

# Pescados

[http://www.elplacerdeinvitar.com.ar/01\\_cocina/010505\\_pescado3.html](http://www.elplacerdeinvitar.com.ar/01_cocina/010505_pescado3.html)

## Filetes de pescado con salsa de hongos

*• 6 filetes de pescado medianos (pejerrey, brótola, merluza) • sal, pimienta y nuez moscada • jugo de 1/2 limón colado • 1 taza de caldo de verduras desgrasado • 50 g de hongos secos • 1/2 cucharada de cebolla picada fina • 1 vaso de vino blanco seco • 1 cucharadita de almidón de maíz • arroz blanco y tiras de ají amarillo para acompañar • hojas albahaca fresca para decorar*

Lavar el pescado, secarlo, condimentarlo con sal, pimienta y nuez moscada. Rociar con el jugo de limón, distribuir en una placa, bañar con el caldo, cubrir con papel manteca y llevar al horno. Una vez cocidos escurrirlos. Remojar los hongos en agua caliente, escurrirlos y colocarlos en una cacerola junto con la cebolla y el vino. Agregar agua o caldo hasta casi cubrirlos y cocinar hasta tiernizar. Espesar la salsa con el almidón de maíz disuelto en agua o caldo. Distribuir el pescado en platos, acompañar con el arroz, tiras de ají amarillo, la salsa de hongos y decorar con la albahaca.



# Brótola a la suiza

• 1 brótola de 3/4 de kg • vino blanco o abundante jugo de limón • sal, pimienta • huevo batido • bizcochos secos dulces molidos • 250 g de crema de leche • 200 g de queso gruyère en fetas

Limpia la brótola, lavarla, secarla y cortarla en postas manteniendo la forma del pescado. Colocar el vino o el jugo de limón en un recipiente enlozado o de vidrio, colocar las postas de pescado y dejar macerar entre 2 y 3 horas. Retirar, salpimentar, pasar por el huevo y los bizcochos. En una asadera ligeramente aceitada distribuir las postas armando la brótola entera. Batir la crema de leche y bañar el pescado alternando con las fetas de queso. Llevar al horno hasta que el queso se funda y dore. Retirar y servir en la misma fuente.

## Cazuela de pescado con vino blanco

• 1 1/2 kg de pescado cortado en postas no muy gruesas • rodajas de limón, hojas de laurel, sal, pimienta • 1/4 de l de vino blanco • 6 cucharadas de aceite • 2 cucharadas de perejil picado • 1 cápsula de azafrán • pan flauta cortado en rebanadas • ajo • manteca

Colocar en una cazuela las postas de pescado, cubrir con el limón, el laurel y salpimentar. Bañar con el vino blanco, el aceite, espolvorear con el perejil y agregar el azafrán disuelto en agua caliente. Cubrir con agua fría y cocinar a fuego lento hasta tiernizar. Frotar las rebanadas de pan con el ajo, untarlas con manteca y tostarlas en el horno. Distribuir las en platos hondos o cazuelas individuales, incorporar el pescado y servir.

# Lenguado al roquefort

• 1 lenguado grande • sal, pimienta y nuez moscada • 2 limones • 1/2 pocillo de aceite • 150 g de queso roquefort • 100 g de crema de leche • 1 vasito de coñac • 1 cucharadita de perejil picado

Lavar el lenguado, secarlo y colocarlo en una fuente. Condimentar con nuez moscada, salpimentar, rociarlo con el jugo de 1 limón y llevarlo a la heladera durante 30 minutos. Luego, colocarlo sobre papel de aluminio y bañar con el jugo del limón restante mezclado con el aceite. Envolver y asar en la parrilla del horno. Mientras tanto, desmenuzar el queso con un tenedor, agregar la crema de leche, el coñac, el perejil y mezclar. Retirar el pescado del horno, quitarle el papel con cuidado, colocarlo en una fuente y cubrirlo con la salsa de roquefort. Si se desea, llevarlo al horno unos minutos hasta gratinar.

