

Para una
alimentación sana
4 raciones
por semana

En un momento,
EL PESCADO
PREPARADO!



Recetario de pescado por tiempos

FROM

Por nuestro pescado de hoy
y de mañana



UNION EUROPEA
Fondo Europeo
de Pesca (FEP)

www.from.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE,
TURISMO Y CULTURA

Para disfrutar del pescado

El pescado es uno de los alimentos más completos que existen, no sólo por su gran variedad y por todos los beneficios que nos aporta, sino porque permite infinidad de posibilidades en la cocina, desde las recetas más elaboradas, hasta las preparaciones más rápidas y sorprendentes.

Sin embargo, hay algo que resulta esencial si quieres sacarle todo el provecho: **saber elegirlo**.

No todos los pescados son iguales

En tu pescadería puedes encontrar dos grupos principales de pescados.

Los azules



Muy ricos en Omega-3, regulan el colesterol malo y protegen tu corazón.

Los blancos



Son ligeros, tienen muchas proteínas, sales minerales y pocas calorías.

SIEMPRE HAY TIEMPO



Comprueba su frescura

- Asegúrate de que el pescado huela a mar
- Que su piel tenga colores vivos
- Que sus ojos sean salientes y brillantes
- Que sus agallas tengan un color rojo intenso
- Que su carne sea firme, elástica y de superficie lisa

Fíjate en su etiqueta

Te informa de aspectos tan importantes como su denominación comercial, su origen, el método de producción y su presentación.

Y ahora, ¡a comer pescado!

Aquí tienes unas recetas sencillas y deliciosas. Lo único que necesitas son unos minutos y muchas ganas de disfrutar del pescado.

Boquerones rebozados con salsa de tomate

293 kcal.



Ingredientes

- 12 boquerones
- Salsa de tomate
- 100 grs. de jamón serrano
- Harina
- Un huevo
- Aceite de oliva virgen
- Puré de patata
- Sal

Elaboración

En primer lugar, lavar los boquerones, abrirlos y salarlos ligeramente.

Colocar un boquerón abierto con la piel hacia abajo, encima poner un poco de jamón en tiras y tapar con otro boquerón abierto con la piel hacia arriba. Presionar.

Pasar por harina y huevo y freír en una sartén con abundante aceite caliente pero no humeante, a fuego medio hasta que adquieran un color dorado claro.

Presentar los boquerones con la salsa de tomate y puré de patata.



Brandada de bonito

361 kcal.



Ingredientes

- 200 grs. de atún o de bonito en aceite
- 3 cucharadas soperas de mayonesa
- 10 aceitunas sin hueso
- 1 ramita de perejil
- 2 tomates cereza
- Palitos de pan
- Cebollino
- 5 pepinillos

Elaboración

Picar menudo las aceitunas, los pepinillos y el perejil.

En un bol, desmenuzar el atún con un tenedor, agregar todo lo picado, añadir la mayonesa y remover bien.

Presentar con unos palitos de pan, unos tomatitos cereza y el cebollino.

Se puede servir como aperitivo o como primer plato con una ensalada verde, ensalada de pasta, de lechuga y arroz o sobre una base de rodajas de tomate.



Sardinas al horno sobre ensalada de aguacate y tomate

299 kcal.

Si tienes
15 min.

Ingredientes

- 8 sardinas grandes sin espinas y en dos lomos • 1 aguacate
- 2 tomates • Unas gotas de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 ramita de perejil • sal

Elaboración

Pelar y partir el aguacate y los tomates en dados. Disponer en un bol, rociar con unas gotas de limón y verter el aceite, salar y remover con cuidado.

Engrasar una bandeja de horno, colocando en ella los lomos de sardina montados parcialmente y agrupados de 4 en 4.

Introducir en el horno con el gratinador encendido durante 2-3 minutos y retirar las sardinas con espátula.

Presentar en una fuente con la ensalada de aguacate y tomate. Adornar con perejil.



Hamburguesas minis de atún y alcaparras con tortos de maíz

677 kcal.

Si tienes
15 min.

Ingredientes

- 400 grs. de atún limpio • Alcaparras
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 250 grs. de harina de maíz
- 60 grs. de harina • 80 ml. de agua
- Mayonesa • 2 tomatitos cereza
- 2 tallos de cebollino • Sal

Elaboración

Primero se parte el atún menudo, se mezcla con las alcaparras picadas, se sala y se forman pequeñas hamburguesas. Reservar.

En un bol disponer la harina de maíz y de trigo, una pizca de sal y agua. Amasar hasta conseguir una mezcla compacta. Formar pequeñas bolas y aplastarlas con los dedos, así con el resto de la masa.

Hacer los tortos en una sartén con aceite a fuego medio, hasta dorar. En otra sartén con una cucharada de aceite, marcar las hamburguesas.

Presentar en una fuente los tortos, colocando encima las hamburguesas. Adornar con los tomatitos y el cebollino y verter por encima una cucharadita de mayonesa.



Dorada al horno con tomatitos cereza con guarnición de pasta larga

334 kcal.

Si tienes
20 min.

Ingredientes

- 2 doradas abiertas y limpias
- 1 cebolla mediana • 15 tomatitos cereza
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 ramita de tomillo • Sal

Guarnición

- 120 grs. de pasta larga
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 2 cucharaditas de orégano • Sal

Elaboración

Colocar los lomos de las doradas en una fuente de horno untada de aceite, salar.

Cortar la cebolla menuda y dejar pochar en una sartén con aceite a fuego suave hasta que adquiera color. Partir los tomates, incorporarlos a la sartén, remover, hacer 3 minutos más y verter en la fuente con la dorada. Agregar el tomillo e introducir en el horno precalentado a 200° durante 6-8 minutos.

Por otro lado, cocer la pasta, escurrirla y mezclar con el aceite y el orégano.

Presentar el pescado con la pasta de guarnición.





Por nuestro pescado de hoy
y de mañana



UNION EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)

www.from.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE,
TURISMO, CULTURA Y DEPORTE