



ADEPESCA

*A la salud por el pescado*  
*Recetas la mar de ricas*



*Editado por ADEPESCA (Asociación de Empresarios Detallistas de Pescado y Productos Congelados de la Comunidad de MAdrid)*

*Depósito legal:*

*Diseño: CH-Press*

*Impresión: Estugraf Editores, S.L.*

*No está permitida la reproducción total o parcial de este libro sin permiso del editor*

*Impreso en España - Printed in Spain*

*La edición de este libro ha contado con la colaboración de la Comunidad de Madrid*

# Presentación

*Con motivo del Centenario de nuestra Asociación editamos nuestro primer Libro de Recetas con ilusión y con la certeza de que se trata de un manual divertido y ameno.*

*Este libro pretende contarnos varias cosas, principalmente "Quiénes son los empresarios detallistas de productos del mar de la Comunidad de Madrid", "Qué es Adepesca", "Por qué el pescado es bueno para la Salud" y "Cómo podemos cocinar los productos pesqueros".*

*La idea de este Libro surgió al pensar que quién mejor que los pescaderos y sus mujeres para enseñarnos cómo cocinar el pescado, y a partir de la recopilación de estas sugerencias gastronómicas se nos ocurrió que era un buen momento para contar a los consumidores cómo trabajan los pescaderos de la Comunidad de Madrid y explicarles la vida de estos excelentes profesionales, que cada mañana acuden a Mercamadrid a una hora "desconocidas" para la mayoría de los ciudadanos.*

*Pensamos también que eran estas páginas el lugar ideal para transmitir a consumidores y profesionales las excelencias del pescado como alimento saludable y como producto gastronómico. Para ello hemos contado con dos excelentes colaboradoras,*

*Consuelo López Nomdedeu, reputada Nutricionista y Alicia Bustos Pueche, profesora de Dietética y Tecnología Culinaria, que nos cuentan en este libro las cualidades nutritivas y las ventajas de comer pescado, incidiendo ambas en el hecho de que, cuando compramos pescado, compramos salud para nuestras familias y, al cocinar pescado, abrimos la puerta de la cocina a la buena alimentación.*

*Como dice Alicia Bustos las recetas de esta selección poseen gracia, chispa, duende, al tratarse de propuestas sabrosas de personas que cotidianamente quieren ofrecer lo mejor a sus familias, recetas "de casa", de las que todos entendemos y podemos cocinar. A todos los que han aportado sus ideas nuestro más sincero agradecimiento por compartir esos "secretos" de familia que nos hacen la vida más agradable.*

*Simplemente reiterar mi gratitud a las personas e instituciones que han hecho posible la edición de este Libro, en el que de forma amena aprenderemos todos, consumidores y profesionales, las bondades del pescado para la salud y la suerte de vivir en un país con tradición culinaria y afición a la dieta mediterránea.*

***A disfrutar y ¡a comer mucho pescado!***

*Marcelino Carro Blanco, Presidente de Adepesca*

# *I n d i c e*

<i>6</i>	<i>Refranes</i>
<i>8</i>	<i>Consejos prácticos</i>
<i>10</i>	<i>Consumo de pescado</i>
<i>12</i>	<i>Pescaderías de Madrid</i>
<i>13</i>	<i>Pescado y salud</i>
<i>17</i>	<i>Al filo de lo imposible</i>
<i>25</i>	<i>¿Qué es Adepesca?</i>
<i>33</i>	<i>La cocina del pescado</i>

- |    |   |    |  |    |   |
|----|---|----|--|----|---|
| 34 | <i>Albondigas de cazón con tomate</i>     | 54 | <i>Carabineros, langosta o rape en salsa americana</i> | 73 | <i>Merluza en papillote</i>                               |
| 35 | <i>Almejas a la marinera</i>              | 55 | <i>Cazón con tocineta o panceta</i>                    | 74 | <i>Merluza con cebolla y huevo</i>                        |
| 36 | <i>Aperitivo de bacalao</i>               | 56 | <i>Ceviche de merluza</i>                              | 75 | <i>Merluza con marisco</i>                                |
| 37 | <i>Arroz marinero</i>                     | 57 | <i>Chopa mariscada</i>                                 | 76 | <i>Merluza de la felicidad al limón</i>                   |
| 38 | <i>Arroz a banda o caldero</i>            | 58 | <i>Chicharro al horno</i>                              | 77 | <i>Merluza Fuenterrabía</i>                               |
| 39 | <i>Arroz negro</i>                        | 59 | <i>Cocochas</i>  | 78 | <i>Merluza rellena</i>                                    |
| 40 | <i>Atún en fritada</i>                    | 60 | <i>Coliflor con bacalao</i>                            | 79 | <i>Pastel de Kabrarroca</i>                               |
| 41 | <i>Bacalao a la vizcaína</i>              | 61 | <i>Emperador a la marinera</i>                         | 80 | <i>Pastel de pescado</i>                                  |
| 42 | <i>Bacalao almeriense</i>                 | 62 | <i>Ensalada de almejas con aguacates y tomates</i>     | 81 | <i>Patatas con bacalao al horno</i>                       |
| 43 | <i>Bacalao con piñones y nata</i>         | 63 | <i>Ensalada de salmón y granada</i>                    | 82 | <i>Peixe rodaballo con almendras</i>                      |
| 44 | <i>Bacalao con salsa holandesa</i>        | 64 | <i>Fritada de atún o bonito</i>                        | 83 | <i>Pescado en escabeche</i>                               |
| 45 | <i>Besugo al horno</i>                    | 65 | <i>Habas con almejas</i>                               | 84 | <i>Pez espada ahumado con huevas de arenque</i>           |
| 46 | <i>Besugo del norte</i>                   | 66 | <i>Hamburguesas de pescado con aceitunas</i>           | 85 | <i>Pimientos del piquillo rellenos de bonito y gambas</i> |
| 47 | <i>Bonito asado</i>                       | 67 | <i>Macarrones a la marinera</i>                        | 86 | <i>Pimientos del piquillo rellenos de pescado</i>         |
| 48 | <i>Bonito en escabeche</i>                | 68 | <i>Mejillones a la valenciana</i>                      | 87 | <i>Pimientos rellenos de brandada de bacalao</i>          |
| 49 | <i>Bonito estofado</i>                    | 69 | <i>Merluza a la cazuela</i>                            | 88 | <i>Salmón marinado</i>                                    |
| 50 | <i>Caballa en adobo</i>                   | 70 | <i>Merluza a la gallega</i>                            | 89 | <i>Vieiras al horno</i>                                   |
| 51 | <i>Calamares en su tinta</i>              | 71 | <i>Merluza al horno</i>                                | 90 | <i>Zarzuela de marisco y rape</i>                         |
| 52 | <i>Caldeirada de pescado a la gallega</i> | 72 | <i>Merluza con gambas y chirilas</i>                   | 91 | <i>Zarzuela de pescado y marisco</i>                      |
| 53 | <i>Caldereta de pescado</i>               |    |  |    |   |

# *De la mar,*

*Entre comer trucha y ayunar, hay mil suertes de manjar*

*Sardina arencada no quiere ser asada*

**La langosta hace la tripa angosta**

*Carne y pescado en una comida, acorta la vida*

*Regalo de pobrezuelo no es  
regalo sino anzuelo*

En el mundo como en el mar, no se ahoga quien sabe nadar

**Así en el ojo al besugo, como al enfermo el pulso**

**De cien en cien años,  
vuelve el río por sus  
andamios**

*Carne carne cría,  
peces agua fría*

En llegando la Ascensión, ni merluza ni salmón

***La anguila  
empanada,  
la lamprea  
escabechada***

*Mujer y sardina,  
ni la mayor ni la  
más pequeña*

***El buen calamar en todos los mares sabe nadar***

A cada pez le llega su vez

De lo terrestre, el jamón; de lo del mar, el salmón

**A río revuelto, ganancia de pescadores**

Quien la trucha come asada y cocida la perdiz, no sabe lo que hace ni lo que diz

# *el mero...*

***Acedía que parece lenguado,  
a muchos a engañado***

**Por San Juan, la sardina pringa el pan**

***Cumbre clara y mar  
oscura, sardina segura***

**Por Santa Catalina, pesca la sardina**

*Sardina, de lomo y mujer, de tomo*

*Más vale pescar en el mar lenguados que en el río barbos*

*El pescar con caña  
requiere paciencia y  
maña*

**El pez que busca el anzuelo, busca su duelo**

**Por Santa Marina,  
boga y sardina**

**De enero a enero, besugo quiero**

**El enamorado y el pez, frescos han de ser**

***A quien en mayo come sardina, en agosto le pica la espina***

**El arroz, el pez y el  
pepino, nacen en agua y  
mueren en vino**

Los peces cuando vivieron,  
agua quisieron; cuando mueren,  
vino quieren

**El barbo, la trucha y el  
gallo, todo en mayo**

***Buenos son barbos cuando no hay truchas a mano***

***Los peces grandes  
comen a los  
chicos, y así a los  
pobres, los ricos***

***Amigos somos  
pero los peces,  
aparte***



## *El gran pez se*

*España es una potencia pesquera muy importante y eso hace que el pescado sea una parte esencial de nuestra alimentación. Por eso, hay que distinguir entre los tipos de pescados que hay, qué características tienen y de qué maneras los podemos encontrar en el mercado.*

*Existen muchos tipos de pescado que se identifican según la forma general del pez, el color de la piel, las aletas, la presencia o no de escamas y las particularidades de la cabeza y otros apéndices. Podemos distinguir entre pescados blancos, azules, semigrasos y mariscos.*

*Los pescados azules se denominan así por el color de su piel a simple vista; los más conocidos son el bonito del norte, la caballa, la palometa, el salmón, o el boquerón. Los pescados blancos (merluza, rape, pescadilla, besugo o lenguado) tienen menos grasa que los azules y entre los semigrasos encontramos la trucha, la lubina, el emperador, el salmonete y la dorada. En cuanto al marisco, hay*

*que distinguir principalmente entre los crustáceos y los moluscos. Los moluscos son invertebrados pero se distinguen por su concha (mejillón), por tener la boca rodeada de tentáculos (calamar) o por una concha enrollada en espiral que protege el cuerpo (caracoles). Sin embargo, los crustáceos se distinguen por la cabeza: los que son "todo cabeza" como la nécora o el centollo, o los que son "cabeza y cola" como la gamba o la langosta.*

*El pescado puede comprarse de dos formas: fresco o congelado. Para saber si un pescado es fresco, hay que fijarse en el olor, el tacto y el aspecto. El pescado fresco siempre debe oler a algas marinas, a fresco; debe tener un aspecto limpio y brillante, suave al tacto, con la piel húmeda y con un color normal. Las agallas deben ser de color rojo brillante y sin mucosidad y sus láminas deben estar separadas, limpias y sin olor alguno. El pescado tiene que tener los ojos brillantes, húmedos, salientes y de color negro y su carne firme, elástica y pegada a las espinas, además de sangre en la espina dorsal. Al exponerlo al público, el pescado debe*



# cría en buen mar

*estar rodeado de hielo y colocado en superficies no porosas e inclinadas para facilitar la eliminación de agua. El pescado troceado debe estar aislado del hielo mediante materiales resistentes a la humedad, siempre acompañados de la exposición de una tablilla informativa obligatoria.*

*En cuanto al pescado congelado, puede almacenarse durante meses ya que la congelación detiene o retrasa el deterioro del producto. El pescado congelado en casa debe envasarse en material impermeable y mantenerse a una temperatura de 18°C bajo cero o inferior. La compra de pescado en este estado tiene muchas ventajas ya que generalmente viene desprovisto de las partes no comestibles y su consumo no depende de la temporada de pesca, por lo que los precios permanecen estables. Además, el pescado congelado aguanta varios meses en perfectas condiciones por lo que no es necesario consumirlo inmediatamente. Sin embargo, sí es necesario que al hacer la*

*compra, los productos congelados no se mantengan durante largo tiempo alejados del frío por lo que se recomienda el uso de bolsas isotérmicas (se puede improvisar una bolsa isotérmica metiendo el pescado en una bolsa de plástico cerrada e introducir esa bolsa en otra, volviéndola a cerrar). También ha de recordarse que los productos congelados, una vez descongelados, no se pueden volver a congelar. La mejor forma de descongelar es pasar el producto a la nevera la noche anterior al día en que queramos cocinarlo.*

*En España el consumo de pescado es muy elevado: los productos de la pesca y acuicultura representan aproximadamente un 13% del gasto alimentario de los españoles – un 45% el pescado fresco, un 30% los mariscos y los congelados y las conservas, un 11,5% cada uno. La mayor parte de las compras (55,8%) se realizan en pescaderías tradicionales, seguidas de los supermercados (28,4%) y las grandes superficies (13,4%), (Datos 2002).*

# Consumo de algunas

• Si utilizamos los datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (M.A.P.A), España es el tercer país consumidor de productos de la pesca del mundo. El consumo medio de este tipo de productos en España se sitúa alrededor de los 40 kilos por habitante y año, siendo más del doble que la media europea. De esta cantidad, el 75'3% se come en los hogares, un 21'8% en establecimientos de restauración y hostelería y un 2'9% en las instituciones.

• Por comunidades autónomas, Asturias lidera el consumo de productos de la pesca, seguida de Castilla y León. La Rioja y Euskadi. Por el contrario, los consumos más bajos se dan en Extremadura, Canarias y Baleares. Así, un asturiano come al año más del doble de productos de la pesca que un ciudadano de Baleares.

• Respecto a la acuicultura, la producción supera las 320.000

toneladas anuales. Un 80% corresponde al mejillón de Galicia, mientras que la segunda producción acuícola española es la de la trucha, con unas 30.000 toneladas.

• Por tipo de pescado (azul o blanco), en la última década se ha constatado un cambio en el consumo de pescado fresco en nuestro país, alcanzando la supremacía el pescado azul.

• En cantidades globales, los españoles compramos al año unas 600.000 toneladas de pescado fresco y unas 235.000 toneladas de mariscos, moluscos y crustáceos frescos. Por ciudadano, nos corresponde una media de 16,2 kilos por persona y año de pescado fresco y otros 6,2 kilos de marisco, moluscos y crustáceos.

• Los pescados frescos son todavía la partida más importante dentro de la producción pesquera española.

