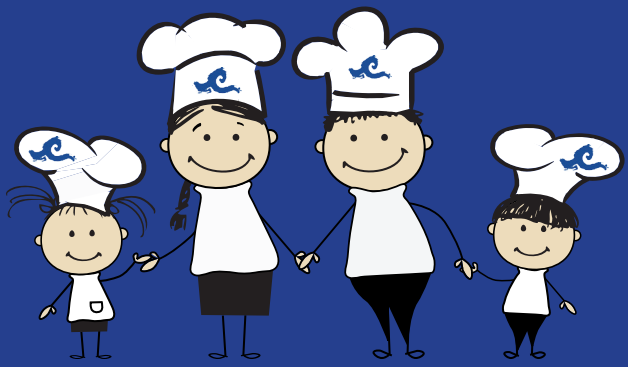
PEREIRA



Cocina del Mar en Familia

fundación caixanova

El Corte Inglés

Quinto aniversario

Este año "Cocina de Abordo" celebra su quinto aniversario. Por ello desde PEREIRA hemos querido desarrollar algo más que nuestro tradicional recetario.

El reconocimiento a la labor desarrollada en 2009 por el FROM unido a nuestro compromiso con el fomento del consumo de pescado ha motivado que en 2010 desarrollemos un proyecto más ambicioso.

Con la campaña "Cocina del mar en familia" hemos querido aunar la pasión por la cocina, el mar y la familia para crear una receta que permita a los más pequeños y mayores disfrutar juntos de deliciosos platos de pescado en la mesa.

Para poder llevarlo a cabo hemos contado con colaboradores de lujo como son Grupo Nove, Caixanova y El Corte Inglés.

PEREIRA

Cinco años cocinando

"Cocina del Mar en Familia" es el título de la quinta edición del recetario de PEREIRA. Durante los últimos cuatro años y de forma ininterrumpida, PEREIRA ha presentado en las fechas navideñas su tradicional recetario.

En la primera edición "Cocina de abordo", auténticos cocineros de barco de países tan diferentes como Namibia, Argentina, Senegal o España, compartían las recetas que preparaban para los esforzados hombres de mar, adaptadas al ajetreado estilo de vida del ama/o de casa.

Portada recetario 2006

"Cocina de abordo, lo mejor del mar hecho en casa" fue el título del segundo recetario en el que se recogían los platos aportados por los consumidores. Para ello, se puso en marcha un concurso en las tiendas de congelados donde los clientes de PEREIRA entregaban sus recetas.

Portada recetario 2007

En 2008, la tercera edición del recetario PEREIRA llevaba por título “Cocina de abordo, recetas creativas con mar de fondo”. Se trataba de diez platos de calidad y con precios muy económicos, en sintonía con la situación socioeconómica del momento.

Portada recetario 2008

En 2009, “NOVE recetas para los más pequeños” contaba con una selección de nueve recetas elaboradas por los prestigiosos cocineros gallegos del Grupo NOVE con platos originales y creativos dirigidos a fomentar el consumo de pescado entre los niños.

Portada recetario 2009

PEREIRA

Una labor premiada por el FROM

El reconocimiento del FROM por la labor desarrollada en la campaña de 2009 ha animado a PEREIRA a seguir trabajando en esta dirección para continuar transmitiendo los beneficios que el pescado congelado tiene para la dieta de los más pequeños.

En este contexto, PEREIRA puso en marcha una nueva campaña a través de la que desarrolló el concurso "Cocina del Mar en Familia" dirigido a niños con edades comprendidas entre los 8 y 12 años de edad.

Luis L. Boado con el premio del FROM

PEREIRA

Cada niño podía presentar una receta en la que el pescado fuese el ingrediente protagonista. Las recetas debían tener como ingredientes algunas de las siguientes especies: merluza, calamar, langostino, mahi-mahi, pez espada y atún.

