



Karlos Arguiñano

Pescados y mariscos

398
RECETAS

GRAN RECETARIO



Pescados y mariscos

ÍNDICE

ALBÓNDIGAS DE CABALLA EN SALSA VERDE

ALBÓNDIGAS DE PESCADO

ALBÓNDIGAS DE VERDEL EN SALSA VERDE

ALMEJAS A LA MAR NERA

ALMEJAS AL HORNO

ALMEJAS CON CALABACÍN

ALMEJAS CON ESPINACAS

ALMEJAS RELLENAS

ANCAS DE RANA AL AJILLO

ANCHOAS A LA CAZUELA CON CEBOLLA

ANCHOAS AL ESTILO DE LA ABUELA

ANCHOAS CON CEBOLLA

ANCHOAS CON SALMÓN AHUMADO

ANCHOAS CON SALSA AMERICANA

ANCHOAS CON TOMATE

ANCHOAS EN ESCABECHE

ANCHOAS GETARIA

ANCHOAS MARINADAS CON LIMÓN

ANCHOAS PICANTES CON CEBOLLA

ANCHOAS PICANTITAS

ANCHOAS REBOZADAS CON PIQUILLOS

ANCHOAS SORPRESA

ANGULAS A LA BILBAÍNA

APERITIVO DE TRUCHA AHUMADA

ATÚN AROMÁTICO

ATÚN ASADO

ATÚN EN FRITADA CON VINAGRE

BACALAO AJOARRIERO

BACALAO AL HORNO CON REFRITO

BACALAO AL PLANCHAL

BACALAO AL P L P L CON CEBOLLA CONFITADA
BACALAO CLUB RANERO
BACALAO CON BORRAJA Y CREMA DE CALABAZA
BACALAO CON C RUELAS PASAS
BACALAO CON HABAS
BACALAO CON MAHONESA DE AJO
BACALAO CON TOMATE
BACALAO CON V NAGRETA
BACALAO FRESCO AL HORNO
BACALAO FRESCO AL VAPOR CON SETAS AL HORNO
BACALAO FRESCO CON SALSA DE ACEITUNAS
BACALAO FRESCO CON SALSA DE MARISCO
BACALAO FRESCO CON SALSA DE PIMIENTOS VERDES
BACALAO FRESCO CON SALSA TÁRTARA
BACALAO FRESCO CON SETAS Y ALCACHOFAS
BACALAO FRESCO CON VERDURAS
BACALAO FRESCO FRITO CON PISTO
BACALAO FRITO CON CHALOTAS CONFITADAS
BACALAO REBOZADO EN FRITADA
BARRITAS DE TRUCHAS CON “2” SALSAS
BESUGO AL HORNO
BOCADITOS DE ANCHOAS CON TOMATE
BOCADOS DE VERDEL CON ACEITUNA Y PANCETA
BONITO A LAS DRA
BONITO ASADO
BONITO CON CALAMARES
BONITO CON PIMIENTO VERDE
BONITO CON SALSA DE CEBOLLA Y MOSTAZA
BONITO CON SALSA DE CH PIRÓN
BONITO ENCEBOLLADO
BONITO ESCALDADO CON VERDURAS Y TOMATE AL ORÉGANO
BONITO MACERADO

BONITO REBOZADO

BONITO REBOZADO CON SALSA DE TOMATE

BONITO Y ATÚN ENCEBOLLADOS

BOQUERONES A LA SIDRA CON ENSALADA DE PATATA

BOQUERONES AL HORNO

BOQUERONES RELLENOS

BRICK DE CHIP RONES AL VAPOR

BROCHETA DE RAPE CON PIMIENTOS ASADOS

BROCHETAS DE BONITO CON TOMATE Y PEPINO

BROCHETAS DE LUB NA Y CALABACÍN CON SALSA DE MELOCOTÓN

BROCHETAS DE PESCADO CON VERDURAS

BROCHETAS DE RAPE CON CHAMP ÑONES

BROCHETAS DE RAPE Y LANGOST NOS

BROCHETAS DE SALMÓN CON PATATAS ESCABECHADAS

BROCHETAS DE VERDEL

BUEY DE MAR AL HORNO

BUÑUELOS DE BACALAO

BUÑUELOS DE MERLUZA Y GAMBAS

BUÑUELOS DE PULPO CON SU AL ÑO

CABALLA EN ADOBO

CABALLA Y MEJ LLONES EN VINAGRETA CALIENTE

CALAMAR GUISADO CON GUISANTES

CALAMARES A LA PLANCHA

CALAMARES A LA V NAGRETA NEGRA

CALAMARES AL BRANDY

CALAMARES AL VINO BLANCO

CALAMARES CON ALMENDRAS

CALAMARES CON CIGALAS

CALAMARES CON PATATAS

CALAMARES EN SU T NTA

CALAMARES FRITOS

CALDERETA DE ITSASKABRA

CARACOLAS DE SALMÓN CON SALSA DE MENTA
CARACOLES
CARACOLES CON SETAS
CARACOLES EN SALSA
CARPA AL AZAFRÁN CON ALMEJAS
CARPACCIO DE ATÚN FRESCO
CARPACCIO DE SALMÓN CON PASTA FRESCA
CARRILLERAS DE BACALAO CON MEJILLONES EN SALSA VERDE
CARRILLERAS DE RAPE CON SALSA DE PIQUILLOS
CARRILLERAS DE RAPE EN SALSA AMERICANA
CARRILLERAS DE RAPE VILLEROI
CAZÓN REBOZADO CON ALCACHOFAS SALTEADAS
CAZUELA DE CARRILLERAS DE BACALAO
CAZUELA DE CONGRIO BEITXI
CAZUELA DE RAYA
CAZUELA DEL PESCADOR
CEBICHE
CESTITAS DE BACALAO
CHICHARRO A LA BRETONA
CHICHARRO A LA MOSTAZA
CHICHARRO A LA SAL
CHICHARRO AL HORNO
CHICHARRO CON TOMATE AL HORNO
CHICHARRO EN ESCABECHE
CHICHARRO RELLENO DE MEJILLONES
CHICHARROS CON V NAGRETA DE MOSTAZA
CHIP RONES A LO PELAYO
CHIP RONES CON SALSA DE PEREJIL
CHIP RONES RELLENOS
CÓCTEL DE CARABINEROS
COGOTE DE SALMÓN AL HORNO
COLA DE MERLUZA AL VAPOR

COLA DE SALMÓN AL ENELDO
COLAS DE RAPE ASADAS CON V NAGRE
COLAS DE RAPE CON PATATAS Y GUISANTES
CONGRIO A LA CERVEZA
CONGRIO A LA DONOSTIARRA
CONGRIO A LA GALLEGA
CONGRIO A LA SIDRA CON HABITAS
CONGRIO AL AZAFRÁN
CONGRIO AL AZAFRÁN CON CHIRLAS
CONGRIO CON GUISANTES
CONGRIO CON PATATAS Y ALMEJAS
CONGRIO DEL CANTÁBRICO
CONGRIO EN CAZUELA CON FIDEOS
CONGRIO ZARAUTZ
CREPES DE BACALAO FRESCO Y SALMÓN AHUMADO
CREPES RELLENOS CON SALSA DE MEJILLONES
CREPES RELLENOS DE GAMBAS
CROQUETAS DE BACALAO
CROQUETAS DE BACALAO ESTILO AMPURDÁN
DELICIAS DE BONITO
DELICIAS DE MERLUZA CON CALABACÍN
DORADA A LA SAL
DORADA AL HORNO
DORADA CON PATATAS PANADERA
DORADA CON SALSA HOLANDESA
DORADA EN ESCABECHE CON PASTEL DE ALUBIAS
DORADA EN SARTÉN
EMPANADA DE ATÚN
EMPANADA DE BACALAO
EMPANADA DE BERBERECHOS
EMPANADILLAS DE MEJILLÓN
ENTREMESES DE AHUMADOS

ESCABECHE DE SALMÓN CON PASTA
ESCALIVADA CON BACALAO
ESCALOPES DE MERO AL TOMILLO
ESCALOPES DE SALMÓN CON CREMA DE JUDÍAS VERDES
ESPUMA DE LANGOSTINOS
FANECA AL VAPOR CON CREMA DE PUERROS
FANECA CON SALSA ROMESCO
FANECA CON SETAS Y ALCACHOFAS
FANECA RELLENA EN SALSA
FIDEOS DE RAYA CON CREMA LIGERA DE GARBANZOS
FLETE DE PESCADO CON SALSA DE CAVA
FLETES DE GALLO AL HORNO
FLETES DE GALLO CON SALSA DE QUESO
FLETES DE GALLO RELLENOS DE ESPÁRRAGOS
FLETES DE LENGUADO A LA FLORENTINA
FLETES DE LENGUADO AL VINO BLANCO
FLETES DE LENGUADO RELLENOS DE ESPÁRRAGOS
FLETES DE LUBINA CON ALMENDRAS
FLETES DE PESCADILLA RELLENOS
FLETES DE SAN PEDRO AL CAVA
FLETES DE VERDEL AL VINO BLANCO
FRITO MIXTO DEL MAR
FRITOS DE BACALAO CON GUISANTES
FRITOS VARIADOS
GALLO A LA MEUNÈRE
GALLO AL VAPOR CON SALTEADO DE VERDURAS
GALLO CON CARACOLLOS
GALLO Y LENGUADO CON ESPÁRRAGOS
GALLOS AL VERMUT BLANCO
GALLOS CON ALMENDRAS
GAMBAS AL AJILLO
GUISO DE MEJILLONES

IJADA CON SALSA DE PIMIENTOS
KOKOTXAS CON REFRITO PICANTE
KOKOTXAS DE BACALAO CLUB RANERO
KOKOTXAS EN SALSA CON ESPINACAS
KOKOTXAS SALTEADAS
LANGOST NOS AL HORNO
LANGOST NOS CON SALSA DE TABASCO
LASAÑA DE VERDURAS Y CHICHARRO
LENGUADO AL CAVA
LENGUADO CON ALMENDRAS
LENGUADO CON SALSA DE MELOCOTÓN
LENGUADO CON UVAS
LENGUADO EN SU JUGO
LENGUADO MEUN ÈRE
LOCHA EN SALSA VERDE
LOMOS DE BACALAO FRESCO AL HORNO
LOMOS DE CABRACHO AL TOM LLO
LOMOS DE MERLUZA ZARAUZ
LUBINA A LA SAL
LUBINA CON PATATAS
LUBINA EN HOJALDRE
MARMITAKO
MARMITAKO DE BONITO
MARMITAKO DE CHICHARRO
MARUCA CON CREMA DE ACELGAS
MEDIANA CON PURÉ DE CEBOLLA
MEJILLONES A LA MAR NERA
MEJILLONES A LA P M ENTA VERDE
MEJILLONES AL JEREZ
MEJILLONES CON CREMA DE MAÍZ
MEJILLONES CON PATATAS
MEJILLONES CON QUESO GRATINADOS

