



13ª EDICIÓN "COCINA DE ABORDO"

Fish & Chic

LOS MEJORES BLOGUEROS
COCINAN CON LO MEJOR DEL MAR



Maridaje de Pescado Congelado
y Conservas en diez Recetas



Las diferentes ediciones del **recetario de Pereira Productos del Mar** han tenido por objetivo, recopilar algunas recetas que, desde diferentes perspectivas culinarias, ponen en valor los productos del mar. Cocineros de barco, abuelos, padres con hijos, deportistas, hosteleros o chefs destacados, entre otros, han sido los responsables de proponer de forma sucesiva, durante los últimos doce años, diferentes recetas elaboradas con el pescado como protagonista.

Este año el recetario **“Cocina de Abordo”** de Pereira Productos del Mar llega a su edición número 13.

En esta ocasión, los protagonistas y responsables de la elaboración de las recetas han sido cuatro reconocidos blogueros gastronómicos del ámbito nacional que han preparado propuestas de fácil elaboración para el día a día en las que se marida a la perfección el **pescado congelado de Pereira y las conservas de Portomar**. Dos productos que todos tenemos en la despensa y que se convierten en los mejores aliados a la hora de cocinar un plato saludable, sabroso y de sencilla elaboración.

Raúl García del blog **“Contigo en la playa!”**, Teresa Marín del blog **“Las María Cocinillas”**, Lola Bernabé del blog **“Loleta”** y María Isabel Fraga de **“La Cocina de Frabisa”** nos proponen platos muy actuales y para todos los públicos.



Loleta

Lola Bernabé
(Málaga)

@loletabyloleta

Apasionada, perfeccionista y ordenada, a Lola le gusta la cocina desde que tiene memoria, atracción que heredó en parte de su madre. También le encanta viajar ya que le permite descubrir nuevas culturas, lugares, mercados y gastronomía.

A través de su blog (www.loleta.es) nos explica que, aunque es abogada de formación, con experiencia en multinacionales y cinco idiomas en la mochila, cada vez que se prepara para escribir un post, para cocinar o fotografiar, su corazón se dispara; el mismo corazón que predomina en su cocina, que a su vez define como “cuidadosa con los alimentos”.

En el año 2013 fue galardonada con el premio Bloguera de Oro de Canal Cocina en el concurso de “Blogueros Cocineros 2013”. Además, ha recibido otros reconocimientos otorgados por la revista Telva y el periódico La Opinión de Málaga. También tuvo su propio programa de TV en Canal Cocina “Lúcete con Loleta”.



La Cocina de Frabisa

María Isabel Fraga
(A Coruña)

@lacocinadefrabisa

Funcionaria de profesión, uruguaya de nacimiento y gallega de origen y adopción, Isabel es conocida en la red como Frabisa. Cocinar para ella es ritmo, creatividad, olores, sabores, alegría, entusiasmo, armonía y fotografía. Ésta última ocupa un lugar importante en su blog (<https://lacocinadefrabisa.lavozdeg Galicia.es>) ya que, en su opinión, es la única manera de transmitir olores y sabores.

Aunque le gusta la cocina moderna, para ella es importante no olvidar el patrimonio culinario que se transmite de generación en generación, los clásicos de siempre en los que se puede mojar pan.

La suya es una cocina casera, sin grandes pretensiones y que busca la sencillez en las recetas para que estén al alcance de cualquiera.

Su mayor objetivo es animar a los jóvenes a cocinar en casa.



Las María Cocinillas

Tere Marín (Murcia)

@lasmariacocinillas

Cocina de siempre, con sabor a eso, a producto local y de temporada, llevado a las recetas del día a día; así define la arquitecta murciana en su blog (<https://lasmariacocinillas.com>) este hobbie que ya se ha convertido en una forma de vida.

Tere intenta, a través de su “espacio digital”, hacer más accesible la cocina a todas aquellas personas que confían en su trabajo. Es por eso que cocina con producto de proximidad, de calidad, y adapta las recetas de siempre al momento actual que vivimos; unas recetas que son también el reflejo de su pasión por viajar, ya que en ellas predominan los matices, las especias, sabores y recuerdos de todos los lugares que la han marcado.