## Pescado con tomate a la crema

• 6 filetes de merluza • sal, pimienta, nuez moscada • jugo de limón • 2 tomates • 200 g de queso mantecoso • orégano • 200 g de crema de leche

Lavar los filetes, condimentarlos con sal, pimienta, nuez moscada y rociarlos con el jugo de limón. Pelar los tomates, quitarles las semillas y cortarlos en rodajas. Colocar en el centro de cada filete una rodaja de tomate, una feta de queso, espolvorear con orégano y distribuirlos en una fuente para horno enmantecada. Batir la crema de leche con una cucharadita de sal, una pizca de pimienta y bañar el pescado. Hornear durante 20 minutos y servir bien caliente.

## Ensalada de pescado al roquefort

4-6 porciones

• 4 filetes de pescado • 4 cucharadas de aceite • 2 cucharadas de jugo de limón • 1/4 de cucharadita de mostaza • pizca de azúcar • sal pimienta • páprika • 2 cucharadas de queso roquefort

Hervir en una cacerola el pescado y desmenuzarlo. Una vez frío, colocar en un bol, incorporar los ingredientes restantes y mezclar. El queso roquefort debe pisarse previamente con un tenedor. Distribuir en copas de boca ancha, decorar con hojas de lechuga, cascotes de tomates rodajas de limón, ramitos de perejil y llevar a la heladera hasta el momento de servir.



## Pan de atún y papa

6 porciones

• 1 caja de puré de papa instantáneo • 1 lata de atún desmenuzado • mayonesa • 1 sobre de pickles picados • huevos rellenos para decorar

Prepara el puré siguiendo las instrucciones del envase utilizando la mitad de la leche indicada. Colocar en un bol, agregar el atún, unas cucharadas de mayonesa y distribuir en una budinera aceitada. Presionar para que tome buena forma y desmoldar en una fuente. Colocar alrededor huevos duros rellenos con mayonesa mezclada con morrón picado. Servir en salsera aparte más mayonesa.



# Filetes escabechados

6 porciones



- 3/ 4 de filetes de pescado a elección • 1 pocillo de aceite • 2 cebollas • 2 zanahorias • 1 diente de ajo • 1 ramo de perejil • 2 ramas de apio • sal • pimienta en grano • orégano • 1 cucharadita de pimentón dulce • 1 cucharón de aceite • 1/ 2 cucharón de vinagre • 3/ 4 de cucharón de vino blanco

Verte el pocillo de aceite en una cacerola, llevar al fuego y saltear sin permitir que se doren las cebollas y las zanahorias cortadas en fina juliana. Agregar el ajo, el perejil y el laurel previamente atados, espolvorear con el orégano, condimentar con la sal y la pimienta. Añadir el pimentón, el aceite, el vinagre y el vino blanco. Hacer hervir sobre fuego lento durante 20 o 30 minutos. Dejar enfriar, retirar el ramo de aromáticos, colocar en una fuente honda y servir acompañando los filetes previamente enharinados y fritos.

**Secretito:** para que el pescado se impregne del sabor del escabeche puede incorporárselo en la fuente unas horas antes de llevarlo a la mesa.



## Ceviche de pescado

6 porciones



- 1 1/ 2 kg de corvina sin espinas cortada en trozos • sal • pimienta • 1 cucharada colmada de ají molido • jugo de limón en cantidad necesaria como para cubrir el pescado • 3 choclos hervidos • 100 g de aceitunas negras • 3 papas hervidas.

Salpimentar el pescado y colocar en un recipiente de vidrio o enlozado. Agregar el ají molido y cubrir con el jugo de limón. Dejar en lugar fresco durante 5 o 6 horas para que el ácido del limón cocine el pescado. Cuando tome el aspecto blanco de cocido, rodear la fuente con rodajas de choclo alternado con las papas y las aceitunas negras. Servir bien frío.



