

Abadejo a la pimienta verde



Ingredientes:

1 abadejo de 1 kilo y ½
2 cebollas
2 puerros
8 langostinos
12 almejas
1 cucharada de pimienta verde
½ vaso de vino blanco
3 dientes de ajo
2 cebollas de verdeo
1 cucharada de harina
Agua
Perejil picado
Sal y aceite

Elaboración:

Limpia el pescado y saca los lomos. Con la cabeza, espinas, cáscaras de los langostinos, los puerros y las cebollas. Deja reducir hasta obtener un caldo muy concentrado.

Pica dos dientes de ajo y las cebollitas de verdeo, dora en una cazuela ancha con un poco de aceite. Agrega la harina, remueve e incorpora el vino blanco y el caldo de pescado. Deja cocer unos minutos, agrega las almejas y los granos de pimienta verde (reserva algunos granos). Deja hasta que se abran las almejas. Agrega los langostinos y cocínalos dos minutos. Espolvorea con perejil picado y pásalo a una fuente.

Condimenta el pescado con sal y pimienta verde machacada. Moja los trozos con un poco de aceite y cocínalos en una plancha bien caliente, dos minutos de cada lado. Coloca el pescado encima de las almejas y los langostinos.

Consejos:

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Blanco

Abadejo con mayonesa de ajo



Ingredientes:

800 grs. de abadejo fresco (en filetes).
2 papas.
1 berenjena.
8-10 dientes de ajo.
Aceite.
Agua, sal y pimienta.
Para la mayonesa de ajo:
1 diente de ajo.
1 huevo.
1 vaso de aceite.
Un chorro de vinagre.
Sal.
Para la salsa de tomate:
1 cebolla.
4 tomates.
Una pizca de azúcar.
Sal

Elaboración:

Pela las papas y dales forma de bolitas. Fríelas en una sartén con aceite y 8-10 dientes de ajo sin pelar. Cuando estén doraditas, tápalas con papel de aluminio y llévalas al horno durante 10 minutos. En otra fuente de horno pon la berenjena cortada en fetas con un poco de aceite y sal. Para preparar la salsa de tomate, pica la cebolla y trocea los tomates. En una sartén con un poco de aceite pocha la cebolla y el tomate. Añade una pizca de sal y azúcar. Deja cocer.
Corta los filetes de abadejo y salpiméntalos.
Para la mayonesa, pon en una licuadora huevo, ajo, aceite, vinagre y sal.
Bate hasta que ligue. Cubre los filetes de pescado con la mayonesa y llévalos a horno precalentado a 200 °C durante 5 minutos.
En una fuente pon las fetas de berenjena y encima coloca el pescado. Añade a un lado la salsa de tomate, y al otro, las bolitas de papa. Decora con una hojita de perejil y sirve.

Consejos:

Para mí (Karlos), el abadejo posee una carne excelente. Tiene una coloración rosada. Se consiguen ejemplares enormes y muy frescos. Con la cabeza y la cola ya lo saben, una rica sopa de pescado.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Almejas a la marinera



Ingredientes:

1 kg. de almejas
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 cucharada de harina
1 vaso de vino blanco
Aceite
Perejil picado

Elaboración:

Pica finamente la cebolleta y los ajos. Rehógalos en aceite, agrega la harina y disuélvela. Añade el vino blanco y las almejas y mantén en el fuego hasta que se abran. Espolvorea con el perejil y sirve.

Truco: la calidad sanitaria de las zonas donde se crían estos animales es muy importante. Para asegurar su salubridad debemos comprarlos en establecimientos de confianza y evitar los recogidos por aficionados o de procedencia dudosa.

Consejos:

Consejo: Como el resto de los moluscos, las almejas deben estar vivas en el momento de ser cocinadas, o al comerse. Las valvas tienen que estar muy prietas, o cerrarse rápidamente cuando se les toca con el dedo.

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

Almejas rellenas



Ingredientes:

1 Kg. de almejas
1 cebolla
½ l. de leche
3 cucharadas de harina
salsa de tomate
perejil
aceite virgen extra

Para empanar:

harina
huevo
pan rallado

Elaboración:

Pica finamente la cebolla y ponla a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Sazona.

Abre las almejas, reserva el jugo y las conchas y pica la carne.

Cuando la cebolla esté pochada, incorpora la carne de las almejas. Añade la harina y rehoga brevemente. Vierte el jugo de las almeja y la leche poco a poco sin dejar de batir. Sazona y espolvorea con un poco de perejil picado. Mezcla hasta que espese.

Pasa la masa a una fuente y deja enfriar. Cuando esté fría rellena las conchas. Pásalas por harina, huevo batido y pan rallado. Fríelas en una sartén, retíralas y escúrrelas sobre un plato forrado con papel de cocina.

Coloca en el centro del plato, un poco de salsa de tomate y alrededor las almejas. Decora con una ramita de perejil.

Consejos:

Consejo: Las almejas admiten muchas formas de preparación. La almeja fina y la babosa se pueden consumir en crudo, con limón. También combinan muy bien con arroces, fideos, fabas y con cualquier guiso de pescado.

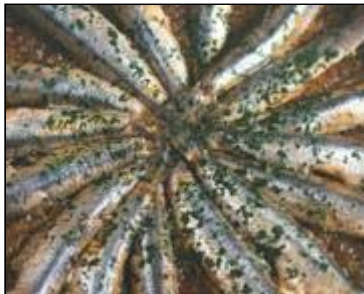
Temporada:

Todo el año

Bebida:

Blanco

Anchoas con cebolla



Ingredientes:

2 docenas de anchoa
1 cebolla roja
1 cebolla blanca
Un poco de pimentón
3 dientes de ajo
1 vaso de txakoli
Sal
Aceite
Perejil picado

Elaboración:

Pica finamente la cebolla roja y la blanca. Dóralas en la sartén con un poco de sal y aceite. Corta los dientes de ajo en láminas y echa a la sartén. Añade txakoli y un poco de pimentón.

Limpia las anchoas y ponlas en la sartén. Agrega un poco más de aceite y el perejil picado. Tápalas y hazlas a fuego fuerte durante 3 minutos y sirve.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Anchoas con salmon ahumado



Ingredientes:

12 anchoas
12 filetes de salmón
3 pimientos rojos
3 dientes de ajo
Harina
1 huevo
Aceite
Sal

Elaboración:

Coloca los pimientos rojos en una tartera, échales sal y aceite y mételos al horno a 180° durante 30 minutos. Cuando estén hechos, pela y córtalos en tiras y reserva.

Limpia las anchoas. Quita las espinas y extiéndelas.

Coloca las anchoas boca arriba y pon un filete de salmón en cada una. Aplasta bien para pegarlos. Pásalas por harina y huevo y fríe en aceite caliente. Sácalas a un plato. Corta los dientes de ajo en láminas y dóralos en aceite. Añade los pimientos rojos y saltea.

Coloca los pimientos rojos junto a las anchoas y sirve.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Anchoas con salsa americana



Ingredientes:

16 anchoas
32 gambas
1 cebolla
1 tomate
3 dientes de ajo
1 huevo
1 copa de brandy
Agua
Harina de maíz refinada
Aceite
Sal
Cebollino

Elaboración:

Para la salsa americana pica la cebolla, el tomate y los dientes de ajo y colócalos en una sartén con un poco de aceite. Sazona y deja que se dore. Añade las cabezas de las gambas y rehoga brevemente.

Flambee con brandy y cubre todo con agua. Sazona nuevamente y deja cocer a fuego lento durante 30 minutos.

Con la ayuda de una cuchara pasa todo por un colador. Para espesar la salsa añade un poco de harina de maíz refinada y deja cocer a fuego lento.

Limpia las anchoas y saca los filetes. Envuelve cada gamba en un filete de anchoa y ensártalo en un palillo. Sala, pasa por harina y huevo y fríelos.

En una fuente pon la salsa americana y coloca encima las anchoas rellenas. Decora con cebollino.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Anchoas en escabeche



Ingredientes:

20 anchoas
4 cebolletas pequeñas
8 dientes de ajo
8 puerros pequeños y tiernos
4 zanahorias pequeñas
1 pimiento verde
250 gr de pasta fresca
Harina
Aceite
Vinagre
Sal

Elaboración:

Limpia las anchoas sin quitarles las espinas, sazónalas y pásalas por harina y fríelas brevemente por los dos lados en aceite caliente. Retira las anchoas, cuela el aceite y pásalo nuevamente a la sartén.

Incorpora las cebolletas, las zanahorias y los dientes de ajo (en entero). Saltea y añade 2 medidas de aceite y una de vinagre. Coloca encima las anchoas y deja cocer a fuego lento durante unos 10 minutos.

Cuece la pasta en abundante agua con sal hirviendo. Cuélala y reserva. En otra sartén saltea el pimiento bien picado y mezcla con la pasta.

Sirve en una fuente, a un lado coloca las anchoas con las verduras y al otro la pasta con el pimiento. Salsea con el escabeche.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Anchoas en vinagreta



Ingredientes:

1 k. de anchoas
4 dientes de ajo
1/4 de litro de vinagre de vino blanco
sal
1 cucharada de perejil picado

Elaboración:

Limpiar bien las anchoas y sacar los filetes limpios de espinas.
Pelar los ajos, colocarlos en un mortero y machacarlos con el perejil y un poco de sal, mezclándolo bien. En una tartera honda, ir extendiendo las anchoas y echándoles la vinagreta por encima, capa a capa. guardarlo en la nevera de 8 a 12 horas. Transcurrido este tiempo ya están listas para servir las en los platos acompañadas de rodajas de tomate y panes fritos.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Anchoas marinadas con lima



Ingredientes:

½ kg. de anchoas
3 limas
corteza de una naranja
1 barra de pan de semillas
1 diente de ajo
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Limpia las anchoas, retirando la cabeza y las espinas. Sepáralas en 2 filetes y extiéndelas en una fuente con la piel hacia abajo. Espolvoréalas con sal fina y el zumo de 2 limas. Tápalas con film de cocina y macéralas en el frigorífico durante 1 hora.

Corta en juliana fina la piel de una lima y de una naranja.

En una fuente plana, sirve las tiras de lima y de naranja. Coloca encima las anchoas marinadas con la piel hacia arriba y rocíalas con aceite. Decora con una rama de perejil.

Corta el pan en rodajas y tuéstalas en el horno. Úntalas con el diente de ajo y sirve.

Consejos:

Consejo: Cuando cortéis la piel de la naranja y de la lima, es muy importante sólo cortar la parte exterior, sin nada de la parte pulposa y blanca. Al hacerlo de esta forma la naranja y el limón desprenderán mas aroma y sabor.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Anchoas papillote



Ingredientes:

- 600 grs. de anchoas
- 2 cebolletas
- 2 pimientos verdes
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de sidra o vino blanco
- aceite
- sal
- pimienta

Elaboración:

Pondremos un poco de aceite en la sartén, añadiendo la verdura troceada a pochar con una lámina de ajo machacado.

Una vez se ha alcanzado el dorado, 4 minutos, pondremos las anchoas, ya limpias y saladas. Después, echaremos el vaso de sidra y un poco de pimienta blanca. Al cabo de 3 minutos, ya están listas para servir.

Consejos:

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Anchoas rebozadas con piquillos



Ingredientes:

24 de anchoas
8 pimientos del piquillo rojos
8 pimientos del piquillo verdes
6 dientes de ajo
harina
huevo batido
aceite virgen extra
sal
azúcar

Elaboración:

Pela los ajos, corta 4 en láminas y ponlos a freír en una sartén con un poco de aceite. Cuando empiecen a dorarse, agrega los pimientos. Añade un poco de sal y azúcar. Dale la vuelta y añade nuevamente otro poco de sal y de azúcar. Cocínalos a fuego suave.

Limpia las anchoas, retirándole cabeza, tripa y espina central. Con unas tijeras, quítales las barbas.

Pasa las anchoas por harina y huevo batido y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente y un par de ajos.

Sirve en una bandeja amplia, los pimientos en el fondo de la bandeja y coloca encima las anchoas.

Consejos:

Consejo: Si os han sobrado algunas anchoas, las podéis comer frías para merendar. Pero si preferís comerlas calientes y no las queréis recalentar, lo más aconsejable será que preparéis una salsa y las metáis dentro.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Anchoas rellenas



Ingredientes:

1 kg. de anchoas
200 gr. de jamón en lonchas
3 limones
5 pimientos verdes
Harina y huevo para rebozar
Aceite
Sal

Elaboración:

Fríe el pimiento y pélalo. Para limpiar las anchoas, quita la cabeza, las tripas y la espina central y macéralas con sal y limón durante 15 minutos. Una vez maceradas, sácalas y coloca encima de una de ellas una loncha de jamón, una de pimiento y de nuevo otra anchoa. Vuélvelas a salar, pásalas por harina y huevo y fríelas en aceite. Sirvelas en una fuente y decóralas con un limón.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

- -

 Imprimir

Anchoas sorpresa



Ingredientes:

4 láminas de pasta filo u hojaldre
6 anchoas grandes
4 pimientos verdes
4 dientes de ajo
2 puerros
1 cebolla
1 vaso de txakolí
1 vaso de caldo de pescado
Harina de maíz refinada
Aceite
Sal

Elaboración:

Limpia los pimientos y colócalos sobre una placa de horno. Rocía con aceite y ponlos a asar en el horno a 180°C durante 25 minutos. Deja enfriar y péralos.

Pica la cebolla en juliana fina y ponla a pochar. Agrega los ajos pelados y enteros. Sazona y cocina a fuego suave durante 10 minutos.

Para la salsa pica la parte blanca de los puerros en juliana fina y pon a pochar. Añade el txakoli y el caldo y deja reducir durante 15 minutos. Añade un poco de fécula disuelta en agua para espesar la salsa.

Limpia las anchoas, retirando las cabezas, tripas y espinas. Saca los lomos yazona.

Extiende las hojas de pasta filo, sobre cada hoja coloca un pimiento, encima una cucharada de cebolla y ajos y finalmente 3 filetitos de anchoas por ración. Envuelve, corta las puntas de la pasta filo y fríelos en una sartén con aceite.

Para servir, pon los rollitos en una fuente y salsea alrededor. Adorna con una ramita de perejil.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Antxoas Getaria



Ingredientes:

1 kg. de antxoas (boquerón)
4 patatas
½ cebolla
6 ajos frescos
1 pimiento verde
2 tomates secos
½ guindilla
agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Pon las patatas a cocer en una cazuela con abundante agua. Deja cocer durante 25-30 minutos. Deja que se templen, pélalas y córtalas en rodajas gruesas. Colócalas sobre una fuente amplia.

Limpia las antxoas quitándoles las cabezas y las tripas. Retírales la espina central y sepáralas en filetes.

Unta un molde con un poco de aceite, coloca una capa de filetes de antxoa, sazónalas y coloca encima otra capa de antxoas. Sazona de nuevo.

Pica finamente la cebolla y ponla a pochar en una sartén con bastante aceite.

Pica también los tomates secos, el pimiento verde y los ajos frescos y añádelos. Rehoga un poco y agrega la guindilla picante troceada. Saltea brevemente y vierte todo sobre las antxoas. Deja reposar durante un par de minutos. Colócalas sobre las patatas y riégalas con el aceite.

Consejos:

Cuando se manipulan los alimentos para cocinar es inevitable que queden olores en las manos. Para eliminar el olor del pescado, prueba a frotarlas con zumo de limón.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Aperitivo de trucha ahumada



Ingredientes:

200 gr. de trucha ahumada
100 gr. de huevas de trucha
unas ramas de eneldo
150 gr. de harina
375 ml. de leche
4 huevos
un poco de mantequilla
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Con una batidora de varillas eléctrica, monta la nata en un bol grande. Pica la trucha ahumada y las ramas de eneldo e incorpóralas. Sazona e introduce en el frigorífico para enfriar.

Coloca en una jarra, la leche, los huevos, el perejil picado, la harina, 3 cucharadas de aceite y una pizca de sal. Tritura con una batidora eléctrica hasta que quede una masa homogénea.

Unta una sartén con un poco de mantequilla, vierte un poco de la masa, espárcela bien y cocínala por los dos lados. Repite la operación hasta terminar toda la masa y reserva.

Corta las crepes en 4 y frielas en una sartén con aceite. Retíralas y escúrrelas. Monta el plato alternando las crepes y el relleno formando una escalera de caracola.

Consejos:

Siempre que estés en la cocina, cuidado con los fuegos, vitrocerámicas, utensilios cortantes y máquinas eléctricas, sobre todo si te ayudan o acompañan en la cocina jóvenes o niños pequeños.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Atún aromático



Ingredientes:

600 gr de atún o bonito en rodajas
1 cebolleta
2 tomates maduros
1 pizca de tomillo
1 pizca de orégano
Unas hojas de albahaca
1 hoja de laurel
1/2 vaso de caldo de pescado
1 cucharada de harina
Aceite
Sal

Elaboración:

Corta las rodajas de atún en cuartos y sazona con sal gorda.

Pica la cebolleta y el tomate y sofríelos en un poco de aceite de oliva. Sazona y añade el tomillo, el orégano y el laurel. Cuando este todo bien pochado agrega la harina y rehoga. Moja con el caldo de pescado, echa la albahaca picada y déjalo reducir durante unos minutos.

Fríe el atún en una sartén con aceite caliente e incorpóralo a la cazuela. Deja que se haga un minuto y sírvelo.

Consejos:

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Blanco

Atún asado



Ingredientes:

2 rodajas de atún de 400 grs. Cada una
2 tomates
2 cebolletas
2 pimiento verdes
3 dientes de ajo
1 vaso de txakoli (vino blanco seco)
caldo de pescado o agua
aceite, sal
3 cuch. de salsa de tomate

Elaboración:

Cortamos la verdura (tomates, cebolletas y pimientos) en juliana y la pochamos con los tres dientes de ajo y aceite de oliva.

En una sartén con aceite, doramos el atún salado y sin piel vuelta y vuelta a fuego fuerte.

Colocamos la mitad de la verdura pochada en el fondo de un recipiente de horno y sobre esta el atún, encima el resto de la verdura y bañamos con el txakoli.

Metemos al horno a 180 grados durante 15 o 20 minutos, dependiendo del grosor del atún. Regamos con un poco de agua o caldo de pescado si fuese necesario.

Sacamos del horno el atún con la verdura y añadimos la salsa de tomate de guarnición.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Atún encebollado



Ingredientes:

800 g de atún limpio
2 cebollas
1 pimiento morrón verde
2 tomates
1 huevo
Aceite
Sal y pimienta

Elaboración:

Corta la cebolla y el pimiento verde en juliana. Ponlos a dorar en una sartén con aceite y sal. Cuando estén bien pochados, reserva.

Pela los tomates y córtalos en medias lunas. Prepara una sartén con aceite y coloca las medias lunas en todo el fondo, haciendo una torta. Sazona.

Bate el huevo y cubre el tomate. Deja que vaya cuajando a fuego suave. Cuando el fondo esté bien cuajado, mete la sartén en el horno a 120 °C durante 3-4 minutos.

Coloca la torta de tomate en el fondo del plato y cubre con la fritada de pimiento y cebolla.

Salpimenta el atún troceado y cocínalo en una plancha bien caliente con un poco de aceite. Deja que se haga un par de minutos de cada lado y colócalo sobre la fritada. Sirve decorado con perejil.

Consejos:

Las cebollas aguantan hasta 3 semanas. Para ello, lo mejor será ponerlas en una cesta, de forma que no queden apretadas, en un lugar seco.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Tinto

Bacalao a la vizcaina



Ingredientes:

4 lomos de bacalao.
1 dl de aceite de oliva.

Para la salsa:

La pulpa de diez pimientos choriceros.
8 cebollas (4 rojas y 4 blancas).
4 dientes de ajo.
50 gr de tocino de jamón.
Sal

Elaboración:

Coloca los dientes de ajo sin pelar en una cazuela de barro y confita el bacalao durante cuatro minutos. Saca y reserva aparte. En la misma cazuela pon los demás ingredientes de la salsa troceados y pocha a fuego moderado, cuando esté todo bien tierno, añade la carne de los choriceros y deja pochar otros 20 minutos. Si la salsa quedara seca, añade fumet de pescado.

Pasa la salsa por turmix y chino una vez comprobado el punto de la sal debiendo quedar ligera y ligada.

Coloca los lomos de bacalao en la salsa, da un ligero hervor y sirve.

Consejos:

Pedéis utilizar bacalao desalado o desalarlo en casa metiendo los lomos en agua fría durante 36 ó 48 horas cambiando 3 veces el agua.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto
------------	-------------	---------	-------

Bacalao ajoarriero



Ingredientes:

1 cebolla
1 pimiento verde
4 trozos de bacalao
3 dientes de ajo
2 cucharadas de pimiento choricero
8 cucharadas de salsa de tomate
aceite de oliva
guindilla
caldo de bacalao

Elaboración:

Corta la cebolla y el pimiento verde en juliana y los ajos, fileteados en laminas. Rehógalos en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén suficientemente rehogados, añade la carne del pimiento choricero, la salsa de tomate y la guindilla. Sofríelo todo bien durante 7 minutos.

Aparte, limpia el bacalao quitándole la piel y las espinas y córtalo en trozos pequeños. Agrégalo a la sartén junto a los otros elementos y rehoga. Deja cocer a fuego lento durante 10 minutos, agregando un poco de caldo de bacalao, si fuese necesario.

Consejos:

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Bacalao al horno



Ingredientes:

4 tajadas de bacalao
1/2 kg. de cebollas
Aceite de oliva
Un diente de ajo
3 huevos
Sal
Una cucharadita de perejil picado

Elaboración:

Desalar el bacalao, manteniéndolo al menos 24 horas en agua fría, cambiando tres veces el agua. Sacar las tajadas y retirar las espinas.

Cortar muy fina la cebolla y en láminas el diente de ajo. Pocharlos en una fuente refractaria con un poco de aceite de oliva. Cuando la cebolla esté transparente se colocan encima los lomos de bacalao y se dejan a fuego lento durante 5 minutos.

Abrimos a continuación los huevos sobre el bacalao y metemos la fuente en el horno, a temperatura media durante 4 ó 5 minutos, hasta que cuajen las claras. Adornar con un poco de perejil picado.

Consejos:

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Bacalao al pil pil



Ingredientes:

800 gr. de bacalao desalado (en trozos)

- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla seca picante
- 1/2 l. de aceite de oliva

Elaboración:

Rehoga el ajo fileteado y la guindilla en una cazuela ancha y baja (mejor de barro) con aceite y cuando este dorado retíralo a un plato.

A continuación, deposita los trozos de bacalao con la piel sobre la cazuela y frotando. Dales la vuelta y déjalos hacer durante 5 minutos con el fuego apagado mientras se temple el aceite.

Retira el bacalao en otro plato y bate el aceite suavemente con un colador hasta que ligue.

Coloca las tajadas de bacalao (con la piel hacia arriba) sobre la salsa pil pil. Por ultimo decora con los ajos y las guindillas. Sirve.

Consejos:

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Blanco

Bacalao al pil pil con cebolla confitada



Ingredientes:

4 lomos de bacalao desalado
4 cebollas
8 dientes de ajo
½ guindilla
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pica las cebollas en juliana fina, ponlas a pochar en una sartén con aceite hasta que queden bien caramelizadas.

Pela los dientes de ajo y ponlos a dorar en una cazuela amplia y baja con abundante aceite. Cuando se doren, pica la guindilla en rodajas y añádela. Retira la guindilla y los ajos y reserva.

Incorpora las tajadas de bacalao y fríelas brevemente por los dos lados.

Retira el bacalao, pasa el aceite a un bol y déjalo templar. Con un cucharón, vierte nuevamente el aceite a la cazuela removiendo con un colador hasta que espese. Repite la operación hasta terminar con todo el aceite.

Sirve las tajadas de bacalao en una fuente grande, sobre cada trozo pon un diente de ajo y una rodaja de guindilla. Acompáñalo con la cebolla confitada y decora con una rama de perejil.

Consejos:

Una vez ligado el pil-pil, cuando vuelvas a introducir el pescado en la cazuela, conviene calentarlo a fuego muy lento para que la salsa no se corte.

Temporada:	Otoño
------------	-------

Bebida:

Blanco

Bacalao al pil-pil



Ingredientes:

4 trozos de bacalao
5 dientes de ajo
1 guindilla
aceite de oliva

Elaboración:

Coloca los 5 dientes de ajo en una cazuela y dora. Más tarde trocea la guindilla y échala a la cazuela para que se dore. Cuando estén hechos retíralos a un plato.

En el mismo aceite, pon a hacer los trozos de bacalao (con la piel hacia arriba). Dales la vuelta y cuando estén hechos sácalos de la cazuela.

Deja templar el aceite 4 ó 5 minutos. Liga el aceite con la gelatina del bacalao con ayuda de un colador.

Pon en un plato la salsa y sobre ésta, los trozos de bacalao.

Por último, pon los ajos y la guindilla encima de cada trozo.

Consejos:

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Bacalao al pil-pil



Ingredientes:

4 tajadas de bacalao
5 dientes de ajo
½ guindilla
300 ml. de aceite virgen extra

Elaboración:

Pon el aceite en una cazuela baja y amplia. Pela los ajos y dóralos. Cuando estén dorados, pásalos a un plato y resérvalos. Limpia la guindilla y trocéala en 4, saltéalas brevemente y retíralas a un plato.

En el mismo aceite, pon a hacer los trozos de bacalao (primero con la piel hacia arriba). Fríelos cuatro minutos por cada lado y retíralos a un plato. El suero que vayan soltando resérvalo en un bol.

Pasa el aceite a otro bol y espera a que se temple el aceite. Cuando esté templado pon un poco en la cazuela y un poco del suero del bacalao y lígalo con un colador moviendo suavemente. Añade el resto del aceite poco a poco. Cuando hayas añadido la mitad del aceite incorpora el resto del suero sin dejar de mover con el colador. Incorpora el resto del aceite, sigue moviendo hasta que quede un pil-pil espeso. Incorpora las tajadas de bacalao y calienta bien.

Sirve en un plato las tajadas y cubre con la salsa. Decora con los ajos y los trozos de guindillas.

Consejos:

Consejo: Para desalar el bacalao, primero hay que pasar los trozos por el chorro del grifo y a continuación se colocan en un recipiente con abundante agua fresca dentro del frigorífico (para que no sufra alteraciones de temperatura). El agua se renueva cada 8 horas, en el caso que esté finamente cortado, con tres veces será suficiente (24 horas). Si son tajadas muy gruesas hará falta hacerlo 6 veces (48 horas).

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Blanco
------------	-------------	---------	--------

Bacalao con aceitunas



Ingredientes:

6 trozos de bacalao.
50 grs. de aceitunas negras.
2 pimientos verdes.
1 cebolla mediana.
2 dientes de ajo.
3 tomates maduros.
2 vasos de leche.
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

Desalar y desespinar las tajadas de bacalao antes de escaldarlo durante 8 minutos en dos vasos de leche sin dejar que hierva. Pochar en una sartén honda los dientes de ajo, la cebolla, el tomate y el pimiento verde, cortados finos y un poquito de sal. Separar las láminas de bacalao, con paciencia, para que queden enteras, pasándolas a la cazuela del sofrito. Añadir las aceitunas y dejar cocer durante 3 ó 4 minutos a fuego lento.
Servir inmediatamente.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Blanco
------------	-------------	---------	--------

Bacalao con ciruelas pasas



Ingredientes:

8 lomos de bacalao desalado
12 ciruelas pasas
2 cebolletas
Una pizca de azafrán
1 cuch. de harina
Huevo batido y harina para rebozar
2 dientes de ajo
1 vaso de caldo de verduras
Perejil picado
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

En una tartera con aceite, pocha las cebolletas picaditas y los ajos también picados. Agrega la harina y rehoga. Seguidamente, incorpora el azafrán y moja con el caldo. Remueve y deja reducir unos minutos.

Añade las ciruelas pasas, que habrás remojado en agua durante 2 horas.

