ración, cuatro cucharadas de aceite, un huevo, una cucharada de harina de freír pescado, sobrasada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Dentón en Salsa de Albahaca

INGREDIENTES: (4 personas)

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

109
...

Dentón en Salsa de Ñoras



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos dentones de doble ración, una cebolla grande, dos ñoras, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, pimienta, aceite de oliva, agua y sal.

PREPARACIÓN:

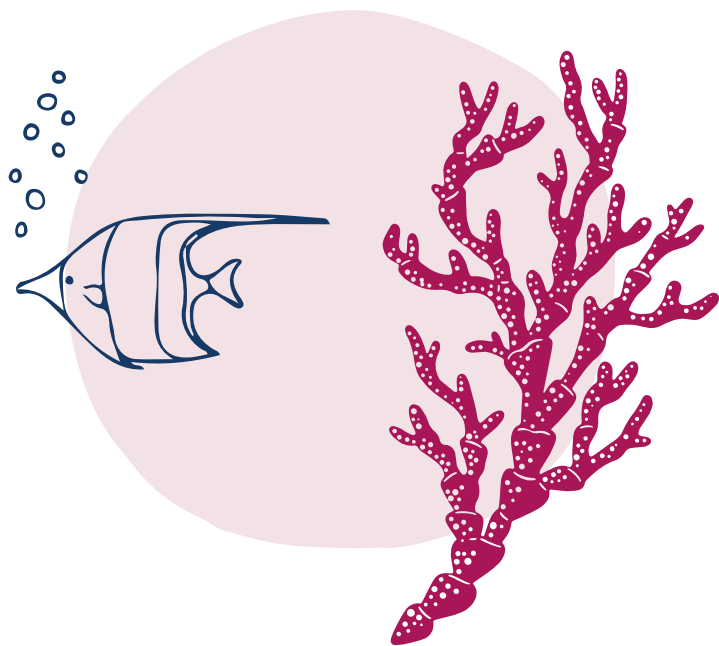
Se remojan las ñoras toda la noche, se saca la carne con una cucharita, se pica a cuchillo y se reserva.

Se limpian los dentones de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, dos por pieza, 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, se añade la carne de la ñora. Cuando dore se agrega agua y se deja cocer.

Se incorporan los filetes de dentón troceados y sazonados, se dejan dorar unos cinco minutos y se sirven con la salsa por encima.

Receta netamente levantina, quizás de las Islas Baleares recogida en Pozo del Camino una barriada de Isla Cristina (Huelva)



Espadín *Sprattus sprattus*



El espadín es un pescado azul de la familia de los Clupeidos como las sardinas y los arenques, son unos peces pequeños con el vientre dentado. Su color es azul pavo a verdoso, con los flancos y el vientre plateados. Con un 12.0% de contenido graso, un 18.0 % de contenido proteico y 200 kilocalorías a los cien gramos. Al ser pescados grasos, son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, cardiosaludables al tener omega 3 y omega 6.

Son gregarios, mas pequeños que las sardinas y forman grandes cardúmenes que migran buscando aguas más cálidas. Su hábitat es de aguas templadas entre los diez y los veinte grados y su cota máxima de inmersión está en los ciento cincuenta metros, aunque vive en aguas más someras.

Son muy voraces, se alimentan de alevines de otros pescados, crustáceos y moluscos.

Su gastronomía es la misma que la de la sardina, asada, en escabeche, frita, etc. aunque no admite todas las recetas de igual manera; bien guisada proporciona unos platos exquisitos, sobre todo en marinados, asados y adobos.

Su cocina es muy variada: asada, plancha, fritos, guisos, calderetas, empanadas, en aceite, en adobo, en vinagre.

Cazuela de Espadín

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de espadines, un vaso de aceite, medio kilo de tomates, tres hebras de azafrán, una cucharada de pimentón rojo, medio kilo de cebollas, dos pimientos, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se prepara un picadillo con los tomates, la cebolla, los pimientos, los ajos, el perejil, sal y pimienta.

Se limpian los espadines, se quitan las cabezas, escamas, tripas y raspas, se abren en un filete, se lavan, se escurren y secan.

En una cazuela de barro se coloca una base de picadillo, se riega con aceite, se coloca una capa de espadines, se cubre con picadillo y se repite la serie hasta acabar con una capa de picadillo.

Se riegan con aceite, el azafrán, el pimentón, sal y pimienta, se lleva la fuente al horno y se cocinan a fuego muy bajo una hora. Se sirven en la misma fuente.

112
...

Espadín Marinado con Salmorejo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rebanadas de pan de pueblo, un vaso de salmorejo, una docena de espadines, un vaso de vinagre, un vaso de aceite, una cebolla picada, una cucharada de perejil picado, un diente de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se congelan los espadines durante dos días a menos de veinte grados bajo cero. Se descongelan y se limpian, se eliminan las cabezas, las escamas, las entrañas y las raspas, se sacan los filetes.

Se llevan a una fuente, se riegan con el vinagre y se dejan marinar seis horas, se escurre el vinagre, se riegan con el aceite, el perejil picado, el ajo picado, sal y pimienta, se dejan reposar un par de horas y se reparten sobre las rebanadas de pan de pueblo tostadas y untadas con salmorejo.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo

Espadines a la Brasa

INGREDIENTES: (4 personas)

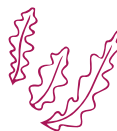
Dos docenas de espadines, sal gorda

PREPARACIÓN:

Se lavan los espadines tal cual, sin limpiar, solo lavarlos, se escurren y se llevan a un lebrillo, se rocían con sal gorda y se dejan reposar una hora.

Se monta la barbacoa con carbón vegetal sin humo y una vez formadas las brasas, se coloca sobre ellas una plancha o una parrilla. Se asan un minuto por cada lado o algo más de tiempo si se quieren más hechos y se sirven acompañados de una cervecita.

Se pueden asar en el grill eléctrico o en una plancha de sal calentada con gas butano, lo importante es que reciban la temperatura uniformemente y no suelten humo. Si se produce humo, el olor se quita quemando una hoja de laurel



113
...

