



Recetas de
**Pescados
y Mariscos**

Cómo preparar especies del Mar Argentino



INIDEP

INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO PESQUERO

Recetas de Pescados y Mariscos



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación



INIDEP
INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO PESQUERO



Consejo Federal Pesquero




Secretaría de
CAPACITACIÓN
y Formación Profesional-UTHGRA



Escuela de
Hotelería y
Gastronomía



Sociedad de
Patrones Pescadores



Instituto Nacional de Investigación y Desarrollo Pesquero

Director Nacional de Investigación: Dr. Otto C. Wöhler

Coordinador: Ing. Emilio Manca

Fotografía: Marcela Tobio; Asistente: Ana Chacón

Diseño de tapa: Leandro Navarro

Diseño interior: Paula E. Israilson y Marcela Tobio

Editor: Dr. Otto C. Wöhler

Colaboradores: Pablo Izzo y Claudio Remagi (Grupo de Muestreo de Desembarque)



Escuela de Hotelería y Gastronomía

Directora: Graciela Efron

Coordinador Gastronómico: Docente y Chef Patisserie Ricardo Christiansen

Chefs: Prof. Fernando Perez Catan

Prof. Martín Collela

Prof. Alberto Schwam



Sociedad de Patrones Pescadores

Presidente: Luis Mario Ignoto

Vice Presidente: Vicente Galeano

Presidente Honorario: Dante Vitiello

Prólogo



Otto C. Wöhler
Director Nacional de
Investigación del INIDEP

La República Argentina cuenta con un inmenso y rico mar, como así también con importantes cuerpos de agua dulce capaces de generar abundantes, variados y deliciosos productos pesqueros en forma sustentable. A pesar de tener una amplia oferta de estos productos, y de que todos sabemos que comer pescados y mariscos tiene muchos beneficios para la salud, muchas veces su consumo se encuentra limitado. Esto no ocurre solamente por las costumbres alimentarias de nuestra sociedad, volcadas principalmente hacia las carnes rojas, sino también por la dificultad de acceder al pescado fresco en distintas regiones de nuestro país, a su costo, y al escaso conocimiento de cómo prepararlo en forma práctica, rápida y fácil para una alimentación rica, sana y variada.

Dado el potencial nutricional que aportan los productos de la pesca y el reconocimiento de las propiedades beneficiosas para la salud humana, el Instituto Nacional de Investigación y Desarrollo Pesquero (INIDEP), ha resuelto elaborar este primer recetario, considerando algunos de los peces y mariscos disponibles principalmente en las zonas costeras de la Provincia de Buenos Aires y el norte de la Patagonia, quedando pendiente el desarrollo de diferentes propuestas culinarias para otras regiones de nuestro país. Se ha optado por incluir muchas especies que no son consumidas habitualmente en fresco, como la anchoíta, caballa, mero y pez gallo, entre otras, y que en determinados momentos del año poseen precios muy razonables para los consumidores.

Este recetario de productos de la pesca, concebido con la intención de acercar el pescado y los mariscos a los consumidores argentinos, es el resultado del esfuerzo mancomunado entre el INIDEP, la Escuela de Hotelería

y Gastronomía, y la Sociedad de Patronos Pescadores, ambas de la ciudad de Mar del Plata. Su contenido ha sido cuidadosamente probado para asegurar que su ingesta no sólo sea agradable al paladar, sino que también sea saludable y un verdadero aporte a la nutrición de la población. Es nuestro deseo que disfruten de este pequeño aporte a una vida más sana, a través de una alimentación saludable con menos grasas saturadas, invitándolos a desarrollar y saborear estas propuestas gastronómicas.

Presentación



Graciela Efron
Directora de la Escuela de
Hotelería y Gastronomía

La educación tiene como fundamento principal la socialización del conocimiento. Es decir, las escuelas deben enseñar y producir conocimientos para todos. Por eso cuando surgió la propuesta de compilar estas recetas no lo dudamos, la Escuela de Hotelería y Gastronomía (EHYG) debía estar presente en este recetario recogiendo la tradición culinaria con recetas fáciles, e ingredientes económicos y accesibles. Nos enorgullece como institución educativa participar junto al INIDEP, instituto de gran trayectoria y reconocimiento y la Sociedad de Patrones Pescadores, en esta propuesta para alcanzar a la ciudadanía “Recetas de Pescados y Mariscos”, máxime teniendo en cuenta la ubicación geográfica privilegiada de nuestra ciudad, bañada por las aguas de un Mar Argentino rico en especies ictícolas.

Sabido es que el pescado no es un plato fuerte en nuestra alimentación a pesar de los reconocidos beneficios de su consumo. En la EHYG trabajamos desde lo académico para la inclusión de los frutos de mar tanto en el conocimiento y aplicación de los mismos en preparaciones culinarias como así también la incorporación de platos con frutos de mar en las cartas de los restaurantes locales, a partir de la formación de profesionales gastronómicos conscientes de la importancia del consumo de productos kilómetro 0; con esta tendencia reducimos las distancias entre la tierra/agua y la cocina y por lo tanto se vuelve mucho menor el costo y evitamos generar un mayor impacto ecológico en nuestros consumos.

Alguien dijo alguna vez que somos lo que comemos, porque la gastronomía nos nutre no solo el cuerpo sino también el alma, dándonos identidad con los sabores y aromas que nos acompañan desde niños.

EQUIPO



Ricardo Christiansen
Coordinador
Gastronómico



Prof. Alberto Schwam



Prof. Martín Collela



Prof. Fernando Perez Catan

Índice

Las ventajas de consumir pescados y mariscos.....	9
Información sobre las especies incluidas en este recetario.....	11
Anchoíta (<i>Engraulis anchoita</i>).....	11
Besugo (<i>Pagrus pagrus</i>).....	11
Caballa (<i>Scomber japonicus</i>).....	12
Calamar argentino (<i>Illex argentinus</i>).....	12
Cornalito (<i>Odontesthes incisa</i>).....	13
Corvina rubia (<i>Micropogonias furnieri</i>).....	13
Langostino (<i>Pleoticus muelleri</i>).....	14
Merluza común (<i>Merluccius hubbsi</i>).....	14
Mero (<i>Acanthistius patachonicus</i>).....	15
Pejerrey (<i>Odontesthes argentinensis</i>).....	15
Pescadilla (<i>Cynoscion guatucupa</i>).....	16
Pez gallo (<i>Callorhynchus callorhynchus</i>).....	16
Cómo identificar el pescado fresco.....	17
Escamas.....	17
Ojos.....	17
Branquias.....	17
Cómo preparar el pescado para su cocción.....	18
Entero (tronco).....	18
Filet.....	20
Anchoítas a la plancha con melón y vinagreta	
ligera de aceitunas verdes y pepinillos.....	23
Besugo al horno.....	25
Caballa a la sidra.....	27
Caballas de los mares del sur.....	29

Arroz con calamares.....	31
Calamares en escabeche.....	33
Corvina a la criolla.....	35
Corvina grille con ensalada criolla.....	37
Filet de merluza a la romana.....	39
Albóndigas de merluza en salsa de tomates.....	41
Arrollados de merluza a la crema de verdeo y champignones con guarnición de batatas al romero.....	43
Bastoncitos soufflé de merluza con salsa de atún.....	45
Terrina de merluza y espinaca con salsa curry.....	47
Mero en papillote con vegetales.....	49
Torre de mero y vegetales grillados.....	51
Pejerrey frito con zucchini y tomates.....	53
Pescadilla estilo criollo.....	55
Gratín de pescadilla, papas y coliflor.....	57
Pez gallo con alcaparras, tomates y limón.....	59
Rabas y cornalitos fritos con variedad de salsas.....	61
Empanadas de vigilia.....	63
Empanada gallega.....	65
Cazuela de mariscos.....	67
Paella valenciana.....	69

Las ventajas de consumir pescados y mariscos

Los componentes químicos básicos de los organismos acuáticos -pescados y mariscos- son el agua, las proteínas, los lípidos (grasas), las vitaminas y los minerales. La proporción de cada uno de ellos varía entre las especies marinas. Asimismo, dentro de una misma especie existen fluctuaciones que pueden asociarse a distintos factores tales como la edad, sexo, madurez sexual, fase migratoria, estado nutricional, área de captura y otros.

