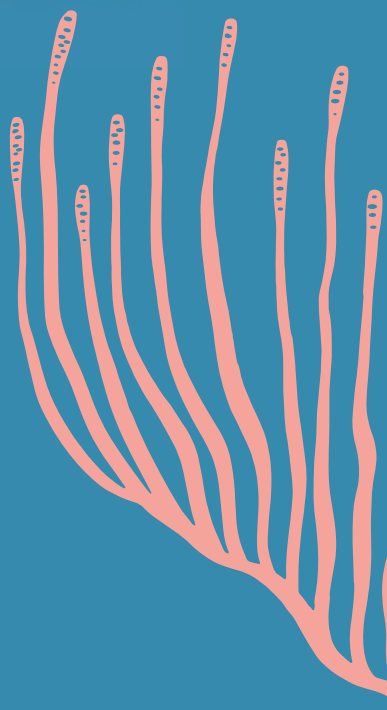
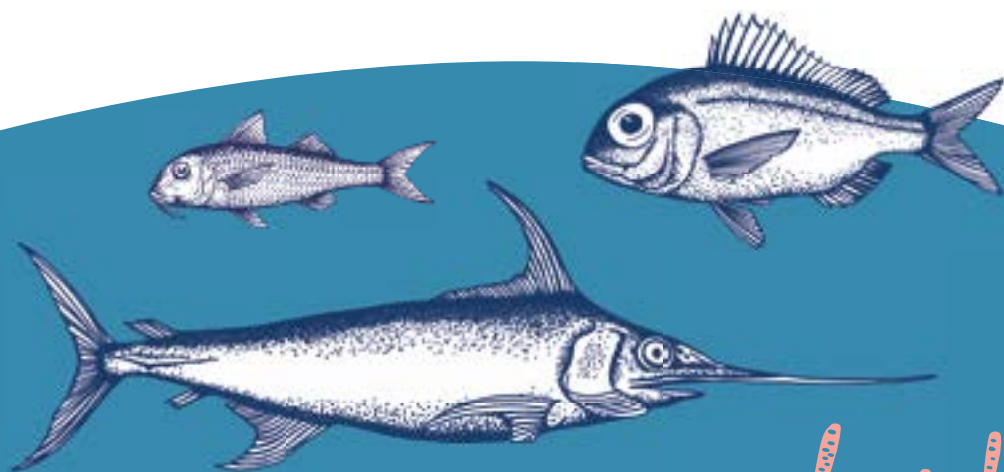


Felipe y Bárbara Luzón

EL PESCADO MÁS ECONÓMICO DE NUESTRAS COSTAS



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

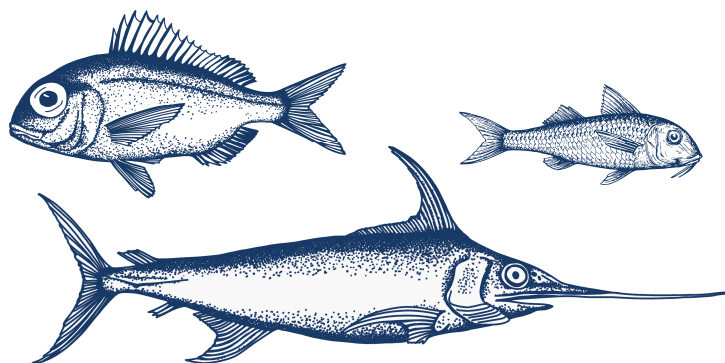


ENTRE MARES
Y FOGONES



Felipe y Bárbara Luzón

EL PESCADO MÁS ECONÓMICO DE NUESTRAS COSTAS



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

MADRID 2022

ENTRE MARES Y FOGONES: EL PESCADO MÁS ECONÓMICO DE NUESTRAS COSTAS

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: 003221268
DL: M-22843-2022
ISBN: 978-84-491-1612-4

DISTRIBUCIÓN Y VENTA

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

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

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

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

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

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



*A Manoli Chico,
son nuestros pescados en la radio*



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

Introducción



Desde que me animé a plasmar en libros las recetas que he ido (y voy) recogiendo en el transcurso de estos años, tenía pendiente trabajar un compendio de las recetas de Nuestras Costas pese a que más de una vez, algún amigo, me ha preguntado:

- *Felipe y un libro de las recetas de Nuestras Costas ¿cuándo?*

- *Pues la verdad es que no lo sé*

- *¡¡Ánimate hombre!!*

- *Es que aunque no lo parezca, es muy complicado*

Es verdad, es complicado por una serie de factores:

La pesca que entra en nuestras lonjas no es solo de peces de nuestra costa, entra pesca de aguas Comunitarias, Marroquíes, Mauritanas e incluso aun más al Sur. Por ejemplo, merluza argentina o bacalao de Terranova.

La pesca viene determinada por las cuotas que se impone a nuestra flota, por las vedas y por los precios del mercado. Esto hace que al comparar los Listados de Capturas, no sean homogéneos y peces que deben estar en este libro por su importancia y su valor gastronómico, en todo un año solo se hayan pescado seis cajas.

Si debo hacer la selección de las especies por su precio, hay especies de las que el precio no solo varía mucho, es que han caído en picado, no se por qué, pero en estos días la merluza del Cantábrico y del Gran Sol está en el Mercado de Huelva entre los cuatro y los seis euros.

Otro factor es la moda, el consumo de peludas o de arañas se ha venido abajo y aunque sean especies de las que ya he hablado en mi libro *La Cocina de los Peces Baratos*, quizás debieran tener también un hueco aquí, no obstante las he descartado, por su bajo consumo.

Por este motivo y por miedo a no incluir una especie que debiese estar o lo contrario, ya que el espacio del libro no debe exceder de las ciento cincuenta páginas, es por lo que me resistía a escribirlo.

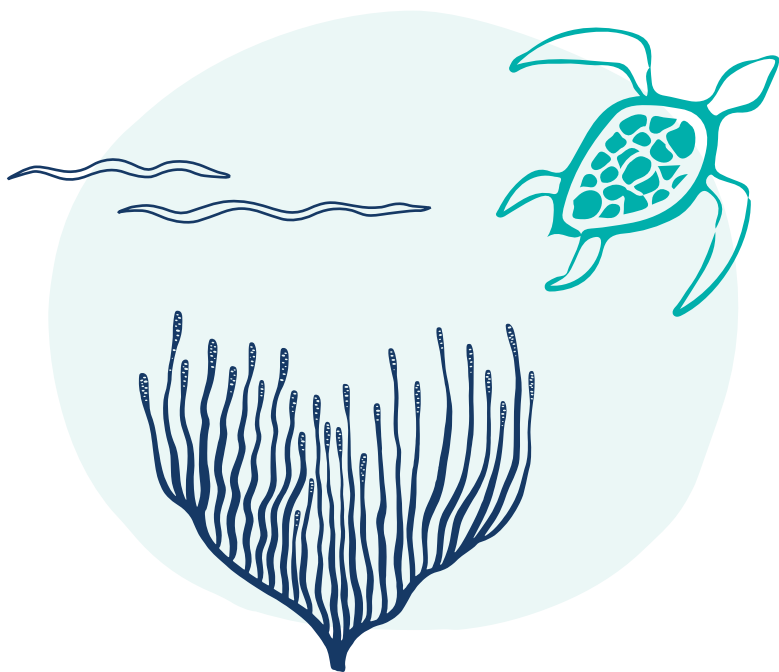
Finalmente, la apreciación de un pescado, varía mucho de una región a otra. Así, el Paire solo se aprecia en Almería, o el Jurel se aprecia mucho más en el Norte que en el Sur. Es complicado, la verdad, ha sido complicado.

Te llamará la atención que incluyo pescados que se consideran caros, por ejemplo, el lenguado. Es verdad, el lenguado *Solea solea* es caro, pero tenemos una infinidad de lenguados como el *Solea senegalensis* que tienen un precio en el mercado muy asequible; o el besugo. Si compras un besugo de pinta de dos kilos o un Voraz de Tarifa puede que te dejes la paga de una semana, pero si compras aligotes *Pagelus acarne*, besuguillos, besuguitos o besugos blancos, todos *Pagelus* y tan besugos como el Voraz no pasan de ocho a diez euros el kilo.

8
...

Finalmente, si consideras que falta, o que sobra, algún espécimen, discúlpame, lo he hecho lo mejor que sé.

Isla Cristina. Diciembre de 2.021



Índice de Recetas



Acedías 21

Acedías a la brasa 22

Acedías a la gola 22

Acedías a la inglesa 23

Acedías a la mantequilla de erizos 23

Acedías a la menta 24

Acedías al ajillo 24

Anchova 25

Anchova a la lancha 27

Anchova al horno 28

Anchova al limón 28

Anchova con berenjenas 29

Anchova con cebolla 29

Anchova con tomate 30

Baila 31

Baila a la asturiana 32

Baila a la espalda como Manolo Bueno 32

Baila a la mantequilla 33

Baila a la parrilla con mantequilla de culantro 33

Baila al horno con tocino 34

Baila con lombarda 34

<i>Besugo</i>	35
Besugo a la barcelonesa	36
Besugo a la vasca	36
Besugo al horno con coñac	37
Besugo al romero	37
Besugo con aceitunas	38
Besugo con limones confitados	38

<i>Bonito</i>	39
Alcachofas rellenas de bonito ahumado	40
Aspic de bonito y pimentá	40
Bonito a la gaditana	41
Bonito a la vinagreta	41
Bonito ahumado en aceite	42
Bonito al chocolate	42

<i>Borriquete</i>	43
Borriquete a la roteña	45
Borriquete a la sal	45
Borriquete a la sartén	46
Burro al horno	46
Burro asado al vino	47
Filetes de burro a la marinera	48

<i>Breca</i>	49
Breca a la bilbaína	50
Breca a la murciana	50
Breca a la parrilla con mayonesa	51
Breca a la sal	51
Breca al horno con ajo y vinagre	52
Breca al horno con culantro	52

<i>Caballa</i>	53
Caballa a la crema de naranja	54
Caballa a la marinera	54
Caballa a la perdiz	55
Caballa al ajo arriero	55
Caballa al estilo mozárabe	56
Flan de caballa con pimentón	56

<i>Caella</i>	57
Caella a lo pobre	58
Caella al mosto	58
Caella con choricitos	59
Caella con tomate	59
Caella empanada	60
Caella en adobo	60

<i>Dentón</i>	61
Dentón a la cazuela	62
Dentón a la romana	62
Dentón a la sanluqueña	63
Dentón al romero	63
Dentón aliñado	64
Dentón con sobrasada	64

<i>Gallo</i>	65
Bocaditos franceses de gallo	66
Conchas de peregrino rellenas de gallo al cava	66
Filetes de gallo a la hierbabuena	67
Filetes de gallo al limón	67
Filetes de gallo con dátiles	68
Filetes de gallo con mejillones	68

<i>Herrera</i>	69
Carpacho de herrera con guisantes	71
Cazuela de herrera	71
Herrera a la plancha	72
Herrera al aguardiente	73
Herrera con habitas	73
Herrera en blanco	74

<i>Japuta</i>	75
Filetes de japuta al horno	76
Filetes de japuta encebollados	76
Guiso de japuta	77
Japuta al vino fino	77
Japuta en adobo	78
Japuta en bechamel	78

<i>Lenguado</i>	79
Abiertitos de lenguado	80
Bastoncitos de lenguado con falso alioli	80
Blanqueta de lenguado	81
Bocaditos de lenguado	81
Cazuela de lenguado	82
Delicia de lenguado con arroz	82

<i>Lubina</i>	83
Carpacho de lubina	84
Empanadillas de lubina	84
Lubina a la bilbaína	85
Lubina a la espalda	85
Lubina a la parrilla con hinojo	86
Lubina a la verdulera	86

<i>Marrajo</i>	87
Caldereta de marrajo	88
Carpacho de marrajo con salsa de mariscos	88
Cebiche de marrajo	89
Estofado de marrajo con guisantes	89
Filetes de marrajo con chayota	90
Marrajo a la andaluza	90

<i>Palometa roja</i>	91
Fritada de palometa roja	92
Palometa roja a la brasa	92
Palometa roja a la marinera	93
Palometa roja a la sal	93
Palometa roja al estilo del Piedras	94
Palometa roja con garbanzos	94

<i>Pargo</i>	95
Ensalada de pargo	96
Filetes de pargo frito	96
Guiso de pargo con papas	97
Pargo a la plancha	97
Pargo al horno	98
Pargo aliñado	98

<i>Pez espada</i>	99
Aguacate con pez espada ahumado	100
Ensalada de endibias y pez espada ahumado	100
Pez espada a la miel	101
Pez espada a la plancha	101
Pez espada al horno	102
Pez espada con aceitunas y alcaparras	102

<i>Roncador</i>	103
Guiso de roncador	105
Roncador a la crema de espárragos	106
Roncador a la espalda	106
Roncador a la moruna	107
Roncador al horno con culantro	107
Roncadores fritos	108

<i>Rubio</i>	109
Albondiguillas de cuco	110
Caldo de rubio	110
Perlón en salsa verde	111
Rubio a la casera	111
Rubio a la manzanilla	112
Rubio al horno	112

<i>Salmonetes</i>	113
<i>Salmonetes de Fango</i>	114
<i>Salmonetes de Roca</i>	115
Cazuela de salmonetitos con cebolla	116
Filetes de salmonete al eneldo	116
Filetes de salmonete con arroz de tomate	117
Filetes de salmonete con mermelada de pimientos	117
Lomos de salmonetes al orégano	118
Pan de salmonetes asados	118

<i>Sama de pluma</i>	119
Alcauciles con taquitos de sama	121
Salteado de migas de sama	121
Sama a la guarnición	122
Sama a la riojana	122
Sama con limón confitado	123
Rodajas de sama canaria a la moruna	123

<i>Sardinias</i>	125
Caldeirada de sardinias	126
Cazuela de sardinias con tomate	126
Empanadillas de sardinias	127
Ensalada de sardinias en lata	127
Espuma de sardinias	128
Fabes con sardinias arenques	128

<i>Sargo</i>	129
Cazuela de sargo	130
Crema de sargo, verduras y almejas	130
Filetes de sargo a la roteña	131
Sargo a la sartén	131
Sargo a las flores de lavanda	132
Sargo al aceite de carbón	132

<i>Verrugato de fango</i>	133
Verrugato con farsa al horno	135
Verrugato con salsa de eneldo y alcaparras	135
Verrugato de fango al horno	136
Verrugato de fango a la sal	136
Verrugato de fango meniere	137
Verrugato gratinado	137

<i>Vieja</i>	139
Filetes de vieja con calabacín	141
Sopa de vieja en blanco	141
Vieja a la plancha	142
Vieja en picatostes	142
Vieja sancochada	143

Recetas





Acedía

Dicologlossa cuneata



La acedía *Dicologlossa cuneata*, un pescado blanco con un contenido graso del 0.4 %, un 21 % de proteínas y 87 kilocalorías por cien gramos, es plano, oval, de cuerpo alargado, con los ojos situados en el lado superior próximos al perfil dorsal; su boca en situación inferior está muy arqueada y presentan una línea dorsal que va desde los ojos a la cola.

21
...

Su color es marrón en la superficie superior, donde se sitúan los ojos y blanquecina en la región inferior, su talla media es de veinticinco centímetros de largo.

Su hábitat es bentónico entre los diez y los cien metros en fondos arenosos en los que se entierra parcialmente dejando solo los ojos al descubierto. Se alimenta de poliquetos, pequeños cangrejos, gambas, moluscos bivalvos y pequeños pececillos.

Su carne es deliciosa, fina y hoy muy apreciada, se comercializa tanto fresca como congelada y tiene una gastronomía propia bastante extensa. Su cocina es al horno, cocida, a la plancha, frita, guisada.

Es especie similar y de igual cocina:

Acedía ocelada *Dicologlossa hexophthalma* que presenta tres ocelos a cada lado del cuerpo en la región ocular.

Acedías a la Brasa

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de acedías, tres cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las acedías, se lavan, se escurren, se secan con papel de cocina y se reservan.

En un cacillo se liga el aceite con el vinagre, los ajos majados en un almirez, sal y pimienta. Se bañan las acedías, se asan a la brasa y se sirven.

Receta común de la Costa de Huelva



22
...

Acedías a la Gola

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de acedías, una cebolla, dos zanahorias, una cucharada de perejil, un vasito de aceite, cuatro dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una cazuela de barro con aceite se coloca una capa de cebolla cortada en aros, sobre ella la zanahoria rallada, los ajos cortados en laminas, se salpimenta y se cocina a fuego lento hasta que enternezcan.

Se limpian las acedías, se colocan sobre el preparado, se espolvorean con perejil y se llevan al fuego diez minutos con la cazuela tapada. Se sirven en el acto en la misma cazuela.

Esta receta es un rancho de abordó que se estaban almorzando unos amigos en la Peña Motorista de Isla Cristina (Huelva). ¡Les quedo riquísimo!

Acedías a la Inglesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de acedías, harina de freír pescado, pimentón picante, una chispita de piri-piri, dos limones, dos cucharadas de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las acedías y se pasan por una liga de dos cucharadas de harina de freír pescado, una cucharada de pimentón picante, una chispita de piri-piri y una chispa de sal y pimienta.

Se pincelan con aceite y se asan a la parrilla por ambos lados, cuatro minutos por uno y tres por el otro, se espolvorean con perejil picado a cuchillo, se riegan con zumo de limón y se sirven.

Acedías a la Mantequilla de Erizos

23
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de acedías, leche, harina de freír pescado, huevo, pan rallado, ocho nueces de mantequilla, dos latas de caviar de erizos, una cucharada de perejil, una cucharada de eneldo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez las huevas de erizo junto a la mantequilla en pomada, el perejil picado a cuchillo, el eneldo, sal y pimienta. Se coloca en un cuenco y se reserva en la nevera.

Se limpian las acedías, se dejan un rato en leche, se escurren, se secan, se pasan por harina, por huevo batido y pan rallado; se fríen en aceite, se emplatan en una fuente, se napan con la mantequilla y se sirven con verdura cocida.

Receta adaptada de una de Jesús Zaiño Chef Adjunto del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva)

Acedías a la Menta

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos docenas de acedías, tres dientes de ajo, una docena de hojas de menta, una cucharada de perejil, cuatro cucharadas de aceite, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las acedías, se llevan a una fuente, se riegan con zumo de limón y se dejan macerar media hora.

Se majan en un almirez los ajos junto a una cucharada de aceite y las hojas de menta.

Se pincelan las acedías con aceite, se marcan por un lado cinco minutos, se les da la vuelta, se napan con el majado por el lado marcado y se marcan otros tres minutos por el otro lado, se sirven.

Se puede usar menta calamita o nepitella. En la Sierra usan hierbabuena, en este caso usar menos hojas, ¡¡es muy aromática!!

24
...



Acedías al Ajillo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de acedías, seis dientes de ajo, medio vasito de aceite, una cucharada de harina de freír pescado, medio vasito de vino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se fríen en aceite los ajos cortados en laminas. Se limpian las acedías, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en el aceite con los ajos. Se añade el vaso de vino, se les da un hervor y se sirven.

Otra receta sustituye el vino por vinagre; prefiero el vino queda menos fuerte



Anchova

Pomatomus saltator



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

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

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

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

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

Su alimentación es a base de invertebrados, almejas, calamarcitos, gambas, aunque no desprecia pececillos alevines.

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

Tienen una carne suave, bastante grasa, de color levemente grisáceo lo que hace que las amas de casa que no lo conocen sean algo reacias a su consumo que es mas propio de las zonas costeras.