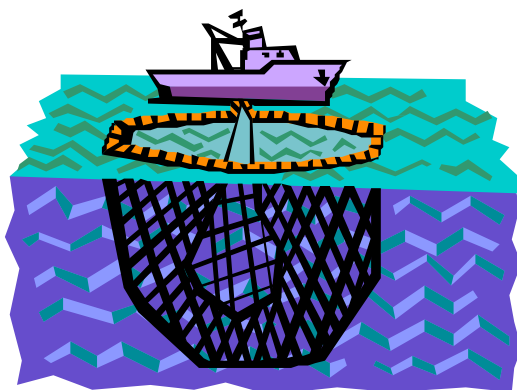
# pescado en España, pinceladas

- En cuanto a preferencias de pescado fresco destacan las sardinas y boquerones, seguidas por merluzas y pescadillas.

- En lo que se refiere a mariscos, los langostinos y las gambas son los productos estrella y acaparan más del 82% de las demandas.

- El valor de mercado del conjunto de pescados y mariscos frescos es de 4.781,2 millones de euros.

- El consumo de productos de la pesca congelados ha experimentado un crecimiento del 1'8% durante la última década, superando las 340.000 toneladas. En cantidad por



Fresco  50%

Congelado  11%

Conserva  13%

Mariscos  26%

habitante y año, los españoles comen una media de 4,1 kilos de pescado congelado y unos 4 kilos de mariscos, crustáceos y moluscos congelados.

- Los españoles siguen prefiriendo la pescadería tradicional como lugar de compra favorito, con una cuota de mercado del 54% para pescado fresco y del 43% para el pescado congelado.

- Según los últimos datos de que disponemos en la Comunidad de Madrid la pescadería especializada es líder en la comercialización de pescado fresco, marisco fresco salazón y derivados del mar, así como para el pescado congelado.

# *Pescaderías de Madrid, fuente de salud*

- *En la Comunidad de Madrid existen más de 2.000 establecimientos detallistas tradicionales, "pescaderías", lo que supone que dispone de la red de distribución directa al consumidor más importante de Europa y posiblemente del mundo.*
- *Las "pescaderías" de Madrid se encuentran integradas en una organización centenaria, Adepesca.*
- *Un pescadero comienza su jornada a las cuatro de la mañana, para dirigirse a Mercamadrid, donde cada día compra los productos para su establecimiento.*
- *Una vez se abastece en Mercamadrid, se dirige a su puesto donde desarrolla una jornada laboral que dura hasta las nueve de la noche.*
- *Mercamadrid es la "lonja" de pescados de Madrid, y la segunda más importante del mundo.*
- *Los pescaderos de Madrid tienen fama mundial por su habilidad en el tratamiento de los productos, a la hora de presentarlos, cortarlos y prepararlos a gusto del consumidor.*
- *Cuando usted compra en una pescadería tradicional, su pescadero, un gran profesional detrás del mostrador le preparará el producto a su gusto y listo para cocinar.*
- *Los productos de la pesca están sometidos a numerosos y continuos controles, tanto en Mercamadrid como en los establecimientos de los productos de la pesca frescos y congelados.*
- *Las pescaderías de Madrid y las tiendas de productos congelados especializadas son garantía de calidad.*
- *Cuando usted compra pescado, compra salud para su familia.*

*Luis Bustos Pueche  
Director Gerente de Adepesca*

# El pescado y la salud

*Los españoles hemos sido tradicionalmente muy buenos consumidores y estamos de enhorabuena porque EL PESCADO ES FUENTE DE SALUD.*

*El pescado es un alimento muy rico en sustancias nutritivas de la mejor calidad, adecuado en cualquier época de la vida, de excelentes cualidades gastronómicas y de buena relación calidad precio.*

## • • • • Las sustancias nutritivas que el pescado contiene

*Los alimentos contienen los nutrientes en proporciones diversas pero los productos de la pesca se caracterizan por su perfil en nutrientes muy equilibrado: sus proteínas son excelentes, de gran valor biológico, similares a las de la carne y huevo. Su contenido en proteínas oscila entre el 15 y el 27% para los pescados, del 10 al 20% en los moluscos y del 16 al 25% en los*

*crustáceos. El contenido en grasas poliinsaturadas del tipo omega 3 es importante y la presencia de colesterol relativamente baja; su contenido en minerales y oligoelementos (calcio, hierro, yodo –pescado marino– flúor, fósforo, potasio, magnesio, sodio y calcio), en especial los pequeños pescados que se toman con espina tipo chanquete, y vitaminas (Complejo B, especialmente Niacina y Vit. B-2, Vit. A y D en especial el hígado) muy interesante y las grasas presentes, más abundantes en los pescados azules que en los blancos, tienen un perfil nutricional muy saludable.*

## • • • • Los ácidos grasos omega-3

*Los estudios llevados a cabo sobre salud y nutrición han puesto de manifiesto que el contenido en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, nutriente presente en abundancia en el pescado,*

*son esenciales para:*

- *Prevenir las enfermedades cardiovasculares, primera causa de muerte y enfermedad en España. Se sabe que los ácidos grasos omega-3 disminuyen las arritmias, previenen el aumento de la presión arterial, disminuyen el colesterol “malo” (LDL) y aumentan el “bueno” (HDL) a la par que reducen los triglicéridos.*
- *Los omega-3 contribuyen a evitar la inflamación de los pulmones producida por el hábito tabáquico y la contaminación ambiental y ayudan de forma beneficiosa a combatir el asma, la bronquitis, los excemas y alivian la psoriasis.*
- *Se sabe que el 80% de los tumores malignos están asociados a causas ambientales y a los hábitos de vida incorrectos entre los que se encuentra la dieta. Esta situación podría evitarse.*
- *Los estudios llevados a cabo sobre nutrición y salud han demostrado que el consumo de una alimentación equilibrada que incluye el pescado azul contribuye a prevenir el cáncer de mama, colon y próstata.*
- *España, Grecia y Portugal son los países de la Unión europea donde existe una menor incidencia de cáncer y es, precisamente, la dieta mediterránea que incluye pescado con frecuencia la que ha permitido esa buena situación.*

*Cuando se alterna en la dieta el consumo de diferentes variedades de productos de la pesca (pescados grasos y magros, moluscos*

*y crustáceos) se contribuye al equilibrio de la dieta y se protege la salud de la familia.*

*El consumo de tres a cuatro veces por semana de este tipo de alimentos, bajo cualquiera de las modalidades y preparaciones culinarias: fresco, congelado, en escabeche, aceite, salazón, ahumado etc. da variedad a la dieta y refuerza su valor nutritivo.*

*El pescado es uno de los alimentos clave de la saludable dieta mediterránea que nos protege de las enfermedades cardiovasculares y del cáncer de origen alimentario, por lo que hay que incluirlo necesariamente al planificar nuestros menús.*

*El valor nutritivo del pescado depende de la composición del mismo en nutrientes y varía en función de diversos factores: la especie, la edad, el medio en que vive, el tipo de alimentación, las condiciones de transporte, distribución y conservación en el área de venta y, finalmente, el tratamiento doméstico.*

#### • • • • *Digestibilidad*

*Los productos de la pesca, debido a su escaso tejido conjuntivo, permanecen poco tiempo en el estómago y se asimilan rápidamente. Esta asimilación se facilita también por la estructura de sus proteínas y la naturaleza de los ácidos grasos. La sensación ,*

*después de haber consumido un guiso de pescado, es placentera: nos sentimos nutridos pero "ligeros". Esta sensación debe ser valorada nutricional y gastronómicamente.*

*La preparación de alimentos afecta al contenido en sustancias nutritivas.*

*El procedimiento culinario que se aplique a los productos de la pesca deberá tener en cuenta la variedad, tamaño del pescado, y contenido en grasa.*

*Recordemos que para mantener el máximo de sustancias nutritivas de un alimento hay que protegerlo de la luz, las temperaturas elevadas, el contacto con el agua y el oxígeno del aire.*

*Una buena conservación, previa a la preparación culinaria, la utilización de recipientes adecuados y el respeto a los tiempos y temperaturas de cocción en función del método elegido (hervido, vapor plancha, frito, horno convencional, microondas etc.) dará los mejores resultados.*

## *• • • • EL PESCADO • • • •*

- ★ Es esencial en una alimentación saludable*
- ★ Hay que consumirlo de dos a tres veces por semana*
- ★ En todas las edades y circunstancias*
- ★ Su digestibilidad es muy buena*
- ★ La relación valor nutritivo y precio es excelente*
- ★ Sus cualidades color, textura, sabor y consistencia permiten preparaciones culinarias agradables y variadas*

***HAY QUE APRENDER A COMER PESCADO DESDE LA INFANCIA PARA PROTEGER LA SALUD Y PREVENIR LA ENFERMEDAD DE LA FORMA MAS AGRADABLE***

*Consuelo López Nomdedeu  
Nutricionista de Salud Pública, Especialista en Educación Nutricional*

# *Al filo de lo imposible*

*Televisión Española le ha dado este título a un programa que refleja grandes gestas y aventuras al límite de lo humanamente posible. Nosotros lo hemos elegido para algo mucho más cercano, pero no menos épico: la jornada normal de un pescadero de la Comunidad de Madrid. Joaquín Torijano es el protagonista, como representante de los minoristas de Madrid, de esta lucha diaria desconocida fuera del sector.*







*A las cuatro menos cuarto, noche cerrada, Joaquín y su hijo Bruno han salido de su casa en Torrejón y se disponen a iniciar la marcha.*



*A las cuatro y media, envueltos en un intenso tráfico de furgonetas y camiones, hacen su entrada en Mercamadrid.*



*Después de aparcar su vehículo, Joaquín se pone los pantalones y las botas de agua.*

*Esta primera etapa de la jornada de Joaquín, de Alfonso, Carlos, José y tantos otros, consiste en el desplazamiento a Mercamadrid, la primera lonja de pescado del mundo en cuanto a la variedad de especies comercializadas, y también el primer mercado europeo en frutas y hortalizas.*

*Cada día acceden a Mercamadrid, que sólo cierra domingos y festivos, 15.000 vehículos y 25.000 personas.*

*Dos palabras y un apretón de manos son suficientes para cerrar operaciones de muchos reales (en Mercamadrid, 25 de las antiguas pesetas). Y todo ello con una cordialidad que sorprende en medio de ese incesante bullicio de hora punta en plena noche. En este puerto madrileño se vendieron en el año 2002 más de un millón setecientas mil toneladas de productos.*



*En el constante ir y venir, siempre quedan unos minutos para una frase amable.*



*Son tres las claves para poder comprar buen género: madrugar mucho, tener experiencia y mantener una relación cordial con los mayoristas.*



*La confianza mutua permite agilizar enormemente todas las operaciones en Mercamadrid.*



*En colaboración con un compañero, en este caso Marcelino Carro, se consiguen mejores precios y se ahorra tiempo.*

*A partir de las cuatro y media de la madrugada ya hay pescaderos en Mercamadrid. A las seis menos diez suena la sirena que anuncia que se desbloquean las puertas de acceso y salida. En estas casi dos horas, el movimiento de personas y mercancías convierten a la Nave de Pescados en un auténtico hervidero. Y todo funciona gracias a unas modernas estructuras: el año pasado se invirtieron 7,6 millones de euros en mejorarlas.*



*Cada palo que sujete su vela. Joaquín, además de comprar diferentes productos, debe colocarlos y transportarlos por toda la nave.*



*Un café en la propia Nave para reponer fuerzas*

*A las seis de la madrugada, cuando Joaquín se dirigía con unos compañeros a la cafetería, sonó su móvil. El dueño de un bar le quería hacer algún encargo. “Es sólo un momento”, dijo Joaquín, mientras se dirigía otra vez a la nave. Trabajando 72 horas semanales, Joaquín consiguió superar el año pasado los 30.000 kilos de ventas.*



*Después de un viaje de más de media hora, con los primeros conatos de atasco en las carreteras, Joaquín llega a la galería sobre las siete de la mañana.*



*Ha llegado la hora de cargar la mercancía en la furgoneta.*



*Ha llegado el momento de “decorar” más de ocho metros de mostrador. Dos horas de trabajo para dos personas.*



*En la pescadería de Joaquín se exponen más de cuarenta productos. Y, por supuesto, cada cosa en su sitio.*

*Como tantos otros compañeros, Joaquín empezó en esta profesión a una edad muy precoz. Fue antes de cumplir los 10 años, empujado por las circunstancias, cuando Joaquín comenzó en este oficio. Lleva, pues, 42 años en esto, toda una vida.*



*Cada una de las bandejas es un regalo para los ojos. Joaquín cuida hasta el último detalle y demuestra oficio en cada corte.*



*Con la puntualidad de un reloj suizo, Joaquín tiene todo dispuesto a las nueve en punto de la mañana. Llegan las madres que han dejado a sus hijos en el cole. En sus caras se refleja el madrugón y alguna batallita en el desayuno. En la cara de Joaquín se refleja la satisfacción de un profesional que lleva seis horas al pie del cañón –otras doce le quedan todavía a su jornada– para poner a disposición de sus clientes el mejor alimento en las mejores condiciones. Gracias Joaquín.*

*A las nueve de la mañana, cuando otros muchos madrileños inician su jornada laboral, llegan los primeros clientes. Joaquín despacha mañana y tarde, y recogiendo, muchos días le dan las nueve o las diez de la noche.*

***La historia de Joaquín es la de todos y cada uno de los asociados de ADEPESCA.***

# *¿Qué es Adepesca?*

*Adepesca es la Asociación de Empresarios Minoristas de Pescados y productos Congelados de la Comunidad de Madrid. Se trata de la organización a la que se asocian de forma VOLUNTARIA los pescaderos de Madrid, y precisamente en este año cumple SU PRIMER CENTENARIO.*



# *Cómo nacieron las pescaderías en Madrid y quiénes fueron los primeros pescaderos*

*Madrid es hoy la mejor lonja de pescado de España, y la segunda del mundo, pero no siempre ha sido así.*

*Hasta el S. XIX la red de caminos de ruedas era muy escasa en nuestro país por lo que casi todo el transporte de mercancías debía realizarse con recuas de mulos que llegaban allí donde no podían hacerlo los carros ni las carretas.*

*Ya desde el S. XVI se conoce en España a los arrieros con el nombre de "maragatos", que son los primeros pescaderos de los que tenemos noticia. Para entender por qué se les llamaba así nos tenemos que remontar al S.IX, cuando Ordoño I comienza la repoblación del Reino de León tras la expulsión de "los moros". En ese momento la arriería comienza a suministrar alimentos a Castilla, cada vez más poblada, y entre esos primeros arrieros destacan los de Astorga que transportaban el pescado en salazón.*

*En el S XVI, cuando se populariza el término "maragato", el pescado llegaba a Madrid desde Galicia, Asturias y Vizcaya- a través de Burgos- y desde Huelva, a través de Sevilla. El ferrocarril acabó*



*con el oficio de arriero y los "maragatos" se instalaron en Madrid para vender pescado, primero en la calle y después en espacios autorizados.*