MEJILLONES GRAT NADOS
MEJILLONES REBOZADOS
MEJILLONES RELLENOS
MEJILLONES RELLENOS DE ATÚN
MERLUZA AL CURRY
MERLUZA AL HORNO
MERLUZA AL PAP LLOTE
MERLUZA BELLAVISTA
MERLUZA CON JUGO DE PEREJIL AL PAPILOTE
MERLUZA CON MARISCO EN SALSA VERDE
MERLUZA CON SALSA DE MEJILLONES
MERLUZA EN AJADA A LA GALLEGA
MERLUZA EN SALSA ROSA
MERLUZA MEDIO ASADA
MERLUZA RELLENA
MERO A LA MAR NERA
MERO A LA NARANJA
MERO AL ESTILO CANARIO
MERO AL GUSTO DE PATXI
MERO AL HORNO CON ESPINACAS
MERO AL PAP LLOTE
MERO AL VINO BLANCO
MERO CON PATATAS PANADERA
MERO EN SALSA
MINIBROCHETAS DE PESCADO Y VERDURA
MOJARRA EN HOJALDRE
MOLUSCOS AL AZAFRÁN
MOUSSE DE PESCADO Y PIMENTOS
OSTRAS GRAT NADAS CON SALSA HOLANDESA
PALOMETA A LA SUDORADA
PALOMETA CON FRITADA
PALOMETA JUANA

PASTEL DE ANCHOAS
PASTEL DE GAMBAS Y MEJILLONES
PASTEL DE PESCADILLA Y ESPINACAS
PASTEL DE PESCADO CON ALGAS
PASTEL DE PESCADO Y VERDURAS
PASTEL DE PUERROS Y LANGOSTINOS
PASTEL DE SALMÓN Y BACALAO FRESCO
PEJERREY EN SALSA VERDE
PERCA AL HORNO CON MAHONESA
TRUCHA CON SALSA DE BERROS
TRUCHA EN SALSA VERDE
TRUCHA REBOZADA
PERCA CON CREMA DE MEJILLONES
PERLÓN COCIDO CON PATATAS Y MOJO
PERLÓN COCIDO EN SALSA
PERLÓN CON PATATAS ASADAS
PERLÓN EN SALSA VERDE
PERLÓN K R K LLA
PESCADILLA A LA RABIOSA
PESCADILLA A LA ROMANA CON TOMATES DE ZARAUZ
PESCADILLA AL HORNO CON SALSA DE CHORICEROS
PESCADILLA ASADA
PESCADILLA COCIDA CON VERDURAS
PESCADILLA CON CREMA DE ESPINACAS
SALMÓN EN ESCABECHE
SALMÓN MARÍA LUISA
SALMONETES A LA MANTEQUILLA
SALMONETES A LA MENTA
SALMONETES CON FRITADA DE CEBOLLA
SALMONETES CON P ÑONES
SALMONETES CON TOMATE
SALMONETES EN PAPILLOTE

SALMONETES EN SALSARROJA
SALMONETES ENCEBOLLADOS CON VINAGRETA DE ALBAHACA
SALTEADO DE CIGALITAS Y LECHUGA
SALVERA EN TEMPURA CON PIMIENTOS MORRONES ASADOS
VOLOVANES DE MARISCO
VOLOVANES RELLENOS DE AJOARRIERO
ZARZUELA DE PESCADOS Y MARISCOS
ZURRUKUTUNA
PESCADILLA CON PISTO
PESCADILLA CON SALSA DE MARISCO
PESCADILLA ENCEBOLLADA
SAN JACOBOS DE FANCA
SARDINAS A LA MOSTAZA
SARDINAS A LA PLANCHA
PESCADILLA RELLENA
PESCADILLA RELLENA DE CHAMPIÑONES
PESCADILLAS CON CREMA DE QUESO
PLATUSA A LA PLANCHA CON SALSA DE NARANJA Y ESTRAGÓN
POP ETAS DE CABALLA AL HORNO
POP ETAS DE GALLO AL AZAFRÁN
SARDINAS EN COSTRA DE PAN
SARDINAS REBOZADAS
SEPIA CON ALBÓNDIGAS
SORPRESAS DE PERCA DEL NILO
SORPRESAS DE TRUCHA
STRUDEL DE BONITO Y ESPINACAS
POP ETAS DE GALLO CON CREMA DE ESPÁRRAGOS VERDES
POP ETAS DE GALLO CON CREMA DE GUISANTES
POP ETAS DE GALLO EN PAPALOTE
PUDÍN DE PESCADO
PUDÍN SAN SILVESTRE
PULPO A LA GALLEGA

SUQUET DE PESCADO
SURT DO DE ANCHOAS CON SALSA CHIMICHURRI
TACOS DE VERDEL AL HORNO
TARTELETAS DE MARISCOS
TIGRES
TOSTADAS CON ANCHOAS “ NEGRESKO”
TRENZAS DE GALLO CON TOMATE
TRUCHA A LA P M ENTA VERDE CON VODKA
TRUCHA ASADA CON PAPAS Y MOJO VERDE
PULPO EN SU SALSA
PULPO GUISADO
RABAS CON SALSA DE TABASCO
RAGÚ DE PESCADO Y MARISCO
RAPE A LA AMERICANA
RAPE A LA CATALANA
RAPE A LA GALLEGA
RAPE AL HORNO CON REFrito
RAPE ALANGOSTADO
RAPE EN SALSA
RAPE EN SALSA DE NUECES
RAPE EN VINAGRETA
TRUCHAS A LA CAZUELA
TRUCHAS A LA CERVEZA
TRUCHAS A LA PAISANA
TRUCHAS AL HORNO CON MAHONESA
TRUCHAS AL JEREZ
TRUCHAS AL V NO T NTO
RAPE MANQU ÑA
RAPE SALTEADO AL AROMA DE SOJA
RAYA CON REFrito
RAYA CON SALSA DE FRAMBUESA
RAYA CON SETAS Y GUISANTES

RODABALLO AL AZAFRÁN
RODABALLO AL EST LO CANARIO
RODABALLO AL HORNO
RODADALLO ASADO CON REFrito
TRUCHAS CON CEBOLLA
TRUCHAS CON CREMA DE BERROS
TRUCHAS CON FRITADA AL HORNO
TRUCHAS CON JAMÓN
TRUCHAS CON REFrito DE PIMENTÓN Y PATATAS AL VAPOR
TRUCHAS CON SALSA DE MOSTAZA
TRUCHAS CON SALSA HOLANDESA
TRUCHAS RELLENAS DE REQUESÓN Y NUECES
TXANGURRO A LA DONOSTIARRA
RODABALLO CON SALSA DE NÉCORAS
RODABALLO CON SALSA HOLANDESA
RODABALLO CON XIXAS
VENTRESCA DE MERLUZA EN FRITADA
VERDEL ASADO CON PATATAS
VERDEL CON FIDEOS Y REMOLACHA
RODABALLO EN SALSA VERDE
RODABALLO REBOZADO
RODABALLO RELLENO DE TXANGURRO
ROLLITOS DE GALLO Y LANGOST NOS
ROLLITOS DE RAYA A LA PIMIENTA ROSA
SALMÓN A LA JARD NERA
SALMÓN A LA MOSTAZA
SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS
SALMÓN AHUMADO CON SALSA TÁRTARA
SALMÓN AL HORNO
SALMÓN CON JAMÓN
SALMÓN CON PATATAS AL HORNO
V E RAS GRATINADAS CON PROVENZAL

VOLOVÁN DE BONITO

VOLOVANES DE BONITO

VERDEL EN SALSA VERDE

V E RAS CON QUESO

V E RAS FRITAS EN SU CONCHA

VERDEL CON GUISANTES

VERDEL CON MEJ LLONES

VERDEL EN SALSA DE L MÓN

SALMÓN CON SALSA TÁRTARA

SALMÓN CON VERDURAS

SALMÓN CON VERDURAS DE PRIMAVERA

ALBÓNDIGAS DE BACALAO EN SALSA

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE BACALAO FRESCO O DESALADO

2 HUEVOS

PAN RALLADO • HARINA

PEREJIL PICADO SAL • PIMIENTA

PARA LA SALSA:

1 CEBOLLA ROJA

1 DIENTE DE AJO

UN PUÑADO DE ALMENDRAS

1/2 VASO DE VINO BLANCO

HARINA • AZAFRÁN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Pica muy fina la cebolla y dórala en el aceite. Agrega el ajo muy picado y déjalo pochar durante unos minutos a fuego medio. A continuación rehoga una cucharada de harina y añade el vino blanco y 1 vaso de agua sin parar de remover. Deja reducir esta salsa unos minutos. Agrega una pizca de azafrán y las almendras machacadas.

Para preparar las albóndigas, retira las espinas del pescado, si las tuviera, y desmígalo muy bien. Mézclalo con el perejil picado, la pimienta, los 2 huevos algo batidos, el pan rallado y una pizca de sal. Amásalo todo bien y haz las albóndigas pasándolas por harina. Fríelas en aceite hasta que se doren y añádeselas a la salsa.

Guísalo a fuego lento durante 10 minutos y sirve.

ALBÓNDIGAS DE CABALLA EN SALSA VERDE

Ingredientes: 4 p.

3 CABALLAS

2 HUEVOS

2 DIENTES DE AJO

PEREJIL PICADO

PIMIENTA BLANCA

2 CUCHARADAS DE PAN RALLADO

HARINA • SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA SALSA VERDE:

1 CEBOLLA O CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE HARINA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia bien las caballas y mezcla su carne con los huevos, los ajos y perejil picados, el pan rallado y un poco de sal y pimienta. Amásalo todo y dale forma a las albóndigas. Pásalas por harina y fríelas en aceite.

Para preparar la salsa verde, dora en una cazuela con un poco de aceite los ajos en láminas y la cebolla o cebolleta picada. Sazona y, una vez pochado, añade una cucharada de harina y rehoga. A continuación agrega el agua poco a poco y abundante perejil picado, mezclándolo todo bien hasta que la salsa engorde (añade más o menos agua para conseguir la textura que desees).

Deja que reduzca esta salsa unos minutos e incorpora las albóndigas.

Guísalo durante 10 minutos a fuego lento y sirve.

ALBÓNDIGAS DE PESCADO

Ingredientes: 4 p.

800 G DE BACALAO FRESCO

24 COLAS DE GAMBAS

1/2 L DE CALDO DE PESCADO

1/2 CUCHARADA DE CARNE

DE PIMIENTO CHORICERO

1 CEBOLLETA

2 CLARAS DE HUEVO

2 DIENTES DE AJO PAN RALLADO

HARINA

1 HUEVO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PEREJIL PICADO SAL

Limpia el bacalao, quita las espinas y desmiga.

Pica un diente de ajo y dóralo en una cazuela con aceite. Echa una cucharada de harina y rehoga. Añade poco a poco el caldo sin parar de remover. A continuación espolvorea con perejil picado, pon a punto de sal y reserva.

Para las albóndigas, mezcla el pescado desmigado, la cebolleta picada, las claras de huevo, un ajo picado, un poco de perejil, pan rallado; coge puñaditos de esta mezcla y forma las albóndigas. Pásalas por harina, huevo batido y frielas en abundante aceite caliente. Añádelas a la cazuela con la salsa.

Pela las gambas y échalas a la cazuela junto con la carne del pimiento choricero. Espolvorea con perejil picado, guisa durante 10 minutos y sirve.

ALBÓNDIGAS DE VERDEL EN SALSA VERDE

Ingredientes: 4 p.

PARA LAS ALBÓNDIGAS:

3 VERDELES

2 HUEVOS

2 DIENTES DE AJO

PEREJIL PICADO

PIMIENTA BLANCA PAN RALLADO

HARINA • SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA SALSA VERDE:

300 G DE ALMEJAS

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE

HARINA

PEREJIL • SAL

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

Limpia bien los verdes y pícalos. Mezcla su carne con los huevos, los ajos picados, perejil, 2 cucharadas de pan rallado y un poco de sal y pimienta. Amásalo todo y dale forma a las albóndigas. Pásalas por harina y fríelas en aceite.