La “cocina de siempre”, las rutinas de vida sana, las recetas de calidad y accesibles, permitieron alcanzar a Tere el éxito en las redes sociales, pero especialmente en su blog. Fue la ganadora del premio al Mejor Video Blog en el concurso Blogueros Cocineros en el año 2015 y premiada por la Revista lamhere Magazine como el mejor blog del año 2018.

En noviembre de este año ha inaugurado su restaurante “Barraca”. Cocina Mediterránea con producto local y de temporada. Recetas de siempre, que caminan entre la tradición y la vanguardia



Contigo en la playa!

Raúl García (Murcia)

@raulenlaplaya

Licenciado en Historia del arte y con un negocio propio de restauración de antigüedades dicen que la restauración y la gastronomía están muy unidas. Su blog de recetas surge de una afición a la cocina y poco a poco, la cocina internacional y las ganas de viajar desde la mesa van forjando, en cada entrada, los gustos que caracterizan su cocina.

Las hierbas, especias, los aromas exóticos, las tradiciones, la vida sencilla y las inquietudes gastronómicas van definiendo lo que día a día se ha convertido en su forma de vida, donde la investigación culinaria y la experimentación llenan casi todos los momentos de ocio y tiempo libre.

Investigaciones que llenan su mesa de colores y aromas, de tradiciones y sensaciones con las que disfrutar con los sentidos, con las que poder invitar a sus lectores a adentrarse en el fantástico mundo de la cocina, de platos exóticos y desconocidos. En definitiva, de disfrutar de la cocina y convertir cada comida en algo especial.

Podría definir “Contigo en la playa!” como un viaje, tranquilo y relajado, donde disfrutar con cada receta, con cada imagen, donde cada uno puede tomar lo que más le guste y quedarse con sus sabores preferidos para disfrutarlos, eso sí, siempre junto a la playa.

Canelón de Pulpo y Ventresca

Las María Cocinillas



Fish & Chic

Canelón de Pulpo y Ventresca

Las María Cocinillas

Ingredientes

320 g de pulpo congelado Pereira (80 g por canelón)
1 lata de ventresca en conserva Portomar (dejar un poco para decorar)
1 ud aguacate grande no muy maduro
120 g pepino
100 g queso crema (25 g por canelón)

Decoración:

Tomate
Aceite de oliva
Perejil

Paso a paso

Preparamos el pulpo. Lo descongelamos en la nevera durante 24h. Ponemos agua en una olla grande al fuego. Una vez que rompa a hervir, metemos el pulpo y lo sacamos al momento. Dejamos que vuelva a romper a hervir, y lo volvemos a meter, esto se conoce como asustar al pulpo. Haremos este proceso, una tercera vez, pero esta, dejaremos el pulpo dentro de la olla cocinando durante 20 minutos por kilo de pulpo, en nuestro caso son 2 kg, y estuvo 40 minutos. Pasado el tiempo de cocción, apagamos el fuego, y dejamos el pulpo dentro del agua, reposando 20 minutos más.

Sacamos el pulpo de la olla, escurrimos bien y cortamos la cantidad de la receta en cubos pequeños.

Para hacer el relleno del canelón, ponemos en un bol, el queso crema, el pepino cortado en cubos finos y la ventresca. Añadimos también el pulpo, y mezclamos todo hasta que quede uniforme.

Para formar el canelón, tendremos que retirarle la piel al aguacate y cortarlo en láminas muy finas. Para ello lo cortaremos por la mitad, y con ayuda de un pelador de patatas sacaremos las láminas finas.

Colocamos sobre la mesa de trabajo, papel transparente. Encima las láminas finas de aguacate, una superpuesta a otra para que formen un rectángulo.

En uno de los extremos colocaremos el relleno de punta a punta, y por ese mismo extremo y enrollando por encima del relleno, iremos girando y formando nuestro canelón. Cortamos los extremos para queden más bonitos.

Servimos el canelón, y encima decoramos con más láminas de ventresca, rodajas finas de pulpo (se pueden usar las patas) y tomate en cubitos con perejil y aceite de oliva.

Patatas rellenas de Langostinos y Ventresca

Loleta




PEREIRA


Portomar

Fish & Chic

Patatas rellenas de Langostinos y Ventresca

Loleta

Ingredientes

300 g de langostino austral congelado Pereira
1 lata de ventresca de bonito en aceite de oliva Portomar
6 patatas medianas
3 cucharadas de mantequilla
1 puerro
2 dientes de ajo
1 chorreón de brandy o coñac
Media cucharadita de tabasco
300 ml de caldo de cocer los langostinos
60 g de harina
500 ml de leche
1 cucharadita de nuez moscada
Sal y pimienta
1 manojo de perejil fresco

Paso a paso

Para empezar, descongelamos los langostinos y los calamares en nevera la noche anterior.