Espadines a la Toscana

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de espadines, dos limones, cuatro cucharadas de aceite, cuatro cucharadas de orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se les quitan a los espadines las cabezas y las tripas, se pincelan con aceite y se llevan al horno en una fuente, se riegan con zumo de limón, ralladura de cáscara de limón, orégano, sal y pimienta.

Se riegan con el resto del aceite y se llevan al horno a ciento ochenta grados entre veinte y treinta minutos dependiendo de cómo los queramos hechos.



Espadines al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de espadines, una cucharadita de hinojo seco molido, un limón, una cucharada de hinojo picado, tres cucharadas de aceite, un vaso de agua, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los espadines, se les quitan las cabezas, las escamas, las entrañas y las raspas.

En una fuente de horno engrasada espolvoreada con el hinojo picado a cuchillo, se colocan los espadines, se espolvorean el hinojo seco molido, se salpimentan, se riegan con aceite, el zumo de limón y el vaso de agua.

Se llevan al horno a ciento ochenta grados un cuarto de hora, se riegan con su jugo, se reduce y se sirven con unas judías verdes cocidas al vapor.



Espadines Cocidos con Vino

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de espadines, dos vasos de vino, cuatro dientes de ajo, un vaso de aceite, una cucharada de perejil, dos limones.

PREPARACIÓN:

Se limpian los espadines de cabeza y tripas, se cuecen cinco minutos con el vino, se pasan por agua fresca, se les quitan la piel y las raspas, se sacan cuatro filetes por pieza que se emplatan en una fuente.

En un almirez se majan los dientes de ajo, el perejil, el zumo de limón y se le añade el aceite al hilo, se liga y se riega sobre los espadines.

Se lleva al fresco la fuente y se dejan macerar al menos cuatro horas; transcurrido este tiempo se consumen.

Espadines Fritos

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de espadines, aceite, sal gorda, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los espadines de cabeza y entrañas, se lavan, se escurren y se llevan a un lebrillo, se rocían con sal gorda y se dejan reposar una hora.

Se salpimentan en su cavidad ventral y fríen en aceite tres minutos, se sacan, se escurren y se sirven con ensalada de lechuga.

Se pueden pasar por harina de freír pescado; se pueden desescamar y rebozar con harina, huevo batido y pan rallado antes de freírlos

Espadines Rellenos con Queso

115
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Docena y media de espadines, diez cucharadas de pan rallado, cuatro cucharadas de queso rallado, dos nueces de mantequilla, vaso y medio de aceite, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los espadines de aletas, cabeza, escamas, tripas y raspas. Se abren en libro, se lavan, escurren y secan.

Se mezcla el queso con el perejil picado, mantequilla, sal y pimienta hasta formar una pasta, se reparte entre los espadines, se cierran con un palillo, se pasan por huevo batido, por pan rallado y se fríen en aceite, se sacan, escurren sobre papel de estraza y se sirven con ensalada de lechuga.



Marinada de Espadín

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de espadines, tres limones, tres cebollas, dos cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, dos dientes de ajo, una cucharada de tomillo, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los espadines tal cual, sin limpiar, solo lavarlos, se escurren y se llevan a un lebrillo, se rocían con sal gorda y se dejan reposar una hora.

Se monta la barbacoa con carbón vegetal sin humo y una vez formadas las brasas, se coloca sobre ellas una plancha o una parrilla. Se asan un minuto por cada lado o algo más de tiempo si se quieren más hechos.

En un lebrillo se coloca una base de rodajas de limón y cebolla sobre ella los espadines se riegan con una chispa de aceite y vinagre, se coloca otra capa de rodajas de limón y cebolla, se repita la serie y se termina con una capa de limón y cebolla. Se riega con el vino y ajo picado, se llevan a la nevera y se sirven al día siguiente.

116
...



Pai de Espadín

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de hojas de hojaldre, una docena de espadines, cuatro cebollas, dos tomates, ocho cucharadas de aceite, orégano, tres gotas de tabasco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se forra un molde con la pasta, se rellena con garbanzos y se lleva al horno un cuarto de hora. Se saca, se retiran los garbanzos y se reserva.

Se trabaja un sofrito con las cebollas y el tomate, se extiende sobre la masa, se añaden los espadines, se sazonan con orégano, tabasco, sal y pimienta, se lleva al horno diez minutos y se sirve.

Receta de la cocina inglesa de Riotinto (Huelva)

Pan de Pimientos con Espadines Asados

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos kilos de espadines, dos pimientos rojos, un pimiento verde, cuatro rebanadas de pan, aceite y salmuera.

PREPARACIÓN:

Se asan los espadines a la brasa, se limpian de escamas, cabeza, entrañas y raspos, se sacan los filetes y se reservan.

Se asan los pimientos untados en aceite en el horno, se sacan, se dejan sudar, se pelan se cortan en tiras y se reparten sobre las rebanadas de pan tostado, se riegan con aceite, se cubren con filetitos de espadín asado y se sirven.

Papas Cocidas con Espadines en Vinagre

117
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro patatas, unas cucharadas de aceite, vinagre, dos kilos de espadines.

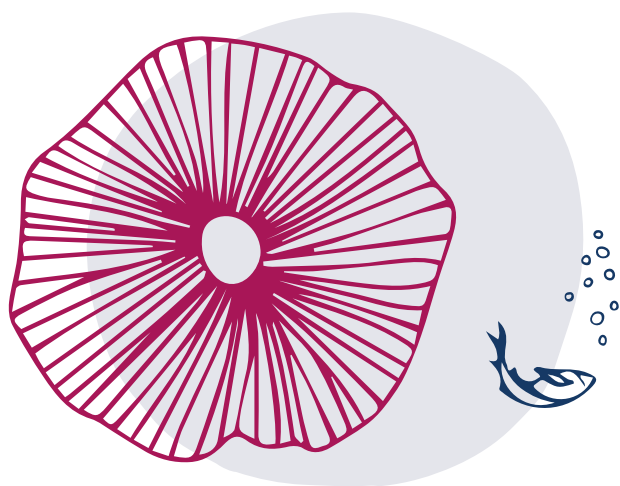
PREPARACIÓN:

Se congelan los espadines a menos veinte grados cuarenta y ocho horas, se descongelan, se limpian y se sacan los filetes, se llevan a una fuente, se riegan con vinagre y se dejan marinar cuatro horas, se escurren y se reservan.