Su cocina es generalmente:

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



Anchova a la Lancha

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

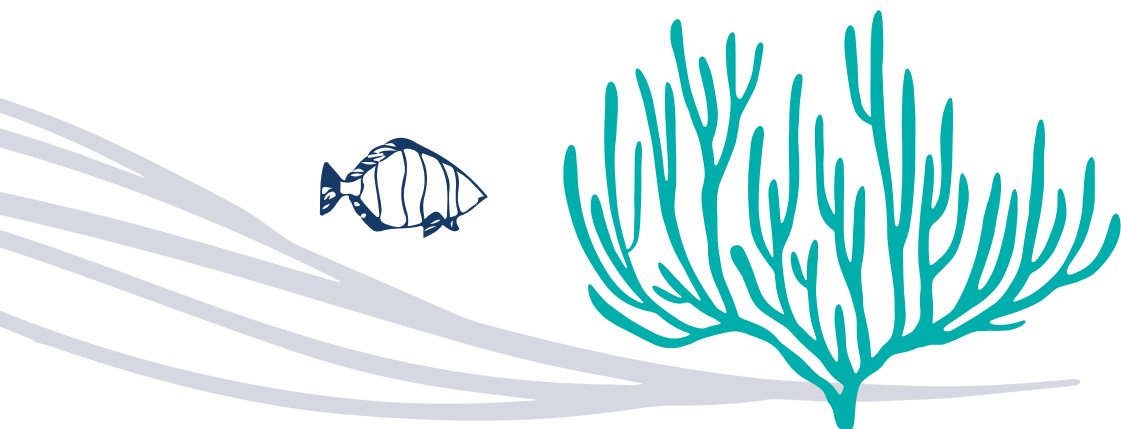
Se limpian las sardinas arenques de escamas y raspas, se pican y se reservan.

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

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

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

Receta recogida en Isla Cristina (Huelva). Se trata de una receta común de la Cocina de la Costa de Huelva



Anchova al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Una anchova de un kilo, tres cebollas, una cabeza de ajo, una hoja de laurel, una patata, medio vaso de vino blanco, medio vasito de aceite de oliva, un limón, un clavo de especia, perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la anchova de escamas, aletas y entrañas. Se unta en aceite, se salpimenta en la abertura ventral y se reserva.

En una fuente se colocan las patatas peladas y cortadas en rodajas, la cebolla cortada en rodajas, sobre ellos la anchova, la hoja de laurel, el ajo picado, el zumo del limón, el clavo pinchado en un trozo de limón (para poder quitarlo al acabar), el perejil picado, el aceite, se salpimenta y finalmente se riega con el vino blanco.

Se coloca en un horno medio, regándose de vez en cuando con la salsa, si esta reduce mucho, se le añade un pelín de agua, pero no va a ser necesario.

Se sirven calientes con patatas fritas.

Receta común de la Costa de Huelva. Es un plato poco corriente pero delicioso

Anchova al Limón

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

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

Anchova con Berenjenas

INGREDIENTES: (4 personas)

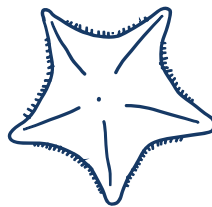
Una anchova de medio kilo, medio kilo de berenjenas, dos huevos, harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la anchova y se filetea al bies. Se lavan los filetes, se escurren y se secan. Se aderezan de sal y pimienta.

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

Receta de María Zamora, Ayamonte (Huelva)



29
...

Anchova con Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

Receta común de la Costa de Huelva

Anchova con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

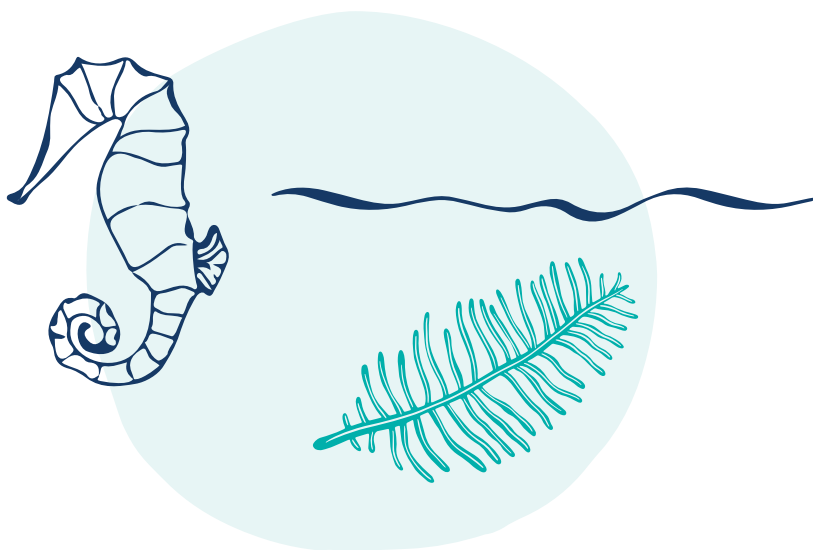
Una anchova de un kilo, una cebolla, un diente de ajo, un kilo de tomates, dos pimientos, aceite, una cucharadita de azúcar.

PREPARACIÓN:

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

En una sartén honda con aceite, se prepara un refrito con la cebolla picada, el ajo picado y los pimientos picados. Se escaldan los tomates para poder pelarlos mejor, se pelan, se les quitan las pepitas y se trocean sobre el refrito, se remueve y se le añade la cucharadita de azúcar.

Se añaden los filetes de anchova, dejándolos cocer como un cuarto de hora. Se sirven.



Baila

Dicentrarchus punctatus



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

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

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

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

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

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

Baila a la Asturiana

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos bailas de un kilo, dieciséis gambas, seis cucharadas de vinagre, una cucharadita de pimentón, unas cucharadas de harina de freír pescado, un vaso de sidra, seis cucharadas de aceite, una cebolla, un chorrito de nata fresca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las bailas de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza, se rebozan con harina de freír pescado, se sacuden y se reservan.

En una cazuela de barro amplia, se saltea la cebolla picada en un poco de aceite, se añaden los filetes de baila, se doran por ambos lados, se espolvorea el pimentón, se cocina treinta segundos, se riega con el vinagre y la sidra, se añaden las gambas y se lleva la cazuela al horno diez minutos, se saca y se sirve en la misma cazuela de barro.

La salsa debe quedar caldosita, si reduce mucho, se le echa un poco más de sidra y se sirve



Baila a la Espalda como Manolo Bueno

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

Manolo hace todo el proceso en su plancha de sal, pero a más de ser un experto, tiene una plancha de sal

Baila a la Mantequilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro bailas de ración, una nuez de mantequilla, un limón, harina de freír pescado, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las bailas de escamas y entrañas, se lavan, se secan por dentro y por fuera, se salpimientan, se pasan por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen en aceite caliente; se emplatan en una fuente.

Se retira el aceite, se funde la mantequilla cuando rompa a hervir se riega con el zumo de limón, el perejil picado a cuchillo, se riega sobre las bailas y se sirven.

Si las bailas fuesen de estero, por casualidad, se trata de un plato exquisito

33
...

Baila a la Parrilla con Mantequilla de Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro bailas de ración, tres nueces de mantequilla, una cucharada de culantro, una cebolla, harina, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se mezcla la mantequilla blanda con el culantro picado a cuchillo y la cebolla picada muy fina, se salpimenta; se forma un rollo, se envuelve en papel de estaño y se reserva en la nevera.

Se limpian las bailas de aletas, escamas y raspas, se pasan por harina, se sacuden, se pincelan con aceite y se asan a la parrilla por ambos lados.

Se emplatan individualmente, se cubren con una rodaja de limón y sobre ella una porción de mantequilla especiada con culantro.

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

Baila al Horno con Tocino

INGREDIENTES: (4 personas)

Una baila de kilo y medio, cien gramos de tocino, dos cucharadas de pan rallado, una cucharada de perejil, aceite, un diente de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la baila, se abre, se le quita la raspa y se llevan los filetes a una fuente de horno engrasada. Se coloca sobre ella el tocino cortado en lonchas muy finas, se salpimienta y se riega con aceite frito al ajo picado.

Se espolvorea con el pan rallado, con el perejil picado a cuchillo, se lleva al horno y se cocina hasta que estén hechos los filetes; se sirven acompañados con verdura cocida o arroz de tomate.

34
...

Baila con Lombarda



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro bailas de ración, ocho lonchas de panceta, un cuarto de kilo de lombarda, una cebolla, seis cucharadas de vino blanco, pasas de Corinto, dos cucharadas de vinagre, seis cucharadas de aceite, una cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se liga una vinagreta con seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, una cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

Se lava la lombarda, se quitan las hojas exteriores más leñosas y se corta en juliana, se riega con la vinagreta, se le añaden las pasas de Corinto y se lleva a una ensaladera de servir.

Se limpian las bailas de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspa, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, se escurren y se llevan a una fuente de horno engrasada, se salpimientan, se cubren con las lonchas de bacón, la cebolla picada y se riega con el vino, se llevan al horno a ciento ochenta grados veinte minutos y se sirven con la ensalada de lombarda como acompañamiento.

Besugo

Pagellus bogaraveo



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

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

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

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

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

Besugo a la Barcelonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y cuarto, una cebolla, cuatro dientes de ajos, cien gramos de avellanas peladas, una cucharada de perejil, tres hebras de azafrán, aceite, un vaso de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el besugo de escamas y entrañas, se lava, se escurre y se reserva en una fuente de guisar de barro.

En un almirez grande se majan las avellanas junto a los ajos, la cebolla picada, el perejil picado a cuchillo, el azafrán, sal y pimienta, una vez majado se mezcla con la leche y se añaden seis cucharadas de aceite caliente, se mezcla y se riega el besugo.

Se lleva al fuego un cuarto de hora a fuego medio, se retira del fuego y se sirve en la misma fuente de barro.

36
...

Receta cortesía de Jesús Zaiño del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva)

Besugo a la Vasca

INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y medio, cinco cucharadas de aceite, veinticuatro rodajas de limón confitado, tres dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el besugo, se le quitan las escamas y las entrañas, se lava, se escurre y se le dan unos cortes en el lomo. Se sala por dentro y por fuera, se unta con aceite también por dentro y por fuera, se lleva a una besuguera y se lleva al horno durante un cuarto de hora.

Se pican los ajos y se fríen en aceite, se saca el besugo del horno, se vierte el aceite con los ajos, se espolvorea con el perejil y el vinagre, se adorna con unas rodajitas de limón y se sirve.

Besugo al Horno con Coñac

INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y medio, cien gramos de tocino entreverado, dos dientes de ajo, una cebolla, un limón, una copa de coñac, pan rallado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el besugo de escamas, aletas y entrañas, se lava, se escurre y se seca, se pincela con zumo de limón, se rellena de tocino picado ligado con cebolla picada.

Se lleva a una fuente de horno, se riega con el ajo salteado en cuatro cucharadas de aceite, se espolvorea con pan rallado.

Se lleva al horno a temperatura media y cuando falte poco para que este hecho, se riega con el coñac, se termina de asar, se saca y se sirve en la misma fuente.

Receta común de la Costa de Huelva



37
...

Besugo al Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

Se sirve en la misma fuente.

Receta de la Tía María, era su plato de Nochebuena

Besugo con Aceitunas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y cuarto, una cebolla, dos tomates, cien gramos de aceitunas sin hueso, dos cucharadas de perejil, medio vaso de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se llevan siete cucharadas de aceite a una cazuela de barro amplia, se rehoga la cebolla cortada en juliana cinco minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se salpimenta, se añaden el perejil picado a cuchillo, las aceitunas cortadas por la mitad, se cocina unos minutos.

Se añade el besugo a la cazuela, se riega con medio vaso de vino, medio vaso de agua, se cocina diez minutos, se le da la vuelta y se cocina hasta que la carne separe de la espina.

Se saca, se eliminan la piel y las espinas; se sirve con el jugo de la cochura como salsa y una corona de rodajas de patatas confitadas espolvoreadas con perejil picado a cuchillo.

38
...

Besugo con Limones Confitados



INGREDIENTES: (4 personas)

Un besugo de kilo y medio, veinticuatro rodajas de limón, una cucharada de paprika, cinco ramitas de estragón, un pellizco de azúcar, un vaso de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el besugo, se le quitan las entrañas y las escamas, se lava, se escurre y se seca. Se le dan tres cortes a lo largo en el lomo.

Se ligan el aceite, la paprika, el azúcar, sal y pimienta. Se reserva la liga.

Se colocan la mitad de las rodajas de limón en el lecho de una fuente de horno engrasada. Se coloca el besugo encima y se cubre con las rodajas de limón restantes. Se riega con la liga, se cubre con las ramitas de estragón y se lleva al horno a doscientos grados veinte minutos, hasta que este en su punto.

Bonito

Sarda sarda

El Bonito, llamado también Bonito del Sur para diferenciarlo del Bonito del Norte *Thunnus alalunga* es un pescado azul con un 22% de proteínas, un 8% de grasa y 163 kilocalorías a los cien gramos. Se trata de un escómbrido de cuerpo alargado, escamas pequeñas excepto en el pecho y los flancos, sus aletas dorsales están unidas y su aleta caudal es muy potente.

Su coloración es azul verdosa con unas bandas oblicuas más oscuras en los lomos.

Su talla es algo mayor del medio metro y su peso está en el entorno entre cinco y diez kilos.

Su hábitat es pelágico. Forma grandes bancos en las aguas superficiales y realiza grandes migraciones; lo encontramos tanto en el Mediterráneo como en aguas atlánticas.

Su alimentación es a base de alevines de pescados azules, pequeños pececillos, calamares y pulpos.

Su carne es muy sabrosa y apreciada, rica en grasas poliinsaturadas, omega 3, omega 6 por lo que es cardiosaludable. Se comercializa fresco, congelado, eviscerado o en trozos. Tiene un gran valor en la industria de las conservas, ahumados y quinta gama.

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

Alcachofas Rellenas de Bonito Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de alcachofas, cien gramos de bonito ahumado, cuatro huevos, una cucharada de maicena, un vasito de nata, tres cucharadas de mantequilla, un limón, cien gramos de queso rallado, nuez moscada y sal.

PREPARACIÓN:

Se pelan las alcachofas, se eliminan las hojas exteriores más duras, se despuntan y se riegan con zumo de limón. Se cuecen un cuarto de hora en agua con sal, el zumo y los cascotes de limón.

Se prepara un puré con dos corazones de alcachofa cocidos y unas cucharadas del caldo. Se pasan por la trituradora.

Se añaden la nata, un huevo batido, dos yemas, una cucharada de maicena desleída en un poco de caldo. Se salpimenta.

Se saltean los corazones con la mantequilla, se rellenan con el bonito ahumado picado a cuchillo, se cubren con el puré al que se le han añadido las claras de huevo batidas a punto de nieve. Se llevan a una fuente de horno engrasada, se llevan al horno a ciento ochenta grados cinco minutos y se sirven.

40
...

Aspic de Bonito y Pimentá



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro vasos de caldo de pescado, dos latas de bonito, medio kilo de pimentá, dos cebolletas, dos sobres de gelatina, aceitunas, cuatro anchoas, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se trabaja una gelatina con los sobres de gelatina en polvo y el caldo de pescado, siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se reserva unos minutos.

Se reparte un chorrito de gelatina en el fondo de cuatro moldes de flan, se reparten las aceitunas picadas, sobre ellas la mitad de la pimentá aderezada con aceite, sal y pimienta, se cubre con cebolleta picada, se reparte el bonito desmigado, se añade el resto de la pimentá picada y finalmente se coloca una anchoa, se riega con la gelatina, se le dan unos golpecitos en los costados para que salga el aire y se dejan cuajar.

Se desmoldan y se sirven.

Bonito a la Gaditana

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de bonito, harina de freír pescado, un vaso de aceite, una copa de coñac, una copa de amontillado, una cucharada de pan rallado, cuatro nueces de mantequilla, una cucharada de perejil picado, un tomate, media cebolla, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de azúcar, albahaca, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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, una copa de coñac, una copa de amontillado, una cucharada de pan rallado, se pasa por el chino y se reserva.

Se corta el bonito en filetitos, se pasa por harina de freír pescado y se fríe ligeramente en una sartén con aceite.

Se coloca una base de salsa de tomate en el fondo de una fuente de horno, se colocan los filetes de bonito sobre ella, se riega con mantequilla fundida, se espolvorea con perejil picado y se introduce en el horno a temperatura media entre diez minutos y un cuarto de hora

41
...

Bonito a la Vinagreta

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos rodajas de bonito de medio kilo, un huevo, una hoja de laurel, aceite, vinagre, un limón, una cebolla, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de bonito, se lavan, se escurren, se secan y se llevan a una cazuela de barro con aceite y laurel. Se fríen por ambos lados dándoles la vuelta.

Se pica la cebolla muy menuda, se añade el perejil picado a cuchillo, se le ralla el huevo duro y se aliña con aceite, vinagre, sal y pimienta.

Se emplatan los filetes de pescado sobre una base de lechuga picada en juliana, se riega con la salsa y se sirve.

Receta de Loly Pazos de la Coruña

Bonito Ahumado en Aceite

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

Es una forma de conserva muy común en la Costa de Huelva



42
...

Bonito al Chocolate

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

Borriquete

Plectorhinchus mediterraneu



Al borriquete, *Plectorhinchus mediterraneus*, también se le conoce como burro. Se trata de un pescado de nuestras aguas, que no tiene nada que envidiar, nada, a cualquier otro pescado en una mesa, siendo una de la joyas de nuestra cocina y que curiosamente hasta hace unos años eran piezas que se seleccionaban para la fabricación de harinas de pescado.

Se trata de un pérquido que puede alcanzar los ochenta centímetros de envergadura y casi los diez kilos de peso, aunque lo normal son especímenes de kilo y medio o dos kilos.

Se trata de un pescado entre blanco y semigraso, con ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6, dependiendo de la época del año. Esto lo hace ideal para dietas mediterráneas, de régimen e infantiles.

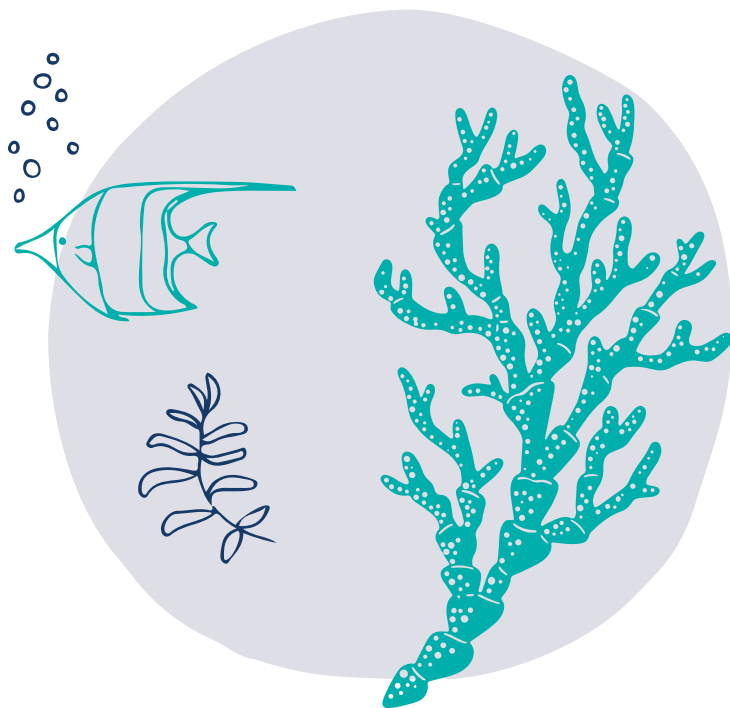
Su hábitat es nectobectónico, vive cerca de fondos arenosos y fangosos entre los diez y los doscientos metros de profundidad. Es muy apreciado por los pescadores deportivos.