Como en casi todos los alimentos, en los peces el agua es el elemento constitutivo de mayor importancia (65 a 80% del peso total del cuerpo). El segundo elemento lo constituyen las proteínas (17-25%) y luego, los lípidos (1-20%), los minerales y las vitaminas.

Las proteínas de los peces y mariscos están formadas por veinte aminoácidos. Nutricionalmente los aminoácidos se clasifican en aminoácidos no esenciales y esenciales. Los aminoácidos no esenciales pueden ser sintetizados por el propio organismo, mientras que los “aminoácidos esenciales” son aquellos que no pueden ser sintetizados por nuestro cuerpo y deben obtenerse a través de la dieta. Debido a su excelente perfil de aminoácidos esenciales, las proteínas de los productos pesqueros son consideradas de elevado valor biológico para la alimentación del ser humano.

Desde el punto de vista tecnológico, las proteínas determinan la textura y gran parte de los cambios sensoriales (sabor y color) que experimentan los productos acuáticos durante su almacenamiento. El pescado posee menor proporción de colágeno que la carne. El colágeno es una proteína del tejido conjuntivo que confiere firmeza y dureza, motivo por el cual el pescado es más tierno y más fácil de digerir que la carne.

Los lípidos de los productos marinos, a diferencia de la de otros alimentos de origen animal, presentan alta proporción de los ácidos grasos poliinsaturados, entre los que se encuentran los omega 3 (principalmente docosahexanoico o DHA y eicosapentanoico o EPA). Los ácidos grasos omega 3 están relacionados con la prevención y tratamiento de las enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo asociados (colesterol y/o triglicéridos elevados en sangre).

Las vitaminas participan en forma dinámica en el funcionamiento del organismo, ayudando a liberar la energía de los alimentos, a promover el crecimiento normal de diferentes tipos de tejidos, además de ser esenciales para el funcionamiento adecuado de los nervios, los músculos y las glándulas. Las vitaminas se encuentran en todos los organismos acuáticos, aunque en grado diverso; las más frecuentes son la A y la D, que se alojan en el hígado de peces de carne magra, como la merluza, o en la carne de peces grasos, como la caballa. La vitamina E también está presente, aunque se encuentra en concentración menor. Las vitaminas hidrosolubles, que en su mayor parte integran el complejo B, se localizan en casi todas las especies de peces y mariscos, pero su concentración varía; éstas son: la tiamina (B1), la riboflavina (B2), la piridoxina (B6) y la cobalamina (B12).

Las características nutricionales de pescados y mariscos los convierten en alimentos sanos, ricos y nutritivos por lo que resulta altamente recomendable incorporarlos con frecuencia a la dieta.

Información sobre las especies incluidas en este recetario



ANCHOÍTA (*Engraulis anchoita*)

Cuerpo alargado, cilíndrico, cubierto de escamas, grandes y de estructura delicada, que se desprenden con suma facilidad. Cabeza grande, ojos cubiertos por una fina película. Boca amplia, bordes con una hilera de dientes agudos y diminutos. Coloración: dorso de la cabeza y lomo oscuros; flancos azul violáceo verdoso,

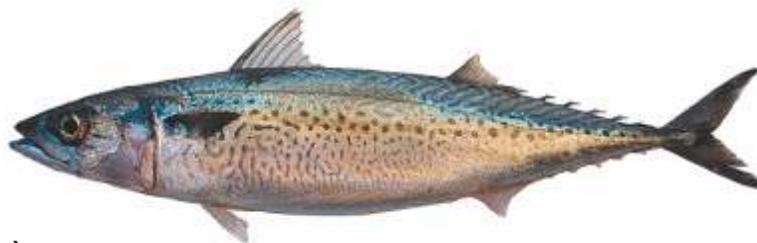
con brillo iridiscente, resto del cuerpo plateado. Las tallas más frecuentes en las capturas comerciales se encuentran dentro del rango de 14 a 16 cm. Su distribución geográfica es muy amplia, comprende desde el sur de Brasil, hasta la Patagonia. Es una especie grasa, de carne tierna y sabor fuerte.



BESUGO (*Pagrus pagrus*)

Cuerpo oblongo y comprimido, de perfil dorsal más convexo que el ventral. Cubierto de escamas y de ojos más bien grandes. Coloración rosada uniforme, con pequeñas manchas azules, esta tonalidad se acentúa en la cabeza. Aletas de color amarillo rosado uniforme.

Presente en el Mediterráneo y en ambas márgenes del Atlántico. En la Argentina habita principalmente en restingas rocosas de la región costera bonaerense, entre 10 y 50 m. Su carne es blanca, de textura firme y sabor muy delicado.



CABALLA (*Scomber japonicus*)

Cuerpo alargado, robusto, cubierto con escamas diminutas. Coloración en el dorso azul verdoso con un dibujo marmolado en tonos más oscuros, parte inferior de los flancos y vientre blanco iridiscente y aletas transparentes, amarillo claro. Máxima talla observada: 57 cm. Los adultos aparecen en el área costera de Mar del Plata entre los meses de setiembre-febrero

cuando migran para reproducirse y alimentarse intensamente. Se ha observado, en agosto, la presencia de grandes cardúmenes al sur de la Provincia de Buenos Aires (El Rincón) y en el norte patagónico. Especie grasa de carne firme, de color marrón muy claro y de sabor fuerte característico.



CALAMAR ARGENTINO (*Illex argentinus*)

El calamar argentino es un molusco cefalópodo con un cuerpo muscular constituido por dos partes: una formada por una cabeza con grandes ojos, una cavidad bucal o pico y 4 pares de brazos y un par de tentáculos y la segunda compuesta por un manto, donde se alojan las vísceras, con una aleta dorsal en su tercio posterior. Dorsalmente el manto es sostenido por una estructura quitinosa denominada pluma. Su tamaño es de 15 a 35 cm de largo máximo. Su distribución está acotada al área de influencia de las aguas templado-frías de la corriente de Malvinas, desde los 54° S hasta los 23° S. Tiene ciclo de vida anual (nace, crece se reproduce y muere en poco más de doce meses). Carne firme, elástica y de sabor definido, característico.



CORNALITO (*Odontesthes incisa*)

Cuerpo esbelto, alargado y poco comprimido, cubierto de pequeñas escamas. Ojos moderadamente grandes, su diámetro ocupa aproximadamente un tercio de la longitud de la cabeza. La coloración presenta el dorso celeste grisáceo translúcido, flancos con sendas bandas plateadas que disminuyen el ancho hacia la aleta caudal; la zona ventral blanquecina y las aletas transparentes.

La talla es pequeña, los adultos raramente superan los 15 cm de longitud. Los hábitos son pelágicos restringidos a las zonas costeras. La distribución conocida hasta el momento abarca desde la desembocadura de la laguna de los Patos, en Brasil (32° S) hasta el Golfo Nuevo, en la Argentina (43° S).



