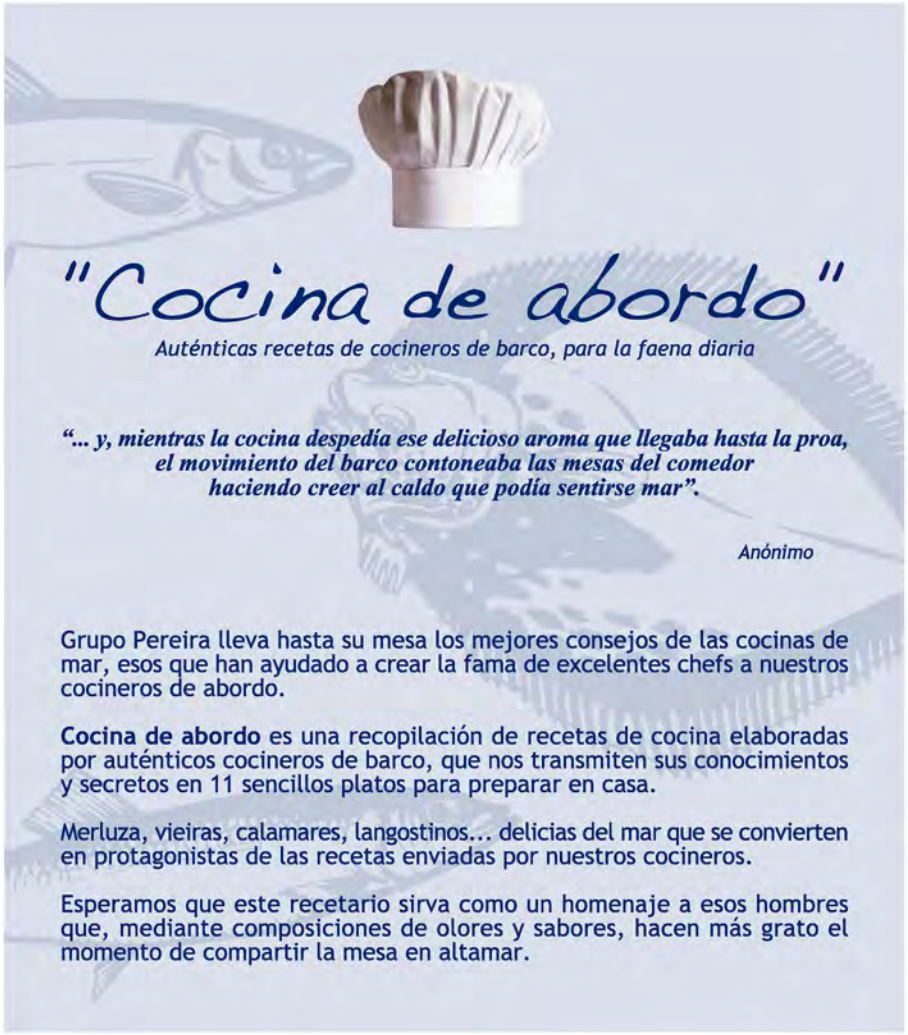


"Cocina de abordo"

Auténticas recetas de cocineros de barco, para la faena diaria

"... y, mientras la cocina despedía ese delicioso aroma que llegaba hasta la proa, el movimiento del barco contoneaba las mesas del comedor haciendo creer al caldo que podía sentirse mar".

Anónimo

Grupo Pereira lleva hasta su mesa los mejores consejos de las cocinas de mar, esos que han ayudado a crear la fama de excelentes chefs a nuestros cocineros de abordo.

Cocina de abordo es una recopilación de recetas de cocina elaboradas por auténticos cocineros de barco, que nos transmiten sus conocimientos y secretos en 11 sencillos platos para preparar en casa.

Merluza, vieiras, calamares, langostinos... delicias del mar que se convierten en protagonistas de las recetas enviadas por nuestros cocineros.

Esperamos que este recetario sirva como un homenaje a esos hombres que, mediante composiciones de olores y sabores, hacen más grato el momento de compartir la mesa en altamar.