Su alimentación es selecta, es un depredador muy voraz, y come a base de mariscos como gambitas, almejas y zooplacton, esto hace que tenga una carne prieta, muy sabrosa y que se le presente en los mercados como mero. Tampoco me preocupa mucho porque pese a ello, lo venden a un precio muy razonable (unos seis euros el kilo) frente al precio real del mero.

Se captura por arrastre y enmalle en nuestras costas, lo que hace que llegue al mercado en menos de veinticuatro horas con una frescura inigualable, lo que también le da un valor añadido a su cocina. En los mercados interiores se ve poco y cuando se ve, generalmente te lo venden como mero, limpio y en filetes.

Su cocina es variada, muy parecida a la de la dorada y fundamentalmente se prepara:

- Al horno: Borriquete al horno sobre lecho de patatas
- Asado: Asado a la alicantina
- Guisos: A la roteña
- Calderetas: Borriquete a la marinera
- Frito: En rodajas a la inglesa
- Estofado: Borriquete al vino de Oporto
- Plancha: A la espalda
- Ranchos: Borriquete como Manuel Carrasco.



Borriquete a la Roteña

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos borriquetes de tres cuartos de kilo, cuatro dientes de ajo, una cebolla, una hoja de laurel, cuatro tomates, ocho cucharadas de aceite, dos cucharadas de coñac, cuatro granos de pimienta, tres pimientos, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los borriquetes de cabeza, aletas, escamas, entrañas y raspas, se sacan dos filetes por pieza y se trocean en filetitos con un cuchillo de jamón.

En una cazuela de barro con aceite se saltean la cebolla cortada en juliana y los pimientos cortados en tiras medianas, cuando la cebolla comience a transparentar se añade el tomate picado sin piel ni pepitas; se cocina ocho minutos y se añaden el ajo cortado en laminas, los granos de pimienta, las hojas de laurel y el vino, se cocina cinco minutos, se añaden los filetes de pescado y se riegan con el coñac, se cocina seis minutos y se sirve.

Se puede preparar con los filetes enteros

45
...

Borriquete a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

Un borriquete de kilo y medio, dos claras de huevo, tres kilos y medio de sal.

PREPARACIÓN:

Se lava el borriquete, se encama en una fuente sobre un lecho de sal: Se cubre con el resto de la sal ligada con las claras de huevo montadas a punto de nieve, se rocía con una chispa de agua con un pulverizador, se aprieta con las manos para que apelmace y se lleva al horno media hora a doscientos veinte grados.

Se saca, se limpia de sal, piel y espinas y se sirve.

Receta de Diego Verdú de Isla Cristina (Huelva)

Borriquete a la Sartén

INGREDIENTES: (4 personas)

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

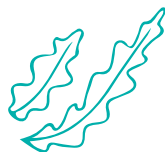
PREPARACIÓN:

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

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

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

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



Burro al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

Se corta la cebolla en rodajas y se emplata con ella una fuente de horno. Se coloca el pescado encima y se riega con aceite de oliva. Se pican muy finamente, la parte blanca del puerro, el apio, el tomate sin piel ni pepitas, las zanahorias y se recubre el pescado con la picada.

Se riega con el vino blanco y se lleva a un horno a doscientos grados. Pasados diez minutos se riega con el caldo de hornear, se añaden las almendras, el culantro y los ajos pasados por un almirez. Se continua horneando un cuarto de hora, y se sirve.

Receta Cortesía de Araceli Boza de Isla Cristina (Huelva)

Burro Asado al Vino

INGREDIENTES: (4 personas)

Un burro de kilo y medio, un vaso de vino amontillado, un bote de tallos de bambú, aceite de oliva, un cuarto de kilo de gambas blancas, sal gorda, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

En una fuente de horno untada con aceite de oliva, se coloca una base de tallos de bambú para que no se pegue el pescado, sobre la base el burro, se salpimenta, se riega con vino amontillado y se lleva al horno a unos doscientos grados entre tres cuartos y una hora, hasta que el pescado este hecho.

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

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



Filetes de Burro a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

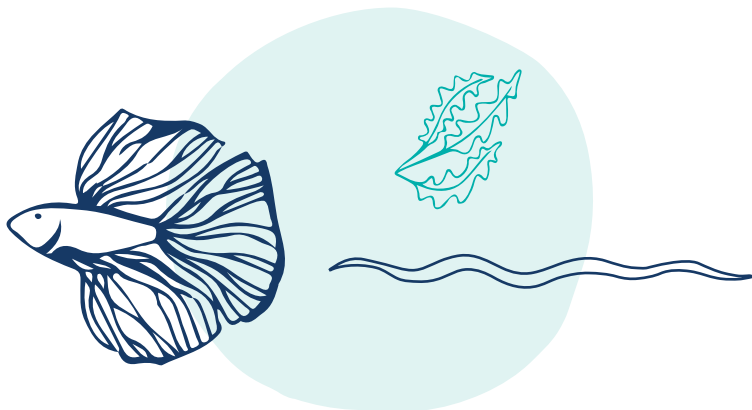
Cuatro burros de ración, tres tomates maduros, una cebolla, un pimiento, un diente de ajo, un vaso de vino blanco, una cucharadita de azúcar, un vaso de aceite de oliva, unas almejas, unas gambas peladas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los burros, se les quitan las escamas, las cabezas, las entrañas y las espinas. Se sacan cuatro filetes por pieza, dos lomos sin espinas y dos ventrescas con algunas espinas. Se lavan, se escurren, se secan, se salpimentan y se reservan.

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

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



Breca

Pagellus erythrinus



Se trata de un pescado blanco con 17% de proteínas, 1.5% de grasa y 82 kilocalorías a los cien gramos, muy indicado para dietas blandas o bajas en calorías.

Tiene el cuerpo comprimido lateralmente, alargado, cabeza rectilínea, ojos pequeños y morro alargado, aleta dorsal muy marcada, y una aleta caudal potente.

Su color es rosado con lunares azules en el dorso y una mancha roja en el área pectoral. Su talla es de algo más de medio metro pero en el mercado suelen ser de palmo y medio.

Es un pescado que habita en fondos variados como arenosos, gravosos, rocosos alcanzando unos trescientos metros de profundidad aunque lo más normal está entre veinte y cien metros de cota.

Su alimentación es muy variada predominando pececillos, gasterópodos e invertebrados bentónicos.

Su carne es muy parecida a la del besugo, hay quien dice que es de calidad inferior y por lo contrario hay quien lo prefiere al besugo.

Su consumo es prácticamente en fresco al ser muy solicitado por la industria de restauración que lo suele presentar al horno.

Su cocina es fundamentalmente horno, a la sal, guisos, calderetas, a la espalda.

Y a mí personalmente, como mas me gusta es a la roteña, como me lo prepara mi amigo Jesús Zaiño segundo Chef del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva).

Breca a la Bilbaína

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos brecas de tres cuartos de kilo, cuatro dientes de ajo, guindilla, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las brecas de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspa. Se sacan dos filetes por pescado, se pincelan con aceite y se llevan al horno en una fuente engrasada, un cuarto de hora. Se saca y se reserva.

En sartén aparte se saltean en el aceite los dientes de ajo cortados en laminas y la guindilla cortada en aritos finos. Se retira el ajo y se riega la sartén con un chorrito de vinagre, con cuidado que no salte, se traba una salsa, se le añaden los ajos y se riega sobre los filetes de breca, se espolvorean con perejil y se sirven.

Receta común de la Costa de Huelva

50
...



Breca a la Murciana

INGREDIENTES: (4 personas)

Una breca de kilo y medio, dos dientes de ajo, un limón, una cucharada de pimentón dulce, una copa de coñac, un vaso de caldo de pescado, una cucharada de harina, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la breca de escamas, aletas, entrañas y raspa sin llegar a separar los filetes. Se lava, escurre y seca, se salpimenta y pincela con aceite, se rellena con rodajas de limón y se cierra.

Se reboza con harina y se lleva al horno en una fuente engrasada, se introduce en el horno y cuando comience a dorar se riega con el coñac, se termina de cocinar hasta que quede a nuestro gusto.

En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en laminas, se deja enfriar, se espolvorea con pimentón, media cucharada de harina, sal y pimienta. Se riega con el caldo, se le da un hervor y se riega sobre la breca; se sirve en la misma fuente.

Receta común de la Costa de Huelva

Breca a la Parrilla con Mayonesa

INGREDIENTES: (4 personas)

Una breca de kilo y medio, una rama de hinojo, dos lonchas de bacón, dos vasos de mayonesa, una cucharada de alcaparras, una cucharada de perejil picado, dos anchoas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez las anchoas junto a las alcaparras, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta. Se traba el majado con la mayonesa y se reserva.

Se limpia la breca de escamas, aletas y entrañas; se salpimenta por dentro y por fuera, se pincela con aceite y se rellena con la rama de hinojo y las lonchas de bacón.

Se marca a la parrilla por ambos lados hasta que este hecha, que será cuando la carne se separe sin esfuerzo de la espina central. Se eliminan la piel y las raspas, se trinchan los filetes y se sirve con la mayonesa aparte en salsera.

Receta común de la Costa de Huelva

51
...

Breca a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

Una breca de kilo y medio, dos kilos y medio de sal gorda, tres claras de huevo, un manojo de tomillo, dos vasos de salsa tártara.

PREPARACIÓN:

Se le sacan las tripas a la breca por las branquias para evitar que le entre sal, se seca bien con un paño y se mete por las branquias un manojo de tomillo.

Se mezcla la sal con las claras de huevo batidas, se pone una parte en el fondo de una fuente de horno como lecho. Se coloca encima la breca y se cubre con el resto de la sal. Se aprieta y se lleva al horno a doscientos grados media hora, se saca y se deja reposar un cuarto de hora.

Se rompe la costra, se saca el pescado, se limpia de piel y espinas, se sirven los filetes en platos precalentados con la salsa aparte en salsera.

Este plato es una variante de los pescados a la sal que le da un sabor característico y al rellenarlo por las agallas no toma tanta sal como si se abre por el vientre

Breca al Horno con Ajo y Vinagre

INGREDIENTES: (4 personas)

Una breca de kilo y medio, dos patatas, un vaso de aceite, una cucharada de hinojo picado, tres dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, tres cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas, se cortan en rodajas y se confitan en una sartén con aceite sin que llegue a hervir, se sacan, escurren y emplatan en una fuente de horno.

Se majan en un almirez el hinojo, al ajo, el perejil, sal y pimienta.

Se limpia la breca, se eliminan las aletas, escamas, tripas y raspas. Se sacan dos filetes, se lavan, escurren y secan; se pincelan con aceite, se salpimientan y se cubre con el majado uno de los filetes, se cubre con el otro filete y se rehace el pescado.

Se coloca sobre las patatas, se riega con el resto del aceite, se rocía con el vinagre y se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados. Se cocina un cuarto de hora, se riega con el jugo, se gratina cinco minutos y se sirve.

Receta recogida en el mercado de Isla Cristina (Huelva)



Breca al Horno con Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

Una breca de kilo y medio, cuatro cucharadas de aceite, cuatro nueces de mantequilla, un limón, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la breca de escamas, aletas y tripas. Se lava, escurre y seca con papel de cocina.

Se le dan dos cortes en el lomo, se rellenan con un trocito de limón, se salpimientan por dentro y por fuera, se pincelan en aceite y se llevan al horno en una fuente refractaria.

Se reparte por encima la mantequilla, se introduce en el horno y se cocina a ciento ochenta grados algo menos de media hora. Se saca, se limpia de piel y raspas, se sirven los filetes regados con culantro y con el jugo como salsa.

En Isla Cristina (Huelva) se riega con vino blanco durante la cochura

Caballa

Scomber s.p.

La caballa son dos pescados azules, *scomber japonicus* y *scomber scombrus*, con un 17% de proteínas, 9.5% de grasa y 175 kilocalorías a los cien gramos. Son de cuerpo alargado con pequeñas escamas con un tamaño normal de palmo y medio. Su coloración es verdoso-azulada en el dorso y plateada en el vientre y los flancos.

Su hábitat es pelágico, suele vivir en bancos a una profundidad de unos doscientos cincuenta metros, pero tiene la característica de acercarse a la costa en las épocas de reproducción y subir a superficie para cazar y alimentarse, ya que su dieta es a base de crustáceos planctónicos, alevines de boquerón y sardina.

El *scomber scomber* presenta la característica de no tener vejiga natatoria lo que le diferencia del *scomber japonicus* de características similares, solo varía en que es algo mayor y que la coloración ventral tira hacia el amarillo. Tiene vejiga natatoria. Esta especie es la base de una potente industria conservera de la caballa.

Su consumo es fresco, plancha, brasa, calderetas y conserva.

Hay un hecho curioso, en la costa de Huelva se denomina caballa al *scomber scombrus* y se comercializa como caballa del sur el *scomber japonicus*, al que se denomina tonino o estornino.

Caballa a la Crema de Naranja

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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



Caballa a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas, se sacan dos filetes por pieza y se cortan en filetes más pequeños. Se reservan.

En una cazuela de barro se echa el aceite, se corta la cebolla en rodajas, la zanahoria en rodajas, se añaden el laurel y el ajo, se refrie y pasados un par de minutos se añade la caballa en filetes pequeños, se añaden el vino blanco y el vinagre; se deja hervir un cuarto de hora, se espesa la salsa con un poco de harina, se le da un hervor, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

Caballa a la Perdiz

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas de ración, cincuenta gramos de tocino entreverado, un chorrito de aceite, una cebolla, dos dientes de ajo, pan rallado, una hoja de laurel, medio vaso de vino blanco, caldo de carne, una onza de chocolate, unas rebanaditas de pan frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas de cabeza, aletas, entrañas y raspas, se sacan cuatro filetes por pieza y se llevan a una cazuela, se añaden el aceite, la panceta derretida (se puede poner tocino añejo), la cebolla pelada y partida en gajos, el laurel, el vino, el caldo de carne desleído en un poco de agua, los dientes de ajo, el chocolate rallado y un poco de agua. Si se quiere espesar se añade pan rallado.

Se cuece diez minutos, se saca el pescado y se pasa el resto por un chino, si hay mucho caldo se reduce a una salsa.

Se emplata el pescado, se riega con la salsa y se sirve con rebanaditas de pan frito.

Caballa al Ajo Arriero

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas de ración, cinco dientes de ajo, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de perejil, una hoja de laurel, una cucharada de harina de freír pescado, un huevo duro, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las caballas de cabeza, entrañas, aletas y escamas, se trocean, se salpimientan, se pasan por harina y se fríen en aceite, se reservan en una olla de barro.

En la misma sartén con el aceite colado se fríen los ajos picados y el laurel, se añade el vinagre, se rehoga unos minutos y se riega sobre el pescado. Se le ralla el huevo duro y se añade un poquito de agua, se cuece un cuarto de hora y se sirve.

Caballa al Estilo Mozárabe

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro caballas, una cebolla, cuatro dientes de ajo, medio pimiento rojo, medio pimiento verde, un vasito de tomate natural triturado, dos cucharadas de azúcar, pasas, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la caballa de cabeza, aletas, entrañas y raspas. Se sacan cuatro filetes por pieza. Se reservan.

En una cazuela de barro, se sofríe la cebolla con los ajos, y los pimientos (todo muy picadito), se le añade el tomate y se cocina un cuarto de hora.

Se marca la caballa a la plancha, vuelta y vuelta, se añade a la cazuela, se cocina cinco minutos, se le añade el azúcar y se emplata. Se le riegan las pasas por encima y se sirve.

56
...



Flan de Caballa con Pimentón

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres latas de caballa en aceite, una cucharada de mantequilla, dos cucharadas de tomate, una cucharadita de pimentón, un pimiento morrón, pimienta.

PREPARACIÓN:

Se deslata la caballa, se escurre y se desmiga, se le añaden la mantequilla, el tomate, el pimentón y un poquito del aceite de las latas. Se homogeneiza íntimamente (sin triturar), se le añade la pimienta molida (una pizca) y se lleva a flaneras individuales. Se dejan reposar un par de horas en el frigorífico, se adornan con tiras de pimiento morrón y se sirven.

Receta común de la Costa de Huelva



Caella

Galeorhinus galeus



La caella es un tiburón de tamaño medio de cabeza aplastada y hocico alargado y redondeado en su extremo, ojos ovales y la mandíbula inferior desarrollada con unos dientes muy afilados y aserrados.

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

Su hábitat es nectobentónico, vive en zonas costeras con fondos arenosos alcanzando profundidades de cuatrocientos metros. Son gregarios y en verano buscan aguas más frescas.

Su alimentación es a base de otros peces, crustáceos y equinodermos, lo que hace que tengan una carne sabrosa con un 20% de proteínas, un 1% de materia grasa y 80 kilocalorías a los cien gramos, lo que hace que sea rico en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6.

Una característica es su reproducción, son vivíparos placentarios, paren en verano y pueden tener hasta cincuenta crías por parto.

Se comercializa en rodajas debido a su gran tamaño, bien en fresco o congelado, con una cocina fundamentalmente crudo, grill, frito, estofado, guisado, cocido, asado, plancha, etc.

Es junto al cazón, con el que le confunde a veces, la base de dos de los platos mas típicos de la Costa del Golfo de Cádiz, el Bienmesabe de Cádiz o la caella en adobo de Huelva.

Caella a lo Pobre

INGREDIENTES: (4 personas)

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

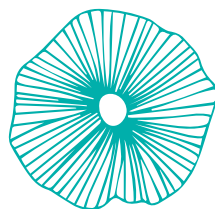
PREPARACIÓN:

Se limpia la caella, se lava, se seca y se corta en dados, se sofríen en una sartén con aceite, se sacan, se escurren y se reservan.

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 la caella este hecha a nuestro gusto.

Receta recogida en el Mesón Suárez de Ayamonte (Huelva)

58
...



Caella al Mosto

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de caella, 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 la caella, se le quita la espina y se corta en cuatro presas.

En una cazuela de barro, se fríe la cebolla con el ajo muy picados.

Cuando sofrían, se añade la caella 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 de la Costa de Huelva

Caella con Choricitos

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

Receta típica de la Costa de Huelva, me la enseñó Jesús Zaiño Chef Adjunto del Restaurante Casa Rufino en Isla Cristina (Huelva)

59
...

Caella con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de caella, 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 chispa 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 tacos de caella sin hueso, se añade el vino y se cocina hasta que reduzca. Se añaden los trozos de caella a la cazuela con el tomate, se espolvorea con el perejil y se termina de cocinar con la salsa.

Receta recogida en el Restaurante Casa Miguel en el Mercado del Carmen en Huelva

Caella Empanada

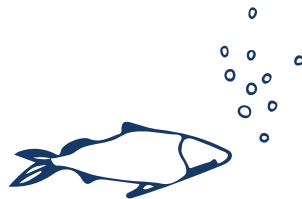
INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpia la caella, 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)



60
...

Caella en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de caella, dos huevos, harina, 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 la caella, 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 caella 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 la caella. Se sirve de inmediato.

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

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

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

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

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

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

Dentón a la Cazuela

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian los dentones de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren, se secan y se reservan en una olla de barro.

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

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

62
...



Dentón a la Romana

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

Receta común de la Costa de Huelva

Dentón a la Sanluqueña

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

63
...

Dentón al Romero

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

Receta común de la Costa de Huelva

Dentón Aliñado

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

Receta recogida en Punta Umbría (Huelva)

64
...



