



ENTRE MARES
Y FOGONES



Felipe y Bárbara Luzón

CAZÓN

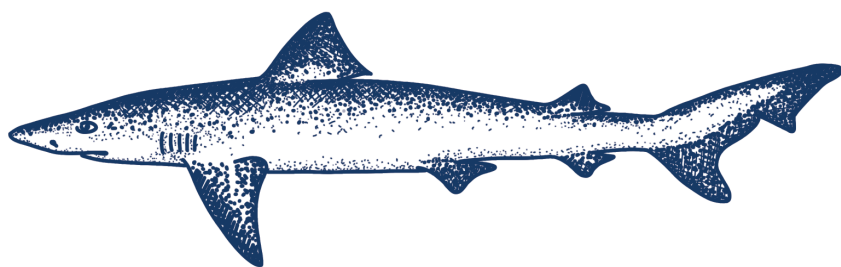


MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN



Felipe y Bárbara Luzón

CAZÓN



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: CAZÓN

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: 003220630

DL: M-13258-2022

ISBN: 978-84-491-1589-9

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

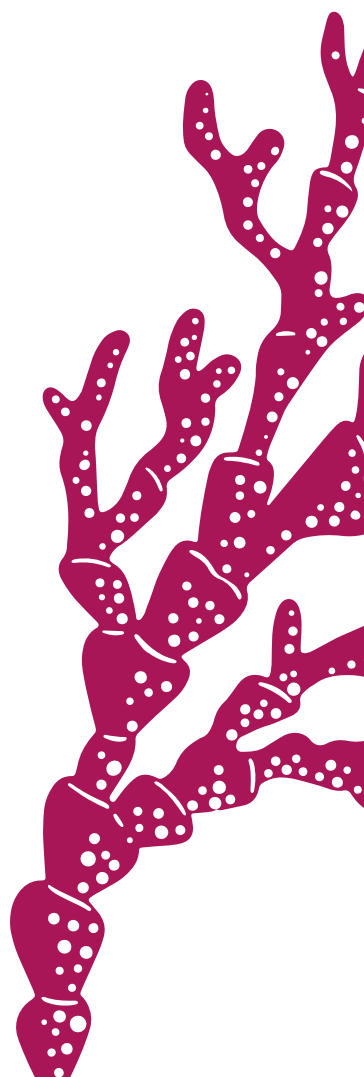
Paseo de la Infanta Isabel,1
28014 Madrid
Teléfono: 91 347 55 41

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

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

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

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



A nuestras familias



Índice de Recetas

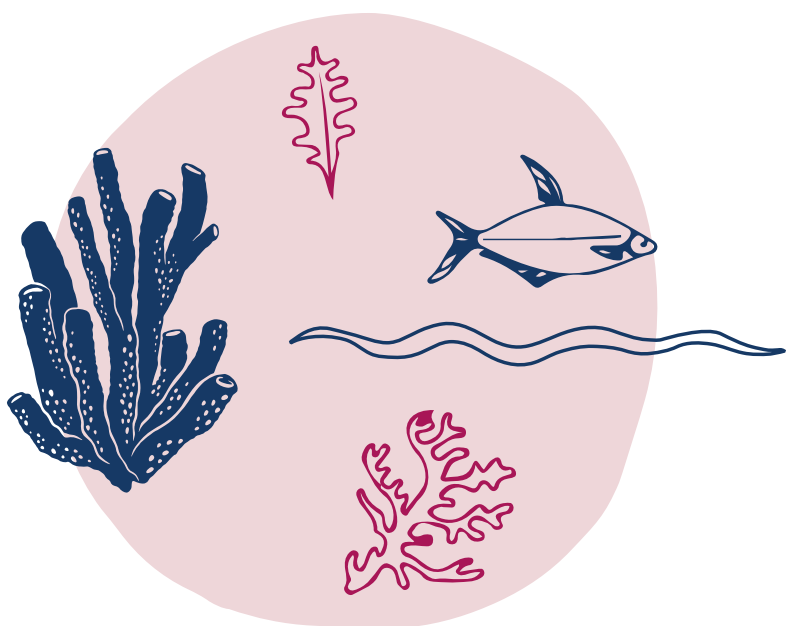


Introducción	13
Alcachofas con taquitos de cazón	19
Aliño de cazón	19
Arroz a la marinera	20
Arroz marinero con cazón y clicas	21
Bienmesabe	22
Bienmesabe al horno	22
Bienmesabe de la Isla de León	23
Brochetas de cazón con nidos de pasta	24
Buñuelos de cazón	25
Carpacho de cazón con salsa de alcaparras	26
Caserecce con ragú de mar	27
Cazón a la cartayera	28
Cazón a la cordobesa	28
Cazón a la crema	29
Cazón a la marinera	30
Cazón a la naranja	31
Cazón a la plancha	31
Cazón a la portuguesa	32
Cazón a la riojana	32

Cazón a la roteña	33
Cazón a la siciliana	34
Cazón a lo pobre	35
Cazón adobado	35
Cazón al azafrán	36
Cazón al cava	36
Cazón al curry verde	37
Cazón al horno con mariscos	38
Cazón al limón	39
Cazón al mosto	40
Cazón al nido	40
Cazón al plato	41
Cazón al pimentón	41
Cazón al pimiento de matanza	42
Cazón al vino del Condado	43
Cazón aromatizado con ensalada mixta	43
Cazón con alcaparras	44
Cazón con almendras y piñones	44
Cazón con choricitos	45
Cazón con ensalada de rúcula	45
Cazón con gambas y almejas	46
Cazón con patatas	46
Cazón con salicornia	47
Cazón con tomate	47
Cazón confitado con salsa de pimientos	48
Cazón Don Manuel	48
Cazón empanado	49
Cazón en adobo	49

Cazón en adobo con puntillitas y salsa de tomate	50
Cazón en adobo de mostaza y jengibre	51
Cazón en amarillo	51
Cazón en amarillo como en Riotinto	52
Cazón en blanco	52
Cazón en colorao	53
Cazón en papillote	53
Cazón en pepitoria	54
Cazón en rebozado picante	54
Cazón en salsa como en Huelva	55
Cazón en salsa con aceitunas	55
Cazón en salsa de alcaparras	56
Cazón en salsa de cominos	56
Cazón en salsa marinera de caracoles	57
Cazón en salsa verde	58
Cazón en sobrehusa	59
Cazón guisado en leche	60
Cazón hervido	61
Cazón marinado con mantequilla y leche	62
Cazón picante al piri-piri	63
Cazón rebozado con cerveza	63
Cazón sobre base de chalota y ajo	64
Cazón sobre puré de zanahoria y vinagreta de culantro	65
Cazuela de cazón con babetas	66
Cebiche de cazón	66
Dados de cazón marinados	67
Empanadillas de cazón	67
Filetes de cazón al ajo	68

Frito de cazón	68
Guiso de pescado	69
Hamburguesas de pescado en salsa	70
Marmitaco de cazón	71
Moqueca de cazón	72
Osso buco de cazón con tomate	73
Parihuela	74
Ragú de cazón	75
Rancho de cazón	75
Sopa de cazón	76
Sopa de cazón en blanco	76
Tostadas de cazón con mayonesa	77



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

Introducción



El cazón *Galeorhinus galeus* se trata de uno de los pescados sin espinas, más apreciados por las Amas de Casa y los Bares de Tapas de la Provincia de Huelva, tanto en la Costa como en el Interior por varios motivos:

Se trata de un pescado económico, sano y saludable.

Es una de las bases de platos de gran aceptación en la gastronomía de nuestra Provincia, a saber:

- Guiso de cazón en amarillo con patatas.
- Cazón con tomate.
- Cazón frito cubierto por un pegotito de mayonesa, que se sirve como tapa en muchos de nuestros bares y chiringuitos, por su delicado sabor y gran facilidad para cocinarlo.

No obstante, me ha llamado la atención que no he encontrado tantas recetas de cazón como me esperaba.

El cazón, conocido también como ferrón, es un tiburón de tamaño medio de cabeza aplastada y hocico alargado, semitraslúcido y redondeado en su extremo, ojos ovales con una membrana transparente inferior desarrollada y las mandíbulas oblicuas, desarrolladas, con unos dientes muy afilados, aserrados, que encajan muy bien.

Su color es grisáceo en el dorso y plateado en el vientre, lo que lo camufla y su talla puede llegar a los dos metros de envergadura con un peso de cincuenta kilos.

Sus aletas no son muy desarrolladas salvo la caudal que es muy potente, lo que le da gran velocidad en las capturas a la hora de alimentarse.

Su hábitat es nectobentónico, vive en zonas costeras con fondos arenosos alcanzando profundidades de cuatrocientos metros; son gregarios y migradores. En verano buscan aguas mas frescas.

Su alimentación es a base de otros peces, crustáceos y equinodermos, lo que hace que tengan una carne sabrosa con un dos con ocho por ciento de materia grasa, un quince con ocho de material proteico y ochenta y ocho kilocalorías a los cien gramos lo que hace que sea rico en ácidos grasos poliinsaturados, omega tres y omega seis, de fácil digestión y por tanto ideal para dietas infantiles, mediterráneas, de adelgazamiento o cardiosaludables.

Una característica es su reproducción, son vivíparos placentarios, los machos alcanzan la madurez a los ocho años y las hembras a los once, paren en verano y pueden tener hasta cincuenta crías por parto.

Su captura es, generalmente, mediante palangre de fondo aunque puede aparecer en otras formas de pescar; en verano cuando se acerca a la costa se puede capturar mediante copos, aunque cada día es menos frecuente.

Se comercializa en rodajas debido a su gran tamaño, bien en fresco o en congelado, con una cocina fundamentalmente casera; muchas otras especies de tiburón se comercializan bajo esta denominación, fundamentalmente la caella o tintorera, dado que los presentan en rodajas o tacos sin piel y es muy difícil saber de que especie se trata.

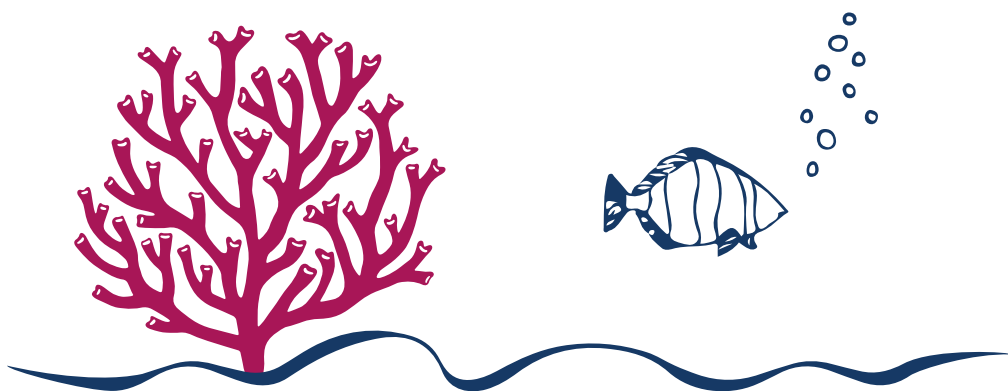
Son peces afines y con el mismo tipo de preparación culinaria.

- Caella o tintorera *Prionace glauca*
- Musola: *Mustelus mustelus*
- Musola pinta: *Mustelus asterias*
- Musola punteada: *Mustelus punctulatus*
- Jaquetón: *Carcharhinus s.p.*
- Pez martillo: *Sphyrna s.p.*
- Quelvacho: *Centrophorus granulosus*

Su aprovechamiento es casi integral, siendo su cocina fundamentalmente:

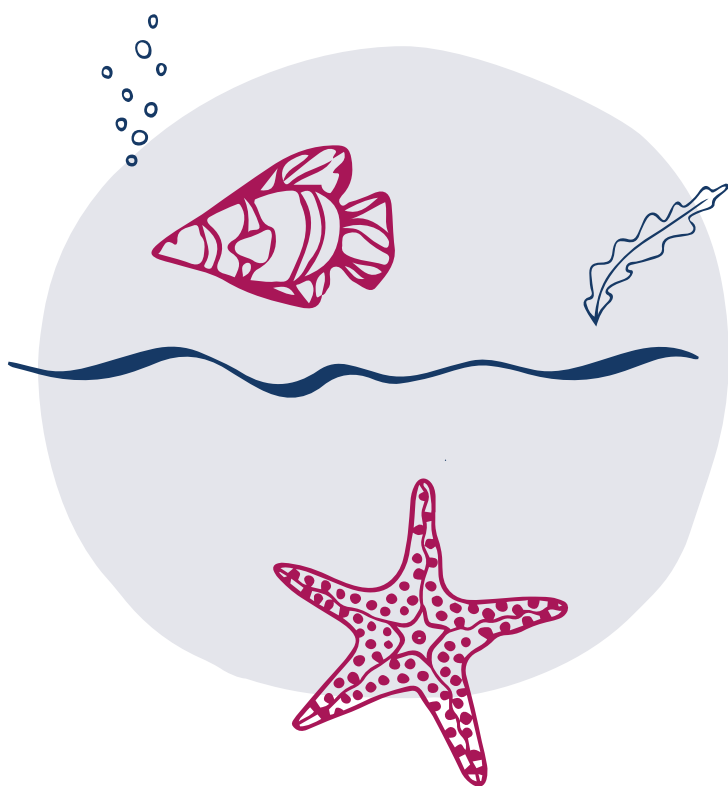
- Crudo: Carpachos y cebiches
- Grill. Con guisantes
- Frito: Con nubes de mayonesa
- Estofado: A la moda de Punta Umbría, con gambas
- Guisado: En amarillo con patatas
- Cocido: Al vapor con piri-piri y culantro

- Asado: En papillote con un poquito de aliño
- Adobos: En adobo, rebozado y frito
- Horno: Cazón al horno con ajo y pimentón
- En salsa: Cazón en salsa de gambas.



Recetas





Alcachofas con Taquitos de Cazón

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se cuecen diez minutos los filetes de cazón, en agua con una hoja de laurel, un limón y un clavo de especias; una vez cocidos se cortan en taquitos pequeños.

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

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

Receta propia.

19
...

Aliño de Cazón

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cazón, 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 el cazón en agua con sal y una hoja de laurel; con diez minutos sobra. Se salpimienta, se trocea y se reserva.

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

Se liga el cazón cocido 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.

Arroz a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos vasos de arroz, 150 gr de gambas, 150 gr de langostinos, un cuarto de kilo de choco, 150 gr de cazón, 150 gr de cigalas, 250 gr de chirlas, 150 gr de rape, cuatro galeras, una cabeza de rape, un limón, una cebolla, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, cinco cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se abren las chirlas con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel. El caldo se emplea para cocer el marisco. A las chirlas se les quitan las conchas, menos a doce a las que se les quita solo la de arriba y se reservan.

Con el caldo de abrir las chirlas y agua hasta cinco vasos, se cuecen las galeras, que se reservan, las gambas, los langostinos, las cigalas y la cabeza de rape. Si hace falta más agua, por supuesto, se le añade. Se cuela el caldo y se reserva.