PEREIRA
De confianza, por calidad

Tiebou-dieune
el plato nacional Senegalés

35 minutos

Nivel de dificultad

GRUPO PEREIRA

Ingredientes para 6 tripulantes:

- *2 Cherne / Mero (del no.2 de entre 0,75-1,5 kg.)*
- *Aceite de oliva*
- *1,5 kg. de arroz*
- *Sal al gusto*
- *1/2 kg. de zanahoria*
- *1/2 kg. de cebolla*
- *1 kg. de repollo*
- *1 kg. de tomate natural*
- *Pimienta*
- *100 grs. de perejil*
- *Guindilla*
- *1/2 kg. de pimiento*
- *250 grs. de ajo*
- *Una lata de 500 grs. de tomate frito*

Tiebou-dieune
el plato nacional Senegalés

¿ Cómo lo hacemos en altamar?

Ponemos una cacerola al fuego con aceite suficiente para sofreír la cebolla y el ajo (que previamente habremos picado) y el tomate frito. Removemos durante 5 minutos, hasta que se convierta en salsa y vertimos agua suficiente para poder cocer las verduras. Dejamos que hierva.

A continuación, añadimos los pimientos, el repollo, las zanahorias y los tomates, todo en trozos grandes. Mientras se cuecen las verduras, al pescado le podemos hacer un corte para introducir perejil en su interior.

Cuando veamos que falta poco para la cocción de las verduras, agregamos el pescado y añadimos un poco de sal. Cuando esté en cocidos el pescado y las verduras, los retiramos de la cacerola. En el caldo restante, coceremos el arroz. Por último, dejamos reposar el arroz 10 minutos más.

Para servir, se hace una cama de arroz sobre el plato y se coloca encima el pescado. La verdura, alrededor del arroz y el pescado.

Aportación nutricional: Además de vitamina B1, el mero presenta en su composición otras vitaminas, como B2, B12, ácido fólico y minerales como calcio y magnesio.

PEREIRA

De confianza, por calidad.

Ensalada navideña de gulas

35 minutos

Nivel de dificultad

GRUPO PEREIRA

Ingredientes para 6 tripulantes:

- *2 cajas de gulas de 200 grs. c/u*
- *1 lechuga rizada*
- *200 grs. Tomates cherry*
- *2 granadas*
- *1 limón*
- *1 diente de ajo*
- *2 latas de pimientos del piquillo*
- *1 huevo cocido*
- *Aceite de oliva virgen*

Ensalada navideña de gulas

¿ Cómo lo hacemos en altamar?

Se frota la superficie de la fuente (mejor con bastante base) donde vamos a realizar la ensalada. A continuación cortamos la lechuga en juliana y la colocamos haciendo cama sobre la fuente. Encima colocaremos las gulas.

Con los pimientos del piquillo cortados en tiras se puede hacer un dibujo de un árbol navideño. Finalmente, con los tomate cherry cortados al medio, se colocan simulando bolas del árbol de la misma manera que los granos de las granadas, que irán distribuidos como si fueran las bolas que cuelgan del árbol.

Se aliña directamente exprimiendo el limón sobre la fuente, al igual que el aceite. Esto al gusto de los marineros.

Aportación Nutricional: Las gulas presentan en torno a un 10% de proteínas miofibrilares, de alto valor nutritivo, por lo que pueden ser sustitutas del pescado en la alimentación.

PEREIRA

De confianza, por calidad.

Merluza sazonada

35 minutos

Nivel de dificultad

GRUPO PEREIRA

Ingredientes para 6 tripulantes:

- *8 filetes de merluza*
- *Harina*
- *30 gr. De mantequilla*
- *1 cebolla picada*
- *1 diente de ajo molido*
- *5 ml. de curry en polvo*
- *1ml. de jengibre picado*
- *5 ml. de jugo de limón*
- *350 ml de caldo de pescado*
- *10 ml. de harina de maíz*
- *30 ml. de perejil*

Merluza sazonada

¿ Cómo lo hacemos en altamar?

Primero, pasaremos por harina los trozos de merluza. En una sartén, untamos mantequilla y aceite para freír el pescado hasta que tome un color dorado por ambos lados. Los ponemos en una fuente aparte.

Sofreímos la cebolla y el ajo. Echamos el curry y el jengibre y removemos. Esta mezcla, la cocinaremos durante 1 minuto. Luego, agregaremos el jugo de limón y el caldo de pescado y daremos espesor con la harina de maíz. Cuando la salsa tenga consistencia, vertimos la salsa sobre los trozos de merluza, sazonamos con perejil y listo para comer.

