

Recetas de pescado azul



ANCHOAS FRESCAS RELLENAS DE PIMIENTO

Ingredientes

Para 4 personas

- ½ Kg de anchoa fresca (también llamadas boquerones, o bocartes en Cantabria)
- 1 huevo
- harina
- aceite de oliva
- pimientos rojos asados

Elaboración

1º Pedimos en la pescadería que nos quiten la cabeza y espina central de las anchoas, pues en otro caso habría que hacerlo en casa.

2º En una fuente montamos una anchoa abierta hacia arriba, encima 1 ó 2 tiras de pimiento rojo y otra anchoa abierta hacia abajo, coincidiendo las colas, y así emparejamos todas.

3º Ponemos en un plato harina y en otro batimos un huevo. Pasamos los montaditos anteriores primero por harina y luego por huevo (es un poco engorrosillo porque tienden a resbalar pero con un poco de maña, paciencia y experiencia se consigue).

4º Ponemos una sartén antiadherente mediana con abundante aceite y una vez caliente, introducimos con cuidado 3 o 4 montaditos, freímos 1 minuto por cada lado; sacamos las anchoas rebozadas y las posamos en una fuente plana, en la que habremos puesto en la base, papel de cocina absorbente.

Nota: Se puede simplificar y rebozar las anchoas de una en una, acompañándolas de pimientos rojos asados.

Es importante que el pescado quede bien hecho en su interior, pero no pasado.



BOQUERONES EN VINAGRE

Ingredientes

Para 4 personas

- 1/2 kg anchoas frescas(sin cabeza, ni espina)
- vinagre de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- perejil picado
- sal marina
- - Aceite de oliva virgen

Elaboración

1º Es importante adquirir el pescado lo más fresco posible. Solicitamos en la pescadería que nos quiten las cabezas y la espina central, quedando unidas las anchoas por uno de sus laterales.

2º Cuanto antes los preparamos. Empezamos por introducir el pescado en un bol con agua fría. Agitamos un poco con las manos, tiramos esa agua y reponemos con agua limpia para un segundo lavado (el agua saldrá ya clara) y escurrimos bien.

3º En fuente de vidrio con borde, vamos colocando los filetes. Antes de colocar el pescado en ella, vamos separando los filetes, cortando el extremo de cola, quitando espinas visibles, para colocar los filetes muy limpios y ordenados en la fuente. Cuando tengamos una capa, espolvoreamos sal (sin abusar) y cubrimos con el vinagre. Ponemos encima otra capa de filetes de anchoa, y volvemos a salar y a cubrir con vinagre; y así sucesivamente.

4º Al concluir, introducimos la fuente en el frigorífico, y mantenemos en frío entre 8 y 12 horas.

5º Pelamos y troceamos los ajos. Troceamos el perejil (también se puede utilizar perejil seco troceado).

6º Concluido el tiempo, sacamos la fuente del frigo, escurrimos el vinagre, cubrimos con agua, agitamos manualmente un poco, escurrimos y repetimos el lavado rápido con agua, evitando así que predomine el sabor del vinagre. Escurrimos bien el agua.

7º En fuente con tapa o tapper, colocamos ordenadamente los filetes, añadiendo sobre cada capa un poco de ajo, perejil y cubrimos con aceite.

8º Importante: introducimos el recipiente con los boquerones preparados en el congelador a -18°C al menos 24-48 horas, para evitar el riesgo de anisakis.



BONITO CON PIMIENTOS EN SALSA DE TOMATE

Ingredientes	Elaboración
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 rodaja grande de bonito• 1 pimiento rojo grande (o envase con tiras de pimiento rojo asado)• 400 g salsa de tomate casera.	<p>1º Asamos el pimiento. Para ello untamos ligeramente su piel con aceite. Cubrimos la base de una fuente con agua y ponemos en ella el pimiento. Metemos al horno a 200°C; a los 20-25 minutos giramos el pimiento. Estará en total unos 45 minutos en el horno. Pelamos, quitamos semillas y piel y cortamos en tiras.</p> <p>2º Elaboramos la salsa de tomate (ver receta en salsas básicas). Podemos hacerla de víspera o tenerla congelada, en cuyo caso la pasamos al frigorífico de víspera.</p> <p>3º En una cazuela ponemos el bonito, cubrimos con agua, añadimos unos gajos de cebolla y un poco de sal; ponemos al fuego unos 5 minutos, hasta que el bonito blanquee por fuera pero siga algo crudo por dentro. Con ayuda de 2 espumaderas sacamos las rodajas a una fuente, dejamos que enfríen un poco hasta que las podamos manejar con las manos. Quitamos la piel, las espinas y la carne oscura y desgajamos los trozos limpios (ni muy pequeños ni muy grandes). Reservamos.</p> <p>4º En una paellera ponemos una base de salsa de tomate y calentamos, encima los trozos de bonito (2º), cubrimos con el resto de salsa y las tiras de pimiento rojo, y tapamos. Mantenemos al fuego unos 3-5 minutos, lo justo para que se acabe de hacer bien el interior.</p>



BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes

Para 4 personas

- 1 rodaja grande o 2 rodajas pequeñas de bonito
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates medianos
- 1 vasito de vino blanco
- sal

Elaboración

1º En una cazuela ponemos el bonito con agua fría hasta cubrir y un poco de sal; calentamos unos 5 minutos hasta que blanquee el bonito por fuera pero siga algo crudo por dentro. Con ayuda de dos espumaderas sacamos las rodajas a una fuente.

2º Pelamos los tomates (con pelador o mediante escaldado en agua hirviendo), les quitamos simientes, cortamos en gajos y troceamos cada gajo en 3 ó 4 trozos.

3º Pelamos la cebolla y la cortamos en rodajas muy finas. Cortamos en tiras el pimiento y pelamos y laminamos el ajo. En una paellera (30 cm. Ø) antiadherente ponemos a calentar 4 cucharadas de aceite, añadimos estas verduras y sofreímos 10 minutos; añadimos el tomate (2º) y rehogamos 10 minutos más; añadimos el vino y un poquito de sal; tapamos y dejamos hacer 15 minutos más.

4º Sobre este sofrito (3º) ponemos la rodaja o rodajas de bonito (1º), tapamos y mantenemos al fuego unos 3-5 minutos más, lo justo para que se acabe de hacer bien el interior del bonito, pero sin pasarse para que no quede reseco.

Nota: Si hay niños podemos quitar la piel, las espinas y la carne negra del bonito, y presentar el plato con los trozos de bonito ya limpios.



BONITO EN FIAMBRE

Ingredientes

Para 8 personas

Para 2-3 rollos de bonito:

- 1kg de bonito
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 g aceitunas sin hueso
- 1 loncha de jamón ibérico
- 2 huevos
- 2 cucharadas pan rallado
- harina

Para la salsa:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ pimiento
- verde mediano
- 2 cucharadas salsa tomate
- 1 vasito agua
- 1 vasito vino blanco
- ¼ pastilla de caldo o sal

Elaboración

1º Picamos con picadora cebolla y ajo; en una sartén antiadherente ponemos 1 cucharada de aceite y sofreímos 10 minutos. Reservamos.

2º Picamos con picadora las aceitunas y el jamón. Reservamos.

3º En tabla con un cuchillo afilado, quitamos piel, espinas y parte negra del bonito y cortamos la carne del bonito limpia, en trocitos muy pequeños.

4º En un bol ponemos el sofrito (1º), los ingredientes picados (2º), el bonito (3º), 2 huevo previamente batidos y 2 cucharadas de pan rallado; mezclamos.

5º Dividimos esta masa en 2 ó 3 partes iguales (tamaño manejable). Sobre una tabla espolvoreamos harina, encima ponemos una parte de la masa y espolvoreamos más harina por encima; con las manos le damos forma de rollo (16 x 8 cm Ø aprox.); con una paleta "azotamos" para compactar bien. Repetimos esta operación con cada parte de masa.

6º En una sartén calentamos abundante aceite para freír; echamos el primer rollo. Para que no se rompa, le posamos en un recipiente plano y frenando con una espumadera le hacemos resbalar a la sartén; pasado 1 minuto lo giramos con 2 espumaderas para que se fría por la otra parte; sacamos y posamos sobre papel de cocina absorbente; repetimos la operación con los otros rollos.

7º Salsa: picamos cebolla, ajo y pimiento. En una cazuela calentamos 2 cucharadas de aceite y sofreímos 10 minutos; añadimos el vino, el agua y ¼ de pastilla de caldo o sal; revolvemos, tapamos y dejamos cocer 10 minutos; ahora incorporamos los rollos de bonito (6º); tapamos de nuevo y dejamos que se hagan unos 12-14 minutos. Sacamos los rollos de bonito de la cazuela; inclinamos ésta y con la batidora eléctrica al fondo, trituramos la salsa.