Para preparar la salsa verde, dora en una cazuela con un poco de aceite los dientes de ajo en láminas y la cebolla picada. Sazona.

Una vez pochado, incorpora las almejas, añade una cucharada de harina y rehoga.

Deja que se abran las almejas.

A continuación agrega el agua poco a poco y abundante perejil picado, mezclándolo todo bien hasta que la salsa engorde (añade más o menos agua para conseguir la textura que desees).

Deja que reduzca la salsa unos minutos e incorpora las albóndigas.

Gúsalo durante 10 minutos a fuego lento y sirve.

ALMEJAS A LA MARINERA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE ALMEJAS

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE

HARINA

1 VASO DE VINO

BLANCO

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

PEREJIL PICADO

Pica finamente la cebolleta y los dientes de ajo. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite.

Cuando empiecen a tomar color añade la harina, rehógala bien, vierte el vino blanco y mezcla.

Incorpora las almejas y mantén en el fuego hasta que se abran.

Espolvorea con el perejil y sirve.

ALMEJAS AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

40 ALMEJAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

2 DIENTES DE AJO

8 CEBOLLINOS

1 CEBOLLETA TIERNA

1 PUÑADO DE PAN

RALLADO SAL

PEREJIL

Mezcla los ajos, la cebolleta, perejil y los cebollinos, todo picado muy fino, con el pan rallado y sal. Liga esta mezcla con aceite hasta conseguir una especie de provenzal.

En un cazo con un poco de agua abre las almejas al calor. Guarda el caldo que suelten y coloca las almejas en una fuente de horno. Coloca sobre cada almeja un poco de provenzal y gratina de 3 a 5 minutos.

Calienta el caldo, y, justo antes de servir, vierte sobre las almejas gratinadas.

Puedes decorar con un poco de cebollino.

ALMEJAS CON CALABACÍN

Ingredientes: 4 p.

300 G DE ALMEJAS

700 G DE CALABACÍN

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

1/2 VASO DE VINO BLANCO

1/4 DE L DE CALDO DE PESCADO

1 CUCHARADITA DE HARINA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon a pochar en una cazuela ancha con aceite los ajos y la cebolleta bien picados y sazona. Cuando esté pochado remuévelo bien y agrega el vino blanco, dejando que reduzca un poco.

Después añade el caldo y cuando empiece a hervir espolvorea con perejil picado y echa las almejas, rehogando hasta que se abran todas.

A continuación añade el calabacín en rodajas, tápalo y déjalo hacer 10 minutos, a fuego no muy fuerte. Si quieres la salsa un poco más espesa agrega una cucharadita de harina y remueve hasta que la salsa esté a tu gusto. Sirve.

ALMEJAS CON ESPINACAS

Ingredientes: 4 p.

400 G DE ALMEJAS

150 G DE ESPINACAS COCIDAS

1/2 VASO DE NATA

1/2 VASO DE BRANDY

1 VASO DE CALDO DE

PESCADO

1 DIENTE DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

HUEVO

Pica las espinacas y después haz lo mismo con el ajo. Dora todo en una sartén con un poco de aceite.

Seguidamente, añade las almejas y el brandy. Flambea para quemar el alcohol y que adquiera el sabor del brandy.

Después añade el caldo, la nata y las espinacas. Deja cocer unos 6 minutos hasta que se abran las almejas.

Para ligar la salsa añade el huevo batido, prueba de sal y sirve.

ALMEJAS RELLENAS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE ALMEJAS

1 CEBOLLA

1/2 L DE LECHE

3 CUCHARADAS DE HARINA

SALSA DE TOMATE

PEREJIL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

HARINA

HUEVO BATIDO

PAN RALLADO SAL

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

Pon las almejas en una sartén con unas gotas de aceite a fuego medio y tápala. En unos minutos se abrirán las almejas, quítales la carne, y pícala. Reserva el jugo y las conchas.

Cuando la cebolla esté pochada incorpora la carne de las almejas. Añade la harina y rehoga brevemente. Vierte el jugo de las almejas 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 escúrralas 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.

ANCAS DE RANA AL AJILLO

Ingredientes: 4 p.

20 ANCAS DE RANA

6 DIENTES DE AJO

1 PIMIENTO MORRÓN

2 PIMIENTOS VERDES

2 CEBOLLETAS

2 PUERROS

1 TOMATE

1 LIMÓN

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN SAL

GUINDILLA PICANTE

RAMITAS DE PEREJIL

Coloca las verduras (pimientos, cebolletas, puerros y tomate) sobre una placa de homo. Sazónalas y riégalas con un poco de aceite. Introduce en el homo a 180 grados durante 30 minutos.

Después, pela los pimientos y córtalos en tiras. Pela el tomate y córtalo en 4 gajos.

Retira la primera capa de los puerros y de las cebolletas. Coloca todo en una fuente, sazona y riega con un buen chorro de aceite.

Pela y corta los ajos por la mitad. Ponlos a dorar en una sartén con aceite. Agrega unas rodajas de guindilla picante y rehoga brevemente. Antes de que se tuesten retíralos a un plato y reservalos.

Salpimienta las ancas y fríelas en una sartén con aceite.

Sirve las ancas en una fuente, riega con zumo de limón y decora con los ajos, los trozos de guindilla y una rama de perejil. Sirve y acompaña con las verduras asadas.

ANCHOAS A LA CAZUELA CON CEBOLLA

Ingredientes: 4 p.

48 ANCHOAS

3-4 CEBOLLAS

3 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

1 CUCHARADA DE

PIMENTÓN DULCE SAL

En una cazuela con aceite pon a pochar la cebolla picada junto con los ajos cortados en láminas.

Sazona, añade el pimentón y rehógalo sin que se queme.

Limpia las anchoas y colócalas en la cazuela.

Deja que se hagan durante 4 minutos aproximadamente y sirve.

ANCHOAS AL ESTILO DE LA ABUELA

Ingredientes: 4 p.

32 ANCHOAS (BOQUERONES)

FRESCOS

16 ANCHOÍLLAS EN

SALAZÓN

1 PIMIENTO VERDE

1 CEBOLLA

1 DIENTE DE AJO

1 HUEVO

1 VASO DE SALSA DE

PIMIENTOS ROJOS

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Limpia las anchoas frescas y ábrelas por la mitad.

Para rellenar las anchoas, coloca una anchoa fresca, encima pon un filete de anchoa en salazón y tapa con otra anchoa fresca.

Reboza en harina y huevo batido y fríe las anchoas rellenas en una sartén con aceite y 1 diente de ajo entero. Reserva.

En otra sartén con aceite fríe la cebolla y el pimiento verde, cortados en aros y pasados por harina.

Para servir, acompaña las anchoas rellenas con los aros de cebolla y pimiento y la salsa de pimientos rojos.

ANCHOAS CON CEBOLLA

Ingredientes: 4 p.

24 ANCHOAS

1 CEBOLLA ROJA

1 CEBOLLA BLANCA

3 DIENTES DE AJO

1 VASO DE TXAKOLI SAL • PIMENTÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PEREJIL PICADO

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 añádelos a la sartén. Vierte el txakoli y espolvorea con un poco de pimentón.

Limpia las anchoas y ponlas en la sartén. Agrega un poco más de aceite y perejil picado.

Tápalas, cocínalas a fuego fuerte durante 3 minutos y sirve.

ANCHOAS CON SALMÓN AHUMADO

Ingredientes: 4 p.

12 ANCHOAS

12 FILETES DE SALMÓN

3 PIMIENTOS ROJOS

3 DIENTES DE AJO HARINA

1 HUEVO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Coloca los pimientos rojos en una tartera, sazónalos, riégalos con un poco de aceite e introdúcelos en el horno a 180 grados durante 30 minutos. Cuando estén hechos, pela y córtalos en tiras.

Limpia las anchoas, retirándoles la cabeza y la espina central.

Colócalas con la piel hacia abajo, pon un filete de salmón sobre cada una, presiona bien para que se peguen, pásalas por harina y huevo y fríelas en aceite caliente.

Escúrrelas sobre un plato forrado con papel de cocina.

Corta los dientes de ajo en láminas y dóralos en aceite. Añade los pimientos rojos y saltea brevemente.

Coloca los pimientos rojos junto a las anchoas y sirve

ANCHOAS CON SALSA AMERICANA

Ingredientes: 4 p.

16 ANCHOAS

32 GAMBAS PELADAS

1 HUEVO

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

CEBOLLINO

PARA LA SALSA

AMERICANA:

1 CEBOLLA

1 TOMATE

3 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

LAS CABEZAS DE LAS

GAMBAS

1 COPA DE BRANDY

HARINA DE MAÍZ REFINADA

Para la salsa americana, pica la cebolla, el tomate y los dientes de ajo finamente. Pon todo a pochar en una sartén con un poco de 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 dale un hervor hasta que espese.

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

Pon la salsa americana en una fuente y coloca encima las anchoas rellenas. Decora con cebollino.

ANCHOAS CON TOMATE

Ingredientes: 4 p.

24 ANCHOAS

3-4 TOMATES

2 CEBOLLAS

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

1 CUCHARADA DE

PIMENTÓN (DULCE

O PICANTE) SAL

PEREJIL PICADO

Limpia las anchoas y sazónalas.

Pica las cebollas y los tomates.

Pon las cebollas picadas con aceite en una sartén. Cuando esté pochado añade el tomate, sazona y déjalo a fuego lento durante 20 minutos aproximadamente.

En una cazuela ancha y poco profunda pon un poco del sofrito anterior, a continuación una capa de anchoas y espolvorea con pimentón. Después cúbrelo todo con más sofrito y espolvorea con perejil picado.

Homea las anchoas con tomate a 180 grados durante 5 minutos y sirve.

ANCHOAS EN ESCABECHE

Ingredientes: 4 p.

20 ANCHOAS

4 CEBOLLETAS

PEQUEÑAS

8 DIENTES DE AJO

4 PUERROS PEQUEÑOS Y TIERNOS

4 ZANAHORIAS

PEQUEÑAS

1 PIMIENTO VERDE

1/4 DE KG DE PASTA

FRESCA

HARINA

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

VINAGRE

Limpia las anchoas sin quitarles las espinas, sazónalas, pásalas por harina y fríelas brevemente por los dos lados en aceite caliente. Retíralas y reserva.

Cuela el aceite y ponlo nuevamente en la sartén. Incorpora las cebolletas, las zanahorias, los puerros y los dientes de ajo (enteros). Saltea y añade 2 tazas de aceite y 1 taza de vinagre. Coloca encima las anchoas y deja cocer a fuego lento durante unos 8-10 minutos.

Pica el pimiento y rehógalo en una sartén con un poco de aceite.

Pon agua a cocer, cuando empiece a hervir añade la pasta y cuece durante 8 minutos.

Escúrrela y mézclala con el pimiento.

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

Salsea con el escabeche y sirve.

ANCHOAS GETARIA

Ingredientes: 6 p.

1 KG DE ANCHOAS

4 PATATAS

1/2 CEBOLLA

6 AJOS FRESCOS

1 PIMIENTO VERDE

2 TOMATES SECOS

1/2 GUINDILLA PICANTE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

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 anchoas 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 anchoa, sazónalas y coloca encima otra capa de anchoas. Sazona de nuevo.