Aportación Nutricional: Las vitaminas B1, B2 y B3 están presentes en este plato. También la merluza nos aporta minerales como fósforo, magnesio, sodio y yodo.

PEREIRA
De confianza, por calidad.

Sopa de marisco

35 minutos

Nivel de dificultad

GRUPO PEREIRA

Ingredientes para 6 tripulantes:

- *2 Cabezas de merluza*
- *Langostinos (gambón argentino)*
- *Vieiras*
- *Mejillones*
- *1 cebolla*
- *3 dientes de ajo*
- *2 tomates duros*
- *1 sobre de azafrán*
- *Maicena*
- *Vino blanco o coñac*
- *Aceite*
- *Perejil*
- *Pimentón*
- *Laurel*

Sopa de marisco

¿ Cómo lo hacemos en altamar?

Ponemos a hervir las cabezas de pescado en agua. Mientras hierve, hacemos un sofrito con el aceite, la cebolla, ajo, el tomate, pimentón y laurel. Incorporamos este sofrito al agua que tenemos hirviendo, y la dejamos unos 20 minutos para que coja sustancia. Luego de ello, retiramos las cabezas y colamos el agua (si la tripulación así lo prefiere).

Agregamos los mariscos y el vino blanco / coñac. Por último, ligamos con maicena y finalmente espolvoreamos con perejil.

Aportación Nutricional: Además de vitamina B1, B2, B3, B12, entre otras, este plato contiene un alto nivel de fósforo, hierro, potasio, calcio y yodo.

PEREIRA

De confianza, por calidad.

Coctel de piña langostinos y vieiras

15 minutos

Nivel de dificultad

GRUPO PEREIRA

Ingredientes para 6 tripulantes:

- *1 Piña grande*
- *2 Manzanas verdes*
- *1 Lechuga en juliana*
- *12 Langostinos cocidos (gambón argentino)*
- *6 Vieiras pasadas por la sartén*
- *200 grs. Palitos de cangrejo*
- *Salsa rosa*
- *Hielo picado*

Para la salsa rosa:

- *1 taza de mayonesa*
- *1 cucharada de ketchup*
- *Zumo de naranja*
- *Una cucharada de brandy*

Coctel de piña langostinos y vieiras

¿ Cómo lo hacemos en altamar?

Ideal para los días de faena calurosos. Tomamos la piña y la abrimos. A continuación procedemos a vaciar la piña, retirando el corazón (parte interior central) y extraemos la pulpa que reservaremos troceada en dados finos.

Una vez vacía, tendremos un recipiente (la piña) y una tapa (el sombrero). En el fondo de la piña, ponemos una capa de hielo picado y encima la lechuga en juliana.

Tomamos un bol, mezclamos la piña con la manzana cortada en dados pequeños también, agregándole los mariscos, los palitos de cangrejo (todo picado en dados del mismo tamaño que la piña) y la salsa rosa. Mezclamos y ponemos todo dentro de la piña, decorando al gusto.

Para la salsa rosa sólo hay que mezclar los ingredientes en un tazón y listo.

Se puede servir utilizando la piña como recipiente o en copas

Aportación Nutricional: La mezcla de langostinos y vieiras es una alta fuente de proteínas, vitaminas y minerales (vitamina B-12, potasio, Omega-3...)

PEREIRA
De confianza, por calidad.

Merluza con langostinos y cava

25 minutos

Nivel de dificultad

GRUPO PEREIRA

Ingredientes para 4 tripulantes:

- *1 kg. de merluza austral*
- *1/4 de langostinos (gambón argentino)*
- *1 Cebolla*
- *1 ajo*
- *1 cucharada de mantequilla*
- *Un poco de nuez moscada*
- *Harina*
- *Zumo de 1 limón*
- *Zumo de 1 naranja*
- *1 copa de champán*
- *Patatas*
- *Consomé*

Merluza con langostinos y cava

¿ Cómo lo hacemos en altamar?

Troceamos la merluza y la enharinamos, freímos en el aceite con la mantequilla. Una vez frito, lo ponemos en otra cazuela. En el aceite de freír la merluza pochamos (sofreímos) la cebolla y el ajo. Una vez sofritos, añadimos una cucharadita de harina, freímos y añadimos consomé, zumo de limón y de naranja, nuez moscada, vino blando y cava. Se remueve hasta que espese y hierva.