Aparte, reboza las tajadas de bacalao en harina y huevo batido. Frielas en una sartén con aceite caliente. Escúrrelas y añadeselas a la tartera con la salsa. Pon a fuego lento durante 5 minutos, rectifica de sal, espolvorea con perejil picado y sirve.

Consejos:

Es muy importante que el bacalao esté bien desalado durante 36 horas. El azafrán y las pasas le dan un toque muy especial al bacalao.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Bacalao fresco frito con pisto



Ingredientes:

4 filetes de bacalao fresco
2 cebolletas
2 pimientos verdes
1 calabacín
2 tomates
1-2 huevos
harina
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pica las cebolletas en dados y pon a pochar en una cazuela con aceite. Pica los pimientos y los calabacines (sin pelar) en dados y los dientes de ajo en láminas e incorpóralos. Sazona y cocina durante 5 minutos.

Pela los tomates, córtalos también en dados e incorpóralos. Cocina todo junto durante 15-20 minutos, hasta que quede bien hecho.

Corta cada filete en 2, sazónalos, pásalos por harina y huevo batido y fríelos brevemente por los 2 lados en una sartén con aceite.

Sirve el pisto en el centro de una fuente amplia y coloca el pescado alrededor. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Cuando el pisto esté hecho, si ves que queda con mucho aceite en la superficie elimínalo con una cuchara, ten en cuenta que el aceite si es de oliva crece bastante al freírse, mientras que las verduras disminuyen su tamaño.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Bacalao fresco al vapor con setas al horno



Ingredientes:

800 gr. de bacalao fresco
1 pimiento morrón
2 pimientos verdes
½ kg. de setas
2 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Espolvorea una fuente apta para el horno con un poco de sal, coloca encima las setas y sálalas por la parte superior.

Pica los dientes de ajo y un poco de perejil. Coloca en un recipiente y añade un poco de aceite. Unta las setas con parte de la mezcla e introduce en el horno a 180°C durante 15-20 minutos.

Pica los pimientos en juliana fina. Pon a pochar en una sartén con aceite. Sazona, mezcla bien y cocina durante 6-8 minutos.

Corta los lomos de bacalao por la mitad y salpimiéntalos.

Pon un poco de agua en la olla rápida, añade unas ramas de perejil y una pizca de sal. Coloca encima el accesorio para cocer al vapor y pon encima el pescado. Cierra la tapa y en cuanto empiece a salir el vapor, apaga el fuego y enfríala bajo el grifo de agua fría.

Sirve el pescado, las setas y los pimientos. Pasa el aceite resultante de freír los pimientos al recipiente de los ajos picados y riega el pescado y las setas.

Consejos:

El carnet de identidad de un bacalao es su piel: negra en los lomos, con una línea blanca que se curva bruscamente a la altura de la segunda dorsal. Desconfiad del bacalao sin piel.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Bacalao fresco con salsa de marisco



Ingredientes:

800 grs. De bacalao fresco
12 langostinos
8 mejillones
1/2 vaso de vino blanco
Aceite
Agua, sal y pimienta
Perejil picado
Para la salsa:
1 cebolla
2 tomates maduros
2 zanahorias
2 puerros
2 cuch. De pimentón dulce
Estragón
1 copita de brandy
Perejil
Aceite y sal

Elaboración:

Cuece los mejillones en agua con vino blanco y reserva también el caldo.
Para preparar la salsa, pochá todas las verduras picadas con el perejil en una cazuela con aceite. Sazona.
Aparte, rehoga machacando las cabezas de los langostinos y agrega el estragón y el pimentón, moja con el brandy y flambea.
Agrega a la verdura este flambeado. Déjalo hacer unos 5 minutos, tritúralo y pasa por un chino. Reserva.
Saltea el bacalao y los langostinos pelados, todo salpimentado.
Sirve el bacalao y los langostinos en una fuente con el fondo cubierto de salsa de marisco. Espolvorea con perejil y decora con los mejillones. Acompaña con el resto de la salsa.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Blanco
------------	-------------	---------	--------

Bacalao fresco con salsa de pimientos verdes



Ingredientes:

1 kg . de bacalao fresco (tajadas)
1/2 pimiento morrón
3 ó 4 pimientos verdes
1 cebolleta
4 dientes de ajo
2 guindillas de cayena
Harina
Aceite de oliva
1 vaso de agua

Elaboración:

En una cazuela con un chorro de aceite pocha los pimientos verdes, la cebolleta y las guindillas picaditas. Cuando este rehogado, agrega un vaso de agua y deja cocer sin tapa unos 20 minutos para que reduzca. Pasa por el pasapuré y reserva.

En una sartén con aceite, fríe los dientes de ajo enteros y con piel. Seguidamente, añade las tajadas de bacalao, sazonadas y enharinadas, fríelas durante 4 minutos por cada lado, poniéndolas primero con la piel hacia arriba. Escurre y reserva.

Pon la salsa de pimientos verdes en el fondo de una fuente o plato grande y coloca encima las tajadas de bacalao y los ajos fritos.

Decora con el pimiento rojo frito en aros y sirve.

Consejos:

El bacalao es un pescado que en su tratamiento en fresco admite a la perfección el acompañamiento de los pimientos verdes. Es una combinación gustosa

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Bacalao frito con chalotas confitadas



Ingredientes:

800 gr. de bacalao fresco
16 chalotas
1 escarola
7 dientes de ajo
harina
huevo
aceite virgen extra
vinagre
sal

Elaboración:

Pela 3 dientes de ajo y las chalotas. En una sartén con un poco de aceite (2 cucharadas) pon 2 dientes de ajo y las chalotas a confitar a fuego lento hasta que queden bien hechas.

Limpia la escarola, escúrrela y pícala. Unta una fuente con el otro diente de ajo, sirve encima la escarola. Aliña con aceite, vinagre y sal.

Pon aceite a calenta en una sartén, añade los 4 dientes de ajo sin pelar. Corta el bacalao en trozos, sazónalos, pásalos por harina y huevo y fríelos brevemente (1-2 minutos por cada lado).

Sirve en una fuente los filetes de bacalao con las chalotas confitadas y en otra la ensalada de escarola.

Consejos:

Consejo: Conviene estar siempre atentos para diferenciar el abadejo del bacalao. Se puede distinguir porque el abadejo tiene una línea lateral negra que recorre su cuerpo, mientras que la línea que recorre e cuerpo del bacalao es blanca.

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Bacalao rebozado en fritada



Ingredientes:

1 kg. de bacalao desalado (lomos)
4 dientes de ajo
1 cebolla
Un trozo de blanco de puerro
1/2 pimiento morrón
1 tomate
1 pimiento verde
Unas guindillas en vinagre
Harina y huevo batido
Aceite de oliva
Sal

Elaboración:

En una cazuela con un chorro de aceite, prepara la fritada, pochando el blanco del puerro cortado en juliana, los pimientos, el tomate, 2 dientes de ajo y las cebollas, todo bien picadito. Sazona y deja a fuego lento hasta que este todo bien pochado. Aparte, trocea los lomos de bacalao, rebózalos en harina y una vez los hayas pasado por huevo batido, fríelos en abundante aceite caliente. Pon dos dientes de ajo en el aceite de freír el bacalao para que den sabor. Escurre y sirve los lomos de bacalao junto con la fritada. Acompaña con las guindillas aliñadas con aceite y sal gorda.

Consejos:

La operación del rebozado, exige que una vez bien desalado el bacalao éste se pase ligeramente por harina, después por huevo y finalmente a la sartén con aceite bien caliente.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Barritas de truchas con 2 salsas



Ingredientes:

600 gr. de trucha limpia

1 paquete de canónigos

2 huevos

harina

pan rallado

aceite virgen extra

vinagre

sal

pimienta

- Para la salsa de cebolla:

1 cebolla roja

8 almendras

1 vaso de vino blanco

½ vaso de agua

aceite virgen extra

sal

- Para la salsa de mostaza:

3 yemas de huevo

una clara de huevo

1 cucharada de mostaza

1 cucharada de alcaparras

aceite virgen extra

vinagre al estragón

sal

Elaboración:

Para la salsa de cebolla, pica la cebolla y ponla a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Pica las almendras e incorpóralas. Sazona, vierte el vino y el agua y deja reducir a fuego alto durante 10 minutos. Tritura con una batidora eléctrica y reserva al fuego. En el momento de servir pasa a una salsera.

Corta los filetes de trucha en bastones. Salpiméntalos, pásalos por harina, huevo batido y pan rallado y frielos brevemente por los 2 lados en una sartén con aceite. Escúrrelos sobre una fuente forrada con papel absorbente de cocina.

Para la salsa de mostaza, pon en una jarra las 3 yemas, una pizca de sal y un chorro de aceite de oliva. Tritura con una batidora eléctrica, y añade aceite poco a poco hasta que quede una crema blanquecina. Pasa a un bol y agrega la mostaza, un chorrito de vinagre, las alcaparras picadas y la clara montada a punto de nieve. Mezcla bien y sirve en una salsera.

Limpia los canónigos bajo el grifo, escúrrelos y ponlos en un bol. Aliña con aceite, vinagre y sal. Colócalos en el centro de una fuente amplia y rectangular, alrededor pon los bastones de trucha y acompaña con las salsas.

Consejos:

La carne de la trucha es de excelente calidad, blanca o asalmonada, bajo en calorías y alto contenido proteico. Cada 100 gr. de filete de trucha contienen 1.1 gr. de ácido graso omega 3, grasa beneficiosa que previene las enfermedades cardiovasculares.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Besugo a la donostiarra



Ingredientes:

1 besugo (o chicharro) de 1,5 kg limpio
3 patatas
1 cebolla
1 pimiento verde
1 cabeza de ajos
Un trozo de guindilla seca
Perejil picado
Un chorro de vinagre
Aceite, sal y agua

Elaboración:

Pela las patatas y córtalas en lonchas de 1/2 cm. de grosor. Colócalas en la placa de horno, junto con los ajos enteros y con piel (reserva dos), la cebolla y el pimiento troceados. Sazona y añade un chorro de aceite y medio vaso de agua. Hornea a 180 grados durante 20 minutos. Pasado este tiempo, saca la placa con las patatas del horno y coloca encima el besugo (o el chicharro) limpio y sazonado.

Moja con un poco de agua y hornea nuevamente a 180 grados durante unos 18 minutos.

Cuando el besugo esté perfectamente asado, ábrelo por la mitad retirando las espinas. Aparte, filetea dos dientes de ajo y trocea la guindilla. Prepara con ellos un refrito de aceite y viértelo sobre el besugo, al que habrás añadido previamente un chorro de vinagre. Sirve con las patatas.

Consejos:

Plato especialmente recomendado para el consumo por personas hipertensas, con problemas de colesterol, diabéticas y con osteoporosis. Deben tomarlo como máximo dos veces en semana las personas obesas. Consumo esporádico en personas con insuficiencia renal.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Besugo a la sal



Ingredientes:

1 besugo de 1,5 kg aproximadamente
3 kg de sal gruesa
Un poco de agua
Para la salsa tártara:
Mayonesa (2 huevos, 1 vaso de aceite,
1 cucharada de vinagre y sal)
1 pepinillo en vinagre
Un puñado de alcaparras en vinagre
1 huevo cocido
Perejil picado

Elaboración:

Limpia bien el besugo por dentro y quítale las escamas. Humedece la sal con un poco de agua para que se haga más compacta.

Prepara en una placa de horno una cama de sal y coloca el besugo encima. Cubre totalmente con más sal y hornea durante 20 minutos a 180-190 °C.

A continuación, saca la preparación del horno, rompe la costra de sal dándole unos golpes y retírala.

Prepara una mayonesa batiendo con una batidora sus ingredientes.

Para la salsa tártara, mezcla todos los ingredientes, bien picaditos, con la salsa mayonesa.

Sirve el besugo en una fuente retirándole la piel, sin la cabeza, abierto por la mitad y sin espinas. Acompáñalo con la salsa tártara.

Consejos:

Para distinguir el besugo del sargo, de la misma familia de pescados, hay que fijarse en la coloración rosada uniforme, con pequeñas manchas azules, y también en la forma de la cabeza, más redondeada. En Venezuela, a este mismo pescado se le dice güerito

Temporada: **Verano**

Bebida:

Tinto

Besugo al horno



Ingredientes:

- 1 besugo de 1,5 kgs.
- 1 limón
- 2 patatas medianas
- 1 diente de ajo
- sal y aceite
- agua y perejil picado

Elaboración:

Pelamos las patatas y las cortamos en lonchas de 1/2 cm. De grosor. Las colocamos en la placa de horno, les añadimos un chorro de aceite y un vaso de agua. Metemos al horno caliente a 180 grados durante 20 minutos. Transcurrido el tiempo indicado, sacamos la placa con las patatas del horno y ponemos encima el besugo con sal.

Si la placa se ha secado, agregamos mas agua, sino, con ayuda de una cuchara, regamos el besugo con el caldo de la placa.

Realizada esta operación metemos al horno caliente a 180 grados durante 25 minutos aproximadamente. Cuando el besugo este perfectamente asado, lo abrimos por la mitad y lo colocamos en una fuente con las patatas.

Aparte, fileteamos el diente de ajo y lo ponemos en una sartén con un poco de aceite. Cuando comience a dorarse retiramos la sartén del fuego. Dejamos que se temple, vertemos el jugo que ha sobrado en la placa del horno y ligamos todo removiendo. Salseamos el besugo, espolvoreamos con perejil y lo adornamos con limón.

Consejos:

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

Besugo al horno



Ingredientes:

1 besugo de 1.200 gr.
4 patatas
1 cebolleta
1 pimiento verde
6 dientes de ajo
aceite virgen extra
sal
perejil picado
½ guindilla

Elaboración:

Corta 4 de los ajos en láminas, la cebolleta y el pimiento en juliana fina y las patatas en rodajas de medio centímetro. Sazona todo y pon a pochar en una sartén grande con aceite. Cuando estén casi hechas, pásalas a una placa de horno, e introduce en el horno a 200° C, durante 15 minutos.

Limpia bien el besugo, retira la cabeza y la cola (resérvalas) y saca los filetes retirando la espina central.

Sazónalo, vierte un poco de aceite en una placa de horno y coloca los filetes de besugo con la piel hacia arriba, coloca también la cabeza y la cola. Riégalo con un poco más de aceite e introdúcelo en el horno a 200°C durante 10 minutos. Sirvelo en una fuente con la piel hacia abajo.

Pica los otros dos dientes de ajo en láminas. Dóralos en una sartén con aceite. Añade el jugo que ha soltado el besugo y la guindilla troceada. Espolvorea con perejil picado, mezcla bien y vierte sobre el besugo.

Consejos:

Después de limpiar el besugo de vísceras y escamas, no es conveniente mojarlo, porque pierde muchas propiedades. Lo mejor es pasarle una servilleta en seco, por dentro y por fuera.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Bocadito de vieira gratinada con salteado de vainas y vinagreta de cava



Ingredientes:

Pan integral en finas rebanadas
Sal
Vieira blanqueada
Aceite de oliva virgen extra
Vainas cortadas en rombos y salteadas con aceite y ajo
Azafrán tostado
Coral de txangurro finamente picado
Cava

Elaboración:

Reduce el cava a un tercio de su volumen inicial, añade el azafrán tostado y da un ligero hervor, deja enfriar y añade el doble de volumen de aceite de oliva, verifica el punto de sal y no emulsiones.

Final y presentación:

Sobre un pan integral dispón un lecho de vainas calientes, encima un medallón de vieira, gratina durante 1 minuto hasta que se dore y salsea con la vinagreta de cava y azafrán. Decora con un poco de coral de txangurro finamente picado.

Consejos:

Plato especialmente recomendado para personas con osteoporosis, que sufran de estreñimiento o con problemas de colesterol. Consumo esporádico en hipertensos o con insuficiencia renal.

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Bocados de verdel con aceituna y panceta



Ingredientes:

2 verdes grandes
12 lonchas de panceta ibérica
1 pimiento verde
1 puerro
½ calabacín
200 gr. de calabaza
1 tomate pelado
3 dientes de ajo
50 gr. de aceitunas negras
50 gr. de aceitunas verdes
harina
aceite virgen extra
sal
pimienta
unas hojas de albahaca
perejil

Elaboración:

Pica el pimiento y el puerro finamente y pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando se dore un poco, añade el calabacín y la calabaza cortados en daditos.

Pica los dientes de ajo finamente y el tomate (pelado) en daditos. Agrega todo a la sartén, sazona y rehoga bien durante unos 15 minutos. Pica las hojas de albahaca, espolvorea las verduras y mezcla bien.

Limpia los verdes, retirándoles las cabezas y las tripas. Con un buen cuchillo separa los lomos de la espina central. Corta cada lomo en tres, de forma que te queden 12 trozos.

Salpimiéntalos.

Pica las aceitunas verdes y las aceitunas negras, mézclalas en un bol y pon sobre cada trozo de verdel una pequeña porción. Envuelve cada uno con una loncha de panceta. Pásalos por harina y fríelos en una sartén con aceite.

Sirve los bocados de verdel y acompáñalos con la verdura.

Decora con unas ramas de perejil.

Consejos:

Es importante consumir el verdel siempre muy fresco. A las pocas horas de la captura va perdiendo tersura y se altera. Es importante saber que su carne tiene que estar brillante y rígida y no blanda o poco lustrosa.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Bonito a la sidra



Ingredientes:

1 kilo de bonito
1 botella de sidra
2 cebollas
2 pimientos verdes
1 huevo
Harina
Aceite
Sal
Perejil

Elaboración:

Pica las cebollas y los pimientos y dóralos. Cuando se hayan hecho, añade una cucharada de harina y la sidra y deja hacerse durante 15 minutos. A continuación, pasa la salsa por el pasa purés y guarda en una tartera.

Limpia y saca los lomos del bonito. Filetea y sazona los lomos, pásalos por harina y huevo y frielos. Cuando estén fritos, colócalos sobre la salsa de la tartera.

Pon la salsa en un plato grande y sobre ésta, los filetes de bonito. Espolvorea con el perejil.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Bonito a la vinagreta



Ingredientes:

1 kg. de bonito
1 rama de perejil
2 tomates
1/2 cebolla
1/2 rama de laurel
1 diente de ajo
El zumo de 1 limón
Sal

Vinagreta:

1 cucharada de cebolla picada
1 cucharada de perejil
2 cucharadas vinagre de sidra
1 diente de ajo
1 cucharada de alcaparras picadas
5 cucharadas de aceite de oliva virgen
Pimienta

Elaboración:

Cortar el bonito en lomos y éstos, a su vez, en lonchas transversales de un dedo de grosor. Salar y reservar.

Cocer en agua media cebolla cortada en juliana, un limón, un diente de ajo, laurel y una rama de perejil. Cuando el caldo haya tomado sabor escaldaremos durante 3 ó 4 minutos los filetes de bonito.

Mientras tanto, filetear los tomates en rodajas finas, colocándolos en el fondo de una fuente de servicio. Disponer sobre ellas los filetes de bonito.

Preparar una vinagreta mezclando la cebolla, el diente de ajo y las alcaparras muy picadas, con sal, pimienta, cinco cucharadas de aceite de oliva virgen y dos cucharadas de vinagre de sidra.

Rociar el bonito con la vinagreta y servir cuando todavía está caliente.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Bonito con calamares



Ingredientes:

1 kg. de bonito limpio
4 calamares
2 cebollas
1 tomate
1 pimiento verde
4 dientes de ajo
Harina
2 huevos
Agua
Aceite virgen extra
Sal

Elaboración:

Limpia los calamares, trocea los cuerpos y deja los tentáculos unidos a las cabezas. Disuelve las tintas en un vasito con un poco de agua y sal. Reserva.

Limpia y pica la verdura (cebollas, tomate, pimiento y ajos), ponla a pochar. Cuando esté doradito incorpora los cuerpos de calamar troceados, la tinta y un poco de agua. Sazona y cuece en la olla rápida durante 10 minutos.

Cuando este hecho, retira los trozos de calamar y tritura la salsa con una batidora. Mezcla la salsa con los calamares y reserva.

Corta el bonito en rodajas, sazónalas y rebózalas con harina y huevo. Frielas en aceite bien caliente, vuelta y vuelta. Fríe los tentáculos en una sartén con aceite y dos ajos sin pelar.

Para servir, coloca en el fondo de la bandeja los calamares en salsa, encima las rodajas de bonito y decora con los tentáculos.

Consejos:

Consejo: si los calamares no tienen mucha tinta, en las pescaderías venden unas bolsitas con tinta natural, que os solucionaran el problema.

Temporada: **Verano**

Bebida:

--

Bonito con pimiento verde



Ingredientes:

800 g de bonito
4 pimientos verdes
2 tomates
4 cebolletas
2 dientes de ajo
Aceite
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Corta las cebolletas y los pimientos verdes en juliana y dóralos en aceite. Pica los ajos y añádelos a las verduras. Echa sal.

Pela los tomates, trocéalos en juliana e incorpóralos a las verduras. Haz la piperrada durante 30 minutos.

Corta el bonito en rodajas. Sala los filetes por los dos lados y fríe durante un minuto. Voltea los filetes, echa perejil y fríelos durante otro minuto.

En un plato grande coloca la piperrada y sobre ésta, los filetes de bonito.

Consejos:

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Bonito con salsa de cebolla y mostaza



Ingredientes:

800 gr de bonito fresco limpio
4-6 cebollas
2 dientes de ajo
2 cucharadas de mostaza a la antigua
1 vaso de vino blanco
½ vaso de vinagre de Módena
Pan rallado
- aceiteSal

Elaboración:

Pica las cebollas y ponlas a pochar a fuego lento (15-20 minutos) en una cazuela con aceite. Añade la sal. Cuando esté blanda, incorpora el vino, el vinagre y la mostaza, mezcla bien y pásala por el pasapuré a una cazuela ancha. Mantén al fuego para que la salsa esté caliente.

Filetea el bonito en rodajas finas y rebózalas con el pan rallado.

Pela los ajos y córtalos por la mitad, ponlos a freír en una sartén con un poco de aceite, incorpora los filetes de bonito y fríelos brevemente (vuelta y vuelta).

Para servir, coloca la salsa en el fondo de la fuente y encima los filetes de bonito.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Blanco
------------	---------------	---------	---------------

 Imprimir

Bonito con salsa de chipirón



Ingredientes:

1 kg. de bonito limpio
2 cebollas
2 tomates
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
8 chipirones frescos
Harina
2 huevos
Agua
Aceite
Sal

Elaboración:

Limpia los chipirones, trocea los cuerpos y deja los tentáculos unidos a las cabezas. Coloca las tintas en un vasito con un poco de agua (si no tuvieran suficiente tinta, añade un par de bolsitas). Reserva.

Limpia y pica la verdura (cebollas, tomates, pimiento y ajos), ponla a pochar. Cuando esté doradito incorpora los cuerpos de chipirón troceados, la tinta y un poco de agua. Sazona y cuece todo junto durante 15 minutos. Tritura, pasa por el chino y coloca en una paellera.

Corta el bonito en rodajas, sazónalas y rebózalas con harina y huevo. Frielas en aceite bien caliente vuelta y vuelta y pásalas a la paellera. Saltea en una sartén con un poco de aceite las cabezas con los tentáculos y disponlas sobre las rodajas de bonito.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Bonito en ensalada



Ingredientes:

1 kilo de bonito
3 cebollas
2 pimientos verdes
4 dientes de ajo
4 hojas de lechuga
4 hojas de lechuga morada
1 endivia
2 huevos cocidos
Vinagre
Aceite
Sal

Elaboración:

Limpia y saca los lomos del bonito, pártelos por la mitad y cuece con sal durante 5 minutos. Filetea y guarda.

Corta en juliana las cebollas, los pimientos verdes y los dientes de ajo y dóralos con mucho aceite durante 10 minutos. Cuando estén medio dorados, coloca los filetes de bonito y añade vinagre. Haz a fuego lento durante 2 minutos.

Trocea en cuatro los huevos cocidos.

En las esquinas de un plato grande coloca las hojas de lechuga. Alrededor, las hojas de la endivia y en la mitad, los filetes de bonito. Pon sobre los filetes las verduras ya doradas. Adorna con los huevos troceados y por último, aliña con la salsa de las verduras.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Bonito en salsa de tomate



Ingredientes:

800 g de bonito
5 tomates
2 cebollas
4 dientes de ajo
1 pimiento verde
Harina
1 huevo
Azúcar
Aceite
Sal

Elaboración:

Para la salsa de tomate pica las cebollas y el pimiento verde. Dóralos en una sartén con aceite, azúcar y sal.

Corta los dientes de ajo en láminas y añádelas a la sartén. Quita la parte superior de los tomates y tras cortarlos en trozos, échalos a la sartén. Cuece durante 30 minutos.

Cuando esté hecho, pásalo por el pasa-purés, vierte la salsa en una tartera y mantenlo templado.

Limpia el bonito y saca filetes. Sálalos por los dos lados, pasa por harina y huevo y fríelos en aceite.

Coloca los filetes fritos de bonito sobre el tomate que tenemos en la tartera y sirve.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Bonito escaldado con verduras y tomate al orégano



Ingredientes:

800 gr. de lomo de bonito
12 espárragos trigueros
2 cebolletas
½ calabacín
200 gr. de judías verdes
1 puerro
1 pimiento verde
2 tomates rojos
unas hojas de orégano
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Pica el pimiento, las judías y el puerro en juliana fina. Pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Pica el calabacín en rodajas finas, las cebolletas en 8 trozos y limpia los espárragos dejando solo las puntas. Incorpora todo, sazona y rehoga bien.

Pela los tomates, córtalos en dados grandes y colócalos en un bol. Salpimienta y agrega unas hojitas de orégano. Riega con un poco de aceite y deja macerar.

Pon a cocer en una cazuela, agua, una pizca de sal y unas ramas de perejil. Cuando empiece a hervir, introduce el bonito y escáldalo durante 3-5 minutos. Sácalo del agua, escúrrelo, retírale la piel y córtalo en medallones.

Sirve las verduras en una fuente, coloca encima los medallones de bonito, y el tomate macerado. Riega todo con un poco de aceite y sazona el pescado con sal gruesa.

Consejos:

Desde hace algunos años resulta bastante fácil conseguir en viveros o en grandes centros comerciales, orégano fresco en maceta. De todas formas, no está de más tener siempre a mano un bote de orégano seco ya que es perfecto para perfumar ensaladas, sopas, carnes, pasta...

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Bonito rebozado con salsa de tomate



Ingredientes:

1 tajada de bonito de 800 gr.
800 gr. de tomate pera
2 cebollas
2 pimientos verdes
6 dientes de ajo
una pizca de azúcar
huevo batido
harina
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Pica 2 dientes de ajo y las cebollas y ponlas dorar en una cazuela con aceite. Cuando se doren, agrega el tomate troceado, una pizca de sal y otra pizca de azúcar. Cocina a fuego suave hasta que esté a tu gusto (20 minutos). Pasa la salsa por el pasapurés y resérvala.

Saca los lomos de la rodaja de bonito, retírale la piel y las espinas y córtalos en filetes de 1 centímetro de grosor.

Sálalos, pásalos por harina y huevo y fríelos brevemente (1 minuto por cada lado) en una sartén con aceite y un par de dientes de ajo sin pelar. Escúrrelos y resérvalos.

Corta los pimientos verdes en juliana fina y ponlos a dorar en una sartén con aceite y 2 dientes de ajo sin pelar. Sirve las tajadas de pescado, acompaña con la salsa de tomate y la fritada de pimientos.

Consejos:

Atún y bonito son 2 túnidos deliciosos. La tradición cantábrica sigue apostando por la delicadeza del bonito del norte, mucho más pequeño y suave, en cambio el atún rojo del sur está ahora muy de moda, más grasiento y con un sabor más intenso. Para gustos están los colores.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Boquerones a la sidra con ensalada de patata



Ingredientes:

½ kg. de boquerones
300 ml. de sidra
2 patatas
2 huevos
4-5 cebolletas
2 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
1 trozo de guindilla
perejil

Elaboración:

Pon las patatas a cocer en una cazuela con abundante agua y una pizca de sal. A los 15 minutos, añade los huevos y deja cocer durante 10 minutos. Enfríalos, pélalos, corta las patatas en rodajas y los huevos en cuartos. Sirve en una fuente amplia. Mezcla en un bol, aceite, vinagre, sal y perejil picado. Bate bien y aliña la ensalada.