## Pescado relleno

- 1 pescado de 1 1/ 2 kg (merluza, pejerrey, brótola) • 1 taza de miga de pan • 100 g de camarones picados • 100 g de camarones enteros • 1 ramo de perejil picado • 1/ 2 cebolla picada • 1 diente de ajo picado • 2 huevos • 1/ 2 vaso de leche • 100 g de champiñones frescos • 25 g de margarina o manteca

**Para la cocción y la guarnición:** 1 limón • 1 vaso de vino blanco seco • 2 o 3 tomates • 1 kg de mejillones limpios • aceite • perejil • cebolla picada

• 2. Pedir en la pescadería que le quite al pescado las escamas, limpiar por dentro y sacar el espinazo central sin abrirlo por la parte de arriba para obtener así una bolsa para rellenar. Lavar el pescado y secarlo. Mantener en la heladera.





- 3. Picar grueso los champiñones lavados y secos. Cocinarlos en una asadera caliente enmantecada junto con la cebolla. Cuando estén tiernos, retirar sin dejar de dorar y salpimentar. Remojar el pan con la leche y cocinar 1 huevo duro.
- 4. Mezclar en un bol el pan exprimido, los champiñones con la cebolla, el perejil, el ajo y el huevo duro picados, los camarones enteros y los picados, el huevo batido, la sal y la pimienta.
- 5. Salpimentar el interior del pescado y distribuir el relleno en forma pareja, colocando mayor cantidad en la parte ancha.
- 6. Cerrar la abertura del pescado sujetando con palillos de madera y colocar en una fuente de metal que luego pueda presentarse a la mesa.
- 7. Decorar la parte superior con medias rodajas de limón escalonadas, bañar con el vino blanco y un poco de aceite. Sobre los limones distribuir ramitas de perejil y la cebolla picada. Alrededor decorar con rodajas de tomate.
- 8. Cocinar en horno moderado durante 45 minutos. Mientras se cocina el pescado, abrir los mejillones colocándolos sobre fuego vivo en una cacerola ancha. Durante la cocción, incorporar al pescado el agua que suelten colada. Distribuir los mejillones abiertos alrededor del pescado y servir.

## Filetes brótola con cebolla

6 porciones

*• 6 filetes de brótola • 50 g de margarina • sal • pimienta • nuez moscada • 4 cebollas cortadas en juliana • 2 cucharadas de perejil picado • 1 vaso de vino blanco • 1 taza de caldo • 2 cucharadas de maicena • papas duquesa para decorar*

Lavar los filetes, secarlos y condimentar. Untar una fuente para horno con margarina, colocar la mitad de la cebolla formando un lecho y sazonar. Disponer encima los filetes condimentados y luego el resto de la cebolla mezclado con el perejil y la sal. Bañar con el vino blanco y llevar al horno durante 15 minutos. Disolver la maicena en el caldo, distribuir sobre el pescado y llevar al horno 10 minutos más. Decorar con las papas duquesa y servir.

## Besugo al gruyére

*• 1 1/2 kg de besugo limpio sin cabeza ni cola • pimienta • nuez moscada • 1 vaso de jerez seco • 2 huevos batidos • 10 bizcochos secos dulces molidos • aceite • 200 g de crema de leche • 1/4 de kg de queso gruyére cortado en láminas finas • 1 cucharada colmada de maicena • papas al natural para acompañar*

Lavar el pescado, secarlo y cortarlo en postas chicas. Condimentar a gusto, bañar con el jerez y llevar a la heladera durante 20 minutos. Pasar las postas por huevo batido y bizcochos molidos. Colocar el pescado en una fuente para horno aceitada y rociarlo con unas gotas de aceite. Cubrirlo con la crema de leche y el queso espolvoreado con la maicena. Llevar a horno caliente entre 20 y 25 minutos de acuerdo al tamaño y grosor del pescado. Servir y acompañar con papas al natural.

## Bacalao fresco a la crema de huevo

*• 1kg de bacalao fresco cortado en postas • sal • pimienta • nuez moscada • 3 huevos • 1/2 taza de queso rallado • 1/2 taza de pan rallado • 1/2 taza de aceite • 1/2 taza de leche*

Lavar las postas de pescado, secarlas y condimentar. Batir en un bol los huevos con el queso, el pan, el aceite y la leche. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada. Verter la mezcla de huevos sobre el pescado y llevar a horno moderado durante 20 minutos y servir.