Pica finamente la cebolla y ponla a pochar en una sartén con bastante aceite. Pica también los tomates secos, el pimiento y los ajos frescos y añádelos. Rehoga un poco y agrega la guindilla picante troceada. Saltea brevemente y vierte todo sobre las anchoas. Deja reposar durante un par de minutos. Colócalas sobre las patatas, riégalas con el aceite y sirve.

ANCHOAS MARINADAS CON LIMA

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE ANCHOAS

3 LIMAS

CORTEZA DE UNA NARANJA

1 BARRA DE PAN DE SEMILLAS

1 DIENTE DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1 RAMA DE PEREJIL

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 transparente y dejar macerar en el frigorífico durante 1 hora. Corta en juliana fina la piel de una lima y de una naranja.

Pon en una fuente plana 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.

ANCHOAS PICANTES CON CEBOLLA

Ingredientes: 4 p.

48 ANCHOAS

3 CEBOLLAS

UN TROZO DE PIMIENTO ROJO

1 VASO DE SIDRA

1/2 GUINDILLA PICANTE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PEREJIL PICADO SAL

En una cazuela con aceite pon a pochar las cebollas cortadas en juliana fina. Sazona, añade la guindilla troceada y el pimiento bien picadito.

Limpia las anchoas y colócalas en la cazuela sobre la verdura pochada.

Agrega la sidra y deja que se hagan durante 4 minutos.

Sirve espolvoreado con perejil picado.

ANCHOAS PICANTITAS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE ANCHOAS

2 DIENTES DE AJO

1 PIMIENTO VERDE

1 PIMIENTO ROJO

1 CEBOLLETA

4 HUEVOS

1/2 GUINDILLA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia las anchoas, quita las espinas y córtalas en filetes.

Filetea los ajos, pica el pimiento verde, el pimiento rojo y la cebolleta y fríe en una cazuela con aceite y con la guindilla.

Agrega los filetes de anchoa, sazona y rehoga todo durante unos minutos. A continuación casca los huevos y colócalos encima. Gratina durante 2 o 3 minutos. Espolvorea con perejil picado y sirve.

ANCHOAS REBOZADAS CON PIQUILLOS

Ingredientes: 4 p.

24 DE ANCHOAS

8 PIMIENTOS DEL PIQUILLO ROJOS

8 PIMIENTOS DEL PIQUILLO VERDES

6 DIENTES DE AJO

HARINA

HUEVO BATIDO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

AZÚCAR

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. Cocíalos a fuego suave.

Limpia las anchoas, retirándoles 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 encima las anchoas.

ANCHOAS SORPRESA

Ingredientes: 4 p.

4 LÁMINAS DE PASTA FILO U

HOJALDRE

6 ANCHOAS GRANDES

4 PIMIENTOS VERDES

4 DIENTES DE AJO

2 PUERROS

1 CEBOLLA

1 VASO DE TXAKOLI

1 VASO DE CALDO DE PESCADO

HARINA DE MAÍZ REFINADA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

RAMITAS DE PEREJIL

Limpia los pimientos y colócalos sobre una placa de horno. Rocíalos con aceite y ponlos a asar en el horno a 180 grados durante 25 minutos. Deja que se enfrien 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 harina de maíz diluida en agua, mezcla bien y dale un hervor hasta que espese.

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

Extiende sobre una superficie lisa 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 fríe los rollitos en una sartén con aceite.

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

ANGULAS A LA BILBAÍNA

Ingredientes: 4 p.

400 G DE ANGULAS

COCIDAS

1 GUINDILLA SECA

2 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

En una cazuela con 8 cucharadas de aceite pon a rehogar los ajos en láminas. Añade también la guindilla sin pepitas y troceada.

Antes de que el ajo se dore excesivamente agrega las angulas y rehoga de nuevo, esta vez brevemente y removiendo.

Sirve las angulas en una cazuela de barro, que habrás calentado previamente.

APERITIVO DE TRUCHA AHUMADA

Ingredientes: 4 p.

200 G DE TRUCHA

AHUMADA

100 G DE HUEVAS DE

TRUCHA

UNA TAZA DE NATA

LÍQUIDA

UNAS RAMAS DE

ENELDO

150 G DE HARINA

375 ML DE LECHE

4 HUEVOS

MANTEQUILLA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Para el relleno: con una batidora eléctrica de varillas 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. Para la masa de los crepes: 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.

Para hacer los crepes: 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 todos los crepes en 4 porciones y fríelos en una sartén con aceite. Retíralos y escúrrelos. Monta el plato alternando los crepes y el relleno formando una escalera de caracol.

ATÚN AROMÁTICO

Ingredientes: 4 p.

600 G DE ATÚN O PEZ

ESPADA

1 CEBOLLETA

2 TOMATES MADUROS

TOMILLO • ORÉGANO

UNAS HOJAS DE

ALBAHACA

1 HOJA DE LAUREL

1/2 VASO DE CALDO

DE PESCADO

1 CUCHARADA DE

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL FINA Y GORDA

Pica la cebolleta y el tomate y sofríelos en un poco de aceite. Sazona y añade una pizca de tomillo, otra de orégano y el laurel. Cuando esté todo bien pochado agrega la harina y rehoga. Agrega el caldo de pescado, echa unas hojas de albahaca picada y déjalo reducir durante unos minutos.

Corta las rodajas de atún en cuartos yazona con sal gorda.

Frie el atún en una sartén con aceite caliente e incorpóralo a la cazuela.

Deja que se haga un minuto y sírvelo.

ATÚN ASADO

Ingredientes: 4 p.

2 RODAJAS DE ATÚN

DE 400 G CADA UNA

2 TOMATES

2 CEBOLLETAS

2 PIMIENTO VERDES

3 DIENTES DE AJO

1 VASO DE VINO BLANCO

SECO

CALDO DE PESCADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

3 CUCHARADA DE SALSA DE TOMATE

Corta la verdura (tomates, cebolletas y pimientos) en juliana y póchala con los 3 dientes de ajo y aceite.

En una sartén con aceite dora el atún sazonado y sin piel vuelta y vuelta a fuego fuerte.

Coloca la mitad de la verdura pochada en el fondo de un recipiente de horno y sobre ésta el atún, encima el resto de la verdura y baña con el vino. Mete al horno a 180 grados durante 15 o 20 minutos, dependiendo del grosor del atún.

Riega con un poco de caldo de pescado o agua si fuese necesario.

Saca del horno el atún con la verdura y añade la salsa de tomate de guarnición.

ATÚN EN FRITADA CON VINAGRE

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE ATÚN (O PEZ ESPADA)

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

1 TOMATE

VINAGRE

2 DIENTES DE AJO SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Limpia el atún, pártelo en trozos grandes y sazónalo.

En una sartén con aceite pon la cebolleta picada, los ajos, el pimiento y el tomate troceado. Sazona y póchalo de 10 a 15 minutos.

Después añade los trozos de atún y un chorro de vinagre y deja que se cocinen 2 o 3 minutos por cada lado, dependiendo del grosor de los trozos.

Por último, déjalo reposar fuera del fuego y sirve.

BACALAO AJOARRIERO

Ingredientes: 4 p.

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 VIRGEN

GUINDILLA

CALDO DE BACALAO

Corta la cebolla y el pimiento verde en juliana y los ajos fileteados en láminas. 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 ingredientes y rehoga.

Deja cocer a fuego lento durante 10 minutos, agregando un poco de caldo de bacalao si fuese necesario. Sirve.

BACALAO AL HORNO CON REFRITO

Ingredientes: 4 p.

1 BACALAO FRESCO

4 PATATAS

3 CEBOLLETAS

1 PIMIENTO VERDE

7 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

GUINDILLA

PEREJIL PICADO

Pela las patatas, córtalas en lonchas finas y ponlas a freír en una sartén con abundante aceite.

Corta el pimiento en aros gruesos, las cebolletas en juliana gruesa, 4 dientes de ajo en láminas e incorpora todo a la sartén. Sazona y cocina hasta que se doren un poco.

Ex tiéndelas sobre la bandeja de horno.

Limpia el pescado, saca los lomos, sazónalos y colócalos sobre la cama de patatas.

Riega con un chorro de aceite. Introduce en el horno a 200 grados 10-12 minutos.

Pica los otros dientes de ajo en láminas, fríelos y agrega la guindilla en aros, un poco de perejil picado, riega el pescado y sirve.

BACALAO AL PILPIL

Ingredientes: 4 p.

800 G DE BACALAO

DESALADO (EN TROZOS)

4 DIENTES DE AJO

1 GUINDILLA SECA

PICANTE

1/2 L DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Rehoga los ajos fileteados y la guindilla en una cazuela ancha y baja (mejor si es de barro) con aceite y cuando estén dorados retíralos a un plato.

A continuación pon en esa cazuela los trozos de bacalao con la piel sobre la cazuela y frotando sobre ella. Dale la vuelta y déjalos hacer durante 5 minutos con el fuego apagado mientras se temple el aceite. Pon el bacalao en otro plato y mueve la cazuela suavemente hasta que el aceite ligue.

Coloca las tajadas de bacalao (con la piel hacia arriba) sobre la salsa pilpil.

Por último, decora con los ajos y las guindillas y sirve.

BACALAO AL PILPIL CON CEBOLLA CONFITADA

Ingredientes: 4 p.

4 LOMOS DE BACALAO

DESALADO

4 CEBOLLAS

8 DIENTES DE AJO

1/2 GUINDILLA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

Pica las cebollas en juliana fina y ponlas a pochar con una pizca de sal 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.

BACALAO CLUB RANERO

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BACALAO

DESALADO

1 PIMIENTO VERDE

1/2 PIMIENTO ROJO

1 CEBOLLA

2 TOMATES

4 DIENTES DE AJO

1/2 GUINDILLA

1/2 L DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pela los dientes de ajo y dóralos en láminas, sin que lleguen a quemarse, en una tartera con abundante aceite y la guindilla troceada. Después retira el ajo y la guindilla y resérvalos.

Retira del fuego la tartera y agrega las tajadas de bacalao por el lado de la piel y después con la piel hacia arriba. Mantenlas así durante 10 minutos, moviendo la cazuela de vez en cuando. Pasado este tiempo, retíralas de la cazuela y deja que se enfríen.

Mientras tanto, prepara la fritada en una sartén con aceite y añade los pimientos, la cebolla y los tomates troceados. Sazona y deja que se haga a fuego suave.

Para ligar la salsa, retira de la tartera casi todo el aceite y después añádelo otra vez poco a poco sin parar de batir con un colador, mientras calientas la cazuela a fuego muy lento. Añade las tajadas de bacalao a la salsa junto con la verdura bien pochada.

Por último, decora con los ajos y la guindilla y sirve.

BACALAO CON BORRAJA Y CREMA DE CALABAZA

Ingredientes: 4 p.

2 LOMOS DE BACALAO DESALADO (400 G EN TOTAL)

1 MANOJO DE BORRAJA

400 G DE CALABAZA

2 PATATAS

3 DIENTES DE AJO

1/2 GUINDILLA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia bien la borraja, retirándole todos los hilos. Córtala en trozos de 4 cm y pon a cocer en una cazuela con agua hirviendo con una pizca de sal. En 5-6 minutos estará a punto.