*A principios del S.XX aparecen los mercados centrales. Antes de la guerra civil existen en Madrid los mercados municipales de La*

*Cebada, Olavide, Tirso de Molina, Torrijos y Vallehermoso. Tras la contienda se autorizan veintiséis mercados, uno por cada veintemil habitantes. El Ayuntamiento prohíbe la instalación de industrias de carne, salchicherías, huevos, ave, caza, fruta y pescado, dentro del radio de acción del mercado.*

*Al iniciarse el S.XX el Mercado Central de Pescado se asienta en la Plaza de los Mostenses hasta la inauguración del Mercado de Puerta de Toledo. En 1975 se diseñan los edificios que constituirán el Mercado de Pescado y el 29 de noviembre de 1982, tras casi una década de preparativos y una inversión de 6200 millones de pesetas se abre el mercado. Los 63 puestos de la Puerta de Toledo se convierten en 156 puestos en Mercamadrid.*



# Cien años de la Asociación de Minoristas de Pescado

• *El 17 de abril de 1903 se constituye la Sociedad de Pescados al por Menor de Madrid. Sabemos que fue fundada por Luciano de Paz, maragato oriundo de Murias de Rechivaldo, y que llegó a ser Diputado en Cortes; de este acontecimiento queda una certificación, del 7 de enero de 1924, expedida por el Secretario de Policía Gubernativa de la Provincia de Madrid de la Dirección General de la Seguridad Social.*

• *En 1932 se reforman los Estatutos Generales y el reglamento de la Sociedad de Pescaderos al por Menor. Remontándonos a aquellos primeros años y a aquellos primeros nombres, y acercándonos a la actualidad cien años después, la Asociación de Minoristas de Pescado de Madrid, como un espejo, ha ido reflejando los cambios que se producían en la socie-*

*dad española. Cambios en el comercio del pescado, regulación de horarios laborales, convenios de ayudas para los asociados, asesoría jurídica, mejoras sociales, desarrollo e implicaciones importantes en el Mercado Central –desde Los Mostenses hasta el actual Mercamadrid, donde no se escatiman esfuerzos por incorporar, para beneficio de los socios, las más modernas tecnologías–, o creación de momentos de ocio comunes son algunas de las perspectivas que hacen de la Sociedad de Minoristas de Pescado un referente insos-*

*layable para todos los pescaderos.*

*Desde aquellos arrieros maragatos, que abandonaron su oficio cuando el ferrocarril no los necesitó más y que, aprovechando sus contactos, se establecieron en Madrid como pescaderos, hasta nuestros días, la Asociación de Minoristas de*





*Pescado ha tratado de que "el oficio del mar" tenga el peso que se merece, y que los pescaderos madrileños sean modélicos no sólo para el resto de España, sino del mundo. Para ello, desde todos los puntos de vista, ADEPESCA –nombre actual de la Asociación– ha tratado de actualizar sus servicios adelantándose, incluso, a los acontecimientos, ofertando todo tipo de información a aquellos que lo necesiten mediante formación, jornadas específicas, etc., y haciendo de la Asociación un ejemplo a*

*seguir que la sitúa en cuantos espacios sean de importancia decisiva en lo que atañe a la pequeña y mediana empresa, para que este "oficio tradicional" no deje de serlo pero, igualmente, encuentre la manera de no obviar los avances socio-económicos y se adapte, lo más inteligentemente posible, a las demandas del mercado actual.*

*Del Libro "Cien Años de la Sociedad de Minoristas de Pescado"  
M<sup>a</sup> Fernanda Santiago*

# *Adepesca en la actualidad*

- *ADEPESCA está constituida en la actualidad por 2.000 establecimientos asociados que corresponden a 1.300 empresas, con una media de dos trabajadores por cuenta ajena y dos autónomos, lo que nos permite hablar de 7.200 empleos directos relacionados con el comercio tradicional de productos pesqueros frescos y congelados. El mercado del pescado en la Comunidad de Madrid mueve unas 250.000 toneladas de productos al año lo que supone un volumen aproximado de 2.500 millones de euros.*

- *Más del 95% de los industriales dedicados a la venta al por menor de pescados en Madrid son socios de ADEPESCA. En los pueblos de la Comunidad los asociados superan el 75% del total de los empresarios del sector; con implantación en todos los grandes municipios de la Comunidad de Madrid, lo que la convierte en una de las organizaciones con mayor representatividad de nuestro país.*

- *ADEPESCA negocia y firma el CONVENIO COLECTIVO de sus trabajadores.*

- *En el mes de Mayo del año 1978, a iniciativa de ADEPESCA, junto con otras organizaciones provinciales, se constituyó FEDEPESCA (Federación Nacional de Asociaciones Provinciales de Empresarios Detallistas de Pescados), y de la que la Asociación de*

*Madrid por Estatutos ostenta la Presidencia.*

*Esta Federación representa actualmente a 11.000 empresas detallistas en España y cuenta con un total de 16.000 trabajadores autónomos y 17.000 trabajadores por cuenta ajena, y su volumen de participación en el mercado supone unas 700.000 toneladas de productos pesqueros con un valor aproximado de 7.000 millones de euros.*

- *La Federación Nacional de Asociaciones Provinciales de Empresarios Detallistas de Pescado celebra en este año su 25 aniversario, coincidiendo con el Centenario de Adepesca.*

- *ADEPESCA forma parte de CEIM, Confederación Empresarial de Madrid-CEOE desde hace veinte años, siendo el Presidente miembro de su Junta Directiva.*

- *ADEPESCA siempre ha tenido representación directa en la Cámara de Comercio e Industria de Madrid, a través de un vocal, elegido en elecciones.*

- *ADEPESCA es socia fundadora de CECOMA (Confederación de Empresarios de Comercio Minorista, de Servicios y de Autónomos de Madrid), ostentando una Vicepresidencia.*

• *Sedes: actualmente disponemos de un local en la C/ Fernández de la Hoz, 32 de Madrid (Barrio de Chamberí) de 300 metros cuadrados, propiedad de todos los asociados y en el que en el año 1996 con la ayuda de la Dirección General de Comercio de la Consejería de Economía de la Comunidad de Madrid, siempre con el objetivo de disponer de una sede moderna y bien equipada, se realizó una importantísima reforma integral.*

*Disponemos igualmente de una oficina en la Nave de Pescados de Mercamadrid, de 100 metros cuadrados, dotada de todo el equipamiento necesario para atender consultas, que ha sido totalmente reformada, con medios propios, en el año 2000. Esta oficina está conectada, vía internet, con la sede central, pudiendo acceder a todos los programas y bases de datos desde la misma.*

*Pero sin duda, el gran éxito de nuestra organización es poder contar con 14 personas en plantilla fija que cubren todas las necesidades de nuestros detallistas, disponiendo de un gran equipo de profesionales, además de una red de colaboradores habituales de 8 personas, para dar servicio a todas las necesidades de nuestros asociados, habiendo constituido hace tres años el departamento de Calidad y Seguridad Alimentaria.*

• *La Asociación de Minoristas de Pescados es el interlocutor válido del sector ante las distintas administraciones nacionales, auto-*

*nómicas y locales, estando representada, entre otros, en los siguientes foros:*

- *Consejo de Promoción del Comercio de la Comunidad de Madrid*
  - *Consejo Económico y Social de la Comunidad de Madrid*
  - *Comité Consultivo del Sector Pesquero del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación*
  - *Observatorio de Precios del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación*
  - *Instituto Laboral de la Comunidad de Madrid*
  - *Instituto de Arbitraje de la Comunidad de Madrid*
  - *Junta Arbitral del Ayuntamiento de Madrid*
  - *Consejo de Higiene y Seguridad Alimentaria*
- *ADEPESCA apuesta por la innovación tecnológica y la calidad, habiendo desarrollado numerosos proyectos, en colaboración con las administraciones públicas, especialmente con la Consejería de Economía e Innovación Tecnológica de la Comunidad de Madrid, para fomentar la modernización y adaptación del sector a las nuevas exigencias del mercado. Entre los proyectos más destacados se encuentran:*
- *Participación en el programa de Reforma del los Mercados y Galerías impulsado por la Consejería de Economía e*

*Innovación tecnológica de la Comunidad de Madrid*

- *Impulso para la implantación de la nueva normativa sobre Seguridad en el trabajo, con la firma de un acuerdo para facilitar a nuestras empresas el cumplimiento de la Prevención de Riesgos Laborales. (El 70% de nuestras empresas ya se han sumado a este acuerdo)*
  - *Desarrollo de un Programa de Gestión Integral para empresas minoristas de Productos del Mar*
  - *Actualmente trabajamos en la creación de una marca de calidad para el sector, en colaboración con AENOR, apoyados por el Ministerio de Economía.*
  - *Elaboración de la Guía de Buenas Prácticas de Higiene para el Sector, que ya se encuentra en el Ministerio de Sanidad y Consumo para su aprobación.*
  - *Potenciación del pago de los recibos del pescado vía internet entre mayoristas y minoristas en Mercamadrid*
  - *Campañas de Promoción de los productos pesqueros y de ADEPESCA, en colaboración con el M.A.P.A. y la Dirección General de Comercio de la Comunidad de Madrid.*
- *ADEPESCA organiza habitualmente cursos de formación, jornadas, mesas redondas, etc., siendo los más recientes:*
    - *Ciclo de Jornadas para facilitar la adaptación al Euro*
    - *Jornadas sobre novedades en Seguridad Alimentaria*
    - *Prevención de Riesgos Laborales*
    - *ADEPESCA INNOVA: Presentación de los Programas de Calidad e Innovación tecnológica*
    - *Congreso sobre Comercialización de Productos Pesqueros*
    - *Programas formativos*
  - *Con motivo de su centenario, ADEPESCA ha editado un Libro "Cien Años de la Sociedad de Minoristas de Pescados", celebrando una importante cena Institucional y un Congreso Nacional sobre Comercialización de Productos Pesqueros, entre otros actos, con el patrocinio del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, la Consejería de Economía e Innovación tecnológica de la Comunidad de Madrid, el Ayuntamiento de Madrid, la Cámara de Comercio e Industria de Madrid y Mercamadrid.*
  - *En Diciembre de 2001 fuimos merecedores del premio al Asociacionismo Empresarial en su primera edición, premio convocado por la Cámara de Comercio e Industria de Madrid.*

*M<sup>a</sup> Luisa Alvarez Blanco  
Adjunta al Director. Gerente*

# La Cocina del pescado



*Conociendo las cualidades nutritivas y las ventajas de comer pescado, algunas personas me dicen, “¿y cómo hago si a mi hijo no le gusta?”*

*La respuesta está en la cocina. Suelo decir que la buena alimentación pasa por la puerta de la cocina. Creo que podría añadir que una buena comunicación familiar también entra por la puerta de la cocina y esa pequeña satisfacción cotidiana que llamamos calidad de vida, bienestar o casi incluso autoestima, entra en nuestra vida y en nuestra casa por la puerta de la cocina. Ante un plato bien cocinado uno se reconcilia con la naturaleza, comprende mejor el mensaje del universo y se hace más indulgente con los vecinos.*

*Un pescado, bien hecho, es una delicia y de lo mal hecho mejor ni hablar. Un individuo inteligente no puede conformarse con una alimentación que carezca científicamente y culturalmente de nivel. La nutrición es ciencia; la cocina es ciencia y cultura y puede llegar a ser arte, expresión de creatividad e ingenio.*

*Mi respuesta en clases de cocina, en entrevistas, en consultas: “¿que no les gusta el pescado?” “Cómpralo bueno y haga una receta sencilla o compleja pero con gracia. Las recetas que se recogen en esta selección poseen esa cualidad: la gracia, la chispa, el duende. Se trata pues de escoger lo que mejor se adapte a sus preferencias. Conozco a bastantes que me dicen:” ¡Y yo que creía que no me gustaba el pescado!”*

*Casi todo en la vida tiene una versión buena y otra peor en la que no vale la pena entrar.*

*Mi consejo: haga el pescado en su mejor versión; de calidad y con receta y comprobará que, por misteriosos motivos lo bueno nos gusta.*

*Si lo bueno es además saludable, se convierte en mejor. **Comer pescado es una inversión en salud.** Pero eso sí, siempre en su mejor versión: la salud, como los amigos de confianza, entra sin miedo hasta la cocina.*



*Alicia Bustos Pueche  
Profesora de prácticas de Dietética y Tecnología Culinaria  
Universidad de Navarra*



# Albondigas de cazón ..... con tomate

## Preparación

### Ingredientes

- 1 Kg. de cazón
- 1 cebolla
- 2 huevos
- Pan
- Harina
- Aceite
- Perejil
- Sal
- Pimienta

### Para la salsa de tomate:

- 5 tomates
- 1 diente de ajo
- Aceite
- 1 cebolla

Limpiamos bien de espinas la carne del cazón y la picamos muy finamente. Le añadimos una cebolla picada muy fina, dos huevos, 2 rebanadas de pan tostado muy desmigadas, una cucharadita de perejil picado, sal y pimienta. Mezclamos bien todos los ingredientes y vamos formando las bolas. Pasamos éstas por harina y las freímos en aceite muy caliente. Una vez estén todas fritas, las incorporamos a la salsa de tomate.

### Salsa de tomate:

Rehogamos en una sartén con aceite una cebolla picada fina y un diente de ajo. Le añadimos los tomates pelados y sin pepitas (para pelarlos se escaldan en agua sin que llegue a hervir). Picamos el tomate y lo dejamos reducir con el resto de los ingredientes en la sartén junto a las albóndigas. Esta operación se hará a fuego lento durante 15 ó 20 minutos para que espese la salsa de tomate. Probamos de sal y servimos.

Cedida por M<sup>a</sup> Angeles Palacios (Pescadería Manuel Carro Carro)



# Almejas

## a la marinera

### *Ingredientes* (6-8 personas)

- 2 Kg. de almejas frescas
- 1 cebollita
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1 vaso de vino blanco
- Laurel, aceite, perejil y sal

### *Preparación*

Lavar bajo el grifo las almejas, durante un buen rato, con un colador grande. Así soltarán toda su arena.

Pique por separado la cebolla, el ajo y el perejil, todo en trozos muy pequeños y resérvelo.

Ponga una cazuela de fondo amplio al fuego, con 6 cucharadas de aceite. Cuando esté caliente, añada la cebolla y el ajo. Antes de que se empiece a dorar, añada el pan rallado y las almejas. Dé unas vueltas y añada ahora el vino, 1 vaso de agua, el laurel y 1 cucharadita de sal. Déjelo hervir a fuego suave, hasta que todas las almejas se abran. Añada ahora el perejil picado, dele otro hervor y sírvalas bien calientes.