CORVINA RUBIA (*Micropogonias furnieri*)

Cuerpo alargado, moderadamente elevado, cubierto por escamas grandes y fuertes. Cabeza grande, boca pequeña, con una leve prominencia de la mandíbula superior. Coloración en el dorso y flancos amarillo dorado, con estrías oblicuas más oscuras, vientre blanco. La talla máxima observada en las costas bonaerenses es

de 63 cm. Se la encuentra desde el litoral brasileño hasta la zona de “El Rincón”, sus mayores concentraciones se presentan en la zona interna del Río de la Plata y al norte de la costa uruguaya. Su carne es blanca, de textura delicada y sabor suave.



LANGOSTINO (*Pleoticus muelleri*)

El langostino argentino posee la típica forma del camarón, y está cubierto por un caparazón liso de tonalidad rosado. La cabeza y el tórax están fusionados. El abdomen está bien desarrollado. Posee 5 pares de patas torácicas y 5 pares de patas en el abdomen que son utilizadas en la locomoción. Si bien su distribución geográfica en el Atlántico Sudoccidental es amplia, desde las costas de Brasil, aproximadamente 23° S, hasta la Provincia de

Santa Cruz, 49° S, las principales áreas de pesca se encuentran entre las 43° S y 47° S. Se lo halla en profundidades comprendidas entre 3 y 100 m. Las tallas del langostino que se captura comercialmente se encuentran entre 6 y 22 cm de largo total. Las hembras alcanzan tallas superiores a la de los machos. Es un recurso de vida corta, considerado anual en términos pesqueros. Su carne es blanca, de textura firme y sabor característico.



MERLUZA COMÚN (*Merluccius hubbsi*)

Cuerpo alargado, cabeza grande y robusta, boca terminal provista de dientes fuertes y puntiagudos. Coloración gris claro en cabeza y dorso, blanco tiza en la zona ventral, iridiscencia con reflejos dorados en todo el cuerpo. La talla máxima observada para hembras es de 95 cm y de

60 cm para machos. Habita desde las proximidades de Cabo Frío, en Brasil, hasta el sur de la Argentina (en profundidades comprendidas entre 50 y 500 m). Es una especie magra, su carne es blanca, de textura delicada y sabor ligeramente dulce.



MERO (*Acanthistius patachonicus*)

Cuerpo fusiforme y robusto con pedúnculo caudal grueso y alto. Escamas relativamente pequeñas cubren todo el cuerpo. Posee una línea lateral a lo largo de todo el cuerpo. Cabeza grande, comprendida unas tres veces en la longitud total. Coloración en mosaico de distintos tonos de gris; suelen ser evidentes bandas verticales más oscuras en los flancos. La coloración del vientre es

uniforme y de tonalidades más claras. Las aletas son de color gris oscuro uniforme. Las tallas más frecuentes se encuentran entre los 35 y 45 cm. Es una especie que habita desde el sur del Brasil hasta los 48° S de la plataforma argentina, en profundidades que no superan los 100 m. Su carne es blanca, firme y de sabor agradable.



PEJERREY (*Odontesthes argentinensis*)

Otras especies: panzón (*Odontesthes platensis*) y corno (*Odontesthes smitti*). El pejerrey de mar es de cuerpo alargado, fusiforme, de líneas esbeltas. Cabeza relativamente pequeña, hocico romo, en líneas generales es similar a las demás especies de pejerreyes del ámbito lacustre. Coloración en el dorso celeste verdoso, zona

ventral de color plateado iridiscente. Las aletas son transparentes e incoloras. La talla máxima observada es de 37 cm. Está presente, en aguas muy costeras, desde el sur de Brasil hasta Rawson en la Provincia del Chubut. Su carne es muy blanca, de textura y sabor suave y muy agradable.



PESCADILLA (*Cynoscion guatucupa*)

Cuerpo fusiforme, cubierto de escamas regulares a grandes. Un rasgo característico es una línea lateral que corre paralela a la línea del dorso. Cabeza con hocico bastante puntiagudo, sin barbillas y ojos grandes. Coloración en el dorso gris azulado, aclarándose en los flancos, con estrías oscuras que acompañan las series oblicuas de escamas y zona abdominal blanquecina. Las aletas dorsal y caudal gris oscuro, pectorales,

ventrales y anal más claras. La talla máxima se encuentra alrededor de los 65 cm, mientras las tallas más frecuentes en la captura desembarcadas oscilan entre 35 y 45 cm. Habita desde Río de Janeiro en Brasil hasta los 43° S en la Argentina. Es un pez demersal que puede vivir en aguas salobres, como en ambientes típicamente marinos. Su carne es blanca, de textura y sabor suave y agradable.



PEZ GALLO (*Callorhynchus callorhynchus*)

Cuerpo robusto en la parte anterior, y tiende a adelgazarse en la zona posterior. Cabeza corta, hocico provisto de una protuberancia en forma de gancho, de allí su otro nombre: pez elefante. La coloración en ambos sexos posee dorsos plateados con manchas grises más opacas en los flancos. Los

ejemplares adultos más frecuentes miden entre 50 y 70 cm, las mayores tallas se sitúan en los 100 cm aproximadamente. La especie habita el cono sur sudamericano, y desde la línea de costa hasta los 200 m. Su carne es blanca, de textura muy firme y sabor agradable. Por ser un pez cartilaginoso no posee espinas óseas, lo que facilita su consumo.

Cómo identificar el pescado fresco



ESCAMAS

En los peces con escamas estas deben estar firmes y brillantes.



OJOS

La membrana del ojo debe ser perfectamente circular, la pupila de color negro y el interior transparente y brillante.



BRANQUIAS

Las branquias deben ser bien diferenciadas, limpias, sin mucosidad y de color rojo brillante.

Cómo preparar el pescado para su cocción

ENTERO (TRONCO)

Se recomienda cubrir el espacio donde se va a trabajar con papel porque las escamas son muy difíciles de limpiar y utilizar un cuchillo bien afilado y una tabla para apoyar.



1 Escamar el pescado: sujetar el pescado fuertemente y con el lomo del cuchillo raspar por ambos lados en dirección contraria a la base de las escamas.

2 Colocar el pescado sobre la tabla con el lomo hacia operador y realizar un corte profundo detrás de las agallas cortando el espinazo. Dar vuelta el pescado y realizar el mismo corte.

3 Retirar la cabeza hasta que se separe del cuerpo, en esta operación se arrastran las vísceras.

4 Limpiar la cavidad visceral para quitar el resto de las vísceras y la vejiga natatoria.



5 Eliminar cuidadosamente los restos oscuros adheridos a la espina dorsal (riñón del pez).

6 Cortar la cola y opcionalmente, el resto las aletas. Lavar cuidadosamente una vez finalizados los cortes.

7 Tronco, producto de la preparación.



FILET

Los pescados cilíndricos más utilizados para obtener los filets son: merluza, abadejo, corvina, pescadilla, mero, etc. Antes de comenzar, debemos contar con un cuchillo bien afilado y una tabla para apoyar.



1 Hacer un corte oblicuo justo detrás de las aletas pectorales.

2 Hacer un corte a lo largo de la línea del lomo.



3 Continuar el corte por la línea del lomo, manteniendo el cuchillo pegado al espinazo.

4 Girar el pescado colocando la zona ventral frente al operador. Realizar un corte en la zona ventral, con cuidado de no perforar las vísceras. Mantener el cuchillo pegado al espinazo hasta separar completamente un filet. Dar vuelta la pieza y repetir las etapas desde el punto 1 para obtener el segundo filet.

5 Para eliminar la piel, realizar un corte, en el extremo de la cola. Colocar la hoja del cuchillo y tirar fuertemente de la piel.