Pela la calabaza y las patatas y trocéalas. Ponlas a cocer en otra cazuela con agua y una pizca de sal. Deja cocer durante 10 minutos y tritura con una batidora eléctrica. Riega con un chorro de aceite crudo y mezcla.

Corta los dientes de ajo en láminas y la guindilla en rodajas y pon a dorar en una sartén con un poco de aceite.

Corta los lomos en dados, añádelos a la sartén y saltéalos brevemente. Escurre las borrajas, incorpóralas y saltea todo.

Para servir: pon la crema en el fondo de la fuente, escurre el salteado de borrajas con bacalao y colócalo encima.

BACALAO CON CIRUELAS PASAS

Ingredientes: 4 p.

8 LOMOS DE BACALAO DESALADO

12 CIRUELAS PASAS

2 CEBOLLETAS

HARINA

2 DIENTES DE AJO

HUEVO BATIDO

1 VASO DE CALDO DE VERDURAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

UNA PIZCA DE AZAFRÁN SAL · PEREJIL PICADO

En una tartera con aceite pocha las cebolletas picaditas y los ajos también picaditos. Agrega 1 cucharada de harina y rehoga. Seguidamente incorpora el azafrán y moja con el caldo. Remueve y deja reducir unos minutos.

Añade las ciruelas pasas (remojadas en agua durante 2 horas).

Aparte, reboza las tajadas de bacalao en harina y huevo batido. Fríelas en una sartén con aceite caliente. Escúrelas y añádeselas a la tartera con la salsa.

Pon a fuego lento durante 5 minutos, rectifica de sal, espolvorea con perejil picado y sirve.

BACALAO CON HABAS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BACALAO DESALADO

400 G DE HABAS COCIDAS

2 HUEVOS COCIDOS

LECHE

PARA LA VINAGRETA:

1/2 CEBOLLETA

1/2 TOMATE

1/2 VASO DE ACEITE DE

OLIVA VIRGEN

1 CUCHARADA DE VINAGRE

PEREJIL PICADO SAL GORDA

Escalda el bacalao en agua con un poco de leche durante unos minutos, sin que llegue a hervir, y separa las láminas.

Con la mitad de las láminas cubre una fuente, pela las habas, si son grandes, y colócalas encima del bacalao. Cubre con el resto de las láminas y echa los huevos cocidos, pasados por el pasapurés, por encima.

Para preparar la vinagreta, mezcla la cebolleta picada, el tomate pelado y también picado, el aceite, el vinagre, perejil y sal.

Aliña el bacalao. Se puede tomar frío o calentar ligeramente en el horno.

BACALAO CON MAHONESA DE AJO

Ingredientes: 4 p.

800 G DE BACALAO

FRESCO EN FILETES

200 G DE JUDÍAS

VERDES

200 G DE BRÓCOLI

2 ZANAHORIAS

UNOS GRANOS DE

PIMIENTA SAL

PARA LA MAHONESA DE AJO:

2 HUEVOS

3 DIENTES DE AJO

UN CHORRO DE

VINAGRE

1 VASO DE ACEITE DE

OLIVA VIRGEN SAL

En una vaporera con agua, sal y unos granos de pimienta cuece las zanahorias y las judías verdes en tiras de juliana y el brócoli en ramitos. Tardará unos 10 minutos. Retira y reserva.

Después en la misma vaporera cuece los filetes de bacalao troceados, sin espinas ni piel. El pescado tardará alrededor de 6 minutos.

Para preparar la mahonesa de ajo, en una jarra echa los ajos picados, los huevos, sal, un chorro de vinagre y el aceite. Bátelo con la batidora comenzando por el fondo, y después de unos segundos, subiendo y bajando poco a poco.

Sirve el bacalao en una fuente con las verduras. Salsea el pescado con la mahonesa de ajo y las verduras con un chorro de aceite crudo.

BACALAO CON TOMATE

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BACALAO

DESALADO EN TROZOS

1/2 GUINDILLA

1/2 KG DE PIMIENTOS

MORRONES ASADOS Y

PELADOS

1 L DE SALSA DE TOMATE

Pon en una cazuela a cocer la salsa de tomate con la guindilla a fuego lento.

Cuando empiece a hervir echa los trozos de bacalao con la piel hacia abajo. Deja cocer 10-15 minutos (dependerá del grosor de las tajadas) a fuego lento.

Trocea los pimientos morrones en tiras e incorpóralos a la cazuela.

Deja cocer 3 minutos y sirve.

BACALAO CON VINAGRETA

Ingredientes: 4 p.

4 LOMOS DE BACALAO

4 PIMIENTOS VERDES

ASADOS Y PELADOS

2 AJOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA VINAGRETA:

1 CEBOLLETA

1 AJO

1 TOMATE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE

PEREJIL PICADO SAL

Para preparar la vinagreta, pica finamente la cebolleta y el ajo, corta el tomate pelado en daditos y mezcla todo en un bol, incorpora sal, aceite y vinagre y espolvorea con perejil.

Para desalar el bacalao, como término medio debes ponerlo en remojo en abundante agua fría durante 48 horas, cambiando 6 veces de agua (cada 8 horas). Es conveniente que lo dejes desalando dentro del frigorífico para mantener una temperatura constante.

En una sartén fríe los lomos desalados y troceados con aceite y el ajo entero.

Una vez fritos, coloca en los platos los pimientos en tiras y encima de éstos el bacalao.

Salsea con la vinagreta.

BACALAO FRESCO AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

4 TROZOS DE BACALAO SIN ESPINAS

1 CAZO DE PURÉ DE PATATAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA NEGRA MOLIDA

QUESO RALLADO

PIMIENTOS VERDES

PARA LA MAHONESA:

1/4 DE L DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN

2 HUEVOS

VINAGRE SAL

4 DIENTES DE AJO

En una fuente de horno echa un chorro de aceite, coloca encima los trozos de bacalao salpimentados y riégalos con otro poco de aceite. Hornea a 180 grados durante 20 minutos aproximadamente, hasta que el bacalao esté medio hecho.

Mientras, haz una mahonesa batiendo en un bol los ajos, el aceite, los huevos, un chorro de vinagre y un poco de sal.

Saca el pescado del horno.

Mezcla el puré de patatas con la mahonesa hasta obtener una masa homogénea y cubre con ella el pescado, retirando previamente el aceite. Espolvoréalo con queso y mételo al horno durante otros 5 minutos hasta que el bacalao se termine de hacer.

Acompaña el plato con unos pimientos verdes fritos y en tiras.

BACALAO FRESCO AL VAPOR CON SETAS AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

800 G DE BACALAO FRESCO

1 PIMIENTO MORRÓN

2 PIMIENTOS VERDES

1/2 KG DE SETAS

2 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PEREJIL

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 bol y añade un poco de aceite. Unta las setas con parte de la mezcla e introduce en el horno a 180 grados durante

15-20 minutos. Pica los pimientos en juliana fina y 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 una 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 chorro de agua fría.

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

BACALAO FRESCO CON SALSA DE ACEITUNAS

Ingredientes: 4 p.

**4 RODAJAS DE RACIÓN
DE BACALAO FRESCO
1 CUCHARADA DE PATÉ
DE ACEITUNAS
20 ACEITUNAS RELLENAS
2 DIENTES DE AJO
2 CEBOLLETAS
1/2 VASO DE VINO BLANCO
1 HUEVO
CALDO DE PESCADO
HARINA • PAN RALLADO
ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL**

Sazona el pescado y homéalo con un chorrito de aceite y vino blanco durante 10 o 12 minutos a 180 grados.

Aparte, en una cazuela con aceite pocha las cebolletas picadas con los dos dientes de ajo. Después añade un chorro de caldo o agua y el paté de aceitunas (si no encuentras este paté puedes utilizar aceitunas negras muy picadas) y deja que hierva unos minutos. Tritura y pásalo por un colador.

Coloca el pescado en un plato o fuente con la salsa cubriendo el fondo.

Por último, acompáñalo con las aceitunas fritas rebozadas en harina, huevo y pan rallado.

BACALAO FRESCO CON SALSA DE MARISCO

Ingredientes: 4 p.

800 G DE BACALAO

FRESCO

12 LANGOSTINOS

8 MEJILLONES

1/2 VASO DE VINO

BLANCO

PIMIENTA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA SALSA:

2 TOMATES MADUROS

LAS CABEZAS DE LOS

LANGOSTINOS

2 ZANAHORIAS

2 PUERROS

1 CEBOLLA

1 COPITA DE BRANDY

2 CUCHARADAS DE

PIMENTÓN DULCE

ESTRAGÓN

PEREJIL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece los mejillones en agua con vino blanco, deja que se abran y reserva. Reserva también el caldo. Para preparar la salsa, pocha los tomates, las zanahorias, los puerros y la cebolla, todo picado, con perejil en una cazuela con aceite. Sazona.

Aparte, rehoga en aceite las cabezas machacadas de los langostinos y agrega el estragón y el pimentón, moja con el brandy y flambea. Agrega a la verdura cuando esté flambeado. Déjalo hacer unos 5 minutos, tritúralo y pasa por un chino. Reserva.

Saltea en aceite 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 picado y decora con los mejillones. Acompaña con el resto de la salsa.

BACALAO FRESCO CON SALSA DE PIMIENTOS VERDES

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BACALAO

FRESCO EN TAJADAS

1/2 PIMIENTO

MORRÓN ROJO

3-4 PIMIENTOS

VERDES

1 CEBOLLETA

4 DIENTES DE AJO

2 GUINDILLAS DE

CAYENA

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

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

BACALAO FRESCO CON SALSA TÁRTARA

Ingredientes: 4 p.

4 FILETES DE BACALAO

FRESCO

4-8 MEDIAS RODAJAS

DE LIMÓN

4 PEPINILLOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

PARA LA SALSA TÁRTARA:

1/2 L DE MAHONESA

30 G DE ALCAPARRAS

3 PEPINILLOS EN VINAGRE

1 CEBOLLETA

Salpimienta los filetes de bacalao y cocinalos al vapor durante unos 8 o 10 minutos.

Para preparar la salsa, mezcla la mahonesa con las alcaparras, los pepinillos y la cebolleta, todo bien picado. Mezcla bien y salsea el bacalao.

Riega con un chomito de aceite.

Adoma cada plato con unas medias rodajas de limón y un pepinillo cortado en forma de abanico.

BACALAO FRESCO CON SETAS Y ALCACHOFAS

Ingredientes: 4 p.

4 FILETES DE BACALAO FRESCO

8 COGOLLOS DE ALCACHOFA

300 G DE SETAS

1 VASO DE VINO OLOROSO SAL

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

2 DIENTES DE AJO

PEREJIL PICADO

Cuece los cogollos de alcachofa en agua hirviendo con sal y un poco de harina hasta que estén tiernos. Escurre y reserva. Corta las setas en tiras.

Sazona los filetes de bacalao y pásalos por harina. Fríe los filetes por ambos lados, primero con la piel hacia arriba. En otra sartén con aceite fríe las setas a fuego vivo y cuando empiecen a dorarse agrega las alcachofas en cuartos yazona. Espera hasta que esté todo bien dorado. Agrega los dientes de ajo friteados, una pizca de sal y rehoga.

Coloca en los platos el pescado junto con las setas y las alcachofas. Liga el aceite de la sartén de las verduras rehogando con un poco de harina y agregando el vino.

Por último, espolvorea esta salsa con perejil picado y añádesela al pescado.