Se cuecen las patatas en una cazuela con agua, sal y una cucharada de aceite, se sacan, se dejan enfriar, se pelan y se cortan en rodajas, se reparten entre cuatro platos, se riegan con una cucharada de aceite, se cubren con los filetes de espadín en vinagre y se sirven.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo





La japuta es una de las auténticas joyas gastronómicas de nuestra Provincia y nuestras Costas, por la bondad de su carne y la facilidad para su condimentación. Otra característica, es que se trata de un pescado muy apreciado en los mercados del interior, donde alcanza mayor precio que en la Costa; pues se trata de un pescado barato, pese a que tiene una cocina exquisita, debido a que su carne es levemente oscura, que además admite muy bien la congelación.

Por este motivo, las amas de casa lo cocinan con salsas, adobos o en guisos, con lo que su color no se nota (se camufla) y es más fácil, sobre todo, que lo acepten los niños y desde luego en restauración.

Se trata de un pescado semigraso con un contenido en grasa del 3.5%, del 20.0% en proteínas y un poder calórico de 125 kilocalorías por cien gramos; es rico en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6 lo que lo hace cardiosaludable y muy apto para las dietas hipocalóricas y mediterráneas.

Son especies marinas oceánicas de una talla de setenta y cinco centímetros y aunque su talla mínima de pesca es de dieciséis centímetros, su talla de pesca normal está en los cuarenta centímetros aproximadamente.

Su morfología fundamental es: tienen un cuerpo redondeado, aplanado, con una cabeza grande, aplanada, una boca característica arqueada potente y los ojos presentan un ribete dorado.

Su color en plateado negruzco, las aletas dorsal y pectoral son más oscuras, la aleta caudal es muy potente lo que le da gran velocidad a la hora de comer.

Su hábitat es oceánico pelágico de aguas templadas, viviendo en profundidades entre los cincuenta y los doscientos metros, aunque puede llegar a los dos mil metros; en invierno habita en aguas profundas y en verano asciende y se aproxima a las costas formando pequeños bancos.

Su reproducción es oceánica a finales de verano, con la característica de necesitar aguas por encima de los veinte grados para la puesta.

Se captura mediante arrastre, cerco o palangre y no presenta carácter estacional, aunque son más frecuentes en verano.

Su alimentación es variada, pequeños peces, crustáceos, moluscos y cefalópodos, lo que hace que su carne sea levemente oscura, muy sabrosa, aunque al cocinar, blanquea.

Se comercializa tanto fresco, como congelado, fileteado en origen o quinta gama, siendo su cocina muy variada y agradecida, fundamentalmente:

- Al horno: Entero sobre lecho de patatas y cebolla
- Guisos: Con patatas y pimientos al azafrán
- Calderetas: Caldereta serrana de japuta
- En salsa: Filetes de japuta al horno con salsa de setas y almendras
- Plancha: Filetes marcados sobre plancha de sal
- Asado: A la brasa
- A la sal: Japuta a la sal
- Crudo: En cebiche peruano

Bajo la denominación de palometa se comercializan dos especies similares:

- *Taractes asper*, que se diferencia por una hendidura a la altura de los ojos, que hace que su hocico sea puntiagudo con boca grande y oblicua.
- *Taractuchthys longipinnis*, que se diferencia por ser mayor, más redondeado y con las aletas pectoral y ventral muy desarrolladas.



Guiso de Japuta

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de japuta, una cebolla, dos dientes de ajo, medio vasito de aceite, media cucharada de harina, una cucharada de perejil una naranja, harina de freír pescado, dos vasos de caldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trocean los filetes de japuta en presas, se salpimientan, se pasan por harina, se doran unos segundos en una sartén con aceite y se reservan.

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 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 cuele. De este modo se consigue una salsa clarita que se vuelve a la cazuela; se salpimienta.

Se añaden las presas de japuta, 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.

121
...

Filetes de Japuta al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Una japuta de un kilo, una cebolla, medio vasito de aceite, una cucharada sopera de perejil, medio vaso de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la japuta y se sacan los filetes. Se llevan a una fuente engrasada, se riegan con aceite y vino; se salpimientan.

Se cubren con cebolla picada y perejil, se llevan al horno a ciento ochenta grados media hora y se sirven.

Receta tradicional de la Costa de Huelva. Si se quieren menos hechos se baja un poco el tiempo de cochura

Filetes de Japuta Encebollados

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de japuta de media ración, pimienta en grano, estragón, orégano, tres gotas de tabasco, dos nueces de mantequilla, una cebolla, la parte blanca de un puerro, dos tomates, una docena de aceitunas negras sin hueso, unas patatitas francesas cocidas, un vaso de mayonesa, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con cuatro cucharadas de agua se cocinan unos minutos los granos de pimienta, el estragón, el orégano, el tabasco, sal y pimienta. Cuando comienza a hervir se añaden los filetes de japuta, se cocinan unos minutos y se retiran; se reservan.

Se añade a la sartén la mantequilla, se deja fundir y se saltean en ella la cebolla cortada en juliana y la parte blanca del puerro cortada en rodajas muy finas, se cocina cinco minutos y se reserva.

En una cazuela de barro amplia con una cucharada de aceite se cocinan las aceitunas picadas y el tomate rallado sin piel ni pepitas, se cocina cinco minutos, se colocan sobre él los filetes de japuta, se cubren con el refrito de cebolla y se termina la cochura del pescado al horno.

Se saca, se reparte entre cuatro platos se acompaña con patatitas francesas cocidas y salsa mayonesa aparte en salsera.

122
...

Japuta a la Gaditana



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de japuta, vaso y medio de caldo de pescado, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de culantro picado, dos tomates, dos pimientos en conserva, dos cucharadas de harina, tres hebras de azafrán, dos dientes de ajo, dos huevos duros, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de japuta de posibles espinas, se lavan, escurren y secan con papel de cocina, se salpimientan y se reservan en una fuente apta para horno.