A continuación, hacemos un corte en el lado superior de cada patata y, con ayuda de una cuchara, las vaciamos. Salpimentamos, rociamos con un poco de aceite de oliva virgen extra y horneamos a 180 grados durante 20 minutos, hasta que

estén tiernas. Para comprobarlo, las pinchamos con la punta de un cuchillo.

Pelamos los langostinos y ponemos las cáscaras en una cacerola con medio litro de agua. Damos un hervor y reservamos.

En un cazo, cocemos los trozos de patata en el caldo de haber cocido los langostinos. Cuando la patata esté tierna, añadimos media cucharada de mantequilla y rectificamos de sal. Reservamos.

Picamos por separado lo más fino posible los ajos y el puerro. Reservamos.

En una cacerola, ponemos una cucharada de mantequilla. Doramos los ajos. Añadimos el puerro y dejamos rehogar a fuego suave.

Cuando los puerros estén tiernos, añadimos entonces los langostinos y damos unas vueltas. Salpimentamos. Añadimos el tabasco y el brandy y damos un hervor. Cuando el alcohol se haya evaporado, retiramos del fuego y reservamos en un bol.

En la misma cacerola, calentamos el resto de la mantequilla. Añadimos la harina y doramos ligeramente sin parar de mover. Comenzamos a añadir la leche caliente, poco a poco, cuidando que no queden grumos. Para ello, movemos con ayuda de unas varillas. Añadimos la nuez moscada y dejamos cocer suavemente durante 15-20 minutos. Rectificamos de sal y pimienta.

Mezclamos 4 cucharadas de puré de patata con 4 cucharadas de bechamel.

Rellenamos las patatas con una cucharada de la mezcla de patatas y bechamel. Ponemos encima una cucharada del picadillo de langostinos con calamares y terminamos con otra cucharada de bechamel.

Espolvoreamos con el queso rallado y gratinamos al horno durante unos minutos hasta que estén bien doradas. Para terminar, servimos con un poco de perejil picado por encima. Podemos acompañar con el resto de la bechamel bien caliente.

Merluza con setas en hojaldre con Navajas

La Cocina de Frabisa



Fish & Chic

Merluza con setas en hojaldre con Navajas

La Cocina de Frabisa

Ingredientes 8 personas

1 cola de merluza entera de 2,4 kg congelada Pereira
4 planchas de hojaldre rectangulares
600 g de setas
4 puerros
1 cebolla grande
3 dientes de ajo (sin germen)
Aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas de pasta de pimiento choricero
Sal y pimienta negra de molinillo
1 huevo batido para pintar el hojaldre

Para la guarnición

Navajas en conserva Portomar
Mermelada de aceitunas verdes
Tomates cherry
Ensalada de canónigos con uvas rosadas aliñada

Paso a Paso

Separar la merluza en dos lomos retirando la espina central. Con ayuda de un cuchillo largo y afilado le quitamos la piel. Cortamos a cuchillo en trozos pequeños, salpimentamos y guardamos en nevera.

En una sartén rehogamos en aceite la cebolla y los ajos picados finos, cuando cojan color incorporamos los puerros bien cortados. Después de 3 minutos añadimos las setas y salpimentamos.

Incorporamos la pulpa del pimiento choricero y dejamos hacer 7 minutos más. Escurrimos y reservamos. Dejamos enfriar para poder rellenar.

Con un corta pastas o molde cuadrado, hacemos 8 cuadrados de masa de hojaldre iguales. Ponemos en cada cuadrado de hojaldre, soffrito de verdura, merluza, y cubrimos con más verdura. Tapamos con otro cuadrado de hojaldre y cerramos con ayuda de un tenedor, o haciendo un cordoncillo. Hacemos una chimenea central y pintamos con huevo batido.

Pre calentamos el horno a 170° y horneamos con aire y calor por debajo durante unos 35 minutos, o hasta que el hojaldre esté tostadito.

Emplatamos con las navajas, un cuenco con mermelada de aceitunas verdes y acompañamos de ensalada de canónigos y uvas rosadas.