La receta presentada por los niños tenía que ser elaborada en colaboración con un familiar mayor de edad. Los cocineros del Grupo Nove, valoraron aquellas que eran más saludables, originales y contasen con mayor aporte nutricional para la elaboración del recetario.

Además, entre todas las recetas se seleccionaron a las **parejas ganadoras** cuyo premio consistió en un curso de cocina impartido por los cocineros del **Grupo Nove** en las Aulas de Cocina de los **Centros Sociales de Caixanova** en Vigo y Santiago de Compostela.

Presentación de la campaña

PEREIRA

Curso de cocina con el Grupo NOVE para los ganadores

El 5 de noviembre de 2010, PEREIRA inauguró los cursos de cocina para los ganadores del concurso "Cocina del Mar en Familia" en las Aulas de Cocina de los Centros Sociales Caixanova de Vigo y Santiago de Compostela.

PEREIRA

Los cocineros del Grupo NOVE, Antonio Botana (restaurante "Pandemonium") y Javier Olleros (restaurante "Culler de Pau") fueron los encargados de impartir los cursos a las parejas participantes en Vigo y Beatriz Sotelo (restaurante "A Estación") y Gonzalo Rei (restaurante "El Mercadito") a los ganadores de Santiago.

PEREIRA

Los cursos se desarrollaron durante las tardes de los cuatro viernes del mes de noviembre. En las clases se revisaron y mejoraron los platos que formaron parte del recetario de este año y se plantearon nuevos menús y trucos de cocina en los que el pescado congelado y los niños son los ingredientes protagonistas.

PEREIRA

Ventajas del pescado congelado

- Siempre que se respete la cadena del frío, un pescado congelado tiene las mismas propiedades nutritivas que el fresco.

- No tienen desperdicios y vienen preparados para que se puedan cocinar directamente, sin tener que lavarlos, limpiarlos, ni eviscerarlos.

- El pescado presentado sin espinas se convierte en un alimento muy atractivo para introducirlo en la dieta de los más pequeños de la casa.

PEREIRA

- Los productos congelados son más económicos.

- Puede conservarse en el congelador durante meses y utilizarse cuando se necesite.

- Actualmente se puede adquirir casi cualquier tipo de pescado congelado, por lo que los platos que se pueden preparar son innumerables, haciendo la alimentación mucho más variada.

- Los alimentos congelados están en un estado en el que su degradación biológica es más lenta por lo que están protegidos contra determinadas bacterias.

Índice de recetas

Canelones de atún 17

Espaguetis negros con gulas y langostinos 19

Huevos rotos con merluza 21

Mahi-Mahi empanado 23

Merluza colorada al horno 25

Mosaico de mar al curry 27

Albóndigas de merluza con langostinos y calamar 29

Calamares con alubias 31

Hamburguesas de pez espada 33

Ensalada frutal de langostinos 35

PEREIRA

PEREIRA

Canelones de atún

Ingredientes para 4 personas:

- 300 gramos de atún PEREIRA
- 16 placas de canelones
- 200 gramos de queso fresco
- 1 manojo de espinacas frescas
- 2 cucharadas de harina
- 2 vasos de leche
- 1 diente de ajo
- Nuez moscada
- Queso para gratinar
- Aceite de oliva

¿Cómo lo hacemos?

Primero cocemos las placas de canelones en una tartera con abundante agua, un poco de sal, un chorrito de aceite de oliva y un diente de ajo. Dejamos cocer entre 10 y 12 minutos. Una vez que estén cocidas, echamos agua fría para que refresquen y escurrimos. Las colocamos sobre un paño.

A continuación, preparamos la bechamel:
Vertemos un chorrito de aceite de oliva en un cazo, añadimos la harina (mejor tamizada para que no tenga grumos) y lo removemos con una cuchara de madera. Añadimos la leche poco a poco sin dejar de remover. Condimentamos con un poco de sal y la nuez moscada. Removemos a fuego lento hasta que quede fina. Reservar.