*Cedida por M<sup>a</sup> del Mar Chicharro (Adepesca)*







## Aperitivo de bacalao

### Ingredientes

- Un trozo de bacalao grueso de 1 Kilo.
- Varios dientes de ajos.
- Aceite de oliva.
- Pimentón dulce.
- Una pizca de pimentón picante.

### Consejo

Para que no se vea el ajo, unos días antes se echan en una aceitera llena de este "sano líquido", unos trozos de ajo para que tome el gusto.

### Preparación

Se ponen los trozos de bacalao en agua durante 24 horas, cambiándole el agua dos o tres veces (a gusto de sal)

- Pasado un tiempo, se quita el agua y se pone a escurrir bien y en media fuente o plato, se ponen lonchitas de bacalao. Cuando esté cubierto el recipiente, se le echa el aceite.
- Seguidamente, se espolvorea con el pimentón y se deja un buen rato a que macere y... ¡a comer con un buen vino!
- También se puede hacer como ensalada con los trozos mas gruesos, con cebolleta y pimientos rojos, previamente asados, aceite de oliva, un poquitín de vinagre de vino, y "buen provecho".

Cedida por Antonia Díaz  
(Pescados y Mariscos S. Aparicio)



# Arroz abunda o caldero .....



## Ingredientes

*Caldo (En una olla express):*

- 4 ñoras fritas machacadas con 4 cabezas de ajos • Un tomate natural frito • Media cebolla • Una patata pequeña • 3 granos de pimienta • 2 sobres de azafrán en polvo • Un poco de salvia y romero (especias)
  - 2 kg. de morralla o 1 cabeza de rape • Espinas de gallo o lenguado.
  - Una gallina de mar • Medio kg. de almejas (chirlas) • Medio kg. de gambas arroceras • 1 calamar limpio.
- Tiempo de cocción: 1 hora.

## Preparación

*Colar todo el caldo y reservar.*

- *Paella: Sofreír 1 sepia pequeña o un calamar en trocitos. Sofreír 1 tomate (reservar).*
- *Pescado: Cocer en el caldo colado: rape, mero y lubina, dependiendo de los comensales (reservar)*
- *Hacer el arroz normal y añadir 2 dientes de ajo machacados y el colorante. Calcular la cantidad de caldo y terminar.*
- *1<sup>er</sup> plato: El pescado con un poco de caldo caliente*
- *2<sup>o</sup> plato: El arroz (incorporando la sepia y el tomate que habíamos reservado)*

*Cedida por Ramón Vara, Pescadería "La Boutique del Mar"*





# Arroz marinero

## Preparación

### Ingredientes

- 1 medida de arroz
- 2 medidas de agua
- Mariscos menudos (mejillones, almejas, gambas...)
- Unas rodajas de merluza o rape
- Unos calamares
- Sofrito para guisos
- \*Unos guisantes
- Especias (pimienta blanca molida y azafrán)

### Comentarios

Puede hacerse igualmente pero sin meter al horno, dejándolo terminar de hacer al fuego hasta que se le haya consumido bien el líquido. Plato con sabor a mar, ligero, rico, digestivo, fácil de preparar y... económico.

Los mejillones y almejas se cuecen aparte abriéndolos al vapor; se reserva un poco del agua de su cocción y se sacan de sus conchas, pero reservando algunos dentro de las conchas para luego decorar el arroz.

El pescado y calamares se limpian y se trocean. En una paellera o cazo ancho con un poco de aceite se hace un sofrito para guisos sazonándolo al gusto.

Cuando esté a medio hacer se le añaden los calamares, mariscos, el pescado y un puñado de guisantes, se le da unas vueltas para que se hagan un poco y se le añaden luego las 2 medias de agua y una pizca más (al tomar las medidas incluiremos en ellas el poco del caldo de la cocción del marisco que habíamos reservado).

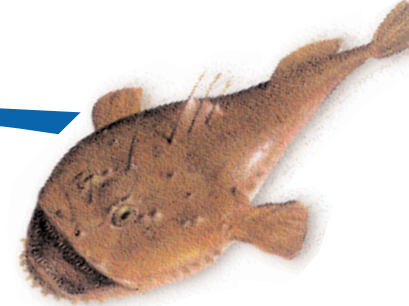
Se deja cocer a fuego suave unos 5 minutos y se le añade entonces el colorante o azafrán y la medida de arroz. Se remueve, se deja hacer a fuego moderado y al poco se decora con las conchas de mariscos y unas gambas enteras sin pelar.

Cuando esté a medio hacer, se haya medio consumido el agua y el arroz esté ya aflorando, se mete al horno previamente caliente a temperatura media (180 grados) hasta que el arroz este seco y en su punto.

Cedida por Joaquín Torijano (Pescadería Joaquín)



# Arroz negro



## Preparación

*En la paellera ponemos un chorro de aceite y pochamos la cebolla; cuando esté lista echamos el calamar cortado en trocitos pequeños y rehogamos.*

*Cuando el calamar haya cogido color echamos la pastilla de caldo, el vaso de brandy mezclado con los sobres de tinta y el arroz. Removemos bien y echamos el agua.*

*Dejar cocer hasta que el agua se consuma.*

*Cedida por Cristina Carrero (Cecoma)*

## Ingredientes (para 2-3 personas)

- 1 taza de Arroz
- 1 calamar
- 2 sobres tinta calamar
- 1 cebolla
- 1 vaso de brandy, whisky o similar.
- 1 pastilla caldo de pescado.



# Atún en fritada



## Preparación

Preparamos y cortamos en juliana las cebolletas, los tomates, los pimientos y los ajos. Los sofreímos en una cazuela ancha con un chorro de aceite a fuego lento, salamos y agregamos la guindilla.

Cuando todo esto esté bien frito, agregamos la salsa de tomate y cuando ésta comience a hervir, echamos el atún en pedazos gruesos, rectificamos la sal y lo dejamos cocer 5 minutos. Añadimos la patata frita troceada, espolvoreamos con perejil picado y servimos enseguida.

*Cedida por M<sup>a</sup> Angeles Palacios.  
(Pescadería Manuel Carro Carro)*

## Ingredientes (Para 4 personas)

- 5 cebolletas
- 2 tomates
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo o morrón
- 3 dientes de ajo
- Media guindilla
- Salsa de tomate
- 800 gr. de atún en conserva al natural
- 1 patata grande frita
- Perejil picado
- Sal
- Aceite de oliva





# Bacalao a la vizcaína

## Preparación

*Se pone el bacalao en remojo durante 48 horas, cambiando el agua 3 veces al día; los pimientos también se ponen en remojo con el bacalao, para que se ablanden.*

*En la cazuela se pone a hervir el bacalao cubierto con el último agua, sin sacar los pimientos; cuando rompe a hervir se retira, se saca el bacalao y se pone en una cazuela de barro, con la piel hacia abajo; los pimientos se abren y se saca la carne aparte.*

*En otra cazuela, se pone a calentar un poco de aceite y se echa la panceta muy picada y se deja freír muy despacito hasta que se convierte en grasa; (la carne de la panceta se retira con la espumadera). En esa grasa se pone a freír la cebolla picadita; cuando esté empezando a dorarse, se añade la carne de los pimientos y se remueve. A continuación se echa el agua de cocer el bacalao hasta que cubra, se deja cocer a fuego lento removiendo de vez en cuando (a veces se pega), durante 15 ó 20 minutos. Todos estos ingredientes se batien con la batidora de mano (en la misma cazuela) y se prueba de sal. Si está un poquito salado, hay que echar en la salsa 4 ó 5 galletas "maría" y volver a batir.*

*Cuando esté terminada la salsa, echar en la cazuela por encima del bacalao y remover batiendo la cazuela (si no el bacalao se deshace). Calentar durante 5 minutos antes de servir.*

*Cedida por Juan Manuel González Cardo (Pescaderías Hermanos González)*

## Ingredientes (Para 4-5 personas)

- 1 kg. de bacalao
- 4 pimientos rojos secos (choriceros)
- 400/500 gr. de panceta cruda
- 2 ó 3 cebollas
- Pan atrasado
- Aceite



# Bacalao almeriense

## Ingredientes

- 800 gr. de bacalao desalado
- 2 kg. de tomates maduros
- 1 cebolla grande
- 2 pimientos verdes
- 1 pimiento rojo
- Aceite de oliva
- Azúcar y sal al gusto.

## Preparación

Freímos el tomate e incorporamos el aceite, azúcar y sal.

Aparte, cortamos las verduras en juliana y las ponemos en una sartén con aceite de oliva. Cuando estén en su punto las escurrimos y mezclamos con el tomate frito, manteniéndolo durante cinco minutos al fuego.

Freímos el bacalao y lo servimos caliente acompañado de su guarnición.

Cedida por Ramón Vara (Pescadería "La Boutique del Mar")





# Bacalao con piñones y nata

## Preparación

*Después de desalar el bacalao, escurrirlo; pasarlo por harina (se puede rebozar en huevo) y freírlo (no mucho para que no se pase)*

*Se van poniendo los trozos en una cazuela de barro, con la piel hacia abajo.*

*En el aceite sobrante (si es mucho quitar un poco para que no salga grasiento), se fríen las cebollas picadas y el ajo y el perejil machacado. Cuando está todo bien rehogado, se añaden los piñones machacados, la hoja de laurel, un pellizco de pimienta molida, medio vasito de vino blanco y medio vasito de agua. Se deja hervir unos minutos, se echa por encima del bacalao y, moviéndolo de vez en cuando para que espese, se deja cocer 6 u 8 minutos más (rectificar de sal, si es necesario).*

*Antes de servirlo, se añade la nata líquida y que dé un hervor de 3 ó 4 minutos, sin dejar de removerlo para que se mezcle bien y no se pegue.*



## Ingredientes (Para 4-5 personas)

- 1 kg. de bacalao
- 2 cebollas grandes
- 2 dientes de ajo grandes
- 1 ramillete de perejil
- 100 gr. de piñones pelados (crudos)
- 1 pellizco de pimienta molida
- 1 brik de nata líquida (200 ml)
- 1 hoja de laurel
- Harina, aceite, vino blanco y agua

*Cedida por Juan Manuel González Cardo (Pescaderías Hermanos González)*





## Bacalao con salsa holandesa

### Ingredientes

- 1 Kg. de bacalao en tozos, desalado
- Agua o leche
- Sal
- 4 tomates
- Cebollino picado

### Para la salsa holandesa:

- 250 g. de mantequilla
- 5 yemas de huevo
- Zumo de un limón
- Sal

### Preparación

Ponemos el agua o leche a hervir. Escalfamos el bacalao por debajo del punto de ebullición. Lo escurrimos y separamos en láminas sin espinas ni piel y lo reservamos.

Para la salsa, ponemos las yemas en un cuenco. Derretimos la mantequilla en un cazo sin que llegue a hervir. Agregamos el zumo de limón a las yemas y salamos. Con una batidora de varillas las batimos muy bien para montarlas. Añadimos sin dejar de batir la mantequilla muy poco a poco, sin coger el suero que quedará en el fondo del cazo. Rectificamos la sal a la holandesa ya lista.

Aparte, quitamos el corazón de los tomates y lo cortamos en lonchas finas, que colocaremos en el fondo de la fuente; salamos, ponemos encima los gajos de bacalao, cubrimos con la holandesa y gratinamos a 180°C durante 5 minutos.

Antes de servir adornamos con el cebollino picado.

Cedida por M<sup>a</sup> Angeles Palacios (Pescadería Manuel Carro Carro)

# Besugo al horno .....

## Preparación

Se limpia el besugo, sin quitarle la cabeza, haciéndole unos pequeños cortes transversales.

Se fríen los ajos cortados en láminas, se añade el tomate y se pone de base en una bandeja de horno. A continuación, se coloca encima el besugo, poniéndole una rajita de limón en cada corte.

Se cortan las patatas en rodajas finas y se ponen alrededor del besugo.

Se sazona todo con sal y pimentón y se le añade medio vaso de vino blanco.

Se mete al horno medio, aproximadamente 20 minutos.

Cedida por Rita Torres (Adepesca)

## Ingredientes (Para 4 personas):

- 1 besugo de 1 kg. aproximadamente
- 1 bote de tomate frito
- 3 dientes de ajo
- 1 limón
- Patatas
- Perejil
- Sal
- Pimentón
- Medio vaso de vino blanco
- Aceite de oliva



# Besugo del norte

## Preparación

*Limpiar el besugo. Rociar con 4 cucharadas de aceite y el zumo de un limón. Dejar 2 horas en lugar fresco.*

*Poner el resto de aceite en una cazuela y cuando esté muy caliente, freír el ajo. Retirar, pasar el besugo por harina y freír en el aceite dándole la vuelta por los 2 lados.*

*Poner en el almirez el ajo frito, los piñones y la cebolla cortada. Machacar muy finamente. Añadir el vino blanco, el zumo del otro limón y un poco de agua caliente. Sal, pimienta y perejil picado.*

*Cubrir el besugo y cocer muy lentamente, a fuego muy suave, durante 20 minutos. También se puede hacer en el horno.*

*Cedida por Josefa Otero Otero  
(Pescadería Manuel Carro Carro)*

## Ingredientes (para 6 personas).

- 1 besugo de 1 1/4 kg.
- 2 limones.
- 1 diente de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 1/2 dl. de aceite
- Sal y pimienta.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 cucharada de piñones.

## Conservación

*1 día en la nevera, 3 meses en el congelador.*



# Bonito asado



## *Ingredientes* (Para 4 personas)

- 800 gr de bonito
- 2 cebollas
- 3 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- Aceite
- Sal y pimienta
- Perejil picado
- Medio vaso de caldo

## *Preparación*

- *Poner a pochar las cebollas y los pimientos troceados.*
- *Colocar la fritada de verdura escurrida de aceite en un recipiente o fuente resistente al horno.*
- *En un mortero, majar los dientes de ajo picados con el perejil. Salpimentar el bonito limpio y troceado, y dorarlo vuelta y vuelta en una sartén con el aceite de fritada.*
- *Colocar los trozos de pescado sobre la verdura. Añadir por encima el majado y mojar con el caldo.*
- *Hornear a 200 grados durante 5 minutos aproximadamente.*
- *Servir el bonito acompañado de la fritura de verdura.*

*Cedida por Felipa Díez Seco (Pescadería Manuel Carro Carro)*





## Bonito en escabeche

### Ingredientes (6 personas)

- Una rodaja de bonito de aproximadamente 1 kg.
- Harina para rebozar
- Aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- Laurel
- Pimienta en grano
- Vinagre
- Agua

### Preparación

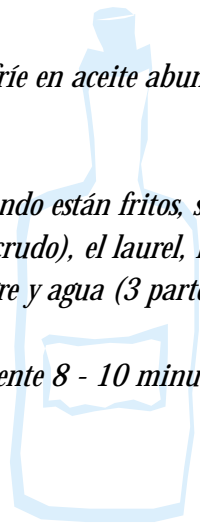
Se unta el bonito en harina, se fríe en aceite abundante (importante: muy poco frito) y se coloca en una cazuela.