6 Desespinar el filet eliminando la pared de la cavidad visceral.

7 Realizar un corte en V en la parte superior del filet para eliminar las espinas intramusculares.

Nota: con las partes del pescado que no utilizamos (cabeza, cola, piel y espinazo) podemos elaborar caldos ricos y nutritivos.





Anchoítas a la plancha con melón y vinagreta ligera de aceitunas verdes y pepinillos

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Para la anchoíta a la plancha:

Anchoítas	18-20 medianas
Aceite de oliva	6 cucharadas
Ajo	2 dientes
Ají picante	2 trocitos
Agua fría y sal	c/n

Para el melón:

Melón	1/2 mediano
Oporto	1/2 copa
Jugo de 1/2 limón	

Para la vinagreta:

Aceite de oliva	50 cc (2 cdas.)
Vinagre de manzana	4 cucharadas
Aceitunas verdes	50 g (1/2 taza)
Pepinillos en vinagre	40 g (1/2 taza)
Cebolla de verdeo	2 cucharadas
Hojas de hinojo fresco	1 cucharada

Para decorar:

Ramitas de hinojo fresco

Para la anchoa a la plancha:

- * Descabezar, eviscerar y filetear las anchoítas. Lavarlas y secarlas con papel absorbente, salpimentar.
- * Calentar el aceite con los ajos cortados en láminas y el ají picante. Cuando los ajos estén dorados, retirar y dejar enfriar el aceite. Acondicionar los filets con este aceite y dejarlos unos minutos en reposo.

Para el melón:

- * Quitar todas las pepitas y la piel del melón, recuperando sus jugos. Cortar en tacos rectangulares del tamaño de los lomos de las anchoítas.
- * Mezclar el jugo que haya soltado con el vino de oporto y el zumo de limón. Incorporar los tacos de melón y dejar en maceración al menos media hora.
- * Retirar y grillar en una plancha caliente hasta que estén dorados por ambos lados.

Para la vinagreta:

- * Mezclar los ingredientes líquidos, batiéndolos pero sin llegar a la emulsión. Añadir las aceitunas verdes, los pepinillos, la cebolla de verdeo y las hojas de hinojo, picados muy finos.
- * Mezclar bien, sazonar y mantener en sitio tibio.

Final y presentación:

- * Cocinar, vuelta y vuelta, los lomos de las anchoítas, ya alineados, en plancha o sartén antiadherente muy caliente.
- * Colocar, como base en un plato, los tacos de melón hechos a la plancha y sobre ellos los lomos de las anchoítas bien calientes.
- * Salsear con la vinagreta tibia y decorar con una ramita de hinojo en cada plato.

Valor calórico:
1992 Kcal totales
498 Kcal/porción



Besugo al horno

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Besugo entero	800 g
Cebolla	200 g (2 chicas)
Morrón rojo	100 g (1 chico)
Morrón verde	100 g (1 chico)
Limón	1/2 unidad
Ajo	5 dientes
Vino blanco	200 cc (1 taza)
Caldo de verdura	200 cc (1 taza)
Tomillo	1 ramita
Romero	1 ramita
Aceite	10 cc (1 cda.)
Papas	1 kg (8 medianas)
Sal, pimienta negra molida y pimentón dulce	a gusto

- * Escamar y eviscerar el besugo (ver página 18). Colocarlo en una placa de horno ligeramente aceitada y salarlo.
- * Incorporarle las verduras cortadas en juliana, el ajo picado, el caldo, el vino blanco y las hierbas aromáticas.
- * Cocinar en horno medio durante 20 minutos. Al sacar del horno rociar con el jugo de limón y la pimienta.
- * Acompañar con las papas hervidas al natural y espolvoreadas con el pimentón.

Valor calórico:
2.015 Kcal totales
504 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

Para esta preparación se puede utilizar otras especies como corvina, mero y pescadilla.



Caballa a la sidra

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Caballa	800 g (4-5 filets medianos)
Papas	4 medianas
Panceta ahumada	100 g
Sidra	1 vaso
Cebollas	2 medianas
Ajo	4 dientes
Morrón rojo	1 mediano
Harina, caldo de verduras y aceite	c/n
Sal a gusto	

- * Hervir las papas con su piel y pelarlas. Luego cortarlas en rodajas no muy gruesas, y colocarlas en la base de una fuente para horno.
- * Salar los filets de caballa, pasar por harina y freír en aceite en una sartén. Colocarlos sobre las papas.
- * En el mismo aceite freír las cebollas, el morrón cortado en cubos pequeños y el ajo en láminas.
- * Luego de unos minutos añadir la sidra y condimentar con sal y pimienta. Cuando esté bien cocido, añadir a la fuente. Incorporar la panceta picada groseramente por encima y humedecer con un poco de caldo de pescado o verdura.
- * Cocinar en horno moderado durante 10 minutos para que se integren los sabores.

Valor calórico:
3.409 Kcal totales
852,25 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

En caso de no agrandar la combinación con la sidra por ser esta dulce, se puede reemplazar por alguna bebida menos dulce o más seca.



Caballas de los mares del sur

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Caballa	4 de aprox. 500 g c/u
Tomates maduros	500 g (3 medianos)
Aceite de oliva	50 cc (2 cdas.)
Ajo	2 dientes
Tomillo	1 ramita
Granos de coriandro	10 unidades
Vino blanco seco	200 cc (1 taza)
Limón	1 unidad
Aceitunas negras	150 g
Sal, pimienta y perejil fresco picado	a gusto

- * Descabezar y eviscerar las caballas, lavarlas, secarlas y cortarlas en rodajas gruesas.
- * Pelar los tomates, eliminar las semillas y picarlos en pequeños trozos.
- * Dorar el ajo en el aceite, y agregar los tomates, el tomillo, el coriandro, la sal y la pimienta. Dejar hervir 15 minutos y a continuación añadir el vino blanco y el jugo de medio limón.
- * Colocar el pescado en una cazuela, cubrir con la salsa de tomates y cocinar en horno medio durante 20 minutos.
- * Retirar el recipiente del horno, incorporar las aceitunas y el perejil picado.



Sugerencias del Chef

Se puede consumir frío o caliente, acompañado con papas hervidas.

El coriandro es una especia de sabor cítrico (se obtiene de la planta del cilantro o perejil chino), por lo tanto podría ser reemplazada por una pizca de ralladura de limón y naranja (1 cucharadita de café entre las dos).

Valor calórico:
3.073 Kcal totales
768 Kcal/porción



Arroz con calamares

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Calamares	350 g (2 medianos)
Cebolla	100 g (1 chica)
Morrón rojo	100 g (1 chico)
Ajo	1 diente
Arroz parbolizado	300 g (1 1/2 taza)
Puré de tomate	300 g
Arvejas	350 g (1 lata)
Caldo de pescado	600 cc (1 1/2 taza)
Manteca	c/n
Sal, pimienta y perejil fresco picado	a gusto

- * Limpiar y cortar los calamares en anillos (tipo rabas), cocinarlos en el caldo junto con los tentáculos, durante 30 minutos.
- * Rehogar en manteca la cebolla finamente picada. Una vez transparente, agregar el ajo picado y el morrón cortado en cubitos, cocinar unos minutos. Incorporar el arroz, revolver bien, incorporar el caldo caliente, los calamares y el puré de tomates.
- * Dejar cocinar durante 18 minutos, revolviendo cada tanto. Si falta líquido agregar más caldo o agua.
- * Una vez terminada la cocción, servir bien caliente incorporando las arvejas y el perejil fresco picado.

Valor calórico
2.053 Kcal totales
513 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

El caldo de pescado se puede reemplazar por caldo de verduras.