Dentón con Sobrasada

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian los dentones de cabeza, escamas, entrañas y rasas, se sacan dos filetes por pieza, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina, se salpimientan y se napa una presa con sobrasada. Se cubre con otra presa y se cierra con dos palillos.

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

Receta de Jesús Zaiño Chef Adjunto del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva)

Gallo

Lepidorrombus s.p.

Bajo esta denominación se agrupan dos especies de pescado muy similares, el *Lepidorrombus boscii* o Gallo en senso estricto y el *Lepidorrombus whiffiagonis* o Gallo del Norte que se diferencia del gallo senso estricto por no tener cuatro lunares sitios en las aletas dorsal y anal.

Se trata de un pescado blanco con un 18 % de proteínas, un 1.2 % de grasa y 83 kilocalorías a los cien gramos. Es de fácil digestión, lo que le hace muy útil en dietas blandas, infantiles e hipocalóricas.

Es un pescado plano, ovalado, alargado con los dos ojos en el lado izquierdo de su cuerpo muy juntos. Boca grande, oblicua, mandíbula prominente. Su aleta dorsal nace cerca del morro, la dorsal y la anal acaban en el nacimiento de la cola.

Su color es marrón en el dorso y blanquecino en el vientre, presentando el gallo senso estricto dos lunares oscuros en la parte posterior de las aletas dorsal y anal.

Su hábitat es bentónico de fondos arenosos que oscila entre los doscientos metros en el Mediterráneo y los mil en aguas atlánticas.

Su alimentación es a base de crustáceos y otros peces, son muy voraces, tienen una carne excelente blanca y muy apreciada en el mercado. Se comercializa fresco, refrigerado o fileteado en bandejas.

Su cocina es fundamentalmente, plancha, grill, cocinado en filetes con salsa y los ejemplares grandes y gruesos fritos en rodajas, guisos o calderetas.

Bocaditos Franceses de Gallo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de gallo, una lechuga, cien gramos de mantequilla, dos pimientos morrones grandes, dos cucharadas de leche, dos cucharadas de aceite y dos cucharadas de vinagre.

PREPARACIÓN:

Se asan los pimientos, se mondan, se quitan las semillas, se aliñan con sal fina, dos cucharadas de aceite y una de vinagre. Se mezclan y se reservan.

Se cortan los filetes en cuadros de cinco por cinco, se llevan a una fuente. Se cubren con la leche y se dejan diez minutos. Se pasan por harina y se fríen en la mantequilla.

Se extienden en una fuente refractaria y se hornean diez minutos. Se parten los pimientos, se colocan encima y se sirven con una ensalada.

Receta de Jesús Zaiño Chef Adjunto del Restaurante Casa Rufino en Isla Cristina (Huelva)

66
...

Conchas de Peregrino Rellenas de Gallo al Cava

INGREDIENTES: (4 personas)

Un gallo de un kilo, una zanahoria, una cucharada de zumo de limón, una cebolla pequeña, dos nueces de mantequilla, medio vaso de cava, cuatro cucharas de pan rallado, cuatro conchas de peregrino, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

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

Se puede hacer con pez San Pedro, pampano, solla etc.

Filetes de Gallo a la Hierbabuena

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de gallo de ración, cuatro cucharadas de vinagre, una cebolleta, un tomate, unas hojas de hierbabuena, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de gallo, se escurren y se secan. Se llevan a una fuente y se riegan con el vinagre, se salpimentan y se dejan macerar cinco minutos que tomen un poquito el sabor.

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

Receta de la Costa de Huelva, hay quien lo prepara con culantro

67
...

Filetes de Gallo al Limón



INGREDIENTES: (4 personas)

Dieciséis filetes de gallo, dos vasos de leche, harina de freír pescado, aceite, seis cucharadas de aceite, un limón, media cucharada de semillas de culantro, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpian los filetes de gallo, se llevan a una fuente, se remojan con leche durante media hora, se sacan, se escurren, se pasan por harina de freír pescado, se fríen cuatro minutos, se sacan, se emplatan en una fuente y se sirven con la salsa.

Receta común de la Costa de Huelva

Filetes de Gallo con Dátiles

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro gallos de ración, dieciséis dátiles, medio vaso de vino blanco, tres cuartos de vaso de nata, una nuez con mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el gallo de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se envuelven los dátiles con un filete de pescado formando un rollo, se cierran con un palillo, y se llevan a una fuente refractaria engrasada.

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

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

68
...

Filetes de Gallo con Mejillones



INGREDIENTES: (4 personas)

Un gallo de kilo y cuarto, medio kilo de mejillones, una cebolla, harina de freír pescado, seis cucharadas de nata, seis cucharadas de vino blanco, cuatro cucharadas de aceite, una hoja de laurel, una cucharadita de maicena, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el gallo de cabeza, entrañas y raspas, se sacan los filetes y se reservan. Se cuecen la cabeza y las raspas del gallo en una cazuela con dos vasos de agua y una chispa de sal; se reduce el caldo a un vaso y se cuela.

Se abren los mejillones en el caldo de pescado, se sacan los bichos de las cáscaras, se cuela el caldo y se reserva.

Se pasan los filetes de gallo por harina de freír pescado, se sacuden y se fríen someramente en una sartén con aceite, se riegan con el caldo de los mejillones y el vino, se añade la cucharadita de maicena desleída en unas cucharadas de caldo.

Se cuece cinco minutos a fuego lento, se añade la nata, se le da un hervor y se sirven en platos individuales, regando con la salsa y decorando con los mejillones.

Herrera

Lithognathus mormyrus



La Herrera a la que se conoce también como Jarrera o como Farrera, es un pescado blanco de escamas del orden de los perciformes y familia de los espáridos, por tanto similar a las doradas y los besugos, de la familia del sargo. Presenta un cuerpo aplanado, ovalado y comprimido. Su hocico es alargado y puntiagudo, ojos pequeños, boca grande con varias filas de dientes en ambas mandíbulas.

69
...

Sus aletas son potentes fundamentalmente la caudal lo que las hace muy veloces y potentes en sus desplazamientos y a la hora de alimentarse.

Su color gris plateado, más oscuras en el dorso, con una docena de rayas verticales en el lomo y aletas de coloración amarillenta.

Su talla puede llegar a los dos palmos aunque generalmente se presentan de un palmo o algo más y su peso suele ser de ración o ración y media.

Su hábitat es nectobentónico, de fondos arenosos o nectobentónico fangoso. Es gregario, vive en fondos a lo sumo de cincuenta metros de profundidad. Se alimenta de especies bentónicas propias de fondos arenosos como moluscos, crustáceos, anélidos, equinodermos etc.

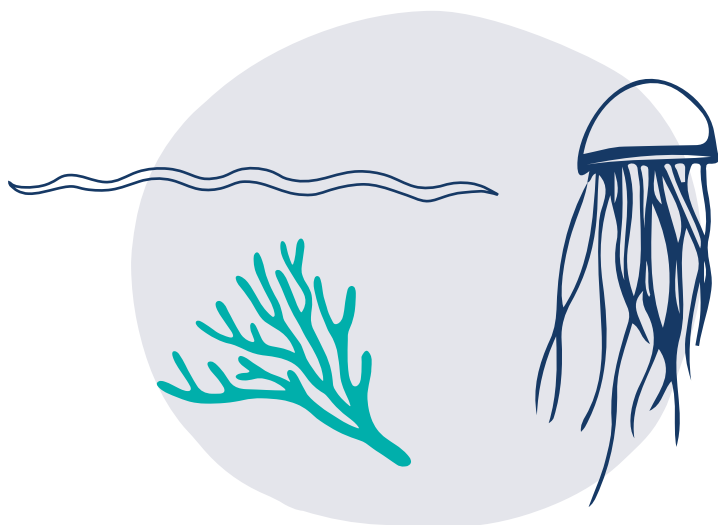
Su reproducción es hermafrodita proterándica (al principio son machos y después hembras) y se reproducen a partir de los dos años en primavera.

Su carne, con sabor en cierto modo a marisco, es muy digestible con un contenido graso del 1.5% y 20.0% de proteínas, 80 kilocalorías a los cien gramos, es prieta y deliciosa, siendo su cocina muy variable. Admite las recetas del pescado blanco, aunque en mi opinión es un pez de horno.

Se pesca por arrastre, arte claro, enmalle, y se comercializa fresco. Los de talla menor en los mercados litorales y los de mayor tamaño en los mercados del interior.

Su cocina es rica, fundamentalmente:

- Horno: Al horno con patatas
- Asada: Herrera asada a la portuguesa
- Estofada: Herrera estofada con pimientos
- Cruda: Carpachos, cebiches y marinados picantes
- Plancha: Sobre base de lechuga
- Calderetas: Caldera de herrera a la isleña
- Guisos: Herrera con patatas a la Isleña
- Papillote: Herreritas en papillote con gurumelos (¡geniales!)
- Cocida: Con salsa mayonesa
- A la sal: Al horno en costra de sal
- Guisada: Guisada con vino y verduras
- Grill: Herreras a la brasa
- Frita: Filetes de herrera empanados y fritos.



Carpacho de Herrera con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos herreras de tres cuartos de kilo, medio kilo de guisantes, aceite, ajos, una cucharada de mezcla de menta, perifollo, estragón y tomillo, una cucharada de miel, dos limones.

PREPARACIÓN:

Se limpian las herreras, se sacan dos filetes por pieza, se cortan en laminas muy finas con un cuchillo de jamón. Se llevan las laminas a una fuente y se maceran con zumo de limón, sal y pimienta por espacio de media hora.

Se cuecen los guisantes en agua con las hierbas, la miel y sal hasta que ablanden a nuestro gusto; quedan como habas enzapataadas.

Se sirve el carpacho con los guisantes al centro como guarnición, se riega con aceite de oliva y cebollino picado.

En Portugal este plato se riega con aceite especiado con piri-piri

Cazuela de Herrera

71
...

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos herreras de tres cuartos de kilo una cebolla, tres tomates, dos patatas, cuatro pimientos de piquillo, un chorro de aceite, dos cucharadas de culantro picado a cuchillo, un vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de agua, una chispa de piri-piri, una chispa de cominos, seis granos de pimienta y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las herreras de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se escaldan un minuto en agua hirviendo, se limpian de piel y espinas y se desmenuzan en trocitos medianos; se reservan.

Se pelan y pican en crudo la cebolla, las patatas, los pimientos, los tomates sin piel ni pepitas, el culantro picado a cuchillo, se mezclan, se añaden el piri-piri, los cominos molidos, los granos de pimienta majados en grueso y sal. Se remueve la mezcla a mano.

Se coloca la mitad de la mezcla en el fondo de una cazuela de barro, se cubre con los trocitos de herrera, se tapa con el resto de la mezcla, se riega con cuatro cucharadas de agua, aceite y vino. Se tapa la cazuela se lleva al fuego y se cocina diez o doce minutos, se retira del fuego y se sirve en la misma cazuela de barro.

Receta recogida en la Terraza del Hotel Sal y Mar de la Playa Central de Isla Cristina (Huelva)

Herrera a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

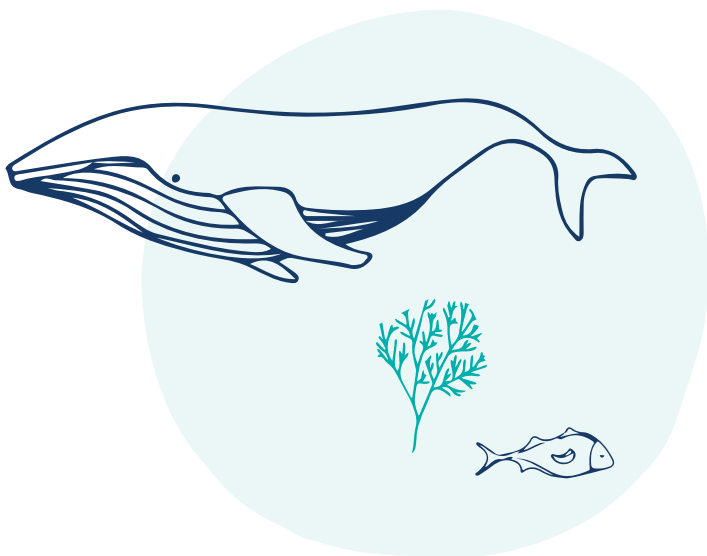
Un kilo de herreras grandes, un cuarto de kilo de pimientos asados, una patata, un diente de ajo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Con la patata cocida y la mitad de los pimientos se trabaja un puré de patas y pimiento.

Se limpian las herreras, se les quitan las cabezas y las espinas. Se pasan por aceite y se llevan a la plancha dándoles vueltas de vez en cuando, hasta que estén asadas.

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



Herrera al Aguardiente

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro herreras de ración, una hoja de laurel, una cebolla, una zanahoria, dos copitas de aguardiente dulce de Zalamea, un pepinillo, alcaparras, harina, aceite, un huevo, sal y pimienta. Salsa de tomate.

PREPARACIÓN:

Se limpian las herreras de cabeza, escamas y entrañas, se reservan.

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

Se sacan las herreras se eliminan las raspas, se sacan los filetes, se riegan con aguardiente y se deja que se empapen. Se les trocea un pepinillo, se adornan con alcaparras y se sirven con una salsa de tomate aparte en salsera.

73
...

Herrera con Habitas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de herreras, un kilo de habitas, dos rebanadas de pan frito, una cebolla, dos dientes de ajo, media cucharadita de cominos, una hoja de laurel, un vaso de vino blanco, medio limón, un litro de caldo de pescado, culantro, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las herreras, se les eliminan la espina central y las cabezas.

Se reservan los filetes. Las cabezas y las espinas, se llevan a un perol con agua, y se cuecen durante una hora, con una hoja de laurel, medio limón, un vaso de vino blanco, se salpimenta y se deja reducir hasta tener un poco más de un litro de caldo de pescado. Se cuela y se reserva.

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

En la misma cazuela y aceite se fríe la cebolla picada, cuando empiece a ponerse blanca se añaden el majado del mortero, las habitas y el caldo; se cuecen diez minutos, se añaden las herreras y se cuece cinco minutos más.

¡¡¡Deliciosa receta popular de la Costa de Huelva!!!

Herrera en Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

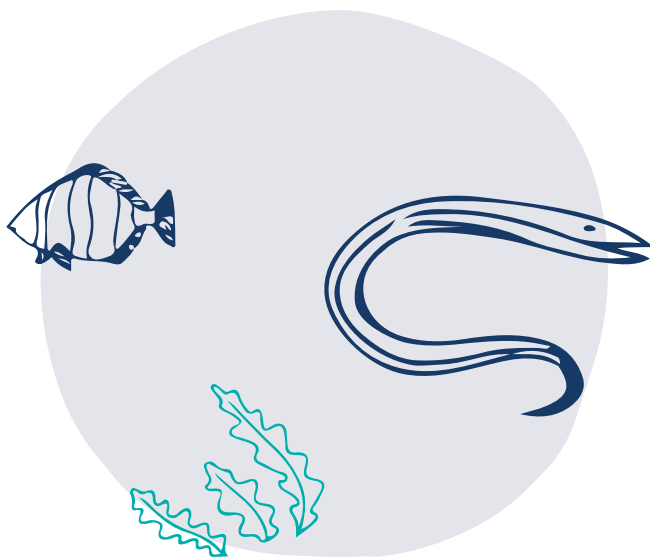
Cuatro herreras de ración, dos cucharadas de mantequilla, una hoja de laurel, media cucharada de harina, un vasito de crema de leche, un limón, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las herreras de escamas, cabeza, entrañas y aletas. Se salpimentan y se cuecen en agua con la hoja de laurel y medio limón durante unos diez minutos, procurando que no se abran. Se sacan, se les quitan la raspa central y las espinas. Se reservan en agua tibia de cocerlas.

Con la harina, la crema de leche, la mantequilla y un poquito del caldo de cocer las herreras se prepara una salsa blanca como sigue: Se derrite la mantequilla, se añaden la harina, la leche poco a poco y el caldo, se remueve y se reserva.

Se sacan las herreras, se escurren y se riegan con la salsa. Se adornan con unas alcaparras y se sirven.



Japuta

Brama brama

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

Son especies marinas oceánicas de una talla de medio metro aunque su talla mínima de pesca es de dieciséis centímetros. Tienen un cuerpo redondeado aplanado, con una cabeza grande y una boca característica arqueada. Su color es plateado negruzco y los ojos presentan un ribete dorado.

Su hábitat es oceánico pelágico viviendo en profundidades entre los cincuenta y los doscientos metros, aunque en verano asciende y se aproxima a las costas formando pequeños bancos.

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

Se comercializa tanto fresco, como congelado o fileteado en origen, siendo su cocina muy variada y agradecida, fundamentalmente, al horno, guisos, calderetas, plancha y asado.

Filetes de Japuta al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

Filetes de Japuta Encebollados



INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

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

Guiso de Japuta

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

En una cazuela de barro, se doran en aceite una cebolla picada y los dientes de ajo cortados a rodajitas. Cuando doren, se añaden la mantequilla, el zumo de la naranja, las ralladuras de la cáscara y la media cucharada de harina. Se añade poco a poco el caldo de pescado removiendo con una cuchara de palo, cuando esta hecha se pasa por el turmix y se cuele. De este modo se consigue una salsa clarita que se vuelve a la cazuela; se salpimienta.

Se añaden las presas de japuta, se riegan con perejil picado y se dejan cocer a fuego lento, se mueve la cazuela de vez en cuando y se les da la vuelta a las presas a la mitad de la cochura. Pasados unos diez minutos estará hecho el pescado y se sirve.

77
...

Japuta al Vino Fino

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de japuta, diez cucharadas de vinagre, dos dientes de ajo, dos hojas de laurel, dos cebollas, un vasito de aceite, un vaso de vino fino, un limón, una cucharada de perejil, orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la japuta, se sacan los filetes y se llevan a un lebrillo pequeño, se riegan con el vinagre, el ajo machacado en un almirez y las hojas de laurel. Se dejan macerar ocho horas.

En una cazuela de barro se emplata una capa de cebolla picada en juliana, se colocan los filetes de pescado sobre ella, se espolvorea con perejil rallado y orégano, se riega con el aceite, el vino, el zumo de limón, sal y pimienta.

Se cuece veinte minutos y se deja enfriar y se sirve.

Queda como un escabeche. Receta recogida en el Puerto de Santa María (Cádiz) a Ester Mármol.

Japuta en Adobo

INGREDIENTES: (4 personas)

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

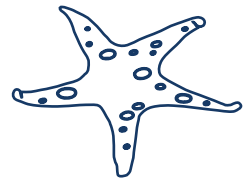
PREPARACIÓN:

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

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

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

78
...



Japuta en Bechamel

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos japutas de doble ración, dos huevos, dos cucharadas de harina, vaso y medio de leche, un limón, mantequilla, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las japutas, se sacan los filetes y se cortan en tres porciones, se pasan por harina de freír pescado y se doran brevemente en una sartén con aceite.

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

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

Receta común de la Costa de Huelva

Lenguado

Solea vulgaris

El lenguado es un pescado blanco con un contenido del 18% de proteínas, 1.5% de grasa y 85 kilocalorías a los cien gramos. Es uno de los peces de mayor aceptación culinaria que existen en el mercado por la bondad y exquisitez de su carne de un lado, por contener colágeno que la hace deliciosa al paladar y por su gastronomía por otro lado.

Se trata de un pescado que se consume a la plancha, al grill, asado, frito, estofado, guisado, cocido y crudo. Siendo los más apreciados los lenguados de estero por un hecho diferencial, el contenido en sal de sus aguas es mas alto, puede estar en el entorno a los cuarenta y cinco gramos/litro y esto influye altamente en la bondad y delicadeza de su carne.