Se fríen los ajos trinchados y cuando están fritos, se echan encima del bonito. Después se añade la cebolla (en crudo), el laurel, la pimienta en grano, un chorro de aceite crudo, vinagre y agua (3 partes de agua x 1 de vinagre).

Se cuece un poco (aproximadamente 8 - 10 minutos).

Se sirve frío.

Cedida por Petra Martín Martín (Cocinera de "Casa Mariano")





# •••••••••• *Bonito estofado*

## *Preparación*

*Limpiar el bonito de piel y espinas, cortar en dados y ponerlo en una cazuela.*

*Añadir la cebolla muy picada, los pimientos en pedacitos, los tomates sin piel ni pepitas bien picados, un poco de pimentón y guindilla si se quiere.*

*Machacar la rebanada de pan frito en el mortero con los ajos y perejil.*

*Diluir todo con el vino y verter en la cazuela. Sazonar con sal y regar con un poco de aceite.*

*Tapar la cazuela y dejar cocer muy lentamente hasta que la salsa y el bonito estén hechos.*

*Servir en cazuela de barro o en fuente, adornando con un cordón de pimientos morrones.*

*Cedida por Josefa Otero Otero (Pescadería Manuel Carro Carro)*

## *Ingredientes* (para 6 personas).

- 1 kg. de bonito
- 1/2 kg. de tomates
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 2 pimientos verdes
- 1 rebanada de pan frito
- 1 vaso de vino
- Aceite
- Sal
- Pimentón
- Un poco de guindilla si se quiere

## *Conservación*

*2 ó 3 días en nevera, 3 meses en congelador.*





## Caballa en adobo

### Preparación

*Filetear las caballas y quitar la piel. Sazonar por los dos lados.*

*Hacer el adobo machacando en un mortero los ajos picados junto con el pimentón y el orégano.*

*Después, añadir el vinagre y el aceite.*

*Bañar los filetes de caballa con el adobo y dejarlos cubiertos en un recipiente durante 2 ó 3 horas.*

*Pasado este tiempo, rebozar los filetes con harina y freírlos en aceite.*

*Servir y decorar con medio limón.*

*Cedida por Felipa Díez Seco (Pescadería Manuel Carro Carro)*

### Ingredientes (Para 4 personas)

- 4 caballas de ración (300gr)
- Harina y huevo batido para rebozar
- Sal y aceite
- Medio limón

### Adobo

- 3 ó 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón
- Media cucharada de orégano
- Medio vaso de vinagre
- Medio vaso de aceite

# Calamares

## en su tinta

### Preparación

*La misma cantidad de cebolla picada que de calamares troceados.*

*Cocer muy despacio hasta que la cebolla se deshaga.*

*Luego freír cebolla menuda y guindilla, se le añade la tinta y una cucharada de harina.*

*Se echa todo encima de los calamares para que dé un hervor.*

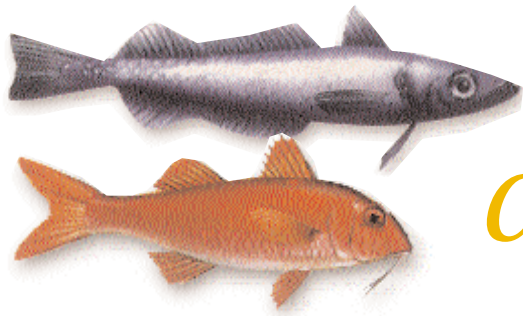
*Cedida por Isabel Cuesta (Pescaderías Marcelino Carro)*

### Ingredientes (Para seis personas)

- 1,5 Kg. de calamares
- 1,5 Kg. de cebollas
- Tinta de calamar
- Sal
- Aceite
- Harina
- Guindilla de Cayena







# Caldeirada de pescado a la gallega .....

## Ingredientes

- Pescado de cocer (de 1 sola clase o de varias)
- Salsa de ajada
- 1-2 cebollas
- Patatas

## Preparación

- Cocer las patatas en rodajas y la cebolla cortada en 4 en agua con sal.
- Mientras, aparte en una sartén, preparar la salsa de ajada. Cuando casi estén las patatas, añadir el pescado previamente salado y cocer unos minutos hasta que esté en su punto.
- Retirar del fuego, desechar casi toda el agua de la cocción dejando sólo un poco en el fondo, añadir el aceite con los ajos meneando el cazo para que ligue en salsa y dejando cocer un par de minutos más para que coja sabor.

## Comentarios

Ésta es una de las mas típicas recetas de la cocina gallega: una receta sencilla que puede hacerse con cualquier tipo de pescado que sea de cocer, blanco o azul. La merluza, el rape y la raya están exquisitas de esta manera. En Galicia, los marineros, cuando se encuentran faenando en alta mar, suelen prepararla de igual manera pero cociendo todo con agua de mar.

Cedida por Joaquín Torijano (Pescadería Joaquín)

# Caldereta de pescados

## Preparación

En una cazuela grande se ponen rodajas de patata no muy gruesas y encima los trozos de pescado limpios y con su sal.

Aparte, se hace un sofrito con el diente de ajo, los tomates y el pimentón, que se echa por encima de los pescados, con la hoja de laurel y el vino blanco.

Se pone agua hasta que los cubra junto con el colorante y la sal.

Se espera a que hierva 10 ó 12 minutos (hasta que la patata esté tierna) y se sirve.

Cedida por de Isabel Cuesta  
(Pescaderías Marcelino Carro)

## Ingredientes

- 1 diente de ajo
- 2 tomates maduros
- 1 cucharada de pimentón
- 1 vaso de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- Colorante, agua y sal
- El pescado que se quiera poner: salmón, emperador, merluza o pescadilla, chicharro, dorada, salmonetes ... (está más sabroso con pescados azules)





# Carabineros, langosta o rape en salsa americana

## Ingredientes (Para 4 personas)

- 8 carabineros, o 1 langosta de 1,5 kg., ó 1 rape de 1,5 kg.
- Aceite de oliva
- 2 cebollas grandes
- 5 ó 6 ajos
- Perejil
- Un vaso de vino blanco
- Un vaso de jerez
- Salsa de tomate natural
- Guindillas

## Preparación

- *Se cortan las cebollas finas, en un mortero se machacan los ajos y el perejil con un poco de sal.*
- *En una sartén grande se pone aceite de oliva que recubra bien el fondo de la sartén y con el aceite bien caliente, se pochan las cebollas. Cuando esté bien dorada, se añaden los ajos y el perejil; después se añade la salsa de tomate que hemos confeccionado antes y se le agregan las guindillas al gusto.*
- *Si lo hacemos con langosta viva, la troceamos y la vamos añadiendo en una cacerola en la que hemos puesto los ingredientes de la sartén. Le ponemos los vasos de vino y de jerez, y si no queda bien recubierta le añadimos un poco de fumé de pescado. Tiene que cocer durante 30 minutos.*
- *Se repite la misma operación si fuese rape, que se trocea con el hueso. La cocción sería de 20 minutos.*
- *Si lo hiciésemos con carabineros, se pondrían enteros y la cocción sería de 10 minutos.*

*Cedida por Pura López Sanz (Pescadería Gonzalo González)*



# Cazón con tocineta o panceta



## *Ingredientes* (Para 4 personas)

- 1 cazón de 1,5 kg, cortado en rodajas
- 100 gr. de panceta fresca
- 1 pimiento fresco
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates maduros
- 1 vaso de vino blanco (Jerez)
- Harina, perejil, pimienta, aceite de oliva y sal
- 75 gr. de guisantes ya cocidos.

## *Preparación*

- *Rehogar en una cazuela con aceite el ajo, la cebolla y el pimiento, todo bien picado.*
- *Añadir el tomate picado y la panceta cortada en tacos.*
- *Añadir una cucharada de harina y mezclar bien.*
- *Regar con el vino y un poco de agua.*
- *Aparte, salpimentar las rodajas de cazón.*
- *Poner el pescado en la cazuela y cocer unos cinco minutos.*
- *Espolvorear con el perejil bien picado y servir; con los guisantes adornando el plato.*

*Cedida por Pilar García (Adepesca)*



# Ceviche de merluza .....

## *Ingredientes (para 4 personas).*

- 1,5 kg. de merluza en filetes
- 1,5 litro de zumo de limón
- 2 cebollas grandes
- Media cucharada grande de ajo molido
- 1 cucharada de apio picado
- Sal y pimienta

*Guarnición: Lechuga*

## *Preparación*

*Cortamos los filetes de merluza en trozos de tres centímetros aproximadamente y los ponemos a macerar con el zumo de limón y la sal durante 10 minutos.*

*Aparte, cortamos la cebolla en láminas muy finas y lavamos en agua muy fría.*

*Agregamos al pescado los ajos, la pimienta y el apio.*

*Luego incorporamos la cebolla, lo mezclamos todo y servimos en una fuente, adornada con las hojas de lechuga y acompañado de un poquito de perejil picado.*

*Cedida por Ramón Vara (Pescadería "La Boutique del Mar")*



# Chopa mariscada



## *Ingredientes* (para 2 personas).

- 1 chopa de 1,2 kg.
- 8 almejas
- 2 nécoras
- 4 langostinos
- 4 gambas
- Aceite de oliva
- Fumé de pescado
- Cebolla
- Pimiento verde
- Pejejil
- Ajo puerro
- Zanahoria
- Ajo
- Guindilla
- Vino fino
- Salsa de tomate

## *Comentario*

*La chopa es un pescado muy apreciado cuya carne tiene una textura similar a la dorada.*

## *Preparación*

*Picar todas las hortalizas bien finas, pocharlas en un poco de aceite con un poco de sal y la guindilla.*

• *Hacer una salsa de tomate natural.*

• *Limpiar el pescado, escamarlo y sazonarlo.*

• *En una fuente de horno, se colocan las verduras pochadas en el fondo. Se pone salsa de tomate encima de las verduras, se coloca el pescado en la fuente y se rocía de la fumé de pescado y el jerez seco.*

• *Alrededor del pescado se colocan los mariscos y se hornea a 180 grados durante 30 minutos.*

*Cedida por Pura López Sanz  
(Pescadería Gonzalo González)*



# Chicharro al horno .....

## *Ingredientes* (para 4 personas)

- 2 chicharros de 600 gr. aproximadamente cada uno
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 4 patatas medianas
- 4 dientes de ajo
- Perejil
- Sal

## *Preparación*

*Cortar las patatas más gruesas que para tortilla.*

• *Freírlas y sacarlas un poco antes de que estén hechas.*

• *Ponerlas en una bandeja de horno.*

• *Poner los chicharros encima con la parte de la piel encima de las patatas.*

• *Salar el pescado.*

• *Freír la ajada, sacarla del fuego y añadir el perejil picado. Echarla por encima del pescado.*

• *Introducir en el horno, precalentado a 180, grados 15 minutos aproximadamente y servir recién hecho.*

*Cedida por Josefa Otero Otero (Pescadería Manuel Carro Carro)*

# Cocochas .....

## *Preparación*

*Limpiar las cocochas y secar con un trapo. Colocarlas en una cazuela de barro con la piel hacia arriba.*

*Freír los dientes de ajo en una sartén con un vaso de aceite. Posteriormente se retiran los dientes de ajo y se deja enfriar el aceite.*

*Salar las cocochas y verter el aceite por encima. Esparcir el perejil picado.*

*Poner al fuego y llevar al punto de ebullición. Cuando dé el primer hervor, retirar del fuego y templar.*

*Volver a poner en el fuego y mover la cazuela de atrás hacia delante sin parar (este movimiento es el que hace que la salsa espese, haciéndose gelatinosa). Volver a dejar reposar y cuando vuelva a estar templado, colocar de nuevo al fuego, siempre moviendo la cazuela (si espesase mucho la salsa, verter un poco de ésta).*

*Servir de inmediato en la misma cazuela*

*Cedida por M<sup>a</sup> del Sagrario Martínez Arranz (Pescadería Baltasar)*

## *Ingredientes (Para 6 personas)*

- 0,5 kg. de cocochas
- Aceite de oliva
- Perejil
- Cuatro dientes de ajo
- Sal







# Coliflor con bacalao

## Preparación

*Se pone a desalar en agua el bacalao la noche anterior o 24 horas antes en función del grosor. Los garbanzos se ponen a remojo en agua con sal la noche anterior.*

*Se pone agua al fuego. Cuando rompe a hervir se echan los garbanzos. Una vez que estos están próximos a alcanzar su punto, se añade la patata cortada en rodajas gordas. Y al minuto las piñas de coliflor con la cabeza hacia abajo. Cuando le queden cinco minutos, añadir el bacalao, dejando hervir esos cinco minutos. Retirar el exceso de agua conservando un vaso para añadir a la ajada. Comprobar el punto de sal.*

*Mientras tanto se va preparando una "ajada" que se echará al final, una vez esté preparado el guiso, junto con el vaso de caldo que hemos reservado anteriormente.*

*Ajada: Se calienta un fondo de aceite y se echan varios dientes de ajos cortados en láminas, apagando el fuego cuando estén dorados. Al enfriar el aceite se le añade pimentón al gusto y un buen chorro de vinagre (esto último es opcional).*

## Ingredientes (Para 8 personas)

- 1 coliflor grande
- 8 tajadas de bacalao
- Patata gallega (piezas según el tamaño)
- 0,5 kg. de garbanzos
- 8 dientes de ajo, pimentón, aceite, vinagre y sal

## Comentarios

*Típica del día de Nochebuena en Ferrol (A Coruña) y cocinada por las mujeres de su familia la noche del 24 de Diciembre, generación tras generación.*

*Cedida por M<sup>a</sup> Luisa Álvarez (Adepesca)*

# Emperador a la marinera

## Preparación

Lavar las chirlas y dejarlas en remojo para que suelten la arena.

Limpilar los mejillones y lavar y secar los filetes de pescado.

Picar finamente los ajos y rehogarlos sin que se quemen.

Añadir los tomates rallados sofreídos, añadir la harina y remover.

Incorporar los filetes de pescado y el vino y dejarlo cocer 10 minutos.

Incorporar los mejillones, las chirlas y las gambas y continuar la cocción 5 minutos más.

Emplatar el pescado y adornar las chirlas, los mejillones y las gambas.

Rociar con la salsa y servir.