Limpia las anchoas quitándoles la cabeza, la tripa y la espina central separando cada una en 2 lomos o filetes.

Pela y pica los dientes de ajo en láminas, ponlos a dorar en una tartera (cazuela amplia y baja) con un poco de aceite. Pica las cebolletas en juliana y añádelas. Agrega también la guindilla cortada en 2 trozos y deja pochar a fuego suave durante 10-15 minutos. Vierte la sidra y deja reducir durante 10 minutos más.

Sazona las anchoas y colócalas en la cazuela con la piel hacia arriba. Dale un hervor, tapa, cuenta hasta 10 despacio y retira del fuego. Decora con una rama de perejil. Acompáñalas con la ensalada.

Consejos:

Después de manipular pescado con las manos es muy probable que el olor se te quede pegado. Para solucionar este problema, frótalas con zumo de limón.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Boquerones malagueños



Ingredientes:

1 kg. de boquerones
perejil picado
1 huevo cocido
4 dientes de ajo
1/4 l. de vinagre
aceite de oliva
sal

Elaboración:

Limpia y abre los boquerones. Sazona, colócalos en un bol y cúbrelos con vinagre. Déjalos macerar así durante 30 minutos por lo menos. Pasado este tiempo sácalos y ponlos en otra fuente. Añade el ajo y el huevo, todo bien picado. Por último, cúbrelo con aceite de oliva y espolvoréalo con perejil picado.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Boquerones rellenos



Ingredientes:

1 kg. de anchoas
200 grs. de jamón en lonchas
2 docenas de pimientos verdes
3 dientes de ajo
Harina y huevo para rebozar
Aceite y sal
1 limón

Elaboración:

Para limpiar las anchoas, quita la cabeza, las tripas y ábre las retirando la espina central. Coloca encima de una de ellas una loncha de jamón y de nuevo otra anchoa. Pásalas por harina y huevo batido y fríelas en aceite con un diente de ajo. Sirvelas en una fuente y decóralas con un limón.
Acompaña las anchoas rellenas con los pimientos verdes fritos con dos dientes de ajo y sazonados.

Consejos:

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Brocheta de chicharro con refrito verde



Ingredientes:

4 tomatitos cherri
2 filetes de chicharro
1 manojito de perejil
4 dientes de ajo
1/4 litro de caldo de pescado
4 champiñones
4 lonchas de panceta
1 cucharada de fécula de maíz
1/2 vasito de vinagre blanco
Sal
Pimienta blanca
Aceite

Elaboración:

Limpia los chicharros y sácales los filetes quitando las espinas. Con las cabezas y espinas haz un caldo con agua dejándolo reducir bien a fuego muy suave. Solo necesita 1/4 litro de agua.

Monta las brochetas, metiendo un tomatito cherri entre filete y filete.

Enrolla el champiñón con la panceta y monta también las brochettes, sala todo y cocínalo a la parrilla, untando con aceite.

Para la salsa:

Fríe en medio vaso de aceite el ajo machacado a fuego muy suave y cuando comience a tomar color retira.

Trocea el perejil y ponlo en una jarra con el caldo de pescado, el vinagre y los ajos. Pasa por la minipimer (el original decía turmix), y cuélalo, añade al aceite y ponlo a hervir. Para ligarlo. Añade un poco de fécula. Ponlo a punto de sal y salsea las brochetas.

Consejos:

Temporada: Invierno

Bebida:

Blanco

Brocheta de pescador



Ingredientes:

2 gallos en filetes.
2 pimientos verdes.
Media docena de champiñones.
1 limón.
Orégano.
Aceite de oliva.
Sal fina

Elaboración:

Para realizar este sencillo plato, es necesario que dispongas de unos palillos largos y finos de hierro o de madera.

A continuación, deberás de ensartar de forma intercalada un trozo de pimiento verde, un filete de gallo enrollado y medio champiñón, así sucesivamente. Una vez estén montadas las brochetas, sazonar de sal fina y aromatizar con orégano picado.

Finalmente pasar por una plancha bien caliente o una sartén amplia a fuego vivo con un poco de aceite de oliva.

Vigilar que se hagan bien las brochetas y una vez bien doradas, presentar en plato o fuente adornado con limones.

Consejos:

Es muy importante a la hora de ensartar los trozos de pimiento y champiñón que se haga lo más centrado posible en el producto, concretamente sobre el gallo, que éste esté enrollado de forma muy compacta.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Blanco
------------	-------------	---------	--------

 Imprimir

Brochetas de bonito, tomate y pepino



Ingredientes:

500 gr. lomo de bonito
2 tomates
1 pepino
1 pimiento verde
2 zanahorias
1 cebolla
1 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
harina de maíz
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Limpia el tomate, retira los extremos y corta en dos rodajas gruesas. Retira la piel del lomo de bonito (resérvalo) y córtalo en 4 rodajas hermosas. Pela el pepino y con e pela verduras saca 8 láminas largas.

Envuelve alrededor de cada rodaja de bonito las láminas de pepino. Ensarta en cada brocheta el tomate y el bonito.

Pica el pimiento, las zanahorias, la cebolleta y pon a pochar en una cazuela con aceite. Agrega las pieles y las puntas del bonito y sigue rehogando, agrega unas ramas de perejil, el vino blanco y un vaso de agua. Deja cocer durante 315 minutos. Cuela la salsa y añádele un poco de harina de maíz diluida en agua. Deja al fuego hasta que espese.

Coloca las brochetas sobre la barbacoa y cocinalas durante 3 minutos por cada lado. Sirvelas en una bandeja, sazónalas, espolvoréalas con perejil picado y salsea. Pon el resto de la salsa en una salsera.

Consejos:

Hasta que la barbacoa o plancha no alcancen un calor uniforme, no se debe comenzar a asar. Nunca hay que poner el alimento sobre la parrilla fría porque los alimentos se pegarían.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Brochetas de lubina y calabacín con salsa de melocotón



Ingredientes:

600 gr. de lubina limpia
1 calabacín
4 melocotones
50 gr. de panceta
½ l. de caldo
aceite virgen extra
vinagre de Módena
sal
pimienta

Elaboración:

Pica la panceta en dados y ponlos a rehogar en una cazuela con un poco de aceite hasta que se doren.

Pela los melocotones (reserva 1), hazles un corte por la mitad, retírales el hueso y trocéalos. Añádelos a la cazuela, vierte un chorro de vinagre de Módena. Mezcla bien, sazona y vierte el caldo de ave. Deja cocer durante 15 minutos. Tritura con una batidora eléctrica y pasa la salsa por un colador.

Corta la lubina en trozos de unos 5 centímetros. Lava el calabacín y córtalo en rodajas de 2 centímetros. Ensarta en cada palo de brocheta, 3 trozos de lubina y 2 rodajas de calabacín. Salpiméntalas, riégalas con un poco de aceite y cocínalas a la plancha 2-3 minutos por cada lado.

Sirve las brochetas en una fuente amplia y pon al lado un poco de salsa. Sirve el resto en una salsera. Pela el melocotón reservado anteriormente y corta unos dados para espolvorear la fuente de las brochetas.

Consejos:

La lubina es un pescado muy apreciado en la cocina. Su precio suele ser bastante elevado, sin embargo, también puede proceder de cultivo, y aunque no tiene el mismo sabor, sí que reduce bastante su coste.

Temporada: **Otoño**

Bebida:

Blanco

Brochetas de salmón con patatas escabechadas



Ingredientes:

800 gr. de salmón limpio
9 patatas pequeñas
1½ kg. de guisantes
3 dientes de ajo
aceite virgen extra
vinagre
sal
unas ramitas de eneldo
unos granos de pimienta negra
1 hoja de laurel
2 clavos de olor

Elaboración:

Pela las patatas y ponlas en una cazuela. Vierte una parte de vinagre y 2 de aceite, agrega los ajos (sin pelar), unos granos de pimienta, los clavos y la hoja de laurel. Pon a cocer durante 10 minutos. Pela los guisantes, incorpóralos y deja cocer durante otros 6-8 minutos más.

Limpia y pica el eneldo finamente, mézclalo con 3 cucharadas de aceite.

Corta el salmón en dados e insértalos en 6 palillos de brocheta. Salpimenta las brochetas, úntalas con un poco de aceite de eneldo y cocínalas durante un par de minutos por cada lado.

Sirve las brochetas, acompáñalas con las patatas y los guisantes escabechados. Riega todo con un poco de escabeche y adorna con una rama de perejil.

Consejos:

Para poder disfrutar al máximo del pescado, sólo hay un secreto: no hacerlo demasiado. El tiempo aconsejado de cocción, si lo hacemos a la plancha o a la parrilla, es de un minuto por cada lado para los filetes, o tres minutos para los lomos (algo más gordos). En el horno, cinco minutos son más que suficientes para conseguir un plato jugoso y lleno de sabor.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Caballa en adobo



Ingredientes:

4 caballas de ración (300 grs)
harina
huevo batido para rebozar
sal
aceite
1/2 limón

Adobo:
3 o 4 dientes de ajo
1 cucharada de orégano
1/2 vaso de vinagre
1/2 vaso de aceite

Elaboración:

Filetea las caballas y quítales la piel. Sazona por los dos lados.

Haz el adobo machacando en un mortero los ajos picados junto con el pimentón y el orégano. Después, añade el vinagre y el aceite.

Baña los filetes de caballa cubriendo con el adobo en un recipiente y déjalo durante dos o tres horas. Pasando este tiempo, reboza los filetes con harina y huevo y frielos en aceite.

Por último, sirve y decora con 1/2 limón.

Consejos:

Plato especialmente recomendado para el consumo por personas hipertensas, con insuficiencia renal u obesas. Deben consumirlo esporádicamente personas con problemas de colesterol o con ácido úrico elevado.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Calamares a la plancha



Ingredientes:

16 calamares con sus tintas
2 cebollas
2 pimientos verdes
3 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Limpia bien los calamares, separa las aletas y los tentáculos (pica finamente la mitad). Reserva las tintas. Sazona los calamares y riégalos con un poco de aceite y hazlos a la plancha, 3 minutos por cada lado.

Pica las cebollas y los pimientos finamente. Pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Corta los ajos en láminas e incorpóralos. Deja pochar. Cuando esté dorada, añade las aletas y los tentáculos picados. Saltea brevemente y sirve en el centro de una fuente y reserva.

Pon un poco de aceite en la misma sartén, agrega las tintas, dales un hervor y disuélvelas bien. Tritura con una batidora eléctrica y cuela la salsa. Pon una cazuela con agua al fuego, cuando empiece a hervir, escalfa brevemente el resto de los tentáculos.

Sirve los cuerpos de los calamares sobre las verduras pochadas y coloca en el centro, los tentáculos escaldados. Salsea con la salsa de tinta de calamar.

Consejos:

Cuando compréis calamares elegidlos de buen color, apariencia resbaladiza, olor fresco y salado. Evita los de piel dañada o que estén sobre charcos de tinta.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Calamares a la vinagreta



Ingredientes:

2 calamares grandes
1 cuch. de vinagre
2 cebolletas
1 diente de ajo
3 cuch. de aceite de oliva
Aceite de 0,4 grados virgen
Agua

Elaboración:

Limpia los calamares, reservando las tintas; puedes hacer los tentáculos a la plancha o congelarlos para hacer algún otro día.

Por otra parte, corta la cebolleta en juliana y ponla a rehogar en aceite. Cuando veas que está en su punto, incorpora la tinta con un poco de agua y deja reducir al fuego 5 minutos. Después, escurre bien y pon en el plato.

En una sartén pon aceite, y cuando esté bien caliente echa con cuidado los calamares cortados en tiras. Cuando ya estén fritos, retira y pasa al plato. Rocía con vinagre.

Con el aceite sobrante de freír los calamares haz un refrito con el ajo fileteado. Antes de presentar a la mesa, echa el sofrito por encima y el ajo frito adornando.

Consejos:

Plato muy saludable y recomendado para consumirlo a diario por cualquier persona. Debe ser consumido esporádicamente por aquellas personas con ácido úrico elevado.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Calamares con cigalas



Ingredientes:

8 calamares
16 cigalas
1 tomate
1 cebolla
1 pimiento verde
1 vaso de vino blanco
3 dientes de ajo
200 gr. de arroz
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
unas hebras de azafrán
perejil

Elaboración:

Limpia los calamares, dejando las aletas pegadas a los cuerpos. Saca las tintas y dilúyelas en un poco de agua con sal. Pon los cuerpos y los tentáculos a cocer al vapor en la olla rápida 5 minutos desde que empiece a salir el vapor.

Pela las cigalas, reserva las colas y pon a cocer las cabezas y las patas en una cazuela con agua, unas ramas de perejil y una pizca de sal.

Pica finamente 2 dientes de ajo, la cebolla, el pimiento y el tomate pelado. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando se dore un poco, vierte el vino blanco. Agrega las tintas diluidas en el vino blanco y cocina durante 15 minutos. Tritura la salsa y pásala por el chino.

Pon un poco de aceite en una cazuela, añade el diente de ajo entero con piel y dóralo un poco. Agrega el arroz y el caldo de cigalas (doble y un poco), unas hebras de azafrán y una pizca de sal. Cocina durante 20 minutos.

Salpimenta las colas de cigala en una sartén con un poco de aceite. Sirve los calamares, las cigalas y el arroz a tu gusto. Salsea con la salsa de calamar.

Consejos:

Si decides cocer las cigalas en vez de saltearlas, pon a cocer agua con bastante sal. Cuando empiece a hervir, agrega las cigalas, cuando el agua hierva de nuevo, retira la cazuela del fuego y deja reposar durante 5 minutos.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Calamares en su tinta



Ingredientes:

1 kg. de calamares limpios
tinta de los calamares
4 ó 5 cebollas
2 dientes de ajo
perejil picado
aceite de oliva
sal
agua
guarnición:
arroz blanco cocido
triángulos de pan tostado o frito

Elaboración:

Corta toda la cebolla en juliana, sazona y ponla a sofreir junto con los ajos picados, en una cazuela con aceite. Sazona y cuando este todo bien pochado, añade la tinta disuelta con un poquito de agua y sal gorda. Mézclalo todo bien y pásalo por la batidora. Coloca la salsa en una cazuela y añade los calamares troceados. Guísalos durante 35 minutos aproximadamente, hasta que estén tiernos y sírvelos acompañados de arroz blanco y unos costrones de pan frito o tostado. Por ultimo, espolvorea con perejil picado.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Caldeirada



Ingredientes:

100 grs de rodaballo
150 grs de salmón
100 grs de rape
500 grs de patatas
100 grs de pescadilla
1 cucharada de pimentón dulce
1 cucharada de vinagre
1 ramita de perejil
3 dientes de ajo
sal
aceite de oliva

Elaboración:

Pelar las patatas, que deben ser medianas y del mismo tamaño, y cocerlas durante veinte minutos o media hora con sal y una ramita de perejil.

Sazonar los pescados, limpios de piel y de espinas, y cocerlos durante tres minutos con las patatas; cuando éstas ya estén hechas, retirarlos y mantenerlos calientes. Pasar las patatas, sin agua, a una fuente.

Calentar el aceite en una sartén, dorar los ajos pelados. Retirarlos cuando estén dorados, unir el pimentón y el vinagre y dejar reducir unos minutos a fuego suave.

Disponer el pescado sobre las patatas y rociarlo en el refrito. Colocar los ajos sobre el plato.

Consejos:

La mejor estación para este pescado es el verano y a principios del otoño, pero podemos encontrarlo durante todo el año.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Caldereta de itsaskabra



Ingredientes:

1,5 kg. de itsaskabra (cabracho)
4 patatas
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 pimiento verde
3 tomates maduros
1 yema de huevo cocida
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
pimentón
perejil picado

Elaboración:

Pica la cebolla en juliana y ponla a pochar en una cazuela con aceite. Antes de que se dore, agrega 2 dientes de ajo cortados en láminas y el pimiento picado en dados.

Ralla los tomates e incorpóralos. Mezcla bien y cocíalos durante un par de minutos.

Pela las patatas, córtalas en rodajas gruesas (como de 3 centímetros) y añádelas. Deja cocer durante 15 minutos.

Trocea el pescado en rodajas, salpiméntalas y agrégalas a la cazuela. Maja en el mortero 1 diente de ajo, la yema y un poco de pimentón. Incorpóralo al guiso y deja cocer durante 5 minutos.

Consejos:

Para mejorar la caldereta, corta una barra de pan en rebanadas finas y tuéstalas en el horno. A la hora de emplatar, pon 3 rebanadas en el fondo de cada plato y sirve encima la caldereta. Es importante que no tomen color porque estropearían el sabor del caldo.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Caracolas de salmón con salsa de menta



Ingredientes:

800 gr. de salmón
1 calabacín
50 ml. de vinagre de vino
50 ml. de vinagre de Módena
100 gr. de azúcar
aceite virgen extra
sal
pimienta
hojas de menta

Elaboración:

Pon a reducir, a fuego lento, los vinagres y el azúcar en una cazuela. A los 10 minutos, pica unas 6 hojas de menta y añádelas.

Limpia el salmón de piel y espinas y córtalo en tiras finas. Enróscalas sobre si mismas y pínchalas con un palito de brocheta.

Salpimiéntalas y cocínalas sobre la plancha bien caliente, durante un par de minutos por cada lado.

Limpia el calabacín, córtalo en bastones gruesos, sazónalos y saltéalos en una sartén con aceite.

Consejos:

Las hojas de menta tienen múltiples aplicaciones. Resulta una hierba deliciosa para tomar en infusión y aromatizar vinagres y aceites. Las hojas frescas añaden sabor a platos de patatas, sopas, ensaladas y postres. Es una planta típica en la cocina inglesa, en platos de caza y cordero.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco



Caracoles



Ingredientes:

500 g de caracoles
150 g de jamón serrano
3 tomates
2 cebollas
30 almendras
4 dientes de ajo
1 guindilla
1 cucharada de pimentón
1 hoja de laurel
Azafrán
Aceite
Sal
Perejil

Elaboración:

Tenemos los caracoles limpios y cocidos.

Para la salsa pon aceite en una cazuela plana.

Trocea las cebollas y los tomates que tenemos pelados y mételos a la cazuela. Filetea los ajos y añádelos a la cazuela junto con la hoja de laurel y la guindilla. Sala y cuece todo durante 20 minutos.

Cuando la salsa esté hirviendo, incorpora el jamón troceado, el azafrán y el pimentón.

Mete los caracoles y mezcla bien.

Machaca las almendras en el mortero y añádelo a la cazuela, mezcla y deja cocer a fuego lento otros 10 minutos.

Saca los caracoles a una fuente grande y adorna el plato poniendo en la mitad la hoja de laurel y la guindilla.

Consejos:

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto
------------	-----------	---------	-------

Carpaccio de salmón con pasta fresca



Ingredientes:

400 gr. salmón fresco sin espinas
100 gr. de pasta fresca
½ pimiento amarillo
2 dientes de ajo
2 limas
unas gotas de salsa picante
agua
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Con un cuchillo bien afilado, corta la carne del salmón en lonchas finas y extiéndelas sobre una fuente amplia.

Exprime las limas, coloca el zumo en un bol y vierte encima aceite (misma cantidad que de zumo). Bate bien y unta el pescado. Espolvoréalo con un poco de perejil picado y deja marinar durante 5-10 minutos. Sazona en el momento de servir.

Pon la pasta a cocer en una cazuela con agua hirviendo, un chorro de aceite y una pizca de sal durante 3 minutos. Escúrrela y resérvala.

Pela y pica los dientes en láminas, dóralas en una sartén con un poco de aceite. Corta el pimiento en juliana fina, incorpóralo y cocínalo durante un par de minutos. Agrega la pasta y unas gotas de salsa picante y saltea brevemente. Sirve el carpaccio y acompáñalo con la pasta.

Consejos:

Si pretendes hacer el salmón marinado, te recomiendo que lo cortes en lonchas muy finas o en dados de un centímetro. Podéis utilizar zumo de limón, de naranja o de lima mezclado con aceite virgen extra.

Temporada: **Otoño**

Bebida:

Blanco

Carrilleras de bacalao con mejillones en salsa verde



Ingredientes:

800 gr. de carrilleras
16 mejillones
1 cebolleta
2 dientes de ajo
2 vasos de vino blanco
1 cucharada de harina
agua
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Pica la cebolleta y los dientes de ajo finamente. Pon a pochar en una cazuela ancha con un poco de aceite y una pizca de sal. Añade la harina, rehoga brevemente, vierte el vino y mezcla bien.

Limpia bien los mejillones, retirando las barbas y las impurezas que puedan tener. Agrégalos a la cazuela, tápala y cocínalos hasta que se abran. Pásalos a un plato, retírales el lado de la cáscara que no tiene mejillón y resérvalos.

Vierte un poco de agua a la cazuela, espolvorea con un buen puñado de perejil, sazónala con las carrilleras e incorpóralas. Tapa la cazuela y cocina durante 2 minutos.

Introduce nuevamente los mejillones y dales un hervor.

Sirve en una fuente alargada: las carrilleras en el centro y los mejillones a un costado.

Consejos:

Consejo: La carrillera corresponde al moflete de la cara del pescado. Y aunque es una carne muy tierna y jugosa, es aconsejable retirar la telilla que les cubre antes de cocinarlas.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Blanco
------------	-------------	---------	--------

Carrilleras de rape con salsa de piquillos



Ingredientes:

800 gr. de salsa de carrilleras de rape
1 lata de pimientos del piquillo
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 tomate maduro
12 espárragos trigueros
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Unta una fuente apta para el horno con un poco de aceite. Extiende encima los piquillos, espolvoréalos con una pizca de sal otra pizca de azúcar y riégalos con otro chorro de aceite. Cocinalos en el horno a 200 ° C durante 20 minutos.

Pica los dientes de ajo y la cebolla y pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando vayan cogiendo color, añade el tomate pelado y picado y cocina durante unos 5 minutos aproximadamente. Añade los piquillos a las verduras. Mezcla bien y tritura con una batidora eléctrica. Cuela la salsa y resérvala.

Retira la parte inferior de los espárragos, ponlos a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15 minutos. Escúrrelos.

Pica los otros 2 dientes de ajo, dóralos en una sartén con aceite. Salpimienta las carrilleras e incorpóralas. Saltea durante un par de minutos, añade un poco de la salsa de piquillos y dale un hervor. Para servir, pon los espárragos en una fuente amplia, coloca al lado las carrilleras y pon el resto de la salsa en una salsera.

Consejos:

Después de asar los pimientos en el horno suelen quedar un poco mates. Para darles brillo, coge una brocha de cocina y úntalos con un poco de aceite.

Temporada: **Otoño**

Bebida:

Blanco

Carrilleras de rape en salsa americana



Ingredientes:

800 gr. de carrilleras de rape
4 langostinos
2 carabineros
2 nécoras
2 tomates maduros
1 cebolleta
3 chalotas
½ litro de caldo de pescado
1 copita de brandy
2 dientes de ajo
2 cucharaditas de harina
aceite virgen extra
sal
pimienta
1 ramita de estragón
perejil

Elaboración:

Pica las cebolletas, las chalotas y los dientes de ajo. Póchalos en una cazuela con un poquito de aceite. Vierte media copita de brandy y flambea hasta que se queme el alcohol. Añade la ramita de estragón. Trocea los tomates y añádelos a la cazuela, remueve y deja pochar la verdura 5 minutos.

Trocea los 2 carabineros (la cabeza también), las dos nécoras y las cabezas de los langostinos. Añádelos a la cazuela y rehoga bien.

Añade un poquito de harina y cocina un poco. Moja todo con el caldo de pescado y deja hervir durante 30 minutos a fuego lento. Después, tritura todo con la batidora y pásalo por el colador o chino. Reserva.

Limpia bien las carrilleras, retirándoles las telillas. Salpimenta y saltéalas en una sartén con un poco de aceite.

Pela las colas de los langostinos y saltéalos junto con las carrilleras. Añade el resto del brandy y flambea.

Añade un poco de la salsa a la sartén y deja hervir un minuto. Espolvorea con perejil picado y sirve.

Consejos:

Una vez en casa, antes de cocinar las carrilleras de rape, conviene retirarles la telilla que les cubre y después filetearlas en 2. De esta forma no se encogerán cuando reciban el calor.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Cazón rebozado con alcachofas salteadas



Ingredientes:

8 filetes de cazón
4 alcachofas
4 dientes de ajo
2 huevos
harina
pan rallado
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Salpimienta los filetes de cazón. Bate los huevos, añade un poco de sal y perejil picado. Mezcla bien.

Pasa 4 rodajas por harina y huevo y las otras 4 por pan rallado. Frielas brevemente por los dos lados en una sartén con aceite.

Pela los dientes de ajo, córtalos en láminas y ponlos a dorar en una sartén con un poco de aceite.

Limpia las alcachofas, retirando las hojas exteriores, las puntas y los tallos. Córtalas en rodajas finas, añádelas a la sartén y saltea a fuego medio durante 5 minutos.

Sirve en una fuente amplia, en el centro las alcachofas, a un lado el cazón rebozado y al otro el empanado.

Consejos:

Durante la fritura, el aceite de oliva virgen no ofrece ningún cambio sustancial en su estructura y conserva sus propiedades mejor que otros. Otra ventaja del aceite de oliva virgen como grasa de fritura, es la formación de una corteza en la superficie del alimento que impide cualquier penetración del aceite en el interior del mismo.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Cazuela de cazón



Ingredientes:

800 grs. de cazón.
4 cebollas de verdeo.
400 grs. de mejillones.
1 morrón rojo.
3 dientes de ajo.
1 vaso de salsa de tomate.
Perejil picado.
Unas hebras de azafrán.
Aceite, sal y agua.
Harina

Elaboración:

Pica las cebollas de verdeo y el morrón. Corta los ajos en láminas. En una cazuela con aceite saltea las verduras y sazona. Agrega el azafrán y pocha unos minutos. Sazona. Añade los mejillones a la cazuela con la salsa de tomate y un poco de agua. Cocina hasta que se abran los mejillones. Mientras, trocea el cazón y enharina. Calienta un poco de aceite en una sartén y fríe los trocitos de pescado vuelta y vuelta. Pon el cazón frito en la cazuela y deja cocer unos minutos más. Decora con perejil picado. Sirve.

Consejos:

Se trata de una especie propia del Hemisferio Sur. En Uruguay se lo llama tiburón vitamínico o trompa de cristal, y en Brasil cacao o bico de cristal. Se distingue de otras especies del Género como el gatuzo y el palomo por el tipo de dientes: en el cazón se encuentran varias hileras, de las cuales una sola es funcional, como en la mayoría de los tiburones.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Cazuela de fideos negros



Ingredientes:

400 g. de fideos negros
½ kg. de calamares
1 cebolla
4 ajos
1 tomate
1 l. de caldo de pescado
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Pica la cebolla finamente y los ajos en láminas. Pon a pochar en una cazuela con aceite.

Cuando empiece a tomar color, agrega el tomate pelado y picado. Rehoga brevemente a fuego fuerte.

Limpia los calamares, trocéalos e incorpóralos. Mezcla bien, vierte el caldo, añade los fideos y sazona.

Cocina todo durante 4 minutos. Decora con una ramita de perejil.