Se limpia la cabeza de pescado de las mijitas comestibles y se reservan. Se pelan los mariscos y se reservan. Se guardan cuatro cigalas sin pelar, y las galeras.

En una cazuela con aceite, o en una paella, se pone la cebolla picada muy fina, cuando dore, se añaden el rape, el cazón, el choco, las gambas, los langostinos, las cigalas, las chirlas y las mijitas de la cabeza. Se añaden los dientes de ajo machacados en un almirez junto al perejil, se le dan unas vueltas y se añade el arroz. Seguidamente, se añaden cinco vasos del caldo de cocer los mariscos y la cabeza de pescado, un chorro de limón, se salpimientan y se cuecen a fuego vivo como un cuarto de hora. Si hace falta se añade más caldo del pescado. Se deja reposar unos cinco minutos, se adornan con las galeras, las cigalas y las chirlas, se sirve antes de que se chupe el caldo, que pierde toda su gracia.

Receta de nuestro amigo Manolo Bellido del Bar Restaurante Arco Iris de Isla Cristina (Huelva).



Arroz Marinero con Cazón y Clicas

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos vasos de arroz, un vaso de clicas, una hoja de laurel, un cuarto de kilo de cazón, una cebolla, un tomate, un pimiento, un trozo de choco (100 gramos), un puñado de gambas (150 gramos), un vaso de aceite, dos hebras de azafrán y sal.

PREPARACIÓN:

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

Se despega el cazón de la espina central y se trocea. La espina se cuece en el agua de cocer el choco y las clicas, como cinco minutos. Se cuela el caldo y se reserva.

En una paella se hace un refrito con el aceite, la cebolla, el tomate y el pimiento picados. Cuando dore se agrega el cazón troceado y se remueve cinco minutos. Se añaden el choco, las gambas, el arroz, el azafrán y las clicas. Se agregan cinco vasos de caldo y se deja cocer quince minutos. Debe quedar un poco caldoso, por lo que si en el minuto doce vemos que falta caldo se le añade medio vaso de caldo caliente.



Bienmesabe

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón, medio litro de agua, ocho cucharadas de vinagre, dos dientes de ajo, una cucharada de pimentón, una cucharadita de orégano, una cucharadita de comino, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez la sal, el ajo, los cominos y el pimentón. Se riega con aceite y se reserva.

Se limpia el pescado, se corta en dados, se unta con el preparado y se macera ocho horas. Se seca con papel de cocina, se pasa por harina y se fríe en abundante aceite.

En San Fernando (Cádiz) se vende en las freiduras. Hay una anécdota preciosa que cuenta que el Rey Alfonso XII, de visita en San Fernando vio un soldado que comía algo de un cartucho de papel, lo llamo, le pregunto que comía, lo probó y se fue a una freidura compro su papelón de bienmesabe y se lo comió paseando por la Calle Real. Puede que hasta sea verdadera la anécdota...

22
...

Bienmesabe al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de bienmesabe, una cebolla, una copa de coñac, vaso y medio de tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea, cinco minutos, la cebolla, se riega con el coñac, una chispa de piri-piri, pimienta molida y tomate frito.

Se lleva el bienmesabe a una fuente de horno engrasada, se cubre con la salsa y se lleva al horno a ciento ochenta grados. Se cocina tres o cuatro minutos y se sirve.

Receta recogida en San Fernando cuando hacia el Servicio Militar.

Bienmesabe de la Isla de León

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de caella, dos vasos de harina de freír pescado, dos cucharadas de comino, seis dientes de ajo, seis cucharadas de vinagre, agua y sal.

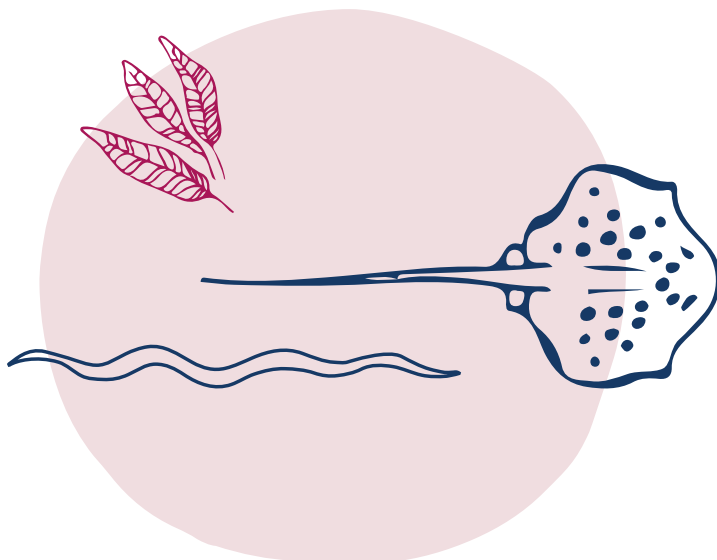
PREPARACIÓN:

Se limpia la caella, se corta en rodajas y se trocea en taquitos, se llevan a un dornillo y se reservan.

Se majan los ajos en un almirez junto al comino y sal, se deslíe con el vinagre y se riegan los tacos de “cazón” con el aliño, se dejan reposar media mañana para que tomen sabor del adobo.

Se pasan los dados de caella por harina de freír pescado, se fríe en aceite, se escurre y se toma con una copita de vino de Chiclana.

La caella es la tintorera; aunque tengo otras recetas de bienmesabe, esta la recogí en la Isla de León barrio de San Fernando (Cádiz) en una tabernita en la que nos juntábamos los Infantes de Marina.



Brochetas de Cazón con Nidos de Pasta

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatrocientos gramos de cazón, una cucharadita de pimentón dulce, una cucharadita de pimentón picante, una cucharadita de orégano, un limón, dos cucharadas de perejil, ocho tomates cherry, doce aceitunas sin hueso, seis cucharadas de aceite, un cuarto de kilo de nidos de pasta, tres nueces de mantequilla, dos cucharadas de almendras picadas.

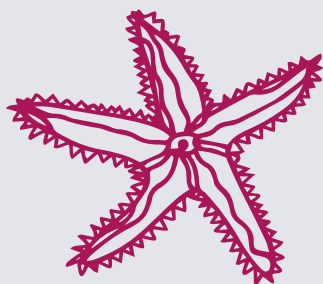
PREPARACIÓN:

Se corta el cazón en dados, se llevan a un lebrillo pequeño, se riega con el zumo de limón, una cucharada de perejil picado a cuchillo, el pimentón, sal y pimienta. Se remueve y se deja macerar una hora.

Se montan cuatro brochetas, se intercalan las presas con tomates cherry y aceitunas, se pincelan con aceite y caldo de la maceración, se marcan a la plancha tres minutos por cada lado.

Se cuecen los nidos de pasta en agua con sal el tiempo que marque el fabricante en el paquete, se sacan, se escurren y se añaden a una cazuela de barro en la que se han salteado las almendras en mantequilla, se añade el perejil restante y se sirven con las brochetas.

Receta familiar, se puede hacer con caella, con pez espada, marrajo etc. Se les puede quitar la brocheta a los pinchos y ligarlos con la pasta.



Buñuelos de Cazón

INGREDIENTES: (4 personas)

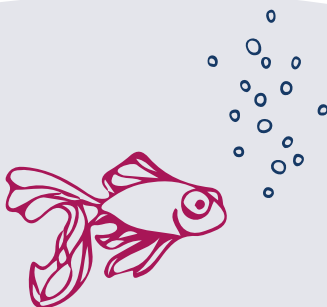
Un cuarto de kilo de cazón, un diente de ajo, una cebolla un huevo, la yema de un huevo, dos cucharadas de perejil, media cucharadita de bicarbonato, ciento cincuenta gramos de harina, tres cuartos de vaso de agua, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se hierve el cazón en una cazuela con agua y sal media hora, se saca, se deja enfriar, se desmenuza y se reserva.

Se baten los huevos en un lebrillo pequeño, se añaden la harina, el bicarbonato, agua y sal, se continua batiendo con la varilla o a mano, se añaden la cebolla picada, el perejil picado a cuchillo, el ajo rallado y el cazón desmigado, se mezclan y se forman las bolitas con una cuchara, se fríen en aceite, se sacan, se dejan sobre papel de estraza y se sirven.

Receta recogida en Isla Cristina, los preparan en Navidad y Semana Santa para los niños y en la feria.



Carpacho de Cazón con Salsa de Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cazón, seis cucharadas de aceite, un vaso de leche, una pastilla de caldo, una cucharada de mantequilla, una cucharada de harina, el zumo de medio limón, dos cucharadas de alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén se rehoga la harina en la mantequilla, se diluye la pastilla de caldo en la leche y se añade muy despacio removiendo. Se cuece a fuego lento un cuarto de hora, se añaden las alcaparras, el zumo de limón, se remueve y se cuece otro cuarto de hora, se salpimenta y se reserva.

Se congela la pieza de cazón a menos de veinte grados, se descongela y se corta en lonchitas muy finas con un cuchillo de jamón, se emplatan en una fuente engrasada con aceite, se riegan con un chorrito de aceite y se dejan macerar dos horas.

Se untan las tostaditas con mantequilla, se colocan las lonchitas de cazón, se napan con la salsa y se sirven.

Las tostaditas valen para cualquier carpacho, si las recomendamos en este caso se debe a que el carpacho de cazón es más propenso a romperse.



Caserecce con Ragù de Mar

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de caserecce, doscientos gramos de cazón, cien gramos de merluza, cien gramos de rape, dos cucharadas de alcaparras, seis aceitunas verdes sin hueso, seis aceitunas negras sin hueso, seis cucharadas de aceite de oliva, un diente de ajo, un vaso de vino blanco seco, tres tomates, una chispita de piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados de piel y espinas, se cortan en dados mínimos, se reservan.

En una cazuela de barro con el aceite se saltean los ajos troceados, cuando doren se retiran y se añade a la cazuela el pescado, se le dan vueltas, con una cuchara de palo, dos minutos, se riega con el vino y se deja evaporar por cochura.

Se añade el tomate rallado, sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se retira del fuego, se salpimenta, se adereza con piri-piri, se añaden las alcaparras y las aceitunas cortadas por la mitad, se les dan unas vueltas.

Se cocinan los caserecce en una cazuela con agua siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se saca, se escurre y se añaden a la cazuela de barro con el ragù, se lleva al fuego, se le dan vueltas un minuto y se sirve.



Cazón a la Cartayera

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cazón, una cebolla, cuatro cucharadas de caldo, cuatro cucharadas de salsa de tomate casera, tres cucharadas de harina de freír pescado, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón de piel y cartílago, se sacan cuatro medallones por rodaja, se lavan, escurren y secan; se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se llevan a una cazuela de barro con la salsa de tomate casera, la cebolla picada, el aceite, el caldo, sal y pimienta.

Se lleva la cazuela al horno a ciento ochenta grados, se cocinan los medallones cinco minutos, se les da la vuelta y se cocinan otros cinco minutos más. Se saca la cazuela del horno, se dejan reposar dos minutos y se sirven en la misma cazuela.

28
...

Cazón a la Cordobesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cazón, una rebanada de pan, tres dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, tres hebras de azafrán, una hoja de laurel, un chorrito de vino de Montilla, un vaso de chirlas, un puñado de gambas peladas, una lata pequeña de guisantes, el agua que admita, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón, se corta en dados de tamaño medio, se lava, se escurre y se reserva.

Se abren las chirlas al vapor con el chorrito de vino de Montilla y la hoja de laurel. Se cuele el caldo y se reserva con las chirlas.

En una sartén con el aceite se fríen la rebanada de pan y los ajos. Se dejan enfriar y se majan en un almirez, se lleva el majado a una cazuela de barro.

Se incorpora a la cazuela el cazón, se le dan unas vueltas para que se impregne del majado, se añaden las chirlas, el caldo, las gambas peladas, el azafrán, los guisantes, agua hasta casi cubrir, sal y pimienta. Se cocina a fuego lento ocho minutos y se sirve en la misma cazuela de barro.

Receta de Magdalena Caballero de Córdoba.

Cazón a la Crema

INGREDIENTES: (4 personas)

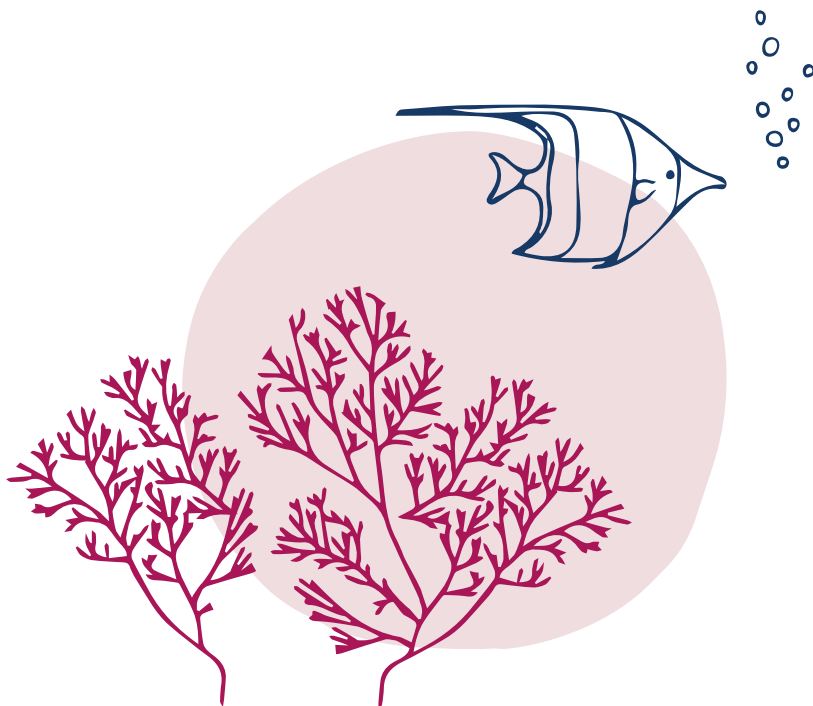
Cuatro rodajas de cazón una taza de nata, una taza de leche, una cucharada de perejil, una cucharada de cebolla picada, una cucharada de eneldo, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimenta el cazón, se pasa por harina de freír pescado y se marca unos segundos por cada lado en una sartén con aceite. Se retiran y se reservan.

En la misma sartén con dos cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada, cuando transparente se añaden el perejil y el eneldo, se le dan unas vueltas, se riega con la nata y la leche, se sube el fuego y cuando rompa a hervir, se rectifica de sal y pimienta, se añade el pescado, se baja el fuego y se cocina un cuarto de hora. Se sirve con su caldo como salsa.

Receta recogida en el kiosco de Mary en la Avenida del Parque en Isla Cristina (Huelva) .