Colamos la salsa por un pasapuré y la reservamos. Tomamos la cazuela con la merluza y colocamos los langostinos crudos en la misma cazuela. Vertemos la salsa por encima de la merluza y los langostinos, asegurándonos de que cubra los langostinos. Damos un hervor a todo junto sin cocinar excesivamente los langostinos para que no se pasen.

Acompañamos con patatas fritas cortadas muy finas y crujientes, para que no se ablanden con la salsa de la merluza.

Aportación Nutricional: Los langostinos, además de su aporte en proteínas, contienen altos valores de calcio.

PEREIRA

De confianza, por calidad.

Arroz marinero

25 minutos

Nivel de dificultad

GRUPO PEREIRA

Ingredientes para 6 tripulantes:

- *300 grs. de vieiras "da ría" limpias*
- *300 grs. de calamares*
- *Aceite oliva*
- *1 Cebolla*
- *1 pimiento*
- *1 tomate maduro*
- *2 ajos*
- *125 grs. de guisantes*
- *Medio limón*
- *1 sobre de pimentón dulce*
- *Arroz*
- *Consomé*

Arroz marinero

¿ Cómo lo hacemos en altamar?

Lavamos y cortamos la cebolla, ajo y pimiento al gusto. Pelamos el tomate y lo cortamos en dados. Sofreímos todos estos ingredientes citados y cuando estén hechos se le añaden las vieiras, los calamares y los guisantes. Cuando comience todo a dorarse se agrega el arroz y se revuelve. Un minuto después, añadimos el consomé. Serán 4 tazas de consomé por cada una de arroz.

Cocemos durante 20 minutos a fuego lento y se gratina al horno 10 minutos. Es importante dejarlo reposar fuera del horno 5 min. aprox. y tapado.

Aportación Nutricional: La vieira está catalogado dentro de los moluscos bivalvos, que pueden contener ácidos grasos poliinsaturados en cantidades comprendidas entre un 30% - 45%.

PEREIRA

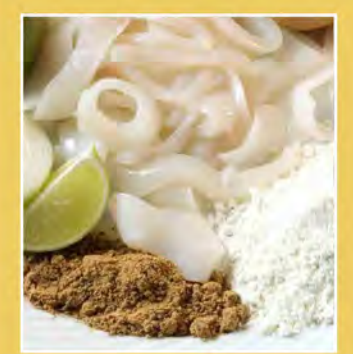
De confianza, por calidad.

Calamares en salsa bechamel

25 minutos

Nivel de dificultad

GRUPO PEREIRA



Ingredientes para 6 tripulantes:

- *1,2 Kg. de calamares*
- *Harina*
- *Aceite para freír*
- *Cebolla*

Para salsa bechamel:

- *1 litro de leche*
- *5 cucharadas de harina*
- *1 vaso pequeño de aceite*
- *Sal*
- *Nuez moscada.*

Calamares en salsa bechamel

¿ Cómo lo hacemos en altamar?

Cortamos los calamares en anillas y los rebozamos en harina. Ponemos una sartén a fuego alto para freírlos. Al sacarlos, los colocamos en una cazuela de barro, donde previamente hemos sofrito la cebolla en aros finos.

Por otro lado, para hacer la bechamel: Ponemos una sartén con aceite a calentar a fuego débil; echamos la harina y removemos con una cuchara de madera hasta que la masa adquiera consistencia de una salsa blanda. Agregamos la leche sin dejar de remover para evitar que se formen grumos. Luego, añadimos sal y nuez moscada al gusto.

Por último, vertimos la salsa bechamel sobre los calamares y los metemos al horno caliente a 250 ºC durante unos diez minutos para gratinar.

Aportación Nutricional: Los calamares son ricos en Vitamina B2, que beneficia el correcto equilibrio del sistema nervioso.

PEREIRA

De confianza, por calidad.

Merluza o rape en salsa verde con gulas

20 minutos

Nivel de dificultad

GRUPO PEREIRA

Ingredientes para 4 tripulantes:

- *800 grs. de merluza austral / rape*
- *200 grs. de gulas*
- *2 dientes de ajo*
- *2 guindillas rojas secas*
- *2 vasos de caldo de pescado*
- *1 Cebolla mediana*
- *Un chorrito de vino blanco*
- *Aceite oliva*
- *Harina*
- *Sal*
- *Perejil*

Merluza o rape en salsa verde con gulas

¿ Cómo lo hacemos en altamar?