Consejos:

Para limpiar los calamares, retírales el cartílago transparente o pluma que recorre el cuerpo, separa la cabeza del cuerpo simplemente tirando de ella, desecha el pico duro o boca. Lava los tentáculos y cuerpos y retira la piel que los cubre bajo el grifo de agua fría.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Cazuela de pescado



Ingredientes:

1 patata
2 cuch. de arroz
250 g de almejas
4 ijadas de merluza
1 cebolla
1 pimiento verde
1 tomate
1 diente de ajo
Perejil picado
Aceite, sal y agua

Elaboración:

En una cazuela con aceite, pocha la cebolla, el diente de ajo, el pimiento y el tomate, todo muy picado. Añade la patata pelada en rodajas gruesas y el arroz. Rehoga bien, cubre con agua, pon a punto de sal y deja cocer a fuego medio durante 15 minutos. Sazona y trocea las ijadas de merluza y añádeselas a la cazuela. Guisa durante 4 minutos dándoles la vuelta. Por último, agrega las almejas y espolvorea con perejil picado. Tapa la cazuela y espera 2-3 minutos hasta que se abran las almejas. Sirve.

Consejos:

Plato especialmente recomendado para el consumo por personas obesas, con insuficiencia renal, hipertensas o con problemas de colesterol. Deben consumirlo esporádicamente aquellos con ácido úrico elevado.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Blanco
------------	-------------	---------	--------

Cazuela de raya



Ingredientes:

800 gr. de alas de raya
8 mejillones
8 patatas pequeñas
4 dientes de ajo
1 cucharada de harina
1 copa de vino blanco
½ litro de caldo de pescado
aceite virgen extra
sal
pimienta
1 cucharadita de pimentón
perejil

Elaboración:

Limpia las patatitas, ponlas (sin pelar) en la olla rápida. Cúbrelas con agua y añade una pizca de sal, pon la tapa y déjalas cocer durante 5 minutos. Deja que se templen.

Pica 3 dientes de ajo en láminas y fríelos en una cazuela con un poco de aceite. Incorpora la harina, rehoga un poco y vierte el vino blanco y el caldo de pescado. Espolvorea bien con perejil picado, mezcla. Limpia los mejillones, retirándoles todas las impurezas y barbas que puedan tener y añádelos.

Cuando se abran, retíralos a un plato. Corta las aletas de raya en trozos siguiendo el cartílago. Salpiméntalos, incorpóralos a la cazuela y cocínalos durante 3 minutos. Añade los mejillones nuevamente y sirve.

Pela las patatas y córtalas en rodajas gruesas, colócalas en una fuente amplia. Pica el diente de ajo finamente y añádelo por encima. Sazónalas, riégalas con un chorro de aceite y espolvoréalas con el pimentón. Adorna con una rama de perejil.

Consejos:

La tapa de la olla es algo que siempre tiene que lavarse a mano y siguiendo las instrucciones que se indicarán en el manual que incorporan al comprar el utensilio.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Cazuela del pescador



Ingredientes:

2 papas hermosas.
4 hijadas de merluza.
1 cebolla.
16 mejillones.
1 tomate.
2 dientes de ajo.
Perejil picado.
Pimienta negra en grano.
Harina (para rebozar)
Aceite, sal y agua

Elaboración:

En una cacerola con aceite pochala la cebolla, dos dientes de ajo y el tomate pelado, todo muy picado. Añade las papas peladas y en rodajas gruesas. Rehoga bien, cubre con agua, pon a punto de sal, agrega unos granos de pimienta y deja cocer a fuego medio durante 20 minutos.

Agrega los mejillones y deja que se abran.

Trocea las hijadas de merluza, sazona y pásalas por harina. Fríelas en aceite bien caliente y pásalas a la cacerola.

Espolvorea con perejil picado y sirve.

Consejos:

El pescado fresco debe tener la piel tersa, brillante y firme, y las agallas rojas y brillantes. El cuerpo debe ser firme y las escamas, estar bien adheridas. Otros signos de frescura: ojos brillantes y transparentes, nunca hundidos, olor ligero y agradable (nunca a amoníaco).

Temporada: **Verano**

Bebida:

Tinto

Cebiche



Ingredientes:

200 gr. de rape limpio sin piel
200 gr. de verdel limpio sin piel
200 gr. de salmón fresco limpio sin piel
200 gr. de gambas peladas
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 guindillas picantes
Zumo de 5 limones

Para presentar:

Hojas de lechuga
1 limón
1 rama de perejil

Elaboración:

Corta los pescados en dados pequeños. Colócalos en un bol junto con las gambas y salpiméntalos.

Corta por la mitad las guindillas y retírales las pepitas. Pica la cebolla en juliana fina, y los ajos en láminas e incorpora todo al bol.

Cubre con el zumo de limón y deja macerar durante una hora.

Para servir, cubre el fondo del plato con unas hojas de lechuga, y coloca encima los pescados marinados.

Adorna con una ramita de perejil.

Consejos:

Es una típica marinada de pescados donde es muy importante que los pescados sean frescos. Resulta fácil y muy sabroso.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Centollo al horno



Ingredientes:

2 centollos de 800 gr
2 cebollas
1 ajo
1 copa de brandy
1/2 vaso de tomate
Mantequilla
Pan rallado
Perejil
Aceite
Sal
Lechuga

Elaboración:

Cuece los centollos en agua hirviendo con sal. Saca la carne del caparazón y de las patas.

Saltea la verdura y añade la carne con el tomate y por último el brandy. Flambea y rellena los caparazones con esta mezcla.

Después echa encima pan rallado y mantequilla y ponlo a gratinar con perejil durante 2 ó 3 minutos.

Coloca en una fuente unas hojas de lechuga y sobre ellas, las patas y el centollo gratinado.

Consejos:

Temporada:

Invierno

Bebida:

Blanco

Chicharro a la sal



Ingredientes:

1 chicharro de 2 kg. (aprox.)
2 kg. de sal gorda
12 ajos frescos
Agua
1 limón para decorar
Para la vinagreta:
1 cuch. De alcaparras
6 pepinillos en vinagre
1 pimiento rojo
1 huevo cocido
Aceite
Vinagre
Sal

Elaboración:

Humedece la sal con un poco de agua para que se haga mas compacta.
Limpia bien el chicharro. En una placa de horno prepara una cama de sal y coloca el chicharro encima. Cúbrelo totalmente con más sal y hornea a 180° C durante media hora.
Mientras tenemos el chicharro en el horno hacemos la vinagreta. Pon en un bol el pimiento rojo, el huevo, los pepinillos y las alcaparras todo bien picado y mézclalo con aceite y vinagre.
Cuando del chicharro esté hecho, saca del horno, rompe el caparazón de sal dándole unos golpes y retírala. Ábrelo por la mitad con cuidado, retirando las espinas y colócalo en una fuente amplia. Salsea con la vinagreta.
Corta los ajos por la mitad y fríelos en una sartén con aceite. Colócalos sobre el chicharro. Decora con el limón cortado en dos.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Blanco
------------	-------------	---------	--------

Chicharro al horno



Ingredientes:

4 chicharros
2 tomates
1 patata
Pimienta negra molida
Aceite de oliva
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Pela la patata, fríela en rodajas durante 2-4 minutos y colócala sobre una fuente de horno. Pela los tomates, córtalo en rodajas y colócalas encima de las patatas.

Limpia los chicharros, filetea y salpiméntalos por los dos lados y pon los trozos sobre la "cama" de patatas y tomate. Rocía con aceite y mete al horno a 180°C durante 10 minutos.

Pon los chicharros y las patatas en un plato grande y salséalos con lo que queda en la placa del horno. Espolvorea con perejil.

Consejos:

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Chicharro al horno



Ingredientes:

4 chicharros de 300 grs.
6 dientes de ajo.
2 cucharadas de aceite.
1 vaso de agua, vaso de vino blanco.
2 limones
2 puñaditos de sal, perejil picado

Elaboración:


Limpiar y salar los chicharros y ponerlos en una placa de horno, con el ajo, el aceite, el agua y el limón en rodajas. Calentamos el horno a 200 grados y lo dejamos unos 15 minutos, sacar y hervir la salsa al fuego con un poco de perejil picado. Rociar el chicharro.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Chicharro asado con patatas panaderas



Ingredientes:

2 chicharros de 1 kg.
4 dientes de ajo
Un chorro de vinagre
Perejil picado y sal
Agua o caldo de pescado
Para las patatas panadera:
2 patatas
1 cebolleta
3 dientes de ajo
Aceite y sal

Elaboración:

Limpia los chicharros, ábrelos por la mitad y sazónalos. Colócalos en una fuente de horno con un chorro de aceite y un poco de agua. Hornea 10 minutos a 180°.

En una sartén con aceite, fríe las patatas y la cebolleta cortadas en rodajas junto con los ajos.

Una vez asados los chicharros, sácalos del horno y sírvelos en una fuente con las patatas panadera.

Haz un refrito con los ajos en laminas utilizando parte del aceite de freír las patatas y perejil picado.

Por último, echa un chorro de vinagre sobre los chicharros y por encima el refrito.

Consejos:

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Chipirones en su tinta



Ingredientes:

12-16 chipirones o calamares
2 cebollas
5 tomates
3 dientes de ajo
Aceite
Sal

Elaboración:

Limpia bien los chipirones o calamares , rellénalos con las patas y reserva . Reserva también las tintas. Para hacer la salsa pica las cebollas , los tomates y los ajos y ponlo todo a pochar en una cazuela alta.

Sazona, tapa y déjalo sudar a fuego lento unos 20 minutos.

Con la ayuda del mortero , disuelve bien las tintas de los calamares y añádeselas a la salsa. A continuación , tritura con la batidora.

Vierte esta salsa en una cazuela baja y añade los txipirones, deja cocinar 35 - 40 minutos y sirve.

Consejos:

Plato típico vasco que sorprende por su delicado sabor y la exclusividad de la salsa de color negro.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Cigalas salteadas con hojas de lechuga



Ingredientes:

12 cigalas medianas
1 lechuga
1 diente de ajo
Aceite
Sal

Elaboración:

Pela las cigalas, retirando la cabeza y el caparazón de las colas. Córtalas por la mitad a lo largo y sazónalas.

Limpia bien la lechuga y trocéala.

Pela y pica el ajo en láminas finas. Pon un poco de aceite en una sartén, añade el ajo, dóralo un poco e incorpora las colas de cigala y las hojas de lechuga. Saltea todo brevemente y sirve.

Consejos:

El marisco es un alimento fácilmente alterable por lo que se debe conservar siempre refrigerado y durante un espacio de tiempo corto para evitar así la putrefacción.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Cóctel de carabineros



Ingredientes:

400 g de verdura
(lechuga, treviso, berros, escarola)
2 aguacates
200 g de colas de carabineros cocidas
1 tomate
1 manojo pequeño de cebollino
2 melones (rosas)
Para la salsa rosa:
1/2 l de aceite
3 cucharadas de vinagre de vino
1 huevo
El zumo de 1/2 naranja
tabasco (unas gotas)
Salsa perrins (unas gotas)
2 cucharaditas de brandy
Tomate ketchup
Sal

Elaboración:

Corta las hojas de lechuga en juliana y deposita éstas en un recipiente. Añade las colas de los carabineros y mézclalo todo con salsa rosa. Una vez hecho esto, rellena un melón y adórnalo con unas colas enteras de carabineros.

Después, colócalo en una fuente y decora con un poco de lechuga en juliana, unas láminas finas de aguacate alrededor y tomate troceado en forma de dados.

Por último, cubre con un poco de cebollino.

Consejos:

Temporada:

Todo el año

Bebida:

Blanco

Cóctel de marisco



Ingredientes:

5 hojas de lechuga
12 gambas peladas y 8 langostinos
200 gramos de pescado blanco cocido
1 barrita de sucedáneo de chaca
1 naranja y 1 limón
salsa rosa

Elaboración:

Cortar la lechuga en juliana y ponerla en el fondo de los cuencos individuales. Cocer las gambas y los langostino en agua bien salada. poner las gambas y el pescado repartido, encima de la lechuga y cubrirlos con un poco de salsa rosa. Decorar con las colas de los langostinos y espolvorear por encima la chaca troceada y por fin adornar con rodajas de naranja y limón.

Para la salsa rosa mezclar: 6 cucharadas de mahonesa, 2 cucharadas de tomate quetchup, unas gotas de tabasco, unas gotas de brandy, unas gotas de zumo de naranja, 1/2 cucharadita de mostaza.

Consejos:

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Rosado

 Imprimir

Cogote de salmon al horno



Ingredientes:

1 cogote de 1 kg.
2 patatas
1 tomate
Aceite de oliva
Sal y pimienta
Agua
Perejil

Elaboración:

Partir las patatas en rodajas y colocarlas en una bandeja de horno. Sobre estas, el tomate en lonchas y encima el cogote de salmón regado con aceite de oliva. Cubrir las patatas con agua o caldo de pescado. Dejar en el horno unos 20 minutos. Sacar y ligar un poco la salsa con la misma patata y rociar el cogote. Añadir un poco de perejil.

Consejos:

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Cola de salmón al eneldo



Ingredientes:

1 cola de salmón
5 dientes de ajo
8 patatas pequeñas
agua
aceite virgen extra Hojibanca
sal gruesa
eneldo
perejil picado
sal

Elaboración:

Cubre una bandeja de horno con papel de aluminio. Espolvorea el fondo con una cucharada de eneldo picado. Pela y lamina los dientes de ajo y colócalos encima. Pon las patatas a cocer en una cazuela con agua. En unos 15 minutos aproximadamente estarán hechas.

Retira la espina de la cola de salmón, consiguiendo dos filetes grandes. Sazónalos y colócalos sobre la bandeja de horno con la piel hacia arriba. Cúbrelos con abundante sal gruesa e introduce en el horno a 220°C, durante 6 minutos.

Corta las patatas por la mitad, colócalas en el centro de una fuente y espolvoréalas con perejil picado. Retira el salmón del horno y retira la piel y la sal a la vez. Sirve los filetes a los lados de las patatas. Riega todo con un buen chorro de aceite.

Consejos:

El salmón es un pescado que tiene el mérito de soportar bien la congelación, ya sea crudo o cocido. Si está crudo, debe ser fresco del día y haber sido destripado. Una vez descongelado, no esperes demasiado tiempo para prepararlo.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco



Colas de rape con patatas y guisantes



Ingredientes:

3 rapes de ración
250 gr. de almejas
250 gr. de guisantes frescos
2 patatas
2 cebolletas
4 dientes de ajo
1 vasito de vino blanco
½ l. de caldo de pescado
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Pica las cebolletas finamente y ponlas a pochar en una tartera (cazuela amplia y baja). Pica 3 dientes de ajo finamente y añádelos. Sazona y deja pochar.

Pela y pica las patatas en medias lunas, incorpóralas a la cazuela. Vierte el vino y casi todo el caldo y cocinalas durante 10-12 minutos. Agrega los guisantes y cocina durante unos 8 minutos más.

Corta las colas por la mitad. Salpiméntalas y dóralas un poco en una sartén con un diente de ajo (con piel).

Incorpora las almejas y el pescado a la cazuela, vierte un poco más del caldo de pescado, tapa la cazuela y cocina durante 5 minutos más. Espolvorea con perejil picado y sirve.

Consejos:

Para limpiar las almejas, ponlas a remojo en un recipiente con agua y sal durante 30 minutos. Después enjuágalas bajo el agua del grifo.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Congrio a la cerveza



Ingredientes:

8 rodajas de congrio
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajos
1 cucharada de harina
1 vaso de cerveza
1 cucharadita de pimentón
12 langostinos
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Pica la cebolleta y los dientes de ajo. Pon a pochar en una sartén amplia con un chorro de aceite (3-4 cucharadas). Cuando se doren, añade la harina y el pimentón. Mezcla bien y vierte la cerveza, espolvorea con perejil picado y deja reducir un poco.

Sazona las rodajas de pescado e incorpóralas a la cazuela. Cocínalas , 3-4 minutos por cada lado.

Pela los langostinos, sazónalos y saltéalos, brevemente en una sartén con un poco de aceite. Pásalos a la cazuela con el pescado. Mezcla un poco y sirve, colocando las rodajas de pescado en el centro y los langostinos a los lados.

Consejos:

Consejos: La cabeza de congrio es muy apropiada para preparar caldos y sopas de pescado. Es más sabrosa y barata que la de otros pescados.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Congrio a la sidra



Ingredientes:

1 kg de congrio
1 pimiento verde
2 cebolletas
1 cucharada de harina
Aceite
1/2 litro de sidra
Sal
Perejil picado
1/2 vaso de agua

Elaboración:

Corta el congrio en rodajas. Sofríe la cebolleta picada en una tartera de horno con aceite. Añade también el pimiento picado y dora los trozos de congrio sazonados. Agrega la harina, rehoga bien, añade la sidra y deja que hierva durante tres minutos. Pasando este tiempo, echa 1/2 vaso de agua, el perejil picado y mételo en el horno durante 10 minutos a 200°.

Liga durante unos segundos la salsa sobre el fuego y sirve en la misma tartera.

Consejos:

Plato especialmente recomendado para el consumo por parte de personas con hipertensión, insuficiencia renal, diabéticas o con problemas de colesterol. Deben consumirlo esporádicamente personas obesas.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Congrio a la sidra con habitas



Ingredientes:

1 kg. de congrio (en rodajas)
2 cebollas
1 tomate
200 grs. de habas frescas cocidas
4 dientes de ajo
1/2 guindilla seca
2 cucharaditas de harina
1 vaso hermoso de sidra
Perejil picado
Aceite, sal y pimienta

Elaboración:

Sofríe la cebolla picada en una tartera con aceite. Añade también el tomate picado. Sazona, agrega la guindilla picante y deja pochar unos minutos. A continuación, incorpora las rodajas de congrio salpimentadas y dóralas con la verdura. Echa la harina y rehoga. Vierte la sidra (y 1/2 vaso de agua si es necesario) y añade las habas. Espolvorea con perejil. Guísalo 6 minutos y sirve.

Consejos:

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco



Congrio con guisantes



Ingredientes:

4 rodajas hermosas de congrio
1 taza de guisantes desgranados
12 mejillones
1 cebolleta
3 dientes de ajo
Harina
Vino blanco
3 ó 4 clavos de olor
Perejil picado
Aceite de oliva
Agua y sal
1 limón para decorar

Elaboración:

Cuece los guisantes y reserva el caldo.

En una cazuela con agua y vino blanco, cuece los mejillones hasta que se abran.

Aparte, en una tartera con aceite, pochá la cebolleta y los ajos picados.

Sazona las rodajas de congrio y pásalas por harina. Añádeselas a las verduras pochadas. Moja con un vaso de vino y otro del caldo de los guisantes.

Agrega los guisantes y los clavos de olor. Cocínalo unos 4 minutos por cada lado.

Añade la carne de los mejillones cocidos, espolvorea con perejil picado y sirve. Decora con limón.

Consejos:

El guisante es una verdura suave que hace un maridaje perfecto con el congrio. Estamos ante una elaboración conocida como

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Congrio en cazuela con fideos



Ingredientes:

700 gr. de congrio limpio
150 gr. de fideos
1 cebolla
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
2 tomates
aceite virgen extra
sal
perejil
pimienta negra
- *Para el caldo:*
1 cola de congrio
2 zanahorias
1 puerro
unas ramas de perejil
agua
sal

Elaboración:

Pon en una cazuela grande abundante agua, la cola del congrio, un puerro, 2 zanahorias, unas ramas de perejil y una pizca de sal. Deja cocer 20 minutos. Retira el pescado y las verduras y cuece los fideos en el caldo.

Pica la cebolla, el pimiento verde y los dientes de ajo finamente y ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Sazona y cocina hasta que se haga todo bien.

Pela los tomates, pícalos en dados y agrégalos. Cocina hasta que se pochen bien, vierte un poco de caldo de pescado y cocina un poco más.

Corta los lomos de congrio en rodajas de 3 centímetros, salpiméntalos e incorpóralos. Cocínalos brevemente e incorpora los fideos cocidos. Mezcla un poco, decora con una rama de perejil y sirve en la misma cazuela.

Consejos:

La carne del congrio es firme y sabrosa pero tiene el inconveniente de las espinas. Tened en cuenta que en la parte abierta hay muchas menos que en la cola.

Temporada: **Otoño**

Bebida:

Blanco

Congrio Zarautz



Ingredientes:

1.200 kg. de congrio
1 pimiento morrón
1 cebolleta
2 dientes de ajo
½ pimiento verde
12 almejas
4 espárragos
1 huevo cocido
½ vaso de vino blanco
1 cucharada de harina
agua
aceite virgen extra
perejil

Elaboración:

Corta el congrio en lomos, retirando las espinas y la piel. Pon las espinas a cocer en una cazuela con agua, una pizca de sal y unas ramas de perejil. Dejar cocer 8-10 minutos.

Limpia el pimiento, colócalo en una fuente apta para el horno, rocíalo con aceite y sazónalo. Introduce en el horno a 180°C, durante 30 minutos. Cuando esté hecho, pélalo, colócalo en un vaso batidor, vierte un poco del caldo y tritura.

Pica la cebolleta, los ajos y el pimiento verde finamente. Pon a pochar en una cazuela amplia y baja. Cuando esté dorado, añade las almejas y la harina. Rehoga brevemente. Vierte el vino blanco y un poco de caldo y espolvorea con perejil picado. Añade el puré de pimiento morrón y mezcla bien.

Sazona los lomos de congrio e introdúcelos en la salsa. (Si está espeso, vierte más caldo). Cocina durante 6 minutos y añade los espárragos cortados por la mitad y el huevo picado. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

El congrio fresco debe tener una consistencia firme, con ojos brillantes y saltones. Para que se conserve en óptimas condiciones lo mejor es comprarlo en el último momento antes de volver a casa. Si se va a consumir en el día o al día siguiente, se colocará en la parte más fría del frigorífico o en caso contrario en el congelador.

Temporada: **Otoño**

Bebida:

Blanco

Copa de bacalao ajoarriero



Ingredientes:

Bacalao
Mousse de pimiento verde y cebolla
Aceite
Guindilla y perejil
Salsa vizcaína

Elaboración:

Elabora el bacalao al pil-pil a la manera tradicional y pásalo por la batidora. Si no queda una masa densa le puedes añadir una pizca de gelatina fina.

Corta el pimiento verde y la cebolla en fina juliana y hazla a fuego suave hasta que se poche completamente. Pasa por un pasapuré y un chino y emulsiona hasta que adquiera consistencia de mousse.

Prepara una salsa vizcaína a la manera tradicional y deja enfriar.

Final y presentación:

En una copita inclinada, vierte una pequeña cantidad de bacalao caliente, deja enfriar y salsea los lados con la mousse y la salsa vizcaína.

Consejos:

Plato recomendado para el consumo por parte de personas con problemas de colesterol y diabéticas. Consumo esporádico para quienes padezcan hipertensión o insuficiencia renal.

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

Crema de marmitako



Ingredientes:

1 rodaja de bonito
1 pimiento verde
1 cebolleta
3 pimientos morrones asados
2 ajos
6 cuch. De pimiento choricero
4 patatas
Aceite virgen extra
Agua
Sal
Para el fumet:
1 puerro
½ pimiento verde
½ cebolleta
Espinas y pieles de bonito
Perejil
Agua
Sal

Elaboración:

Limpia la rodaja de bonito de piel y espinas y filetéala.

Prepara un fumet de pescado. Para ello cuece a fuego medio durante 20 minutos en una cazuela con agua y sal, todos los ingredientes del fumet (puerro, pimiento, cebolleta, las espinas y pieles de bonito y perejil).

Pela las patatas y trocéalas. Cuécelas durante 4 minutos en la olla rápida con un poco de agua y sal. Una vez cocidas, tritúralas con un poco del fumet y un poco de aceite, hasta conseguir una emulsión ligera.

Filetea los ajos en laminas, colócalos en una cazuela con aceite hasta que se doren, incorpora los pimientos morrones y la carne de pimiento choricero. Cocina durante 5 minutos. Cuando este hecho, añade un poco de fumet y tritura con la batidora.

Pica el pimiento verde y la cebolleta en juliana y pon a pochar en una sartén con aceite. Cuando este hecho, añadir los filetitos de bonito sazonados y cocinar brevemente por los dos lados.

Sirve en copas, colocando en la base unos filetes de bonito con fritada, cubre con el puré de patatas y finalmente vierte por todo la superficie el puré de pimientos (rojo con choricero). Decora con un poco de fritada.

Consejos:

Consejo: el bonito es un pescado estacional que sólo se captura durante los meses de verano. Os aconsejo que lo consumáis porque además de exquisito es muy rico en vitaminas y proteínas.

Temporada: **Verano**

Bebida:

- -

Crepes de bacalao fresco y salmón ahumado



Ingredientes:

200 gr. de bacalao fresco
200 gr. de salmón ahumado
1 cebolleta
2 dientes de ajo
400 ml. de leche
2 cucharadas de harina
aceite virgen extra
sal
perejil
- Para las crepes:
3 huevos
125 gr. de harina
¼ litro de leche
aceite virgen extra
una nuez de mantequilla
sal
perejil picado

Elaboración:

Pon los huevos, una pizca de sal, un poco de perejil picado, la harina y la leche en una jarra. Tritura con la batidora eléctrica. Agrega una cucharada de aceite y sigue batiendo. Deja reposar durante 15-20 minutos.

Unta una sartén con un poco de mantequilla, vierte 1-2 cucharadas del preparado, extiéndelo bien por toda la sartén y cocínalas por los 2 lados. Deshecha la primera y reserva el resto en un plato.

Pica la cebolleta y un diente de ajo finamente y ponlos a dorar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando coja un poco de color, agrega la harina y rehógala un poco. Sazona, vierte la leche poco a poco sin dejar de batir. Cocina durante 10 minutos.

Pica el lomo de bacalao y el salmón ahumados en dados. Pica el otro diente de ajo y dóralo un poco en una sartén con aceite. Agrega los dados de bacalao y salmón y saltéalos. Deja templar un poco, rellena las crepes, fríelas en una sartén con un poco de aceite y escúrrelas sobre papel absorbente de cocina. Sirve la salsa bechamel en el fondo de la fuente y coloca las crepes encima. Decora con una ramita de perejil.

Consejos:

Si quieres hacer un pincho sencillo con salmón ahumado, ponlo a macerar en un poco de aceite, tuesta unas rebanadas de pan, coloca encima el salmón, pica cebolleta fresca y unas alcaparras y espolvorea la superficie.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Desalar bacalao



Ingredientes:

Bacalao
Sal

Elaboración:

Retira la sal del exterior del bacalao bajo el chorro del agua fría e introduce en un recipiente con abundante agua fría y mantén en lugar fresco durante 32 ó 48 horas (depende del tamaño de los lomos) cambiando de agua cada 12 horas aproximadamente. El punto de desalado debes comprobarlo probando el bacalao. En Verano conviene desalar el bacalao en la nevera ya que la elevada temperatura podría estropearlo.

Consejos:

Técnica necesaria para poder elaborar cualquier tipo de bacalao siempre y cuando éste se presente en salazón.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Tinto
------------	-------------	---------	-------

 Imprimir

Dorada a la sal



Ingredientes:

1 dorada de 1 Kg. (aprox.)
2 Kg. de sal gorda.
Un poco de agua
Patatas paja para acompañar.

-Para la salsa tártara:

1huevo
1 vaso de aceite
1 cucharada de vinagre y sal
1 pepinillo en vinagre
Un puñado de alcaparras en vinagre
1 huevo cocido

Elaboración:

Limpia bien la dorada por dentro y quítale las escamas. Humedece la sal con un poco de agua para que se haga más compacta. En una placa de horno, prepara una capa de sal y coloca la dorada encima. Cubre totalmente con más sal y horno durante 20 minutos a 180°C. Cuando esté hecha, saca del horno, rompe la costra de sal dándole unos golpes.

Prepara una mayonesa batiendo con una batidora sus ingredientes. Para la salsa tártara, mezcla todos los ingredientes, bien picaditos, con la mayonesa.

Sirve la dorada en una fuente retirándole la piel, sin la cabeza, abierta por la mitad y sin espinas. Acompáñala con la salsa y unas patatas paja.

Consejos:

Temporada:	Verano	Bebida:	Blanco
------------	--------	---------	--------

Dorada al horno



Ingredientes:

2 doradas
2 tomates
5 dientes de ajo
1 guindilla
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Limpia las doradas y saca los lomos. No retires la piel.