Cazón a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cazón, un vaso se coquinas (o de chirlas), cien gramos de gambas, cien gramos de choco, dos tomates, una cebolla, un pimiento, una chispa de piri-piri, vaso y medio de caldo de pescado, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

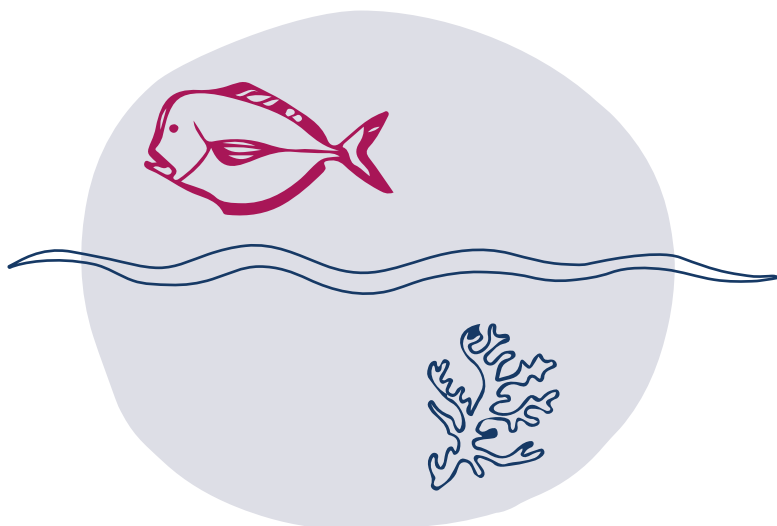
Se abren las coquinas, al vapor, con dos cucharadas de agua, se sacan, se cuela el caldo y se reservan.

Se escalda el cazón en una cazuela con agua unos minutos, se saca, se escurre y se corta en dados pequeños, se salpimenta, se reserva

Se majan en un almirez las almendras, los ajos, el perejil picado a cuchillo, una pizca de sal y pimienta, se aclara con el vino blanco y se reserva.

Se pelan las gambas, se doran en una sartén con aceite, se reservan.

Se saltean en una cazuela de barro con aceite, la cebolla picada en juliana y el pimiento pelado y cortado en tiras cortas, pasados cinco minutos se añade la picada, se cocina hasta que el vino evapore, se añade el tomate picado, sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se riega con el caldo, se le da una cochura de un cuarto de hora, se añade el cazón, se cocina diez minutos más, se añaden las coquinas, su caldo y las gambas, se les dan unas vueltas que tomen el sabor y se sirve en la misma cazuela de barro.



Cazón a la Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cazón, un vaso de zumo de naranja, cuatro dientes de ajo, dos naranjas, harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cazón de piel y cartílago, se sacan cuatro medallones por presa, se salpimientan y se reservan

En una cazuela de barro con aceite se saltean los ajos cortados en láminas, cuando doren se saltean por ambos lados, los medallones, pasados por harina de freír pescado por ambos lados. Se riegan con el zumo de naranja, se cocinan cinco minutos.

Se cortan las naranjas en rodajas, se saltean en una sartén con aceite, vuelta y vuelta, se emplatan en una fuente, se colocan los medallones de cazón sobre ellas, se riegan con la salsa y se sirven.

Receta adaptada de una recogida en la Terraza del Restaurante Sol y Mar en la Playa Central de Isla Cristina (Huelva).

31
...

Cazón a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cazón 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).

Cazón a la Portuguesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cazón, dos tomates, dos cucharadas de aceite, una cebolla, zumo de limón, cuatro vasos de caldo de verduras, cuatro chayotas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos más, se salpimenta, se añade el zumo de limón, se le dan unas vueltas.

Se añade el caldo, se incorporan las chayotas peladas y cortadas en dados, se cocina diez minutos, se añade el cazón cortado en dados, se cocina cinco minutos más y se sirve en la misma cazuela de barro.

32
...

Cazón a la Riojana

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón, 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 cazón. Se cocinan tapados algo más de cinco minutos y se sirven.

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



Cazón a la Roteña

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón, tres tomates, una cebolla, un pimiento verde, dos dientes de ajo, tres patatas, aceite, vino manzanilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

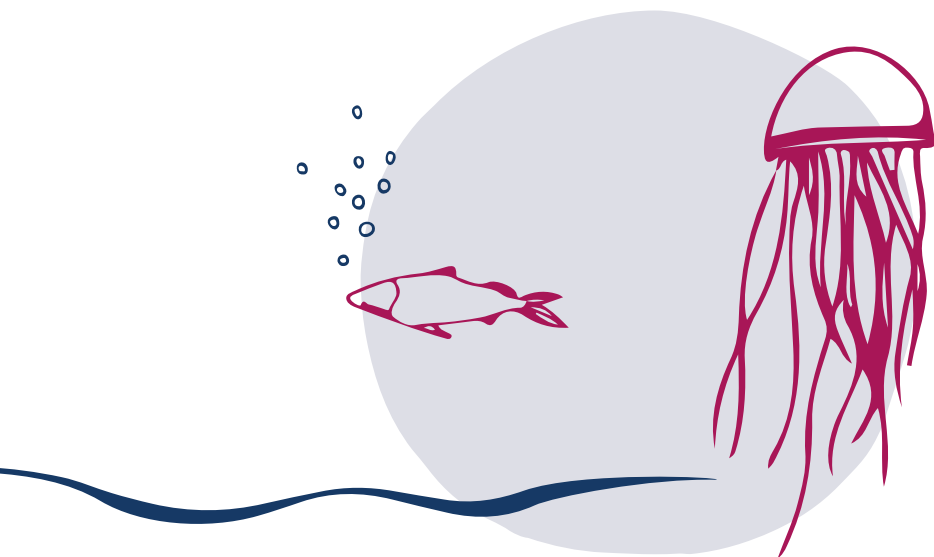
En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla picada en juliana, los ajos cortados en láminas y el pimiento, limpio y pelado, cortado en dados, se cocina cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se salpimienta, se riega con el vino y se reduce el alcohol por cochura, se reserva.

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se emplatan en una fuente formando lecho, se riegan con un chorrito de aceite y se llevan al horno a ciento ochenta grados, veinte minutos en la parte baja del horno.

Se saca, se coloca sobre ellas el cazón cortado en supremitas, se riega con el sofrito, se vuelve al horno a altura media, se cocina ocho minutos y se saca.

Se sirve en la misma fuente.

Si queremos el cazón más hecho se le pueden dar diez minutos de horno.



Cazón a la Siciliana

INGREDIENTES: (4 personas)

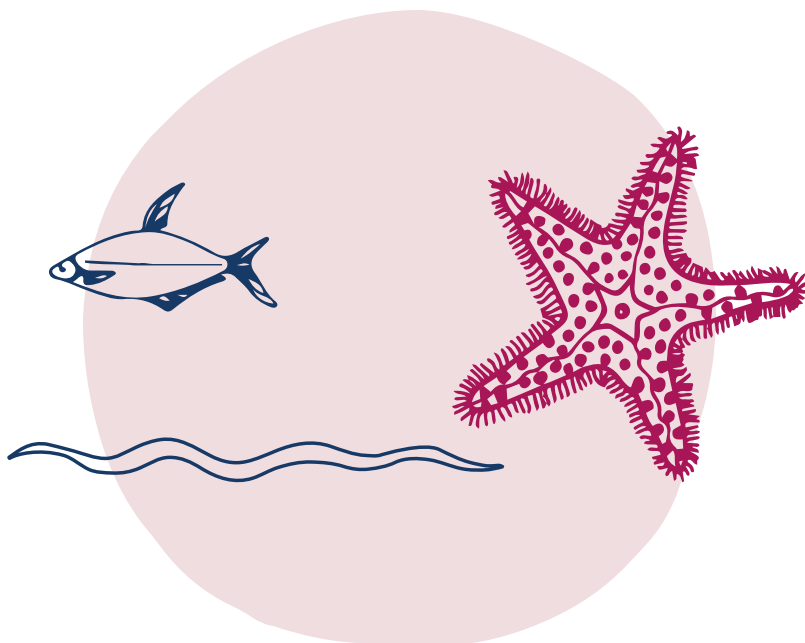
Tres cuartos de kilo de rodajas de cazón, dos tomates, cien gramos de aceitunas negras sin hueso, dos cucharadas de aceite, una cucharada de alcaparras, cuatro cucharadas de harina, medio vaso de vino blanco, una cucharada de perejil, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cazón de piel y espinas, se cortan en dados, se salpimientan, se pasan por harina, se sacuden, se reservan un momento.

En una cazuela de barro amplia con un chorrito de aceite se saltean los ajos pelados y chafados con la mano, se añade el pescado, se cocina por todos lados seis minutos, se añaden las alcaparras y las aceitunas, se cocinan a fuego vivo un par de minutos, se añade el tomate picado, sin piel ni pepitas, se le dan unas vueltas, se riega con el vino, se tapa y se cocina diez minutos a fuego lento, se adereza con piri-piri, sal y pimienta, se le dan unas vueltas y se sirve.

Receta siciliana de nuestra amiga Ornella de Cefalù (Sicilia).



Cazón a lo Pobre

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón, un picatoste, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de perejil, cinco cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón, se lava, se seca y se corta en dados, se sofríen en una sartén con aceite, se saca, se escurre y se reserva.

En la misma sartén y aceite se fríe la rebanada de pan junto a los dientes de ajo, se llevan a un almirez, se majan junto al perejil picado a cuchillo, sal y pimienta, se lava con vinagre y se vierte sobre el pescado. Se riega con agua sin cubrir y se cocina hasta que el cazón este hecho a nuestro gusto.

35
...

Cazón Adobado

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón, cincuenta gramos de pimentón dulce, orégano, nuez moscada, cuatro dientes de ajo, medio litro de aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

Se ligan en un almirez el pimentón dulce, el orégano, la nuez moscada rallada, los dientes de ajo machacados, el aceite y la sal. Se majan y se mezclan bien todos los ingredientes con una cuchara de madera.

Se corta el cazón en trozos pequeños, se llevan a un lebrillo y se mezclan con el majado anterior, se remueve para que todo el pescado se impregne muy bien de la mezcla. Se tapa y se reserva al fresco doce horas, removiéndolo de vez en cuando para ligar sabores.

Se calienta el aceite en una sartén, se fríe el pescado, se saca, se escurre y se coloca sobre papel absorbente. Se sirve.

Se pueden ensartar en brochetas y asar a la plancha o a la barbacoa. Se puede rebozar con harina, huevo y freírlo. Se puede pasar por masa de pávias y freírlo.

Cazón al Azafrán

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón, una cebolla, medio vaso de vino blanco, aceite, tres hebras de azafrán, una hoja de laurel, dos rebanadas de pan, dos vasos de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada en juliana junto al azafrán, se le dan unas vueltas y pasados cinco minutos se riega con el vino, se cocina ocho minutos.

Se añade el pan cortado en daditos, se riega con el caldo de pescado y se incorpora el laurel, se cocina a fuego medio un cuarto de hora.

Se corta el cazón en dados, se añade a la cazuela, se cocina diez minutos y se sirve en la misma cazuela de barro.

36
...

Cazón al Cava

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rodajas de cazón, medio kilo de mejillones, tres cucharadas de aceite de oliva, un docena de granos de pimienta, una cucharadita de harina, un vaso de cava, un chorrito de crema de leche, laurel, dos dientes de ajo, una cebolleta, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite se saltea la cebolleta, picada en juliana, junto las pimientas y el laurel, pasados cinco minutos, se añade la harina, se le dan unas vueltas dos minutos, se añaden el cava y el caldo de los mejillones, se reduce un poco por cochura, se añaden la nata y los mejillones, se salpimenta y se cocina hasta que reduzca a salsa.

Se salpimentan las rodajas de cazón, se untan con aceite y se hacen a la plancha dos minutos por cada lado, se incorporan a la cazuela con la salsa, se cocinan hasta que rompa a hervir, se retira, se deja reposar dos minutos y se sirven en la misma cazuela de barro.

Cazón al Curry Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón, dos cucharadas de aceite, dos cebollas, jengibre, un pimiento pequeño, dos dientes de ajo, medio vaso de salsa verde, dos vasos de leche de coco, un vaso de caldo corto de verduras, dos cucharadas de fumé de marisco, dos cucharadas de azúcar moreno, un chorro de zumo de limón, dos cucharadas de culantro picado a cuchillo, la parte blanca de un puerro, pimentón, sal y pimienta.

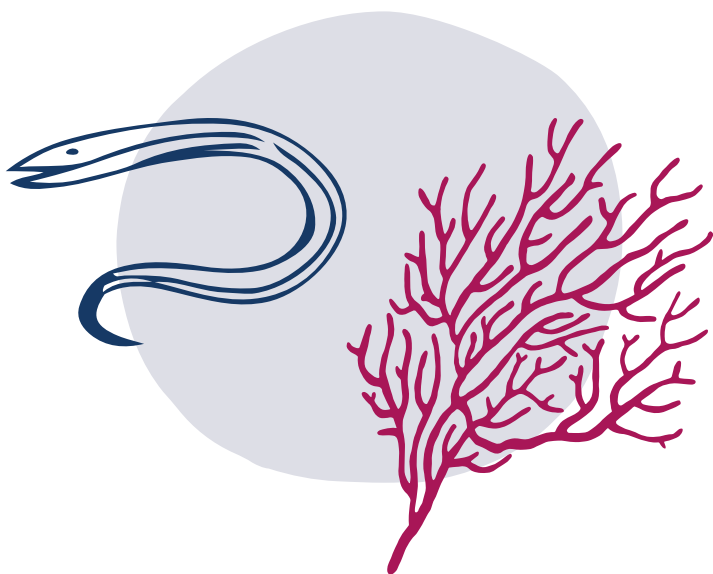
PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón, se corta en dados, se salpimenta y se reserva.

Se saltean en una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite, cinco minutos, la cebolla picada en juliana, el pimiento limpio, pelado y cortado en daditos, la parte blanca del puerro cortada en rodajas muy finas, se añade el pimentón sin dejar de remover con una cuchara de palo.

Se añaden un chorrito de agua (para que no amargue el pimentón), la salsa verde, se cocina dos minutos, se añaden el culantro picado a cuchillo y el pescado, se remueve con la cuchara de palo sin romper los dados de pescado, pero que se impregnen bien con el refrito.

Se riega con la leche de coco, se cocina dos minutos, se añaden el caldo de verduras, el fumé de marisco, el azúcar, zumo de limón, sal y pimienta, se remueve y se cocina diez minutos; se sirve en la misma cazuela de barro.



Cazón al Horno con Mariscos

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cazón, 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.

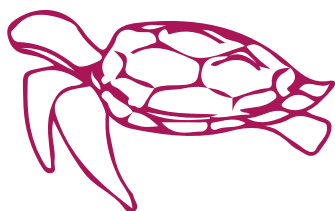
PREPARACIÓN:

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 cazón 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 cazón, 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.