Calamares en escabeche

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Calamares	400 g (2-3 medianos)
Cebolla	200g (2 chicas)
Ajo	3 dientes
Zanahoria	200 g (2 chicas)
Apio o hinojo	200 g
Vino blanco	500 cc
Vinagre	250 cc (1 1/4 taza)
Aceite	250 cc (1 1/4 taza)
Laurel	1 hoja
Pimienta negra en grano	1 cucharadita
Sal a gusto	

- * Limpiar y pelar los calamares, cortar los tubos en anillos o en forma irregular. Cocinar durante 30 minutos en agua con sal hasta que queden tiernos.
- * En una olla de acero inoxidable o esmaltada rehogar la cebolla cortada en juliana unos minutos. Agregar los dientes de ajo enteros, la zanahoria cortada en rodajas y el apio cortado en juliana. Luego incorporar el vino, el vinagre y el aceite junto con la hoja de laurel y la pimienta en grano. Revolver y continuar la cocción hasta que rompa hervor.
- * Bajar el fuego, incorporar los calamares, espumar, si es necesario. Una vez cocidas las verduras retirar del fuego, salar y dejar enfriar. Envasar en un recipiente tapado. Se puede conservar en la heladera por una semana.
- * Servir sobre rodajas de pan de campo tostado.

Valor calórico:
2688 Kcal totales
672 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

Se pueden incluir los tentáculos. Tener en cuenta que llevan más tiempo de cocción.



Corvina a la criolla

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Corvina	1,5 kg (10-12 filets sin espinas)
Cebolla	300 g (3 chicas)
Morrón rojo	200 g (2 chicos)
Ajo	1 diente
Arveja en lata	200 g
Vino blanco	300 cc (1 1/2 taza)
Tomates perita	800 g (8-10 medianos)
Papas	1 kg
Sal, pimienta y perejil picado fresco	a gusto

- * Salar los filets, pasar por harina y reservar.
- * Para preparar la salsa: en una paellera rehogar la cebolla con los pimientos cortados en juliana, agregar el vino blanco y dejar evaporar el alcohol.
- * Colocar por encima las papas cortadas en rodajas, las arvejas y el tomate en cubos.
- * Llevar a horno moderado, durante 15 minutos.
- * Disponer los filets sobre la preparación, rociarlos con parte de la salsa y cocinar 5 minutos más.
- * Servir caliente y decorar con perejil fresco picado.

Valor calórico:
2.690 Kcal totales
672 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

La paellera se puede reemplazar por un sartén grande, pero debe ser totalmente metálico, ya que se debe llevar al horno.



Corvina grille con ensalada criolla

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Corvina 1,5 kg (8-10 filets)

Marinada:

Aceite de oliva 200 cc (1 taza)
Jugo de limón 100 cc (1/2 taza)
Sal, pimienta negra en grano y
perejil fresco picado a gusto

Guarnición:

Tomates
perita fresco 750 g (10 medianos)
Morrón rojo 500 g (2 medianos)
Cebolla 400 g (2 medianas)
Ajo 1 diente
Aceite de oliva 50 cc (2 cdas.)
Aceto
balsámico 25 cc (1 cda.)
Sal a gusto

- * Mezclar los ingredientes de la marinada y marinar los filets durante una hora.
- * Calentar bien una grilla o parrilla y dorarlos de ambos lados. Pintar con la marinada durante la cocción.
- * Para la ensalada cortar los tomates en cuartos, la cebolla en gajos, los pimientos en cubos grandes y el ajo en fetas. Salar y llevar a horno bien caliente hasta que estén tiernos. Dejar enfriar.
- * Servir los filets espolvoreados con perejil y acompañados con la ensalada, condimentada con aceite de oliva y aceto balsámico.



Sugerencias del Chef

La ensalada se puede reemplazar por salsa criolla. Cortar los vegetales de la guarnición en cubos pequeños, condimentar con el ajo picado, el aceto balsámico y el aceite.

El aceto balsámico se puede reemplazar por vinagre de vino y una cucharadita de miel o una pizca de azúcar.

Valor calórico:
2.675 Kcal totales
669 Kcal/porción



Filet de merluza a la romana

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Merluza 1 kg (4-5 filets sin espinas)

Pasta marinera:

Harina 300 g (3 tazas)
Huevos 3 unidades
Leche 300 cc (1 1/2 taza)
Polvo de hornear 3 g (una pizca)

Guarnición:

Zanahorias 4 medianas
Limón 1 unidad
Tomillo fresco picado 1 cucharada
Sal y pimienta a gusto

- * Acondicionar los filets de merluza con sal y pimienta.
- * Preparar la pasta marinera, mezclando todos los ingredientes y dejarla reposar en heladera.
- * Calentar abundante aceite.
- * Pasar los filets por la pasta y freír inmediatamente.
- * Servir con puré de zanahorias perfumado con tomillo y limón.

Valor calórico:
2.360 Kcal totales
590 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

El puré de zanahorias puede ser reemplazado por puré de papas, papas al natural o papas fritas, acompañamiento tradicional en nuestra gastronomía.



Albóndigas de merluza en salsa de tomates

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Merluza	800 g (4 filets sin espinas)
Huevos	2 unidades
Ajo	2 dientes
Cebolla picada	50 g (1/2 chica)
Harina 0000	300 g (3 tazas)
Tomate perita	350 g (1 lata)
Aceite	c/n
Vino blanco	1/2 vaso
Pan rallado	c/n
Caldo de verduras	2 tazas
Laurel	1 hoja
Sal, pimienta y albahaca fresca a gusto	

- * Procesar la merluza cortada en trozos junto con los huevos, en una multiprocesadora.
- * Pasar a un recipiente, condimentar, agregarle el ajo picado y la cebolla previamente rehogados, mezclar todo e incorporar la harina hasta formar una masa.
- * Formar las albóndigas, rebozarlas con pan rallado, freírlas en abundante aceite y mantenerlas calientes.
- * Saltear el ajo en una cucharada de aceite, agregar el vino blanco y dejar evaporar el alcohol. Incorporar el tomate procesado, el laurel, las hojas de albahaca y el caldo de verduras. Cocinar durante 10 minutos a fuego mínimo.
- * Para servir, con cuidado disponer las albóndigas sobre la salsa de tomate.

Valor calórico:
2.785 Kcal totales
696 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

Se puede acompañar con papas al natural o arroz blanco.



Arrollados de merluza a la crema de verdeo y champiñones con guarnición de batatas al romero

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Merluza	800 g (4 filets medianos)
Puerro	4 unidades
Cebolla de verdeo	1 taza
Champiñones frescos	300 g (2 tazas)
Vino blanco	80 cc (1/2 taza)
Manteca	120 g
Harina	120 g (1 taza)
Caldo de verduras	250 cc (1 1/4 taza)
Crema	500 g
Sal y pimienta a gusto	

Guarnición:

Batatas	500 g (4 medianas)
Romero	1 ramita
Ajo	1 diente
Aceite de oliva	c/n

- * Desespinar y arrollar los filets de merluza previamente salpimentados y sujetarlos con palillos de madera.
- * Saltear el puerro y la cebolla de verdeo en la manteca, agregar la harina y cocinar ligeramente. Incorporar el caldo caliente batiendo constantemente. Retirar del fuego, agregar la crema de leche, los champiñones cortados en láminas gruesas y perfumar con vino blanco.
- * Colocar los arrollados sobre la salsa, tapar y cocinar a fuego bajo durante 10 minutos.
- * Servir con guarnición de batatas horneadas con oliva, ajo y romero.

Valor calórico:
2.650 Kcal totales
662 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

Se puede utilizar filets de otras especies de carne blanca y magra como pescadilla, corvina y mero.