En una sartén con el aceite se saltean los pimientos muy picados, se les ralla el tomate sin piel ni pepitas, se cocinan ocho minutos y se les añade la harina, se les dan unas vueltas, se riega con el caldo de pescado.

Se majan en un almirez los ajos picados, el azafrán, sal y pimienta, se deslíe en unas cucharadas de caldo y se incorpora al guiso. Se pasa por la trituradora, se cuele con el chino y se riega sobre el pescado, se colocan los huevos cortados en rodajas sobre los filetes y se lleva al horno a temperatura media algo más de veinte minutos.

Se saca del horno, se espolvorea con culantro picado a cuchillo y se sirve el pescado en la misma fuente.

Japuta a la Molinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro japutas de ración, cinco nueces de mantequilla, una cucharada de perejil picado, un limón, seis cucharadas de harina, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la japuta de cabeza, piel, aletas, tripas y raspas. Se sacan dos filetes por pieza, se lavan, escurren, secan y reservan. Se doran ligeramente en una sartén con aceite, se sacan y se reservan.

Se añade a la sartén la mantequilla y se terminan de freír los filetes en la liga mantequilla aceite. Se sacan, se emplatan y se riega el zumo de limón sobre la grasa, se le dan unas vueltas para que trabe y caliente la salsa, se riega sobre los filetes y se sirven bien solos, bien con verdura cocida.

123
...

Japuta a la Romana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de japuta, un vaso de vino blanco, un huevo, harina de freír pescado, tres dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de posibles espinas con unas pinzas, se salpimentan y se espolvorean con ajo picado, se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con zumo de limón y se maceran dos horas.

Se sacan, se escurren, se pasan por harina de freír pescado, se rebozan con huevo batido y se fríen en abundante aceite caliente. Se sirven con acompañamiento de ensalada.

Japuta con Sofrito

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de japuta limpios, media cebolla, cuatro cucharadas de aceite, dos tomates, dos pimientos de lata, dos cucharadas de harina, dos dientes de ajo, tres hebras de azafrán, dos huevos duros, una cucharada de perejil, caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea en una sartén con aceite la cebolla picada en juliana, cuando comience a transparentar se añaden el pimiento troceado y el tomate picado sin piel ni pepitas, pasados ocho minutos se añaden la harina y un vaso de caldo de pescado.

Se majan en un almirez los ajos y el azafrán, se refrescan con dos cucharadas de caldo y se vierte sobre el sofrito, se le dan un par de minutos de cochura y se reserva.

Se llevan los filetes de japuta a una fuente de horno engrasada, se riegan con el sofrito, se añaden los huevos cortados en rodajas y se lleva la fuente al horno; se cocina a fuego medio algo más de media hora y se sirve en la misma fuente.

124
...

Japuta con Tomate Frito



INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de japuta, harina de freír pescado, aceite de freír, seis cucharadas de aceite, una cucharada de harina, tres cucharadas de vinagre, cuatro tomates grandes y maduros, dos cucharaditas de romero, una cucharada de culantro, dos dientes de ajo, una cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpia la japuta, se corta en rodajas al bies, se pasa por harina de freír pescado, se fríe en aceite, se saca, se escurre y se emplata acompañada de arroz blanco. Se riega con la salsa y se sirve.

Japuta en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

Kilo y medio de japuta, tres dientes de ajo, una hoja de laurel, cuatro granos de pimienta, una chispa de orégano, una cucharada de vinagre, harina de freír pescado, aceite de freír, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la japuta de cabeza, piel y entrañas, se corta en rodajas, se lavan, escurren y se llevan a una lebrillo pequeño. Se le añaden la pimienta en grano, el orégano, el laurel, los ajos picados, el vinagre, unas cucharadas de agua, sal y pimienta. Se impregnan bien las rodajas de pescado, se dejan cuatro horas que tomen el sabor.

Se sacan las rodajas, se escurren muy bien, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en abundante aceite, se sacan, se escurren de aceite sobre papel de estraza y se sirven.

Receta recogida en San Fernando (Cádiz) la tomábamos como cena con una copita de vino de Chiclana

125
...

Japuta en Salsa de Pastor

INGREDIENTES: (4 personas)

Una japuta de kilo y cuarto, dos vasos de caldo, un vaso de vino blanco, un vaso de zumo de limón, ciento cincuenta gramos de cebollitas encurtidas en vinagre, una cucharada de perejil, dos cucharadas de jugo de carne.

PREPARACIÓN:

Se calienta el caldo en una cazuela de barro, antes de que rompa a hervir se añaden el vino, el zumo de limón, las cebollitas picadas, el perejil picado y el jugo de carne. Se bate suavemente con una cuchara de palo sin que rompa a hervir y se sirve en salsera.

Se limpia la japuta de cabeza, piel, entrañas y raspas, se trocea en cuatro filetes se pincelan con aceite y zumo de limón, se envuelven en papillote con papel de aluminio, se cuecen algo menos de media hora al vapor sin que leguen a estar en contacto con el agua.

Se sacan, se elimina el papillote, se riegan con su jugo y se sirven con la salsa y acompañamiento de verduras salteadas.

Japuta en Salsa Muselina

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de japuta, un vaso de vino blanco, cincuenta gramos de mantequilla, una cucharada de harina, fumé de pescado, dos huevos y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de japuta, se marcan a la plancha por ambos lados y se reservan en platos individuales.

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

En recipiente aparte, se baten las claras a punto de nieve, se añaden las yemas, y se sigue batiendo, se añade la salsa caliente, se continúa batiendo un minuto; se añade una porción de salsa sobre cada uno de los filetes. Se sirve al instante para que no se enfríe la salsa.

126
...



Japuta Gratinada con Almendras

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos japutas de tres cuartos de kilo, harina de freír pescado, una cucharada de culantro, tres cucharadas de queso rallado, ciento cincuenta gramos de almendras fritas, un huevo duro, ocho cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las japutas de cabeza, entrañas, piel y raspas se sacan los filetes, se lavan, se escurren y se secan. Se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en mantequilla, se sacan, se escurren y se llevan a una fuente de horno engrasada.