Cazón al Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

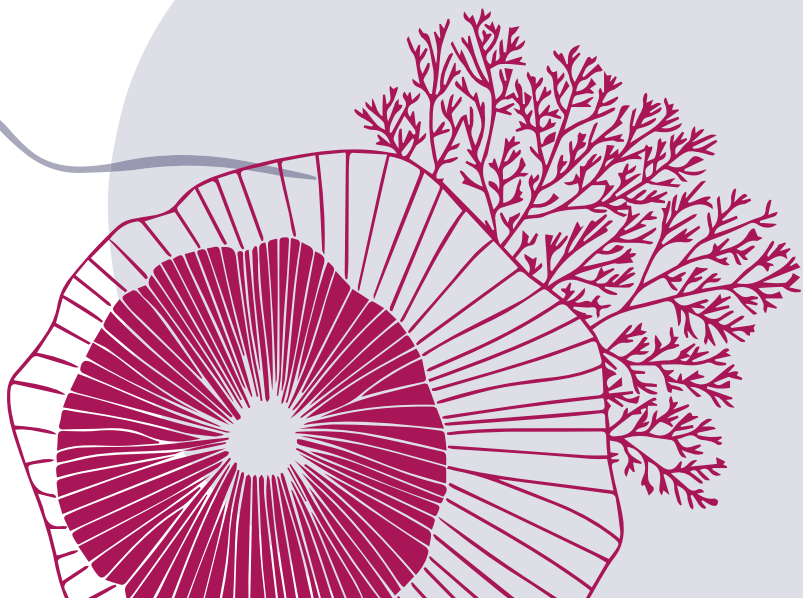
Cuatro rodajas de cazón, tres limones, un diente de ajo, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se elimina la piel de las rodajas, se lavan, se secan con papel de cocina y se pasan dos minutos y medio en una sartén con aceite en el que previamente se ha dorado el ajo pelado y chafado con la mano.

Se riega con el zumo de los limones, se termina de cubrir con agua, se salpimenta y se cocina, a fuego suave, veinte minutos. Se saca el pescado, se reduce su caldo a salsa.

Se sirve el pescado con la salsa y espolvoreado con perejil picado a cuchillo.



Cazón al Mosto

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cazón, una cebolla, cuatro dientes de ajo, una hoja de laurel, media cucharada de perejil, unas hebras de azafrán, un vaso de mosto, una cucharada de harina fina, medio vaso de aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón, se le quita la espina y se corta en cuatro presas. En una cazuela de barro, se fríen la cebolla y el ajo muy picados. Cuando sofrían, se añade el cazón y se saltea. Se riega con el mosto, el azafrán, el laurel, el perejil picado, se salpimenta y se cubre con agua. Se cuece a fuego lento un cuarto de hora. Se rocía con abundante zumo de limón y se sirve.

Receta común.

40
...



Cazón al Nido

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón, cuatro patatas, seis huevos, aceite, salsa de soja, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón, se limpia de piel y espinas y se corta en dados muy pequeños (o en tiras), se marina media hora, en un cuenco amplio con una cucharada de aceite, un chorro de salsa de soja, sal y pimienta, solo que lo impregne.

Se pelan las patatas se cortan en paja y se confitan en aceite sin que rompa a hervir hora y media, solo que ablanden, se reservan.

Se batan los huevos y se añaden los trocitos de cazón, se revuelven en una sartén con aceite unos tres minutos.

Se reparten las patatas paja entre cuatro platos, se forman huecos en el centro, se rellenan con el cazón y se sirven.

Se pueden rellenar con cazón con tomate o con cazón con refrito normal.

Cazón al Plato

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cazón, dos cucharadas de perejil, dos diente de ajo, ocho cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón de piel y cartílago, se sacan los medallones, se lavan, se secan y se salpimientan, se reservan.

En un almirez se majan los ajos junto al perejil picado a cuchillo, sal y pimienta, se bate el aceite en un cuenco con el majado y se reparte entre cuatro platos de barro aptos para el fuego.

Se cocinan en ellos los medallones de cazón, dos minutos y medio por cada lado, se sirven en el mismo plato.

Otras recetas lo hacen con el cazón con el cartílago.

Cazón al Pimentón

41
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cazón, una cucharada de pimentón, una cebolla, dos rebanadas de pan, dos dientes de ajo, aceite, orégano, perejil, vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se fríen el pan y los ajos, se sacan, se escurren y se reservan sobre papel absorbente, se dejan enfriar y se majan en un almirez con unas cucharadas de agua, sal y pimienta, se reserva.

Se limpia el cazón de piel (hay quien se la deja) y se fríe en sartén aparte vuelta y vuelta, se saca y se reserva.

En la misma sartén con una cucharada más de aceite se saltea la cebolla picada en juliana, se añade el majado, se le dan unas vueltas, se incorpora el pimentón, se le dan unas vueltas, se añade el cazón, se espolvorea con orégano, se remueve, se riega con un chorro generoso de vino, se reduce por cochura, se cubre levemente con agua, se reduce a salsa,

Se saca el cazón, se pasa la salsa por la batidora, se cuela con el chino y se reparte entre cuatro platos, se coloca encima el cazón, se espolvorea con perejil picado a cuchillo, se espolvorea con una chispita más de pimentón y se sirve.

Cazón al Pimiento de Matanza

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cazón, seis dientes de ajo, laurel, una cucharada de perejil, pimiento choricero y medio, una rebanada de pan, aceite, clavo, comino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

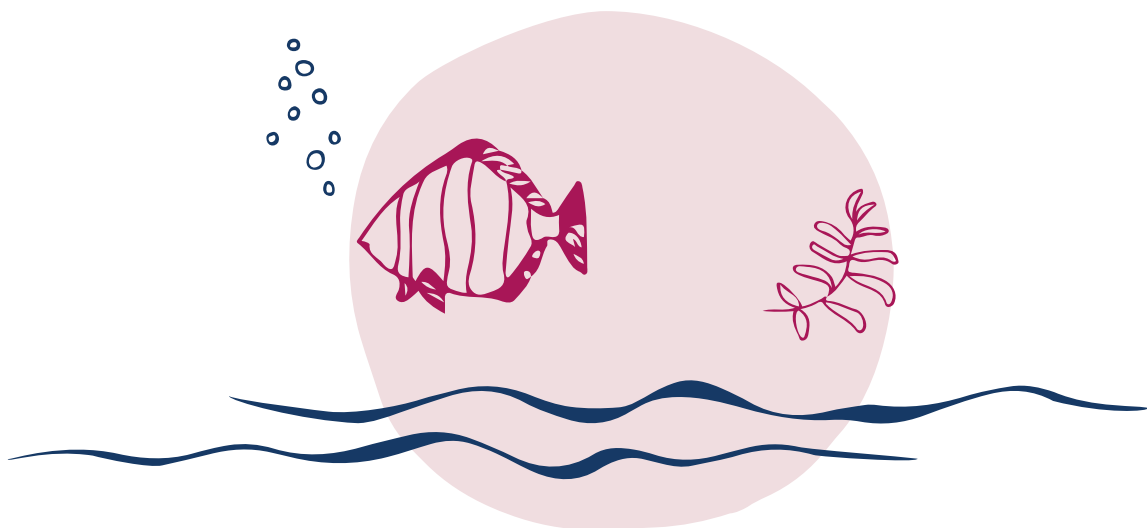
Se hidratan los pimientos choriceros (hay quien lo hace con los pimientos en seco) se saca la carne con una cuchara y se reserva.

Se limpia el cazón de piel y cartílago, se corta en dados se salpimenta y se reserva un ratito.

Se majan en un almirez el clavo, pimienta negra, comino, un diente de ajo, la carne de un pimiento choricero, el pan, aceite y una chispita de sal.

Se lleva el cazón a una cazuela de barro junto a los ajos pelados, el perejil picado a cuchillo, una hoja de laurel, la carne de medio pimiento choricero, el majado, se cubre con unas cucharadas de agua, se cocina diez minutos y se sirve en la misma cazuela de barro.

Receta común de la Sierra de Huelva.



Cazón al Vino del Condado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cazón, una cebolla, cuatro dientes de ajo, dos hojas de laurel, una cucharada de perejil, tres hebras de azafrán, un vaso de vino del Condado, una cucharada de harina tostada, medio vaso de aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el trozo de cazón y se corta en cuatro filetes. Se lava, se escurre y se seca.

En una sartén con aceite se saltean la cebolla y el ajo picados, cuando doren se añaden el cazón, el vino, el azafrán, el laurel, el perejil, la harina, agua, sal y pimienta. Se cocina a fuego lento un cuarto de hora y se sirve.

Cazón Aromatizado con Ensalada Mixta

43
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cazón, un pepino, una cucharada de perejil, dos cucharadas de hojas de orégano fresco, dos tomates secos, cinco cucharadas de pan rallado, un cogollo de lechuga, un tomate maduro, dos tallos de apio, dos huevos, aceite de freír, un yogur griego, cebollino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se deja el tomate seco en agua un par de horas, se saca la carne con una cuchara y se maja en un almirez con una cucharada de perejil picado a cuchillo, dos cucharadas de hojas de orégano fresco picadas, sal y pimienta, se mezcla el majado con pan rallado y se rebozan las rodajas de cazón, se pasan por huevo batido y se fríen en aceite muy caliente, tres minutos por un lado y dos por el contrario, se sacan, se dejan reposar sobre papel de estraza para eliminar el aceite sobrante, Se trocean el resto de los componentes, se mezclan y se aderezan con un yogur griego ligado con cebollino picado.

Se emplata el cazón con la ensalada de acompañamiento y se sirve

Receta siciliana de nuestra amiga Ornella de Cefalú (Sicilia).

Cazón con Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cazón, dos cucharadas de alcaparras, harina de freír pescado, tres nueces de mantequilla, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se salpimientan los filetes de cazón, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden, se fríen por ambos lados y se reservan en una fuente.

Se cuele el aceite de freír el pescado, se añaden la mantequilla y las alcaparras, se lleva al fuego unos minutos, se trabaja una salsa y se vierte sobre el pescado. Se sirve en el acto con acompañamiento de verdura cocida.

Este plato se puede preparar con caella, con cañabota etc. Receta recogida en el Puerto del Terrón (Lepe – Huelva).

44
...

Cazón con Almendras y Piñones

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cazón de ciento cincuenta gramos cada uno, dos tomates, cincuenta gramos de almendras peladas, cincuenta gramos de piñones, un vaso de vino blanco amontillado, seis cucharadas de aceite, una cucharada de harina de freír pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

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

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

Receta familiar.

Cazón con Choricitos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cazón, medio kilo de choricitos, medio kilo de cebollitas encurtidas y aceite.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cazón, se cortan en cuadraditos. Se cortan los choricitos en porciones tamaño brocheta.

Se pasa el cazón por harina de freír pescado, se fríe someramente. Se ensartan en una brocheta el cazón, el chorizo y la cebollita repitiendo la serie.

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

Cazón con Ensalada de Rúcula

45
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de cazón, ciento cincuenta gramos de rúcula, cien gramos de tomates cherry, cincuenta gramos de escamas de queso, dos dientes de ajo, una cucharada de comino molido, una cucharada de orégano, una cucharada de pimentón, un chorro de vinagre, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez los ajos, el comino, el orégano, sal y pimienta, se aclara con un chorro de vinagre, el pimentón y un chorro de aceite.

Se limpia el cazón de piel y cartílago, se corta en dados, se lleva a un dornillo pequeño, se riega con la mezcla, se deja marinar cuatro horas, se pasa por harina y se fríe en una sartén con aceite, se reserva sobre papel de estraza.

Se lava la rúcula, se trocea para ensalada, se aliña con aceite, vinagre, sal y pimienta, se cubre con el pescado, se espolvorea con escamas de queso; se sirve.

Cazón con Gambas y Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cazón, un cuarto de kilo de gambas peladas, un vaso de almejas, tres dientes de ajo, una cebolla, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se fríe el cazón en dados pasado por harina, se saca y se reserva sobre papel de estraza

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite se saltean la cebolla picada en juliana, pasados cinco minutos se añaden las almejas, el caldo de abrirlas, el cazón y las gambas, su cubre con caldo de pescado, se salpimienta y se cuece veinte minutos, se sirve en la misma cazuela de barro.

46
...

Cazón con Patatas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un cuarto de kilo de cazón, un pimiento, una cebolla, un tomate, dos patatas, mitad de cuarto de gambas peladas, mitad de cuarto de almendras fritas, dos dientes de ajo, picatostes, perejil, tres hebras de azafrán, laurel, dos cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja un majado con el picatoste, los dientes de ajo, una cucharada de perejil picado a cuchillo, las almendras, sal y pimienta, se reserva.

En una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva se saltean cinco minutos, la cebolla picada en juliana y el pimiento limpio, pelado y cortado en cuadraditos, se añaden el laurel, el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos.

Se añaden las patatas peladas, cortadas en trozos, el azafrán, se rehogan unos minutos, se cubren con agua y se les da una cochura de un cuarto de hora, se añaden el cazón cortado en dados, el majado, se cocina ocho minutos y se sirven en la misma cazuela de barro.

Cazón con Salicornia

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cazón, dos manojos de salicornia, un cuarto de kilo de gambas, un limón, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las salicornias, se escurren, se secan, se les corta la base dura y se fríen en aceite. Se escurren y se reservan.

Se limpian las rodajas de cazón de piel y cartílago, se sacan los medallones, se llevan a una fuente de horno engrasada con dos cucharadas de aceite, junto a las gambas peladas, se riegan con zumo de limón, se tapan con papel de aluminio y se hornean siete minutos.

Se sirven en platos individuales junto a las salicornias.

Cazón con Tomate

47
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cazón, tres cuartos de kilo de tomate, ocho cucharadas de aceite, un vaso de vino blanco, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento, unas hojas de hierbabuena, una cucharada de perejil, una chispa de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela con aceite se saltean la cebolla, el ajo y el pimiento picados, cuando comience a transparentar se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se añade una chispita de azúcar, se añaden la hierbabuena picada, sal y pimienta, se cocina diez minutos.

En sartén aparte con un chorro de aceite se saltean moderadamente los tacos de cazón sin hueso, se añade el vino y se cocina hasta que reduzca. Se añaden los trozos de cazón a la cazuela con el tomate, se espolvorea con el perejil y se termina de cocinar con la salsa.

Cazón Confitado con Salsa de Pimientos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cazón, aceite, un limón, dos cucharadas de perejil, un cuarto de kilo de pimentá, dos cucharadas de aceite, una cebolla, dos copas de coñac, dos vasos de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón de piel y cartílago, corta en dados y se confita en una cazuela de barro, una hora, sin que llegue a hervir, se saca, se escurre, se riega con zumo de limón, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se reserva.

En una sartén con aceite se saltea la cebolla picada en juliana, cuando comience a pochar se añade el coñac y se flamea. Se añaden la nata y la pimentá picada, se le da un golpe de turmix y se cuele con el chino.