8º Una vez los rollos han enfriado, con cuchillo eléctrico o cuchillo afilado, los hacemos rodajas de 1 cm. Echamos la salsa caliente por encima. También lo podemos consumir en frío con mayonesa (queda rico pero tiene alguna caloría más).



TRUCHA RELLENA

Ingredientes	Elaboración
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 4 truchas de ración (o 2 si son más grandes)• 4 lonchitas de beicon• 1 puerro• 100 g de champiñones o setas• 1 vasito vino blanco• 1 vaso de agua• aceite• sal	<p>1° Pedimos en la pescadería que nos limpien las truchas y dejen ambos lomos unidos por un lateral.</p> <p>2° Pelamos el puerro (parte blanca). Aparte, cortamos la base de los champiñones, los pasamos a un bol con agua y los lavamos.</p> <p>3° Sobre una tabla cortamos en trocitos el puerro, el beicon y los champiñones.</p> <p>4° En una sartén antiadherente ponemos 3 cucharadas de aceite y el picadillo anterior (3°) y rehogamos 5 minutos; añadimos ½ vasito de vino, dejamos hacer 10 minutos y escurrimos.</p> <p>5° Con este preparado (4°) rellenamos las truchas, cerramos y atamos ambos lomos con una cuerda fina, girando primero de izquierda a derecha, y volvemos al origen, girando de derecha a izquierda, y anudamos.</p> <p>6° Precaentamos el horno a 190°C. En la base de una fuente de horno ponemos ½ vasito de vino y 1 vaso de agua; colocamos las truchas y agregamos un hilo de aceite por encima; espolvoreamos un poquito de sal. Introducimos al horno unos 15 minutos. Sacamos la fuente, quitamos las cuerdas y regamos las truchas con el caldo.</p>



SALMÓN EN ENSALADA

Ingredientes	Elaboración
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 2 rodajas de salmón fresco▪ ¼ de lechuga▪ 2 huevos▪ 2 tomates de pera▪ 6 rodajas de pepino▪ 1 envase de yemas de espárragos▪ 1 envase de encurtidos (opcional)▪ ¼ cebolleta pequeña▪ aceite de oliva virgen▪ vinagre de manzana• limón y sal	<p>1º En una cazuela ponemos el salmón, cubrimos de agua y añadimos un poco de sal. Calentamos justo hasta que se haga el salmón (suele estar hecho cuando empieza a hervir el agua); con ayuda de dos espumaderas sacamos las rodajas a una fuente. Cuando no queme, quitamos pieles y espinas, y separamos el pescado limpio en trozos. Si comprobamos que ha quedado algo crudo, lo volvemos a meter medio minuto más en el agua. En el tiempo de cocción del pescado, es mejor quedarse corto (tiene remedio) que pasarse (no tiene remedio). Aliñamos el salmón con un pequeño chorrito de aceite, unas gotas de limón y unos gajos de cebolla.</p> <p>2º Ponemos en un cazo pequeño los huevos con agua a hervir hasta que estén cocidos. Los pelamos y cortamos en rodajas (mejor con “cortador de huevos”).</p> <p>3º Abrimos el envase de espárragos y tiramos el agua; e igualmente si ponemos encurtidos (pepinillo, aceitunas y cebolletas).</p> <p>4º Lavamos los tomates y hacemos rodajas finas. Aparte lavamos y centrifugamos las hojas de lechuga, retiramos los nervios gruesos centrales y las troceamos.</p> <p>5º En una fuente amplia, ponemos la lechuga, encima las rodajas de tomate, aliñamos con un poco de aceite, vinagre y sal. Sobre este lecho de ensalada, ponemos los trozos de salmón (1º), alrededor las rodajas de huevo, los espárragos, y los encurtidos en su caso.</p>