Se cubren con la bechamel, se riegan con huevo duro picado, el culantro, las almendras picadas, se esparce el queso rallado y se riegan con mantequilla fundida de freírlos. Se llevan al horno, se gratinan y se sirven cuando el queso funda.

Receta común de la Costa de Huelva

Palometa Roja

Beryx decadactylus



127
...

Cuando en los años setenta, veníamos de vacaciones a la Península, naturalmente a Huelva y a Punta Umbría, uno de los sitios de obligada parada era en el Restaurante Los Gordos que en esta época del año solía tener unas palometas rojas de más de un kilo, al horno, sobre un lecho de patatas y cebolla cortadas en aros, ¡¡¡una delicia!!!

Naturalmente y ayudados por un vinito, Marga (mi mujer) y yo nos comíamos un ejemplar, pues entonces éramos jóvenes y podíamos permitirnoslo, no por el precio, por la cantidad.

A la sal también está muy rica. Recuerdo un ejemplar que nos comimos, mi hija Virginia y yo en Sevilla, en un Restaurante junto al Puente de Triana, ¡¡¡qué delicia!!!

Se trata de un pescado azul con 5.5 % de grasa, un 20.0 % de contenido proteico, 125 kilocalorías a los cien gramos, rica en fósforo, potasio y vitamina B. Se trata de un pescado inconfundible, tanto por su forma como por su color. Presenta un cuerpo ovalado, alto y plano, un color rojizo, ojos grandes y amarillos y boca recia, arqueada, con la mandíbula inferior prominente con dientes fuertes, similar a la del sargo, que le permite alimentarse de pequeños peces y moluscos.

Sus ejemplares son grandes, de unos dos palmos de talla y un peso aproximado a los dos kilos, por lo que es un pez muy adecuado para el horno y su carne, delicada aunque recia.

Su hábitat es de aguas profundas entre los trescientos y quinientos metros, esto hace que su estudio sea mas complicado y a veces su captura.

Se alimenta de pequeños peces, crustáceos y moluscos y aunque su alimentación no está muy estudiada, parece que es un pez muy voraz.

Su captura es fundamentalmente mediante arrastre, fundamentalmente en primavera.

Son peces muy apreciados y no demasiado caros. Otra particularidad es que al ser un pez de una carne extraordinaria para horno, sal, adobos y fritura, su demanda por los establecimientos de restauración es enorme lo que hace que sean difíciles de encontrar en los mercados, salvo en Marzo y Abril, época de mayores capturas, pues su demanda en los establecimientos de restauración es muy intensa.

Especies semejantes:

El Pez Reloj: *Beryx splendens*, es similar pero su color es mucho mas suave, tirando a anaranjado. Son mas pequeños, pero se cocinan igual.

Se consume principalmente:

- Encebollado: Encebollado a la isleña
- En salsa: En salsa verde
- A la sal: Palometa roja a la sal
- En adobo: Adobado a la gaditana
- Frito: Frito a la andaluza
- A la cazuela: Rancho de palometa roja con arroz
- Al horno: Rodajas de palometa roja sobre lecho de cebolla
- Pudings: Puding de palometa roja con espárragos
- Calderetas: Caldereta de palometa roja con guisantes
- Guiso: Palometa roja a funcheira
- Plancha: Sobre lecho de sal



Fritada de Palometa Roja

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de palometa roja, cuatro cucharadas de harina de freír pescado, un huevo, una cucharada de perejil picado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados de escamas, cabezas, entrañas, aletas y raspas. Las presas que se obtienen, se trocean a tamaño apropiado, se lavan, se escurren, se secan y se salpimientan.

Se pasan los trozos de pescado por harina de freír pescado y huevo batido ligado con el perejil picado, se fríen en aceite abundante y se sirven.

Receta de Manuela Grao de Isla Cristina (Huelva)

129
...

Palometa Roja a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de palometa roja, dos tomates, una cebolla mediana, dos dientes de ajo, un pimiento, un vaso de vino, un vaso de aceite, unas chirlas, unas gambas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se pelan las gambas en crudo y se abren las chirlas al vapor, se eliminan las cáscaras y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se rehogan la cebolla picada, los ajos y el pimiento. Se ralla el tomate sobre la cazuela y se riega con el vino blanco. Se cuece quince minutos, se añaden las gambas, las almejas y las presas de pescado, se continua la cochura cinco minutos y se sirve.

Esta receta es adaptación de una de mi amigo Manuel Carrasco, era frecuentemente el rancho de abordó en su barco

Palometa Roja a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Una palometa roja de kilo largo, cuatro dientes de ajo, piri-piri, aceite de oliva, cuatro cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la palometa de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas, se abre en libro, se pincela con aceite, se salpimienta y se coloca con la piel hacia abajo en una fuente de horno engrasada con aceite; se cocina a ciento ochenta grados veinte minutos, hasta que este hecho.

Se reduce el vinagre a la mitad en una cazuelita, se doran las ajos cortados en láminas en una sartén con aceite y una chispa de piri-piri, se ligan y se riega sobre el pescado; se sirve.

130
...

Palometa Roja a la Sidra

INGREDIENTES: (4 personas)

Una palometa de kilo y medio, un vaso de sidra, dos patatas, una cebolla, aceite, una ñora, doscientos gramos de guisantes cocidos.

PREPARACIÓN:

Se limpia la palometa roja, se eliminan la cabeza, las aletas, las entrañas y las raspas, se sacan los filetes, se cortan en supremas, se salpimientan y se reservan.

Se deja la ñora en remojo toda la noche, se raspa la carne, se pica a cuchillo y se reserva.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolla picada, cuando comience a pochar se añaden las patatas cortadas en rodajas, se saltean y se riegan con dos vasos de agua, se cocinan un cuarto de hora, se añaden las supremas de pescado, se riegan con la sidra, se añaden los guisantes, la ñora y se rectifica de sal y pimienta. Se cocina cinco minutos y se sirve en la misma fuente.



Palometa Roja al Albero

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de palometa roja, tres patatas, seis huevos, un vaso de aceitunas negras, tres cebollas, tres dientes de ajo, dos cucharadas de perejil, una hoja de laurel, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la palometa roja de cabeza, escamas entrañas y raspas, se lava, se escurre, se desmenuza en hebras y se salpimenta.