Se vuelve a la sartén, se añade el cazón se cocina cinco minutos sin tapar para que reduzca un poco y se sirve.

48
...

Cazón Don Manuel

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón en rodajas, un puerro, dos dientes de ajo, una copa de fino Moriles, cien gramos de harina, un vaso de fumé de pescado, una cebolla un chorreón de coñac, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se fondean con aceite el ajo, la cebolla y el puerro muy lentamente.

Se salpimientan las rodajas de cazón, se pasan por harina y se llevan sobre el fondo, se riegan con el coñac, se flamean, se añade el fumé y se deja reducir a fuego medio.

Se presentan las rodajas en platos individuales, espolvoreadas con perejil picado y con guarnición de verduras cocidas.

Receta de nuestro amigo Manuel Ruiz Peralta cheff de la cocina del Hotel Isla Cristina Palace.

Cazón Empanado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cazón fresco, dos limones, una cucharada de perejil, dos huevos, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón, se corta en supremas pequeñas o en dados, se lleva a un lebrillo pequeño y se salpimenta se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se deja macerar un par de horas; se saca, se escurre, se pasa por huevo, por pan rallado y se fríe en aceite caliente. Se sirve con acompañamiento de pimentá o de escalibada.

Receta recogida en el Mercado Nuevo de Isla Cristina (Huelva).

Cazón en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón, dos huevos, dos cucharadas de pimentón, un limón, aceite de oliva, un kilo de tomate, una cebolla, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de azúcar, albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón, se lava, escurre y seca con papel de cocina, se trocea en dados y se llevan a un lebrillo pequeño, se espolvorean con el pimentón, zumo de limón, sal y pimienta, se deja macerar un par de horas.

Se prepara una pasta de rebozar con los huevos batidos, harina y agua. Se rebozan los dados de cazón se fríen en aceite y se reservan en una fuente de servir.

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

Se pasa por el pasapurés, se cuece hasta que reduzca el agua, se salpimenta, se le añade una cucharada de azúcar, se espolvorea con la albahaca picada y se riega sobre el cazón. Se sirve de inmediato.

Se puede preparar con otros adobos y otros rebozados como tempura o de pavía.

Cazón en Adobo con Puntillitas y Salsa de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

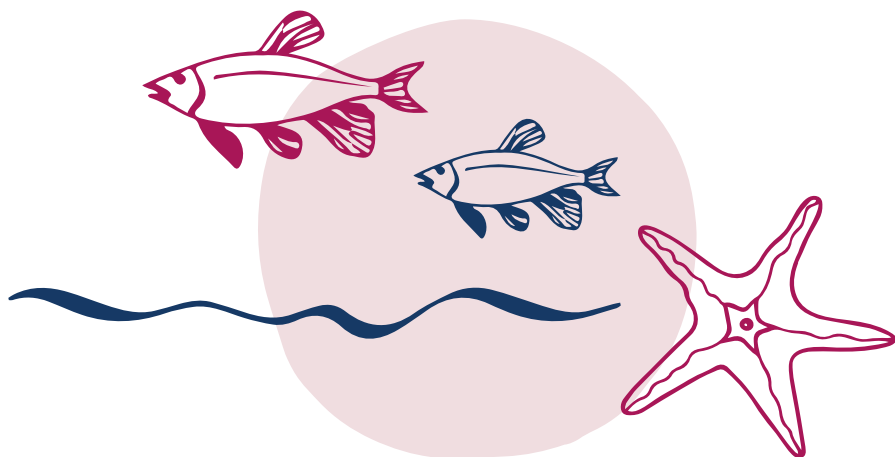
Tres cuartos de kilo de cazón, harina de freír pescado, agua helada, dos huevos, dos cucharadas de pimentón agridulce, un limón, aceite de oliva, sal, una lata de tomate entero natural, una cebolla grande, tres cucharadas de azúcar, un diente de ajo, una cucharadita de cominos, un vasito de aceite de oliva.

PREPARACIÓN:

Se corta el cazón en trozos de dos dedos, se llevan a un lebrillo pequeño, se espolvorea con pimentón, sal y zumo de limón. Se deja en maceración dos horas.

Se prepara una masa mezclando dos yemas, agua y harina suficiente, se bate una clara a punto de nieve, se añade a la mezcla, se incorpora suavemente. Se reboza con esto el cazón y se fríe.

Mientras se macera el pescado, se prepara la salsa de tomate. Se pican la cebolla y el ajo, se sofríen a fuego suave con cuatro cucharadas de aceite, se añaden los tomates picados con un poco de su caldo. Se tapa la sartén y se deja que se haga. Cuando espese, se agregan el azúcar y los cominos molidos, se deja cocer unos minutos. Se pasa por el pasa purés. Se emplata el pescado, se riega con la salsa y se sirve.



Cazón en Adobo de Mostaza y Jengibre

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de dados de cazón, dos cucharadas de mostaza francesa, seis cucharadas de aceite de oliva, aceite de freír, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de jengibre rallado, pan rallado, dos huevos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Se trabaja un adobo con las seis cucharada de aceite de oliva, las dos de vinagre, la mostaza, el jengibre, sal y pimienta

Se lleva el cazón a un lebrillo pequeño, se riega con el adobo, se unta totalmente con él, se deja macerar seis horas.

Se pasan los dados de cazón por huevo batido, por pan rallado y se fríen en una sartén con aceite, se sacan, se dejan escurrir unos minutos sobre papel de estraza y se sirven.

51
...

Cazón 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 el cazón en rodajas, 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 el cazón, se cuece cinco minutos, se rectifica de sal y pimienta y si hace falta se espesa con media galleta molida. Se sirve.

Receta común.

Cazón en Amarillo como en Riotinto

INGREDIENTES: (4 personas)

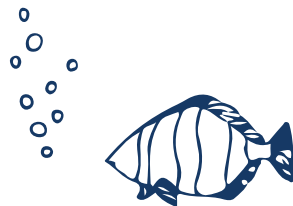
Un kilo de cazón, dos patatas cocidas, una cebolla, dos dientes de ajo, diez cucharadas de aceite, cuatro picatostes, medio vaso de vino fino, una cucharada de culantro, ocho almendras, caldo de pescado, cuatro hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En un almirez se majan las patatas cortadas en dados, los picatostes, los dientes de ajo, las almendras, el azafrán, sal y pimienta. Se reserva.

Se corta el cazón en rodajas y estas a su vez en tacos, se salpimientan, se pincelan con aceite y se dejan reposar media hora en una cazuela de barro.

En una sartén con aceite se saltea cinco minutos la cebolla picada en juliana fina, se aclara el majado con el vino y se añade a la cebolla, se le dan unas vueltas y se vierte sobre el pescado en la cazuela, se cubre con caldo de pescado y se cocina diez minutos. Se espolvorea con culantro picado a cuchillo y se sirve.



Cazón en Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cazón, cuatro patatas, tres cebollas, una cucharada de perejil, dos limones, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón de piel y cartílago. Se sacan los medallones se salpimientan y se reservan.

En una cazuela de barro con dos vasos y medio de agua, medio vaso de aceite, sal y pimienta a gusto, se cocinan las patatas cortadas en rodajas muy finas, la cebolla picada en juliana, el perejil picado a cuchillo y el zumo de limón.

Pasado un cuarto de hora, se añaden los medallones de cazón, se cocinan diez minutos y se sirven en la misma cazuela de barro.

Cazón en Colorao

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón, una cebolla, una cucharada de perejil, dos clavos, cominos, un picatoste, dos cucharadas de vinagre, una cucharadita de pimentón, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea una cebolla en cuatro cucharadas de aceite junto al perejil picado a cuchillo; cuando poche se añade el cazón limpio y cortado en tacos.

En un almirez se majan el picatoste con los cominos, la pimienta en grano, los dientes de ajo y los clavos; se lava con un chorro de vinagre y se riega sobre el pescado, se añade una cucharadita de pimentón y se le dan unas vueltas, se cocina diez minutos y se sirve.

Receta común de la Costa de Huelva.

53
...

Cazón en Papillote

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de cazón, eneldo, albahaca, laurel, tomillo, romero, dos limones, un puerro, una zanahoria, una patata, dos tomates, un bulbo de hinojo, un cuarto de coliflor, medio vaso de garbanzos cocidos, aceite, salsa citronelle, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan las verduras, se cortan en dados y se llevan al horno a ciento ochenta grados en una fuente untada con aceite, se aderezan con aceite, romero, tomillo y laurel, se cocinan media hora, se sacan y se reservan.

Se enrollan los filetes de cazón con eneldo, se llevan sobre papel de plata, junto a la parte blanca del puerro picada y una rodaja de limón, se cierra el papillote y se cocina un cuarto de hora en el horno a ciento ochenta grados.

Se saca, se elimina el papel de plata y se sirve con las verduras de acompañamiento y una salsa citronelle aparte en salsera.

La salsa citronelle es una salsa italiana a base de aceite y limón.

Cazón en Pepitoria

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas gruesas de cazón, una cebolla, cincuenta gramos de almendras, un vaso de vino blanco, una cucharadita de harina, tres dientes de ajo, aceite, perejil, dos huevos duros, azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cazón, se pasan por harina y se fríen en una sartén con aceite, se reservan.

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite se saltean la cebolla picada en juliana y el ajo rallado, pasados cinco minutos se añaden las almendras picadas y la cucharadita de harina, se les dan unas vueltas, se riega con el vino, se incorpora el azafrán, se le da un hervor corto, se añaden dos vasos de agua con las yemas de los huevos desleídas en ella, se añaden las rodajas de cazón procurando que no se monten, se mueve la cazuela de vez en cuando, se cocina un cuarto de hora, se espolvorea con la clara de los huevos picada y perejil picado a cuchillo; se sirve acompañado de patatas fritas.

Cazón en Rebozado Picante

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de cazón, una cucharada de pimienta molida, dos cucharadas de pimentón dulce, dos cucharadas de ajo en polvo, una cucharadita de tomillo, una cucharadita de orégano, una cucharadita de mostaza molida, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de cazón, se cortan en dados y se reservan.

Se llevan los ingredientes del rebozado a una bolsa de plástico, se sopla y se agita para que se mezclen íntimamente al agitarlas, se trabaja una mezcla de especias.

Se pasan los dados de cazón por el rebozado, se dejan reposar dos horas y se fríen en aceite muy caliente, se sacan se dejan escurrir sobre papel de estraza y se sirven.

Cazón en Salsa como en Huelva

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cazón, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, una rebanada de pan frito, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se fríen los ajos y la rebanada de pan en una sartén con aceite, se dejan enfriar, se majan en un almirez, con la sal, el perejil picado a cuchillo y un chorro de vinagre.

Se limpia el cazón, se corta en rodajas y se fríe en la misma sartén con algo más de aceite y el majado, se cubre con agua, se cocina diez minutos y se sirve con su jugo como salsa.

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

55
...

Cazón en Salsa con Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de cazón, tres docenas de aceitunas negras sin hueso, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite de oliva, una tira de cáscara de naranja, cuatro tomates, una chispa de piri-piri, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cazón de piel y cartílago, se sacan los medallones y se reservan

Se pelan los dientes de ajo, se aplastan con la palma de la mano y se fríen en una cazuela de barro con aceite, cuando doren, se saca y se añaden la cáscara de naranja sin la parte blanca, el tomate rallado, sin piel ni pepitas, se salpimenta, se tapa y se cocina a fuego lento un cuarto de hora, se añaden las aceitunas cortadas por la mitad y los medallones de cazón, se riega con un cucharón de agua hirviendo, se cocina diez minutos tapado y dándoles la vuelta a media cochura, se rectifica de sal y pimienta (si hace falta), se adereza con piri-piri y perejil picado a cuchillo. Se le dan unas vueltas y se sirve.

Cazón en Salsa de Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cazón, tres cucharadas de aceite, un vaso de leche, una pastilla de caldo, una cucharada de mantequilla, una cucharada de harina, el zumo de medio limón, dos cucharadas de alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén se rehoga la harina en la mantequilla, se diluye la pastilla de caldo en la leche y se añade muy despacio removiendo. Se cuece a fuego lento un cuarto de hora, se añaden las alcaparras, el zumo de limón, se remueve y se cuece otro cuarto de hora, se salpimenta y se reserva.

Se limpia el cazón de piel y cartílago, se sacan los medallones, se lavan, se escurren y se secan, se pincelan con aceite y se marcan en una sartén dos minutos y medio por cada lado. Se emplatan en una cazuela de barro, se riegan con la salsa de alcaparras, medio vaso de vino manzanilla, se les da un hervor y se sirven en la misma cazuela.

56
...

Cazón en Salsa de Cominos

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cazón, dos cebollas, tres pimientos, una cucharada de perejil picado, una cucharadita de comino molido, dos dientes de ajo, la miga de un bollo, dos cucharadas de vinagre, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón, se corta en rodajas, se elimina la raspa y se cortan en tiras. Se lavan, escurren y secan. Se reservan.

En un almirez se majan los cominos, los dientes de ajo, la miga de pan, el vinagre, sal y pimienta. Se reserva.

Se saltean en una cazuela de barro con un chorro de aceite la cebolla picada y los pimientos cortados en bastones. Cuando pochen, se añade el cazón, se rehoga junto al perejil, se incorpora el majado, se riega con unas cucharadas de agua, se le da un hervor, se rectifica de sal y pimienta, se sirve.

Este plato se puede preparar con tintorera, caella, pintarroja etc.

Cazón en Salsa Marinera de Caracoles

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bígaros, tres cucharadas de salsa de tomate, una cebolla, un vaso de aceite, un vaso de vino manzanilla, una guindilla, cuatro dientes de ajo, pan rallado, medio vaso de crema de leche, sal y pimienta.

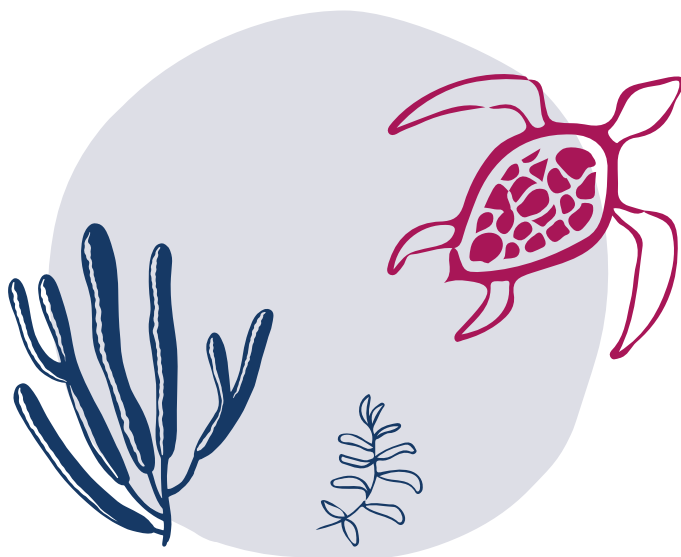
PREPARACIÓN:

Se cuecen los bígaros en agua con sal entre diez y quince minutos, se saca uno se prueba y cuando estén a nuestro gusto, se sacan de las cáscaras con un alfiler y se reservan. El agua de cocerlos se cuele y se reserva.