## Filetes de lenguado con salsa tártara

6 porciones

• 6 filetes medianos de lenguado • 1 limón • sal • pimienta • nuez moscada • cantidad necesaria de harina • 2 huevos batidos • 1 taza de pan rallado • 1 cucharadita de orégano molido • 1/2 cucharadita de pimentón dulce • aceite para freír • 1 taza de salsa mayonesa espesa • 4 pepinillos en vinagre picados • 2 cucharadas de alcaparras picadas • 1 huevo duro picado • 1 cucharada de crema de leche (optativo)

Lavar los filetes y secarlos. Condimentarlos con el jugo de limón, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Mantener en la heladera. Pasar los filetes primero por harina, luego por los huevos batidos y por el pan mezclado con el orégano y el pimentón. Freír en aceite o cocinar en el horno untado la base y la parte superior de los filetes con abundante aceite. Retirar, enfriar y colocar en una fuente. Mezclar la mayonesa con los pepinillos, las alcaparras, el huevo duro, el perejil y la crema. Salsear el pescado y servir frío acompañado con rodajas de limón.

## Palometas a la maitr díhotel

6 porciones

• 2 o 3 palometas medianas limpias y lavadas • cantidad necesaria de aceite • sal • pimienta a gusto • 100 g de manteca • 1 cucharada de perejil picado • 2 limones • ramitos de perejil

Secar los pescados, condimentar de ambos lados y hacer en los costados pequeños tajos. Rociar con aceite y asar en una parrilla o plancha. Darlos vuelta una vez cocidos de un lado y pincelar con aceite durante la cocción. Mezclar la manteca con el jugo de 1 limón, el perejil, sazonar y llevar a la heladera. Cortar el otro limón en rodajas finas y decorar cada una con un copete de la manteca maótre díhotel. Mantener en la heladera. Servir los pescados en una fuente y decorar con los limones. La manteca maótre díhotel también se puede servir aparte.

## Sopa de anchoas y papa

6 porciones

• 2 hojas de laurel • 4 o 5 ramitas de tomillo • troncos de apio • 2 cebollas en cuartos • 4 dientes de ajo aplanados • 1/2 cucharada de sal • 4 pimientas en grano • 2 clavos de olor • 5 papas medianas peladas • 1 kg de anchoas limpias cortadas en trozos • 3 cucharadas de aceite • rebanadas de pan frito en aceite para acompañar

Colocar en una cacerola grande los aromáticos, la cebolla, los ajos, la sal, las pimientas, los clavos de olor y abundante agua como para cubrir luego las papas. Hervir durante 15 minutos, incorporar las papas cortadas en trozos grandes y, cuando estén tiernas, añadir los trozos de anchoa. Hervir a fuego lento hasta que el pescado quede tierno.

Agregar el aceite y servir en cazuelas o platos soperos poniendo en cada uno 2 o 3 rebanadas de pan frito.



## Corvina jardinera

6 porciones

• 1 1/2 kg de corvina limpia • 4 tomates • 50 g de margarina • sal • pimienta • especias molidas • 2 cebollas en rodajas finas • 4 cucharadas de aceite • 1/2 kg de zanahorias pequeñas hervidas • 1/4 de kg de chauchas limpias hervidas • 3 puerros en rodajas gruesas hervidos • papitas a la cucharita hervidas • mayonesa para acompañar

Lavar el pescado, secarlo y hacer unos tajos profundos marcando porciones pero sin separarlas totalmente. Colocar en una fuente para horno 2 tomates picados, la margarina, las cebollas y colocar encima el pescado; condimentar a gusto, bañar con el aceite y llevar a horno caliente durante 25í. Retirar, bordear el pescado con las verduras hervidas y los 2 tomates restantes partidos por el medio y salteados en aceite bien caliente. Presentar en la misma fuente y servir aparte en salsera la mayonesa y las papitas cucharita.