Se pelan las patatas se cortan en paja y se confitan en aceite no muy caliente. Se saltea la cebolla cortada en aros, cuando comience a ponerse blanca se añade el ajo, cuando pochen se añaden el pescado, la hoja de laurel, sal y pimienta.

Cuando el pescado cambie de color a más amarillo, se añaden las patatas confitadas se dejan dorar. Se baten los huevos ligeramente (sin pasarse el truco es que los huevos no estén muy batidos) y el perejil. Se mezcla y se deja cocer hasta que los huevos cuajen un poco a nuestro gusto. Se añaden las aceitunas por encima y pasado medio minuto se sirven los platos.

131
...

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva) es una adaptación del bacalao a brass a otros pescados

Palometa Roja al Vino de Jerez

INGREDIENTES: (4 personas)

Una palometa roja de un kilo, una cebolla, una patata, mantequilla, aceite, un vaso de vino de Jerez, zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la pieza de pescado de escamas, aletas, entrañas y cabeza. Se lava muy bien, se escurre y se seca.

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 la pieza de pescado untada en aceite y salpimentada en la abertura ventral.

Se lleva al horno a ciento ochenta grados y se riega con el vino de Jerez de vez en cuando. Estará hecha en media hora o quizás un poco menos, depende del grosor de la pieza.

Palometa Roja con Verduras y Setas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una palometa roja de kilo y cuarto, un cuarto de kilo de setas del tiempo, cien gramos de zanahoria, cien gramos de judías verdes, una patata, un limón, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las setas con un paño húmedo, se trocean y se saltean en una sartén con aceite, junto a la zanahoria cortada en rodajas finas, las judías verdes, sin extremos ni hebras, troceadas y la patata cortada en dados.

Se limpia el pescado de aletas, entrañas y escamas, se salpimenta por dentro y por fuera, se pincela con aceite y se lleva al horno a ciento ochenta grados, pasados diez minutos, se saca, se vierte el salteado por encima y se vuelve al horno otros doce minutos.

Se saca, se trincha y se sirve con las verduras como acompañamiento.

132
...

Palometa Roja en Adobo



INGREDIENTES: (4 personas)

Dos palometas rojas de un kilo, una cucharadita de pimentón, cuatro dientes de ajo, media cucharadita de comino molido, una cucharadita de orégano, una hoja de laurel, un chorrito de vinagre, un vaso de vino blanco, un huevo, harina de freír pescado, aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las palometas rojas de cabeza, aletas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren, se secan, se cortan en filetes y se reservan en una fuente de barro.

Se machacan en un almirez los cuatro dientes de ajo y el pimentón; se añaden el orégano, el comino molido y el laurel, se mezclan con el vinagre, el vaso de vino blanco sal y pimienta. Se riega el adobo sobre los trozos de pescado y se deja que tomen el sabor cuatro horas.

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

*Receta típica de la Costa de Huelva. La palometa roja o *Beryx decadactylus* es un pescado de carne sabrosa y muy jugosa*

Palometa Roja en Adobo Marroquí

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos palometas rojas de tres cuartos de kilo, chermula, mezcla marroquí de especias, ocho cucharadas de aceite, una cebolla, un limón, tres dientes de ajo, una cucharada de harina de freír pescado.

PREPARACIÓN:

Se limpian las palometas de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, 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 marroquíes 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.

133
...

Palometa Roja en Amarillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Una palometa roja de un kilo, una cebolla, dos dientes de ajo, medio vaso de vino blanco, una hoja de laurel, dos patatas, tres hebras de azafrán, aceite, agua y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las palometas de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren, se secan y se trocean a tamaño adecuado.

En una cazuela se saltean 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 algo más de un cuarto de hora.

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

Palometa Roja en Papillote de Puerros

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos palometas de tres cuarto de kilo, tres puerros, dos zanahorias, cinco nueces de mantequilla, una cucharada de culantro picado, una cucharada de aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas; se sacan dos filetes por pieza, se riegan con zumo de limón y se reservan.

En cazuela aparte con agua, una cucharada de aceite y sal, se cuecen las zanahorias y la parte blanca de puerro. Se cortan en rodajitas y se hacen a la sartén con una nuez de mantequilla.

Se reparte el sofrito entre cuatro hojas de papel de plata engrasadas con mantequilla, se colocan los filetes sobre ella, se espolvorean con culantro picado a cuchillo y el resto de la mantequilla. Se cierra en papillote y se lleva al horno a ciento ochenta grados algo menos de un cuarto de hora.

Se saca, se abre el papillote y se sirve sobre el papel acompañado con una salsa tártara por ejemplo.

134
...



Palometa Roja en Salsa Búlgara

INGREDIENTES: (4 personas)

Una palometa roja de kilo y medio, un vaso de yogur búlgaro o griego, cuatro dientes de ajo, una rama de eneldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la palometa roja de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes, se reservan.

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

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

Rabil

Tunus albacares



135
...

El rabil es uno de los túnidos más extendidos en las aguas de nuestro planeta y la base de una industria conservera extendida en todos los continentes al ser probablemente el túnido de menor costo y de una gran aceptación.

Son peces fusiformes, con aletas cortas y una aleta caudal muy potente; tienen la boca con dientes muy afilados y la cabeza presenta ojos pequeños, están cubiertos de unas escamas pequeñas y duras excepto en el pecho.