Cortamos el atún en daditos pequeños y lo salteamos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Añadimos un poco de sal y las espinacas, que ya habremos lavado y picado. Lo ponemos en un bol, añadiendo parte de la bechamel y todo el queso fresco cortado en dados. Lo mezclamos todo bien y dejamos que enfríe. Cuando esté templado, colocamos un poco del relleno en cada lámina del canelón. Los vamos cerrando con cuidado y los ponemos en una fuente para el horno.

Una vez que estén todos los canelones rellenos, le ponemos el resto de bechamel por encima y el queso rallado. Lo gratinamos durante unos 5 minutos y servimos.

Truco Nove: Para la bechamel es fundamental emplear leche entera, ya que de otra forma no conseguiremos la textura adecuada. Es interesante condimentarla poco a poco.

En cuanto al pescado, resulta recomendable saltearlo brevemente, hasta que tome color. No nos olvidemos que tras este paso por la sartén todavía lo vamos a llevar al horno, por lo que un salteado prolongado lo dejaría demasiado seco.

Espaguetis negros con gulas y langostinos

Ingredientes para 4 personas:

- 250 gramos de gulas PEREIRA
- 500 gramos de langostinos pelados PEREIRA
- 250 gramos de espaguetis negros
- 1 diente de ajo
- 250 ml. de caldo de las cabezas de los langostinos
- 15 gramos de harina de trigo
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra

¿Cómo lo hacemos?

Cocemos los espaguetis en abundante agua hirviendo con sal, los escurrimos y reservamos.

A continuación, ponemos dos cucharadas de aceite de oliva con un diente de ajo picado. Cuando esté ligeramente tostado, vamos añadiendo poco a poco la harina, dejando que se tueste bien, para luego incorporarle el caldo sin dejar de remover.

Cuando el conjunto tome algo de cuerpo, echamos los langostinos y los cocinamos durante tres minutos y a continuación las gulas. Espolvoreamos con perejil picado.

Juntamos con la pasta y servimos.

Truco Nove: Es importante respetar los tiempos de cocción de la pasta, habitualmente indicados por el fabricante en el envase. Para espaguetis, suelen rondar los 8 minutos. También es aconsejable no añadir aceite al agua de cocción de la pasta, ya que esto impide que se impregne bien de la salsa, y servirla recién cocida, sin cortarle la cocción bajo agua fría.

Si el ajo nos resulta demasiado fuerte podemos abrirlo a lo largo para retirarle el germen o blanquearlo unos segundos en agua hirviendo.

Huevos rotos con merluza

Ingredientes para 4 personas:

- 500 gramos de merluza PEREIRA
- 4 huevos
- Patatillas
- Salsa de tomate
- Queso rallado

¿Cómo lo hacemos?

Ponemos una base de patatillas, que habremos confitado a fuego muy lento, en la sartén durante 15 minutos, y les añadiremos la salsa de tomate. A continuación, colocamos la merluza sin espinas ni piel cortada en trozos y espolvoreamos con queso rallado por encima, y metemos en el horno a gratinar.

Por otro lado, en agua hirviendo con un puñado de sal y vinagre, cocemos durante 6 minutos los huevos para luego romperles la cocción en agua con hielo, y una vez fríos, los descascarillaremos. Sacaremos la merluza del horno pasados 12 minutos y le colocaremos encima el huevo, al que le debe quedar la yema líquida y la apariencia de un huevo cocido.

Truco Nove: Si la merluza nos llega cortada en rodajas, debemos coger un cuchillo afilado, y con la punta ir rodeando la espina para que nos salga entera, y luego volver a meter la punta entre la piel y la carne e ir separando con cuidado de no rasgarla, obteniendo así unos bonitos trozos del lomo de la merluza..