Croquetas de Langostinos y Zamburiñas

Las María Cocinillas



Fish & Chic

Croquetas de Langostinos y Zamburiñas

Las María Cocinillas

Ingredientes

250 g de langostinos congelados
Pereira
250 g de zamburiñas en conserva
Portomar
800 ml de leche
110 g de cebolla
100 g de harina
40 g de mantequilla
40 ml de aceite de la lata de la
zamburiña
30 g tomate frito

Paso a paso

Para comenzar, sofreimos la cebolla muy picada con el aceite de la lata de la zamburiña. A continuación, picamos las zamburiñas y los langostinos para añadirlos al sofrito.

Rehogamos varios minutos. Incorporamos el tomate frito y dejamos un par de minutos más. Añadimos ahora la harina, cocinando dos minutos a fuego medio para que no quede cruda.

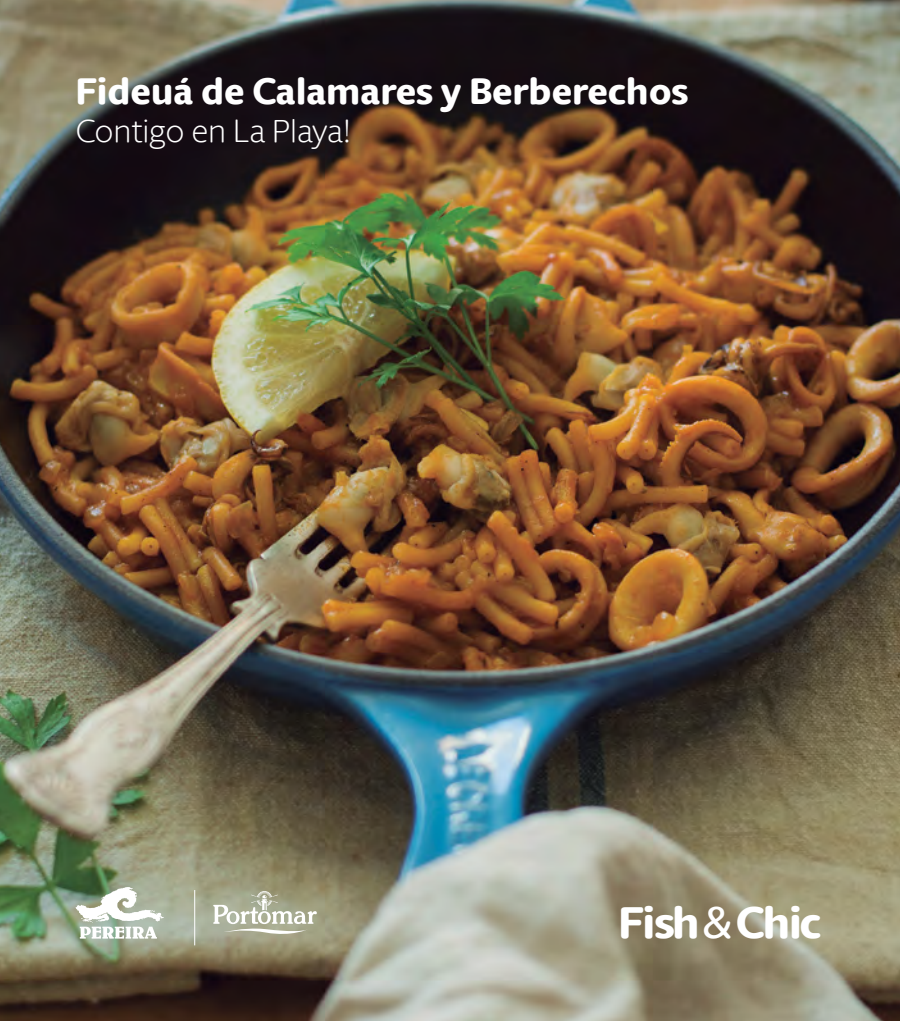
Mientras, calentamos la leche a parte. Cuando rompa a hervir, la añadimos al sofrito. Damos vueltas continuamente hasta que la mezcla espese y consigamos la textura perfecta para hacer croquetas. Debemos separar la masa de las paredes de la sartén.

Pasamos la mezcla a otro recipiente largo y plano, cubrimos con papel transparente y dejamos enfriar. Una vez esté la masa fría, damos forma con ayuda de dos cucharas y pasamos por harina, huevo y pan rallado (en ese orden) para empanarlas.