En una cazuela de barro se dora la cebolla picada. Se majan en un almirez los ajos, la guindilla y la salsa de tomate, se añade medio vaso del agua de cocer los bígaros y se trituran con el turmix, se cuelean por el chino y se vuelve a la cazuela se le añade la crema de leche, se le da un hervor, se espesa con pan rallado y se reserva en una salsera.

Se cuece el cazón en el agua de cocer los bígaros, se saca, se escurre, se emplata y sirve con verdura cocida y la salsa aparte en salsera.

Esta receta es gaditana y tiene como es natural muchas variaciones; la primera es que es una receta de caella, pero prefiero el cazón por tener la carne más prieta. Se le puede poner vinagre, pan frito, almendras molidas etc.



Cazón en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cazón, una cebolleta, dos dientes de ajo, perejil, una cucharada de harina, medio vaso de manzanilla de Sanlúcar, cuatro cucharadas de aceite, laurel, sal y pimienta.

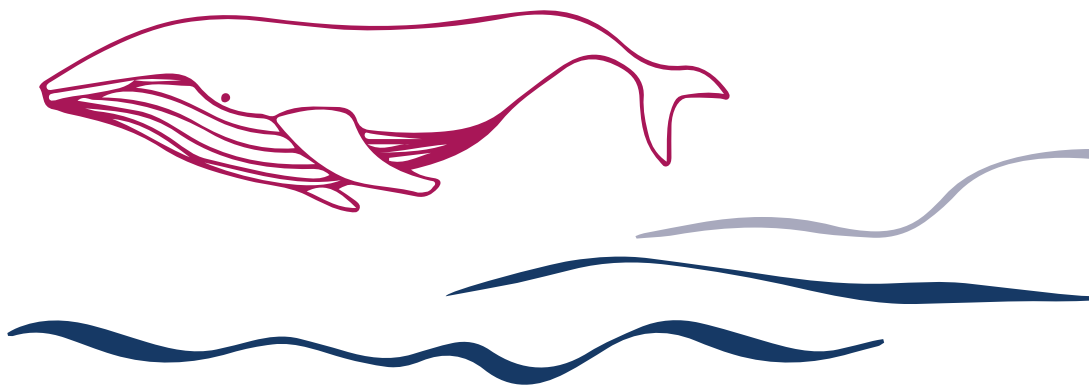
PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cazón. Se llevan a un lebrillo pequeño, se salpimientan por ambos lados y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite se saltean los ajos y el laurel, pasados dos minutos se añade la cebolleta picada, se salpimenta, se le dan unas vueltas con una cuchara de palo, se cocina cinco minutos, se añade la harina, se le dan unas vueltas, cuando dore se añade el vino, se cocina un minutos, se añade un vaso de agua, se salpimenta y se cocina hasta que espese a salsa, se añade el cazón, se cocina cinco minutos por cada lado, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se sirve en la misma cazuela de barro.

*58
...*

Se puede hacer con dos minutos por cada lado, pero queda poco hecho.



Cazón en Sobrehusa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cazón, aceite, tres dientes de ajo, una cucharada de harina fina, una hoja de laurel, tres hebras de azafrán, un vaso de vino, harina de freír pescado, sal y pimienta.

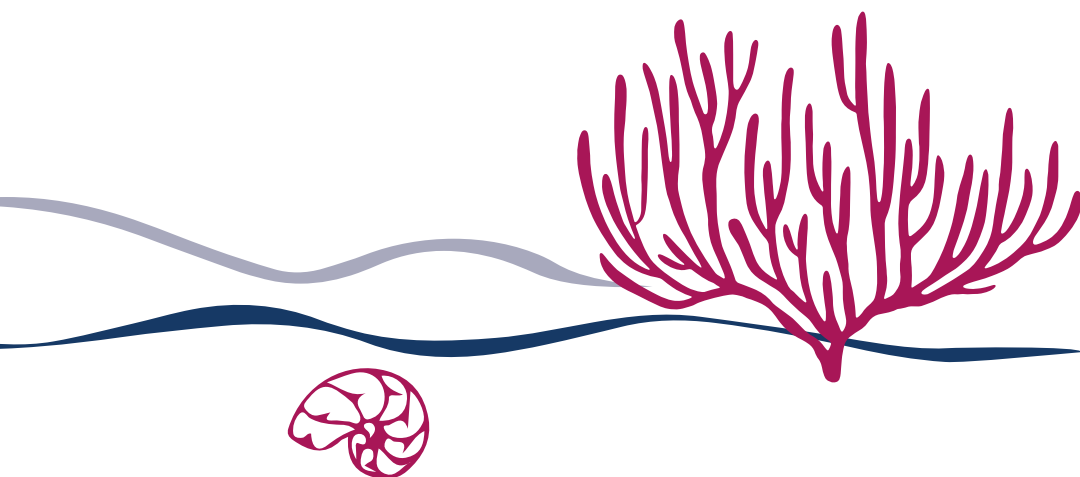
PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón, se corta en supremas pequeñas, se pasan por harina de freír pescado, se fríen en aceite muy caliente, se sacan y se reservan sobre papel de estraza.

Se cuela el aceite de la sartén y se fríen en él los ajos cortados en láminas, cuando doren se añade la harina fina, se remueve con una cuchara de palo, se añaden el laurel, el azafrán, sal, pimienta y unas cucharadas de agua. Cuando rompa a hervir se añade el pescado, se remueve la sartén para que lo impregne, se riega con el vino, se cocina unos minutos y se sirve.

Esta receta la preparábamos en San Frenando (Cádiz) cuando hice el servicio militar, nos la enseñó un cabo de Infantería de Marina, un poco gorrón, pero que guisaba como los ángeles!!! La preparábamos con el bienmesabe que reservábamos del día anterior, era una forma de calentarlo y tomárnoslo en la cena.

59
...



Cazón Guisado con Leche

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cazón medio kilo de cebollas, dos vasos y medio de leche, media cucharadita de tomillo molido, media cucharadita de albahaca picada, media cucharadita de anises, tres nueces de mantequilla, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón de piel y cartílago, se sacan los medallones, se salpimientan y se reservan

Se saltea la cebolla cortada en aros en una sartén con el aceite y la mantequilla; se saca y se reserva. En la misma sartén se doran los medallones de cazón minuto y medio por cada lado.

Se coloca en una cazuela de barro la mitad de la cebolla, se colocan sobre ella los medallones de cazón y se cubren con la otra mitad de la cebolla, la albahaca, el tomillo y los anises.

Se riega con la leche, se salpimienta, se lleva al fuego y se cocina un cuarto de hora a fuego lento, en una cazuela de barro. Se sirve en la misma cazuela.



Cazón Hervido

INGREDIENTES: (4 personas)

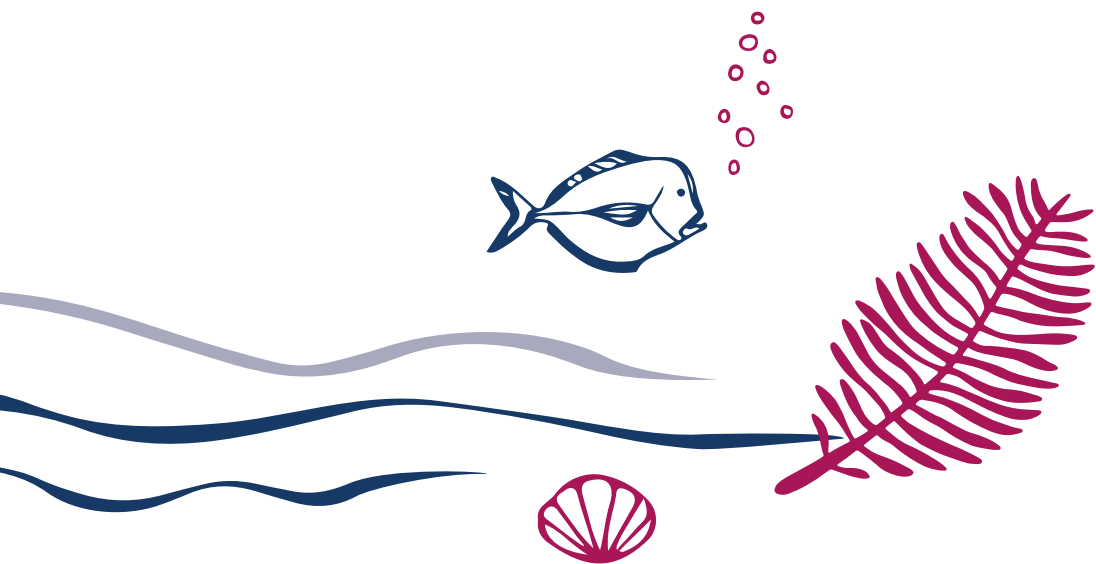
Cuatro rodajas de cazón, un limón, seis cucharada de aceite de oliva, medio vaso de vino blanco, un cucharada de pimienta en grano, una cucharada de orégano, laurel, un diente de ajo, un cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cazón de piel y cartílago, se sacan los medallones, se lavan y se llevan a una cazuela con dos vasos y medio de agua, el vino, la pimienta en grano, sal y pimienta, se saca, se escurre y se reserva

En un cazo se ligan el aceite, con el zumo de limón, dos cucharadas del agua de cocer el cazón caliente, el diente de ajo picado, el orégano, se cocina a baño María mezclando con una cuchara de palo, se trabaja una salsa.

Se sirve el pescado con verdura cocida de acompañamiento y la salsa aparte en salsera.



Cazón Marinado con Mantequilla y Leche

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cazón, dos vasos de leche, cuatro nueces de mantequilla, dos cucharadas pequeñas de pimentón, ocho cucharadas de harina de freír pescado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

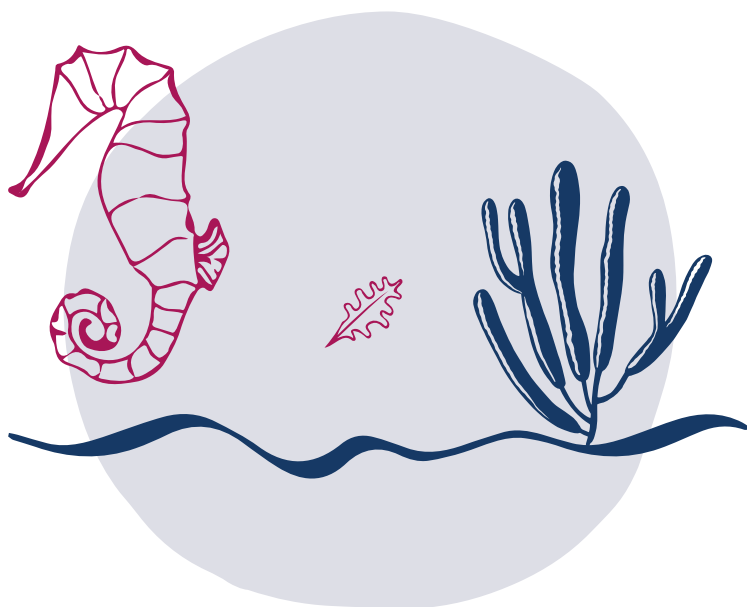
Se limpian las rodajas de cazón de piel y cartílago, se sacan cuatro medallones por pieza, se reservan

Se derrite la mantequilla, se mezcla con la leche, la mitad del pimentón, sal y pimienta, se marinan los medallones de cazón con la mezcla dos horas.

En una bolsa de plástico con aire se ligan la harina de freír pescado con el resto del pimentón, sal y pimienta.

Se escurren los medallones de cazón, se pasan por la mezcla de harina, se sacuden y se fríen en aceite.

Se espesa la marinada a salsa por cochura y se sirven los medallones con la salsa, y unas patatas confitadas en aceite de acompañamiento.



Cazón Picante al Piri-Piri

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón, un limón, cinco cucharadas de aceite, tres dientes de ajo, una cebolla, un pimiento, piri-piri, un cebollino, un cucharada de culantro, una cucharada de alcaparras, comino molido, tres hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el cazón en una cazuela con agua y sal diez minutos, se saca, se escurre y se deja enfriar, se limpia y se desmenuza,

Se saltean en una sartén con aceite la cebolla picada en juliana y el ajo picado, pasados cinco minutos se añaden el pimiento pelado y cortado en cuadraditos, los ajetes picados y el piri-piri, se cocinan dos minutos más, se incorporan el culantro picado a cuchillo, el azafrán y el comino, se le dan unas vueltas durante un minuto con una cuchara de palo.

Se añade el cazón, se riega con unas cucharadas de agua (si hace falta) se remueve para que impregnan los sabores y se cocina un cuarto de hora.

Receta de origen portugués recogida en Isla Cristina, el picante del plato depende del piri-piri que se le ponga.

63
...

Cazón Rebozado con Cerveza

INGREDIENTES: (4 personas)

Ciento cincuenta gramos de harina de maíz, un botellín de cerveza, cuatro patatas, cuatro filetes de cazón sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se liga la harina de maíz con la cerveza, se salpimenta y se bate hasta ligar una crema de rebozar.

Se lavan los filetes de cazón, se escurren, se secan, se pasan por la crema de rebozar, se sacude el exceso y se fríen en aceite ocho minutos. Se sirven con verdura cocida y patatas fritas

Cazón sobre Base de Chalota y Ajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón, cuatro chalotas, cuatro dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de perejil picado, dos rebanadas de pan frito, media cucharadita de pimentón, un vaso de vino, sal y pimienta.

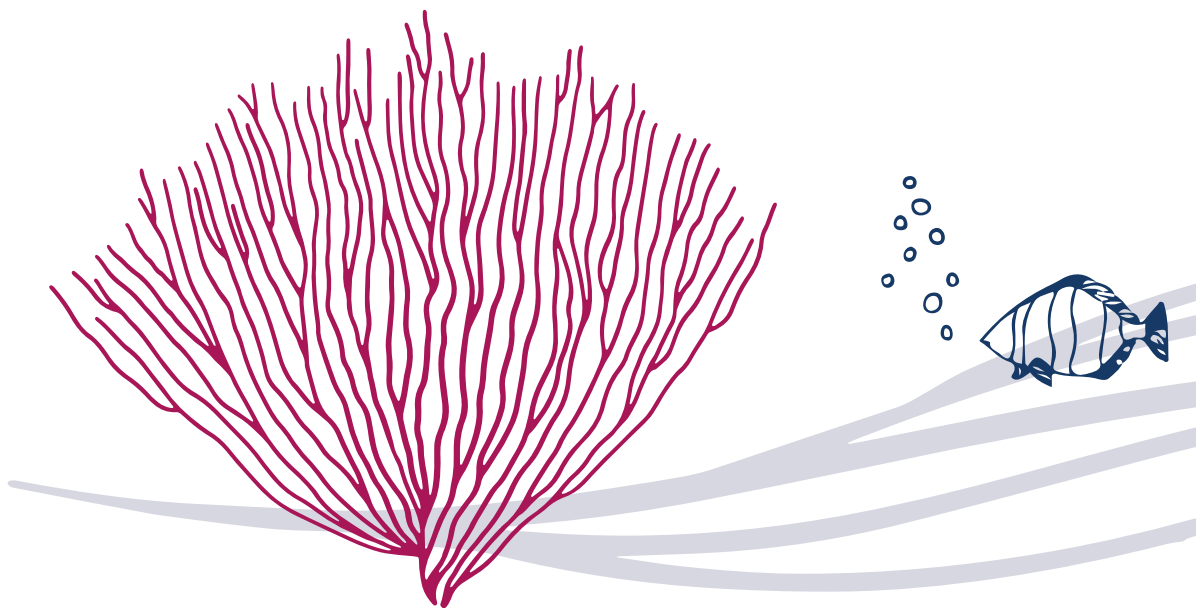
PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón, se le quita la raspa y se trocea como para adobo, se salpimenta y se reserva.