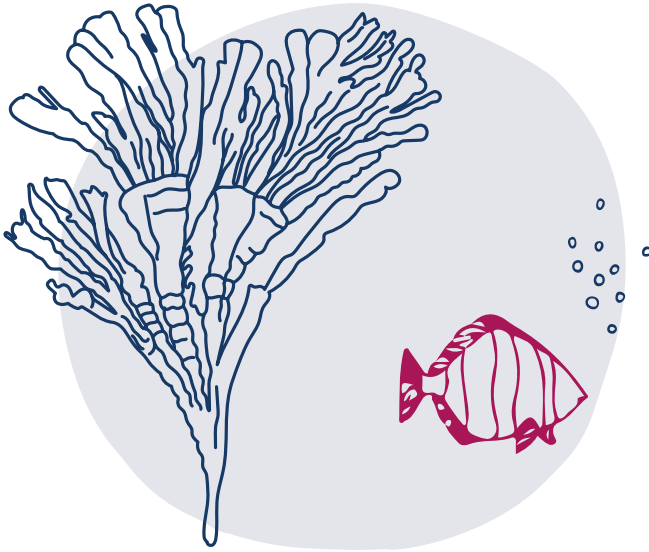
Su coloración es azul, casi negra en el lomo y gris plateada en los flancos y en la zona ventral amarilla. Su talla media es de un metro a metro y medio, sus aletas dorsales y la anal son amarillas, lo que los hace inconfundibles.

Tiene un contenido graso del 6.0%, un 20.0% de contenido proteico y 140 kilocalorías a los cien gramos, con alto contenido en Omega 3 y Omega 6, lo que lo hace muy recomendable para dietas cardiosaludables.

Su hábitat es oceánico pelágico, vive en aguas templadas, especialmente los jóvenes de todos los mares del mundo. En nuestras aguas, fundamentalmente en la región sur atlántica, en el Mediterráneo es casi inexistente.

Se alimenta exclusivamente de plancton en su juventud y posteriormente, de peces, crustáceos y cefalópodos. Su carne es sabrosa y muy apreciada, con una cocina amplia y variada que admite crudo, plancha, guisos, calderetas, horno, cocido, adobos, salazones, mojamas, etc.

Como ya hemos indicado, es la base de una importante industria conservera.



Caldereta de Rabil

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de recortes de rabil, medio kilo de patatas, una cebolla, un tomate, un pimiento, aceite de oliva, vino blanco, un cubito de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los trozos de recortes de rabil, se escurren muy bien y se reservan.

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

Se sirve caliente.

137
...

Canastitos de Rabil

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de masa de hojaldre, doscientos gramos de conserva casera de rabil, dos tomates, harina, mantequilla, dos huevos duros, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se extiende con un rodillo la masa en una superficie en la que se ha espolvoreado harina, se corta la masa y se forran los moldes que se habrán untado con mantequilla. Si no tenemos moldes se hacen unos canastitos a mano, que también quedan bien, se trenzan unos palitos con la forma adecuada para que después hagan de asa, y se lleva todo a un horno precalentado a unos doscientos grados. Se cuecen unos diez minutos y se sacan dejándolos enfriar.

Se pelan los tomates, se les quitan las pepitas y se pican muy finos, se les ligan el rabil desmigado y los huevos duros picados, se salpimenta y con la pasta se rellenan los canastitos. Se les coloca el asa y se sirven.

Es una receta familiar, que procede de Minas de Riotinto

Cebiche de Rabil y Mejillones

INGREDIENTES: (4 personas)

Un morrillo de rabil, veinte mejillones, cinco limones, una cebolla, eneldo fresco, jengibre, dieciséis tomates enanos, una endibia, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren los mejillones, al vapor y se eliminan las valvas. Se reservan. Se corta el morrillo de rabil en dados; se reserva. Se corta la cebolla en rodajas y se reserva en un recipiente, junto al rabil y los mejillones. Se espolvorea con el eneldo picado y jengibre rallado, se salpimenta y se cubre con el zumo de los limones, se tapa y se guarda en la nevera de la mañana a la tarde.

En un plato se colocan las hojas de endibia, se ligan el pescado, los mejillones y la cebolla, se escurre el caldo y se coloca la mezcla sobre las endibias. Se riega con aceite de oliva, se le espolvorea con eneldo picado y jengibre rallado, se adorna con los tomatitos enanos y se sirve en platos individuales.

138
...

No obviar las precauciones de consumo de pescados crudos

Cebollas Rellenas con Rabil

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho cebollas, un morrillo de rabil chico, un cubito de caldo de pescado, medio limón, un clavo de especia, una hoja de laurel, un huevo, unas ramitas de culantro, unas alcaparras y sal.

PREPARACIÓN:

Se cuece el rabil, con el medio limón, la hoja de laurel y el clavo de especia. Se reserva. En una cazuela se colocan las cebollas, se añade el caldo del cubito de caldo de pescado y agua, hasta cubrir. Se cuece todo como media hora, se deja enfriar. A las cebollas, se les quitan las hojas exteriores, se vacían en el centro. El caldo se reserva.

En una fuente, se trocea el rabil, se añaden la pulpa de la cebolla, el huevo batido y la sal. Se rellenan las cebollas con la mezcla, se las pone otra vez en la cazuela para que se hagan las cebollas y el relleno. Cuando estén, como cinco minutos más, se sirven adornadas con la hoja de culantro y las alcaparras.

Mojama de Rabil en Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de mojama de rabil, dos pimientos verdes, un kilo de tomates maduros, medio kilo de cebollas, guindilla, aceite, culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta la mojama en tiras finitas, y se pone en remojo de un día para otro.

En cazuela aparte y con aceite se fríen los pimientos enteros, se retiran, se escurren y se reservan. En el mismo aceite y a fuego bajo, se fríen la cebolla y el tomate (limpio y sin pepitas), se remueve hasta tener un mojo de tomate. Se añaden las tiras de mojama, exprimidas de agua y secas, se deja hervir un poco, se añaden los pimientos cortados en tiras y el culantro picado, se rectifican de guindilla, sal y pimienta.

Se sirve muy caliente acompañando con patatas cortadas en rodajas finas y fritas, sin llegar a ser patatas chips.

139
...

Rabil a la Soja



INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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



Rabil con Jamón

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rabil, cien gramos de jamón, tres puerros, una onza de chocolate, un vaso de vino blanco, pan rallado, caldo, tres cebollas, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

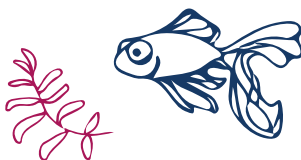
Se corta el rabil en rodajas, se eliminan la piel y las espinas, se trocea en tacos, se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se fríe el jamón picado, se le añaden los tacos de pescado y se rehogan juntos. Se añaden la cebolla, los ajos, el perejil y la parte blanca de los puerros todo picado a cuchillo; se incorpora una hoja de laurel, se riega con el vino.