Bastoncitos soufflé de merluza con salsa de atún

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Merluza 600 g (5-6 filets)

Pasta marinera:

Huevos 6 unidades
Leche 300 cc (1 1/4 taza)
Harina 600 g
Polvo de hornear 3 g (1 pizca)
Perejil fresco picado 1 cucharada
Sal y pimienta a gusto

Salsa:

Mayonesa 400 g (2 tazas)
Atún 170 g (1 lata)
Alcaparras 40 g (2 cdas.)
Vino blanco 100 cc (1/2 taza)
Ajo 1 diente

- * Cortar los filets en bastoncitos, salpimentar y reservar.
- * Preparar la pasta marinera mezclando los ingredientes, reservar en la heladera.
- * Pasar los bastoncitos primero por harina, luego por la pasta y freír en abundante aceite bien caliente, hasta que floten.
- * Para la salsa procesar en una multiprocesadora todos los ingredientes juntos.
- * Servir los bastoncitos calientes con la salsa en un recipiente aparte.

Valor calórico:
1.950 Kcal totales
487,5 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

Podemos reemplazar las alcaparras por pepinillos en vinagre picados, y el atún en lata por alguna otra variedad de pescado graso en conserva.



Terrina de merluza y espinaca con salsa curry

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Merluza	400 g (aprox. 2-3 filets)
Espinaca	1/2 atado
Cebolla	250 g (1 grande)
Ajo	1 diente
Huevos	5 unidades
Crema	550 g
Curry	1 cucharadita
Vino blanco	2 cucharadas
Aceite	2 cucharadas
Manteca	c/n
Sal y pimienta	a gusto

- * Rehogar en un chorrito de aceite una cebolla y un diente de ajo finamente picados. Una vez cocido agregar la espinaca lavada y picada, dejar cocinar unos minutos. Escurrir y dejar enfriar. Pasar el preparado por una multiprocesadora. Incorporar 3 huevos, condimentar y agregar dos o tres cucharadas soperas de crema y mezclar con espátula. Reservar.
- * En una multiprocesadora procesar el pescado crudo, incorporar 2 huevos, sal, pimienta (puede agregarse alguna hierba fresca como ciboulette, perejil o tomillo). Luego incorporar tres cucharadas soperas de crema y mezclar con espátula.
- * En un molde de terrina (o de budín inglés), previamente enmantecado, disponer la preparación de merluza y sobre ésta la de espinacas. Cocinar en horno a baño María, durante 40 minutos aproximadamente a una temperatura de 160 °C (horno medio).
- * Para la salsa, rehogar una cebolla finamente picada, agregar una cucharadita de curry, mezclar bien y adicionar el vino blanco, dejar evaporar el alcohol, incorporar la crema restante y condimentar a gusto.
- * Desmoldar la terrina tibia sobre una bandeja y colocar la salsa en un recipiente aparte.

Valor calórico:
3.506 Kcal totales
876 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

Se puede acompañar con alguna ensalada de hojas verdes y tomates cherry con vinagreta de limón.



Mero en papillote con vegetales

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Mero	600 g (4 filets sin espinas)
Zucchini	4 chicos
Tomate perita	4 medianos
Puerro (parte blanca)	1 unidad
Champiñones frescos	200 g (1 1/2 taza)
Aceitunas negras	50 g (1/2 taza)
Alcaparras	50 g (1 1/2 cda.)
Coñac	100 cc (1/2 taza)
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	80 cc (4 cdas.)
Perejil	c/n
Sal y pimienta a gusto	

- * Cortar las verduras en rodajas, saltearlas ligeramente, junto con el ajo cortado en láminas, en una cucharada de aceite.
- * Cortar los filets en trozos medianos, acondicionar con sal y pimienta.
- * Descarozar las aceitunas y cortarlas en láminas.
- * Preparar un trozo de papel de aluminio de tamaño tal que contenga la porción de filet y las verduras, con un margen suficiente que permita cerrarlo como un paquete.
- * Disponer en forma alternada los vegetales, colocar el trozo de filet, las aceitunas, alcaparras, el perejil picado y por último, rociar con el coñac.
- * Cerrar la preparación como un paquete y hornear a fuego fuerte durante 15 minutos.
- * Para servir, abrir parcialmente el papillote y rociar con aceite de oliva.



Sugerencias del Chef

El coñac puede ser remplazado por algún vino blanco seco.

En caso de no tener papel de aluminio, los papillotes se hacen también con papel blanco, aceitado o pintado con manteca.

Valor calórico:
2.380 Kcal totales
595 Kcal/porción



Torre de mero y vegetales grillados

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Mero	1 kg (4 filets sin espinas)
Berenjena	4 chicas
Zucchini	4 chicos
Tomate perita	4 medianos
Champiñones frescos	4 medianos
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	80 cc (4 cdas.)
Sal, pimienta y perejil fresco picado	a gusto

- * Cortar los filets de pescado por la mitad, acondicionar con sal y pimienta.
- * Cortar la berenjena y el zucchini en rodajas, cortar el tomate en cuartos, eliminar las semillas y la piel. Cortar los champiñones por la mitad.
- * Saborizar el aceite calentándolo ligeramente con los ajos cortados en rodajas finas.
- * Pasar las verduras y el pescado por el aceite.
- * Asar sobre una plancha bien caliente el pescado y los vegetales.
- * Armar el plato intercalando, a modo de torre, el pescado y los vegetales, acompañar con los champiñones salteados.



Sugerencias del Chef

Los zucchinis son hortalizas de la misma variedad que los zapallitos (cucurbitáceas) por lo que pueden reemplazarse en caso de no conseguir alguno de ambos.

Valor calórico:
2.720 Kcal totales
680 Kcal/porción



Pejerrey frito con zucchini y tomates

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Pejerrey	1 kg (8 filets sin espinas)
Pan rallado	400 g (5 tazas)
Harina 0000	100 g (1 taza)
Huevos	4 unidades
Zucchini	4 medianos
Tomate perita	500 g
Ajo	3 dientes
Albahaca	30 g (2 cdas.)
Aceite de oliva	100 cc (1/2 taza)
Limón	1 1/2 unidad
Aceite para freír	c/n
Sal y pimienta blanca	a gusto

- * Acondicionar los filets con sal y pimienta. Pasar primero por harina, luego por huevo batido y finalmente por pan rallado.
- * Freír en aceite bien caliente.
- * Para la guarnición: cortar los zucchini en rodajas no muy gruesas y blanquearlas apenas 2 minutos en agua hirviendo salada. Enfriar en agua helada. Cortar los tomates en forma similar. Reservar ambas preparaciones.
- * Sobre una fuente, previamente untada con aceite de oliva, disponer en forma intercalada los tomates y los zucchini, condimentar con sal y pimienta y la mitad de la albahaca cortada en juliana. Rociar con aceite de oliva, tapar con papel de aluminio y hornear 10 minutos.
- * Servir los filets sobre la guarnición, decorar con gajos de limón.



Sugerencias del Chef

Se puede acompañar con una salsa preparada con el aceite de oliva, el jugo de medio limón y el resto de la albahaca. Homogeneizar y servir en salsa aparte.