BACALAO FRESCO CON VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

**800 G DE FILETES DE BACALAO
FRESCO**

200 G DE BRÓCOLI

200 G DE ZANAHORIA

SAL • 2 DIENTES DE AJO

UNOS GRANOS DE PIMIENTA

PEREJIL • PIMIENTA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA SALSA:

1/2 L DE MAHONESA (1 HUEVO, 1 VASO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN, 1 CUCHARADA DE VINAGRE Y SAL)

1 CUCHARADA DE ALCAPARRAS

3 PEPINILLOS EN VINAGRE

1 HUEVO COCIDO

1/2 REMOLACHA COCIDA

Limpia y trocea el brócoli y la zanahoria, cuécelo todo al vapor en una vaporera con agua, sal y unos granos de pimienta. Una vez cocido reserva.

Salpimienta los filetes de bacalao sin piel y córtalos en tacos. Cuécelos también al vapor durante 5 minutos.

Para hacer la salsa, mezcla la mahonesa, que habrás preparado batiendo sus ingredientes, con las alcaparras, los pepinillos, la remolacha y el huevo cocido, todo bien picado.

Sirve el bacalao en una fuente y espolvoréalo con perejil picado. Acompaña con la verdura previamente salteada con los dientes de ajo y la salsa.

BACALAO FRESCO FRITO CON PISTO

Ingredientes: 4 p.

4 FILETES DE BACALAO

FRESCO

2 CEBOLLETAS

2 PIMIENTOS VERDES

1 CALABACÍN

2 DIENTES DE AJO

2 TOMATES

1-2 HUEVOS

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

Pica las cebolletas en dados y pon a pochar en una cazuela con aceite. Pica los pimientos y el calabacín (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.

BACALAO FRITO CON CHALOTAS CONFITADAS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE BACALAO FRESCO

16 CHALOTAS

1 ESCAROLA

7 DIENTES DE AJO

HARINA

HUEVO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL

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, pon encima la escarola y aliña con aceite, vinagre y sal.

Pon aceite a calentar en una sartén, añade los otros 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).

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

BACALAO REBOZADO EN FRITADA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BACALAO DESALADO (LOMOS)

4 DIENTES DE AJO

1 TOMATE • 1 CEBOLLA

UN TROZO DE PUERRO

1/2 PIMIENTO MORRÓN

1 PIMIENTO VERDE

UNAS GUINDILLAS EN VINAGRE

HARINA • HUEVO BATIDO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL FINA Y GORDA

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 la cebolla, todo bien picadito. Sazona y deja a fuego lento hasta que esté todo bien pochado.

Aparte, trocea los lomos de bacalao, rebózalos en harina y, una vez pasados 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.

BARRITAS DE TRUCHAS CON “2” SALSAS

Ingredientes: 4 p.

600 G DE TRUCHA

LIMPIA

1 PAQUETE DE

CANÓNICOS

2 HUEVOS

HARINA

PAN RALLADO

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

VINAGRE SAL

PIMIENTA

PARA LA SALSA DE

CEBOLLA:

1 CEBOLLA ROJA

8 ALMENDRAS

1 VASO DE VINO

BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA SALSA DE

MOSTAZA:

3 YEMAS DE HUEVO

CLARA DE HUEVO

1 CUCHARADA DE

MOSTAZA

1 CUCHARADA DE

ALCAPARRAS

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

VINAGRE AL

ESTRAGÓN SAL

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 medio vaso de 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.

Para la salsa de mostaza, pon en una jarra las 3 yemas, una pizca de sal y un chorro de aceite. 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 pon en una salsera.

Corta los filetes de trucha en bastones. Salpimiéntalos, pásalos por harina, huevo batido y pan rallado y fríelos brevemente por los 2 lados en una sartén con aceite.

Escúrrelos sobre una fuente forrada con papel de cocina.

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.

BESUGO AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

1 BESUGO DE 1,200 KG

4 PATATAS

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

6 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

1/2 GUINDILLA

Corta 4 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 homo e introduce en el homo a 200 grados durante 15 minutos. Cuando esté listo pásalo al fondo de una fuente y reserva. 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 otra placa de homo y coloca los filetes de besugo con la piel hacia arriba, pon también la cabeza y la cola. Riégalo con un poco más de aceite e introdúcelo en el homo a 200 grados durante 10 minutos.

Sírvelo en la fuente de las patatas con la piel hacia abajo. Pica los otros 2 dientes de ajo en láminas y 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.

BOCADITOS DE ANCHOAS CON TOMATE

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE ANCHOAS

4 TOMATES

2 DIENTES DE AJO

1 CEBOLLA

16 LONCHAS DE QUESO GRASO

1/2 VASO DE VINAGRE

1 CUCHARADA DE SALSA DE MOSTAZA

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

UNAS RAMITAS DE PEREJIL

Limpia las anchoas, filetea y pon a macerar con el vinagre, 1 taza de aceite, los dos dientes de ajo picados y un poco del perejil picado durante 12 horas.

Escalda ligeramente los tomates en agua con sal durante 30 segundos, pélalos, córtalos en lonchas y reserva.

En una placa de homo coloca una rodaja de tomate, encima unas anchoas, otra rodaja de tomate, más anchoas y, para terminar, tapa con unas lonchas de queso. Monta de esta manera todos los bocaditos, reservando algunas anchoas, y homea durante 3 o 4 minutos. Corta la cebolla en aros, enharíalos y fríelos en una sartén con aceite junto con unas ramitas de perejil. Tritura las anchoas que has reservado con un poco del jugo de la maceración y la salsa de mostaza. Sirve los bocaditos de anchoas con tomate acompañados de los aros de cebolla y la salsa de mostaza.

BOCADOS DE VERDEL CON ACEITUNA Y PANCETA

Ingredientes: 4 p.

2 VERDELES GRANDES
12 LONCHAS DE PANCETA
IBÉRICA
1 PIMIENTO VERDE
1 PUERRO
1/2 CALABACÍN
200 G DE CALABAZA
1 TOMATE PELADO
3 DIENTES DE AJO
50 G DE ACEITUNAS NEGRAS
50 G DE ACEITUNAS VERDES
HARINA
ACEITE DE OLIVA VIRGEN
SAL • PIMIENTA
UNAS HOJAS DE ALBAHACA
RAMAS DE PEREJIL

Pica el pimiento y el puerro finamente y ponlos 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 3 para 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.

BONITO A LA SIDRA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BONITO

1 BOTELLA DE SIDRA

2 CEBOLLAS

2 PIMIENTOS VERDES

1 HUEVO

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Pica finamente las cebollas y los pimientos y pon a pochar en una cazuela con aceite. Cuando estén hechos añade una cucharada de harina y la sidra, cocina durante 15 minutos. A continuación pasa la salsa por el pasapurés y reserva en una cazuela amplia y baja.

Limpia y saca los lomos del bonito. Filetea y sazónalos, pásalos por harina y huevo y fríelos en una sartén con aceite. Cuando estén fritos colócalos sobre la salsa.

Sirve en una fuente amplia y espolvorea con perejil picado.

BONITO ASADO

Ingredientes: 4 p.

800 G DE BONITO

3 PIMIENTOS VERDES

2 CEBOLLAS

2 DIENTES DE AJO

1/2 VASO DE CALDO DE PESCADO

PEREJIL PICADO SAL

PIMIENTA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Pon a pochar en una sartén con aceite las cebollas y los pimientos troceados. Coloca la fritada de verdura escurida de aceite en un recipiente o fuente resistente al horno.

En un mortero maja los dientes de ajo picados con el perejil.

Salpimenta el bonito limpio y troceado y dóralo, vuelta y vuelta, en una sartén con el aceite de la fritada.

Coloca los trozos de pescado sobre la verdura. Añade por encima el majado y moja con el caldo. Homea a 200 grados durante 5 minutos aproximadamente.

Sirve el bonito acompañado con la fritada de verdura.

BONITO CON CALAMARES

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BONITO LIMPIO

4 CALAMARES

2 CEBOLLAS

1 TOMATE

1 PIMIENTO VERDE

4 DIENTES DE AJO

HARINA

2 HUEVOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

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 2 ajos) y ponla a pochar con aceite. Cuando esté doradito incorpora los cuerpos de calamar troceados, la tinta y un poco de agua. Sazona y cuece en una olla rápida durante 10 minutos.

Cuando esté 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. Fríelas 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.

BONITO CON PIMIENTO VERDE

Ingredientes: 4 p.

800 G DE BONITO

4 PIMIENTOS VERDES

2 TOMATES

4 CEBOLLETAS

2 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Corta las cebolletas y los pimientos verdes en juliana y dóralos en una sartén con aceite. Pica los ajos y añádelos a la sartén. Cocina durante unos 5 minutos. Pela los tomates, trocéalos en juliana, incorpóralos a las verduras y cocina a fuego suave durante 30 minutos.

Corta el bonito en rodajas. Sazona los filetes por los dos lados y fríelos en aceite durante un minuto por cada lado. Espolvórealos con perejil picado.

En un plato grande coloca la piperada de verduras y sobre ésta los filetes de bonito.

BONITO CON SALSA DE CEBOLLA Y MOSTAZA

Ingredientes: 4 p.

800 G DE BONITO

FRESCO LIMPIO

4-6 CEBOLLAS

2 DIENTES DE AJO

2 CUCHARADAS DE

MOSTAZA A LA

ANTIGUA

1 VASO DE VINO

BLANCO

1/2 VASO DE VINAGRE

DE MÓDENA

PAN RALLADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pica las cebollas y ponlas a pochar a fuego lento (15-20 minutos) en una cazuela con aceite. Sazona. Cuando esté blanda incorpora el vino, el vinagre y la mostaza, dale un hervor, mezcla bien y pásala por el pasapurés 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 fritos.

BONITO CON SALSA DE CHIPIRÓN

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BONITO LIMPIO

2 CEBOLLAS

2 TOMATES

1 PIMIENTO VERDE

2 DIENTES DE AJO

8 CHIPIRONES FRESCOS

HARINA

2 HUEVOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

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) y ponla a pochar en aceite. Cuando esté doradito añade 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. Fríelas 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, colócalos sobre las rodajas de bonito y sirve.

BONITO ENCEBOLLADO

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BONITO

3 CEBOLLAS O CEBOLLETAS

3 DIENTES DE AJO

1-2 PIMIENTOS VERDES

CALDO DE PESCADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia el bonito, saca los lomos y haz lonchas.

En una sartén con aceite echa las cebollas y los ajos picados y deja que se pochen a fuego lento. Añade un vaso de caldo de pescado, rehoga y añade también las lonchas de bonito sazonadas. Deja que se hagan unos tres minutos por cada lado.

En otra sartén con aceite fríe los pimientos verdes en tiras yazona.

Sirve el bonito con la cebolla y acompaña con los pimientos verdes fritos.

BONITO ESCALDADO CON VERDURAS Y TOMATE AL ORÉGANO

Ingredientes: 4 p.

800 G DE LOMO DE BONITO

12 ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

2 CEBOLLETAS

1/2 CALABACÍN

200 G DE JUDÍAS VERDES

1 PUERRO

1 PIMIENTO VERDE

2 TOMATES ROJOS

UNAS HOJAS DE ORÉGANO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL FINA Y GRUESA

PIMIENTA

RAMITAS DE PEREJIL

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 sólo las puntas. Incorpora todo, sazona y rehoga bien.

Pela los tomates, córtalos en dados grandes y colócalos en un bol. Salpimenta 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, sazona el pescado con sal gruesa y sirve.