## Zarzuela de pescados

6 porciones

• 1/2 pocillo de aceite • 3 o 4 dientes de ajo • 4 tomates pelados y picados • 2 kg de pescados varios • limpios en trozos • 2 cubos de caldo de verduras • 1 cucharada de harina • 1 cucharada de pimentón • 1 cápsula de azafrán • 1 vasito de coñac

Poner en la cazuela el aceite y calentar el fuego al fuego. Agregar los ajos y dorarlos, incorporar los tomates y después de cocinar unos minutos añadir los pescados en trozos. Disolver los cubos de caldo con agua caliente en cantidad suficiente como para cubrir el pescado. Cocinar a fuego fuerte. Mezclar la harina con el pimentón y el azafrán, disolver con el coñac y agregar a la cazuela. Cocinar todo junto. Cuando el pescado esté tierno y el líquido algo consumido, retirar y servir de inmediato en la misma cazuela.

## Coquillas de pescado con arroz

6 porciones

• 1 taza de arroz hervido en agua con sal • 2 tazas de pescado hervido • 2 huevos duros • 8 aceitunas verdes o negras picadas • 50 g de margarina • 2 cucharadas colmadas de maicena • 1/4 de l de leche • 1/4 de l de líquido de cocción del pescado • 1 cucharada de mostaza • 1 yema • jugo colado de 1/2 limón

Ecurrir el arroz y mezclarlo con el pescado desmenuzado quitadas las espinas y la piel. Añadir los huevos duros, las aceitunas y condimentar a gusto. Derretir en una cacerola la margarina, agregar la maicena y cocinar unos minutos removiendo con batidor de alambre. Incorporar poco a poco la leche y el caldo de pescado. Hervir sin dejar de remover. Batir la mostaza con la yema y el jugo de limón y agregar la salsa. Sazonar y mezclar con el arroz y el pescado. Colocar la mezcla en coquillas o cazuelitas individuales enmantecadas y llevar a horno caliente para gratinar. Servir de inmediato.



## Postas de merluza en salsa de tomate

6 porciones

• 6 postas de merluza • 1 limón • 1/2 vaso de vino blanco • sal • pimienta • cantidad necesaria de harina • aceite para freír • 1 1/2

*taza de pulpa de tomates • 1 ramo de aromáticos • 1 cucharada de orégano seco desmenuzado • 1 / 2 cucharadita de azúcar molida*

Lavar las postas de pescado, secarlas y aderezar con el jugo de limón, el vino blanco, la sal y la pimienta. Mantener en la heladera durante 20í. Pasar cada posta por harina y freír en aceite caliente hasta dorar la superficie. Escurrir y mantener al calor. Hervir la pulpa de tomate en una cacerola agregando el ramo de aromáticos, el orégano, la sal y el azúcar. Poner las postas de pescado en una cazuela o terrina ancha, bañar con la pulpa de tomate y llevar a horno caliente durante 10í aproximadamente. Servir caliente dentro de la misma cazuela.

## Pejerrey con salsa de limón

6 porciones

*• 12 pejerreyes pequeños • limpios • sin la espina central • 2 o 3 limones • sal • pimienta • nuez moscada • 2 tomates picados • 2 cubos de caldo de verduras • 25 g de manteca o margarina • 2 cucharadas colmadas de harina • 1 / 4 de l de leche • 1 cucharadita de mostaza preparada con 1 yema*

Condimentar los pejerreyes lavados y secos con sal, pimienta y nuez moscada rallada. Bañar con el jugo de limón. Colocarlos en una asadera aceitada, cubrirlos con los trozos de tomates, el jugo de otro limón, los cubos de caldo disueltos en una taza de agua hirviendo y llevar al horno durante 20í. Retirar, escurrir y mantener al calor. Colar el jugo de la cocción y reservarlo. Derretir en una cacerola la margarina, agregar la harina y cocinar unos minutos, remojar con la leche y el jugo de cocción del pescado. Cocinar removiendo siempre con un batidor para que no se formen grumos. Condimentar a gusto y agregar la mostaza. Cuando ha hervido unos minutos, retirar del fuego y mezclarle la yema batida con el jugo del otro limón colado. Poner los pejerreyes en una fuente y cubrir con la salsa al limón bien caliente.