Cubre la placa del horno con papel de aluminio. Vierte un chorrito de aceite y coloca encima los 4 lomos de dorada, dejando la piel hacia arriba.

Sobre cada trozo, pon un puñadito de sal gruesa y extiéndela. Introduce en el horno a 220°C durante 10 minutos. Cuando estén hechos, retírales la piel con cuidado y colócalos en una fuente amplia.

Limpia los tomates y córtalos en rodajas gruesas y fríelas en una sartén con un poco de aceite. Colócalas en la misma fuente que el pescado.

Pon unas 8 cucharadas de aceite en otra sartén, calienta y añade los dientes de ajo cortados en láminas. Cuando se doren un poco, añade unas tiras de guindilla. Vierte el aceite sobre el pescado. Espolvorea con perejil picado.

Consejos:

Consejo: A la hora de comprar pescado hay que fijarse en el olor (que debe ser suave), en los ojos (saltones), en las agallas (de color rojo brillante), en la piel (brillante y firme) con las escamas bien adheridas al cuerpo.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Dorada con patatas panadera



Ingredientes:

1 dorada hermosa
5 patatas
2 cebolletas
1 pimiento verde
1 puerro
5 dientes de ajo
½ guindilla
1 vaso de vino blanco
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pide al pescadero que te limpie y filetee la dorada (reserva la espina y la cola). Pon la espina y la cola del pescado en una cazuela con agua. Añade el puerro, unas ramas de perejil y una pizca de sal. Deja cocer durante 20 minutos.

Pela las patatas, córtalas en medias lunas y ponlas a freír en una sartén con aceite. Pica 2 dientes de ajo en láminas e incorpóralos. Corta la cebolla y el pimiento en juliana gruesa. Incorpóralos a la sartén y sazona. Cocina todo junto durante unos 10-15 minutos.

Pasa las patatas a la bandeja del horno, sazona los filetes de pescado y colócalos encima. Vierte el vino blanco e introduce en el horno a 180° C durante 12 minutos. Retira la bandeja del horno. Pica los otros 3 dientes de ajo en láminas finas y ponlas a dorar en una sartén con aceite. Antes de que se doren, agrega unas rodajas de guindilla y un poco de perejil picado, saltea brevemente y riega el pescado.

Pasa los filetes de dorada y las patatas a una fuente amplia. Pasa el caldo de la fuente del horno, agrega un poco del fumet y dale un hervor. Espolvorea con perejil picado y riega toda la bandeja.

Consejos:

Si queréis hacer un plato un poco más ligero, puedes prescindir de las patatas panadera. Os sugiero que acompañéis esta deliciosa dorada con una buena ensalada de escarola, que por cierto, ahora está en su mejor momento.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Dorada con salsa holandesa



Ingredientes:

1 dorada de 1 kg.
3 yemas de huevo
4 puerros
200 gr. de mantequilla
unas gotas de zumo de limón
aceite virgen extra
sal
pimienta negra

Elaboración:

Pon la mantequilla al fuego para que se funda. Con un cazo retira la película blanca superficial (espuma) que se forma.

En otra cazuela, pon un poco de agua al fuego. Coloca dentro un recipiente de cristal de forma que le llegue el agua.

Separa las claras de las yemas y coloca éstas en dentro del recipiente de cristal, añade un poco de zumo de limón y una pizca de sal y bate bien con una varilla manual. Cuando empiece a montar, agrega la mantequilla fundida poco a poco sin dejar de batir.

Limpia el pescado, retirando cabeza y espina central de forma que te queden 2 lomos grandes. Córtalos por la mitad, salpiméntalos, colócalos (con la piel hacia abajo) sobre una placa de horno untada con una gota de aceite. Cocínalos a 200° C durante 6-8 minutos. Rocíalos con salsa holandesa y gratinalos durante un par de minutos.

Pica los puerros en juliana fina, saltéalos en una sartén con un poco de aceite y sazónalos. Sírvelos puerros en el fondo de la fuente y coloca encima los trozos de pescado.

Consejos:

Si tienes un reloj incorporado al horno no dudes en programarlo, de este modo evitarás tener que estar pendiente de que no se pase.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Dorada en escabeche con pastel de alubias



Ingredientes:

1 dorada de 1 kg.
4 dientes de ajo
½ guindilla roja
3 vasos de aceite virgen extra
1 vaso de vinagre
sal
15 granos de pimienta negra
- Para el pastel de alubias
blancas:
300 gr. de alubias
4 huevos
1 puerro
¼ l. de nata líquida
agua
mantequilla
pan rallado
sal
perejil

Elaboración:

Pon las alubias a remojo de víspera y ponlas a cocer en la olla rápida con un puerro y una pizca de sal. Cuando estén cocidas (10 minutos), retira el caldo y pasa las alubias (reserva unas cuantas para decorar) y el puerro por el pasa purés.

Limpia el pescado, saca los filetes en escalopes gorditos y sazónalos.

Filetea los ajos y ponlos a dorar en una sartén con un poco de aceite. Añade los escalopes de dorada, la guindilla troceada y los granos de pimienta. Dora bien los trozos de pescado, e incorpora el aceite y el vinagre. Cuece todo a fuego lento durante 15 minutos.

Bate los huevos con el perejil picado y una pizca de sal. Vierte la nata líquida, bate, agrega el puré de alubias y vuelve a batir hasta que quede ligado. Sirve la mezcla en 4 moldes (untados con mantequilla y espolvoreados con pan rallado) e introdúcelos en el horno a baño María a 180°C durante 30 minutos. Deja enfriar antes de desmoldar. Sirve un par de trozos de dorada y un pastel de alubias por ración. Salsea, decora con algunas alubias y con una rama de perejil.

Consejos:

Para que los moldes se suelten con facilidad, además de untarlos bien con mantequilla y espolvorearlos con pan rallado, no está de más poner en el molde una tira de papel de hornear antes de verter la mezcla.

Temporada:

Invierno

Bebida:

Blanco

Dorada en sartén



Ingredientes:

2 doradas de ½ kg.
1 tomate
20 espárragos verdes
1 lechuga
1 lechuga morada
Aceite virgen extra
Vinagre
Pimienta
Sal

Elaboración:

Pide en la pescadería que te fileteen las doradas. Salpimienta los filetes y ponlos a freír por los dos lados en una sartén con un poco de aceite.

Pela el tomate, córtalo en dados, añade un poco de aceite, un chorrito de vinagre de modena y sal.

Limpia bien las lechugas. Para ello déjalas en remojo con unas gotas de vinagre. Pasa hoja a hoja por el grifo, escúrrelas bien y trocéalas. Reserva en una fuente. A la hora de servir, aliña con aceite vinagre y sal.

Limpia los espárragos, retírales el tallo, sazónalos y saltéalos brevemente en una sartén con un poco de aceite.

Sirve en una fuente, los filetes de dorada y acompaña de los espárragos.

Consejos:

Recuerda que el pescado hay que hacerlo solo el tiempo necesario para que desaparezca el color rosáceo de su carne.

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Blanco

Ensalada de bacalao con naranjas



Ingredientes:

500 gr. de bacalao desalado
2 huevos cocidos
2 naranjas
10 espárragos verdes
-Para el aliño:
1 cucharadita de pimentón
aceite virgen extra
vinagre
sal

Elaboración:

Corta el bacalao (sin retirar la piel) en trozos pequeños y frielos en una sartén con un poco de aceite. Cuando estén dorados, sácalos y coloca sobre un plato forrado con papel de cocina para que escurran el aceite.

Pela las naranjas y córtalas en gajos, retirando bien las pieles blancas. Reserva en un plato.

Limpia los espárragos y córtalos por la mitad a lo largo. Dóralos en la misma sartén donde has frito el bacalao.

Corta los huevos en 4 gajos.

Pon en un bol un buen chorro de aceite, un chorrito de vinagre, el pimentón y una pizca de sal. Bate bien.

Monta la ensalada, colocando alrededor de la fuente los trozos de bacalao, en el centro los gajos de naranja, encima los espárragos y los gajos de huevo cocido y aliña la ensalada.

Consejos:

Consejo: Según muchos expertos el consumo diario de una naranja de tamaño medio puede cubrir las necesidades en vitamina C de una persona.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Ensalada de tomate con bonito marinado



Ingredientes:

500 gr. de bonito (lomos)
2 tomates grandes
1 cebolleta
1 pimiento verde
aceite virgen extra
vinagre
sal

Elaboración:

Pon abundante aceite en una cazuela, agrega un buen chorro de vinagre y caliéntalo en una cazuela.

Corta el lomo del bonito en filetes de 2 cm. de grosor, sazónalos y extiéndelos sobre una fuente. Vierte encima el aceite y el vinagre y deja marinar durante 15 minutos.

Limpia los tomates y corta cada uno en 4 rodajas de 2 centímetros. Corta la cebolleta y el pimiento en aros.

Monta la ensalada, colocando primero las rodajas de tomate, encima de cada una, pon unos aros de cebolleta (sin soltar), trozo de bonito marinado y finaliza con unos aros de pimiento y de cebolleta (suelos). Aliña con el aceite y el vinagre de la marinada y sazónala.

Consejos:

Más del 90% de la composición de las hortalizas, base de las ensaladas, es agua. Comer ensalada es una forma sencilla y rápida de hidratar el cuerpo en los días calurosos.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Ensalada templada con ventresca



Ingredientes:

1 ventresca de bonito
2 pimientos morrones
4 patatas medianas
1 puerro
1 zanahoria
1 cebolla
2 tomates maduros
2 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
unas hojas de albahaca
perejil

Elaboración:

Limpia los pimientos, colócalos en una fuente apropiada para el horno, riégalos con un poco de aceite y sazónalos. Asa en el horno previamente calentado a 210°C durante 30 minutos. Deja que se templen, pélalos y córtalos en tiras.

Pon abundante agua con sal en una cazuela. Corta el puerro, la zanahoria y la cebolleta en juliana e incorpóralas. Agrega unas ramas de perejil y deja cocer durante unos 5 minutos aproximadamente. Apaga el fuego e introduce la ventresca durante 3 minutos. Déjala templar y reserva.

Limpia y seca bien las patatas. Pon agua y un poco de sal en la olla, introduce las patatas, cierra la tapa y deja cocer durante 7 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Deja templar, pélalas y córtalas en rodajas. Pela las patatas y córtalas en rodajas. Pela los pimientos y córtalos en tiras.

Pela los dientes de ajo y los tomates. Pícalos y colócalos en el mortero. Pica también las hojas de albahaca e incorpóralas. Machaca todo en el mortero. Vierte el aceite, el vinagre, una pizca de sal y mezcla todo bien.

Para servir, coge una fuente amplia, cubre todo el fondo con las rodajas de patatas, alrededor coloca las tiras de pimiento. Sazona y aliña con la vinagreta. Pon la ventresca troceada en el centro y aliña nuevamente.

Consejos:

Cuando vayas a cocer patatas, es importante elegir las todas del mismo tamaño para que se cocinen todas a la vez.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Escabeche de salmón con pasta



Ingredientes:

4 rodajas de salmón
300 gr. de pasta
4 zanahorias
4 puerros pequeños
4 cebolletas
12 ajos frescos
1 cabeza de ajos
agua
aceite virgen extra
1 vaso de vinagre
sal
20 granos de pimienta
8 clavos
cebollino

Elaboración:

Para el escabeche, pon en una cazuela amplia y baja tres partes de aceite y una parte de vinagre. Añade las zanahorias, peladas, los ajos frescos y los puerros (cortados por la mitad), las cebolletas y la cabeza de ajos entera. Cuece durante 10-15 minutos.

Salpimenta el salmón, introdúcelo en el escabeche, pon la tapa y cocina durante 1-2 minutos. Deja reposar durante 5 minutos más.

Pon abundante agua a cocer en una cazuela. Cuando empiece a hervir,azona y agrega la pasta. Deja cocer durante 7 minutos.

Escúrrela y saltéala con parte del aceite del escabeche y el cebollino picado. Sirve el salmón, acompáñalo de las verduras y de la pasta. Riega con el escabeche.

Consejos:

La diferencia esencial entre la pasta fresca y la tradicional (seca) es su contenido en agua. La pasta fresca tiene entre un 22% y un 30% de agua, mientras que la tradicional no supera el 12,5%, lo que hace que ésta última requiera más tiempo de cocción.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Escalivada con bacalao



Ingredientes:

300 grs. Bacalao desalado y desmigado
3 patatas cocidas
1 berenjena
4 pimientos verdes asados y pelados
16 aceitunas rellenas
2 dientes de ajo
perejil picado
aceite

para la salsa:
una cuch. de almendras
1 tomate
1 diente de ajo
aceite de oliva
una pizca de orégano
sal

Elaboración:

Saltea el bacalao desalado y desmigado en una sartén con aceite junto con el ajo fileteado. Espolvorea con perejil picado.

Pela las patatas y córtalas en rodajas. Colócalas bien planas encima de una bandeja y dispón sobre ellas el salteado de bacalao. Después, pon los pimientos en tiras, las aceitunas y la berenjena frita en rodajas cubriendo.

Para preparar la salsa, coloca en un bol las almendras, el ajo, el tomate pelado y troceado, el orégano, un buen chorro de aceite y sal. Tritura y salsea la escalivada. Sirve.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Blanco
------------	-------------	---------	--------

Escalopes de salmón con crema de chauchas



Ingredientes:

12 filetes pequeños de salmón (unos 800 g).
200 g de chauchas.
1 papa.
200 g de gírgolas.
1 diente de ajo.
Sal y pimienta negra.
Perejil picado.
Aceite y agua

Elaboración:

Limpia y pica las chauchas. Ponlas a cocer en agua hirviendo con sal, aceite y la papa pelada y troceada. Deja cocer 15-20 minutos. Tritura y reserva.
Salpimenta los filetes de salmón y ponlos a freír en una sartén con un chorrito de aceite (poco aceite, porque el salmón es graso). Deja hacer 1 minuto por cada lado (un poco más si los filetes de salmón son gruesos).
Corta las gírgolas en tiras y ponlas en otra sartén con un chorrito de aceite y un diente de ajo en láminas. Saltea y espolvorea con perejil picado.
Cubre el fondo de una fuente con la crema de chauchas, coloca encima el salmón y las gírgolas. Sirve.

Consejos:

Las chauchas son las vainas o las judías verdes españolas. En algunos países de América se les dice vainicas o habichuelas. Conviene retirarles las hebras de los costados con un pelapapas antes de hervir, ya que al comerlas resultarán difíciles de tragar.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Tinto

Espuma de Langostinos



Ingredientes:

400 gr de langostinos cocidos y pelados
150 gr de queso de untar
2 o 3 cucharadas de mahonesa
1 cucharadita de mostaza
Sal
2 huevos duros picados
1/2 vasito de agua
1 naranja
1 limón

Elaboración:

Reserva las cuatro colas de langostinos más grandes y pica el resto. Pasa por la batidora el queso, la mahonesa la mostaza, la sal y el chorrito de agua. Bate todo bien hasta obtener la espuma. Añade después los langostinos picados y mezcla. Sirveló en copas colocando encima las colas de langostinos abiertas por la mitad. Espolvorea con el huevo picado y adorna con rodajas de naranja y de limón.

Consejos:

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Faneca con salsa romesco



Ingredientes:

4 fanecas de ración.
2 pimientos verdes.
Aceite y sal.
Para la salsa romesco:
3 ñoras secas.
1 guindilla.
1 tomate asado.
3 dientes de ajo.
Un puñado de almendras tostadas.
Un puñado de avellanas tostadas.
Perejil picado.
1 rebanada de pan frito.
Aceite de oliva, vinagre y sal

Elaboración:

Limpia la faneca, filetéala y sazona.

Maja en un mortero el ajo pelado y troceado, la guindilla, los frutos secos y el pan.

Pela y despepita el tomate. Trocéalo y májalo junto al resto de ingredientes en el mortero. Agrega la carne de las ñoras, remojadas en agua templada durante 2 horas.

Añade vinagre y 2 o 3 cucharadas de aceite y sal al gusto. Espolvorea con perejil picado y mezcla todo bien en el mortero.

Fríe la faneca a la plancha con un poquito de aceite.

Aparte, en una sartén con aceite, fríe el pimiento verde cortado en aros.

Sirve los filetes de faneca con los aros del pimiento fritos y salseados con romesco.

Consejos:

La salsa romesco constituye un excelente acompañamiento para los pescados. En su elaboración básicamente hay que mezclar correctamente sus ingredientes probando que no resulte muy fuerte, antes de servir.

Temporada: Invierno

Bebida:

Blanco

Fideos de raya con crema ligera de garbanzos



Ingredientes:

800 gr. de raya
300 gr. de garbanzos
1 puerro
1 zanahoria
3 dientes de ajo
½ guindilla
agua
aceite virgen extra
sal
pimentón
perejil picado

Elaboración:

Pon los garbanzos a remojo de víspera. Pica finamente la zanahoria y el puerro. Pon en la olla rápida, los garbanzos, la zanahoria, el puerro, agua y una pizca de sal. Tapa y cuece durante 15 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Cuando estén cocidos, tritura todo con la batidora eléctrica y pasa la crema por el chino.

Limpia la raya y córtala en bastones siguiendo las ondulaciones de la carne y sazónala.

Pica los dientes de ajo en láminas y pon a dorar en una sartén con aceite. Cuando empiecen a coger color, agrega 4 rodajas de guindilla y los bastones de raya. Saltea y espolvorea con perejil picado.

Para servir, pon la crema de garbanzos en el fondo de una fuente amplia, coloca encima la raya salteada y espolvorea con perejil picado.

Consejos:

Se trata de un pescado comestible, magro, de los que se aprovechan sus aletas pectorales o *alas*, que pueden encontrarse en el mercado a precio económico.

Temporada: **Otoño**

Bebida:

Blanco

Fideuá de rape



Ingredientes:

300 gr. fideos finos
400 gr. de carrilleras de rape
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 tomate
½ l. de caldo de pescado
aceite virgen extra
sal
unas hebras de azafrán
perejil

Elaboración:

Pica la cebolleta finamente y ponla a pochar en una paellera con un poco de aceite. Corta las carrilleras de rape en dados, incorpóralos y saltea brevemente. Añade el tomate pelado y cortado en daditos. Sazona y cocina todo durante 3-4 minutos. Pica los dientes de ajo en láminas. Ponlas a dorar en una cazuela grande con un poco de aceite. Agrega los fideos y tuéstalos un poco. Vierte el caldo, y añade las hebras de azafrán y el pescado. Introduce en el horno durante 3-4 minutos a 220° C. Saca del horno y decora con una rama de perejil.

Consejos:

La Fideuá es una preparación típica marinera. Se asemeja a la paella en cuanto a sus ingredientes y modo de elaboración, sustituyendo el arroz por la pasta o fideos. De tamaño grueso o más fino, resultan siempre deliciosos sea cual sea el pescado que los acompañe: cigalas o gambas, rape, pescados de roca, cangrejos, calamares, etc.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Filetes de gallo al hinojo



Ingredientes:

4 gallos de ración
Sal
Aceite
2 puerros
1 vasito de vino blanco
2 zanahorias
1 cebolla o cebolleta para acompañar
Hinojo fresco
200 gr de judías verdes cocidas

Elaboración:

Limpia los gallos y saca los filetes. Limpia la verdura y córtala en juliana y póchala. En una tartera coloca la verdura pochada y pon encima los filetes de gallo. Sazona y rocía los filetes con un chorrito de aceite, espolvoréalos con el hinojo picado y riega con el vaso de vino blanco. Mételo todo en el horno a 200°C durante 8 minutos. Pasado este tiempo, coloca los filetes sobre una cama de verduras y acompáñalos con unas judías verdes salteadas en aceite bien caliente.

Consejos:

Plato especialmente recomendado para personas con obesidad, personas diabéticas, pacientes con problemas de colesterol o con ácido úrico elevado. No deben consumirlo personas con insuficiencia renal.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Filetes de lubina con almendras



Ingredientes:

2 lubinas
1 calabacín
16 almendras
1 vaso de nata
2 limones
1 diente de ajo
1 cucharada de salsa inglesa
harina
huevo batido
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Fríe las almendras en una sartén con un poco de aceite. Colócalas en un mortero y májalas.

Pon la nata en una cazuela, agrega las almendras y la salsa Perrins. Deja reducir durante 10 minutos.

Corta el calabacín en rodajas, sálalas, pásalas por harina y huevo batido y fríelas en una sartén con aceite. Escurre bien y sirve en una fuente amplia dejando libre el centro.

Limpia el pescado y saca los filetes. Salpiméntalos, úntalos con un limón y fríelos brevemente en una sartén con un poco de aceite y un diente de ajo sin pelar. Colócalos en el centro de la fuente y salséalos con la nata reducida. Decora un limón y pon al lado del pescado.

Consejos:

Para retirar fácilmente la piel fina que cubre las almendras, no tienes más que escaldarlas durante un par de minutos en una cazuela con agua hirviendo.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Filetes de San Pedro al cava



Ingredientes:

8 filetes de San Pedro
150 gr. de pistachos pelados
200 gr. de calabaza
2 remolachas cocidas
aceite virgen extra
sal
perejil
- *Para la salsa:*
100 gr. de mantequilla
2 cebolletas
1 diente de ajo
20 granos de pimienta
1 cucharadita de estragón
1 vaso grande de cava
sal

Elaboración:

Pon la mantequilla a fundir en una sartén. Pica el diente de ajo y las cebolletas y pon a pochar. Añade los granos de pimienta, el cava y el estragón. Sazona y deja reducir durante unos 10 minutos.

Corta la calabaza en triángulos y cocínalos durante 10 minutos a fuego suave en una cazuela con un poco de aceite.

Coloca los pistachos sobre una capa doble de papel de cocina, tápalos con más papel, aplástalos con un mazo y pásalos el rodillo.

Retira la piel de los filetes, salpimientalos, rebózalos con los pistachos y fríelos en una sartén con abundante aceite.

Escúrrelos, sírvelos en una fuente y acompáñalos con la remolacha cocida cortada en rodajas, la calabaza guisada y la salsa. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

El pez de San Pedro se conoce en Galicia como Martiño, en Asturias y en Cantabria le llaman San Martín. En el País Vasco le llamamos Muxu-Martin. Este cambio de nombre puede deberse a que en noviembre, cuando se celebra la festividad de San Martín, es cuando más se captura.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Gallo a la florentina



Ingredientes:

4 gallos fileteados
Queso gruyere
Sal
1/4 kilo de espinacas
Verdura para escaldar
Salsa bechamel
Pimienta

Elaboración:

Preparar un caldo de verduras (cebolla, puerro, zanahorias...) para escaldar el pescado. Mientras tanto, limpiar los gallos y separar los lomos, salpimentarlos y reservarlos.

Escaldar los filetes de gallo en el caldo, apenas durante 1 minuto. lo justo para que cambien de color.

Escaldar también las hojas de espinaca (después de limpiarlas, lavarlas y quitar los tallos). Cubrir con ellas el fondo de una fuente de horno.

Colocar encima los filetes de gallo y cubrirlos con una bechamel muy ligerita. La podéis hacer más rica si le poneis un par de hongos o champiñones muy picaditos.

Cubrir la bechamel con el queso rallado y gratinar en el horno durante 3 minutos antes de servir.

Consejos:

El lecho de espinacas es una base fundamental para el pescado, que debe de estar en su punto una vez gratinado.

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Blanco

Gallo con caracolillos



Ingredientes:

4-5 gallos
500 gr. de caracolillos
1 cebolleta
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
½ pimiento rojo
1 cucharada de harina
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta

Elaboración:

Filetea los gallos, sazónalos y enróllalos sobre si mismos con la parte de la piel hacia dentro y reserva. Pon agua a hervir en una cazuela, añade las cabezas, las espinas, una rama de perejil y una pizca de sal y deja cocer unos 10 minutos hasta conseguir un caldo.

Cuece los caracolillos en una cazuela con 1 cucharada de sal. Déjalos enfriar, sácales la carne y resérvalos.

Pica finamente la verdura (cebolleta, pimiento verde y rojo y ajos) y ponla a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté dorada, añade la harina, mezcla bien y vierte 1 vaso y medio de fumet. Incorpora la carne de los caracolillos y deja reducir.

Coloca las popietas o rollitos de pescado en una fuente de horno, salpiméntalos, riégalos con un chorro de aceite y con un poco de fumet. Introduce en el horno a 190º durante 3-4 minutos.

Coloca en el fondo de una fuente la salsa, coloca encima las popietas y sirve el resto de la salsa en una salsera.

Consejos:

Consejo: Los caracoles de mar son moluscos univalvos que se caracterizan por tener la concha en forma de espiral; presentan distintos colores y tamaños. Normalmente habita en zonas cercanas a la costa, donde se adhiere a las rocas, piedras o algas.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Blanco
------------	-------------	---------	--------

Gallo con vinagreta y huevas de trucha



Ingredientes:

4 gallos de ración
1 tomate
2 cebolletas
1 puerro
1 cebolla
1 vaso de vino blanco
1 bote pequeño de huevas de trucha
agua
aceite virgen extra
vinagre
pimienta
perejil
albahaca

Elaboración:

Limpia los gallos, reserva los filetes y pon las cabezas y las espinas a cocer con un poco de agua, el vaso de txakoli, un puerro y una cebolla (picados en juliana) y unas ramas de perejil. Cuece durante 5 minutos.

Salpimienta los filetes de gallo, enróscalos sobre si mismos, dejando la piel hacia el interior. Unta una fuente (apta para el horno) con un poco de aceite, coloca las popietas y riégalas con un poco del caldo e introduce en el horno a 180° C durante 12 minutos.

Para la vinagreta, pica las cebolletas y unas hojas de albahaca finamente, colócalas en un bol. Pela el tomate, pícalo en dados e incorpóralo al bol. Riega con un chorrito de vinagre, un buen chorro de aceite y sazona. Deja macerar durante 10 minutos.

Sirve la vinagreta en el fondo de la fuente, coloca encima las popietas y con ayuda de una cucharilla, pon unas huevas de trucha sobre cada una.

Consejos:

El gusto de la albahaca es dulce, fragante y parece que es más fuerte cuando, en verano, el sol aumenta su intensidad. Las hojas más perfumadas son aquellas que se recogen poco antes de la floración, ya que contienen una mayor cantidad de sustancias oleosas que determinan su aroma.

Temporada: Invierno

Bebida:

Blanco

Gallos a la molinera



Ingredientes:

Gallos
Aceite, sal y pimienta
Leche
Harina
3 limones
Perejil picado
8 tomates enanos (para el adorno)

Elaboración:

Quita la piel a los gallos y también las cabezas.

Salpimenta y pásalos primeramente por leche y después por harina.

En una sartén con aceite fríe los gallos hasta que se doren bien por los dos lados. Retira y coloca en la fuente de servir.

En otra sartén, con un chorrito de aceite, sofríe el perejil picado y vierte por encima de los gallos fritos.

Para servir, adorna con limón y unos tomatitos enanos, rociando también los gallos con zumo de limón.

Consejos:

Plato muy saludable y recomendado para cualquier persona, tanto sana como enferma, exceptuando aquellas que padezcan insuficiencia renal. Especialmente recomendado para pacientes con osteoporosis.

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Blanco

Gambas al ajillo



Ingredientes:

600 gr de gambas
4 dientes de ajo
1/2 guindilla
Aceite
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Pela las gambas en crudo. Calienta el aceite y fríe los ajos en láminas y la guindilla cortada en aros. Después agrega las gambas, sazona y deja que se hagan unos minutos dándoles vueltas en la sartén. Espolvorea con perejil y sirve.

Consejos:

A la hora de elegir frutas para comerlas en brochettes, ya sean crudas o pasadas por calor, debemos utilizar las que estén maduras pero no pasadas. A la hora de colocar la frutas en las brochettes, combinar los colores y sabores de las diferentes frutas de forma que queden atractivas a la vista y al paladar. Pruébalas con un chorrito de limón o una pizca de pimienta molida

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Guiso de bacalao con patatas



Ingredientes:

800 gr. de patatas
½ kg. de bacalao desalado
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cebolla
3 dientes de ajo
¾ l. de caldo de pescados
2 guindillas
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pica finamente la cebolla y los pimientos en juliana fina. Pon todo a pochar en una cazuela con aceite.