Mahi-Mahi empanado

Ingredientes para 4 personas:

- 4 filetes de Mahi-Mahi PEREIRA
- 500 gramos de menestra de verduras
- Perejil picado
- Ajo picado
- Pan rallado
- Harina
- Huevo
- Sal
- Aceite

¿Cómo lo hacemos?

Ponemos en una tartera agua con sal. Cuando hierva cocemos la menestra hasta que esté tierna.

Salpimentamos los filetes de Mahi-Mahi.

En un bol, mezclamos el pan rallado, el ajo y el perejil. Pasamos el pescado por harina, huevo y la mezcla del pan rallado con el ajo y el perejil.

Freímos en abundante aceite. Colocamos en el plato y ponemos un poco de menestra. Por último, rociamos un poco de aceite de oliva sobre las verduras.

Truco Nove: Es interesante respetar el punto de las verduras, sin someterlas a una cocción prolongada, de ese modo conseguiremos que mantengan su textura y un color más atractivo. Igualmente, es fundamental que el aceite en el que vamos a freír el pescado esté bien caliente, de forma que nos permita obtener un rebozado crujiente y de aspecto atractivo mientras la carne del pescado queda jugosa y tierna en el interior.

Merluza colorada al horno

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kilo de merluza PEREIRA
- 6 patatas
- 2 cebollas
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Pimentón dulce
- Pimentón picante
- Hojas de rúcula
- Sal

¿Cómo lo hacemos?

Limpiamos la merluza y la abrimos, sacándole la espina central. La salamos y reservamos.

Pelamos y cortamos las patatas en rodajas, las freímos lentamente y reservamos.

Freímos las cebollas cortadas previamente en juliana y una vez doradas añadimos sal, pimentón dulce, pimentón picante al gusto, le añadimos un poco de agua y trituramos en la turmix.

Cocemos los huevos con un poco de sal y vinagre.

En una fuente de horno echamos un vaso de agua y medio vaso de aceite. Añadimos las patatas, la salsa hecha con la cebolla y la merluza.

Ponemos todo al horno precalentado durante veinte minutos. Transcurridos otros veinte minutos sacamos la merluza y espolvoreamos con el huevo cocido picado y unas hojas de rúcula para refrescar el plato.

Truco Nove: Para obtener un resultado ligero es imprescindible que los ingredientes fritos, se desgrasen bien sobre papel de cocina antes de incorporarlos a la cazuela. De ese modo conseguiremos un resultado más ligero y digestivo y tendremos menos problemas para obtener una salsa bien ligada.

Mosaico de mar al curry

Ingredientes para 4 personas:

- 250 gramos de langostinos cocidos pelados PEREIRA
- 250 gramos de lomos de atún o Mahi-Mahi PEREIRA
- Harina para rebozar
- 3 cucharadas de curry
- Aceite de oliva

Para el acompañamiento:

- 1 manzana golden
- 2 tomates para ensalada
- Aceite oliva virgen extra
- Crema de vinagre de módena

¿Cómo lo hacemos?

Cortamos los lomos de pescado en dados de 1 centímetro, aproximadamente y sazonamos.

Mezclamos el curry con la harina y rebozamos los dados de pescado y los langostinos sacudiendo la harina sobrante. Doramos en una sartén en aceite por todos los lados. Escurrimos el aceite.

Para el acompañamiento, pelamos y cortamos la manzana en dados pequeños. Cortamos el tomate también en dados pequeños. Mezclamos y aliñamos con aceite virgen y crema de vinagre de módena.

Por último, servimos el pescado acompañado de la ensalada.

Truco Nove: En esta receta es importante que los dados de pescado queden bien rebozados, pero cuidando de eliminar el exceso de harina. A la hora de dorarlos, dado su pequeño tamaño, tendremos cuidado de no pasarlos demasiado, para que queden jugosos en su interior.

En cuanto a la ensalada de acompañamiento, teniendo en cuenta que incluye ingredientes ligeramente dulces, es conveniente no usar en exceso la crema de módena, ya que desequilibraríamos el resultado final, restándole protagonismo en el plato al pescado.