Valor calórico:
2.640 Kcal totales
660 Kcal/porción



Pescadilla estilo criollo

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Pescadilla	600 g (aprox. 4 filets)
Papas	400 g (4 chicas)
Cebolla	300 g (2 medianas)
Morrón rojo	100 g (1 chico)
Tomates	200 g (2 medianos)
Caldo de pescado	300 cc (1 1/4 taza)
Vino blanco	50 cc (3 cdas.)
Ajo picado	1 diente
Laurel	1 hoja
Aceite	1 cucharada
Harina	c/n
Sal, pimienta y perejil fresco picado	a gusto

- * En una olla, colocar el aceite y formar un colchón con las verduras. Disponer en la base las papas, cortadas en rodajas, la cebolla y el morrón en juliana, el ajo picado y por último el tomate en gajos. Llevar a fuego suave.
- * Una vez caliente el recipiente agregarle el vino blanco, dejar unos minutos para evaporar el alcohol, incorporar el caldo y la hoja de laurel y continuar la cocción durante 15 minutos.
- * Sobre esta preparación colocar los filets de pescadilla cortados en trozos, previamente rebozados en harina y condimentados con sal y pimienta. Cocinar 10 minutos más con la olla tapada.
- * Servir bien caliente las verduras y el pescado en su jugo y espolvoreado con abundante perejil fresco picado.

Valor calórico:
2.113 Kcal totales
528 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

El caldo de pescado se puede reemplazar por caldo de verduras.



Gratín de pescadilla, papas y coliflor

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Pescadilla	800 g (6-7 filets)
Cebolla	100 g (1 chica)
Papas	300 g (2 medianas)
Limón	1 unidad
Coliflor	1 planta
Crema	350 g
Manteca	50 g (2 cdas.)
Queso Mar del Plata rayado	100 g (1 taza)
Queso sardo rayado	100 g (1 taza)
Sal y pimienta	a gusto

- * Pelar y cortar las papas a la española (en finas rodajas), cocinarlas en agua con jugo de limón y sal, deben quedar cocidas pero firmes.
- * Limpiar y cortar las flores de coliflor y hervir en abundante agua con sal.
- * Cortar la cebolla en juliana y rehogarla en manteca, agregarle la crema de leche e incorporar los quesos rallados y condimentar.
- * En un recipiente enmantecado, apto para horno, disponer las papas, luego los filets de pescadilla y sobre estos las flores de coliflor. Finalmente cubrir con la mezcla de crema y quesos. Llevar al horno fuerte durante 20 minutos para gratinar y servir caliente.

Valor calórico:
3.215 Kcal totales
804 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

La coliflor se puede reemplazar por brócoli. En ambos casos verificar que las puntas estén bien compactas y sin color amarillento o extraño.



Pez gallo con alcaparras, tomates y limón

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Pez gallo	1 kg (4-5 filets)
Alcaparras	30 g (1 cda.)
Manteca	160 g
Tomate perita fresco	300 g (4 medianos)
Limón	1 unidad
Sal, pimienta y perejil picado fresco a gusto	

Arroz pilaf:

Arroz	240 g (1 taza)
Caldo de verduras	500 cc (2 1/4 taza)
Azafrán	1/2 cápsula
Cebolla	100 g (1 chica)
Aceite	50 cc (2 cda.)

- * Cortar los filets en dos o tres trozos y salpimentarlos.
- * Pelar los tomates sumergiéndolos en agua hirviendo, durante 10 segundos para luego enfriarlos en agua helada. Cortarlos en cuartos, quitarles las semillas y cortar en cubos pequeños.
- * Pelar los limones a vivo (la pulpa sin cáscara ni hollejo), retirar los gajos y cortarlos en trozos pequeños.
- * Cocinar los filets en una sartén, bien caliente, con la mitad de la manteca; dorar bien por ambos lados. Retirarlos de la sartén una vez cocidos y mantenerlos calientes.
- * Sobre el fondo de cocción del pescado, agregar el resto de la manteca, incorporar los tomates, el limón y las alcaparras, condimentar y añadir también el perejil picado.
- * Rociar con esta salsa el pescado y acompañar con el arroz pilaf.

Arroz pilaf:

- * En una cacerola, saltear la cebolla en el aceite, agregar el arroz y dejar que se impregne y se selle. Incorporar el caldo de verduras caliente y el azafrán, mezclar perfectamente y cocinar, tapado en el horno unos 20 a 25 minutos.



Sugerencias del Chef

El azafrán se puede reemplazar por condimento para arroz y las alcaparras, se pueden reemplazar por pepinillos o pickles.

Valor calórico:
3.217 Kcal totales
804 Kcal/porción



Rabas y cornalitos fritos con variedad de salsas

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Manto de calmar pelado	500 g (4 medianos)
Cornalitos	500 g
Harina	c/n
Limones	2 unidades

Salsa mayonesa de pimientos:

Mayonesa	150 g (1 1/2 taza)
Morrón rojo	1 mediano

Salsa de aceitunas:

Queso crema	300 g (1 taza)
Aceitunas negras	50 g (1/2 taza)
Limón	1/2 unidad
Lechuga	100 g (1/2 chica)
Aceite de oliva	40 cc (2 cdas.)

- * Cortar los tubos de calamar en forma de anillas (rabas) de aproximadamente 1 cm de espesor, pasarlos por abundante harina. Colocar en un colador para eliminar el exceso de harina. Freír en abundante aceite bien caliente.
- * Para la salsa de morrón, pelar el pimiento, quemando la piel a fuego directo en la hornalla (para facilitar el pelado es conveniente dejarlo enfriar dentro de una bolsa de polietileno), lavar y procesar con la mayonesa.
- * Para la salsa de aceitunas, mezclar el queso crema con las aceitunas previamente descarozadas y finamente trozadas, la lechuga e incorporar el aceite y el jugo de medio limón.
- * Colocar las salsas en cazuelas individuales y servir con las frituras bien calientes, terminar el plato con rodajas de limón.



Sugerencias del Chef

Los cornalitos chicos se usan enteros. A los de mayor tamaño se les debe eliminar la cabeza y las vísceras. Para lograr que las rabas queden tiernas, freír en abundante aceite bien caliente.

Valor calórico:
2.800 Kcal totales
700 Kcal/porción



Empanadas de vigilia

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Relleno:

Caballa en aceite	360 g
Atún en aceite	340 g
Cebolla	2 medianas
Morrón rojo	1 mediano
Tomate perita	2 medianos
Aceitunas negras	100 g (1 taza)
Laurel	2 hojas
Puerro	2 unidades
Ajo, pimentón y ají molido a gusto	

Discos de masa de hojaldre	12 unidades
----------------------------	-------------

- * Cortar las verduras, salvo el tomate, en juliana y cocinar hasta que queden tiernas.
- * Incorporar el tomate cortado en cubos, la caballa a la que se le eliminó previamente la piel y espinas y el atún, todo previamente desmenuzado. Agregar las aceitunas descarozadas y trozadas a la preparación y mezclar bien.
- * Armar las empanadas con los discos de hojaldre y llevar a la heladera.
- * Cocinar en horno bien caliente espolvoreando con azúcar.



Sugerencias del Chef

Se puede reemplazar parte de la caballa o el atún por carne de otros pescados de preferencia grasos o semi grasos, ya que los magros harán que las empanadas queden de sabor menos intenso.

Valor calórico:
5.640 Kcal totales
1.410 Kcal/porción



Empanada gallega

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Relleno:

Atún en aceite	340 g
Cebolla	300 g (2 medianas)
Tomate fresco	300 g (3 medianos)
Morrón rojo	300 g (2 medianos)
Morrón verde	300 g (2 medianos)
Huevo duro	2 unidades
Ajo	2 dientes
Aceite de oliva	100 cc (1/2 taza)
Tomillo, orégano, sal y pimienta a gusto	

Para la masa:

Manteca	150 g
Harina 0000	300 g (3 tazas)
Agua helada	100 cc (1/2 taza)
Sal a gusto	

Tartera de 22 cm diámetro

Masa:

- * Mezclar la manteca bien fría trozada y la harina hasta que se forme una “arenilla”. Añadir la sal, el agua bien helada y luego unir sin amasar demasiado.
- * Dejar descansar envuelta en film como mínimo una hora en la heladera.