Cedida por Josefa Otero Otero

(Pescadería Manuel Carro)

## Ingredientes (para 4 personas)

- 4 filetes de emperador
- 250 gr. de chirlas
- 300 gr. de mejillones
- 200 gr. de gambas
- 300 gr. de tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de harina
- Aceite
- Sal



# Ensalada de almejas con aguacates y tomates

## Ingredientes (Para 6 personas)

- 60 almejas grandes
- 3 tomates
- 3 aguacates
- 1 cebolla
- 2 limones
- 1 vasito de aceite de oliva
- Tabasco, sal y pimienta negra

## Comentarios

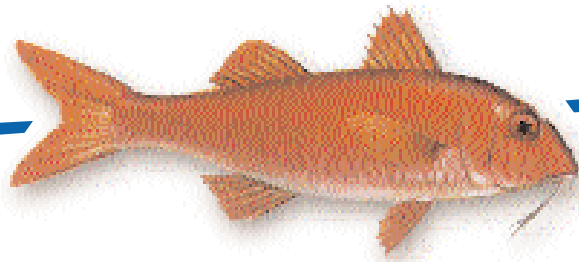
Muy sencillo y muy rico.

## Preparación

- Abrir las almejas en un cazo colocado al fuego.
- Separar la concha de la carne y reservar ésta.
- Pelar y trocear muy finamente la cebolla, los tomates y los aguacates poniendo especial atención en la cebolla.
- Hacer una vinagreta con el aceite, el zumo de los dos limones, el tabasco, la sal y la pimienta. Usar los condimentos al gusto.
- Echar todo el conjunto en un bol, revolver y dejar macerar durante media hora.
- Servir en seis platos decorando al gusto.

Cedida por Joaquín Torijano  
(Pescadería Joaquín)





## ..... *Ensalada de salmón y granada*

### *Preparación*

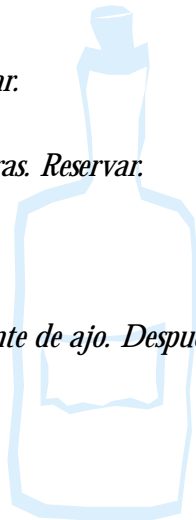
*Lavar y picar la escarola. Reservar.*

*Cortar el salmón ahumado en tiras. Reservar.*

*Desgranar la granada.*

*Untar una ensaladera con el diente de ajo. Después mezclar en ella todos los ingredientes y aliñar*

*Servir enseguida.*



*Cedida por Encarna González (Adepesca)*

### *Ingredientes (Para 6-8 personas):*

- *200 gr. de salmón ahumado*
- *1 escarola*
- *1 granada*
- *100 gr. de piñones*
- *1 diente de ajo*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Sal*

# *Fritada de atún o bonito*

## *Preparación*

*Se hace una fritada con todas las verduras picadas en Juliana.*

*El atún se blanquea en agua hirviendo, se sazona y se pone encima de la fritada 4 ó 5 minutos por cada lado.*

*Se puede hacer también con emperador.*

## *Ingredientes (Para cinco personas)*

- *1 Kg. de atún o bonito (en rodajas)*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*
- *Cebolleta (2)*
- *Pimiento verde (2)*
- *Tomates maduros (3 ó 4)*
- *Dientes de ajo (2)*

*Receta de la abuela de Isabel  
Cuesta Felipe  
(Pescaderías Marcelino Carro)*



# Habas con almejas



## Preparación

*Dejar un día antes las habas blancas sumergidas en agua con un puñado de sal.*

*Sofreír en una olla grande con aceite los pimientos y el tomate. Cuando estén, añadir agua y cocer las habas durante un par de horas aproximadamente hasta que estén tiernas (depende de la calidad). Durante la cocción, romper el hervor tres veces con agua fría*

*Aparte, pochar con aceite en la sartén la cebolla bien cortadita con un diente de ajo.*

*Mientras, abrir las almejas aparte al vapor (así evitamos desagradables sorpresas en forma de arena).*

*Agregar las almejas a la sartén con la cebolla y el ajo y añadir un vaso de vino blanco. (reservar)*

*Cuando estén las habas, añadir las almejas en su salsa y dejar hervir otro cuarto de hora.*

*Cedida por Joaquín Torijano (Pescadería Joaquín)*

## Ingredientes (Para cuatro personas)

- Medio kilo de habas blancas
- 1 kilo de almejas
- Perejil
- Pimientos rojo y verde
- 1 tomate
- 3 dientes de ajo
- Un vaso de vino
- 1 cebolla

## Comentarios

*Típico de Asturias (Fabes con almejas)*



# Hamburguesas de pescado con aceitunas

## Ingredientes (Para cuatro personas)

- 1 kilo de bonito o 1 kilo de bacalao sin espinas ni piel (según se elija pescado blanco o pescado azul)
- Perejil picado
- Pan rallado
- 3 huevos
- Pasas de corinto
- Estragón y sal
- Cebolla, laurel, medio vaso de vino blanco
- Aceitunas verdes deshuesadas

## Preparación

*Se pica el pescado y se le añade el perejil, el pan rallado, la sal y los tres huevos. Se amasa la mezcla hasta que quede lista para hacer hamburguesas; en ese momento, añadir las pasas de corinto y el estragón.*

*Hacer las hamburguesas, freírlas en abundante aceite y dejarlas en una cazuela.*

*Retirar un poco del aceite de freír las hamburguesas y añadir la cebolla picada y el laurel. Cuando la cebolla esté blanda, añadir medio vaso de agua, medio vaso de vino blanco y una cucharadita de pan rallado para espesar un poco la salsa.*

*Cuando todo se haya mezclado un poco, incorporar las aceitunas verdes.*

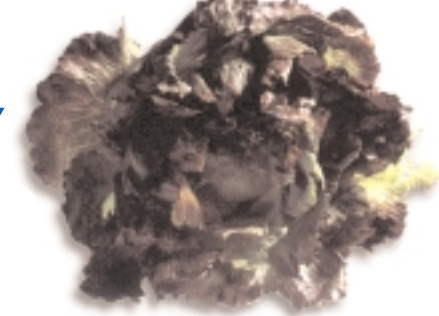
*Echar esta salsa por encima de las hamburguesas y dejar que todo hierva durante 7 u 8 minutos.*

*Cedida por Mario y Pablo de Santiago Rodríguez, y Ana Lavesa de Santiago (Pesadería Familia Santiago Bolaños)*

## Comentarios

- Esta receta nace de la imaginación y de la necesidad de cambiar ciertos hábitos alimenticios que colocan la carne como el ingrediente base para preparar platos tradicionales. Sin perder nada del buen sabor de una salsa, de la costumbre de un plato, la carne es sustituida por el pescado (que, además, puede ser blanco o azul, según gustos y "obligaciones"), añadiéndole cierta originalidad y salud a "lo de siempre". Es una receta muy buena también para los niños, ya que nos acercamos al sabor del pescado sin que éste sea siempre aburrido y monótono. A nosotros nos las prepara nuestra abuela Fernanda y lo relacionamos con esas comidas que guardan algunos momentos especiales.

# Macarrones a la marinera



## Ingredientes (Para 4 personas)

- 500 gr. de macarrones
- 250 gr. de calamares
- 250 gr. de chirlas
- 500 gr. de gambas
- 1 pimiento rojo mediano
- 1 pimiento verde mediano
- 1 tomate grande
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- 3 vasos de agua
- Sal

## Preparación

Cortar los pimientos, el tomate, la cebolla y los ajos en trozos medianos.

- En una cazuela de barro grande poner 4 cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté caliente, añadir los pimientos rojos y después de darles una vuelta, añadir el pimiento verde. A continuación, después de dos o tres minutos, añadir el ajo y la cebolla y después de otro par de minutos poner el tomate.
- Cuando esté todo pochado, añadir los calamares troceados y, cuando estén a medio freír, añadir las gambas.
- Después de darle unas vueltas, añadir tres vasos de agua y cuando empiece a hervir, añadir los macarrones.
- Cuando empiece de nuevo a cocer, añadir las chirlas y dejar cocer todo hasta que la pasta esté "al dente", removiendo el guiso de vez en cuando para que no se pegue (aproximadamente 10 minutos).
- Es importante hacerlo todo a fuego mediano y tiene que quedar muy poco caldoso.

Cedida por Puri Sánchez (Adepesca)





# Mejillones a la valenciana

## Ingredientes

- 2 Kg. de mejillones
- 2 cebollas
- 1 limón
- Sal y aceite

## Preparación

● Limpie bien las cáscaras de los mejillones, raspándolas con un cuchillo bajo el agua del grifo. No los deje inmersos en agua dulce pues se morirán.

● Ponga al fuego una cazuela de fondo muy amplio. Eche 2 cucharadas de aceite y las cebollas cortadas en gajos finos. Déle una vuelta durante 2 minutos y añada 1 tazón de agua. ● Corte en rodajas finas el limón y échelo también. Ahora añada los mejillones y espolvoree sal por encima. El fuego deberá estar ni muy fuerte ni suave. Tape la cazuela. Los mejillones se irán abriendo poco a poco.

● Cuando todos estén bien abiertos, apague el fuego. Distribuya los mejillones enteros en dos fuentes y también el caldo y su contenido, pues son demasiados para una sola fuente. Deje que se enfríen un poco antes de servirlos.

Cedida por Yolanda Martínez (Adepesca)

# Merluza a la cazuela



## *Ingredientes (Para 6-8 personas)*

- 1 merluza grande
- Tomate frito (4 cucharadas)
- 1 bote de pimiento morrón
- 1 bote de guisantes
- 1 bote de alcachofas
- Media cebolla
- 2 dientes de ajo
- Laurel
- Pimienta
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva

## *Preparación*

- *Picar por separado la cebolla, el ajo y el perejil.*
- *En una cazuela de barro, se pone a pochar en 7 cucharadas de aceite, el ajo, la cebolla, el perejil y el laurel.*
- *Cuando esté frito, se añade el tomate y el pimiento morrón y se deja hervir unos minutos. A continuación se le añade las alcachofas y los guisantes y se deja hervir unos 15 minutos a fuego lento.*
- *Mientras, se pasa la merluza por harina y se fríe.*
- *Añadir la merluza a la cazuela y dejar hervir hasta que quede poco caldo.*

*Cedida por Rita Torres (Adepesca)*



# Merluza a la gallega .....

## **Ingredientes** (para 6 personas)

- 6 rajas de merluza de un peso total de 1,5 kg
- 3 patatas medianas
- 1 dl. de aceite
- 1 cucharadita de pimentón dulce y otra picante
- Unos cascotes de cebolla
- 1 rama de perejil
- Unos granos de pimienta
- Sal
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de vinagre

## **Preparación**

*En una tartera amplia y plana poner las patatas peladas, lavadas y cortadas en rodajas, los cascotes de cebolla, el perejil, los granos de pimienta, sal y un chorreón de aceite. Cubrir de aceite y dejar hervir.*

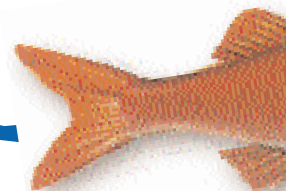
• *Mientras tanto lavar la merluza, escamando bien la piel y cortándole las espinas laterales (hay quién dice que no se debe lavar la merluza, sino simplemente cortarla al momento y secarla con un paño).*

• *Cuando la patata esté casi cocida, introducir la merluza, tapar la cazuela y cuando vuelva a hervir el agua, retirar la cazuela del fuego vivo y dejarla al amor de la lumbre durante 10 minutos.*

• *Poner el aceite en una sartén, freír en él los ajos y retirándola del fuego, añadir el pimentón y un cucharón del caldo de la cocción. Mover bien y añadir una cucharada de vinagre y un poco de sal.*

• *Ecurrir la merluza de su agua, verter por encima la salsa y servir en el mismo recipiente en el que se hizo.*

*Cedida por Josefá Otero Otero (Pescaderías Marcelino Carro)*



# Merluza al horno .....



## Ingredientes

- La cabeza y el tronco superior de una merluza (el tamaño dependerá del número de comensales)
- 1 cebolla
- 4 tomates pequeños
- Aceite
- Vino blanco
- El zumo de medio limón
- Dos dientes de ajo
- Una guindilla

## Preparación

*Poner el horno a unos 180 grados. Mientras, lavar, abrir y salar la merluza, a la que no le quitaremos la espina pues aporta gelatina.*

*Colocar en una bandeja con aceite la cebolla cortada en láminas y los tomates abiertos (uno en cada esquina).*

*Cuando empiece a cocer el aceite, colocar la merluza encima de las láminas de cebolla y remojarla con un poco de aceite.*

*Mientras, sofreír con aceite en la sartén la guindilla y los dos dientes de ajo cortados en láminas finas. Cuando empiecen a coger color se aparta y, una vez que deje de hervir el aceite, añadir el zumo del limón.*

*Echar la salsa encima de la merluza que, siempre según el tamaño, podrá retirarse del horno a los 20 ó 25 minutos. Servir bien caliente.*

*Cedida por Joaquín Torijano (Pescadería Joaquín)*





# Merluza con gambas y chirlas

## Preparación

Encender el horno a 200°C mientras se prepara y cuando va a introducir la merluza, bajar la temperatura a unos 120°C aproximadamente.

Se cuecen las chirlas en un poco de agua. Se cuele y se reserva el caldo y se les quitan las conchas a las chirlas y se reservan limpias. Se pelan las gambas y se reservan.

Se fríen las patatas cortadas en rodajas (como de medio cm. aproximadamente) y se colocan en el fondo de una bandeja de horno y encima, la merluza con sal.

En el aceite de freír las patatas, se sofríe la cebolla, el ajo, y la guindilla (muy picada para que no se vean los trozos), echándolo por encima de la merluza y añadiendo a continuación medio vaso de vino blanco y el agua de cocer las chirlas.