Albóndigas de merluza con langostinos y calamar

Ingredientes para 4 personas:

Para las albóndigas:
- 600 gramos de merluza PEREIRA
- 150 gramos de miga de pan
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- Perejil picado
- 1 vaso de leche
- 1 huevo

Para los langostinos y calamar:
- 1 calamar PEREIRA
- 250 gr de langostinos PEREIRA
- Un chorro de aceite virgen extra
- 100 gramos de cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de maicena
- ½ litro de fumet de pescado
- ½ lata de tomate frito
- Arroz blanco

¿Cómo lo hacemos?

En un tazón ponemos la miga de pan a remojo con la leche bien caliente. En una tartera ponemos la merluza cubierta de agua fría y sal. Cuando empiece a hervir la retiramos, la escurrimos, le quitamos la piel, las espinas y la desmenuzamos.

Mezclamos en un bol, el pescado, la miga de pan, el huevo, ajo y cebolla picados finos, perejil y sal. Mezclamos todo bien y formamos bolitas que pasaremos por harina. A continuación las freímos y reservamos. Pelamos los langostinos, le quitamos las cabezas y con las pieles y las cabezas hacemos un fumet con 600 mililitros de agua. Cuando esté listo lo pasamos por el chino. En una olla, sofreímos los langostinos pelados.

En una sartén, vertemos seis cucharadas soperas del aceite sobrante de freír las albóndigas y hacemos un sofrito con la cebolla y el ajo picados. Dejamos dorar y añadimos el tomate y la maicena. Removemos bien y agregamos medio litro de fumet y dejamos cocer unos diez minutos. A continuación, trituramos todo bien dejando una salsa fina. Rectificamos de sal.

En la olla de sofreír los langostinos, sofreímos ahora el calamar limpio y cortado en tiras. Agregamos la salsa anteriormente reservada. Removemos e introducimos las albóndigas junto con las colas de los langostinos reservadas para que se calienten y mezclen con la salsa. Emplatamos acompañando de arroz blanco.

Truco Nove: *Una vez que hemos pasado las albóndigas por la sartén, para conseguir un resultado más ligero y una salsa menos aceitosa, es fundamental que les escurramos bien el aceite sobre un papel de cocina.*

Por otra parte, a la hora de cocinar los calamares debemos tener en cuenta que si los pasamos por la sartén de manera breve, apenas un par de minutos, quedarán más tiernos, ya que con un exceso de cocción tienden a resecarse y ponerse duros.

Calamares con alubias

Ingredientes para 4 personas:

- 4 calamares PEREIRA
- Tinta de los calamares
- 500 gramos de alubias
- 200 gramos de tocino
- 1 chorizo
- 1 morcilla
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 rama de apio

¿Cómo lo hacemos?

Para las alubias:

Cocemos las alubias con el compango (tocino, morcilla y chorizo) y las verduras. Aguardamos a que levante el hervor, para luego, a fuego lo más bajo posible, mantener la cocción durante 2 horas y media.

En una olla aparte, sofreímos la tinta de los calamares hasta que se deshagan, y las incorporamos al caldo de cocción de las alubias que se tintará rápidamente de color negro, transcurrida una media hora de cocción a fuego lento.

Para los calamares:

En una sartén muy caliente con un chorro de aceite de oliva, pasamos los calamares, habiéndoles marcado, a cuchillo, unos recuadros por uno de los lados, que será el primero que pongamos en contacto con la plancha durante un minuto, para luego darles la vuelta y presionarlos con la espátula, con lo que conseguiremos que se forme un rulo.

Presentaremos colocando en el fondo del plato, las alubias con el caldo de tinta y los rulos de calamares encima.

Truco Nove: La cocción de las alubias ha de hacerse a fuego bajo, para evitar que se rompan demasiado. En cuanto a los calamares, es importante no cocinarlos en exceso, para no resecarlos o que queden muy duros.