De esta forma ya estarían listas para congelarlas o freírlas en aceite.

Fideuá de Calamares y Berberechos

Contigo en La Playa!



Fish & Chic

Fideuá de Calamares y Berberechos

Contigo en la Playa!

Ingredientes

10 calamares pequeños y limpios
Pereira
1 lata de berberechos en conserva Portomar
50 g de salsa de tomate estilo casero
1 cebolla
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
Unas hebras de azafrán
200 g de fideos para fideuá
300 ml de caldo de pescado
1 vasito de vino blanco
Unas hojas de perejil
Sal y pimienta al gusto

Paso a paso

Pelamos y picamos muy fina la cebolla. En una cacerola baja, ponemos un par de cucharadas de aceite de oliva. Cuando esté caliente, añadimos la cebolla y dejamos a fuego medio hasta que comience a pocharse. Mientras, cortamos el calamar en anillas finas.

Añadimos el diente de ajo picado, removemos bien e incorporamos el calamar. Cocinamos todo durante unos 4 min, removiendo de vez en cuando. Cubrimos con el vino blanco y dejamos cocinar hasta que se evapore casi por completo.

En ese momento añadimos el azafrán y el tomate frito. Removemos bien.

Añadimos a la cacerola los fideos y dejamos que se cocinen un poco sin dejar de remover. Añadimos el caldo de pescado y dejamos a fuego medio.

Cuando pasen 5 minutos, añadimos los berberechos (reservando alguno para decorar) y el perejil picado. Salpimentamos al gusto.

Seguimos cocinando hasta que los fideos queden tiernos y el caldo se consuma.

Servimos decorando con los berberechos que hemos reservado y un poquito de perejil.

Pulpo a la gallega con risotto de Berberechos y espárragos verdes

La Cocina de Frabisa




PEREIRA


Portomar

Fish & Chic

Pulpo a la gallega con risotto de Berberechos y espárragos verdes

La Cocina de Frabisa

Ingredientes 6 personas

1 pulpo congelado de kilo y medio aprox. Pereira

Aceite de pimentón

250 ml de aceite de oliva virgen extra
20 g de pimentón dulce
Sal gruesa

Risotto

2 latas de berberechos en conserva Portomar
1 manojo de espárragos verdes
400 g de arroz (arborio)
80 g de queso parmesano rallado
60 g de mantequilla
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
1 litro 250 ml de caldo de verduras o pollo
Sal y pimienta negra

Paso a paso

Sacamos el pulpo del congelador la noche anterior y lo dejamos en una fuente dentro de la

nevera para que se descongele lentamente.

Ponemos a hervir agua sin sal en una olla, (el pulpo se sala una vez cocido). "Asustamos" al pulpo, sumergiéndolo y sacándolo del agua tres veces. Después, lo dejamos cociendo durante unos 30-35 minutos.

Pinchamos la parte más gruesa del tentáculo, cerca de la cabeza, para comprobar el punto de cocción. Si está muy duro, lo dejamos unos minutos más. Retiramos y reservamos.

Para el aceite de pimentón. Disponemos el aceite y el pimentón en un cazo o sartén, lo llevamos a 60º de temperatura, apagamos el fuego, dejamos enfriar y colamos sobre un paño de algodón para eliminar partículas del pimentón y obtener así un aceite cristalino. Reservamos.

Para el risotto, ponemos a calentar el caldo. Lavamos y pelamos los espárragos. Cortamos las yemas y los tallos, los picamos en trozos de 1cm aproximadamente. Reservamos.

Derretimos la mantequilla y el aceite en una tartera y pochamos cebolla y ajos. Añadimos el arroz y los tallos de espárragos. Doramos y salpimentamos.

Incorporamos 1 taza de caldo, removemos y a medida que se vaya absorbiendo vamos añadiendo más poco a poco. A los 10 minutos de iniciar la cocción, pondremos en la tartera las yemas de espárragos.

No es necesario añadir todo el caldo, sólo el que el arroz demande.

Retiramos algunas puntas de espárragos y las reservamos para el emplatado. Añadimos el queso parmesano, los berberechos escurridos y removemos. Dejamos reposar 5 minutos. Calentamos un poco el pulpo en el agua de cocción.