Es un pescado plano, ovalado, con una piel oscura en el dorso y blanquecina en el vientre, lo que le proporciona un camuflaje casi perfecto en su medio. Se reproduce de Mayo a Agosto, sus larvas son fusiformes y tras algunas semanas, su boca y sus ojos se desplazan hacia el dorso y adquieren su forma plana y toma color arenoso oscuro. Una particularidad es que pueden enterrarse por completo dejando solo los ojos fuera y otra, que tienen una cierta capacidad mimética por la que cambian de color o de tono para adaptarse mejor al entorno arenoso, fangoso o de piedra.

Una vez aplanados, pasan a vivir en los fondos arenosos del mar, acostados sobre su vientre y semienterrados en las arenas o fangos para esconderse de sus depredadores. Su alimentación es muy variada a base de pequeños pececillos, gusanos, molusco y crustáceos; como dicen en Punta Umbría “¡como no van a estar ricos, comiendo lo que comen!”

Abiertitos de Lengado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro lenguados, dos berenjenas, dos cucharadas de perejil, cuatro cucharadas de pan rallado, una cucharada de pimienta molida, cuatro cucharadas de aceite, un vaso de vino, un diente de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan en un almirez los ajos fritos, una cucharada de perejil, sal y pimienta. Se añaden dos cucharadas de aceite y se riega con el vino.

Se limpian los lenguados, se sacan los filetes, se llevan a una fuente y se riegan con el majado, se les da la vuelta de vez en cuando.

Se filetean las berenjenas a lo largo en rodajas finas. Se liga el pan rallado con una cucharada de perejil y otra de aceite.

Se coloca un filete de lenguado sobre una lamina de berenjena, se unen por los extremos con un palillo, se napan con pan rallado y aceite. Se asan a la parrilla, se espolvorean con una chispa de pimienta y se sirven con acompañamiento de verduras cocidas.

80
...

Bastoncitos de Lengado con Falso Alioli

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de lenguado, un vaso de falso alioli, dos cucharadas de alcaparras, unos pepinillos en vinagre, un limón, una cucharada de culantro, dos huevos, pan rallado, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los filetes de lenguado, se lavan, escurren y secan, se cortan en bastones, se pasan por huevo batido y pan rallado, se fríen en una sartén con abundante aceite.

Se sirven acompañados de falso alioli, alcaparras, pepinillos, cebollitas encurtidas y cascotes de limón.

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



Blanqueta de Lengado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lenguado, dieciséis mejillones, un vaso de vino blanco, laurel, tomillo en rama, un vaso de salsa de ostiones, seis cucharadas de crema de leche, harina, una yema, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpian los filetes de lenguado, se enrollan y se pinchan con un palillo, se llevan a una cazuela de barro con el vino, el laurel, el tomillo, sal y pimienta, se lleva al fuego y cuando rompa a hervir se retira del fuego, se quitan el tomillo y el laurel. Se llevan los rollos a una fuente de horno, se rodean con los mejillones y se reservan.

Se trabaja una salsa con la salsa de ostiones, el caldo de la fuente, el caldo de los mejillones, la crema de leche, harina y la yema de huevo batida, se vierte sobre los lenguados y se lleva la fuente al horno, se cocina unos minutos a ciento ochenta grados y se sirve

87
...

Bocaditos de Lengado

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de lenguado, ocho galletas saladas, una cucharada de cebollino picado, comino molido, una cucharada de aguardiente de madroños, cuatro cucharadas de nata, una cucharada de mayonesa, una cucharada de cebolla picada, dos cucharaditas de huevas de mujol, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan los filetes de lenguado a lo largo, se enrollan y se cierran con un palillo, se cuecen al vapor unos minutos, se sacan, se dejan reposar.

Se liga la nata con la mayonesa, el comino, el cebollino picado, la cebolla picada, el aguardiente, sal y pimienta, se trabaja una crema.

Se colocan los rollos de lenguado sobre las galletas, se reparte la crema entre ellos vertiéndola por el centro, se quitan los palillos, se cubren con una porción de huevas de mujol y se sirven.

Cazuela de Lengüado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un lenguado grande, medio vaso de aceite, media copa de coñac, doce almejas, media cebolla, tomate frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saltea en una cazuela de barro con aceite la cebolla cortada en juliana; cuando transparente, se añade el lenguado limpio cortado en rodajas, se salpimenta, se añaden el coñac y el tomate frito.

Cuando rompa a hervir, se le dan unas vueltas al pescado, se añaden unas cucharadas de agua, las almejas y cuando abran se sirve el pescado en la cazuela.

Rancho de abordó recogido en la lonja de Isla Cristina (Huelva)



Delicia de Lengüado con Arroz

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho filetes de lenguado, un cuarto de kilo de arroz blanco, una cucharada de harina, un vaso de leche, nuez y media de mantequilla, un vaso de vino blanco, nuez moscada, una cucharada de pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se lavan los filetes de lenguado, se escurren, se salpimentan y se llevan a una fuente de horno. Se riegan con el vino blanco y se cocinan al horno un cuarto de hora. Se sacan y se reservan.

Se trabaja una bechamel con la harina, una nuez de mantequilla, el caldo de la cochura de los lenguados y el huevo batido; se añade el arroz blanco y se coloca la mitad de la mezcla en una fuente engrasada con media nuez de mantequilla formando lecho. Sobre ella se colocan los filetes de lenguado, se cubren con el resto de la liga y se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados, se hornea un cuarto de hora, se saca y se sirve.

Lubina

Dicentrarchus labrax



La lubina, denominada también róbalo o magallón es un pescado semigraso con un 18% de proteínas, un 2.5 de grasa en invierno que varía al 6% en verano y 100 kilocalorías a los cien gramos. Esto hace que su carne sea fina y muy apreciada, ideal para dietas equilibradas bajas en calorías y ricas en omega 3, como las dietas de adelgazamiento y/o de enfermos cardiovasculares.

83
...

Es fusiforme de cuerpo alargado, poco comprimido y robusto. Su talla media está comprendida entre uno y dos palmos con un peso medio entre un kilo y dos y medio. Es uno de los pescados más apreciados de nuestra gastronomía sobre todo cuando son de estero. Tiene dos aletas dorsales firmes, escamas grandes, color grisáceo, boca protráctil, con varias filas de dientes y mandíbula robusta.

Su hábitat es pelágico costero de poca profundidad aunque puede descender a la cota de cien metros por lo que suele vivir en las costas cercanas a las desembocaduras de los ríos, siendo su alimentación a base de pequeños peces, cangrejos, camarones, moluscos y en su fase juvenil a base de crustáceos y pequeños peces en su fase adulta.

Su cultivo está muy extendido siendo una de las especies más difundidas y de mayor aceptación, siendo de esta procedencia el setenta por ciento de los que encontramos en el mercado.

Su cocina es muy variada y sabrosa siendo el róbalo de estero el que tiene una carne más sabrosa. Su consumo es muy variado, principalmente a la plancha, grill, asada, frita, estofada, guisada, cocida, al horno, cruda.

Carpacho de Lubina

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos lomos de lubina, un limón, ocho cucharadas de aceite, alcaparras, un tomate, una cebolla, un pimiento, una berenjena, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se untan con aceite el tomate, la cebolla, el pimiento y la berenjena, se asan y se prepara una escalibada. Se reserva.

Se limpia la lubina, se sacan los lomos, se envuelven en papel film y se congelan a menos de veinte grados un día, se descongelan y se cortan en lonchitas muy finas. Se llevan a una fuente, se riegan con seis cucharadas de aceite, se maceran cuatro horas.

Se prepara una base de escalibada, se colocan las presitas de pescado sobre ella, se pincelan con zumo de limón y aceite ligados, se adorna con las alcaparras, se deja media hora al fresco para que traben los sabores y se sirve.

84
...

Receta adaptada de una similar del Restaurante Casa Rufino de Isla Cristina (Huelva) No olvidar las precauciones para el consumo de pescado crudo

Empanadillas de Lubina

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos paquetes de obleas gigantes, medio kilo de lubina, cien gramos de queso rallado, cuatro huevos, vino blanco, corteza de limón, una hoja de laurel, cuatrocientos cincuenta gramos de tomate en lata, una cebolla, nuez moscada, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado y se cuece en dos litros de agua con sal, pimienta en grano, laurel, corteza de limón y medio litro de vino blanco. Se cuece veinte minutos.

Se saca, se limpia, se quitan las espinas y se trocea. Se añaden los huevos y el queso rallado, se sazona con nuez moscada, sal y pimienta. Se rellena la oblea con una porción generosa de la farsa, se dobla, se cierra y se cuece en el caldo de cocer la lubina veinte minutos.

Se saltea la cebolla picada con tomate en aceite, se salpimientan las empanadillas y se riegan con la salsa. Se sirven.

Lubina a la Bilbaína

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos lubinas de tres cuartos de kilo, cuatro ajos, guindilla, vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las lubinas de cabeza, escamas, aletas, entrañas y rasas. Se sacan dos filetes por pescado, se pincelan con aceite y se llevan al horno en una fuente engrasada, un cuarto de hora. Se sacan y se reservan.

En sartén aparte se saltean en el aceite el ajo cortado en laminas y la guindilla. Se retira el ajo y se riega la sartén con un chorrito de vinagre, con cuidado que no salte, se traba una salsa, se riega sobre los filetes de lubina, se espolvorea con perejil y se sirve.

¡Parece mentira que un plato tan simple quede tan rico! Mi amigo Jesús Zaiño Chef Adjunto del Restaurante Casa Rufino en Isla Cristina lo hace exquisito

85
...

Lubina a la Espalda



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro lubinas, seis dientes de ajo, un chorrito de aceite de oliva, una guindilla, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Receta de mi amigo Manolo Bueno de Punta Umbría (Huelva). El las prepara sobre un lecho de sal gorda y a un fuego muy suave

Lubina a la Parrilla con Hinojo

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro lubinas de ración, cuatro ramas de hinojo, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las lubinas de escamas, aletas y entrañas. Se salpimientan por dentro y por fuera, se rellena la cavidad ventral con una rama de hinojo, se cierra y se asa a la parrilla por todos lados.

Se eliminan la piel y las raspas, se sacan los filetes y se emplatan. Se sirven acompañados con salsa holandesa.

Receta típica de la Hermandades del Rocío de la Costa de Huelva



86
...

Lubina a la Verdulera

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos lubinas de tres cuartos de kilo, aceite, una cebolla, dos pimientos, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las lubinas de cabeza, escamas, entrañas y raspas; se abren a la espalda, se salpimientan y se marcan a la plancha.

En una sartén con aceite se saltean la cebolla y los pimientos cortados en juliana, se salpimenta, se riega con zumo de limón y medio vaso de agua, se le da un hervor para que reduzca un poco, se añaden los filetes de lubina, se cocinan unos minutos y se sirven con el resto como salsa.

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



Marrajo

Isurus oxyrinchus



Es un tiburón con todos sus atributos, de muy bajo contenido graso, un 0.7% por lo que se trata de un pescado blanco, de carne blanca de escaso sabor, por lo que su cocina viene condicionada por este factor. No obstante, es una especie muy apreciada en nuestras costas y, como mi amigo Servando, se prefiere a los túnidos.

87
...

Su cuerpo es fusiforme, estilizado, morro puntiagudo, cónico con una boca en forma de U invertida con dientes triangulares muy afilados, con cara de pocos amigos. Presenta dos aletas dorsales, una triangular potente y otra pequeña sita detrás cerca de la cola, dos aletas pectorales y una aleta caudal muy potente; esto hace que sea un pez muy veloz.

Es de color azul oscuro en el lomo y azul claro en el vientre, esto lo camufla en su hábitat pelágico, alcanza los cuatrocientos metros de profundidad, su talla suele ser de metro y medio a dos metros aunque puede llegar a los cuatro, su peso esta en los 500 kilos pudiendo llegar a los 800 en especies grandes.

Es un pez muy voraz, se alimenta por lo general de sardinas, jureles, caballas, túnidos aunque no desprecia ningún alimento, llegando a ser carroñero.

Se comercializa fresco o congelado en rodajas, siendo su carne muy apreciada aunque hay un hecho que nos llama la atención, pese a ser de carne menos grasa, se comercializa en el interior como pez espada.

Su cocina es muy variada, estofado, grill, plancha, guisado, frito, asado, cocido, horno.

Caldereta de Marrajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de marrajo, dos patatas, un tomate, un pimiento, dos clavos, aceite, tres hebras de azafrán, nuez moscada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

En una cazuela de barro con aceite, se saltea la cebolla picada, cuando poche, se añaden el pimiento picado y los tomates picados, sin piel ni pepitas, se rehogan ocho minutos. Se pelan las patatas, se cortan en porciones y se rehogan tres minutos, se cubren de agua, se sazonan con los clavos, la nuez moscada, el azafrán, la sal y la pimienta; se cuecen veinte minutos, se añaden las porciones de marrajo, se continua la cochura cinco minutos. Se sacan y se sirven.

88
...

Carpacho de Marrajo con Salsa de Mariscos



INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de marrajo, dos limones, dos langostinos, dos cigalas, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de coñac, dos vasos de nata, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se pasa por la sartén la mitad de la mantequilla con las cabezas de los langostinos y las cigalas. Se machacan, se añade la nata y se cuece hasta que espese.

Se cuele, se añaden las colas picadas en trocitos, se cuece un minuto, se salpimenta y se añade la otra mitad de la mantequilla, se bate con un tenedor y se reserva.

Se congela el marrajo a menos veinte grados cuarenta y ocho horas, se descongela parcialmente, se corta en filetes muy finos, se llevan a una fuente, se riegan con el zumo de los limones, se dejan macerar dos horas.

Se emplatan en platos individuales engrasados, se pincelan con la salsa de mariscos y se sirve.

*Si no se cortan muy finas las lonchas de marrajo, resultan un poco duras
No olvidar las precauciones de consumo de pescado crudo*

Cebiche de Marrajo

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de marrajo, un cuarto de kilo de gambas, un cuarto de kilo de rape, dos limones, una cebolla, dos dientes de ajo, un pimiento, un tomate, aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados y se cortan con un cuchillo de cortar jamón en lonchas finas y no muy grandes, se emplatan en una fuente honda y se riegan con zumo de limón. Se dejan macerar dos horas.

Se pela la cebolla, se pica, se limpia el pimiento y se pica, se pelan los ajos y se pican, se pela el tomate, se le quitan las pepitas y se pica, se liga, se aliña y se prepara un picadillo.

Se escurre el pescado, se añade el picadillo sobre él y se riega con aceite, se salpimenta y se vierte sobre él el limón. Se sirve.

No olvidar las precauciones a tomar para el consumo de pescado crudo. Se debe congelar bajo menos veinte grados, al menos todo un día

89
...

Estofado de Marrajo con Guisantes

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de marrajo, cuatro cucharadas de aceite, dos cebollas, dos dientes de ajo, tres tomates, una cucharada de tomate frito, medio kilo de patatas, un vaso de guisantes, vaso y medio de caldo corto, dos cucharadas de zumo de limón, dos pimientos rojos, dos docenas de aceitunas negras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltea cinco minutos la cebolla picada, se añaden los ajos cortados en laminas, los tomates picados sin piel ni pepitas, el tomate frito, sal y pimienta, se tapa y se cocina a fuego lento diez minutos.

En una cazuela con el caldo y el zumo de limón se cuecen veinte minutos las patatas, los guisantes y los pimientos; se añaden las aceitunas picadas, la farsa, el marrajo cortado en dados pequeños, se rectifica de sal y pimienta, se remueve, se le da un hervor de cinco minutos y se sirve.

Filetes de Marrajo con Chayota

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de marrajo, cuatrocientos gramos de chayota, dos nueces y media de mantequilla, una cucharada de perejil, una cucharada de aceite y sal.

PREPARACIÓN:

Se marca el marrajo en una plancha con aceite tres minutos por cada lado. Se cuecen las chayotas, se pelan y se cortan en rodajas gruesas.

Se emplata el pescado, se acompaña con rodajas de chayota con un pegotito de mantequilla, se espolvorean con perejil picado y se sirve.

La chayota llamada también patata dietética es un fruto con una carne similar a la patata cuando se cuece, es de mucho menor contenido energético

90
...

Marrajo a la Andaluza



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de marrajo, una cabeza de ajos, dos manojos de canónigos, una cucharada de perejil picado, medio vaso de aceite, un vaso de vino blanco, media copa de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se majan la mitad de los dientes de ajo con el perejil y dos cucharadas de aceite, se untan los filetes por ambos lados y se doran someramente por ambos lados en una sartén con muy poco aceite, se riegan con el vino y se reduce por cochura.

Se saltean el resto de los dientes de ajo cortados en laminas, se riegan con un chorrito de vinagre, se salpimienta.

Se sirven los filetes de marrajo con ensalada de canónigos aliñada con el salteado de ajos.

Palometa Roja

Beryx decadactylus

Se trata de un pescado azul con 5.5% de grasa. Es un pescado inconfundible tanto por su forma como por su color; presenta un cuerpo ovalado, alto y plano. Un color rojizo, ojos grandes y amarillos, y boca recia similar a la del sargo que le permite alimentarse de pequeños peces y moluscos.

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

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

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

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

Especies semejantes:

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

Fritada de Palometa Roja

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

Receta de Manuela Grao de Isla Cristina (Huelva)

92
...

Palometa Roja a la Brasa



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de palometa roja, un cuarto de kilo de pimientos asados, una patata, un diente de ajo, aceite, alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se limpian los pescados, se les quitan las cabezas y las espinas. Se pasan por aceite y se llevan a la brasa dándoles vueltas de vez en cuando, hasta que estén asadas.

Se emplatan en una fuente, se cubren con una porción de puré, las alcaparras y unas tiras de pimiento. Se sirven en el acto.

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

Palometa Roja a la Marinera

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

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

93
...

Palometa Roja a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

Una palometa roja de kilo y medio, tres kilos de sal gorda, unas ramas de hinojo, un vaso de mayonesa, una cucharada de perejil, un vasito de aceite y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la palometa roja de escamas, vísceras, aletas y cola. Se lava, se escurre, se riega con pimienta molida por la raja ventral y se lleva a una fuente de horno con el fondo cubierto de sal gorda. Se coloca la pieza de pescado sobre la sal, se le colocan por encima las ramitas de hinojo, y se cubre con el resto de la sal. Se rocía con un poquito de agua para que forme una costra y se lleva a un horno a temperatura media treinta minutos.

Se rompe la costra de sal, se filetea eliminando las espinas y se sirve con un acompañamiento de verduras cocidas y mayonesa.

Se trata de una receta típica de nuestra cocina

Palometa Roja al Estilo del Piedras

INGREDIENTES: (4 personas)

Una palometa roja de un kilo, cien gramos de mantequilla, dos cucharadas de harina de freír pescado, una cebolla, dos cucharadas de harina, medio vaso de vino blanco, medio vaso de puré de tomate, un limón, doscientos gramos de champiñones, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la palometa roja de escamas, cabeza, aletas, entrañas, raspas y cola. Se filetea, se lava, se escurre, se pasa por harina y se le da una vuelta en una sartén con mantequilla, se reserva.

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

94
...

Palometa Roja con Garbanzos

INGREDIENTES: (4 personas)

Una palometa de kilo y medio, un paquete de espinacas, medio kilo de garbanzos, unos choricitos, un vasito de aceite, una cebolla, un tomate, dos dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la palometa roja de escamas, cabezas, entrañas, aletas y cola, se filetea, se lava, se escurre y se reserva.

Se dejan los garbanzos en remojo toda la noche, se cuecen con agua y sal. Se reservan.