Hamburguesas de pez espada

Ingredientes para 4 personas:

- 200 gramos de pez espada PEREIRA
- 1 cebolla
- 1 huevo
- Perejil
- Pan rallado
- Leche
- Berros
- Tomates cherry
- Bollitos de hamburguesa
- Cortapastas redondo
- Patatillas paja

¿Cómo lo hacemos?

Para la masa:

Desmenuzamos el pez espada y picamos la cebolla, que sofreímos hasta que quede blandita para después añadirla. Agregamos el huevo, una cucharada de pan rallado y el trozo de pan remojado en leche. Con un molde cortapastas redondo le damos forma de hamburguesas.

Enharinamos y, posteriormente, las freímos en abundante aceite.

Para la cobertura:

Abrimos los bollitos, y colocamos la hamburguesa de pez espada, a la que añadiremos unos berros aliñados y unos tomatitos cherry fritos. Acompañaremos con unas patatillas paja fritas.

Truco Nove: En todas las recetas en las que usamos un sofrito de cebolla como en este caso, es fundamental que lo hagamos a fuego muy lento, dejando que la cebolla se poche bien hasta quedar tierna y translúcida. De ese modo resultará mucho más suave y ligeramente más dulce.

A la hora de freír las hamburguesas es importante que el aceite esté bien caliente, para conseguir un dorado uniforme sin resecarla en su interior, y una vez que la saquemos del aceite los escurramos bien sobre papel de cocina para eliminar el exceso de grasa.

Ensalada frutal de langostinos

Ingredientes para 4 personas:

Para la ensalada:
- Colas de langostino PEREIRA
- Bouquet de brotes tiernos
- Piña
- Frambuesas
- Tetilla
- Un chorro de nata

Para la salsa:
- Olivada
- Aceite
- Vinagre de Jerez

¿Cómo lo hacemos?

Se trocea la piña y los langostinos en trozos pequeños y se saltean en una sartén antiadherente. En un cazo ponemos a hervir durante 15 minutos la nata con el queso en dados, para luego pasar por la turmix. Debe quedarnos una crema densa.

Picaremos bien las aceitunas y las mezclaremos con 3 partes de aceite de oliva virgen extra por una de vinagre.

Presentaremos, colocando el salteado de piña y langostino en el fondo. A continuación, colocaremos las frambuesas para terminar con el bouquet de brotes tiernos. Con la crema de tetilla dibujaremos unos círculos alrededor de la ensalada.

Truco Nove: Es fundamental lograr un equilibrio entre los sabores que forman parte del plato. Si nos excedemos con la cantidad de frutas el queso, que es muy suave, quedará completamente anulado y las colas de langostino pasarán a un segundo plano. Por eso es básico cuidar las proporciones de los ingredientes, dosificando bien los más dulces.

Resulta interesante, en la medida de lo posible, utilizar piña natural fresca en lugar de piña de lata, ya que aporta mayor acidez al plato y, de esa manera, equilibra la presencia de otros ingredientes.

Agradecimientos

Un año más PEREIRA quiere agradecer a sus colaboradores el apoyo prestado durante toda la campaña

"*Cocina del mar en Familia*"

Al **Grupo Nove**: Por su inestimable profesionalidad a la hora de ofrecernos su buen hacer en la cocina.

Caixanova: Por su desinteresada cesión de las instalaciones para poder enseñar a padres e hijos a cocinar ricas recetas de pescado.

El Corte Inglés: Por su apoyo y colaboración para poder difundir la campaña y llegar a todos aquellos amantes de la cocina del mar.

Y sobre todo dar las gracias a los consumidores que cada año esperan impacientes el recetario y nos animan a seguir trabajando en esta línea.

El Corte Inglés

fundación caixanova

PEREIRA

PEREIRA

PEREIRA

fundación caixanova

NOVE

El Corte Inglés