En una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite se rehogan la chalota picada y el ajo. Se añade el cazón, se espolvorea con el pimentón, el perejil picado y el pan frito pasados por un almirez.

Se riega con el vaso de vino, se tapa y se cocina cuatro minutos a fuego fuerte.

Receta de María de los Santos Sánchez Sosa de Dos hermanas (Sevilla).



Cazón sobre Puré de Zanahoria y Vinagreta de Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón, harina de freír pescado, medio de kilo de zanahorias, cuatro dientes de ajo, dos cucharadas de aceite, media cebolla, una cucharada de comino en polvo, dos cucharadas de zumo de limón, una cucharada de harisa, dos cucharadas de culantro picado, seis cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una vinagreta con seis cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta, se reserva

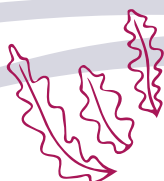
Se pelan las zanahorias y se cuecen en agua con sal junto a los ajos. Se cortan en rebanadas y se reservan.

Se majan en un almirez los ajos cocidos, el comino, la harisa, el zumo de limón, sal y pimienta.

Se saltea la cebolla picada en el aceite, cuando comience a blanquear, se añade el majado, se le dan unas vueltas, se añade la zanahoria y se rehoga.

Se pasa por el chino o por un pasa purés, se reparte entre cuatro platos, se reserva.

Se corta el cazón en dados, se pasan por harina, se sacuden y se fríen en una sartén con aceite, se sacan, se escurren, se reparten sobre el puré de zanahoria, se riegan con la vinagreta y se sirven con el resto de la vinagreta aparte en salsera.



Cazuela de Cazón con Babetas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cazón, un pimiento, cuatro dientes de ajo, un tomate, dos patatas medianas, ciento cincuenta gramos de babetas, un pimiento rojo asado, aceite, tres hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltean en una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite, la cebolla picada en juliana, los ajos rallados y el pimiento limpio y pelado, cortado en dados, se sacan, se pasan por el turmix junto al tomate picado, sin piel ni pepitas.

Se vuelve el batido a la cazuela, se añade el cazón cortado en dados pequeños, se cocina dos minutos, se saca y se reserva.

Se añaden a la cazuela las patatas peladas y cortadas en dados, se les dan unas vueltas, se cubren con agua y se cocinan un cuarto de hora, se añaden las babetas, el cazón, el azafrán, sal y pimienta; se cocina el tiempo que marque el fabricante el paquete de las babetas, se añade la pimentá cortada en tiras, se le dan unas vueltas y se sirve en la misma cazuela de barro.

Rancho marinero recogido en San Fernando(Cádiz) cuando hice el Servicio Militar.

Cebiche de Cazón

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cazón, una cebolla, seis limones, una chispa de orégano, seis cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se corta el cazón en lonchas mínimas y se lleva a un lebrillo pequeño, se riega con igual cantidad de zumo de limón y de agua, se salpimenta, se mezcla y se deja macerar en la nevera seis horas.

Se escurre, se añade la cebolla picada, se salpimenta, se riega con el aceite, se mezcla y se deja media hora al fresco para que traben los sabores. Se sirven.

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.

Dados de Cazón Marinados

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de rodajas de cazón, una cucharada de hinojo, una cucharada de salvia, tres limones, dos dientes de ajo, pimentá, dos huevos duros, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de cazón de piel y cartílago, se cortan en dados y se llevan a un dornillo pequeño, se riegan con zumo de limón, ralladura de su cáscara, hinojo picado, ajo picado, salvia picada, sal y pimienta.

Pasada una hora se sirven sobre lonchas de pimiento asado y se riegan con huevo duro rallado.

No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo.

67
...

Empanadillas de Cazón

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cazón, una docena de obleas de empanadilla grandes, doce cucharadas de judías cocidas, dos piparras, una cebolla, perejil, dos dientes de ajo, dos tomates, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuece el cazón cortado en supremas, ocho minutos, en una cazuela con agua y sal, se saca, se desmenuza y se reparte entre las obleas de empanadilla junto a una cucharada de judías, se doblan se cierran con un tenedor apretando los bordes y se fríen en una sartén con aceite.

En sartén aparte con dos cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada en juliana junto al ajo rallado, pasados cinco minutos se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, las piparras picadas y el perejil picado a cuchillo, se cocina ocho minutos más.

Se emplata el refrito, se colocan las empanadillas sobre él y se sirven.

Si no te gusta el picante elimina las piparras.

Filetes de Cazón al Ajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de cazón, dos limones, diez dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes, se aderezan con limón, sal y pimienta.

En una sartén con aceite se dora el ajo cortado en rodajas, se sacan y se reservan.

En sartén aparte con aceite se saltan dos minutos por cada lado los filetes de cazón, se sacan, se escurren y se sirven con los ajos fritos por encima.

68
...

Frito de Cazón

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rodajas de cazón, un limón, aceite, harina, dos huevos, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón de piel y cartílago, se corta en dados, se adoba ocho horas, con sal, ajo picado, perejil picado a cuchillo y zumo de limón. Se escurre, se pasa por harina, por huevo batido, se fríe en una sartén con aceite, se saca, se deja reposar sobre papel de cocina y se sirve.



Guiso de Pescado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro peludas, cuatro filetes de cazón, una hoja de laurel, un diente de ajo, una rodaja de limón, unos taquitos de pintarroja, un vaso de chirlas, un puñado de gambas, un vasito de nata, dos zanahorias, una patata, dos puerros, una cucharada de harina, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las peludas y se lavan los filetes de cazón en agua abundante. Se reservan.

En una cazuela con un vaso de agua, una hoja de laurel y una rodaja de limón, se cuecen las gambas. Se pelan y se reservan.

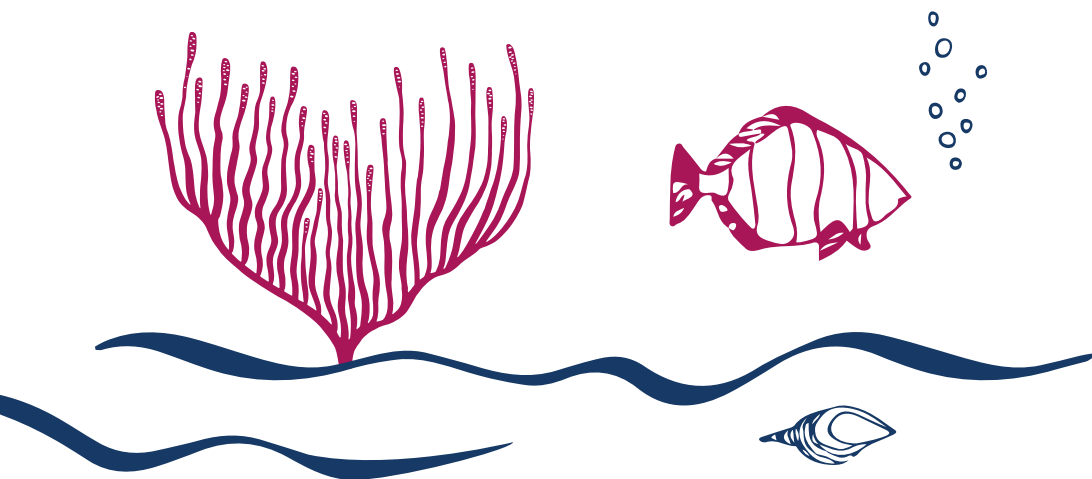
En el mismo agua se abren las chirlas, se les quitan las cáscaras y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

Se pelan las hortalizas, se trocean y se cuecen veinte minutos en medio litro de agua. Se reservan.

En una cazuela con aceite se doran la harina y el ajo picado. Se añaden dos vasos del caldo de cocer las gambas y las almejas, se deja reducir, removiendo unos diez minutos. Se añaden el vasito de nata, las verduras, los pescados, se salpimentan y se dejan otros diez minutos. Se sirve caliente.

69
...

Receta popular Isleña. Si se quiere más caldoso solo basta añadir caldo.



Hamburguesa de Pescado en Salsa

INGREDIENTES: (4 personas)

Trescientos gramos de cazón, trescientos gramos de cherna, dos dientes de ajo, dieciséis aceitunas verdes sin hueso, un panecillo, cuatro cucharadas de leche, una cucharada de perejil picado, una cucharada de mejorana picada, un huevo, una escalonia, un trozo de apio, seis cucharadas de aceite de oliva, tres tomates, dos cucharitas de harina, diez cucharadas de vino blanco seco, medio vaso de caldo corto vegetal, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados de piel y espinas, se pican a cuchillo que no queden muy picados, se llevan a un dornillo pequeño, se añaden un diente de ajo rallado, las aceitunas picadas a cuchillo, se mezclan con el pescado, se añade la miga del bollito desmigada y humedecida con leche, el perejil picado a cuchillo, la mejorana picada a cuchillo, el huevo batido, sal y pimienta, se amasa a mano hasta obtener una masa homogénea.

En sartén aparte con dos cucharadas de aceite se saltean la escalonia picada en juliana y un diente de ajo picado, pasados cinco minutos se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina un cuarto de hora, se reserva (se puede pasar por la batidora)

Se forman bolas del tamaño de un huevo con la masa de pescado, se aplanan con la mano por presión, se forman las hamburguesas, se pasan por harina, se sacuden y se fríen por ambos lados un par de minutos, se riega con el vino, se deja evaporar, se riegan con el refrito de tomate, se cubren con las aceitunas, se tapa la sartén y se cocinan diez minutos, regando de vez en cuando con unas cucharadas de caldo corto.

Se emplatan, se espolvorean con perejil picado a cuchillo y se sirven.



Marmitaco de Cazón

INGREDIENTES: (4 personas)

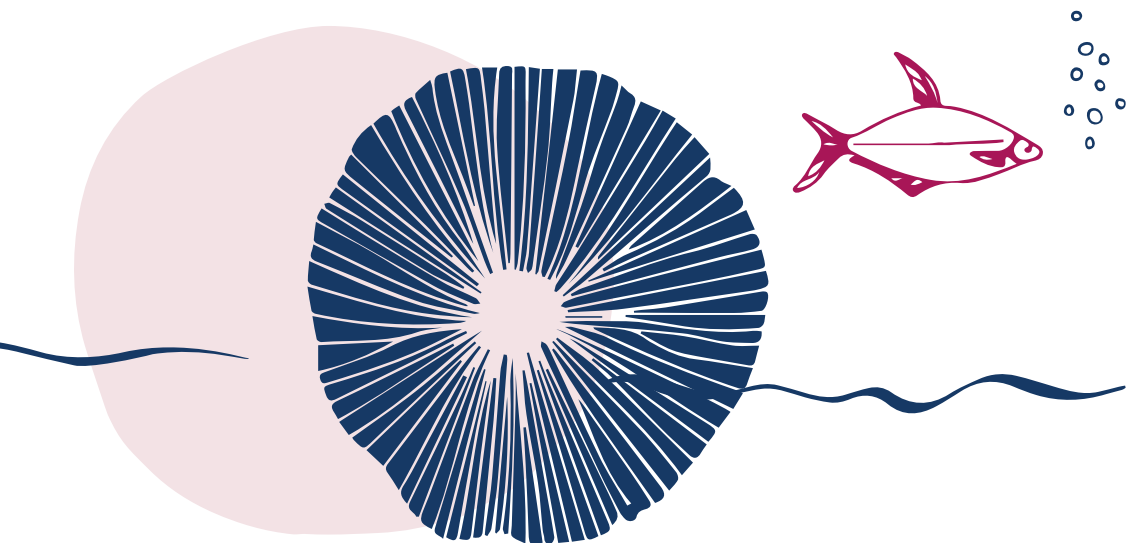
Tres cuartos de kilo de cazón, tres cuartos de kilo de patatas, dos tomates, un pimiento, una cebolla, cinco vasos de caldo de pescado, medio vaso de vino manzanilla, una cucharada de carne de pimiento choricero, cinco cucharadas de aceite, tres hebras de azafrán, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con tres cucharadas de aceite se saltean la cebolla picada en juliana y el pimiento, pelado y limpio, cortado en dados, se cocina cinco minutos, se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas y la carne del pimiento choricero picada, se cocina ocho minutos.

Se añaden las patatas peladas y cascadas, el azafrán, se les dan unas vueltas tres minutos, se riega con el vino, se reduce por cochura, que evapore el alcohol, se salpimenta, se añade el caldo de pescado y se cocina algo más de veinte minutos, hasta que las patatas estén hechas a nuestro gusto.

Se añade el cazón en dados, se cocina cinco minutos, se retira del fuego se deja reposar diez minutos, que se acabe de hacer al calor residual y se sirve.



Moqueca de Cazón.

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de cazón, un cuarto de kilo de gambas, un vaso de chirlas, dos tomates, un pimiento morrón, una cebolla, seis dientes de ajo, dos hojas de laurel, vaso y medio de leche de coco, un limón, un puñado de aceitunas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

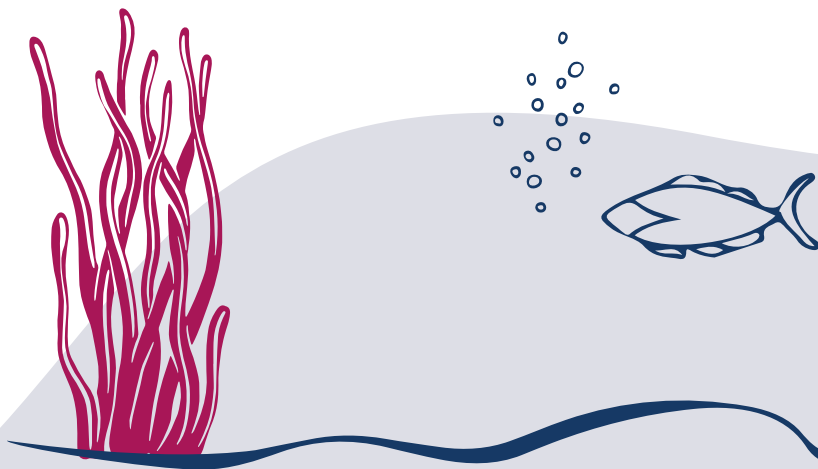
Se abren las chirlas al vapor con dos cucharadas de agua, se cuele el caldo y se eliminan las cáscaras. Se reservan.