Cuando se dore, añade las guindillas. Pela las patatas, córtalas en rodajas gruesas e incorpóralas a la cazuela. Vierte el caldo y cocina a fuego medio durante 20 minutos.

En una sartén con un poco de aceite, fríe brevemente por los dos lados los lomos de bacalao. Pásalos a la cazuela de las patatas dejando la piel hacia arriba. Guisa durante 5 minutos.

Retira las guindillas y decora con una rama de perejil.

Consejos:

Consejo: Si la salsa queda muy ligera, puedes aplastar un par de patatas y añadirlas al guiso para conseguir el espesor deseado.

Temporada:

Todo el año

Bebida:

Blanco

Guiso de vainas con calamar



Ingredientes:

300 gr. De vainas
700 gr. De calamares
2-3 patatas
1 cebolleta
1 tomate
2 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
Agua
Aceite virgen extra
Sal

Elaboración:

Pica la cebolleta finamente, el tomate en cuadraditos, los ajos laminados y rehoga brevemente en una cazuela con aceite. Sazona.

Limpia los calamares y trocéalos.

Limpia y corta las vainas. Pela las patatas y córtalas en trozos.

Incorpora los calamares, las vainas y las patatas a la cazuela. Vierte un vaso de vino blanco y cubre con agua. Pon a punto de sal y deja cocer durante 40-45 minutos.

Consejos:

Consejo: es importante que las vainas sean tiernas. Si a la hora de cortarlas, notáis que tienen hilo, lo mejor será utilizar un pelador para retirarlos.

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

- -

Hamburguesas de bacalao



Ingredientes:

400 g de bacalao desalado y desmigado
1 papa cocida.
1/2 pimiento morrón rojo.
1/2 pimiento morrón verde.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 huevo.
Salsa de tomate.
Sal y pimienta.
Aceite

Elaboración:

Prepara una sartén con aceite. Agrega la cebolla y los ajos pelados y picados. Incorpora los pimientos picados. Sazona y deja pochar unos 8 minutos. Machaca la papa cocida y pelada en un recipiente profundo. Salpimenta. Añade el bacalao, 2 cucharadas de la verdura pochada y el huevo. Mezcla bien. Prepara las hamburguesas ayudándote con dos cucharas y fríelas en aceite bien caliente. Escurre de aceite. Sirve las hamburguesas acompañadas del resto de las verduras y la salsa de tomate.

Consejos:

El bacalao debe tener color blanco o grisáceo: un tono amarillo oscuro revela una permanencia excesiva en el saladero. Al sumergirlo en agua fría, recupera el volumen, la blandura y el color originales.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Tinto

Hojaldre con revuelto de anchoas



Ingredientes:

1 lámina de hojaldre
12 anchoas
6 huevos
3 nécoras
2 cebolletas
1 tomate
1 pimiento verde
3 ajos
Harina de maíz refinada
1 copa de brandy
Agua
Aceite virgen extra ""
Sal
Perejil

Elaboración:

Corta el hojaldre en 4 trozos y hornea según las instrucciones del fabricante. Coloca un poco de aceite en el fondo de la olla rápida, trocea el tomate, una cebolleta, un ajo y las necoras, e incorpóralos. Rehoga brevemente. Añade la copa de brandy y préndelo. Deja que se evapore un poco el alcohol, añade un poco de agua, cierra con la tapa y deja cocer durante 10 minutos. Tritura con una batidora y pásala por un chino. Diluye un poco de harina de maíz refinada en agua e incorpórala a la salsa. Deja cocer un poco para que espese.

Corta el pimiento y la otra cebolleta en juliana y los otros 2 ajos en láminas y pon a pochar en una sartén con aceite. Cuando este pochado, añade las anchoas limpias, fileteadas y troceadas. Saltea brevemente.

Bate los huevos, sazona y espolvorea con perejil picado y añádelos al pochado de verduras con anchoas. Prepara un revuelto.

Para servir coloca en el fondo de cada plato un poco de salsa, abre los hojaldres y rellena con el revuelto. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

Consejo: el sabor que aportan las nécoras es excepcional. Para asegurar su frescura, lo mejor será que las compréis vivas.

Temporada:	Todo el año	Bebida:	- -
------------	-------------	---------	-----

Jurel al horno con bígaros



Ingredientes:

2 jureles de 800 gr.
250 gr. de bigaros
3 patatas
2 cebolletas
3 dientes de ajo
1 pimienta verde
agua
½ vaso de vino blanco
aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre
Una punta de guindilla roja
perejil picado
cebollino

Elaboración:

Pela y corta las patatas en panadera y ponlas a confitar a fuego suave en una sartén con aceite durante 10 minutos. Filetea 2 dientes de ajo, las cebolletas y el pimiento verde en juliana y añade a las patatas al final del proceso de cocción. Fríe el conjunto.

Retira la cabeza y la espina central de cada jurel de forma que queden 2 filetes grandes. Sazonalos y frielos con el mismo aceite que se han confitado las patatas y las verduras. Coloca en una fuente de horno las patatas confitadas con las verduras y encima los filetes de jurel. Añade un chorrito de vinagre y hornea a 180° C durante 8 minutos.

Pon a cocer los bigaros en una cazuela con agua. Vacía los caracolillos y colócalos en un bol con aceite, una pizca de sal y espolvorea con perejil picado. Resérvalo.

Para el refrito, pon a freír en una sartén con aceite un diente de ajo fileteado y una punta de guindilla. Riega el pescado con el refrito.

Sirve el jurel sobre una base de patatas y adorna con los bigaros y cebollino frito.

Consejos:

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Kokotxas de bacalao a la albahaca



Ingredientes:

1/2 k. de kokotxas
6 hojas de albahaca (picada)
1 diente de ajo (picado)
1 cucharada de aceite de oliva virgen
2 cucharadas de vino blanco
2 cucharadas de agua o caldo de
pescado
sal

Elaboración:

Poner las kokotxas en una fuente de horno, espolvorear con la albahaca y el ajo, rociar con el aceite, el agua y el vino, salar una pizca y meter al horno a 200° durante 5 minutos, sacar y bañar con el caldo que quede en la fuente.

Consejos:

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Kokotxas de bacalao Club Ranero



Ingredientes:

600 gr. de kokotxas de bacalao en salazón
2 cebollas rojas
2 pimientos verdes
2 pimientos choriceros
½ guindilla
4 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Retira el tallo y las pepitas de los pimientos choriceros. Ponlos a remojo durante unos 20 minutos en un bol con agua templada. Cuando se reblandezcan, retira la carne y resérvala. Pica las cebollas y los pimientos en juliana fina y ponlos a pochar en una sartén con aceite y una pizca de sal.

Desala el bacalao en agua fría, durante 24 horas, cambiando el agua 3 veces. Cuando esté desalado, retira las telillas sobrantes. Pon una cazuela al fuego con el aceite, deja calentar, echa guindilla y los dientes de ajo cortados en láminas. Cuando esté dorado retíralos y resérvalos. Añade las kokotxas y cocinalas durante 5 minutos.

Deja templar, retira parte del aceite y empieza a mover la cazuela. Cuando empiece a ligar, vierte poco a poco el resto del aceite y sigue moviendo hasta que espese bien.

Añade la pulpa de los pimientos choriceros y la fritada. Sirve y decora con las láminas de ajo y de guindilla.

Consejos:

Para hacer un buen pil-pil es conveniente ligar la salsa en templado. Si está bien ligada podrás calentarla nuevamente en el momento de servirla sin temor a que se corte.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Kokotxas de bacalao con huevo



Ingredientes:

800 gramos de kokotxas de bacalao
2 vasos de aceite
3 dientes de ajo
3 trocitos de guindilla secos
4 huevos
agua, sal, perejil y un chorrito de vinagre

Elaboración:

Poner el aceite a calentar en una cazuela con los dientes de ajo y la guindilla, cuando se estén dorando los ajos, añadir las kokotxas y la sal. Tenerlas 1 minuto al fuego y retirar.

Quitar casi todo el aceite y reservarlo en otro recipiente y dejar templar un poco las kokotxas. Entonces empezar a ligar moviendo la cazuela en círculos e ir añadiendo poco a poco el aceite que antes hemos reservado.

En una cazuela con agua hirviendo, sal y un chorrito de aceite, escalfar los huevos y colocarlos encima de las kokotxas. Espolvorear con perejil picado.

Consejos:

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Kokotxas de bacalao con huevos escalfados



Ingredientes:

800 grs. de kokotxas de bacalao
4 huevos escalfados
2 dientes de ajo
Aceite de oliva
Guindilla
Vinagre
Sal

Elaboración:

Desalar las kokotxas de bacalao manteniéndolas al menos 24 horas en agua fría y cambiando el agua tres veces. Escurrirlas y secarlas sobre un paño limpio.

Dorar el ajo cortado en láminas y la guindilla en abundante aceite de oliva. Retirar y reservar.

Dejar enfriar ligeramente el aceite y escaldar las kokotxas durante 4 ó 5 minutos. Retirar la práctica totalidad del aceite de la tartera, dejarlo enfriar hasta que esté tibio y empezar a ligar el pil-pil, añadiendo poco a poco el aceite para que ligue más rápido.

Escalfar los huevos, abriéndolos en una cazuela de agua hirviendo en la que habremos puesto un chorrito de vinagre y sal. En cuanto hayan cuajado los retiramos con una espumadera y los colocamos en la cazuela sobre las kokotxas de bacalao. Servir inmediatamente.

Consejos:

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

Kokotxas de bacalao con patatas



Ingredientes:

24 kokotxas desaladas
4 patatas
10 dientes de ajo
½ vaso de txakolí
agua
aceite virgen extra
sal
½ guindilla roja
perejil picado

Elaboración:

Pon agua a cocer en una cazuela y agrega el vino blanco. Pela las patatas, córtalas en rodajas gruesas y añádelas a la cazuela. Sazónalas y cuécelas durante 10 minutos a fuego lento. Escúrrelas y colócalas en una fuente grande.

Pela 7 dientes de ajo, ponlos a dorar en una cazuela amplia y baja con abundante aceite. Cuando se doren, pica en rodajas la mitad de la guindilla y añádela. Rehoga brevemente y retira todo (ajos y guindilla).

Sazona las kokotxas de bacalao, añádelas a la cazuela, cocínalas durante un par de minutos, deja que se templen, retira parte del aceite y empieza a ligar el aceite meneando la cazuela con movimientos circulares. Vierte (poco a poco) el aceite retirado anteriormente y sigue ligándolo. Sirvelas en una fuente. Adorna con los ajos y los trocitos de guindilla.

Pela y pica otros 3 dientes de ajo, colócalos en el mortero. Agrega un poco de sal gruesa y un puñadito de perejil picado. Maja bien, vierte el aceite poco, mezcla bien y riega las patatas.

Consejos:

El ajo no solo da buen sabor a nuestros platos, también puede servir para que nuestras plantas estén preciosas. Como sabéis, el pulgón ataca a muchas de nuestras plantas, especialmente a los rosales. Para ahuyentarlos resulta muy útil sembrar al pie de la planta unos dientes de ajo.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Kokotxas salteadas



Ingredientes:

800 g de kokotxas
2 zanahorias
2 puerros
3 cebollas pequeñas
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
100 g de fideos
Un cuarto de litro de caldo de verduras
1 guindilla
Aceite
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Pica en juliana las cebollas, los puerros, las zanahorias y el pimiento verde y dóralos en aceite durante 15 minutos. Echa sal y cuando estén dorados, saca a un plato y guarda.

En la misma cazuela fríe los fideos y a continuación, añade el caldo caliente y las verduras doradas. Hierva todo durante 4-5 minutos hasta que el caldo se evapore.

Limpia y sala las kokotxas.

Corta los ajos en láminas y la guindilla en trozos pequeños. Dóralos y a continuación, añade las kokotxas, saltéalas y por último, espolvoréalas con perejil.

En una fuente coloca los fideos y las verduras, pon las kokotxas y adorna con perejil.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Blanco
------------	-------------	---------	--------

Lasaña de anchoas



Ingredientes:

4 Personas
12 anchoas
1 puerro
4 patatas
1 aguacate
Salsa de tomate
1 cucharada de aceitunas verdes
Pimienta negra
Aceite
Sal
Perejil

Elaboración:

Limpia el puerro y saca en entero las hojas. Pela y corta en rodajas finas dos patatas. Cuece durante 15 minutos en una vaporera con sal, perejil y pimienta negra.
Para el pure de patata pela y trocea las otras dos patatas y cuécelas con sal y un poco de aceite durante 20 minutos.
Limpia las anchoas, quítales las espinas, extiéndelas y reserva.
Parte el aguacate longitudinalmente, quita el hueso y extrae la carne con una cuchara. Con la carne haz rodajas.
En un recipiente para horno pon las hojas de puerro extendidas. Encima, coloca las rodajas del aguacate, las anchoas y por último, las rodajas de patata. Mete en el horno a 200° durante 4 minutos.
Cuando la patata esté dorada, saca la lasaña del horno. Pon el puré de patata alrededor y la salsa de tomate en la mitad. Quita el hueso a las aceitunas, pícalas y echa por encima de la lasaña. Espolvorea con el perejil antes de servirlo a la mesa.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Lasaña de anchoas y pimiento



Ingredientes:

1/2 kg. de anchoas
1 pimiento rojo asado
2 pimientos verdes asados
2 tomates
Albahaca picada
Aceite de oliva
Vinagre y sal
Para el puré de patatas:
2 patatas
Aceite de oliva
Agua y sal

Elaboración:

Limpia las anchoas y saca sus filetes. Ponlos a macerar con sal y vinagre durante 1/2 hora. También puedes macerarlos de víspera con sal y vinagre, pero en este caso rebajado a la mitad con agua.

Una vez las anchoas estén maceradas, las escurre y las colocas en un recipiente con aceite.

En una cazuela con agua, sal y un chorrito de aceite cuece las patatas peladas y troceadas. Cuando estén cocidas, aplástalas con ayuda de un tenedor hasta obtener un puré de patatas.

En una fuente, extiende una cama de puré, encima una cama de pimiento verde y otra de anchoas. Cubre con pimiento rojo y otra de anchoas.

Aparte, saltea en una sartén con aceite el tomate, cortado en gajos finos y albahaca picada.

Sirve la lasaña acompañada del salteado de tomate y un chorrito de aceite crudo por encima.

Consejos:

Consejo: Para macerar las anchoas con éxito es recomendable que el agua con el que rebajemos el vinagre este tibia y la sal sea gruesa además de limpiarlas bien

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Lenguado al cava



Ingredientes:

- 6-8 filetes de lenguado
- 2 vasos de cava
- 1 vaso de nata liquida
- 6 ostras
- 100 grs. de champiñones salteados
- aceite
- sal

Elaboración:

En un cazo pon a reducir un vaso de cava y la nata liquida a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente.

Coloca los filetes de pescado, sazonados y doblados, en una placa de horno, rocía con el resto del cava y un chorro de aceite de oliva. Mételos a horno fuerte durante 5 minutos.

Mientras, abre las ostras y añade su carne a la salsa de nata y cava, dejándolas 1 minuto.

Cuando estén los lenguados, sácalos del horno, colócalos en una fuente y rocíalos con la salsa.

Acompaña este plato con unos champiñones salteados.

Consejos:

Temporada: Invierno

Bebida:

Cava

 Imprimir

Lenguado con salsa de mejillones



Ingredientes:

800 grs. de lenguado.
1/2 kg de mejillones.
1 puerro.
1 morrón verde.
1 zanahoria.
4 cebollas de verdeo.
Unos granos de pimienta blanca.
1/2 vaso de salsa de tomate.
Perejil.
Aceite, agua y sal.
Para decorar:
1 limón

Elaboración:

Para la salsa de mejillones, limpia y pica las cebollas de verdeo, el puerro y la zanahoria pelada. Pon un poco de aceite en una cacerola y rehoga las verduras con una pizca de sal.

Mientras, cuece los mejillones limpios en una cazuela con medio vaso de agua hasta que se abran. Retira su carne y reserva también el jugo de cocción. Añádeselo todo a las verduras pochadas reservando algunos mejillones. Licúa y pasa la salsa por un chino para que quede más fina. Agrega la salsa de tomate.

Limpia el lenguado, córtalo en filetes y quítales a éstos la piel. Corta los filetes en tiras y enróllalos sobre sí mismos.

En una vaporera con agua, unos granos de pimienta, una ramita de perejil y sal, cuece el pescado. Deja hacer durante 4 minutos. Extiende la salsa de mejillones en el fondo de una fuente y coloca los rollitos de lenguado sobre ella. Por último, decora un extremo de la fuente con medio limón rodeado de los mejillones que habías reservado. Sirve con perejil picado.

Consejos:

Se encuentran cuatro tipos de lenguado en los mares argentinos. Cualquiera de ellos es ancho y habita en los fondos, haciendo gala del antiguo significado de la palabra romana con que se designaba a este pescado, solea jovi, es decir, sandalia de Júpiter.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Lenguado con uvas



Ingredientes:

4 lenguados
½ kg. de uva blanca
½ vaso de vino blanco
1 cebolleta
½ l. de agua
harina de maíz refinada
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Filetea los lenguados, retirándoles la piel y las espinas. tripa. Pon las espinas y las pieles a cocer con unas ramas de perejil y una pizca de sal. Deja cocer durante 5 minutos.

Salpimienta los filetes de lenguado, envuélvelos sobre si mismos, de forma que queden como unos rollitos. Riégalos con el vino y con un poco del caldo de pescado. Introduce en el horno a 180°C durante 8 minutos.

Separa los granos de uva del racimo. Tritura la mitad y cuélalos con un chino. Reserva el jugo.

Pon un poco de aceite en una sartén, añade la cebolleta finamente picada y ponla a dorar. Cuando vaya cogiendo color, agrega el resto de los granos de uva. Saltea brevemente, vierte un poco del jugo que ha soltado el pescado y el jugo de uvas. Mezcla bien y añade un poco de harina de maíz diluida en agua para que espese. Para servir coloca los rollitos de lenguado en una fuente amplia, vierte las uvas encima y espolvorea con perejil picado.

Consejos:

Para que los filetes de lenguado te queden bien limpios, lo mejor es retirarles la piel. Para ello, corta la cola del lenguado con una puntillita, levanta la piel y sácala con las manos. Para que no se te escurra, puedes agarrar la piel con un trapo de cocina.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Lenguado Meuniere



Ingredientes:

1 lenguado de 1.200 kg.
4 patatas
60 gr. de mantequilla
zumo de 1 limón
harina
leche
2 cucharadas de caldo de carne
agua
aceite virgen extra
perejil picado
sal
pimienta

Elaboración:

Pela las patatas y córtalas en rodajas gruesas. Pon agua y sal en la olla rápida, coloca encima la vaporera y distribuye las patatas. Cierra la tapa y cocina 4 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Extiéndelas alrededor de una fuente amplia.

Limpia el lenguado y retírale las pieles. Córtalo en filetes y salpiméntalos.

Introdúcelos en un bol con leche, pásalos por harina y fríelos en una sartén con aceite. Colócalos en el centro de la fuente.

Retira el aceite de la sartén, agrega la mantequilla y deja que se funda. Espolvorea con perejil picado, vierte el zumo de limón y un par de cucharadas de caldo de carne. Dale un hervor y salsea el pescado.

Consejos:

Si utilizáis en esta receta patatas nuevas, como su piel es muy fina, no será necesario pelarlas. Bastará con lavarlas bien y rascar suavemente su superficie.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Locha en salsa verde



Ingredientes:

2 lochas o brótolas
16 almejas
6 espárragos de lata
1 cebolleta
2 dientes de ajo
2 huevos cocidos
2 cucharadas de harina
½ vaso de vino blanco
½ vaso de caldo de espárragos
½ vaso de agua
aceite virgen extra
sal
perejil picado

Elaboración:

Limpia las lochas y córtalas en rodajas.

Pica la cebolleta y los dientes de ajo finamente y ponlos a dorar en una cazuela (amplia y plana) con aceite. Sazona y cuando comiencen a tomar color, agrega las 2 cucharadas de harina y rehoga brevemente. Espolvorea con perejil picado.

Sazona el pescado e incorpóralo. Vierte el vino, el caldo de espárragos y el agua. Agrega las almejas y cocina todo junto durante 5 minutos.

Añade los espárragos y caliéntalos dentro de la salsa. Pica los huevos en dados y pon sobre el pescado. Espolvorea nuevamente con un poco de perejil picado.

Consejos:

Para preparar una buena cazuela de pescado hay que poner especial atención en la frescura del pescado y en el punto de cocción. Con 2-3 minutos por cada lado, será suficiente.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Lomos de bacalao fresco al horno



Ingredientes:

1 bacalao fresco
1 lechuga
4 patatas
2 rebanadas de pan
1 cebolleta
¼ de pimiento verde
1 diente de ajo
un puñado de pistachos
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Pon las patatas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15-20 minutos. Pélasas, córtalas a tu gusto y sítelas en una fuente. Pica el diente de ajo finamente, colócalo en un bol, agrega perejil picado, aceite, vinagre y sal y mezcla bien. Vierte la mezcla sobre las patatas.

Para el majado, pica la cebolleta, el pimiento y los pistachos y colócalos en un vaso batidor. Corta las rebanadas de pan en trozos y fríelos en una sartén con aceite. Añádelos al vaso. Vierte un chorrito de agua y tritura con una batidora eléctrica. Vierte un chorrito de aceite y sigue triturando.

Limpia el bacalao, saca los lomos y corta cada uno en dos. Unta una fuente apta para el horno con un poco de aceite, pon 4 cucharadas de mojo, coloca encima los 4 trozos de pescado y cúbrelos otras 4 cucharadas de majado. Cocina en el horno a 220 ° C, durante 10 minutos.

Limpia la lechuga, escúrrela y trocéala. Aliñala con aceite vinagre y sal. Sirve el pescado en una fuente grande, acompaña con la lechuga y las patatas aliñadas.

Consejos:

Las patatas aliñadas quedarán mucho más sabrosas si las riegas con la vinagreta mientras todavía están calientes.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Los chipirones en su tinta con costra de arroz



Ingredientes:

Chipirones frescos
Arroz blanco cocido al natural
Cebolla
Masa de crujiente
Puerro
Perejil fresco
Pimiento verde y ajo
Aceite de oliva y sal

Elaboración:

Guisa los chipirones en su tinta a la manera tradicional hasta que queden tiernos. Sepáralos de la salsa, pícalos y mezcla con la tinta procurando que quede una mezcla poco densa. Deja enfriar dando vueltas para evitar que se sequen.

Estira pequeñas porciones (forma de rectángulo alargado) de crujientes sobre una placa de horno untada de aceite de oliva, espolvorea abundantemente con el arroz cocido y hornea durante 2 minutos a temperatura máxima procurando que no se queme el grano.

Final y presentación:

Añade una pequeña porción de chipirones en el fondo de un bol de porcelana y clava el crujiente de arroz en el centro. Espolvorea con un poco de perejil muy finamente picado.

Consejos:

Plato recomendado para personas con problemas de colesterol, diabéticas o hipertensas. Consumo esporádico en obesos o con insuficiencia renal.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco



Lubina al horno



Ingredientes:

1 lubina de 2 kg.
Aceite de oliva virgen.
5 pimientos verdes.
3 tomates.
1 hoja de laurel.
1 rama de tomillo.
5 patatas.
2 cebollas
8 dientes de ajo.
Sal

Elaboración:

Untar con aceite una fuente de horno. Colocar en el fondo una capa de las patatas cortadas en rodajas finas, luego el tomate, también cortado en rodajas finas. A continuación la cebolla, cortada en aros, y al final el ajo picado. Espolvoreamos con el tomillo, ponemos una hoja de laurel, sazonamos y sólo falta un chorrito de un buen aceite de oliva virgen. Hornear durante unos 15 minutos.

Poner en todo lo alto la lubina (lavada, limpia y sazonada), volver a meterla al horno, también a temperatura media. Y la dejamos durante unos 20 minutos.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Blanco
------------	-------------	---------	--------

Lubina con patatas



Ingredientes:

1 lubina de 1.200
2-3 patatas
1 pimiento verde
1 tomate
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil

Elaboración:

Coloca sobre la bandeja de horno, las patatas cortadas en rodajas finas. Corta la cebolla, el pimiento y el tomate pelado, en juliana fina y filetea los ajos. Añádelos a la fuente, riega con un buen chorro de aceite, un vaso de vino blanco y sazona. Introduce en el horno a 200°C, durante 10-15 minutos.

Limpia la lubina, retírale la cabeza y filetéala. Pon la cabeza, las espinas, una rama de perejil y una pizca de sal en una cazuela con agua y prepara un caldo.

Salpimienta la lubina, colócala sobre las verduras. Rocía con un poco de caldo y un buen chorro de aceite e introduce al horno a 220°C durante 10 minutos.

Sirve las verduras en el fondo de una fuente, encima la lubina. Añade un poco de perejil picado a los jugos que han soltado las verduras y el pescado, remueve bien y salsea.

Consejos:

Una lubina fresca tiene que tener la carne firme, las escamas bien adheridas a la piel y los ojos brillantes y saltones. Además, el color plateado del vientre será más intenso y brillante cuanto más fresca sea.

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco



Lubina en hojaldre



Ingredientes:

- 1 lubina mediana
- 2 láminas de hojaldre
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ l. de caldo
- 1 huevo (para pintar el hojaldre)
- aceite virgen extra
- sal
- 1 rama de perejil (para decorar)

Elaboración:

Con un rodillo estira las láminas de hojaldre. Limpia la lubina y sazónala por dentro y por fuera.

Sobre una superficie plana, extiende una lámina de hojaldre, coloca encima la lubina y cubre con la otra lámina. Presiona con las manos alrededor del pescado para que coja la forma y con un cuchillo córtalo, dejando un poco de margen (reserva los recortes).

Con cuidado colócalo sobre la placa de horno.

Bate un huevo y unta la superficie con un pincel. Presiona con un tenedor los bordes.

Estira los recortes, corta tiras finas y decora el pescado como si tuviera agalla, escamas y ojo. Unta nuevamente con huevo batido. Con mucho cuidado pásalo a una placa de hornear. Introduce en el horno a 160°C-170°, durante 20 minutos.

Pica la cebolla, pimiento y ajos y ponlos a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Sazona, incorpora el caldo y deja cocer durante 20 minutos.

Tritura con una batidora eléctrica y pasa a una salsera.

Sirve el pescado en una fuente y acompaña de la salsa. Decora con una ramita de perejil.

Consejos:

Consejo: La industria alimentaria nos presenta la masa de hojaldre, generalmente congelada y dispuesta para una manipulación sencilla sin apenas complicaciones.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco



Marmitako de bonito



Ingredientes:

1 kg. de bonito
1 kg. de patatas
2 tomates
2 cebollas
2 dientes de ajo
1 pimiento verde
perejil picado
caldo de pescado
aceite de oliva y sal

Elaboración:

En una cazuela con un buen chorro de aceite, rehoga las cebollas, el pimiento, los ajos y los tomates pelados, todo picado. Sazona.

A continuación, agrega las patatas peladas y cortadas en trozos. Rehoga bien e incorpora el caldo de pescado caliente. Deja cocer unos 20 minutos aproximadamente. Después, añade el bonito cortado en dados, sin piel ni espinas y sazonado. Deja cocer de 3 a 5 minutos.

Por ultimo, espolvorea con perejil picado y ponlo a punto de sal antes de servir.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Marmitako de salmon



Ingredientes:

1 kg de salón.
1 cebolla
6 dientes de ajo
1 pimienta verde
1 kg de papas nuevas
1 vaso de salsa de tomate
Perejil picado
Aceite y sal
Pimienta blanca

Elaboración:

En una cacerola con un buen chorro de aceite se rehoga la cebolla, el pimienta y unos dientes de ajo, todo bien picado.