Para la presentación, disponemos en un lado del plato el risotto y los espárragos y en la parte central, una parte de pata entera y la otra cortada en trozos. Regamos con aceite de pimentón y espolvoreamos sal gruesa.

Atún encebollado con Navajas

Contigo en la playa!




PEREIRA


Ponbmar

Fish & Chic

Atún encebollado con Navajas

Contigo en la playa!

Ingredientes 6 personas

1 lomo de atún Pereira
2 latas de navajas en conserva
Portomar
2 cebollas grandes
1 diente de ajo
100 ml de vino blanco
2 cucharadas de aceite de oliva
2 hojas de laurel
Pimienta negra en grano
Sal

Paso a paso

Pelamos y cortamos la cebolla en juliana, pero no muy fina. Ponemos una sartén al fuego con el aceite de oliva y añadimos la cebolla, removiendo de vez en cuando hasta que comience a pocharse.

Mientras, cortamos el lomo de atún en tacos no muy grandes.

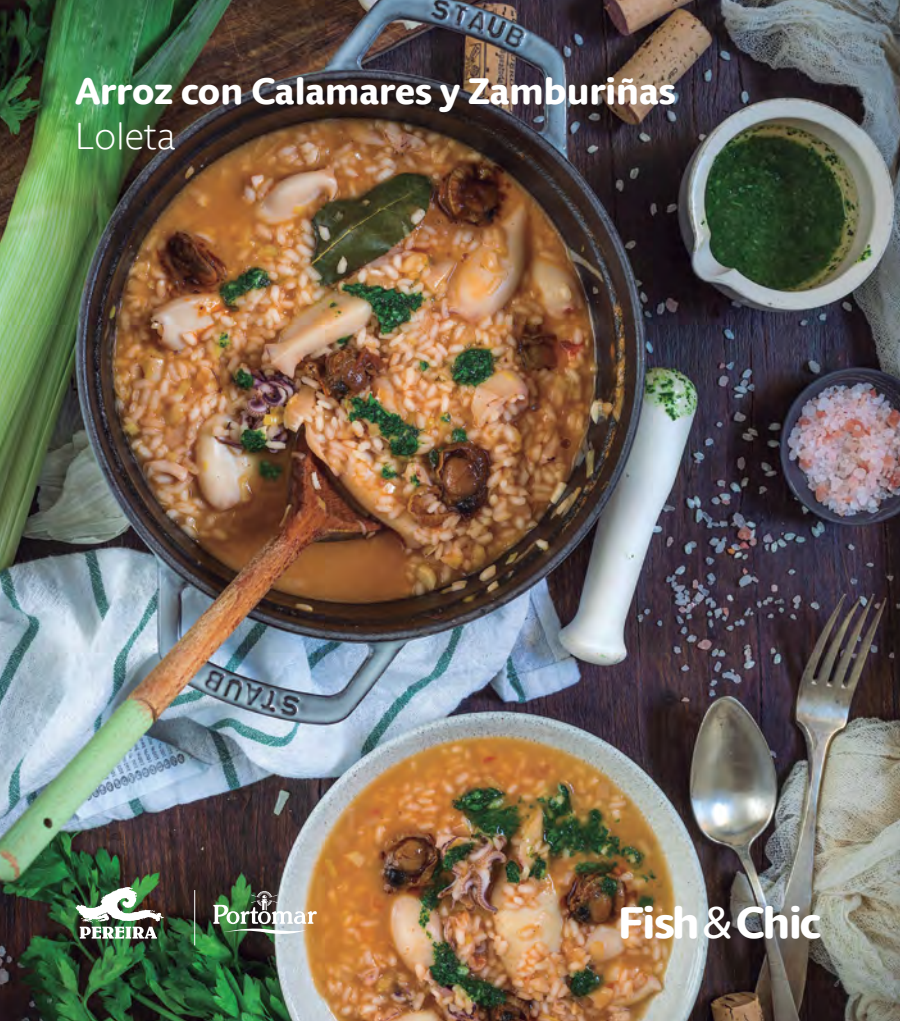
Cuando la cebolla empiece a dorarse, añadimos el diente de ajo picado, el atún y removemos bien, cocinamos unos minutos hasta que el atún comience a cambiar de color. Añadimos la pimienta en granos, el laurel y cubrimos con el vino blanco.

Pasados 10 min, añadimos las navajas y removemos bien. Dejamos cocinar otros 10 min. Retiramos del fuego.