BONITO MACERADO

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE BONITO

2 CEBOLLAS

2 DIENTES DE AJO

3 RAMAS DE PEREJIL

2 CUCHARADAS DE VINAGRE DE SIDRA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia bien las rodajas de bonito, separando en cuartos. Ponlos en maceración dos horas antes de cocinarlo en una mezcla de aceite, ajo y perejil picados.

Después sazona y haz las rodajas a la plancha vuelta y vuelta con un chorrito de aceite de la maceración.

En una cazuela aparte pocha las cebollas picadas en juliana. Después añade los trozos de pescado y el vinagre.

Cocínalo unos 3 minutos y sirve.

BONITO REBOZADO

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE LOMO DE BONITO

1 CEBOLLETA O CEBOLLA

5 DIENTES DE AJO

1/2 L DE SALSA DE

CHIPIRÓN

1 HOJA DE LAUREL

UNOS GRANOS DE

PIMIENTA NEGRA

UNA RAMITA DE PEREJIL

HARINA · 1 HUEVO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Escalda el lomo de bonito limpio y cortado en rodajas (de más o menos un dedo de grosor) en agua hirviendo con la cebolleta en juliana, el laurel, los granos de pimienta, sal, 3 ajos enteros y la ramita de perejil durante 1 minuto o 1 minuto y medio aproximadamente.

A continuación escúrelo bien, rebózalo con harina y huevo batido y fríelo en aceite bien caliente vuelta y vuelta junto con dos dientes de ajo enteros.

Sirve en un plato o en una fuente con el fondo cubierto con la salsa de chipirón caliente.

BONITO REBOZADO CON SALSA DE TOMATE

Ingredientes: 4 p.

1 RODAJA DE BONITO DE 800 G

800 G DE TOMATE PERA

2 CEBOLLAS

2 PIMIENTOS VERDES

6 DIENTES DE AJO

AZÚCAR

HUEVO BATIDO

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

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, retírales la piel y las espinas y córtalos en filetes de 1 cm de grosor. Sálalos, pásalos por harina y huevo y frielos brevemente (1 minuto por cada lado) en una sartén con aceite y un par de dientes de ajo sin pelar. Escúrelos y resérvalos. Corta los pimientos verdes en juliana fina y ponlos a dorar en una sartén con aceite y otros 2 dientes de ajo sin pelar.

Sirve las tajadas de pescado, acompaña con la salsa de tomate y la fritada de pimientos.

BONITO Y ATÚN ENCEBOLLADOS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE BONITO (EN RODAJAS)

1/2 KG DE ATÚN (EN RODAJAS)

1/2 PIMIENTO ROJO

2 CEBOLLAS

5 DIENTES DE AJO

PEREJIL PICADO

SAL • PIMIENTA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

En una sartén con aceite echa las cebollas y el pimiento picados en juliana fina junto con 3 ajos picados. Sazona y deja que se pochen a fuego lento unos 20-30 minutos. Aparte, en otra sartén con aceite fríe, sin dejarlas secas, las rodajas de bonito y atún salpimentadas con 2 dientes de ajo enteros.

Sirve la fritada de cebolla en el fondo de una fuente y el atún y el bonito sobre ella espolvoreados con perejil.

BOQUERONES A LA SIDRA CON ENSALADA DE PATATA

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE BOQUERONES

300 ML DE SIDRA

2 PATATAS

2 HUEVOS

4-5 CEBOLLETAS

2 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL

1 TROZO DE GUINDILLA

PEREJIL

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. Ponlo en una fuente amplia. Mezcla en un bol aceite, vinagre, sal y perejil picado. Bate bien y aliña la ensalada de patata. Limpia los boquerones quitándoles la cabeza, la tripa y la espina central separando cada uno en 2 lomos o filetes.

Pela y pica los dientes de ajo en láminas y 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 pedazos y deja pochar a fuego suave durante 10-15 minutos.

Vierte la sidra y deja reducir durante 10 minutos más.

Sazona los boquerones y colócalos en la tartera con la piel hacia arriba. Dale un hervor, tapa, cuenta hasta 10 despacio y retira del fuego.

Decora con una rama de perejil y acompáñalos con la ensalada.

BOQUERONES AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BOQUERONES

1 PIMIENTO VERDE

2 CEBOLLETAS

3 DIENTES DE AJO

1/2 LIMÓN

1 VASO DE VINO BLANCO

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pocha las cebolletas, el pimiento verde y dos dientes de ajo, todo picado, en una sartén con aceite. Sazona. Una vez pochado, añade el zumo de medio limón.

Limpia los boquerones y colócalos sazonados en una fuente de homear, que habrás cubierto con la verdura pochada. Espolvorea con un diente de ajo picado y báñalo con el vino blanco. Homea a 200 grados durante 5 minutos aproximadamente.

Por último, espolvorea con perejil picado y sirve.

BOQUERONES RELLENOS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BOQUERONES

200 G DE JAMÓN SERRANO

24 PIMIENTOS VERDES

3 DIENTES DE AJO

HARINA • HUEVO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 LIMÓN • SAL

Limpia los boquerones y quítales la cabeza, las tripas y ábrelos, retirando la espina central.

Coloca encima de uno de ellos una loncha de jamón y de nuevo otro boquerón.

Pásalos por harina y huevo batido y fríelos en aceite con un diente de ajo.

Ponlos en una fuente y decóralos con un limón.

Acompaña los boquerones rellenos con los pimientos verdes fritos con dos dientes de ajo y sazonados.

BRICK DE CHIPIRONES AL VAPOR

Ingredientes: 4 p.

12 CHIPIRONES

1 CEBOLLA

1 PUERRO

1 PIMIENTO VERDE

1/2 PIMIENTO ROJO

6 HOJAS DE PASTA

BRICK

1 CUCHARADITA DE HARINA

1/2 VASO DE VINO

BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

Pica el puerro y los pimientos y ponlos a pochar en una sartén con un poco de aceite.

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

Añade la harina, rehógala un poco y vierte el vino. Limpia los chipirones, pon las tintas en una jarrita con un poco de agua y tríturalas con la batidora y añádelas a la cazuelita.

Pon un poco de agua en una olla rápida, añade un puñadito de sal y unas ramas de perejil. Coloca el accesorio para cocer al vapor y extiende encima los chipirones, sálalos y pon la tapa. Deja cocer durante 3 minutos desde el momento en que empiece a salir el vapor. Retíralos y escúrrelos en un plato forrado con papel de cocina.

Rellena los chipirones con la fritada de puerro y pimientos y envuelve cada uno con media hoja de pasta brick.

Fríelos en una sartén con aceite y sirve. Espolvorea con un poco de perejil.

BROCHETA DE RAPE CON PIMIENTOS ASADOS

Ingredientes: 4 p.

8 TROZOS DE RAPE

8 TROZOS DE PIMIENTO

VERDE

2 PIMIENTOS

MORRONES

8 TROZOS DE BACÓN

4 TOMATES CHERRY

1 LIMÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon a asar los pimientos morrones en una placa de horno untados con aceite y sal.

Homéallos a 170 grados durante 15-20 minutos. Pélalos y córtalos en tiras.

Monta las brochetas alternando 2 trozos de rape con 2 de bacón, 2 de pimiento y un tomatito. Sazona y fríelas en una sartén con un poco de aceite.

Sirve las brochetas decoradas con un limón y acompañadas con la ensalada preparada de pimientos asados con sal y aceite.

BROCHETAS DE BONITO CON TOMATE Y PEPINO

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE LOMO DE BONITO

2 TOMATES

1 PEPINO

1 PIMIENTO VERDE

2 ZANAHORIAS

1 CEBOLLETA

1 VASO DE VINO

BLANCO

HARINA DE MAÍZ

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

RAMAS DE PEREJIL

Limpia los tomates, retira los extremos y córtalos en dos rodajas gruesas.

Retira la piel del lomo de bonito (resérvala), corta un poco de los extremos (resérvalos también) y córtalo en 4 rodajas hermosas.

Pela el pepino y con el pelador de 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 ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Agrega las pieles y las puntas sobrantes del bonito y sigue rehogando, agrega unas ramas de perejil, el vino blanco y un vaso de agua. Deja cocer durante 15 minutos. Cuela la salsa y añádele un poco de harina de maíz diluida en agua, dejando al fuego hasta que espese.

Coloca las brochetas sobre la barbacoa y cocínalas durante 3 minutos por cada lado.

Sírvelas en una bandeja, sazónalas, espolvoréalas con perejil picado y salsea. Pon el resto de la salsa en una salsera.

BROCHETAS DE LUBINA Y CALABACÍN CON SALSA DE MELOCOTÓN

Ingredientes: 4 p.

600 G DE LUBINA LIMPIA

1 CALABACÍN

4 MELOCOTONES

50 G DE PANCETA

1/2 L DE CALDO DE AVE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

VINAGRE DE MÓDENA SAL

PIMIENTA

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 y 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 cm. Lava el calabacín y córtalo en rodajas de 2 cm.

Ensarta en cada palo de brocheta 3 trozos de lubina y 2 rodajas de calabacín.

Salpimienta, riégalas con un poco de aceite y cocínalas a la plancha 2-3 minutos por cada lado.

Pon las brochetas en una fuente amplia y pon al lado un poco de la salsa de melocotón.

Sirve el resto en una salsera.

Pela el melocotón reservado anteriormente y corta unos dados para añadir por encima de las brochetas.

BROCHETAS DE PESCADO CON VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

8 TROZOS DE MERLUZA

4 CHAMPIÑONES

8 TROZOS DE PIMIENTO VERDE

2 TOMATES PEQUEÑOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

8 PIMIENTOS ROJOS DE LATA

Coloca en cada palo de brocheta un trozo de merluza, un trozo de pimiento verde, un champiñón, un gajo de tomate, otro trozo de merluza y otro de pimiento.

Frie las brochetas en una sartén (o en una parrilla) hasta que estén doraditas.

Aparte, frie los pimientos rojos y sazona.

Sirve las brochetas acompañadas con los pimientos fritos.

BROCHETAS DE RAPE CON CHAMPIÑONES

Ingredientes: 4 p.

12 TROZOS DE RAPE

PEQUEÑOS

12 LONCHAS DE PANCETA

CURADA

12 CHAMPIÑONES

12 TROZOS DE PIMIENTO

MORRÓN ROJO SAL

PIMIENTA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

8 TOMATES CHERRY

2 PIMIENTOS VERDES

Envuelve cada trozo de rape en una loncha de panceta.

Coloca en cada palo de la brocheta un trozo de rape, un champiñón bien limpio, un trozo de pimiento y así hasta que quede completa la brocheta, empezando y terminando con un tomatito. Salpimienta.

Fríe las brochetas en una sartén (o en una parrilla) con aceite hasta que estén hechas, dándoles la vuelta cuando veas que están doraditas, y sírvelas enseguida.

Fríe los pimientos verdes en tiras y sazona.

Sirve las brochetas acompañadas con los pimientos verdes fritos.

BROCHETAS DE RAPE Y LANGOSTINOS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE RAPE LIMPIO

24 LANGOSTINOS

PEQUEÑOS

12 MEJILLONES (COCIDOS)

12 PUNTAS DE

ESPÁRRAGOS VERDES

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

PARA LA CREMA DE

MARISCO:

1 CEBOLLA • 1 PUERRO

1 ZANAHORIA

1 L DE CALDO DE

PESCADO

Pela los langostinos, corta en tacos el rape e insértalos en las brochetas alternando los langostinos con el pescado. Salpimenta y coloca sobre la parrilla con aceite, 2-3 minutos por cada lado.