Sazona, y cuando las verduras estén dorados agrega las papas peladas y cortadas en trozos. A continuación añade la salsa de tomate, rehoga bien y cubre con agua. Deja cocer por espacio de 20 a 25 minutos.

En una sartén con aceite dora unos dientes de ajo y saltea el salmón cortado en dados y salpimentados. Espolvorea con perejil picado.

Por ultimo, incorpora el salón al guiso de papas. Apaga el fuego y deja por espacio de 3 minutos. Sirve.

Consejos:

El marmitako es un guiso típico de la cocina marinera vasca, que nació en los barcos de los pescadores, hecho con los restos de los pescados que habían sido preparados para enviar a las conserveras. Con el tiempo la receta se fue perfeccionando y enriqueciendo con otros ingredientes hasta llegar al marmitako de hoy, una receta muy popular en el País Vasco. Lleva también morrón, rojo, cebolla, ajo, tomate y perejil

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Marmitako de txitxarro



Ingredientes:

1 txitxarro de 800 gr.
500 gr. de patata
1 cebolla
3 pimientos verdes
2 dientes de ajo
2 pimientos choriceros
½ vaso de salsa de tomate
agua
aceite virgen extra
sal
2 hojas de laurel
perejil picado
- Para el caldo de pescado:
cabeza y espinas del txitxarro
1 zanahoria
1 cebolla
unas ramas de perejil
agua
sal

Elaboración:

Limpia el pescado. Pon la cabeza y las espinas a cocer en una cazuela con agua. Pela y trocea la cebolla y la zanahoria e incorpóralas. Añade unas hojas de perejil y una pizca de sal y cuece todo durante 10 minutos.

Limpia los pimientos choriceros, retírales el rabito y las pepitas y ponlos a remojo en agua caliente durante 10 minutos. Cuando se ablanden, con un cuchillito, separa la piel de la carne y resérvala.

Pica la cebolleta, los dientes de ajo y los pimientos y ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Agrega las hojas de laurel y cocina hasta que la verdura se dore un poco. Pela las patatas, trocéalas (cascándolas) y agrégalas a la cazuela. Añade la salsa de tomate, el caldo, la carne de los pimientos choriceros y una pizca de sal. Deja cocer durante 18 minutos.

Corta el pescado en dados, sazónalo, añádelo a la cazuela, pon la tapa, apaga el fuego, deja reposar durante 3-4 minutos y listo.

Consejos:

Para hacer guisos con patata, los trozos se deben cortar haciendo una pequeña incisión y luego cascándolas. De esta forma, quedan tiernas y sin deshacerse.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Marmitako de verdel



Ingredientes:

1 kilo de verdel
3 patatas
1 tomate
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 pimiento verde
Agua
Aceite
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Para hacer el caldo hierva agua en una cazuela con sal y perejil.

Limpia el verdel. Echa la cabeza, la cola y las espinas al caldo. Saca filetes cortando desde la espina central, quita la piel y añádela al caldo. Tras 15-20 minutos de cocción, cuela y guarda el caldo en caliente.

Trocea la cebolla, el pimiento verde, los dientes de ajo y el tomate. Dora las verduras en una cazuela con 4 cucharadas de aceite y sal.

Pela las patatas, trocea haciendo "clac", ponlas en una cazuela y dóralas con aceite.

Vierte el caldo de pescado y deja cocer a fuego lento durante 20 minutos.

Corta los filetes de verdel y echa a la cazuela donde se harán en 2 minutos. Echa sal y mezcla.

Espolvorea con perejil y saca a la mesa.

Consejos:

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Maruca con crema de acelgas



Ingredientes:

800 grs. de maruca en filetes
Harina y huevo batido
300 grs. de acelgas
1 patata
3 dientes de ajo
Aceite y agua
Sal y pimienta negra

Elaboración:

Limpia las acelgas y separa las pencas de las hojas verdes.
Cuece las hojas de las acelgas con la patata pelada y troceada en agua con sal y un chorro de aceite. Déjalo hacer durante 20 minutos.
Retira los hilos de las pencas y trocéalas. Cuécelas aparte en agua con sal y un chorro de aceite durante 15 minutos aproximadamente. Pasa la crema por un pasapuré. Reboza las pencas con harina y huevo y frielas. Fríe también el pescado salpimentado con 3 dientes de ajo.
En una fuente coloca las pencas, en el centro vierte la crema y sirve sobre ellas los filetes de maruca fritos.

Consejos:

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Mediana con puré de cebolla



Ingredientes:

1 mediana de 1.200 gr.
4 cebollas
1 patata
16 espárragos verdes
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pon la patata a cocer en una cazuela grande con agua y una pizca de sal. Cuando esté cocida (20 minutos), deja que se temple y pélala.

Pica la cebollas, ponlas a pochar en una sartén con un poco de aceite y una pizca de sal. Cuando estén bien doradas, pica la patata y añádela. Pasa todo por el pasa purés y reserva.

Corta el cogote y resérvalo para otra ocasión. Corta la mediana en 4 rodajas gruesas. Riégalas con un poco de aceite, sazónalas y cocínalas sobre la plancha durante 3-4 minutos por cada lado.

Retira la parte inferior del tallo de los espárragos. Colócalos sobre la plancha, sazónalos, riégalos con un poco de aceite y cocínalos durante 5 minutos. Sirve las rodajas de pescado y acompaña con el puré de cebolla y los espárragos. Espolvorea con un poco de perejil.

Consejos:

Si tienes oportunidad de elegir la pieza, recuerda que las hembras (siempre más jugosas) suelen tener cabeza pequeña y cuerpo corto y gordo.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Mejillones a la marinera



Ingredientes:

2 kgs. de mejillones
3 cebolletas
1 hoja de laurel
1 vaso de vino blanco
4 dientes de ajo
1 cucharada de harina
perejil picado
aceite virgen extra

Elaboración:

Limpia bien los mejillones, ráspalos bien con un estropajo hasta quitarles todas las barbas y la suciedad.

Pica las cebolletas finamente y pónlas a pochar en una cazuela baja con un poco de aceite. Pica los dientes de ajo y añádelos. Cocinalos hasta que se doren un poco, añade la hoja de laurel y la harina. Mezcla bien e incorpora el vino.

Añade los mejillones, tapa la cazuela y deja cocer aproximadamente 5 minutos hasta que se abran.

Pasa los mejillones a una fuente, espolvorea la salsa con perejil picado, dale un breve hervor y salsea los mejillones.

Consejos:

Consejo: El mejillón, también llamado mojojón, cocejón, ligerón, macillón, es un molusco bivalvo marino de gran importancia económica y muy apreciado.

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

Merluza al curry



Ingredientes:

4 rodajas de merluza
4 espárragos cocidos
2-3 cebolletas
3 dientes de ajo
1 vaso de caldo de pescado
1 vaso de caldo de espárragos
1 cucharilla (de café) de curry
2 cucharillas de harina
Aceite
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Pon a rehogar en una cazuela con aceite, los ajos y las cebolletas finamente picadas. Sazona. Incorpora la harina y mezcla. Agrega la cucharada de curry y mezcla. Vierte el caldo de pescado y el de los espárragos, deja reducir.

Sazona las rodajas de pescado y añádelas a la cazuela. Deja que se hagan 3 minutos por cada lado.

Para servir coloca en el fondo de la bandeja las rodajas de merluza, salsea y adorna con los espárragos. Espolvorea con perejil picado

Consejos:

Consejo: Comprobar la frescura de una merluza es bastante sencillo. Prescinda de los ojos, que siempre pueden confundir y fíjese en la intensidad del color de las agallas y la firmeza de las escamas. Apriete el dedo contra la carne; a mayor resistencia, mayor frescura.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Merluza al papillote



Ingredientes:

800 grs. 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

Elaboración:

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 a horno caliente 15 minutos a 170 - 180°.

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 este listo, agrégale por encima el sofrito y sirve.

Consejos:

Consejo: Mediante la técnica del papillote se consigue concentrar los jugos de la merluza en consonancia con las verduras y restos de ingredientes. Resulta pues muy jugosa esta preparación siempre que no se cueza en exceso, claro está

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Merluza con jugo de perejil al papillote



Ingredientes:

4 rodajas de merluza
16 almejas
2 patatas
2 huevos
2 cebolletas
1 diente de ajo
1 copa de txakoli o vino blanco
agua
aceite virgen extra
sal
pimentón dulce
1 manojo de perejil

Elaboración:

Pon las patatas y los huevos a cocer en una cazuela con abundante agua. Retira los huevos a los 12 minutos y las patatas a los 20. Enfría y péralos.

Pica el diente de ajo en láminas finas y ponlas a dorar en una sartén con aceite. Pica las cebolletas en juliana fina y añádelas. Cocina durante 5-6 minutos.

Para la salsa de perejil, suelta los tallos de las hojas, pica éstas y colócalas en el vaso batidor. Vierte el vino, tritura con una batidora eléctrica y cuélala.

Corta la cola en 4 rodajas y sazónalas. Corta 4 trozos grandes de papel de aluminio, coloca sobre cada uno, una rodaja de merluza, 4 almejas, un poco de cebolla pochada y riega con un poco de jugo de perejil. Cierra los paquetes herméticamente. Introduce en el horno a 220° C durante 10 minutos.

Retira los paquetes del horno, ábrelos con unas tijeras, sirve en cada paquete, medio huevo y un par de rodajas de patata espolvoreadas con pimentón. Adorna con una rama de perejil.

Consejos:

La ventaja de utilizar la técnica del papillote es que el alimento se cocina en su propio jugo, conserva todas sus propiedades nutricionales y, al estar envuelto, no pierde una pizca de aroma.

Temporada: **Otoño**

Bebida:

Blanco

Merluza en salsa roja



Ingredientes:

4 trozos de merluza
300 grs. de almejas
4 dientes de ajo
1 cebolla
1 pimiento morrón
Medio vaso de vino blanco
Medio vaso de caldo de pescado
Harina
Sal
Aceite
Perejil picado

Elaboración:

Coloca en la placa del horno el pimiento morrón sazonado y untado con aceite. Asa el pimiento en el horno a 180°C durante 20 minutos. Cuando esté hecho, pélalo. Con la mitad haz puré con un poco del caldo de pescado y con la otra mitad haz tiras.

En una cazuela de barro dora el ajo y la cebolla finamente picados. Añade las almejas, una cucharada de harina y mezcla todo bien para quitar el sabor de la harina.

Sazona los trozos de merluza por los dos lados y añádelos a la cazuela previamente pasados por harina. Vierte medio vaso de vino blanco y el resto del caldo de pescado. Deja a fuego lento durante 4-5 minutos.

Si se seca, echa más agua o caldo de pescado.

Da la vuelta a los trozos de merluza, añade el puré del pimiento y mezcla.

Coloca las rodajas de merluza y las almejas en un plato y echa la salsa por encima. Adorna con las tiras del pimiento morrón y el perejil.

Consejos:

Para conservar los ajos es interesante tener un tarro especial con agujeros, de forma que el aire circule a su alrededor. Si no lo tenéis, podéis colocar los ajos en un platillo y cubrirlos con una maceta de barro con agujero de drenaje en la base.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Merluza en salsa verde



Ingredientes:

8 rodajas de mediana (merluza) de 2cm de grosor
16 almejas
2 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen (o normal)
1 cucharada de harina
Agua o caldo de pescado
Perejil picado y sal

Elaboración:

Poner en un recipiente (no hace falta que sea de barro) el diente de ajo picado con 4 cucharadas de aceite de oliva, cuando empiece a dorarse añadir la harina y removerla bien hasta que se deshaga y añadir entonces un poco de agua o caldo de pescado y si tenemos un poco de caldo de espárragos para aprovechar también le va bien. Después echar el perejil, las merluza y las almejas, dejar que cueza durante 2 o 3 minutos por cada lado y listo.

Consejos:

Temporada:	Todo el año	Bebida:	Blanco
------------	-------------	---------	--------

Merluza en salsa verde y kokotxas rebozadas



Ingredientes:

4 lomos de merluza
16 kokotxas
16 almejas
espinas y cabeza de merluza
1 diente de ajo
harina
huevo batido
1 chorrito de vino blanco
agua
aceite de oliva
sal
perejil

Elaboración:

Para el caldo, pon a cocer las espinas y la cabeza de merluza en una cazuela con agua. Añade el tallo de la cebolleta y una rama de perejil. Deja cocer durante 10 minutos. Cuélala y resérvala.

Reboza las kokotxas en harina y dos huevos batidos y ponlas a freír en una sartén con aceite. Sácalas a una fuente con papel absorbente y resérvalas.

Pon en una cazuela baja el diente de ajo picado con 4 cucharadas de aceite de oliva. Cuando empiece a dorarse añade los lomos de merluza sazonados, la mitad de las almejas y un poco de caldo de pescado. Remueve bien la cazuela para que ligue la salsa y espolvorea con perejil picado. Retira las almejas que tengan abiertas sus balbas e incorpora el resto. Cocina el conjunto durante 2 minutos.

Consejos:

Temporada: Invierno

Bebida:

Blanco

Merluza o pescadilla frita



Ingredientes:

4 lomos de merluza o pescadilla
Harina
2 huevos
Sal y aceite virgen

Elaboración:

Salar los lomos y pasarlos por harina, dejándolos luego en el huevo batido. Cuando el aceite este caliente, echaremos la merluza y la freiremos 5 minutos por un lado y 4 por otro (de cualquier forma, el tiempo de fritura dependerá del grosor del pescado).

Consejos:

Típica elaboración en fritura del pescado también conocida como

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

- -

 Imprimir

Merluza rellena



Ingredientes:

1 merluza de 1,5 kg.
1/2 kg. de salmón fresco
10 - 12 hojas de espinacas escaldadas
1 pimiento verde
1/2 cebolla
1 patata
1 vaso de vino blanco
1/2 l. de caldo de pescado
Aceite y sal
Unas ramitas de perejil

Elaboración:

Una vez limpia la merluza , ábrela por la mitad retirándole la espina central . Sazona y cubre con las hojas de espinaca previamente escaldadas. A continuación , coloca encima el salmón cortado en tiras.

Cierra la pieza de merluza y átala con una cuerda de liz.

Coloca la merluza rellena en una bandeja de horno sobre una cama de pimiento verde y cebolla en juliana y ajos picados.

Sazona y vierte el vino blanco y el caldo de pescado. Añade unas patatas peladas y cortadas tipo chips.

Hornea durante 35 - 40 minutos a 180 - 190 grados. Si ves que se seca , añade mas caldo. Una vez horneada , retira la cuerda.

Sirve esta merluza rellena con la guarnición de verduras y salseada con el caldo de hornear. Por ultimo adorna con unas ramitas de perejil.

Consejos:

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

Merluza rellena



Ingredientes:

4 merluzas de 350 gr cada una
15 hojas de espinacas grandes
200 gr de langostinos cocidos
2 zanahorias cocidas
1 cebollita de cerdo
1/4 vaso de vino blanco
2 papas cocidas
1 cucharada de manteca
1 cucharada de harina
1 vaso de leche
Sal y pimienta
Aceite
Perejil

Elaboración:

Que el pescadero le quite la espina a la pescadilla, sin filetearla y sin eliminarle la cabeza. Abre la pescadilla y sálala.

Pica la cebollita y dórala en una sartén con aceite. Luego agrégale las espinacas troceadas y los langostinos picados. Añade la harina rehogando y un poquito más de aceite.

También vierte la leche poco a poco y sin parar de remover. Pon a punto de sal.

Rellena las merluzas con esta mezcla salpimentada.

Colócalas en una placa, rocía con el vino blanco y hornea a 180° durante 10 minutos con el horno precalentado.

Sirve la merluza y acompaña con las papas y las zanahorias salteadas con manteca y perejil picado.

Por último, calienta en una sartén el jugo de la placa del horno y viértelo sobre el pescado. Decora con limón y sirve.

Consejos:

Una vez limpio de escamas el pescado no debe lavarse pues al cocinarse quedará seco: solo es necesario secarlo. Si utilizamos merluza congelada, una marinada en leche le vendrá bien para que quede más jugosa. Los argentinos comemos entre 8-9 kilos de pescado por persona por año. El 70 por ciento del consumo es de merluza, y de éste, el 70 por ciento nuevamente en filetes.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Mero al gusto de Patxi



Ingredientes:

4 rodajas de mero de unos 200 gramos
½ barra de pan del día anterior
3 cebolletas
2 dientes de ajo
30 granos de pimienta verde en vinagre
aceite virgen extra
vinagre de Módena
sal
perejil

Elaboración:

Corta el pan de vispera en dos a lo largo. Saca la miga y rállala. Corta la corteza en 6 trozos, fríelos en una sartén con aceite y resérvalos.

Sazona las rodajas de mero y pásalas por la miga de pan. Pon un poco de aceite en una sartén, añade los dientes de ajo con piel y cuando esté caliente, fríe las rodajas de pescado.

Pica la mitad de los granos de pimienta y la otra mitad déjalos enteros. Colócalos en un bol, añade aceite, vinagre y sal. Bátelo bien y reserva.

En la misma sartén en la que has frito el pescado, fríe a fuego rápido, las cebolletas cortadas en juliana fina.

Sirve el mero en una fuente, acompaña de los dientes de ajo, la cebolleta frita y las cortezas de pan fritas. Salsea con la vinagreta y decora con una rama de perejil.

Consejos:

Consejo: Después de freír el pescado, es conveniente retirar las migas tostadas que quedan en el aceite porque pueden quemarse y dar mal sabor a la cebolleta.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Mero al horno con espinacas



Ingredientes:

4 filetes de mero
300 gr. de espinacas
2 cebolletas
1-2 tomates
25 gr. de piñones
25 gr. de pasas
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil
- Para la provenzal:
pan rallado
1 diente de ajo
perejil picado

Elaboración:

Pica las cebolletas finamente y pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Añade los piñones, saltea e incorpora las espinacas limpias y picadas. Agrega también las pasas.

Salpimienta los filetes de mero, enharínalos y fríelos brevemente (vuelta y vuelta) en una sartén con aceite.

Pon en una bandeja de horno el salteado de espinacas en 4 montones, coloca encima de cada uno, un par de rajas de tomate, un filete de mero, otra rodaja de tomate.

Mezcla en un bol, el pan rallado, con el ajo y el perejil picados y espolvorea el pescado. Sazona e introduce en el horno a 220°C durante 3 minutos. Sirve en una fuente y riégalos con un chorro de aceite.

Consejos:

Si compras mero y tienes oportunidad de conseguir la espina y la cabeza no lo dudes ni un momento porque el caldo que se consigue de la cocción es inmejorable para elaborar una deliciosa paella.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco



Imprimir

Mero al papillote



Ingredientes:

- 4 rodajas de mero de 200 grs.
- 2 patatas
- 2 zanahorias
- 2 cebolletas o 1 cebolla
- 2 puerros
- 4 champiñones
- 1/2 vaso de vino blanco (opcional)
- sal
- aceite de oliva

Elaboración:

Corta la verduras (puerro, cebolleta y zanahoria) en juliana y colocalas encima de un papel de aluminio que habras extendido en una placa de horno. Sobre la verdura dispon la patata cortada en laminas finas, las rodajas de mero y decora con los champiñones. Aderezalo todo con un poco de aceite y vino blanco y cierra el papel sobre si mismo, doblando bien los bordes para que no pierda aire. Metelo al horno a 200° durante 15 o 20 minutos hasta que se hinche el papel.

Por ultimo, sirve el mero con las verduras y salsea.

Consejos:

Temporada:

Primavera

Bebida:

Blanco



Imprimir

Mero con patatas panadera



Ingredientes:

1 kg. de mero
4 patatas
2 pimientos verdes
1 cebolleta
5 dientes de ajo
pan rallado
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Limpia el pescado, trocéalo a tu gusto y salpiméntalos.
Pela y corta las patatas en rodajas finas. Pica la cebolla y los pimientos en juliana fina y 3 ajos en láminas. Sazona y pon todo a freír en una sartén con aceite.

Extiende las patatas sobre la placa de horno, coloca encima el pescado, riégalo con un chorro de aceite e introduce en el horno a 220°C durante 15 minutos.

Para la provenzal, pica los otros 2 dientes de ajo finamente y mézclalos con el pan rallado y el perejil picado. Espolvorea el pescado e introduce nuevamente en el horno.

Sirve el pescado y las patatas en una fuente amplia. Agrega un poco de agua a la placa de horno, raspa con una espátula, vierte el contenido en una cazuela y dale un hervor fuerte. Salsea el pescado y las patatas.

Consejos:

Con la cabeza y la espina dorsal del mero se puede obtener un caldo que resulta muy adecuado para la preparación de paellas. De hecho, el mero constituye uno de los pescados que mejor combinan con el arroz.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Mero en papillote



Ingredientes:

800 g de mero o chernia.
8 langostinos.
1 papa.
1 zanahoria.
1 puerro (el blanco).
1 cebolla.
8 champiñones.
Perejil picado.
Sal y aceite

Elaboración:

Limpia, desespina y corta en rodajas el mero. Sazona.

Pela y corta en juliana fina la verdura (puerro, cebolla, zanahoria). Pela y corta con el palapapas (para que te quede bien fina) la papa.

Haz una cama con las verduras sobre el papel de aluminio y coloca sobre ella las rodajas de mero. Cubre cada una con dos langostinos pelados yazona. Corta los champiñones limpios en cuartos y colócalos en la vuelta. Rocía con un chorrito de aceite y sella bien el paquete para que quede hermético. Coloca el papillote en el horno a 180 °C y déjalo 10-15 minutos, hasta que esté bien inflado.

Pasado ese tiempo, retira del horno, abre y espolvorea con perejil picado y sirve con el papel para que el papillote mantenga su calor, o bien puedes servirlo en el plato.

Consejos:

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Mero en papillote con fritada de berenjena y pimiento



Ingredientes:

4 lomos de mero de 150-200 gr.
2 zanahorias
1 puerro
1 tomate
½ cebolla
aceite virgen extra
sal
- Para la fritada:
½ berenjena
½ pimiento morrón rojo
2 tomates
½ cebolla
½ vaso de vino blanco
aceite virgen extra
sal
pimienta
perejil picado

Elaboración:

Para hacer la fritada, pocha en una sartén con un poco de aceite la cebolla fileteada. Cuando esté echa añade la berenjena y el pimiento, todo troceado. Cocínalo durante 5 minutos. Trocea los tomates en daditos y añádelos a las verduras. Agrega el vino blanco y cocina a fuego suave.

Para el papillote, corta en juliana la otra media cebolla, las zanahorias y el puerro. Pocha todo en una sartén con un chorrito de aceite. Sazónalo y remuévelo de vez en cuando. Cocina durante 10 minutos. Rectifica de sal.

Salpimienta los lomos de mero. Prepara cuatro rectángulos de papel de aluminio y pon encima las verduras, los lomos de mero y una rodaja de tomate. Cierra y haz los paquetitos con el papel de aluminio.

Introdúcelos en el horno a 220° C. durante 10 minutos. Sirve el papillote con la fritada. Espolvorea perejil picado.

Consejos:

Para quitarle ese punto de sabor amargo a las berenjenas, cortar las berenjenas en rodajas gruesas, las espolvoreas con sal gorda y vierte sobre ellas un poco de leche, las dejas reposar unas dos horas, las escurre y las secas con un papel.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Minibrochetas de verdura y pescado



Ingredientes:

300 gr. de rape limpio
4 langostinos
12 champiñones
4 dados grandes de calabaza
4 dados grandes de berenjena
4 ramilletes de brócoli
2 cucharadas de perejil picado
aceite virgen extra
sal
pimienta
- *Para el rebozado:*
200 gramos de harina integral o blanca
1 vaso de agua fría
1 clara de huevo
2 cucharadas de salsa de soja

Elaboración:

Para el rebozado, pon la harina en recipiente amplio. Añade la salsa de soja, la clara de huevo y mezcla. Vierte el agua poco a poco y sigue mezclando hasta conseguir una pasta homogénea.

Pela los langostinos y corta el rape en 8 dados grandes. Limpia los champiñones y los ramilletes de brócoli.

Ensarta en 4 palillos de brocheta, un champiñón, un langostino y un ramillete de brócoli. En otros 4 palillos, ensarta un champiñón, un dado de rape y otro de calabaza. En los últimos, ensarta un champiñón, un dado de rape y uno de berenjena. Salpiméntalas, pásalas por la masa de rebozar y fríelas en una sartén con abundante aceite.

Escúrrelas sobre papel absorbente de cocina.

Pon las 2 cucharadas de perejil en un vaso batidor, añade aceite y tritura. Pasa la salsa por el colador y resérvala.

Sirve tres brochetas por ración y acompáñalas con un poco de salsa.

Consejos:

Para que no se rompan los champiñones en el momento de ensartarlos en el palillo de brocheta, lo mejor es introducirlos con un ligero movimiento circular.

Temporada: Invierno

Bebida:

Blanco

Paella sencilla



Ingredientes:

200 grs. rape limpio cortado en dados
200 grs. gambas peladas
200 grs. almejas
8 langostinos
Caldo de pescado
Sal
Perejil
400 grs. arroz
1 cebolla picada fina
1 zanahoria picada fina
1 pimiento verde picado fino
1 tomate picado fino
2 dientes de ajo picados fino

Elaboración:

En la paellera, pochar o rehogar la verdura 5 minutos. Cuando este bien pochada, añadir el pescado, las gambas, y las almejas. Rehogar bien e incorporar el arroz. Moverlo y agregar el caldo.

Probar de sal y cuando empiece a hervir, poner encima los langostinos y dejar cocer 15 minutos a fuego suave hasta que este hecha.

Consejos:

Temporada: **Todo el año**

Bebida:

Blanco

Palometa al horno



Ingredientes:

800 g de palometa en rodajas
2 papas
1/2 pimiento morrón rojo
1 cebolla
aceite
sal y agua
perejil picado

Elaboración:

Pon en el fondo de una cacerola ancha, con aceite, una capa de cebolla cortada en juliana. Cubre con las papas peladas y cortadas en rodajas.

Corta el pimiento en juliana y ponlo sobre las papas. Sazona y moja con un poco de agua. Hornéalo a 180 °C durante 20 minutos.

Dora las rodajas de palometa sazonadas en una sartén con aceite, y cuando las papas estén hechas, coloca el pescado encima. Termina de hacer el pescado en el horno; en unos 5 minutos a 180 °C estará listo.

Para presentarlo, sirve las papas a un lado y el pescado al otro. Salsea con el jugo que queda en la cacerola y espolvorea con perejil picado.

Consejos:

En la Argentina, los mares cuentan con dos tipos de palometa: la palometa pintada, de coloración plateado-brillante; y la palometa moteada, azul iridiscente intenso en el dorso, aclarándose en los flancos. Para distinguirlas, basta mirar el patrón de coloración. La palometa moteada también recibe el nombre de cagavino, pampanito o papafigo.

Temporada:

Verano

Bebida:

Tinto



Imprimir

Pastel de gambas y mejillones



Ingredientes:

300 gr de hojaldre
1 kg de mejillones
300 gr de gambas peladas
1 cebolleta
1 diente de ajo
100 gr de queso fresco
1,5 dl de nata
3 huevos
Pimienta negra molida
Agua
Sal

Elaboración:

Exiende el hojaldre, colócalo en un molde de 3 cm de altura y mételo en el horno a 200°C durante 15 minutos.

Limpia los mejillones y ponlos a cocer en una cazuela con un poco de agua a fuego vivo hasta que se abran, y después separa la carne de sus valvas.

Coloca en el hojaldre los mejillones alternando con las gambas.

En un bol pica muy finos la cebolleta y el ajo, y mézclalos con los huevos batidos, el queso fresco en trocitos y la nata. Ponlo a punto de sal y pimienta y vierte todo en la pasta horneada, metiéndolo luego en el horno durante 30-35 minutos a unos 100°C. Una vez en la mesa, puedes acompañar el plato con salsa de tomate.