SALMÓN EN SALSA DE NARANJA

Ingredientes	Elaboración
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 4 trozos de salmón fresco de ración▪ ½ puerro▪ 200 ml (1 vasito) de caldo de pescado▪ 100 ml (½ vasito) vino blanco▪ 1 naranja de zumo▪ 2 cucharadas salsa de tomate<ul style="list-style-type: none">- 1 cucharada harina▪ margarina o mantequilla▪ aceite• - sal	<p>1º Pedimos en la pescadería que nos quiten la piel y espinas del salmón y lo corten en trozos de ración.</p> <p>2º Espolvoreamos un poco de sal al pescado. Pasamos los trozos por harina, vuelta y vuelta y sacudimos el exceso.</p> <p>3º En una sartén mediana antiadherente ponemos 4 cucharadas de aceite y calentamos a fuego medio; sofreímos el salmón 30 segundos por cada lado; reponemos el aceite cuando veamos que se consume. Al sacar los filetes de la sartén los posamos sobre papel de cocina para que absorba el exceso de grasa y después los trasladamos a una fuente apta para horno o micro.</p> <p>4º En una jarrita ponemos a calentar al micro 2 minutos, un vasito de caldo de pescado (o agua caliente con un poquito de sal), ½ vasito de vino blanco, 2 cucharadas de salsa de tomate y el zumo de 1 naranja.</p> <p>5º Salsa: Pelamos y picamos la parte blanca de medio puerro. En cazo amplio ponemos 2 ó 3 cucharadas de margarina o mantequilla; una vez derretida añadimos el puerro y lo sofreímos a fuego suave unos 10 minutos, hasta que esté transparente; seguidamente añadimos 1 cucharada grande de harina y mezclamos; añadimos poco a poco revolviendo el caldo (4º), mantenemos al fuego revolviendo hasta que hierva y 10 minutos más. Trituramos bien con la batidora eléctrica.</p> <p>6º Echamos esta salsa por encima del pescado (3º) y calentamos todo junto al micro o al horno 3-5 minutos (dependiendo del grosor de los lomos de salmón. No debe quedar crudo, pero tampoco reseco.</p>



SALMÓN EN SALSA TÁRTARA

Ingredientes	Elaboración
<p>Para 4 personas</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 2 rodajas medianas de salmón fresco▪ sal• 200 ml mayonesa ligera• 1 pepinillo grande en vinagre▪ 6 alcaparras▪ 1 gajo de cebolleta▪ 1 cucharada de mostaza Dijon▪ perejil troceado▪ ½ huevo cocido (opcional)• ½ limón	<p>1º En una cazuela ponemos el salmón, cubrimos de agua y añadimos un poco de sal. Calentamos hasta que se haga (suele estar hecho al hervir el agua); sacamos la rodaja a una fuente; quitamos piel y espinas, y separamos los trozos limpios.</p> <p>2º Salsa: trituramos (pero no demasiado, sin dejarlo tipo puré) o picamos menudito, el pepinillo, las alcaparras y la cebolleta. En un bol ponemos la mayonesa, añadimos los anteriores ingredientes, la cucharada de mostaza, un poquito de perejil, y un pequeño chorrito de limón, y revolvemos. Opcionalmente podemos picar menudito medio huevo cocido y añadirlo a la salsa. Servimos la salsa aparte, acompañando al salmón.</p>



SALMÓN MARINADO

Ingredientes

Para 6/8 personas

- 500 g salmón fresco
- -8 cucharadas de sal gorda
- 4 cucharadas de azúcar
- eneldo
- ½ limón

Elaboración

1° Pedimos en la pescadería que nos corten un trozo de la zona gruesa del salmón limpio, libre de espinas, pero dejando la piel. En casa repasamos por si quedase alguna espina y las quitamos.

2° En un bol ponemos la sal y el azúcar y lo mezclamos.

3° En un recipiente tamaño del salmón, ponemos la mitad de la sal-azúcar, formando una capa. Sobre ésta, los 2 trozos del salmón con la piel hacia abajo tocando la sal. Encima repartimos la otra mitad de sal-azúcar. Tapamos con un papel film transparente, lo metemos en refrigeración, y sobre el salmón ponemos un peso (por ejemplo, una caja de leche) para que lo comprima.

5° Cada 8 horas retiramos el agua que suelta, y a las 24 horas, damos por concluido el marinado (si se tiene más tiempo puede quedar algo salado y más seco). Pasamos los 2 trozos de salmón por agua fría corriente para quitar bien la sal, y los secamos con papel de cocina. Sobre una tabla, cortamos en láminas finitas el salmón.

6° En un recipiente con tapa, vamos colocando las laminas de salmón, y sobre cada capa espolvoreamos eneldo. Al concluir introducimos el recipiente en el congelador a -18°C, al menos 24-48 horas, para evitar riesgo de anisakis.

7° Descongelamos en el frigo unas horas antes del consumo. A la hora de consumir, añadir un gajito de limón sobre cada trozo de salmón.

Nota: se puede presentar también como canapés, sobre pan untado en mantequilla o margarina. Opcionalmente se pueden añadir alcaparras