Se prepara un refrito en una cazuela de barro, con la cebolla picada, el ajo picado y el tomate picado (pelado y sin pepitas). Se añaden las espinacas y los garbanzos, se les dan unas vueltas y se llevan a una fuente de horno.

Se colocan las presas de pescado sobre el guiso y se lleva a un horno a temperatura media veinte minutos. Se sirven.

Receta de Javier de la Rosa de Punta Umbría (Huelva)

Pargo

Pargus pargus

Se conoce también como Bocinegro, Parguete y Pagre.

Se trata de un pescado de forma oval, alta y comprimida, con una protuberancia sobre los ojos. Tiene una boca con dientes fuertes, que le sirven para alimentarse de crustáceos y moluscos.

Su color es rosáceo plateado y su envergadura puede llegar a los tres palmos, aunque lo normal es que su tamaño sea de ración o de horno.

Su carne es firme y muy apreciada, semigrasa con un contenido graso entre el 2,5 y el 3,0% y 19.3% de proteínas y 140 kilocalorías a los cien gramos.

Su cocina es fundamentalmente de horno en los establecimientos de restauración, aunque sus capturas son escasas.

Su hábitat es nectobentónico de fondos rocosos, que vive en profundidades de medias y en verano sube a los veinte metros buscando aguas menos frías.

Su alimentación es a base de algas, crustáceos, otros peces y moluscos.

Su consumo es siempre en fresco siendo una especie muy apreciada en los establecimientos de restauración tanto de nuestras costas como en establecimientos especializados del interior.

Su carne es firme y de un sabor exquisito. Su cocina es fundamentalmente cocido, frito, asado, estofado, horno, brasa, grill y guisado.



Ensalada de Pargos

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de pargos, dos puerros, dos tallos de apio, dos berenjenas, unas ramitas de hierbabuena, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pargos, se les quitan las entrañas, las cabezas y la raspa. Se cuecen en agua con sal y se reservan.

Se lava el apio, se limpia y se trocea en porciones regulares. Se trocean las berenjenas, en daditos, se cuecen y se reservan. Se escaldan cinco minutos la parte blanca de los puerros y se corta en rodajas. Se reservan.

Se liga la hierbabuena picada con el aceite, se añaden sal y pimienta.

En una ensaladera se mezcla el pescado con el apio, las berenjenas y los puerros. Se riega con el aceite aromatizado y se sirve.

Receta de Eloisa García de Isla Cristina (Huelva)

96
...



Filetes de Pargo Frito

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pargos, un vaso de aceite, dos cucharadas de harina de freír pescado, un huevo, una cucharada de perejil picado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pescados, se eliminan las cabezas, las escamas, las entrañas, y las raspas. Se obtienen dos filetes, se lavan, se escurren y se secan. Se reservan.

Se bate el huevo y se añade el perejil picado, se pasa el pescado por la harina, por el huevo batido con el perejil y se fríe.

Se sirve con acompañamiento de frutos tropicales picados y aderezados en ensalada.

Receta cortesía de Bella Fernández de Lepe (Huelva)

Guiso de Pargos con Papas

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de pargos, dos dientes de ajo, cuatro patatas grandes, dos huevos duros, perejil, harina de freír pescado, nueces, aceite, pimentón, unas tiras de pimiento asado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los pargos, se eliminan las escamas, la piel, la cabeza, las entrañas y las rasas, hasta dejar dos filetes por pescado, se trocean en porciones, como patatas para un guiso, se pasan por harina y se fríen en aceite hasta que doren. Se sacan y se reservan. El aceite se cuele. En el mismo aceite, se fríen las patatas y los ajos. Se sacan y se reservan.

En un mortero, se machacan los ajos, el perejil, las nueces, el pimentón, y los pimientos asados, se adereza con sal y pimienta, se añaden el aceite de haber frito el pescado y las patatas. Se lleva a una olla de barro, se añade agua y cuando rompa a hervir, se añade el pescado, se deja cocer cinco minutos, se añaden las patatas, se cuece cinco minutos más y se sirve caliente en la misma cazuela.

En el momento de servir, se espolvorean los huevos duros picados.

97
...

Receta común isleña

Pargo a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pargo de kilo y cuarto, ocho cucharadas de aceite, un limón, una cucharadita de pimentón, media cucharadita de piri-piri, seis dientes de ajo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pargo de escamas y tripas, se corta en rodajas al bias para eliminar la parte más espinosa de la ventresca, se lavan, escurren y secan con papel de cocina; se pincelan con aceite y se asan en una sartén honda o en una plancha con una cucharada de aceite. Se emplatan en platos individuales.

En sartén aparte se saltean en el aceite restante los ajos cortados en laminas, cuando doren se retira del fuego, se vierten el pimentón y el piri-piri, se le dan unas vueltas y se vierte sobre las rodajas de pescado.

Se puede hacer con filetes, en este caso se marcan a la plancha

Pargo al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pargo de kilo y medio, una cebolla, dos pimientos, dos tomates, un vasito de aceite, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pargo y se abre por la mitad, se le quita la raspa; las piezas que se obtienen, se lavan, se escurren, se secan y se reservan.

Se prepara un picadillo con la cebolla, el pimiento y los tomates, se riega con aceite y se emplata una fuente de horno con la mitad.

Se colocan las dos presas de pescado, se recubren con el resto del picadillo, se riega con el vino y se lleva la fuente al horno a doscientos grados; se cocina media hora.

Se sirve caliente en la misma fuente de horno.

Receta de Manuela Fito de Huelva

98
...



Pargo Aliñado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un pargo de kilo y cuarto, un tomate, dos cebollas, un pimiento, tres dientes de ajo, tres cucharadas de aceite, orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pargo de aletas, escamas y entrañas, se lava, escurre, seca, salpimenta y unta con aceite, se reserva.

Se pican la cebolla, el pimiento, el tomate sin piel ni pepitas, se lleva a una cazuela y se coloca encima la pieza de pescado, se lleva al fuego y se hace a fuego lento, se riega con un chorrito de aceite y se deja hacer en su jugo.

Se deja reposar en la misma fuente, se trincha y se sirve con acompañamiento de verdura cocida.

Receta común de la Costa de Huelva

Pez Espada

Xiphias gladius



El pez espada conocido también en nuestras aguas como Aguja Pala y como Aguja o Emperador en el Mediterráneo es un pescado azul muy característico, con 19% de contenido proteico, 5% de contenido graso y 115 kilocalorías a los cien gramos, es rico en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6.

Su cuerpo es fusiforme, comprimido lateralmente y muy robusto con un morro que acaba en forma de espada con una longitud que suele ser un tercio de su cuerpo.

Su piel es coriácea, sin escamas, con un dorso grisáceo y el vientre blanquecino, su aleta caudal es potentísima y las dorsales y ventrales están desarrolladas; esto le hace ser un navegador potentísimo que alcanza gran velocidad.

Su hábitat es oceánico pelágico, vive generalmente en cotas medias, son solitarios o como mucho viven en grupos muy reducidos, migratorios en la época de reproducción en busca de aguas cálidas.

Su alimentación es a base de peces pelágicos, crustáceos y mariscos.

Su carne es deliciosa, blanco rosada, magra y muy sabrosa. Se comercializa crudo, congelado, siendo uno de los pescados con más fraude, se venden como tal marrajos y otros tiburones.

Su cocina es muy variada, plancha, guisos, calderetas, horno crudo, grill, horno etc.

Aguacates con Pez Espada Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de pez espada ahumado, dos aguacates, dos cucharadas de brandy, una chispita de vinagre, dos limones, una chispa de mostaza francesa, sal y pimienta.

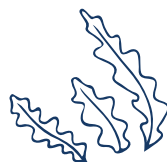
PREPARACIÓN:

Se ligan la mostaza, el vinagre, una cucharada de zumo de limón, perejil y aceite. Se obtiene una salsa tipo vinagreta. Se reserva.

Se abren los aguacates, se riegan con zumo de limón, se saca la pulpa y se riega con limón para que no se ponga negra, se añade el pez espada ahumado picado a cuchillo, se rellenan los aguacates, se riegan con la salsa y se sirven.

Receta de Jesús Zaiño Chef Adjunto del Restaurante Casa Rufino en Isla Cristina (Huelva)

100
...



Ensalada de Endibias y Pez Espada Ahumado

INGREDIENTES: (4 personas)

Seis endibias, un paquete de pez espada ahumado, cien gramos de roquefort, un quesito, un limón, dos cucharadas de leche, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se cortan las endibias por la mitad a lo largo. Se emplatan en una fuente, se cubren con lonchitas de pez espada ahumado y se reservan.

Se ligan en el turmix, el queso picado, el quesito picado, el aceite del paquete de ahumados, el zumo del limón, la leche, sal y pimienta.

Se traba una salsa, se riegan las endibias con la salsa y se sirven.

Se puede hacer con cogollos de Tudela en sustitución de las endibias

Pez Espada a la Miel

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, aceite, tres cebolletas, dos cucharadas de miel, una cucharada de vinagre, tres cuartos de vaso de nata líquida y unas hojitas de estragón.

PREPARACIÓN:

Se doran los filetes ligeramente en una sartén con una chispa de aceite. Se reservan.

Se saltea la cebolla en dos cucharadas de aceite, se deja reducir, se añade la miel, se remueve con una cuchara de madera, se añade el pescado a la sartén, se riega con la nata, se calienta sin que rompa a hervir, se riega con el estragón picado y se sirve.

Receta de Catalina Ferreira



101
...

Pez Espada a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, aceite, ajo, perejil, limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se llevan los filetes a una fuente untados con aceite, sal y un majado de ajo y perejil. Se dejan reposar cuatro horas para que tomen sabor.

Se asan a la plancha primero por un lado y después por el otro. No se deben asar mucho pues quedan muy secos. Se rocían con limón y se consumen.

Esta receta se la debemos a nuestro amigo Josemi, los prepara en el campo con un rescoldo y los asa sobre su tapadera de caja de galletas danesas con orificios

Pez Espada al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de pez espada en una pieza, una cebolla, dos patatas, tres tomates, aceite, dos limones, mantequilla, un vaso de vino blanco seco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el taco de pescado, se lava, se escurre y se seca, se lleva a un lebrillo, se riega con el zumo de los limones, se salpimenta y se le da la vuelta de vez en cuando para que tome sabor.

Se saltean en una sartén con aceite la cebolla picada y las patatas cortadas en rodajas. Se llevan a medio hacer a una fuente de horno engrasada, se coloca encima el pez espada, se riega con aceite y se lleva al horno a ciento ochenta grados, pasados veinte minutos se riega con el vino y se hornea un cuarto de hora, se sirve.



Pez Espada con Aceitunas y Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de pez espada, harina de freír pescado, medio vaso de aceite, dos dientes de ajo, una cebolla, cuatro anchoas, cuatro tomates, una docena de aceitunas, una cucharada de alcaparras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

En una sartén con aceite se saltean los ajos cortados en laminas, se retiran y se reservan.

Se pasan los filetes de pez espada por harina de freír pescado, se sacuden, se fríen en la misma sartén y aceite cuatro minutos por cada lado, se sacan y se reservan.

Se cuele el aceite, en la misma sartén y aceite se saltea la cebolla junto a las anchoas, se deslíen con una cuchara de palo; se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos, se añaden las aceitunas picadas y las alcaparras, se rectifica de sal y pimienta. Se vuelven a la sartén, los ajos y el pescado, se cocina cinco minutos y se sirve.

Si se desea un toque de picante se añade una chispa de piri-piri junto al tomate

Roncador

Pamadasis incisus



En primavera, aunque se encuentra en el mercado durante todo el año, aparecen en nuestros mercados los roncadores, unos pescados muy baratos (aproximadamente cinco euros el kilo), exquisitos, con una cocina amplia y muy sabrosa, que tienen gran aceptación cuando son pequeñitos entre los bares y los restaurantes menores que los sirven fritos como tapita, muy apreciada por sus clientes.

103
...

Se trata de un pescado de escamas, un pérquido, alto, plano de cabeza alargada, boca pequeña, inclinada que no llega al borde del ojo y que da un ronquido al salir del agua producida por el rechinar de sus dientes faríngeos, de donde viene su nombre. Presenta aletas fuertes y la caudal potente y ahorquillada, lo que le hace muy veloz en sus capturas a la hora de alimentarse.

Su tamaño está entre algo más de un palmo y algo menos de un palmo, con un peso que raramente supera el de ración, aunque los más normales son de seis dedos de largo, dos y medio de ancho y cien gramos de peso, vamos los de frito...

Su color es pardo plateado, con los flancos y el vientre plateado, lo que hace que se camuflen muy bien en los fondos rocosos. Presenta una mancha parda en el opérculo.

Se trata de un pescado blanco, de espinas, con un contenido graso de 1.7 %, un contenido proteico 16.7 % y con un contenido calórico de 90 kilocalorías a los cien gramos, contiene ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 omega 6, factor que lo hace muy interesante en dietas hipocalóricas, de régimen e infantiles. Es un elemento que entra en la dieta mediterránea por su bondad y fácil digestión.

Su hábitat es nectobentónico, cerca de los fondos rocosos o arenosos. Las especies juveniles se acercan a la costa, las adultas prefieren mar abierto y mas profundo.

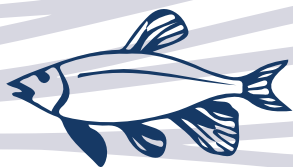
Se alimenta de invertebrados marinos bentónicos, calamares, etc.

Su pesca en nuestras aguas es mediante arrastre y enmalle siendo su captura fundamentalmente por la flotas del Puerto de Huelva y el de Isla Cristina.

Su consumo es en fresco con una carne sabrosa y muy apreciada por las amas de casa debido a su bondad y a su precio. Aunque debo reconocer que hay sectores de la población que no los quieren, quizás porque los consideran de menor calidad (pasa con otros pescados baratos, ¡que tontería!)

Su cocina es:

- Frito: Rebozado con harina de arroz
- Horno: Roncador a la moruna
- Plancha: Roncador a la espalda
- Caldereta: Con pellejitos de atún
- Guisos: Rancho de abordo con patatas.



Guiso de Roncador

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro roncadores, una hoja de laurel, un diente de ajo, una rodaja de limón, 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:

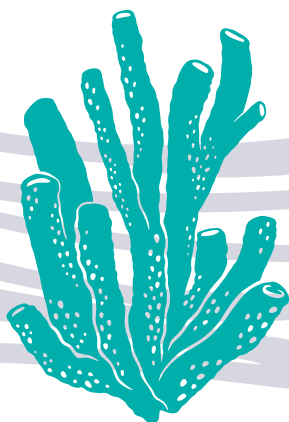
Se limpian los roncadores, se sacan los filetes y se trocean, se reservan.

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

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

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

En una cazuela con aceite se doran la harina y el ajo picado. Se añaden dos vasos del caldo de cocer las gambas y las chirlas, se deja reducir removiendo unos diez minutos. Se añaden el vasito de nata, las verduras, los trozos de roncador, se salpimentan y se dejan otros diez minutos; se añaden las gambas y las chirlas, se les da un hervor y se sirve el guiso caliente.



Roncador a la Crema de Espárragos

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpian los roncadores de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, se lavan, se escurren, se secan y se trocean adecuadamente.

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

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

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



Roncador a la Espalda

INGREDIENTES: (4 personas)

Ocho roncadores medianos, ocho dientes de ajo, un vaso de aceite, medio vaso de vinagre, una rebanada de pan frito, sal y pimienta.

PREPARACIÓN: Sic

“Se limpian los roncadores, se les quitan las cabezas y la espina central. Se abren, se salpimientan y se asan a la plancha, dándoles la vuelta varias veces.

En una sartén se doran los ajos picados, se llevan a un mortero con el pan frito y se majan. Se prepara una vinagreta con el aceite frito y el vinagre, se le liga el majado, se salpimenta y se riegan los roncadores con la salsa.”

Receta recogida en la Punta del Caimán en Isla Cristina (Huelva)

Roncador a la Moruna

INGREDIENTES: (4 personas)

Un roncador de kilo y medio, cuatro limones, mantequilla, dos dientes de ajo, dos guindillas, aceite, una cucharada de pimentón, dos cucharadas de culantro, unas aceitunas, unas almendras, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se confitan los limones cortados en rodajas gruesas, se salpimientan y se dejan reposar de un día para otro. Se lavan y se llevan a un bote intercalando entre las rodajas culantro y ajo molido. Se rellena el bote con aceite de oliva y se deja reposar un mes en la nevera.

Se limpia el pescado de escamas, entrañas, cabeza y raspas. Se le hacen unos cortes en el lomo y se rellenan con mantequilla ligada con culantro. Se sazona con culantro en el interior y se espolvorea con pimentón por encima.

En una fuente de horno se colocan como base rodajas de limón confitado, aceitunas y almendra molida, sobre esta base se coloca el pescado, sobre él una capa de limón confitado, se riega con aceite del confitado del limón y se lleva al horno, muy bajo, unos tres cuartos de hora, regándolo de vez en cuando con su propio jugo. ¡Queda riquísimo!

107
...

Roncador al Horno con Culantro

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

Se limpia el roncador de escamas, aletas y entrañas, se lava, se escurre y se le hacen unos cortes en los costados, se rellenan con unos cascotes pequeños de limón, se adereza con zumo de limón, sal y pimienta.

Se coloca sobre una fuente de horno un lecho de cebolla cortada a rodajas, sobre ella se coloca el roncador untado en aceite, se cubre de pan rallado, ligado con el ajo picado y el culantro. Se riega con aceite y se hornea en horno medio, hasta que la carne desprege por la cola.

Roncadores Fritos

INGREDIENTES: (4 personas)

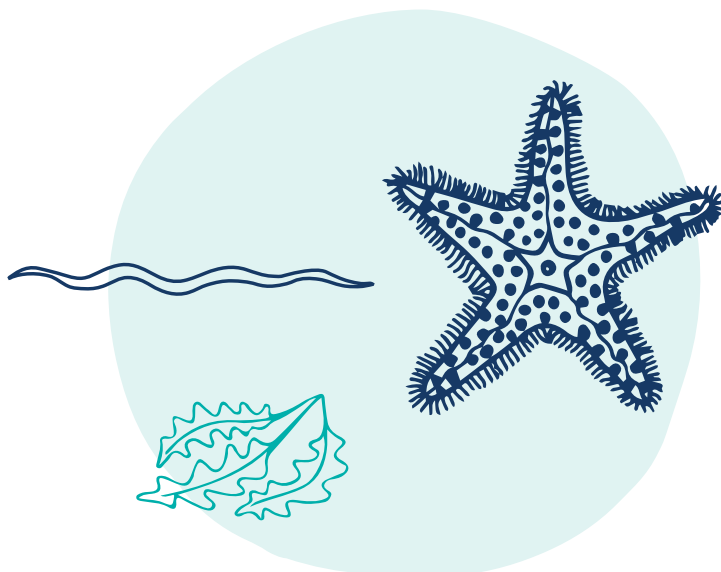
Kilo y medio de roncadores de ración, cuatro cucharadas de culantro molido, una guindilla chiquita molida, tres dientes de ajo, media cucharadita de comino, el zumo de medio limón, dos cucharadas de harina de freír pescado, un vasito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los roncadores de escamas, entrañas, cabeza y raspas. Se abren en dos mitades y se sacan dos filetes por pieza de pescado.

Se mezclan la guindilla, el ajo, el culantro, los cominos, se salpimenta y se machaca en un almirez. Se añade la mitad del aceite y se untan los filetes de pescado con esta mezcla. Se riega con zumo de limón y se marinan un par de horas.

Se pasan los filetes por harina de freír pescado y se fríen en aceite. Se sirven con una guarnición de lechuga rizada cortada en juliana.