Se mete al horno durante unos 25-30 minutos y pasado este tiempo, se agregan las gambas peladas y las chirlas limpias, dejándola otros 15 minutos más

Cedida por M<sup>a</sup> del Sagrario Martínez Arranz (Pescadería Baltasar)

## Ingredientes (para 6 personas)

- 1 merluza
- 250 g de gambas
- 250 g de chirlas
- Ajo
- Cebolla
- Patatas
- Un poco de guindilla
- Sal
- Aceite
- Vino blanco



# Merluza en papillote .....



## Preparación

*Corta en juliana el puerro y la zanahoria. El tomate córtalo en rodajas finas y colócalas sobre un trozo de papel de aluminio doblado por la mitad.*

*Encima, pon la verdura en juliana y la merluza salpimentada. Sobre ella, los espárragos en tiras y los champiñones troceados.*

*Sazona y riega con un chorrito de aceite. Cierra el papel de aluminio herméticamente, doblando los bordes.*

*Mete al horno caliente 15 minutos, a 170-180 grados.*

*Mientras horneas, en una sartén con un chorrito de aceite prepara un sofrito con los dientes de ajo. Fuera del fuego echa un chorro de vinagre y perejil picado. Cuando el pescado esté listo, agrégale por encima el sofrito y sirve.*

## Ingredientes (Para 4 personas)

- 800 gramos de merluza (en tajadas)
- 2 puerros
- 2 tomates
- 8 champiñones
- 2 zanahorias
- 4 espárragos
- 3 dientes de ajo
- Sal y pimienta
- Perejil picado
- Vinagre
- Aceite de oliva

*Cedida por Felipa Díez Seco (Pescadería Manuel Carro Carro)*





# ..... *Merluza con cebolla y huevo*

## *Ingredientes (Para 4 personas)*

- *1 k. de merluza en filetes sin piel ni espinas*
- *2 cebollas grandes*
- *3 huevos duros*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*

## *Comentarios*

*Especial para personas que no gusten de espinas  
Muy suave*



- *Preparación*
- *Se hierve la merluza en un caldo corto 10 minutos (agua, sal, laurel, vino, blanco, pizca de perejil)*
- *En sartén, pochar la cebolla en aceite de oliva.*
- *Añadir las yemas de los huevos y triturar con la cebolla y el aceite.*
- *Picar la clara de los huevos finita y añadirla al paso anterior.*
- *Añadir caldo de la cocción de merluza. Probar y rectificar de sal.*
- *Presentar la merluza en fuente y cubrir con la salsa por encima.*

*Cedida por Rosa M<sup>a</sup> Bueno Iglesias (Pescadería Joaquín)*



# Merluza con marisco .....

## *Ingredientes (Para 4 personas)*

- 4 rodajas de merluza
- 4 langostinos o cigalas
- 4 carabineros
- 8 almejas
- Vino blanco
- Agua
- 1 diente de ajo
- Harina
- Aceite y sal
- Perejil picado

## *Preparación*

*Freír en una cazuela con aceite el diente de ajo picado y cuando comience a dorarse poner un poco de harina.*

*Rehogar y añadir la merluza sazonada y también pasada por harina.*

*Darle vuelta y vuelta, agregar un chorro de vino blanco y agua hasta cubrir la merluza por la mitad.*

*Añadir los langostinos o cigalas, los carabineros, las almejas y el perejil picado.*

*Dejarlo a fuego lento unos 10 minutos y servir.*

*Cedida por Felipa Díez Seco  
(Pescadería Manuel Carro Carro)*



# Merluza de la felicidad al limón

## Preparación

Se cubre todo el fondo de la cazuela con la cebolla cortada a tiras. Se añaden las ramas de perejil.

Sobre este lecho, se colocan las rajas de la merluza ya saladas y se le añade el zumo de los dos limones y una cucharada de aceite crudo.

Se tapa la mezcla y se pone a fuego lento. Se hace al vapor, con el propio líquido de los ingredientes y sin añadir agua.

Sabremos que está hecha cuando, en poco tiempo, la salsa quede blanca.

*Cedida por Antonino de Santiago Bolaños  
(Pescadería Hnos. Santiago Bolaños)*

## Ingredientes (Para 4 personas):

- 4 rajas de merluza
- 2 cebollas
- Ramas de perejil
- Zumo de dos limones
- 1 cucharada de aceite y sal

## Comentarios

Esta fácil y exquisita receta de merluza está pensada para los débiles de estómago, para los que tienen poco tiempo que invertir en la cocina y para aquellos que quieren perder un poco de peso sin tener que pasar el calvario de la comida "light", en la que nada apetece porque todo sabe insípido y triste. Por eso la llamo "merluza de la felicidad": pocas calorías, rápida, sustanciosa y alimenticia sin que sea fuerte y, además, deliciosa: para paladares exigentes y "muy sanos".





## Merluza Fuenterrabía

### Preparación

Sazonar con sal la merluza.

En una fuente para horno, poner una base de tomate frito y colocar encima la merluza.

Cubrir la merluza con salsa mahonesa, y meter la fuente en el horno a 200°C durante 20 minutos, con el gratinador encendido.

*Cedida por Pescados Musanz, S.L.*

### Ingredientes (para 6-8 personas).

- 1 merluza grande
- Tomate frito
- Mahonesa
- Sal



# Merluza rellena

## Preparación

*Pedir al pescadero que abra la merluza en forma de libro y le quite la espina.*

*Hacer un picadillo con una cebolla picada, gambas crudas, pimiento rojo, huevo duro, ajo picado, patas de cangrejo y jamón serrano.*

*Proceder a rellenar la merluza con el picadillo en crudo y coserla para cerrarla.*

*En una fuente, poner una cama de patatas en rodajas de aproximadamente 1 cm. de grueso, y colocar la merluza encima.*

*Freír la otra cebolla cortada en rodajas finas, hasta que esté transparente, y echarlo por encima de la merluza; después, machacar en el mortero ajo y perejil, añadir un chorro de vino blanco y echarlo todo por encima de la merluza (se puede poner una pastilla de caldo).*

*Introducir la fuente en el horno, previamente calentado a unos 180º C, durante aproximadamente 40 minutos.*

*Cedida por Petra Martín Martín (Cocinera de “Casa Mariano”)*

## Ingredientes (Para 6-8 personas)

- 1 merluza entera de aproximadamente 2,5 kg.
- 200 gr. de gambas crudas
- 100 gr. de jamón serrano
- 1 barrita de cangrejo (opcional)
- 1 huevo cocido
- 2 cebollas medianas
- 1 pimiento rojo de lata
- 2 dientes de ajo
- 3 ó 4 patatas
- Perejil
- Aceite
- Sal



# Pastel de kabrarroca



## Ingredientes (Para 8 personas)

- 1 kabrarroca de 1 kilo
- 1/4 l. de salsa de tomate espesa
- 1/4 l. de nata líquida o leche (ideal un bote)
- 8 huevos
- Sal y pimienta blanca

## Mayonesa:

- 2 yemas
- 1/2 l. de aceite
- Zumo de medio limón
- Sal, pimienta y mostaza

## Preparación

Se mete el cabracho con el agua hirviendo. Preparar un caldo corto con un casco de cebolla, una rama de perejil, unos granos de pimienta, sal y un chorreón de aceite y cocer el pescado durante 5 minutos, escurrirlo, enfriarlo y desmenuzarlo.

Batir los huevos, añadir la nata, el tomate frito y el pescado. Salpimentar.

Untar con mantequilla un molde (que no sea desmontable) de 24 cm. de diámetro por 5 cm. de altura (molde rizado). Llenar con la preparación y poner a cocer en el horno al baño maría durante 30 minutos. Desmoldar cuando esté templado.

Preparar una mayonesa espesa, cubrir con una capa gruesa la parte superior y adornar con mayonesa puesta en manga con boquilla rizada fina. Adornar con juliana de lechuga, puerro y zanahoria. Salpicar de alcaparras.

Este pastel se puede servir caliente, cubierto de salsa holandesa.

Cedida por Pescadería Emilio Arnanz del Val





## *Pastel de pescado*

### *Preparación*

*Se pica en la batidora el pescado y el marisco junto con un pimiento rojo morrón, 2 huevos, sal y pimienta molida.*

*Este preparado se pone en un molde untado de margarina y se mete al Baño María hasta que cuaje. Se desmolda y se pone una fuente con un lecho de lechuga en Juliana y por encima se le echa una salsa hecha con mahonesa, pimiento rojo morrón y algo de leche (todo en la batidora).*

*Este plato cunde y llena mucho.*

*Cedida por Nacho Morales (Pescaderías Marcelino Carro)*

### *Ingredientes (Para seis personas)*

- 1/4 Kg. de merluza
- 1/4 Kg. de mero
- 200 gr. de gambas peladas crudas
- Nata líquida
- Mahonesa
- Pimiento rojo morrón
- Leche
- 2 huevos
- Sal

# Patatas con bacalao al horno

## Preparación

*Desalar el bacalao dos días antes.*

*Freír la cebolla (lentamente) y las patatas como para tortilla y reservarlo.*

*Freír el bacalao cortado en rajas y rebozado en harina. Reservarlo.*

*Una vez frito todo, colocar en una fuente para el horno, echando un poquito de aceite en el fondo. Colocar una base de patatas, encima el bacalao y encima, la cebolla. Repetir la operación hasta terminar todo lo que hemos frito.*

*Se baten los huevos como para tortilla, se echa cuando ya esté la fuente llena con todos los ingredientes y se mueve para que el huevo llegue a todas partes.*

*Meter al horno unos 20 minutos a una temperatura aproximada de 180°C.*

## Ingredientes (Para 6 personas)

- 1,5 kg. de patatas
- 750 gr. de bacalao
- 600 gr. de cebollas
- 4 huevos
- Aceite
- Sal



*Cedida por Gloria de la Villa (Adepesca)*



## Peixe rodaballo con almendras

### *Ingredientes (Para cuatro personas)*

- Un rodaballo de un kilo y medio, más o menos, que se partirá en cuatro trozos grandes
- Cebolla
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharadas de pan rallado
- 50 gramos de almendras crudas
- Pimientos rojos asados

*canción gallega es, para nosotros, "o peixe rodaballo"- es de por sí exquisito y, por ello, debe ser su sabor el que predomine sobre los otros ingredientes. Lo he preparado muchísimas veces para mis hijos –y aún lo sigo haciendo para ellos–, pero el mayor admirador de la receta, que siempre identificó, como decía, con una fiesta, era mi marido, Antonio Santiago Martínez, a quien se la quiero dedicar.*

### *Comentarios*

*En casa, esta receta es propia de los días de fiesta, bien sean navideños, por ejemplo, o un cumpleaños en el que podemos juntarnos todos los miembros de la familia. El rodaballo –que desde que aprendimos la*

### *Preparación*

- *Esta receta ha de prepararse, si es posible, en cazuela de barro. Si no se hace así, sí que es importante servir el plato cocinado en una cazuela de esas características. Así que: en la cazuela, colocar la cebolla muy picadita y "marearla"; añadirle entonces dos hojas de laurel, el pan rallado y un poco de agua para que éste se deshaga.*
- *Mientras se va haciendo la salsa, machacar las almendras e incorporarlas a esa salsa que sigue cociendo.*
- *Salmar el pescado y ponerlo encima de la salsa (que será espesa).*
- *Dejar todo a fuego muy lento, moviendo siempre la cazuela y NUNCA con la cuchara.*
- *Cuando esté preparado, adornar, sobre el pescado ya hecho, con tiras de pimientos rojos asados.*
- *Cedida por Fernanda Bolaños Seco (Pescadería Hnos. Santiago Bolaños)*

# ..... *Pescado en escabeche*

## *Ingredientes (Para seis personas)*

- *Kilo y medio de pescado: boquerones, truchas, sardinas, chicharro etc... (también podría ser conejo, perdiz, pollo...)*
- *Laurel*
- *Medio limón*
- *1 pimiento rojo o verde*
- *Pimienta negra*
- *Cominos*
- *Ajos*
- *Colorante*
- *Aceite*

## *Preparación*

- 
- *Se enharina el pescado (con su sal) y se fríe.*
- 
- 
- *Lo ponemos en una cacerola cubierto de agua a la que se añade 3 ó 4 hojas de laurel, un trozo de limón, un trozo de pimiento rojo o verde (también valen las ñoras), 8 ó 10 gramos de pimienta negra, genjibre o cominos (8 ó 10 granitos), vinagre y colorante, 4 ó 6 dientes de ajo, la sal y 6 ó 7 cucharadas de aceite limpio (no vale el de haber frito el pescado).*
- 
- *Se espera que dé un hervor de cinco seis minutos y cuando se enfríe, se puede meter en la nevera y dura varios días. Se puede comer frío.*

*Antiguamente se conservaba en ollas de barro vidriado y cuando escaseaban los pimientos frescos, se echaban ñoras.*

*Cedida por Isabel Cuesta (Pescaderías Marcelino Carro)*





# *Pez espada ahumado con huevas de arenque*

## *Preparación*

*Se corta el pez espada en láminas muy finas con el corta-fiambres. Se coloca en el plato, cubriendo toda la superficie del mismo.*

*Aparte, se hace la vinagreta con las huevas de arenque, el tomate rallado, la carne del pimiento choricero, el limón exprimido, el cebollino y el aceite de oliva virgen.*

*Todo se liga en un bol con un tenedor.*

*Una vez esté bien mezclado, se cubre el pez espada con la mezcla y ya está listo para servir.*

*Cedida por Ramón Vara,  
Pescadería "La Boutique del Mar"*

## *Ingredientes*

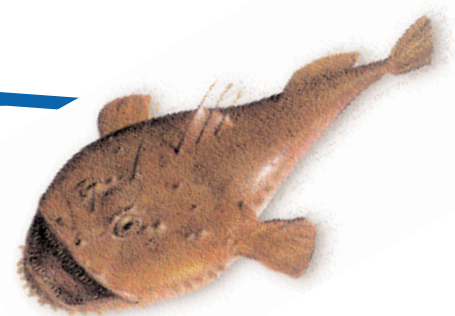
- 200 gr. de pez espada
- 25 gr. de arenque

### *Para la vinagreta:*

- Tomate rallado
- Carne de pimiento choricero
- Limón exprimido
- Cebollino muy fino
- Aceite de oliva virgen



# *Pimientos del piquillo rellenos de bonito y gambas*



## *Ingredientes (Para 6-8 personas)*

### *Pasta para el relleno:*

*16 ó 18 pimientos de piquillo, 1 brik de nata líquida, 4 quesitos, 1 lata de bonito en aceite, 200 gr; de gambas cocidas*

### *Para la salsa:*

*2 quesitos, nata líquida y 2 pimientos. Triturando todo en la batidora.*

## *Preparación*

- *Se pone la nata líquida, los quesitos, el bonito en aceite y las gambas peladas en un bol y se bate hasta que quede una pasta fina y espesa.*
- *Se rellenan los pimientos con la pasta preparada, y se colocan en una fuente para horno.*
- *Después se echa por encima la salsa y se mete al horno, durante 10 minutos aproximadamente, a una temperatura de unos 180°C.*

*Cedida por Isabel Palomar (Adepesca)*



# Pimientos del piquillo reellenos del pescado

## Preparación

### Ingredientes

- Un bote de pimientos del piquillo enteros
- 400 gr de merluza
- 200 gr de gambas
- Harina, 1 cebolla, 1 vaso de vino blanco, caldo de carne (1-2 tazas según cuantos pimientos haya).