Se deja cocer a fuego muy suave, transcurridos tres cuartos de hora se riega con el caldo, se le da un cuarto de hora más de cochura, se espolvorea el pan rallado, se le ralla el chocolate, se le da un hervor y se sirve en la misma cazuela.

140
...

Rabil en Amarillo



INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se desangra el rabil con agua y sal, como media hora. Se corta en trocitos, y se reserva.

En una cazuela se refrién en aceite la cebolla y los ajos picados, cuando doren se 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 como un cuarto de hora.

Pasado este tiempo, se añade el rabil, se deja cocer cinco minutos y se sirve.

Guiso de rabil tradicional de la Cocina de la Costa de Huelva

Rabil Encebollado con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rabil, tres cuartos de kilo de patatas, medio kilo de tomates, un pimiento, dos cebollas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el rabil en rodajas, se limpia de piel y espinas, se trocea en dados y se reservan.

Se pica la cebolla en juliana, el ajo en láminas y el tomate en dados sin piel ni pepitas, se cortan las patatas en dados. El pimiento se corta en tiras.

Se llevan a una cazuela de barro con unas cucharadas de aceite la mitad de la cebolla picada, el ajo, el tomate y las patatas. Se colocan los dados de pescado, se cubren con el resto de la cebolla, los ajos, el tomate y las patatas, se cubre con tiras de pimiento, se riega con el aceite y se tapa.

Se lleva la cazuela al fuego, se cocina tres cuartos de hora, se destapa y se le dan unos minutos de cochura para que reduzca la salsa y se sirve.

Rancho de abordó recogido en el Bar de Escobalín en el Puerto Pesquero de Isla Cristina (Huelva). Si se hace con olla exprés el tiempo varía a menos

141
...

Rabil Mechado a la Funcheira

INGREDIENTES: (4/6 personas)

Un trozo de lomo de rabil de tres cuartos de kilo, dos dientes de ajo, cien gramos de panceta, dos vasos de vino blanco, dos cucharadas de manteca blanca, tomillo, orégano, laurel, culantro y sal.

PREPARACIÓN:

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

En una sartén se pone la manteca blanca y cuando esta derrite se añade el rabil; se añade el vino blanco y se deja cocer tapado como cuarenta minutos, si se queda sin salsa se le añade un pelín de agua o de vino blanco.

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

Rabil Salado y Aliñado

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de rabil salado, un pimiento, dos tomates, una cebolla, media lechuga, dos dientes de ajo, aceite, vinagre y sal.

PREPARACIÓN:

Se desala el rabil dándole varias aguas, se corta en filetitos, y se macera en aceite y ajo picado.

Se hace una pipirrana con la cebolla cortada en trocitos, el tomate sin pepitas cortado en trocitos, el pimiento cortado en trocitos, se aliña con aceite, vinagre y sal; se liga muy bien. Se reserva.

En platos individuales, se pone una base de hojas de lechuga, sobre ella los filetes de rabil, se recubre con la pipirrana y se sirve.

142
...

Sopa de Mojama

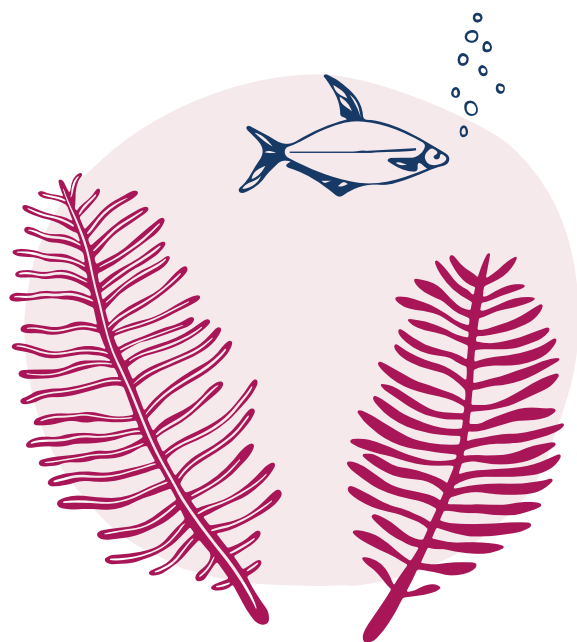
INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de mojama de rabil, litro y medio de caldo de pollo, un vasito de nata, un vaso de fumé de pescado, nuez moscada, y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se tritura la mojama hasta tener una pasta. Se lleva a una cazuela con el caldo de pollo, el fumé de pescado y se añade la nata. Se deja cocer unos diez minutos removiendo de vez en cuando, se le ralla un pelín de nuez moscada, se añade la pimienta y si queda espesa para nuestro gusto se aclara con fumé de pescado.

Se sirve en cuencos con currusquitos de pan frito.



ENTRE MARES Y FOGONES

En esta selección, vamos a incluir **pescados azules** con el criterio antiguo, por ello destacaremos pescados grasos y algunos semigrasos, que en algún momento de su vida cumplen los parámetros de pescados grasos, e incluso alguno que no lo cumple nunca.

Hay muchos pescados a los que haré referencia de los que no tengo, y no sé si hay, análisis de su contenido graso, en este caso, usaré el criterio ancestral de su sabor y la forma de su cola. Cuando la cola es ahorquillada, los consideraremos azules.

Realmente, los pescados grasos son gregarios y necesitan una potente aleta caudal, así como un mayor contenido graso, por su forma de vida y hábitat, aunque este criterio no tenga más base que la observación.

También, creo que debo reseñar que, en algunas especies, hay confusión a la hora de clasificarlas como blancos, azules o semigrasos. Por ejemplo, en algunas publicaciones se describe el congrio, la lisa y el rodaballo como pescados azules, cuando su contenido graso medio esta en aprox 1.6 % o sea, que son blancos.

Por ello, cuando tengo el contenido graso de una especie, lo transcribo; es lo mejor...



ISBN 978-84-491-1601-8



9 788449 116018