Relleno:

- * Cortar la cebolla y los morrones en juliana y picar el ajo. Eliminar las semillas de los tomates y cortarlos en dados grandes.
- * Calentar el aceite en una cacerola y rehogar la cebolla y los morrones. Al cabo de unos minutos agregar el ajo y los tomates. Dejar cocinar unos minutos, condimentar con sal y pimienta y retirar del fuego.
- * Añadir los huevos duros en trozos y el atún sin el aceite, rectificar la sazón.
- * Cortar dos tercios de la masa, estirar con palote y forrar el molde, previamente enmantecado y enharinado, dejando un borde de 2 cm.
- * Rellenar con el preparado de atún y tapar con otro disco de masa. Hacer un repulgue y pintar con huevo batido.
- * Cocinar en horno medio hasta que la masa esté dorada.

Valor calórico:
2.980 Kcal totales
745 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

En este plato se puede reemplazar parte del atún con distintas especies de pescado, previamente cocidas.



Cazuela de mariscos

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Calamares	600 g
Berberechos	150 g
Mejillón pulpa	150 g
Camarones	150 g
Calamarettis	150 g
Cebolla	200 g (1 grande)
Morrón rojo	1 mediano
Morrón verde	1 mediano
Hinojo	100 g (1 chico)
Tomate	760 g (2 latas)
Ajo	2 dientes
Caldo de pescado	300 cc (1 1/2 taza)
Aceite de oliva	100 cc (1/2 taza)
Tomillo	1 ramita
Laurel	1 hoja
Sal, pimienta, pimentón y perejil a gusto	

- * Cortar en juliana fina los morrones, la cebolla y el hinojo, rehogarlos en el aceite de oliva.
- * Agregar el ajo picado y cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Añadir el tomate triturado y continuar la cocción otros 10 minutos.
- * Limpiar los calamares, eliminar vísceras, pluma y pico. Trozar el manto en rodajas. Separar los tentáculos haciendo un corte en la parte inferior, a la altura de los ojos.
- * Hervir los tentáculos, en un recipiente aparte hasta que ablanden.
- * Agregar los calamares a la cazuela y continuar la cocción unos minutos.
- * Agregar el caldo de pescado y continuar la cocción hasta que tome punto la salsa.
- * Por último agregar los demás mariscos, condimentar y continuar la cocción 5 minutos.
- * Servir bien caliente, decorar con perejil picado.

Valor calórico:
1.900 Kcal totales
475 Kcal/porción



Sugerencias del Chef

Si no se dispone de caldo de pescado reemplazarlo por caldo de verduras.



Paella valenciana

INGREDIENTES PARA 4 PORCIONES

Langostinos enteros crudos	4 grandes
Camarones	50 g (1 taza)
Mejillones frescos crudos	8 unidades
Berberechos	50 g (1 taza)
Calamares, tubos frescos	200 g (2 medianos)
Cebolla picada	100 g (1 chica)
Tomate cubeteado s/piel	2 unidades
Ajo picado	1 diente
Arroz	250 g (1 taza)
Caldo de pescado	750 cc (3 1/2 tazas)
Azafrán	1 unidad
Aceite de oliva	100 cc (1/2 taza)
Morrón de lata	1/2 unidad
Limón	1 unidad
Sal, pimienta y perejil fresco picado a gusto	

- * Limpiar y cortar en tiras o aros los tubos de calamar y rehogar en la paella con aceite. Incorporar el resto de los mariscos crudos. Una vez cocidos se los reservará, junto con los que ya vienen cocidos para incorporarlos posteriormente.
- * Añadir un poco más de aceite y rehogar la cebolla y el ajo, luego agregar el tomate y continuar la cocción durante 15 minutos a fuego muy lento, revolviendo para que no se queme. Si hiciera falta agregar chorritos de caldo de pescado.
- * Incorporar el arroz, saltear unos instantes y añadir el caldo bien caliente donde se habrá disuelto el azafrán.
- * Cuando comience a hervir agregar todos los ingredientes previamente reservados.
- * Continuar la cocción durante 10 minutos a fuego medio, incorporar el resto de los mariscos y cocinar hasta que el arroz alcance su punto (20 minutos). Dejar resisar unos minutos.
- * Servir en la paella, decorar con el limón cortado en gajos, perejil picado y las tiras de morrón.

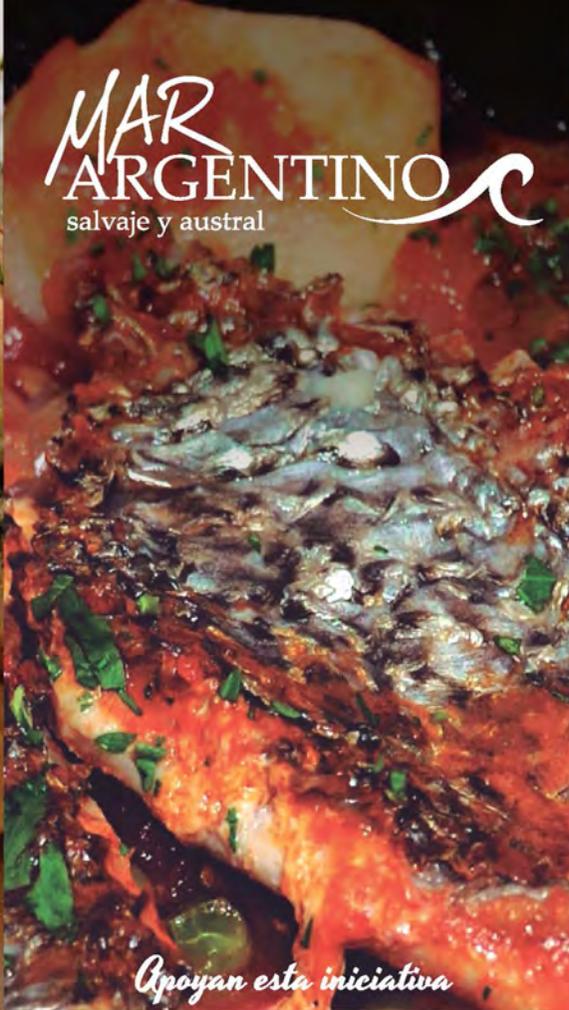


Sugerencias del Chef

El azafrán puede ser reemplazado por 1 cucharada de condimento para arroz. También puede incorporarse pollo, en este caso, debe hacerse al principio, dorando convenientemente las presas.

El caldo de pescado se realiza hirviendo cabezas y espinazos durante 30 minutos con el agregado de verduras cortadas en brunoise (chiquitas), pero siempre sin sal. Luego colar. En caso de no querer hacer este proceso se puede reemplazar por caldo de verdura o simplemente agua.

Valor calórico:
3.480 Kcal totales
870 Kcal/porción



MAR ARGENTINO

salvaje y austral

Apoyan esta iniciativa



Ministerio de Agroindustria
Presidencia de la Nación



INIDEP
INSTITUTO NACIONAL DE INVESTIGACIÓN
Y DESARROLLO PESQUERO



Consejo Federal Pesquero

UTHGRA


**Secretaría de
CAPACITACIÓN
y Formación Profesional-UTHGRA**



**Escuela de
Hotelería y
Gastronomía**



**Sociedad de
Patrones Pescadores**

Paseo Victoria Ocampo, N°1
Playa Grande | B7602HSA
Mar del Plata | Argentina



+54 223 4209135 / 6



comunicacion@inidep.edu.ar



www.inidep.edu.ar