## Boquerones fritos

(Pequeños pejerreyes)

6 porciones

*• 1 1/2 kg de boquerones limpios sin cabezas • 1 limón • sal a gusto • 1 1/2 taza de harina • 2 cebollas en rodajas finas • cantidad necesaria de aceite para freír*

Lavar los pescaditos, secarlos y aderezar con jugo de limón y sal. Hacer una pasta con la harina y agua fría en cantidad suficiente como para darle consistencia de un engrudo. Sazonar. Pasar por la pasta de harina uno a uno los pescaditos y freír en abundante aceite caliente. Darlos vuelta con una espumadera y cuando estén dorados, retirarlos y escurrirlos. Sazonar. Separar las cebollas en aros, pasarlos por la pasta de harina y freír en aceite hasta dorar. Poner unos segundos en la boca del horno caliente para secar y calentar. Servir de inmediato acompañado con recortes de limón.





## Filetes de merluza a la florentina

• 1kg de filetes de merluza • jugo de 1/ 2 limón • sal • pimienta • 1 cucharón de caldo de verdura • 2 atados de espinaca hervidas • 1/ 2 l de salsa blanca cremosa • 3 cucharadas de queso rallado • 50 g de crema de leche

Colocar los filetes en una fuente para horno enmantecada, agregar el jugo de limón, los condimentos, el caldo, llevar a horno caliente durante 15 minutos y retirar. Exprimir la espinaca, picarla fino y agregarle la mitad de la salsa blanca. Distribuir sobre el pescado. Mezclar la salsa blanca restante con 2 cucharadas de queso, la crema y bañar la espinaca. Espolvorear con el queso restante y gratinar en horno caliente hasta dorar.

## Filetes de abadejo Mornay

• 1 kg de filetes de abadejo • 2 cucharadas de jugo de limón • sal • pimienta • nuez moscada • 1/ 2 vaso de vino blanco • 50 g de margarina • 2 cucharadas colmadas de harina • 200 cc de caldo desgrasado • 200 cc de leche • 1 taza de queso • 1 cucharada de ketchup picante

Colocar los filetes de pescado en una fuente para horno ligeramente enmantecada. Rociar con el limón, condimentar y bañar con el vino blanco. Llevar a horno caliente durante 10 minutos, retirar y colar el líquido de la cocción. Reservar el pescado al calor. Derretir en una cacerola la margarina, agregar la harina y cocinar revolviendo con un batidor. Añadir el líquido de cocción reservado, el caldo y la leche. Continuar la cocción sin dejar de revolver hasta hervir y espesar. Sazonar e incorporar el ketchup. Distribuir sobre el pescado y llevar a horno caliente durante 10 minutos y servir

## Corvina española

• 1 corvina • 2 cucharadas de sal gruesa • 1/ 2 taza de harina • cantidad necesaria de aceite para freír y la salsa • 2 dientes de ajo picados • 1 cucharada de pimentón dulce • 2 hojas de laurel • 1 cucharada de perejil picado • 1/ 2 taza de vinagre

Cortar la corvina en rodajas gruesas. Espolvorear con la sal gruesa y dejar reposar en lugar fresco durante 20 minutos. Escurrir los trozos, pasarlos por la harina, y freír en una sartén con aceite hasta dorar de ambos lados. Calentar en una cacerola 2 cucharadas de aceite, dora los ajos cortados en láminas, retirar del fuego, añadir el pimentón, el laurel, el vinagre y el perejil. Colocar el pescado en una fuente y bañar con la salsa de vinagre caliente. Servir acompañado con papas hervidas.

## Corvina marplatense

• 1 corvina • 1 lata de tomate • 3 zanahorias ralladas • 2 cebollas picadas fino • 2 cucharadas de aceite • 1/ 2 pocillo de vino blanco seco • 100 g de aceitunas negras descarozadas



Colocar en una cacerola el aceite, llevar al fuego, calentar, agregar los tomates picados sin el jugo, las zanahorias, las cebollas, el vino y 1/ 2 pocillo de agua. Continuar la cocción a fuego lento removiendo de tanto en tanto hasta que la salsa esté espesa. Fuero del fuego añadir las aceitunas picadas y sazonar. Distribuir el pescado en una fuente aceitada, bañar con la salsa y llevar al horno aproximadamente 20 minutos hasta tiernizar. Retirar y servir.