Podemos tomar caliente o reposado de un día para otro.

Arroz con Calamares y Zamburiñas

Loleta



Fish & Chic

Arroz con Calamares y Zamburiñas

Loleta

Ingredientes

300 g de calamar ultracongelado
Pereira
1 lata de zamburiñas en salsa de
vieira Portomar
2 cucharadas de aceite
2 dientes de ajo
3 tomates maduros
1 puerro
250 g de arroz especial para
caldo
1 vaso de vino blanco
1 litro de caldo de pescado bien
caliente

Para la picada

1 manojo de perejil
2 dientes de ajo
30 ml de aceite de oliva virgen
extra

Paso a paso

Comenzamos dorando dos
dientes de ajo muy picados en
una cacerola. Troceamos los
calamares y los freímos. Cuando
estén dorados, los sacamos a un
plato y reservamos.

Añadimos al mismo aceite los
pueros picados para saltearlos.
Cortamos los tomates por la
mitad y los rallamos, desechando
las pieles. A continuación,
añadimos los tomates rallados a
la cacerola y los freímos bien.

Incorporamos los calamares
troceados y removemos.
Agregamos el arroz, salteamos,
vertemos el vino blanco y
dejamos que hierva.

Añadimos entonces el caldo
de pescado bien caliente.
Salpimentamos y llevamos a
ebullición. En el momento en
que comience a hervir, bajamos
la intensidad del fuego y dejamos
cocer a fuego medio/bajo
durante unos 12 minutos, sin
olvidarnos de remover un par de
veces durante este tiempo.

Retiramos del fuego, colocamos
encima las zamburiñas y
tapamos. Dejamos reposar unos
minutos antes de servir.

Mientras el arroz reposa,
preparamos la picada: picamos
los ajos y el perejil, añadimos
el aceite de oliva y, con ayuda
de una batidora de mano,
tritamos.

Finalmente, servimos el arroz
bien caliente añadiendo una
pizca de picada de perejil por
encima.

Albóndigas de Bonito del Norte y Mejillones

La Cocina de Frabisa



Fish & Chic

Albóndigas de Bonito del Norte y Mejillones

La Cocina de Frabisa

Ingredientes 10-12 personas

2,5 kg de Bonito del Norte congelado Pereira
100 g de pan (mejor del día anterior)
200 ml de leche
1 huevo
2 cucharadas de pan rallado
½ cebolla morada
3 dientes de ajo (sin germen)
Sal y pimienta negra de molinillo
Unas ramitas de perejil
Aceite de oliva virgen extra
Salsa de tomate casera o, en su defecto, comprada

Guarnición

2 latas de mejillones Portomar
½ kg de guisantes cocidos
2 patatas cocidas por persona

Paso a paso

Remojamos el pan en la leche.

Retiramos la piel y las espinas al bonito y lo cortamos a cuchillo muy menudo.

Escurrimos el pan de la leche y lo añadimos al bonito. Hacemos lo mismo con la cebolla y el ajo, también picados finos.

Añadimos a la mezcla anterior las cucharadas de pan rallado y el huevo batido. Salpimentamos.

Formamos las albóndigas con las manos y reservamos.

Si tenéis salsa casera, es el momento de utilizarla, si no, comprad una artesana de buena calidad.

Doramos las albóndigas en un poquito de aceite y las pasamos a una tartera con la salsa de tomate. Las guisamos unos 4 minutos en la salsa, tapamos y dejamos que se terminen de hacer con el calor residual.

Para presentarlas ponemos un cucharón de salsa de tomate en el fondo de cada plato, sobre la salsa, en el centro del plato, las albóndigas. Colocamos los mejillones, las patatas y los guisantes cocidos alrededor de manera decorativa y terminamos rociando con un hilo de aceite de oliva virgen el plato.

Canelones de Merluza y Mejillones

Contigo en la playa!



Fish & Chic

Canelones de Merluza y Mejillones

Contigo en la playa!

Ingredientes

2 rodajas gruesas de merluza
Pereira
2 latas de mejillones en
escabeche Portomar
1 cebolla
20 placas de canelones
2 cucharadas de harina
2 cucharadas de aceite de oliva
Queso gruyere para gratinar
Sal, pimienta y nuez moscada

Paso a paso

Ponemos la merluza en una olla con abundante agua hirviendo y la cocemos durante 10 min. Retiramos del fuego, la dejamos enfriar y colamos el agua de cocerla. Reservamos la merluza y el agua.