Consejos:

La masa de albondigas queda más blanda y esponjosa si añadimos a la receta anterior 1/2 manzana reineta.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Pastel de pescadilla y espinacas



Ingredientes:

650 gr. de pescadilla
½ kg. de espinacas
¼ l. de salsa de tomate
¼ l. de nata líquida
6 huevos
mantequilla
pan rallado
sal
pimienta
- Para acompañar:
salsa rosa
lechuga en juliana
perejil

Elaboración:

Limpia las espinacas y ponlas a cocer en una cazuela con un poco de agua y una pizca de sal. Escúrrelas, pícalas y resérvalas.

Pon agua a cocer en una cazuela. Cuando empiece a hervir, sazónala y añade la pescadilla. Deja cocer durante 3 minutos. Retira el pescado y reserva.

Pon los huevos en un bol, separa dos claras y móntalas. Bate los huevos, agrega la salsa de tomate y la nata. Bate con una varilla manual y salpimienta. Añade suavemente las claras.

Unta un molde con mantequilla y espolvoréalo con pan rallado. Vierte un poco de la crema en el molde, coloca los filetes de pescadilla, vierte más crema, extiende las espinacas, vierte más crema, dispon el resto del pescado cubre con el resto de la crema. Introduce en el horno a baño María a 180°C, durante 45 minutos. Deja templar, desmolda, córtalo en rodajas y acompáñalo con la salsa rosa y la lechuga en juliana. Decora con una rama de perejil.

Consejos:

El pastel de pescado se puede hacer también con pescado congelado. Si decidís hacerlo para las próximas fiestas navideñas, no dudéis en comprar la pescadilla ahora que todavía no han subido los precios. Lo congeláis y listo.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Pastel de pescado con algas



Ingredientes:

1 perlón grande
16 langostinos
20 gr. de algas hijiki
4 huevos
¼ l. de nata líquida
¼ l. de salsa de tomate
4 cucharadas de mahonesa
4 hojas de lechuga
agua
sal
pimienta
perejil
Para el molde:
mantequilla
pan rallado

Elaboración:

Pon las algas a remojo en un bol con agua.

Limpia el pescado, retirando la cabeza y las espinas, saca los lomos y ponlos a cocer durante 5 minutos en una cazuela con agua, una pizca de sal y una rama de perejil.

En un bol grande, pon los huevos, salpiméntalos, bátelos bien, añade la salsa de tomate y la nata.. Desmenuza el pescado e incorpóralo. Finalmente añade las algas y 8 colas de langostinos, troceados. Mezcla suavemente y pasa todo a un molde alargado, previamente untado con mantequilla y espolvoreado con pan rallado. Introduce en el horno a baño María a 180° durante 40 minutos. Cuando esté frío desmolda y corta en rodajas.

Pela los otros 8 langostinos, sin quitarles la cola. Córtalos por la mitad a lo largo y cuécelos brevemente en una cazuela con agua hirviendo.

Para servir, coloca en el centro de la fuente las rodajas de pastel de pescado, en las esquinas pon las hojas de lechuga, y sobre cada una de ellas, un poco de mahonesa y un langostino. Los otros 4 langostinos colócalos entre las hojas de lechuga. Adorna con una rama de perejil.

Consejos:

El hijiki es una de las algas más ricas en minerales. Su sabor es muy fuerte. Se recomienda tener en remojo en agua durante 15 minutos. Luego se saltea o añade a otros alimentos.

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

Pastel de salmón y bacalao fresco



Ingredientes:

300 gr. de salmón fresco
300 gr. de bacalao fresco
3 huevos
1 cebolla
200 gr. de queso de untar
una cucharada de mostaza
aceite virgen extra
sal
mantequilla y harina (para untar el molde)
- Para la salsa:
2 cucharadas de leche
aceite virgen extra
ralladura de ½ naranja
unas gotas de limón
sal

Elaboración:

Pica la cebolla y sofríela en una sartén con aceite a fuego lento. Limpia los pescados de espinas y piel. Ponlos en una fuente, riégalos con aceite y hazlos en el horno a 250° C durante 4 minutos.

Agrega a la cebolla pochada el queso de untar y mezcla bien.

En un recipiente de cristal pon 2 huevos, 1 yema, la mostaza, una pizca de sal y bate bien con un tenedor. Monta la clara y mezcla con lo anterior sin batir. Agrega la cebolla con el queso, los pescados desmenuzados y mezcla todo con suavidad.

Unta un molde con mantequilla y harina. Vierte la mezcla y cuece al baño María en el horno a 180° C durante 30 minutos. Deja enfriar y desmolda.

Pon en un vaso alto la leche y sal. Bate con la batidora y añade el aceite poco a poco sin mover la batidora del fondo. Cuando empiece a espesar, ponlo a punto con la ralladura de naranja y unas gotitas zumo de limón. Ponlo en una salsera y sirve con el pastel de pescado.

Consejos:

Para saber cual es el punto del salmón tanto en cocción como a la plancha se introduce la punta de un cuchillo entre sus vetas, y cuando estas se separen con facilidad ya estará a punto.

Temporada: Invierno

Bebida:

Blanco

Pastelitos de salmón y queso en gelatina



Ingredientes:

200 gr. de salmón ahumado
200 gr. de queso en lonchas (semigraso)
8 hojas de gelatina
1 cebolleta
1 puerro
agua
sal
pimienta negra
perejil
- *Para acompañar* :
1 huevo
6 alcaparras
2 pepinillos en vinagre
½ limón
aceite virgen extra
sal

Elaboración:

Para el caldo de verduras, cuece ½ l. de agua en una cazuela. Añade la cebolleta y el blanco del puerro, todo cortado en trozos, y una pizca de sal. Deja templar y cuela.

Pon la gelatina a remojo con un poco de agua y deshazla en el caldo. Mezcla bien y reserva.

Corta el salmón en lonchas no muy finas. Corta las lonchas de queso por la mitad de forma que quede del tamaño de la base de la terrina. Forra los cuatro moldes individuales intercalando las lonchas de salmón, las de queso y la gelatina. Repite la operación cuantas veces sea necesaria hasta que quede cubierta la terrina. Una vez rellenas las cuatro terrinas, introdúcelas en el frigorífico y déjalas reposar unos 60 minutos.

Para la salsa, pon el huevo con el zumo de ½ limón, sal y el aceite en un recipiente. Bate con la batidora durante unos segundos. Pica los recortes del queso y agrégale perejil y pimienta negra. Corta en lonchas los pepinillos y pica las alcaparras. Extrae los pastelitos de la terrina, córtalos por la mitad y acompáñalos con la salsa adornada con el queso, los pepinillos y las alcaparras.

Consejos:

Cuando quieras cortar el salmón fresco en lonchas muy finas (para envolver otro pescado, marinarlo, recubrir moldes, etc) mantenlo en el congelador durante una hora. Córtalo después con ayuda del cuchillo eléctrico o un cuchillo muy afilado. Elige siempre lomos de la parte central sin espinas ni pieles.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Patatas con bacalao



Ingredientes:

5 patatas
½ kg. de bacalao desalado
1 cebolleta
2 puerros
2 dientes de ajo
12 ajos frescos
12 espárragos verdes
agua
aceite virgen extra

Elaboración:

Pela las patatas, córtalas en rodajas gruesas y resérvalas. Pon a hervir agua en una cazuela.

Pica la cebolleta y los puerros finamente. Pela y corta los ajos en láminas. Pon todo a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando vaya cogiendo color, agrega las patatas. Vierte agua caliente hasta cubrirlas y guisa todo junto durante 20 minutos.

Limpia los ajos frescos y los espárragos (retira la parte baja del tallo) y córtalos por la mitad. Frielos brevemente en una sartén con aceite.

Trocea el bacalao e incorpóralo. Cocínalo brevemente por los dos lados. Retira la cazuela del fuego y deja templar. Mueve la sartén suavemente hasta que espese el aceite. Agrega todo a las patatas. Mezcla y sirve en una fuente honda.

Consejos:

Las patatas son especialmente ricas en hidratos de carbono, que resultan, junto con los azúcares, una fuente de energía para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

Temporada:	Primavera	Bebida:	Tinto
------------	-----------	---------	-------

Perca al horno con mayonesa



Ingredientes:

2 filetes de perca
4 patatas
80 gr. de canónigos
12 hojas de albahaca
50 gr. de rúcula
aceite virgen extra
sal y pimienta
perejil picado
- Para la mayonesa con ajo:
1 diente de ajo
1 huevo
aceite virgen extra
vinagre
sal

Elaboración:

Para preparar la mayonesa de ajo, pon en una jarra el ajo picado, el huevo, una pizca de sal, un chorrito de vinagre y de aceite. Introduce la batidora hasta el fondo y empieza a batir sin mover la batidora. Cuando empiece a emulsionar el fondo, mueve la batidora arriba y abajo hasta que la mayonesa esté en su punto.

Pela y corta las patatas en bastones "gorditos" y fríelos en una sartén con abundante aceite caliente. Añádeles sal y espolvoréalos con perejil picado. En el mismo aceite fríe las hojas de albahaca y resérvalas.

Corta por la mitad los filetes de pescado. Salpiméntalos y unta la parte superior de los filetes con mayonesa. Introduce en el horno en una fuente con la base untada de aceite. Hornea el pescado a 180° C durante 12 minutos.

Limpia las verduras bajo el grifo, escúrrelas y ponlas en un cuenco. Aliña con aceite, vinagre y sal. Coloca el pescado en una fuente amplia y rectangular con las patatas y adórnalo con las hojas de albahaca. Acompaña con la ensalada.

Consejos:

La salsa alioli (con huevo) debe consumirse recién preparada o guardada en la nevera para el mismo día. Tiene un elevado riesgo de contaminación por Salmonella debido al uso de huevo crudo. Si quieres conservarla 2 ó 3 días puede sustituirse el huevo por la misma cantidad de leche. Es menos sabrosa pero también liga.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Perlón cocido



Ingredientes:

1 ½ kg. de perlón
4 patatas
2 cebolletas
4 puerros finos
2 zanahorias
agua
aceite virgen extra
sal
pimienta blanca
pimentón picante

Elaboración:

Pela las patatas y las zanahorias, limpia los puerros.
Corta todo por la mitad y pon en la olla rápida. Añade las cebolletas y cubre con agua.
Sazona y añade unos 25 granos de pimienta blanca. Pon la tapa a la olla y deja cocer durante 2-3 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor.
Limpia el pescado, retira la cabeza y córtalo en tres.
Cuando las verduras estén hechas, destapa la olla e introduce el pescado y deja cocer (sin tapa) durante 5 minutos. Saca el pescado y retira las espinas.
Sirve en una fuente amplia, a un lado el pescado y al otro las verduras. Riega el pescado con aceite virgen extra y espolvorea las verduras con pimentón picante.

Consejos:

La cabeza del perlón, no tiene mucha carne, pero si mucha gelatina. Por ello, se convierte en un ingrediente casi imprescindible en las sopas de pescado debido a la densidad que aporta al caldo, sin olvidarnos del gusto.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Perlón cocido con patatas y mojo



Ingredientes:

2 perlonés
16 patatas pequeñas
1 cebolla
2 zanahorias
5 dientes de ajo
agua
aceite virgen extra
vinagre
sal
un trozo de guindilla picante
una pizca de comino
10-20 granos de pimienta negra
perejil

Elaboración:

Pon las patatas a cocer en una cazuela con agua y sal. Pon la tapa y deja cocer durante 15 minutos. Deja que se templen y pélalas.

Para el mojo, pela, pica un poco los ajos y colócalos en el mortero. Agrega un trozo de guindilla picante y un poco de sal gruesa. Maja bien. Añade aceite, vinagre, unos granos de comino y perejil picado. Mezcla bien.

Pon agua en una cazuela y sazónala. Pica la cebolla en trozos y las zanahorias en bastones, agrégala a la cazuela junto con los granos de pimienta y un manojo de perejil. Pon a calentar y mantenla hirviendo durante 5 minutos.

Limpia los perlonés, corta cada uno en tres rodajas gruesas y añádelas a la cazuela. Pon la tapa y deja cocer durante 3 minutos. Retira el pescado y los bastones de zanahorias.

Para servir, distribuye el pescado, las zanahorias, las patatas en una fuente amplia y aliña con el mojo.

Consejos:

La carne de perlón cocido, resulta muy adecuada para preparar pasteles o pudines de pescado. En cualquier caso es recomendable no emplear demasiada cantidad de pescado, ya que daría lugar a un producto apelmazado y con excesivo sabor.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Perlón con patatas asadas



Ingredientes:

1 perlon de 1.300 gr
1 zanahoria cortada en juliana
1/2 pimiento verde cortado en juliana
1/4 de calabacín cortado en juliana
1/2 cebolla cortada en juliana
1 chorrito de vino blanco
Agua para cubrir el pescado
Sal

Para la guarnición:

4 patatas
2 dientes de ajo picados finamente
Perejil picado
8 langostinos pelados
Mantequilla
Aceite
Sal

Elaboración:

Limpia las patatas, córtalas un trozo y hazles un pequeño corte en forma de cruz. Coloca un poco de mantequilla, ajo picado y perejil. Coloca sobre papel de aluminio y cierra como si fuera una bolsa dejando un pequeño espacio para que respiren. Ponlas sobre una bandeja e introduce en el horno a 180° durante 40 minutos.

Limpia el perlón, retírale las aletas, la cabeza y la cola y introduce en agua fría. Añade las verduras cortadas en juliana. Sazona con abundante sal y pon a cocer. Cuando rompa a hervir, retira del fuego y deja reposar 10-15 minutos aproximadamente.

Retira el pescado del agua, escúrrelo y pásalo a una fuente. Quítale las espinas (central y adyacentes).

Adorna con las patatas asadas y las verduritas cocidas y escurridas.

Sazona, saltea los langostinos en mantequilla y échalos por encima del pescado y las verduras.

Consejos:

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

Perlón en salsa verde



Ingredientes:

1 cebolleta
1 puerro
2 dientes de ajo
4 espárragos de lata
½ vaso de agua de espárragos
½ vaso de vino blanco
12 almejas
1 cucharada de harina
Aceite
Sal
Perejil picado
Para la salsa holandesa:
250 gr. De mantequilla
4 yemas de huevo
Zumo de ½ limón

Elaboración:

Para la salsa holandesa, coloca en un bol grande las yemas de huevo, añade el zumo de ½ limón. Funde la mantequilla en un cazo hasta que quede completamente líquida. Retira la espuma e incorpora la mantequilla líquida poco a poco sin dejar de batir con una varilla hasta que espese.

Corta los puerros en juliana fina y ponlos a pochar en una sartén con aceite. Mientras tanto abre las almejas y pásalas a una tartera de horno. Cúbrelas con la verdura pochada y salsea con la holandesa. Introduce en el horno para gratinar.

Pica la cebolleta y los ajos y ponlos a dorar en una paellera con aceite. Cuando esté doradito añade la harina, mezcla bien y vierte el agua de los espárragos y el vino.

Corta el perlón en rodajas (reserva la cabeza para un caldo), sazónalo e mételo en la salsa. Espolvorea con perejil picado y cocina 2-3 minutos por los dos lados. En 5-6 minutos estará listo. Añade los espárragos para que se impregnen de la salsa.

Sirve en una fuente las rodajas de perlón, decora con espárragos y las almejas gratinadas.

Consejos:

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

Perlón en salsa verde



Ingredientes:

1 perlón grande (1.200 kg. aproximadamente)
1 cebolleta
2 dientes de ajos
150 gr. de guisantes o tirabeques
4 espárragos
½ vaso de vino blanco
1 cucharada de harina
aceite virgen extra
sal
perejil picado
Para el fumet:
cabeza y cola del perlón
½ cebolla
1 puerro
1 rama de perejil
sal
agua

Elaboración:

Limpia el perlón, córtalo en rodajas y resérvalas.

Coloca la cabeza y la cola en una cazuela con agua. Añade la media cebolla, el puerro limpio y la rama de perejil. Sazona y deja cocer durante 15 minutos.

En otra cazuela cuece los tirabeques durante 10 minutos.

Pica finamente la cebolleta y los ajos y ponlos a dorar en una cazuela. Añade un poco de harina y rehoga brevemente. Sazona las rodajas de pescado e incorpóralas. Añade el vino blanco, 2-3 cacitos de fumet, los tirabeques y los espárragos cortados por la mitad. Cocina brevemente, voltea las rodajas de pescado, espolvorea con perejil picado y sirve.

Consejos:

Para hacer una salsa verde es importante que los ajos no lleguen a dorarse. Si se doran no sueltan esa sustancia llamada *algina*, que es la que hace que la salsa coja consistencia.

Temporada: **Verano**

Bebida:

Blanco

Perlon kirkilla



Ingredientes:

1,200 kg. de perlón
2 cebolletas
1 pimiento verde
3 dientes de ajo
3 patatas
Perejil picado
Aceite de oliva
Vinagre
Sal y pimienta
Agua

Elaboración:

En una cazuela con aceite, pon a rehogar las cebolletas troceadas con las patatas peladas y troceadas y el pimiento cortado en tiras. Cubre con agua y deja cocer a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente. Una vez cocidas las patatas, pon a punto de sal y agrega las rodajas de perlón salpimentadas. Deja cocer 5 minutos. Sirve en una fuente y agrega encima un chorrito de vinagre y un refrito de aceite con ajo cortado en laminas y perejil picado.

Consejos:

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Pescadilla a la romana con tomates de Zarauz



Ingredientes:

1.200 gr. de pescadilla
1 cabeza de ajos
3 tomates
harina
2 huevos
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pon abundante aceite en una sartén a calentar. Corta la cabeza de ajos por la mitad y ponla a freír.

Pasa los tajadas de pescadilla por harina y huevo. Fríelas por los dos lados. Es importante no freírlas demasiado de forma que el interior quede jugoso.

Pela los tomates y córtalos en rodajas gruesas. Ponlas a freír en otra sartén con un poco de aceite.

Cuando estén hechas, sirve las rodajas de tomate en una fuente amplia. Espolvorea con perejil picado el jugo de la sartén y salsea los tomates. Coloca encima las tajadas de pescadilla y adorna con una rama de perejil.

Consejos:

La pescadilla se consume durante todo el año y está al alcance de la mayoría de los bolsillos. Con un poco de imaginación se pueden preparar con ella platos sabrosos a diario o para una ocasión especial.

Temporada: Todo el año

Bebida:

Blanco

Pescadilla al horno con salsa de choriceros



Ingredientes:

1 pescadilla
2 pimientos morrones
2 pimientos choriceros
1 puerro
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 vaso de caldo de pescado
1 vaso de vino blanco
1 cucharada de harina
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Limpia los pimientos morrones, ponlos en una fuente apta para el horno y cocínalos en el horno a 200°C durante 40 minutos. Pélalos, córtalos en tiras, sazónalos y caliéntalos en una sartén con un poco de aceite.

Quita los tallos y las pepitas de los pimientos choriceros y ponlos a remojo en agua templada durante 15 minutos.

Retira la carne y reserva.

Sazona la pescadilla y ponla sobre placa de horno untada con un poco de aceite.

Riégala con un poco de aceite, un poco del vino blanco y un chorrito de agua.

Introduce en el horno a 200°C durante 20 minutos.

Pica el puerro (parte blanca), la cebolleta y los dientes de ajo finamente. Pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando empiece a coger color, agrega la harina y rehoga brevemente. Agrega la carne de pimiento choricero, un poco de vino, de caldo de pescado y salpimenta.

Deja reducir durante 8–10 minutos y espolvorea con un poco de perejil picado.

Retira la pescadilla del horno, vierte un poco del caldo resultante sobre la salsa. Sirve la pescadilla en una fuente, salsea y acompaña con los pimientos rojos.

Consejos:

Cuando cocinéis con vino, éste debe ser agregado al comienzo de la preparación para disipar la acidez y el alcohol. En caso de que una salsa con vino quede muy espesa, si la queréis aligerar, no se debe agregar vino sino consomé.

Temporada: **Invierno**

Bebida:

Blanco

Pescadilla cocida con verduras



Ingredientes:

1 pescadilla de 1.200 gr.
12 espárragos verdes
12 ajos frescos
3 zanahorias
1 cebolleta
2 dientes de ajo
harina de maíz refinada
agua
aceite virgen extra
2 cucharadas de vinagre de
Módena
sal
perejil picado

Elaboración:

Pela y corta las zanahorias en bastoncitos. Retira la parte baja de los espárragos y limpia los ajos frescos. Pon todo a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. Cuece durante 5 minutos y reserva.

Pica la cebolleta y los dientes de ajo finamente y ponlos a rehogar en una cazuela con un poco de aceite. Antes de que se doren, agrega un poco del caldo resultante de cocer las verduras.

Limpia la pescadilla, saca los lomos, retírales la piel y corta cada lomo en 4 tajadas. Sazónalas, añádelas y cocínalas durante un par de minutos. Sirve en una fuente amplia, a un lado las verduras cocidas al dente y al otro las tajadas de pescado.

Para espesar la salsa, añade a la cazuela un poco de harina de maíz diluída en agua y mezcla bien. Vierte un chorrito de vinagre, espolvorea con perejil picado, mezcla bien y salsea el pescado.

Consejos:

En casos de asma, bronquitis, gripe o afecciones de las vías respiratorias pueden cocerse cebollas cortadas en rodajas en un poco de agua y tomar el caldo que se obtiene con un poco de miel. Además, una cebolla partida en rodajas y colocada en un platito en la cabecera de la cama facilita la respiración.

Temporada: **Otoño**

Bebida:

Blanco

Pescadilla rellena



Ingredientes:

1 pescadilla (1.500 gr.)
100 gr. de espinacas
6 zanahorias
3 patatas
1 diente de ajo
24 gambas
1 vaso de vino blanco
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Retira la cabeza y la espina central de la pescadilla de forma que queden 2 filetes grandes. Pon la cabeza y la espina a cocer en una cazuela con agua, unas ramas de perejil y una pizca de sal.

Pon un poco de aceite en una bandeja de horno. Coloca encima uno de los filetes (con la piel hacia abajo) y sazónalo. Pela las zanahorias con un pela verduras, córtalas en tiras y escáldalas. Escalda también las espinacas. Cubre el filete con unas hojas de espinacas, unas tiras de zanahoria y finaliza con más espinacas.

Pela las gambas y colócalas encima. Añade las cabezas al caldo.

Cubre con el otro filete de pescadilla y riega con un poco de caldo y con el vino blanco.

Cocina en el horno a 180°C, durante 20 minutos.

Pela las otras 3 zanahorias y tornéalas. Pela las patatas y haz bolitas con un saca bolas. Pon a cocer todo en una cazuela con agua y un poco de sal.

Pela y pica finamente un diente de ajo, ponlo a freír en una sartén con un poco de aceite, añade las zanahorias torneadas y las bolitas de patata. Saltea brevemente, agrega el caldo de la bandeja de horno y espolvorea con perejil picado. Sirve la pescadilla rellena en una fuente amplia y acompaña de las patatas y las zanahorias.

Consejos:

Los ejemplares más apreciados son los pescados con pincho o anzuelo, ya que la resistencia que opone el animal durante su captura endurece su carne y la hace más sabrosa.

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Pescadilla rellena de champiñones



Ingredientes:

1 ½ de pescadilla
400 gr. de champiñones
fileteados en conserva
1 cebolleta
12 ajos frescos
12 espárragos verdes
4 dientes de ajo
½ vaso de vino blanco
agua
aceite virgen extra
sal
perejil

Elaboración:

Pica la cebolleta y los dientes de ajo finamente y pon a dorar en una sartén con un poco de aceite. Limpia los ajos frescos, córtalos en rodajas y añádelos. Sazona y rehoga durante unos 5 minutos. Agrega los champiñones fileteados y cocina durante 8-10 minutos más.

Limpia la pescadilla, retirando la cabeza y la espina central de forma que queden 2 filetes grandes. Pon la cabeza y la espina a cocer en una cazuela con agua, unas ramas de perejil y una pizca de sal.

Sazona el pescado, junta los dos filetes y córtalos en 4 (quedarán 8 trozos). Extiende 4 sobre una superficie plana, rellénalos con la farsa de champiñones y cubre cada uno con otro trozo de pescado. Átalos con cuerda especial de cocina.

Pon un poco de aceite sobre una placa de hornear, coloca encima los *paquetes* de pescado y riégalos con un poco de caldo y un poco de vino. Introduce en el horno a 220° durante 10 minutos. Retira la cuerda y sírvelos en una fuente. Raspa la bandeja con una espátula, pasa todo el líquido resultante a una sartén y dale un hervor. Riega el pescado y acompaña con los espárragos verdes salteados.

Consejos:

La pescadilla es uno de los pescados más utilizados por las amas de casa, a su interesante precio hay que añadir la gran variedad de formas de preparación, dado que se puede guisar, freír, rebozar, admitiendo a la vez una gran variedad de salsas y guarniciones.

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco

Pescado guisado con habas



Ingredientes:

500 g de pescado sin espinas limpio
200 g de habas limpias
1 cebolla pequeña
2 dientes de ajo
250 c/c de caldo de pescado
½ de vino blanco
2 cucharadas de harina
½ limón
Perejil picado
Sal y aceite

Elaboración:

Pon a cocer las habas en agua hirviendo con el limón y sal, escurre y reserva. Pica fina la cebolla y el ajo y rehoga en una cazuela con aceite. Añade la harina, el vino blanco, el caldo y deja cocer. Incorpora las habas y el pescado y pon a punto de sal espolvorea con el perejil y sirve.

Consejos:

Temporada: Verano

Bebida:

Blanco

 Imprimir

Pez limón al horno



Ingredientes:

800 grs. de pez limón.
100 grs. de arroz blanco.
1 zanahoria.
100 grs. de panceta.
Aceite.
Sal y pimienta.
Agua.
Perejil picado.
Para decorar:
1/2 limón

Elaboración:

Pela la zanahoria y córtala en cuatro pedazos.

En una cacerola con agua hirviendo y un poco de sal pon a cocer el arroz con la zanahoria durante 15-20 minutos. Cuela y refresca el arroz con un poco de agua fría. Reserva.

Corta el pez limón en 4 rodajas. Salpimenta el pescado por los dos lados y ponlo en una fuente de horno con un poco de aceite. Deja cocer unos 10-12 minutos.

En una sartén dora la panceta. Añade el arroz con la zanahoria picada y saltea unos minutos.

En una fuente coloca las rodajas de pescado con el arroz salteado. Decora con medio limón y sirve.

Consejos:

En Brasil es el olhete. La especie más semejante en cuanto a forma es la anchoa de banco pero se distingue fácilmente de ella por el patrón de coloración, plateada brillante. Se lo comercializa entero, fresco, para el mercado interno. Lo captura la flota costera en el llamado

Temporada: Otoño

Bebida:

Blanco

Pez limón con salsa de mejillón



Ingredientes:

800 gr. de pez limón limpio
1 kilo de mejillones
1 cebolla pequeña
1 tomate maduro
1/2 vaso de vino blanco
1 vaso de agua
Harina y huevo batido (para rebozar)
150 gr. de harina
150 gr. de manteca
Aceite
Sal
Perejil picado

Elaboración:

Limpia bien los mejillones y cuécelos en el vaso de agua. Una vez abiertos, separa la carne de las valvas y reserva.

Funde la manteca en una sartén pequeña, agrega la harina y cocínalo durante unos minutos. Pasa esta mezcla a un cuenco reserva.

Pocha la cebolla bien picada, añade el tomate picado, rehoga y añade el vino blanco. Deja reducir e incorpora el caldo de cocción de los mejillones. Agrega la mitad de los mejillones, pon a punto de sal y deja cocer unos minutos. Pasa primero por la procesadora y luego por un colador. Para ligar la salsa, caliéntalo hasta hervir y añade la mezcla de harina y manteca a poquitos. Pasa la salsa a una cazuela ancha.

Limpia bien el pescado, reboza y fríe en aceite caliente. Introduce los trozos de pescado en la salsa y decora la cazuela con el resto de los mejillones, espolvorea con perejil picado.

Consejos:

Temporada: Primavera

Bebida:

Blanco