## Caldereira

• 1 caja de pescado congelado para cazuela o chupín • 1/ 2 pocillo de aceite • 3 cebollas picadas grueso • 2 dientes de ajo picados • 2 hojas de laurel • 1 cucharada de perejil • 1 cucharada de harina • cantidad necesaria de vinagre • sal y pimienta

Colocar en una cazuela de barro el aceite, agregar las cebollas, los ajos, el laurel, el perejil, la harina y 2 cucharadas de vinagre. Descongelar el pescado e incorporar los trazos a la preparación anterior. Dejar macerar durante 1 hora, agregar 1 litro de agua, la sal, la pimienta, llevar al fuego y, cuando rompa el hervor, continuar la cocción entre 10 y 15 minutos. Apagar el fuego, retirar el pescado con una espumadera y distribuir en una fuente precalentada. En el líquido de la cocción agregar 1 chorrito de vinagre y rebanadas de pan tostado. Servir aparte en platos soperos.

## Tarta gallega

• 1 kg de merluza sin cabeza ni cola • 1 taza bien colmada de harina leudante • 50 g de margarina • 1 cucharada de aceite y cantidad adicional • 3 o 4 cebollas cortadas en rodajas finas • 1 latita de morrones (optativo) • sal • pimienta

Colocar en un bol la harina, la margarina cortada en trozos y el aceite. Unir sin trabajar demasiado y añadir poco agua fría hasta integrar los ingredientes. Hacer un bollo, dejar descansar durante 1/ 2 hora y separar en 2 partes. Estirar una y forrar una tartera alta aceitada. Freír en aceite la merluza en trozos y escurrirlos. Distribuir en la tarta parte de las cebollas salteadas en aceite escurridas, el pescado, los morrones, los condimentos y las cebollas restantes. Cubrir con la masa restante estirada, cerrar los bordes, decorar con recortes de masa y llevar al horno durante 35 minutos. Retirar y servir tibia o fría.

## Chupín

• 1 caja de filetes de pescado para chupín congelados • 1/ 2 pocillo de aceite • 3 dientes de ajo picados • 1 cebolla grande picada • 2 puerros cortados en rodajas • 1 ramo de aromáticos • 1 cucharada de conserva de tomate • 1 vaso de vino blanco • 1 cápsula de azafrán

Dorar en una cazuela con aceite los ajos, la cebolla y los puerros. Agregar los pescados, el ramo de aromáticos, la conserva de tomate diluida en agua, el vino y el azafrán. Cubrir con agua, tapar la cazuela y continuar la cocción hasta tiernizar el pescado. Servir en la misma cazuela.



# Pez pollo Costa Brava

• 1 kg de pez pollo • aceite • 1/ 2 taza de puré de tomate • 1 cebolla cortada en juliana • 1 ají morrón cortado en juliana • sal • orégano desmenuzado • agua y vino para cubrir el pescado • 1 hoja de laurel

Cortar el pescado en trozos. Distribuir en una fuente para horno la mitad de las cebollas, del morrón, los trozos de pescado, cubrir con los vegetales restantes, el puré de tomate, condimentar, bañar con el vino y el agua. Llevar al horno y cocinar durante 20 minutos. Retirar y servir.

# Pescado al vino blanco y ajo

Cocina francesa

Quitar la cabeza y las colas de 2 kilos de pescados frescos, cortar en rodajas no muy gruesas, lavarlas, secarlas y sazonar de ambos lados con sal y pimienta. Rociar con jugo de limón y mantener en la heladera por lo menos 1 hora antes de cocinarlo. Disponer en una cazuela de barro el pescado, encima rodajas de limón sin las semillas, unas hojas de laurel, 1/4 litro de vino blanco, 6 cucharadas de aceite de oliva, 1 cápsula de azafrán 2 cucharadas de cebollin picado muy fino, un poco de agua y cocinar hasta que el pescado esté tierno .pero cuidando que no se deshaga. Aparte restregar 12 rebanadas de pan con abundante ajo, untarlas con manteca y tostar en el horno. Servir en platos hondos poniendo 2 o 3 rebanadas de pan en cada plato y luego el pescado con parte del caldo de la cocción.