Rubios



Bajo esta denominación se reúnen los peces de nomenclatura FAO (GUX), que comprenden las especies *Trigloporus lastovita* (rubio ó cabete), *Tringia lucerna* (bejel), *Eutriglia gurnardus* (borracho ó perlón) y *Aspitrigla cuculus* (cuco ó cabrilla).

109
...

Son todos peces similares con pequeñas espinas dorsales óseas, color rojizo (salvo el perlón que es grisáceo), con cabeza y cuerpo singular en donde predominan las líneas rectas sobre las curvas.

Son pescados blancos con un contenido graso medio de 0.70%. Su carne es deliciosa, recia y firme, con un alto valor nutritivo y que no tiene la apreciación que merece por su aspecto, sus espinas, la dificultad en la limpieza y que debido al tamaño de su gran cabeza, su cantidad de carne es escasa. Pasa como con todo, hay que saber limpiarlo y sobre todo, cocinarlo.

Su talla media es de palmo y medio a dos palmos según la especie e incluso menos, con un peso que oscila entre el kilo y el kilo y medio.

Su dieta se compone de moluscos, crustáceos, peces pequeños, etc.

Su hábitat es nectobentónico de fondos arenosos o fangosos entre veinte y doscientos metros.

Su carne mejora cuando comienzan a enfriar las aguas, siendo su época óptima de consumo en Octubre/ Noviembre. Aunque se suele utilizar más para caldos y sopas que para cocinarlo, su cocina es fundamentalmente frito, cocido, guisado, plancha, grill, etc.

Albondiguillas de Cuco

INGREDIENTES: (4 personas)

Los restos de pescado de preparar caldo de cuco, un vasito de nata, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de aceite, una cucharadita de eneldo fresco picado, un vaso de caldo de cuco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian de espinas los trozos de pescado cocido de la parte comestible. Se pasan por la tritadora, se les ligan la mantequilla, el eneldo y la nata. Se amasa bien para que ligue todo, se lían las albondiguillas, se pasan por harina y se doran en aceite.

En cazuela aparte se pone a hervir el tazón de caldo de cuco, se añaden las albondiguillas y se dejan cocer diez minutos. Se sirven con el caldo.

Caldo de Rubio



INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rubios pequeñitos, una cebolla, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, una cucharada de tomillo picado, un casco de limón, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los rubios de escamas y entrañas, se trocean y se llevan a una olla con un par de litros de agua, la hoja de laurel, el tomillo, el casco de limón, sal y pimienta. En sartén aparte se rehogan con aceite, la cebolla picada y el ajo troceado. Cuando este dorado, se deja enfriar, se pasa por la tritadora y se añade al caldo.

Se deja cocer una hora, se cuela y se sirve o se utiliza para otras recetas.

Los trozos de pescado se pueden usar para hacer albondiguillas de rubio que se pueden añadir a la sopa.

Perlón en Salsa Verde

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro perlones, una cebolleta, dos dientes de ajo, cuatro espárragos, dos huevos duros, dos docenas de almejas, un vaso de caldo de pescado, una cucharada de perejil, medio vaso de vino blanco, aceite, harina, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

Se abren las almejas en una sartén con una cucharada de aceite, se cuele el caldo y se eliminan las cáscaras.

En una cazuela de barro con aceite se saltea la cebolleta picada junto a los ajos picados, cuando doren se añade una cucharada de harina, se rehoga y se riega con el vino, el caldo, las almejas y el caldo de abrirlas. Se salpimenta, se añaden los filetes de pescado pasados por harina, se cocinan tres minutos por cada lado, se espolvorean con perejil picado y se sirven acompañados con espárragos cocidos y huevo duro cortado en cascos.



Rubio a la Casera

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de rubio cortado en rodajas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil, dos tomates, dos pimientos, un limón, cuatro cucharadas de aceite, tres hebras de azafrán, un vaso de caldo de pescado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado, se lava, escurre y seca con papel de cocina, se salpimenta y se lleva a una cazuela de barro. Se le pican por encima el tomate sin piel ni pepitas, los ajos picados, los pimientos troceados, el zumo de limón, el perejil picado a cuchillo y pimienta molida.

Se mueve la cazuela, se riega con el aceite, el azafrán y el caldo de pescado, se lleva la cazuela al fuego doce minutos y se sirve en la misma cazuela.

Rubio a la Manzanilla

INGREDIENTES: (4 personas)

Un rubio de kilo y medio, dos cucharadas de aceite, tres pimientos verdes, un pimiento rojo, un puerro, cuatro dientes de ajo, un vaso de vino fino, medio vaso de fumé de pescado, una cucharada de pimentón, una hoja de laurel, una copa de coñac, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los rubios de cabeza, escamas, piel, entrañas y raspas. Se sacan los lomos, se les quitan las posibles espinas con unas pinzas, se lavan, escurren, secan y trocean en supremitas.

En una cazuela de barro con aceite, se sofríen los pimientos, los ajos y la parte blanca del puerro picados en juliana. Cuando poche, se añade el pescado, se espolvorea el pimentón, se flamea con el coñac ardiendo, se riega con el vino y el fumé de pescado; se cocina hasta que este hecho el pescado a nuestro gusto, se rectifica de sal y pimienta, se sirve acompañado de patatas cocidas.

112
...

Rubio al Horno



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro rubios de ración, dos limones, tres cebollas, dos dientes de ajo, tres nueces de mantequilla, dos cucharadas de perejil, una chispa de tomillo, un vaso de vino blanco, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los rubios de escamas y entrañas, se les dan dos cortes en el lomo, se salpimentan, se riegan con zumo de limón y se reservan en una fuente de horno untada con mantequilla sobre un fondo de cebolla picada, ajo y perejil picado a cuchillo.

Se riegan con zumo de limón, se espolvorean con tomillo molido, se riegan con el vino y se les colocan trozos de mantequilla por encima, se cubren con rodajas de limón, se lleva al horno a doscientos grados, se cocinan algo menos de media hora, se riegan con el jugo y se sirven.

Salmonetes



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

Se dividen en:

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

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

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

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

Salmonetes de Fango: Mullus Barbatus

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

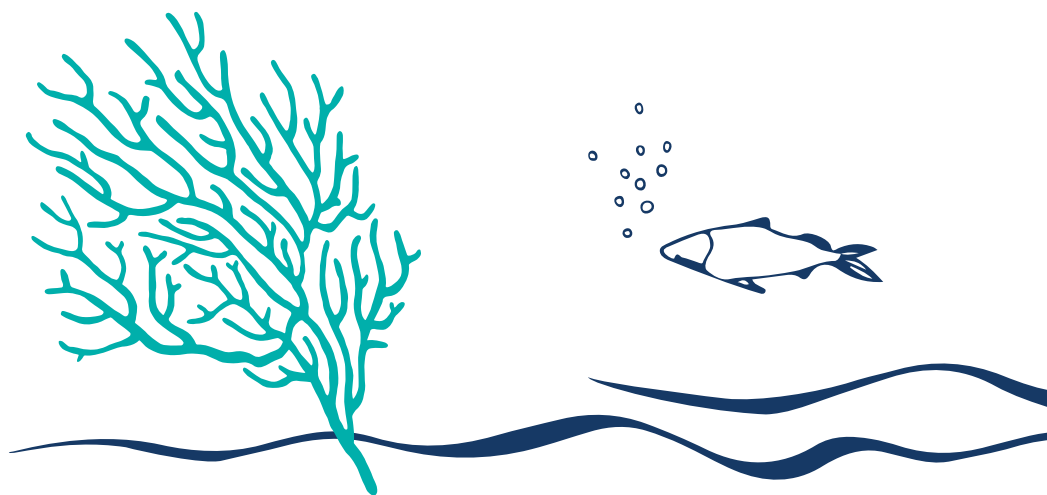
Su talla es menor a la del salmonete de roca, no superan el palmo y medio.

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

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

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

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



Salmonetes de Roca: Mullus Surmuletus

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

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

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

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

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

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

Su cocina es muy amplia: guisado, cocido, asado, plancha, grill, frito, horno, estofado, etc. dependiendo un poco de su tamaño, por ejemplo los salmonetes de roca pequeños fritos son una delicia.



Cazuela de Salmonetitos con Cebolla

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

116
...

Filetes de Salmonete al Eneldo



INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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



Filetes de Salmonete con Arroz de Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

Se emplatan cuatro tazones de arroz de tomate y se colocan los filetes de salmonete. Se sirven con salsa alioli aparte en salsera.

Filetes de Salmonete con Mermelada de Pimientos

117
...

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

Receta recogida en el Abanico de Mayka en Sevilla

Lomos de Salmonetes al Orégano

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

118
...

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

Pan de Salmonetes Asados



INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

Receta de Manolo Bueno de Punta Umbría (Huelva)

Sama de Pluma

Dentex gibbosus



Es uno de los pescados con más nombres locales de nuestras costas, se le puede conocer como sama, pargo, pargo de pluma o trompua, aunque su zona de pesca va desde el Golfo de Cádiz a las aguas saharauís aproximadamente hasta Villa Cisneros, donde es muy abundante. Esto hace que muchas de sus recetas sean de ascendencia canaria donde lo consideran un autentico manjar: ¡¡algo que por cierto, lo es!!

Se trata de un pescado de escamas potentes, de cuerpo oval, alto, comprimido lateralmente y que cuando es adulto, los machos presentan un bulto frontal. Tiene una boca pequeña, con dientes pequeños muy potentes y afilados, ojos grandes y branquias muy desarrolladas.

Su color es rosado con una macha roja tras los últimos radios dorsales. En la aleta dorsal, presenta un par de radios muy largos (pluma) que desaparece con la vejez y una mancha violeta en la inserción de las aletas pectorales. La aleta caudal está ribeteada de negro. Su talla media está en los dos palmos, aunque puede llegar a tres y medio.

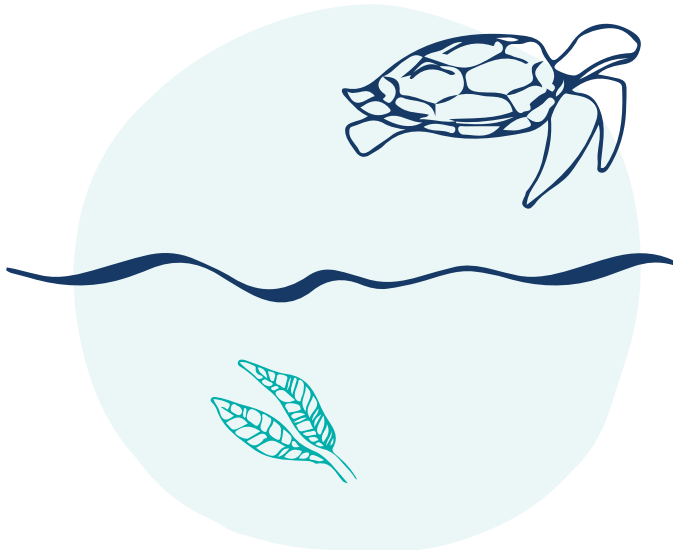
Es una especie nectobentónica, que vive en los fondos rocosos cercanos a la costa desde cotas someras y que puede alcanzar los doscientos metros de profundidad.

Su alimentación es a base de otros peces, crustáceos, moluscos y cefalópodos, lo que hace junto a su hábitat que se trate de un pescado semigraso, con 2.5% de materia grasa, un 20.0% de proteínas y 110 kilocalorías a los cien gramos y con un alto contenido en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y omega 6.

Su captura es fundamentalmente mediante arrastre, palangre y enmalle.

Su carne es muy sabrosa, muy apreciada y se comercializa como pargo o como breca y algunas veces como urta, siendo su cocina amplia y variable siendo fundamentalmente:

- Horno: Al horno sobre base de patatas y cebolla
- Cocido: Desmenuzado en ensalada
- Plancha: A la plancha con verdura cocida
- Grill: Al grill con queso
- Frito: Rebozado a la inglesa
- Ranchos: Rancho canario de sama
- Guisado: A la roteña (se sirve como si fuese urta y es muy difícil distinguirlo).



Alcauciles con Taquitos de Sama

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro filetes de sama, una docena de alcauciles, un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, un vaso de caldo de pescado, una cucharada de harina, un diente de ajo, un limón y sal.

PREPARACIÓN:

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

Se pelan los alcauciles, 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 cocidos, se sacan del agua, se escurren y reservan con los taquitos de sama.

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 los alcauciles y los taquitos de sama. Se dejan cocer cinco minutos, y se sirven con su caldo.

121
...

Salteado de Migas de Sama

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de filetes de sama, dos cebollas, un diente de ajo, un tomate, tres cucharadas de aceite, guisantes cocidos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se marcan los filetes de sama a la plancha untados con aceite cuatro minutos por cada lado, se desmigan y se reservan.

En una sartén con aceite se saltea cinco minutos la cebolla picada en juliana, se añaden el ajo picado y el tomate picado, sin piel ni pepitas, se cocina diez minutos, se añaden las migas de sama, los guisantes, se les dan unas vueltas y se sirven.

Sama a la Guarnición

INGREDIENTES: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de filetes de sama, harina de freír pescado, dos cebollas, dos dientes de ajo, un pimiento verde, un pimiento rojo, cuatro tomates, dos plátanos, aceite, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

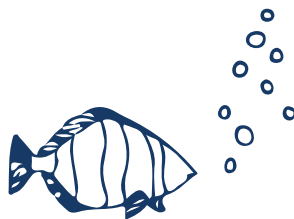
Se limpian los filetes de sama, se cortan en supremas, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite, se sacan, se reservan.

En la misma sartén y aceite se saltean la cebolla picada y los ajos cortados en laminas, pasados cinco minutos se añaden los pimientos cortados en juliana y los tomates picados sin piel ni pepitas, se cocinan diez minutos.

Se añaden las los filetitos de sama y los plátanos cortados en rodajas. Se adereza con pimentón, sal y pimienta, se cocina cinco minutos y se sirve.

122
...

Receta de la Isla de Lanzarote recogida por Rogelio Zamora



Sama a la Riojana

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos samas de tres cuartos de kilo, seis cucharadas de aceite de oliva, cuatro dientes de ajo, una cebolla mediana, un pimiento rojo, un tomate, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, un clavo de especias, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las samas de cabeza, escamas, aletas, entrañas y raspas, se sacan los filetes, dos por pieza, se eliminan las espinas con unas pinzas, se salpimientan y se reservan.

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

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

Sama con Limón Confitado

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos samas de tres cuartos de kilo, dos limones confitados a la sal, una cucharadita de pimentón, cuatro cucharadas de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las samas de cabeza, escamas, entrañas y raspas, se salpimientan y se pincelan con aceite, se reservan.

Se pica el limón confitado groseramente, se espolvorea con el pimentón, se riega con el aceite y se deja marinar.

Se marcan los filetes a la plancha tres minutos por cada lado y se sirven con la salsa de limón confitado aparte.

Receta recogida en el Sahara, la preparaban con sama roquera hervida

123
...

Rodajas de Sama Canaria a la Moruna

INGREDIENTES: (4 personas)

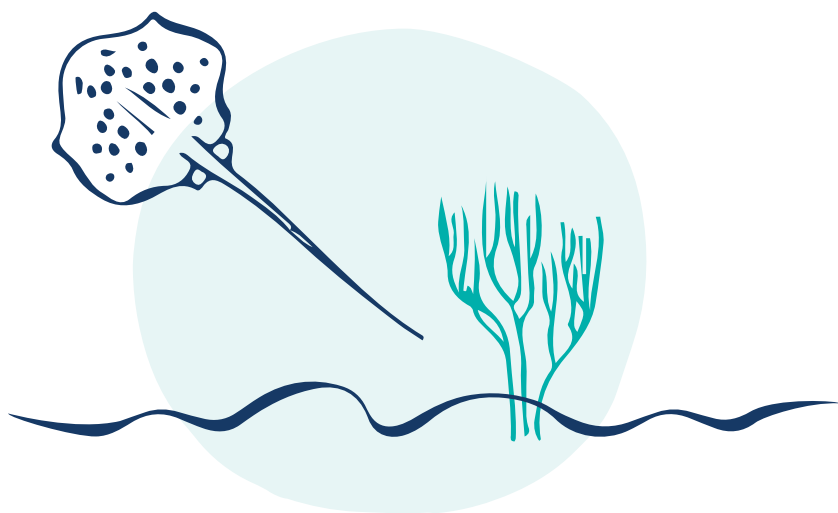
Un kilo de rodajas de sama canaria, dos tomates, dos cebollas, dos pimientos, dos dientes de ajo, unas hebras de azafrán, un vasito de aceite, media cucharadita de mezcla berebere de especias, una cucharadita de perejil picado, una cucharadita de pimentón y sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las rodajas de sama canaria de piel y espinas, se sacan los medallones y se reservan.

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

Receta recogida en El Realejo Alto (Tenerife) en los años sesenta



Sardinias

Sardina pichardus



La sardina es un pez graso con un 20% de contenido proteico, un 6% de contenido graso y 135 kilocalorías a los cien gramos. Es de cuerpo fusiforme alargado y sección oval. Presenta unas escamas densas, grandes y delgadas a lo largo de todo su cuerpo; tiene la cola partida en dos, y una coloración gris oscuro o gris verdoso azulado en el lomo y blanquecino en el vientre. Su tamaño suele ser de un palmo aproximadamente.

Su hábitat es variable y viene marcado por la temperatura del agua, que suele estar entre los doce y los veinte grados centígrados. Esto hace que en invierno busque aguas más profundas o que en verano durante el día baje a aguas profundas y por la noche suba a cotas entre los diez y los quince grados. A este fenómeno se le denomina migración batimétrica. Esto influye en la pesca artesanal, la sardina se pesca de noche.

Su alimentación está formada por plancton, tanto fitoplancton como zooplancton, larvas de peces e incluso pequeñas crías.

En nuestras costas tenemos dos subespecies, la mediterránea, más pequeña y la atlántica de mayor envergadura. Ambas con unas capturas cercanas a las 15.000 toneladas, son base de una trofia pesquera de un pescado barato y de una gran aceptación, base también de una industria conservera potente.

Caldeirada de Sardinas

INGREDIENTES: (4 personas)

Una docena de sardinas, cuatro patatas, dos cebollas, un pimiento, dos tomates, dos dientes de ajo, dos hojas de laurel, un vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de aceite, una cucharadita de azúcar, media cucharadita de pimienta en grano, perejil y flor de sal.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se eliminan las cabezas, las escamas, las entrañas y las raspas. Se lavan y se llevan a una palangana pequeña, se rocían con sal gorda.

En una olla de barro con aceite se dora la cebolla cortada en aros. Cuando poche se coloca una capa de patatas cortadas en ruedas, una capa de pimientos cortados en aros, el tomate cortados en ruedas. Se cubre con una capita de ajo cortado en laminas y una hoja de laurel. Se sazona con azúcar, sal, pimienta y perejil. Se cocina diez minutos.

Se colocan las sardinas sobre el rehogado, se riega con el vino, se tapa con la tapadera colocada al revés, para recuperar el agua que evapore por condensación, se cuece media hora, se retira del fuego, se deja reposar un cuarto de hora y se sirve.

Rancho de abordó cortesía de Manuel Castillo de Cartaya (Huelva)

Cazuela de Sardinas con Tomate

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de sardinas, dos vasos de puré de tomate, un huevo duro, dos cucharadas de aceite, orégano, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de escamas, cabezas y entrañas. Se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina.

Se llevan a una cazuela de barro redonda y amplia, se colocan en radios con la cola hacia el centro, formando capas.

Se riegan con aceite, tomate frito, sal y pimienta. Se llevan al horno cinco minutos, se riegan con huevo rallado ligado con orégano y se sirven en la misma cazuela.