Una vez fría la merluza, la limpiamos y desmenuzamos muy fino.

Pelamos y picamos muy fina la cebolla. Ponemos una sartén al fuego con el aceite de oliva y la freímos hasta que comience a dorarse. Añadimos la merluza y removemos bien.

Añadimos la harina sin dejar de remover hasta que veamos que comienza a cambiar de color, añadimos un poco del agua de cocer la merluza y seguimos removiendo hasta que veamos que empieza a espesar.

Añadimos un poco más de agua y seguimos removiendo. Cuando vuelva a espesar, salpimentamos, añadimos un poco de nuez moscada y reservamos.

Escurremos y picamos fino los mejillones. Los añadimos a la mezcla de merluza y removemos bien hasta que se integren por completo en la masa.

Preparamos las placas de canelones según instrucciones del fabricante. Una vez listas, repartimos el relleno y vamos formando los canelones.

Untamos una bandeja de horno con un poco de aceite de oliva y vamos depositando los canelones en esta.

Los cubrimos con el queso rallado y horneamos durante 15 min a 180°C. Sacamos del horno y dejamos reposar 10 min. antes de servir.

Beneficios de las conservas de pescados y mariscos



Las conservas de pescados y mariscos son muy saludables, ya que aportan todas las cualidades nutritivas de los productos del mar. Las principales virtudes para la salud tienen que ver con la salud nutricional, pero también con el sistema cardiovascular, la salud ósea o elementos cognitivos. De sus beneficios obtenemos, proteínas, ácidos grasos, omega 3 y Vitaminas A y D.



Son productos naturales, ya que la técnica de conservación permite no introducir conservantes artificiales, logrando mantener el sabor y las características del producto en perfecto estado.



Los envases son 100% reciclables por lo que no suponen ningún inconveniente para el medio ambiente.



Son productos frescos, ya que, los productos han sido cocinados y envasados herméticamente, estando el producto bien conservado sin necesidad de refrigerar.



Se pueden disfrutar en cualquier lugar ya que no necesita tiempos previos de preparación ni complicados útiles de cocina.



Beneficios del pescado congelado

- Siempre que se respete la cadena del frío, un pescado congelado tiene las mismas propiedades nutritivas que el fresco.
- No tiene desperdicios y viene preparado para que se pueda cocinar directamente, sin tener que lavarlo ni limpiarlo.
- 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.
- El pescado presentado sin espinas se convierte en un alimento muy atractivo para introducirlo en la dieta de los más pequeños de la casa.
- Los alimentos congelados están en un estado en el que su degradación biológica es más lenta por lo que están protegidos contra determinadas bacterias.



Preparación del marisco congelado

Marisco congelado cocido: Buey, camarón, langostino, nécora, etc.

Descongelar a temperatura ambiente. Si deseamos calentarlo podemos hacerlo al vapor.

Cocción del marisco congelado crudo: cigala, langostino, gamba, etc. Ponemos en un recipiente abundante agua con sal. Cuando el agua hierva introducimos el marisco congelado. El tiempo de cocción variará en función del grosor de las piezas:

- **Tamaño pequeño:** se retira cuando el agua hierva de nuevo.
- **Tamaño mediano:** una vez que el agua hierva de nuevo se mantiene 1 ó 2 minutos.
- **Tamaño grande:** igual, pero manteniéndolo en el agua hirviendo de 2 a 4 minutos.

A continuación, se sumergen brevemente en agua fría con hielo y sal para que se enfríe en el menor tiempo posible.

Marisco a la plancha: descongelar unos minutos antes de la preparación introduciendo el producto en agua fría. Escurrir y colocar en la plancha bien caliente pincelada de aceite. Añadir sal.

Langostino al horno: Descongelar los langostinos unos minutos antes de la preparación introduciéndolos en agua fría. Escurrir y colocar en una bandeja pincelada de aceite y añadir sal. Introducir en el horno bien caliente. En función del grosor mantener entre 5 y 10 minutos. Antes de servir, si se desea se puede rociar con coñac, limón, cava, etc.





13ª EDICIÓN "COCINA DE ABORDO"

www.pereira.es



Tiendas Pereira en Vigo:

Ronda de Don Bosco, 41 · Avd. Beiramar, 59

www.pereira.es