Se corta el cazón en rodajas, se salpimenta y se lleva a un lebrillo pequeño, se riega con zumo de limón y se deja macerar media hora.

Se cortan la cebolla y el tomate en rodajas, el pimiento en tiras, se reserva.

Se saltea en una cazuela de barro con un chorro de aceite el ajo picado, cuando dore se añaden la mitad de la cebolla, el pimiento y el tomate, se añaden el pescado, las gambas peladas, las chirlas, las aceitunas, el laurel, se cubre con el resto de las verduras y se riega con el caldo de abrir las chirlas, se cocina unos minutos, se riega con la leche de coco, se le da media hora de cochura a fuego bajo y se sirve con acompañamiento de arroz blanco.

Receta recogida en Albufeira (Portugal) a Noelia Santos de la Isla de Madeira.



Oso Buco de Cazón con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

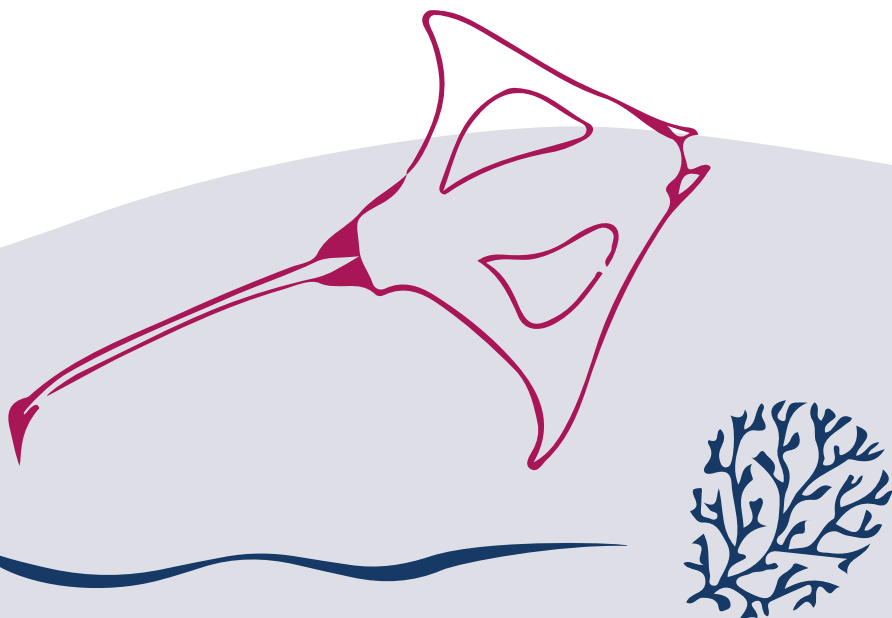
Cuatro oso bucos de cazón tres cuartos de kilo de tomate, ocho cucharadas de aceite, un vaso de vino blanco, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento, unas hojas de hierbabuena, una cucharada de perejil, una chispa de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla, el ajo y el pimiento picados, cuando comience a transparentar se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se añade una chispita de azúcar, se añade la hierbabuena picada, sal y pimienta, se cocina diez minutos.

En sartén aparte con un chorro de aceite se saltean moderadamente los oso bucos, se añade el vino y se cocina hasta que reduzca. Se añaden los oso bucos a la cazuela con el tomate, se espolvorean con el perejil y se terminan de cocinar con la salsa.

Los oso bucos de cazón son rodajas con su piel y el cartílago.



Parihuela

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de bígaros, dos docenas de mejillones, una docena de almejas, una docena de vieiras, una docena de berberechos grandes, una docena de pulpitos cabezones, medio kilo de gambas, medio kilo de langostinos, medio kilo de choco, medio kilo de raya, medio kilo de rape, medio kilo de cazón, cuatro cucharadas de harina, ocho cucharadas de tomate frito, diez dientes de ajo, tres cucharadas de pimentón, dos cebollas, dos ñoras, una cucharada de culantro, una cucharada de perejil, una cucharadita de jengibre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cuecen los bígaros y las almejas en unas cucharadas de agua con sal y una hoja de laurel, se cuele el caldo, se eliminan las cáscaras y se reservan.

En el mismo agua se cuecen las gambas y los langostinos, se sacan, se pelan y se reservan.

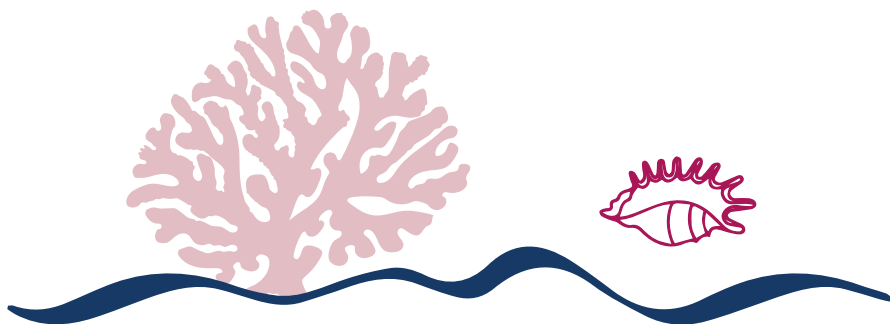
Se limpian los pulpitos cabezones, se elimina la cabeza y se cuecen tres cuartos de hora en una cazuela con agua, se sacan y se reservan.

Se limpian los pescados, se cortan en filetitos y se marcan en una sartén con aceite.

Se saltea la cebolla junto a los ajos, la carne de las ñoras y el tomate frito en una cazuela con un chorro de aceite, se añaden el caldo de abrir las almejas, las almejas, los mariscos, los pulpitos y el pescado, se adereza con el pimentón, el perejil picado a cuchillo, el culantro picado a cuchillo, el jengibre, sal y pimienta.

Se cocina diez minutos a fuego muy bajo y se sirve.

La parihuela es un rancho de procedencia peruana con muchas variantes tanto en los mariscos como en el pescado.



Ragú de Cazón

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos rodajas de cazón, un vaso de almejas, un cuarto de kilo de tomates cherry, un diente de ajo, piri-piri, medio vaso de vino blanco, dos cucharadas de perejil picado a cuchillo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se lava el cazón se elimina la piel y el cartílago, se marca a la plancha y se corta en dados

En una sartén con aceite se saltean el ajo cortado en láminas y el piri-piri, se salpimenta y se cocina dos minutos, se riega el vino y cuando reduzca, se añaden los tomates cherry cortados a la mitad, se rectifica de sal y pimienta, se cocina un cuarto de hora, se añaden las almejas, su caldo y los dados de cazón, se le dan unas vueltas dos minutos, se espolvorea con perejil picado a cuchillo y se sirve.

Receta recogida en el mercado de San Ambrosio en Florencia, lo usan mucho como aderezo de pasta, también se prepara con pez espada.

75
...

Rancho de Cazón

INGREDIENTES: (4 personas)

Doscientos gramos de judías verdes, una cebolla, una zanahoria, un nabo, una patata, una presita de tocino, un trozo de hueso de jamón, cuatro presas de cazón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las verduras y se cortan en porciones diminutas. Se llevan al fuego en una cazuela con dos litros de agua, se añaden el tocino cortado en dados pequeños y el hueso de jamón y se deja cocer media marea (una hora), se añade cazón cortado en porciones y se le da un hervor corto (cinco minutos), se rectifica de sal y pimienta; se sirve.

Receta de Julián Marín de Punta Umbría. Me insistió en que tengo que poner media marea por una hora y hervor corto por cinco minutos “que sino las gentes no se enteran y queda muy caldoso”.

Sopa de Cazón

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de cazón, una cebolla, dos dientes de ajo, un tomate, una cucharada de harina, un vaso de vino blanco, una cucharada de pimentón, cuatro hojas de hierbabuena, seis cucharadas de aceite, cinco vasos de caldo de pescado, piri-piri, cien gramos de pan asentao, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el cazón de piel y cartílago, se corta en dados, se pasa por harina de freír pescado, se doran en una cazuela de barro con aceite, se saca y se reserva sobre papel de estraza

En la misma cazuela de barro con el aceite colado (y una chispa más si hace falta) se saltean cinco minutos la cebolla picada en juliana y los ajos rallados, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se deja que se consuma el agua del tomate, se retira del fuego, se añaden el pimentón y el piri-piri, se le dan unas vueltas, se riega con el vino, se vuelve al fuego, se reduce el vino, se riega con el caldo, se cocina un cuarto de hora, se añaden la hierbabuena y el pan tostado cortado en dados, se cocina cinco minutos más y se sirve en la misma cazuela de barro.

Sopa de Cazón en Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de cazón en trocitos menudos, una cebolla hermosa, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, cuatro cucharadas de aceite, medio bollo de pan del día anterior hecho tostaditas, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela con litro y medio de agua, se añaden la cebolla picada, la hoja de laurel, el aceite, los ajos, se salpimenta. Cuando lleve hirviendo veinticinco minutos, se añaden los trozos de cazón y el vinagre, se deja hervir cinco minutos. Se añaden las rebanadas de pan tostado y pasados un minuto, o dos, se sirve.

Tostadas de Cazón con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos cucharadas de aceite, media cebolla, un diente de ajo, un filete de cazón, un tomate, una docena de aceitunas, orégano, dos cucharadas de culantro, un vaso de mayonesa, una cucharada de zumo de limón, una docena de tostaditas, un chispa de piri-piri, ajo en polvo, sal y pimienta.

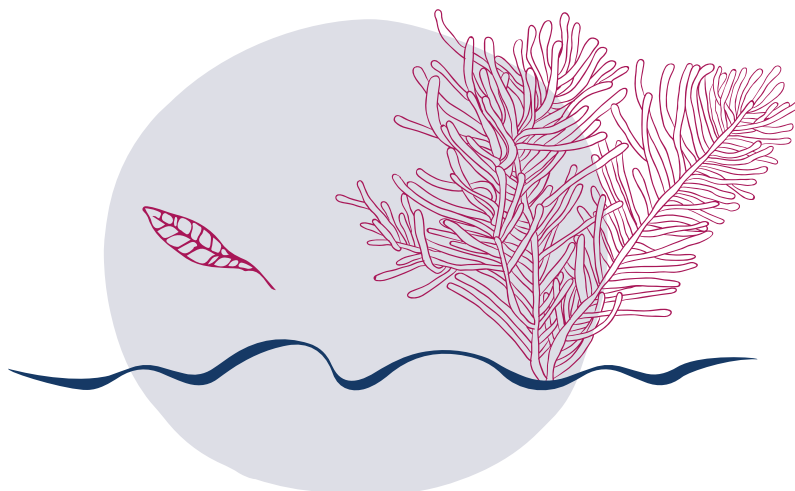
PREPARACIÓN:

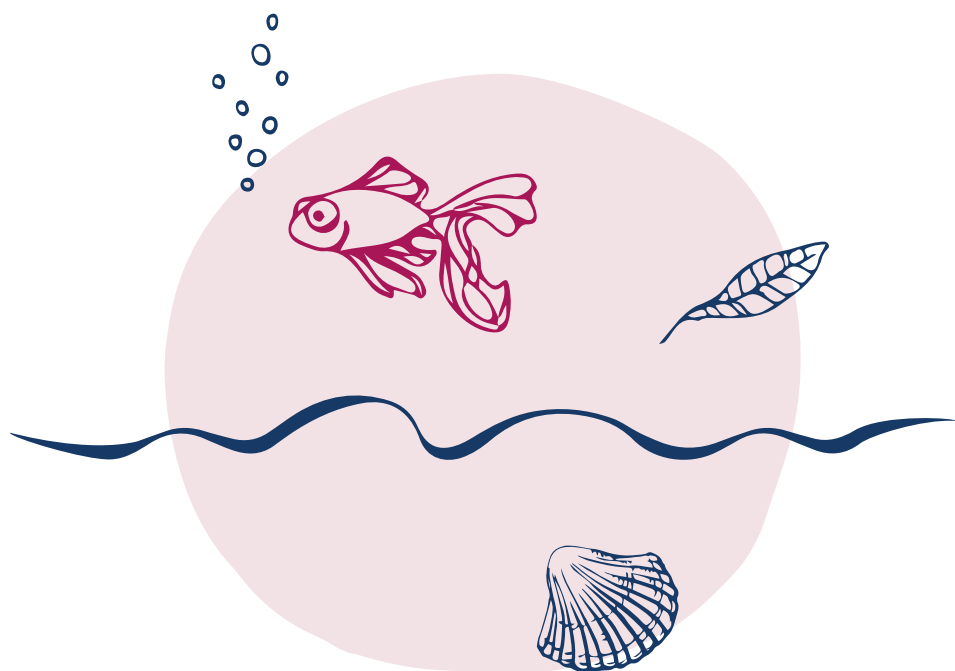
Se adereza la mayonesa con una chispita de piri-piri, una chispita de ajo en polvo, zumo de limón, sal y pimienta, se reserva en salsera

En una sartén con tres cucharadas de aceite se saltea la cebolla picada en juliana junto al ajo picado, pasados cinco minutos se añaden el tomate picado sin piel ni pepitas, el cazón cortado en dados pequeños. Se cocina ocho minutos, se adereza con orégano, aceitunas troceadas, sal y pimienta, se le dan unas vueltas, se espolvorea con culantro picado a cuchillo,

Se untan las tostadas con mayonesa, se cubren con una cucharadita de cazón y se sirven.

La receta original solo las cubre con cazón, yo las cubro con todos sus avíos...







ENTRE MARES Y FOGONES



El **cazón**, *Galeorhinus galeus*, conocido también como ferrón, es un tiburón de tamaño medio de cabeza aplastada y hocico alargado, de color grisáceo en el dorso y plateado en el vientre, lo que lo camufla y su talla puede llegar a los dos metros de envergadura con un peso de cincuenta kilos.

Sus aletas no son muy desarrolladas, salvo la caudal que es muy potente, lo que le da gran velocidad en las capturas a la hora de alimentarse.

Su alimentación es a base de otros peces, crustáceos y equinodermos, lo que hace que tengan una carne sabrosa con un dos con ocho por ciento de materia grasa, un quince con ocho de material proteico y ochenta y ocho kilocalorías a los cien gramos, lo que hace que sea rico en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6, de fácil digestión y por tanto ideal para dietas infantiles, mediterráneas, de adelgazamiento o cardiosaludables.



ISBN 978-84-491-1589-9



9 788449 115899