Empanadillas de Sardinas

INGREDIENTES: (4 personas)

Medio kilo de sardinas, dos paquetes de empanadillas, un tomate, un pimiento morrón, aceite, piñones, un huevo, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas, se les quitan las cabezas, las escamas, las tripas y las espinas. Se escaldan dos minutos en agua hirviendo y se reservan.

En una sartén con dos cucharadas de aceite, se fríe el tomate pelado, sin pepitas y picado, se añaden el pimiento picado, los piñones, las sardinas picadas, se salpimenta.

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

Receta familiar

127
...

Ensalada de Sardinas en Lata

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos latas de sardinas en aceite, dos naranjas, una cebolleta, un pimiento en lata, un cogollo, vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se saca la piel de un casco de naranja cortada muy fina, se pica en juliana. Se pelan las naranjas, se cortan en rodajas muy finas, estas en cuartos y se emplatan en una fuente.

Se pican la cebolleta y el cogollo en juliana, se espolvorean sobre la naranja, se riega con el aceite de las latas y una chispita de vinagre. Se colocan las sardinas formando radios con las colas hacia el centro, se coloca una tira de pimiento sobre cada sardina, se espolvorea con la juliana de cáscara de naranja y se sirve.

Receta común de la Costa de Huelva



Espuma de Sardinas

INGREDIENTES: (4 personas)

Un paquete de puré de patatas, una docena de sardinas, cien gramos de aceitunas, una cucharada de alcaparras, un vaso de leche, dos cucharadas de mantequilla, un vaso de mayonesa, dos pepinillos, una hoja de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las sardinas de cabeza, escamas, entrañas y espinas. Se cuecen en una cazuela con agua y sal. Se sacan, se desmenuzan y se reservan.

Se prepara el puré de patata siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se liga con la mitad de la mayonesa, las sardinas desmenuzadas, las aceitunas picadas, las alcaparras, los pepinillos picados, se salpimenta y se sirve en copas individuales, se napa con mayonesa y se sirve.

Receta adaptada de una del Libro La Cocina y La Mar editado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (FROM)

128
...

Fabes con Sardinas Arenques



INGREDIENTES: (4 personas)

Un bote de fabes cocidas, ciento cincuenta gramos de sardinias arenques, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, un tomate, un diente de ajo, media cucharada de perejil, una ramita de perifollo, cuatro cebollinos, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se maja el ajo en un almirez, se pican todas las hierbas a cuchillo y se pica el tomate pelado y sin pepitas.

Se lleva el vinagre a un tazón amplio, se bate con la sal y pimienta. Se incorporan el ajo majado y el aceite, sin dejar de batir, se añaden las hierbas picadas y el tomate, se liga y se lleva a reposar al fresco.

Se lavan las fabes, se emplatan individualmente, se riegan con la vinagreta y se cubren con lonchitas de sardinias arenques.

Esta receta se puede preparar sustituyendo la vinagreta por salsa tártara o salsa ligera a la mostaza. Las sardinias se pueden sustituir por salmón ahumado o bonito ahumado picado

Sargo

Diplodus sargus
Diplodis sargus cardenalli



Es un pescado con un 17% de un contenido proteico, 3% de contenido graso y 100 kilocalorías a los cien gramos. Pertenece a la familia de los espáridos y como suele pasar, se le conoce con varias denominaciones en nuestras costas, fundamentalmente se le conoce como sargo, charrán a los que tienen menos de un kilo y chapetón a las de más de un kilo.

Tienen el cuerpo ovalado y plano, de color plateado. Presenta varias bandas anchas oscuras en los flancos alternadas con otras más claras en su época juvenil, que desaparecen con la edad en los ejemplares de mayor tamaño. Tienen una aleta caudal poderosa y una talla entre uno y dos palmos.

Su hábitat es costero de fondos rocosos no superiores a los cincuenta metros y viven formando pequeños grupos generalmente de la misma talla.

Presentan una característica común en los peces de su genero y es ser machos en su juventud y posteriormente pasan a hembras.

Se alimentan a base de crustáceos, moluscos bivalvos, poliquetos y pequeños pececillos.

Son pescados semigrasos con omega 3 y omega 6, lo que les hace muy aptos para dietas cardiosaludables. A ello se une el tener una carne recia y deliciosa lo que los hace muy apreciados por los establecimientos de restauración para su consumo tanto al horno como a la plancha.

Su cocina fundamentalmente es: guisos, horno, plancha, asado, a la brasa, caldereta o ranchos.

Cazuela de Sargo

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

Receta común de la Costa de Huelva

Crema de Sargo, Verduras y Almejas

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro vasos de almejas, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, un cuarto de kilo de filetes de sargo, un nabo, una patata, una zanahoria, un tomate, una cebolla, azafrán, piñones, un chorrito de aceite, curry, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

En una cazuela aparte se colocan las verduras limpias y picadas, se añade el chorrito de aceite y se rehogan a fuego bajo un cuarto de hora. Se añaden las almejas, los filetes de sargo troceados, el azafrán, el curry y el caldo de abrir las almejas. Se les añade un litro de agua y se dejan cocer hasta que las verduras estén tiernas.

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

Filetes de Sargo a la Roteña

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos sargos de tres cuartos de kilo, un pimiento rojo, dos pimientos verdes, tres tomates maduros, cuatro dientes de ajo, cuatro cebollas, una copa de coñac, una copa de Jerez, un vaso de aceite de oliva, un limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

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

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

Receta recogida en Facinas (Cádiz) en el verano de 1.968, nos la prepararon en una venta cercana a la carretera y quedamos encantados

131
...

Sargo a la Sartén



INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

Sargo a las Flores de Lavanda

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro sargos de ración, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de flores de lavanda, la ralladura de medio limón, una cebolleta picada, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian los sargos, de cabeza, entrañas, y raspa, se sacan dos filetes por pieza se lavan, se escurren y se llevan a una fuente, se reservan.

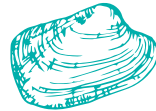
Se trabaja una marinada con el aceite, la cebolleta picada, las flores de lavanda, la ralladura de limón, sal y pimienta, se riega sobre los filetes de sargo y se dejan marinar tres horas.

Se saca, se asan a la plancha cinco minutos por cada lado pincelando con la marinada de vez en cuando.

Las flores de lavanda tienen un uso medicinal como relajante, no olvidar las precauciones de uso de flores en la cocina

132
...

Sargo al Aceite de Carbón



INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro sargos de ración, ocho lonchas de bacón, ocho ramitas de eneldo, un vaso de aceite, una ascua de carbón vegetal, piri-piri, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se introduce el ascua ardiendo en el bote de aceite con una chispita de piri-piri, se deja reposar medio día, se cuela y se reserva.

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

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

Verrugato de Fango

Umbrina canariensis



Este pescado llamado también en nuestros litorales Verrugato de Canarias, Corvo Negro, Moro Negro o simplemente Negro, es un pescado perciforme de escamas, muy apreciado en nuestros mercados, sobre todo por nuestras amas de casa, no solo por su exquisitez, también lo es por su precio generalmente bajo, y la facilidad de su cocina .

133
...

Otra característica de este pescado es su contenido graso con un 2.5% en materia grasa, un 20.0% de contenido proteico y 95 kilocalorías a los cien gramos. Se trata de un pescado semigraso, aunque estos parámetros son variables a lo largo del año. Es rico en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y fósforo.

Se trata de un pescado esbelto, de cuerpo alto, comprimido, de perfil dorsal arqueado y vientre casi recto, de escamas. Su boca es con la mandíbula superior mas alargada que la inferior y presenta un pequeño barbillón en la mandíbula inferior.

Su color es gris oscuro con líneas mas oscuras transversales y un cierto tono verdoso en su región caudal. El vientre es gris mas claro. Su talla puede llegar a los dos palmos y medio aunque lo normal es que sean de uno o dos palmos, con un peso entre trescientos a seiscientos gramos.

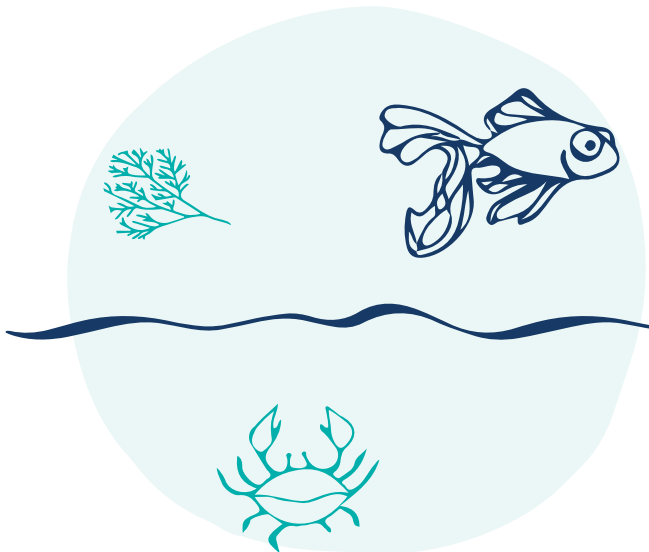
Su hábitat es nectobentónico (cerca al fondo), propio de fondos blandos (fangosos o arenosos) con una profundidad entre los cincuenta a trescientos metros. En estado juvenil son frecuentes cerca de la costa y en las desembocaduras de ríos.

Se alimentan fundamentalmente de poliquetos, moluscos, equinodermos y crustáceos.

Su carne es deliciosa, parecida a la de la dorada y tiene una buena aceptación entre las amas de casa de nuestra costa. Muy raramente se comercializa en el interior dado que al ser un pescado de poco precio no soporta bien los gastos de traslado.

Su cocina es muy variada, fundamentalmente:

- Plancha: A la espalda con salsa de culantro
- Grill: Al grill con setas del tiempo
- Asada: Asada al rescoldo
- Frita: Frita a la andaluza
- Estofada: Estofada con patatas
- Guisada: Guisada a la Isleña
- Cocida: Cocida con mayonesa
- Al horno: A la sal.



Verrugato con Farsa al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

135
...

Verrugato con Salsa de Eneldo y Alcaparras

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

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

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

Si el filete es de verrugato de roca le va muy bien un poco de picante a la salsa

Verrugato de Fango al Horno

INGREDIENTES: (4 personas)

Una un verrugato de fango de kilo y medio, tres cebollas, dos dientes de ajo, dos zanahorias, ciento cincuenta gramos de jamón de York, cien gramos de nueces picadas, un vaso de vino amontillado, medio vaso de aceite, dos nueces y media de mantequilla, dos hojas de laurel, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia el verrugato de fango de escamas, aletas y entrañas, se lava, se escurre y se seca, se salpimenta en la cavidad ventral.

Se saltea la cebolla cortada en juliana en una sartén con aceite cinco minutos, se añaden las zanahorias y el ajo picado a fuego lento, se incorporan el jamón picado, las nueces picadas, se riega con el vino, se cocinan cinco minutos, se retira.

Se coloca en una fuente refractaria la mitad del refrito, se rellena la cavidad ventral, se cubre con el resto del refrito, se riega con el vino, se salpimenta, se colocan encima unos trocitos de mantequilla y se lleva la fuente al horno a ciento ochenta grados algo menos de media hora, se saca y se sirve en la misma fuente.

Verrugato de Fango a la Sal

INGREDIENTES: (4 personas)

Un verrugato de fango de dos kilos de peso, cuatro cucharadas de mantequilla dos cucharadas de eneldo picado, un diente de ajo, sal gorda y salsa mayonesa.

PREPARACIÓN:

Se limpia el verrugato de fango de escamas, entrañas y cabeza. En la abertura ventral se coloca una porción de mantequilla, ligada con eneldo y ajo molido.

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

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

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

Verrugato de Fango Meniere

INGREDIENTES: (4 personas)

Un kilo de filetes de verrugato de fango, un vaso de leche, una cucharada de harina, mantequilla, culantro, zumo de limón, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

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

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

Verrugato Gratinado

INGREDIENTES: (4 personas)

Un verrugato de kilo y cuarto, un vaso de nata, medio vaso de leche, cinco nueces de mantequilla, dos cucharadas de harina, una copita de vino blanco, dos vasos de arroz blanco, un huevo, sal y pimienta.

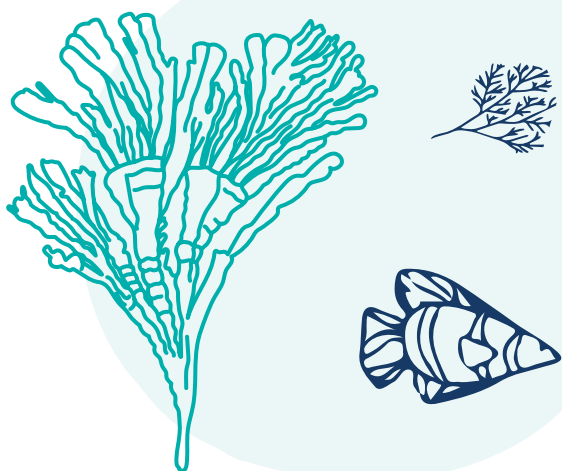
PREPARACIÓN:

Se limpia el pescado de aletas, escamas y tripas; se corta en rodajas, se lavan, escurren, secan con papel de cocina y se reservan en una fuente untada con mantequilla. Se salpimientan, se riegan con el vino y medio vaso de agua, se llevan al horno un cuarto de hora.

Se trabaja una bechamel con la nata, la leche, la mantequilla y la harina, se le añaden el huevo batido y el arroz. Se emplata la mitad de la liga en una fuente de horno, se coloca el pescado sobre ella, se cubre con la otra mitad y se lleva al horno un cuarto de hora, se colocan unos trocitos de mantequilla por encima se gratina unos minutos y se sirve.

El verrugato (Umbrina cirrosa o Umbrina canariensis) es un pescado similar a la corvina y no es raro que te lo vendan como tal





Vieja

Dentex Canariensis

También se conoce como Chacarona sureña y que en la Península se comercializa como Dentón. Se trata de una especie que vive en aguas Canarias y de la costa Sahariana, aunque también se encuentra en aguas peninsulares.

Hay otras tres especies que se conocen también como vieja pero no son del caso.

Se trata de un pescado de cuerpo ovalado, alto y comprimido, de color gris rojizo con manchas en el lomo que desaparecen con la edad con una mancha rojiza en los últimos radios dorsales y su aleta caudal es roja.

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

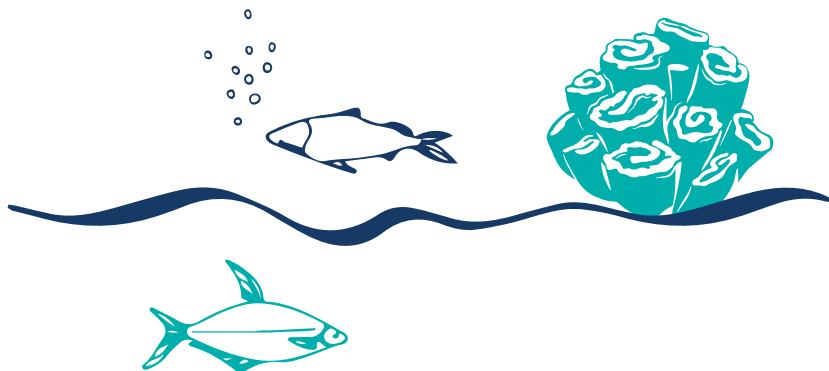
Su alimentación es muy variada: peces, crustáceos, moluscos, cefalópodos, etc. lo que hace que sean de una carne grasa deliciosa, de muy fácil digestión. Es un pescado blanco con un 1% de contenido graso, 21% de proteínas y 92 kilocalorías a los cien gramos. Tiene en ácidos grasos poliinsaturados, omega 3, omega 6, lo que les hace ideales para dietas infantiles, cardiosaludables o mediterráneas.

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

Pese a que su consumo no está muy extendido, en la Península se comercializa:

- Fresco
- Congelado
- Entero
- Eviscerado
- En filetes
- Seco
- Salado
- En escabeche
- En conservas artesanales

Es la base de una cocina exquisita, en su mayoría de origen canario, donde como decimos en Huelva, ¡¡¡hacen “virguerías” con este pescado!!!



Filetes de Vieja con Calabacín

INGREDIENTES: (4 personas)

Dos viejas de doble ración, cuatro calabacines, dos huevos, harina de rebozar, aceite, pan rallado, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las viejas, se sacan los filetes, se trocean adecuadamente, se lavan con agua fresca, se escurren, se secan, se sazonan y se reservan.

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

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

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

141
...

Sopa de Vieja en Blanco

INGREDIENTES: (4 personas)

Una vieja de tres cuartos de kilo, una cebolla hermosa, dos dientes de ajo, una hoja de laurel, cuatro cucharadas de aceite, medio bollo de pan del día anterior hecho tostaditas, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia la vieja, se sacan los filetes, se trocean muy menudos y se reservan.

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 vieja y el vinagre, se deja hervir cinco minutos. Se añaden las rebanadas de pan tostado y pasado un minuto o dos se sirve.

Se trata de un rancho marinero muy común en la Costa de Huelva. Naturalmente se puede preparar con cualquier pescado

Vieja a la Plancha

INGREDIENTES: (4 personas)

Cuatro viejas de ración, dos cucharadas de aceite, mojo verde, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpian las viejas de escamas y entrañas, se untan con aceite y se asan a la plancha cinco minutos por cada lado.

Se sacan los filetes, se limpian de piel y espinas, se salpimientan levemente y se sirven con el mojo verde aparte en salsera y una guarnición de plátano frito.

Receta recogida en el Realejo Alto (Tenerife)

142
...

Vieja en Picatostes

INGREDIENTES: (4 personas)

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

PREPARACIÓN:

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

Receta Canaria recogida en El Realejo Alto (Tenerife)

Vieja Sancochada

INGREDIENTES: (4 personas)

Una vieja de kilo y medio, dos litros de agua, medio kilo de patatas, un tomate, una cebolla, dos cucharadas de culantro, una cucharada de perejil, un chorrito de aceite, sal y pimienta.

PREPARACIÓN:

Se limpia al vieja de agallas y entrañas, se dejan las escamas, se salpimenta en la cavidad ventral y se reserva.

Se cuecen en una cazuela amplia con el agua las patatas peladas y cortadas en lascas, el tomate con piel pero sin pepitas cortado en cuatro cascos, la cebolla pelada cortada en cuatro cascos, el culantro y el perejil picados a cuchillo, sal y pimienta.

Se cocina a fuego medio dieciocho minutos, se añade el pescado entero, se cocina cinco minutos más hasta que la carne despegue de la espina. Se saca, se desescama, se le quita la piel, se riega con un chorrito de aceite y se sirve con las patatas cocidas y las verduras.

El caldo se cuela y se prepara con él una sopa de estrellas, de fideos o de letras.

143
...

La vieja es un pescado similar a la sama o al dentón. El plato es un rancho de a bordo de las Islas Canarias





ENTRE MARES Y FOGONES



Hacer una selección de los **pescados más económicos de nuestras costas**, no es fácil. La pesca viene determinada por la cuotas que se impone a nuestra flota, por las vedas y por los precios del mercado.

Otro factor es la moda, el consumo de peludas o de arañas se ha venido abajo y aunque sean especies que quizás debieran tener también un hueco aquí, las he descartado, por su bajo consumo.

Finalmente, la apreciación de un pescado, varía mucho de una región a otra. Así, el Paire solo se aprecia en Almería, o el Jurel se aprecia mucho más en el Norte que en el Sur. Si consideras que falta, o que sobra, algún espécimen, discúlpame, lo he hecho lo mejor que sé.



MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

ISBN 978-84-491-1612-4



9 788449 116124