Se pone en una sartén aceite con la cebolla picada muy fina. Se va haciendo lentamente sin que tome color. Mientras tanto se cuece la merluza con una zanahoria, un trozo de cebolla y sal. Una vez cocida, se desmenuza y se reserva el agua de cocer. Se cortan las gambas con la tijera en trozos pequeños.

Una vez hecha la cebolla, se sube el fuego, se saltea la merluza y las gambas, se echa el vino blanco y se deja que se consuma. Se añaden dos cucharada de harina colmadas y del caldo del pescado aproximadamente una taza, más en el caso de que haya muchos pimientos, ya que hay mucha diferencia de una lata a otra. Se prueba y se rectifica de sal si hace falta.

Con esto se van rellenando los pimientos. Se pasan por harina y huevo y se van friendo. Se van colocando en una cazuela plana, mejor si es de barro.

Al caldo de carne se le añade un pimiento, se pasa por el turmix y se echa encima de los pimientos; luego se añade el caldo de los pimientos y parte del aceite de freírlos. Se deja hervir a fuego lento 5-10 minutos, se prueba de sal y se rectifica si hace falta.

Cedida por Joaquín Torijano (Pescadería Joaquín)

# Pimientos rellenos de brandada de bacalao

## Preparación

Limpia el bacalao de piel y espinas, desalarlo con varias aguas y cocer en agua tibia.

Al primer hervor, retirar la cacerola del fuego y cuando esté templada, escurrir bien el bacalao y picarlos en batidora o picadora.

Aparte, hacer la bechamel y mezclarla con el bacalao en el fuego.

Cuando esté bien mezclado, añadir la nata.

Calentar todo muy bien.

Rellenar los pimientos morrones previamente asados y limpios, y servir.

## Ingredientes (para 4 personas)

- 1 tazón de bacalao desmigado (unos 300 gramos)
- 1 vaso de nata líquida espesa
- Pan frito en trocitos pequeños
- 1 tazón de bechamel
- 4 pimientos morrones

## Elaboración de la bechamel:

- 4 cucharaditas soperas de harina
- un vaso de leche, sal y aceite de oliva



Cedida por Pilar García (Adepesca)



# Salmón marinado .....

## Preparación

*Se mezclan bien todos los ingredientes: sal, azúcar y eneldo.*

*En un recipiente hondo y grande, se coloca una capa de la mezcla anterior, poniendo encima el lomo del salmón y otra capa de la mezcla, de tal forma que el salmón quede totalmente cubierto por la mezcla.*

*Se tapa el recipiente con papel de aluminio, poniendo encima el máximo de peso posible, para que quede bien prensado y guardarlo en la nevera o en un lugar frío durante 72 horas.*

*Pasado este tiempo se retira la grasa sobrante y quitar la mezcla lo máximo posible, utilizando un trapo húmedo y cortándolo en lonchas finas, ya se puede consumir.*

*Se conserva hasta 15 días en la nevera en un taper-ware y si se reseca, puede ponerse un chorrito de aceite de oliva por encima.*

*Cedida por M<sup>a</sup> Carmen de Miguel (Adepesca)*

## Ingredientes

*Los ingredientes siempre dependen del peso del salmón*

- 1 salmón (lomo)
- Azúcar (la mitad del peso del salmón)
- Sal gorda (el mismo peso que el salmón)
- 1 botecito de eneldo

# Vieiras al horno

## Preparación

Se hace un sofrito con la cebolla picada, el ajo picado y el laurel muy picado. Cuando está hecho, se le agregan el tomate frito y el jamón cortado en dados pequeños.

Se añade el Jerez y se deja reducir al fuego unos 10 minutos.

Se limpian las vieiras y se dejan en su concha. Se llena la concha con el sofrito y por encima se espolvorea pan rallado. Se mete al horno durante unos 20 minutos a 180°C

Se sirven calientes.

Cedida por Gloria de la Villa (Adepesca)

## Ingredientes (para 6 personas)

- 6 vieiras
- 150 gr. de jamón
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 tazón de tomate frito
- 1 vaso de Jerez
- Aceite de oliva
- Pan rallado
- Sal



# Zarzuela de marisco y rape .....

## *Ingredientes (Para 6 personas)*

- 250 gr de gambas
- 250 gr de almejas
- 6 langostinos
- 500 gr de mejillones
- Medio kilo de rape
- 150 gr de berberechos
- 1 lata de guisantes
- Harina de maíz
- Vino blanco seco
- 3 huevos cocidos
- Salsa de tomate
- 1 cebolla
- Ajo, pimentón, perejil, guindilla, aceite y sal

## *Preparación*

*En una cazuela de barro, con un chorro abundante de aceite, se echan la cebolla, tres dientes de ajo y la guindilla (todo ello picado). Cuando comience a dorar, se agregan una cucharadita de pimentón y el rape limpio y cortado en trozos de tamaño regular. Se rehoga todo junto unos minutos y en ese punto, se incorporan todos los mariscos lavados y sin las cáscaras.*

*A continuación, se sazona con sal y se añaden una cucharada de harina de maíz, 6 cucharadas de salsa de tomate, los guisantes y un vaso de vino blanco. Se tapa el recipiente y se deja cocer durante 10 minutos.*

*La zarzuela de mariscos y rape se sirve con los huevos cocidos cortados en cuñas y espolvoreada de perejil picado. Se puede degustar caliente o fría.*

*Cedida por Felipa Díez Seco  
(Pescadería Manuel Carro Carro)*



# Zarzuela de pescado y marisco .....



## Ingredientes (Para 4-6 personas)

- 250 gr. de merluza o lenguado
- 250 gr. de calamares
- 250 gr. de rape
- 150 gr. de gambas
- 4 langostinos
- 500 gr. de mejillones
- 1 dl. brandy • 1 dl. vino blanco
- 1 cebolla, 2 tomates, 3 dientes de ajo
- Harina, pimienta, aceite, sal

Más adelante recordé que mi hermana Alicia es una especialista en temas de nutrición, dietética y gastronomía, que tiene publicados varios libros de recetas, por lo que me he tomado la libertad de acudir a su última publicación "777 recetas de cocina inteligente" y elegir entre ellas una: concretamente la "Zarzuela de pescados y mariscos", por aquello de que utiliza seis especies distintas. Por hacer gasto".

Luis Bustos Pueche (Adepesca)

## Comentarios

"Cuando se planteó el pedir a los asociados recetas, no pensé que yo pudiera aportar nada en esa materia.

## Preparación

Limpiar bien el pescado, cortar el rape y la merluza en trozos iguales. Pelar las gambas y los langostinos  
Limpiar los mejillones y arrimarlos al fuego con el vino para que se abran. Pelarlos reservando algunas conchas.  
Limpiar y cortar en anillas los calamares.

Poner sal y pimienta y pasar por la harina el rape, la merluza, los calamares, las gambas y los langostinos. Freírlos a fuego vivo y pasarlos a una cazuela de barro plana.

En un poco de aceite rehogar la cebolla picada. Cuando está blandita y un poco dorada, añadir el ajo picado.  
Agregar el tomate –pelado y picado en trocitos- y cocer unos minutos; incorporar el brandy, flambear o reducir y poner el caldo de abrir los mejillones, colado por una servilleta.

Cubrir los pescados con esta salsa, espolvorear con perejil y cocer a fuego vivo unos minutos. Poner los mejillones encima casi al final y servir.



..... *Es imprescindible*

## *Adobar pescado*

### *Preparación*

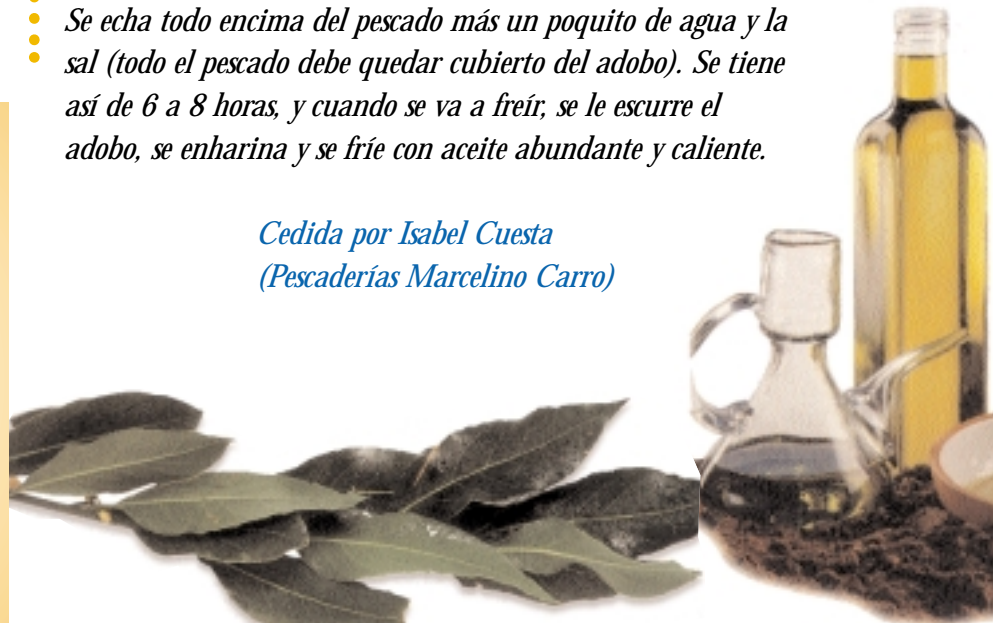
*En un mortero se machacan los dientes de ajo, el pimentón, el orégano y el vinagre.*

*Se echa todo encima del pescado más un poquito de agua y la sal (todo el pescado debe quedar cubierto del adobo). Se tiene así de 6 a 8 horas, y cuando se va a freír, se le escurre el adobo, se enharina y se fríe con aceite abundante y caliente.*

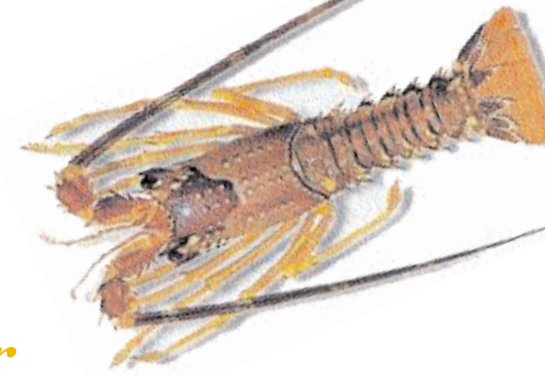
### *Ingredientes (5 personas)*

- Kilo y medio de pescado (palometa, cazón, rape, boquerones, truchas, sardinas etc...)*
- 1 vaso de vinagre de vino blanco*
- 2 ó 3 cucharaditas de pimentón dulce*
- 1 cucharada de orégano*
- 4 ó 5 dientes de ajo*
- Sal y agua*

*Cedida por Isabel Cuesta  
(Pescaderías Marcelino Carro)*



*saber...*



*Cocer*

## *marisco (tiempos)*

* PERCEBES	1 MINUTO
* LANGOSTINOS	1 a 2 MINUTOS, SEGÚN TAMAÑO
* GAMBAS	CUANDO ROMPE NUEVAMENTE A HERVIR
* NÉCORAS	8 a 10 MINUTOS
* CIGALAS	1 a 2 MINUTOS, SEGÚN TAMAÑO
CENTOLLO	15 a 20 MINUTOS
BUEY D E MAR	15 a 20 MINUTOS
LANGOSTA	15 a 20 MINUTOS

Los mariscos marcados con un asterisco (\*) se introducen en el agua cuando está hirviendo y el resto, con el agua fría.

Todos los tiempos deben contarse a partir del punto de ebullición del agua.

Para la cocción, añade 3 cucharadas soperas de sal por cada litro de agua.

*Cedida por Consuelo Escudero  
(Pescadería "La Coruña")*



# Por la boca

*Cuando los hombres llegan a sentirse satisfechos con la vida del mar, dejan de ser aptos para vivir en tierra firme*

Sam Johnson

*¡Cuántos pescadores  
el mar se ha tragado...!  
¡Y gentes que afirman  
que es caro el pescado!*

Villaespesa

*Cuando la tormenta brama,  
el mar, que todo lo encierra,  
canta de un modo que aterra,  
como si el mundo temblara;  
parece como si se quejara  
de que lo estreche la tierra*

Martín Fierro

*El mar es para mí el más grande espejo en  
que se pinta la faz de Dios, y mil veces  
he deseado tener por tumba ese inmenso  
y móvil panteón de líquido cristal*

Zorilla

*El mar, así arropado  
en la diáfana noche diamantina,  
se nos figura más desmesurado  
que cuando a plena luz lo hemos mirado;  
¡siempre es más grande de lo que se adivina!*

Amado Nervo

*Hombre libre,  
siempre amarás el mar.  
El mar es tu espejo.  
Es la sucesión infinita  
de las ondas,  
tu alma se refleja, y tu  
espíritu no es un abismo  
menos amargo*

Baudelaire

*Yo volveré a esa madre grande y dulce,  
a la mar, amante y madre  
de los hombres*

Swinburne

*La mar es la noche social en la que  
la pena arroja a sus condenados;  
la mar es el gran misterio*

Victor Hugo

# *muere el pez* .....

*La tierra es toda vida  
y el mar es todo amor.  
En el mar hay escondida  
una fuerza más grande que la vida:  
la tierra es criatura y el mar es creador*

Eduardo Marquina

*La pesca es algo así  
como la poesía:  
hay que nacer pescador*

Isaac Walton

*Los ríos tienen agua dulce,  
mas desde que llegan al océano  
se torna salobre*

Frase sánscrita

*Nada más parecido que el mar en calma  
y la sonrisa de una mujer.  
Dice el azul del mar: "Navega",  
y dice la sonrisa: "Ama",  
y no es más incierto el mar  
que la sonrisa*

Benavente

*Un viejo pescador me dio su opinión sobre  
la utilidad de un temor: "Un hombre que no  
tenga miedo del mar no tardará en ahogarse.  
Pero habrá un día en que no regrese...  
Entre nosotros existe el temor del mar,  
y uno no se ahoga sino de vez en cuando*

Synge

*Quién pudiera, como el río,  
ser fugitivo y eterno:  
partir, llegar, pasar siempre  
y ser siempre el río fresco*

Dulce María Loynaz

*El río rompe alegremente  
todos los diques  
y se va cantando.  
La montaña se queja,  
y lo recuerda  
y lo sigue con su amor*

Rabindranath Tagore



ADEPESCA



Dirección General de Comercio  
COMISIÓN DE ECONOMÍA  
E INNOVACIÓN TECNOLÓGICA

**Comunidad de Madrid**