En una sartén ponemos un poco de aceite con el ajo y la cebolla picados en trocitos pequeños. Sin dejar que se doren, añadimos la merluza/ rape pasada por harina y sazonada con perejil y sal. Rehogamos y añadimos un chorrito de vino blanco... (Ese olor comenzará a atraer a la tripulación). Dejamos que se reduzca para incorporar el caldo de pescado cociendo a fuego lento.

Por otra parte, en una sartén a fuego medio, salteamos las gulas con un poco de aceite y con la guindilla entera y los dientes de ajo.

Un minuto antes de finalizar la cocción de la merluza, añadimos la gula previamente escurrida y sin la guindilla. Servimos con las gulas por encima de la merluza.

Aportación nutricional: La merluza es fuente de vitaminas del grupo B y minerales como el potasio, el yodo y el fósforo.

PEREIRA

De confianza, por calidad.

Merluza rosada (abadejo) crocante al comino

25 minutos

Nivel de dificultad

GRUPO PEREIRA

Ingredientes para 6 tripulantes:

- *6 lomos o filetes de 200 grs. c/u*
- *6 tomates rojos maduros*
- *1/2 kg. de patatas*
- *3 cucharadas de harina blanca de trigo*
- *3 cucharadas de pan rallado*
- *1 cucharada de comino entero*
- *2 cucharadas de queso rallado*
- *7 cucharadas de aceite de oliva*
- *Jugo de limón (al gusto)*
- *Sal (al gusto)*
- *Orégano (al gusto)*
- *Perejil (al gusto)*
- *Pimienta (al gusto)*

Merluza rosada (abadejo) crocante al comino

¿ Cómo lo hacemos en altamar?

Sazonamos el pescado con sal, pimienta y jugo de limón (todo al gusto de los tripulantes). En otro plato, mezclamos la harina, el pan rallado, las semillas de comino y el queso rallado. Pasamos las porciones de abadejo por esta mezcla, empapándolas muy bien. Pincelamos con aceite una plancha o sartén y cocinamos el pescado 2 o 3 minutos, dependiendo del tamaño.

Por otro lado, pasamos los tomates por agua caliente y los pelamos. Cocemos las patatas cortadas en trozos y las ponemos junto con los tomates enteros en una fuente para horno, haciendo una "cama" para el pescado. Espolvoreamos con las hierbas picadas (orégano y perejil) y después, acomodamos el pescado. Cocinamos en horno caliente durante 10 o 12 minutos a temperatura 250 °C. Después de ello, tocamos la campana... y todos a comer.

Aportación Nutricional: El abadejo es un pescado magro, un tipo de pescado con el menor porcentaje de grasa, inferior al 5%.

PEREIRA

De confianza, por calidad.

Merluza a mi manera

20 minutos

Nivel de dificultad

GRUPO PEREIRA

Ingredientes para 4 tripulantes:

- *800 grs. de merluza (filetes o rodajas)*
- *1/2 litro de aceite de oliva*
- *100 grs. de mantequilla*
- *20 grs. de ajo picado*
- *4 huevos*
- *1 lata de espárragos*
- *1 Cerveza en lata*
- *20 grs. de harina*

Merluza a mi manera

¿ Cómo lo hacemos en altamar?

Podemos prepararla en filetes o en rodajas. Primero, enharinamos los trozos de merluza y freímos en aceite, a fuego suave. Los colocamos en una fuente aparte. Mientras, en otra olla, cocemos los huevos.

En el aceite de freír (el sobrante de la merluza), echamos la mantequilla y el ajo picado. Lo ponemos todo a sofreír. Después, la "emborrachamos" con la cerveza y con unos 20 grs. de harina. Y removemos hasta que espese.

Cuando esta salsa tenga consistencia, la vertimos sobre la merluza y la acompañamos con los huevos duros y con espárragos blancos de lata.

Aportación Nutricional: La merluza es un pescado blanco con un porcentaje de lípidos inferior al 3%, por lo que se encuentra muy bien valorado en la alimentación baja en grasas.