Para preparar la crema de marisco, pocha con aceite las verduras picadas. Añade el caldo y los mejillones. Deja cocer durante 20 minutos y después tritúralo pasándolo por un pasapurés.

Sirve las brochetas acompañadas con la crema de marisco y un salteado de mejillones y puntas de espárragos.

BROCHETAS DE SALMÓN CON PATATAS ESCABECHADAS

Ingredientes: 6 p.

800 G DE SALMÓN

LIMPIO

9 PATATAS PEQUEÑAS

1,5 KG DE GUISANTES

3 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

VINAGRE

SAL • PIMIENTA

RAMITAS DE ENELDO

UNOS GRANOS DE

PIMIENTA NEGRA

1 HOJA DE LAUREL

2 CLAVOS DE OLOR

RAMITAS DE PEREJIL

Pela las patatas y ponlas en una cazuela. Vierte 1 taza de vinagre y 2 tazas 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 y 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 del aceite de eneldo y cocínalas durante un par de minutos por cada lado.

Sirve las brochetas acompañadas con las patatas y los guisantes escabechados.

Riega todo con un poco de escabeche y adorna con una rama de perejil.

BROCHETAS DE VERDEL

Ingredientes: 4 p.

2 VERDELES

800 G DE

CHAMPIÑONES

1 PIMIENTO VERDE

2 TOMATES

1 CEBOLLA

1 CABEZA DE AJOS

1 CUCHARADA DE

HARINA

1 VASO DE VINO

BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA NEGRA

GUINDILLA

PEREJIL PICADO

Pica la cebolla y los ajos y dóralos en una cazuela con aceite. Limpia los champiñones y añádelos (enteros) a la cazuela. Añade la harina, rehógala bien y espolvorea con un poco de perejil picado. Añade la guindilla, vierte el vino blanco y sazona. Cocina a fuego lento durante 20-30 minutos.

Limpia los verdes, saca los filetes y corta cada uno en 4 trozos.

Pasa los palillos de brocheta por agua fría y ensarta en cada uno un trozo de verdel, un trozo de pimiento verde, medio tomate y otro trozo de verdel. Monta las otras 3 brochetas de la misma manera. Salpimenta las brochetas y cocínalas a la plancha con unas gotas de aceite 2-3 minutos por cada lado. En un plato grande coloca las brochetas y alrededor los champiñones. Riega las brochetas con el jugo de la plancha y sirve.

BUEY DE MAR AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

2 BUEY DE MAR DE 800 G CADA UNO

2 CEBOLLAS

1/2 COPA DE BRANDY

1/2 VASO DE SALSA DE TOMATE

2 NUECES DE MANTEQUILLA

3 CUCHARADAS DE PAN RALLADO

1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

LECHUGA

1 LIMÓN

Pon abundante agua a cocer en una cazuela grande. Sazónala con un puñado de sal e introduce los buey de mar.

Cuécelos durante 8-10 minutos, retíralos del agua, déjalos que se templen y desmígalos. Pica las cebollas finamente y pon a pochar en una sartén con aceite. Agrega la carne de los buey de mar y mezcla bien. Calienta el brandy y flambea. Agrega la salsa de tomate y vuelve a mezclar.

Rellena las conchas de los buey de mar con el preparado anterior. Mezcla el pan rallado con el perejil picado y espolvoréalos. Coloca encima de cada concha un par de trocitos de mantequilla y gratina en el horno durante 4-5 minutos.

Para servir, pon en el fondo del plato una cama de lechuga cortada en juliana, coloca encima el buey de mar y decora con medio limón.

BUÑUELOS DE BACALAO

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE BACALAO DESALADO

Y DESMIGADO

300 G DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

2 CLARAS DE HUEVO

1 VASO DE CERVEZA

SAL • PEREJIL PICADO

1/2 L DE Salsa de tomate

8 PIMIENTOS ROJOS ASADOS

En un cuenco hondo mezcla la harina, añade 3 cucharadas de aceite, un poco de perejil picado, sal y la cerveza hasta formar una pasta homogénea, ni muy líquida ni muy espesa.

Bate las claras de huevo a punto de nieve y añádeselas a la masa. Después agrega el bacalao, que habrás salteado en aceite, y mézclalo todo bien.

En una sartén pon a calentar abundante aceite, con una cuchara coge porciones del bacalao mezclado con la masa y fríelas. Tienen que quedar doraditas.

Escurre los buñuelos y sirve acompañados con salsa de tomate y pimientos asados.

BUÑUELOS DE MERLUZA Y GAMBAS

Ingredientes: 4 p.

600 G DE MERLUZA

20 GAMBAS

4 HUEVOS

150 G DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

UNA CUCHARADITA

DE PIMENTÓN DULCE SAL

UNAS RAMAS DE PEREJIL

PARA LA SALSA:

3 PUERROS

1 CEBOLLETA

1/2 VASO DE VINO BLANCO

1/2 L DE CALDO DE PESCADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia y desloma la merluza. Pon la cabeza, la piel y la espina central en una cazuela, cubre con agua, añade una rama de perejil y deja cocer durante 15-20 minutos.

Para la salsa, corta en rodajas los puerros y pica la cebolleta. Pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté blando mójalo con el vino y el caldo de pescado y cocina durante 15 minutos. Tritura con el pasapurés. Pon a punto de sal y reserva.

Pon medio litro de agua y 125 ml de aceite a calentar en una cazuela amplia. Sazona y cuando rompa a hervir retira del fuego, añade la harina tamizada y remueve la mezcla con una varilla. Pon nuevamente a calentar a fuego suave y añade los huevos de uno en uno, sin dejar de remover.

Una vez hecha la masa, incorpora la merluza sazonada y cortada en dados. Fríe en aceite bien caliente y coloca en una fuente cubierta con papel de cocina. Agrega el pimentón al resto de la masa, reboza las gambas y fríelas en la misma sartén.

Sirve los buñuelos con la salsa y adornados con una rama de perejil.

BUÑUELOS DE PULPO CON SU ALIÑO

Ingredientes: 4 p.

1 PULPO

1 YEMA DE HUEVO

1 DIENTE DE AJO

1 CUCHARADITA DE

PIMENTÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

PARA LA MASA DE LOS

BUÑUELOS:

125 ML DE ACEITE DE

OLIVA VIRGEN

4 HUEVOS

150 G DE HARINA SAL

Pon abundante agua con una pizca de sal en una cazuela grande. Asusta el pulpo 3 veces y déjalo en el agua. Pon la tapa y deja cocer durante 30 minutos.

Para la masa de los buñuelos, pon medio litro de agua en una cazuela grande, añade el aceite y una pizca de sal y pon a hervir. Tamiza la harina e incorpórala poco a poco batiendo con una varilla manual. Agrega los huevos de uno en uno sin dejar de batir y déjala reposar durante 15 minutos.

Corta el pulpo en trozos de bocado, añádelos a la masa y mezcla bien, coge pequeñas porciones y fríelas en una sartén con abundante aceite caliente. Escúrrelas sobre papel de cocina. Para la salsa, corta un diente de ajo en láminas y fríelo en una sartén con un poco de aceite. Cuando empiece a dorarse retira la sartén del fuego, agrega el pimentón, mezcla y vierte un poco del caldo resultante de la cocción del pulpo. Pasa a un vaso batidor, añade la yema y tritura con una batidora eléctrica.

Coloca los buñuelos en una fuente, decora con una ramita de perejil y riégalos con un poco de salsa. Sirve el resto de la salsa en una salsera.

CABALLA EN ADOBO

Ingredientes: 4 p.

4 CABALLAS DE

RACIÓN (300 G CADA UNA)

HARINA

HUEVO BATIDO SAL

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

1/2 LIMÓN

PARA EL ADOBO:

3-4 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE PIMENTÓN (DULCE O PICANTE)

1/2 CUCHARADA DE

ORÉGANO

1/2 VASO DE

VINAGRE

1/2 VASO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN

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

Prepara 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 2 o 3 horas.

Pasado este tiempo reboza los filetes con harina y huevo y fríelos en aceite.

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

CABALLA Y MEJILLONES EN VINAGRETA CALIENTE

Ingredientes: 4 p.

4 CABALLAS DE 400 G

CADA UNA

16 MEJILLONES

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

VINAGRE

1 TOMATE

1/2 VASO DE JEREZ

2 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADITA DE

PIMENTÓN DULCE SAL

PEREJIL PICADO

Pide al pescadero que te filetee las caballas.

Haz una mezcla con 8 cucharadas de aceite, 4 cucharadas de vinagre, el jerez, los ajos picados y el pimentón. Rocía con ello los filetes de caballas sazonadas y mételos al horno a 180 grados durante 8 minutos.

Corta el tomate en lonchas finas y cubre con ellas el fondo de una fuente. Sazona y pon encima los filetes de caballa. Coloca también la carne de los mejillones, que habrás abierto en un poco de agua.

Por último, liga la vinagreta de la placa del horno en una sartén, añadiendo un poco de vinagre y perejil picado, y rocía con ella el pescado.

CALAMAR GUISADO CON GUISANTES

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE CALAMARES

300 G DE GUISANTES

PELADOS

4 PATATAS MEDIANAS

16 CEBOLLITAS

12 CHALOTAS

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DE VINO

BLANCO

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pela las patatas, córtalas por la mitad y toméalas (dales forma redondeada). Ponlas a cocer junto con los guisantes en una cazuela con agua y una pizca de sal. En 15 minutos estarán a punto. Limpia los calamares y trocéalos.

Pela los dientes de ajo, córtalos en trozos grandes y ponlos a dorar en una olla rápida. Cuando se doren añade los calamares, el vino blanco y una pizca de sal. Pon la tapa y cuando la válvula suba a la posición 2 deja cocer durante 4 minutos.

Pela las cebollitas y las chalotas. Ponlas a dorar con aceite en una cazuela amplia y baja. Cuando hayan tomado color añade 2 cucharadas de harina y rehógala. Incorpora los guisantes, las patatas y los calamares. Agrega un poco del líquido de cocer los calamares, cocina todo junto durante 2 minutos más y sirve.

CALAMARES A LA PLANCHA

Ingredientes: 4 p.

16 CALAMARES CON SUS TINTAS

2 CEBOLLAS

2 PIMIENTOS VERDES

3 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

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 dorado añade las aletas y los tentáculos picados. Saltea brevemente, retira y coloca 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 y cuando empiece a hervir escalda 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.

CALAMARES A LA VINAGRETA NEGRA

Ingredientes: 4 p.

2 CALAMARES GRANDES

2 CEBOLLETAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 CUCHARADA DE VINAGRE

1 DIENTE DE AJO

Limpia los calamares, reservando las tintas. Los tentáculos se pueden hacer a la plancha o congelar para hacerlos otro día.

Corta las cebollas en juliana y ponlas a rehogar en aceite. Cuando veas que están en su punto incorpora las tintas con un poco de agua y deja reducir al fuego durante 5 minutos. Después escurre bien y coloca en un plato.

En una sartén pon aceite y cuando esté bien caliente echa con cuidado los calamares cortados en tiras. Cuando estén fritos retira y pásalos al plato. Rocía con vinagre. Con el aceite sobrante de freír los calamares prepara un refrito con el ajo fileteado.

Antes de presentar en la mesa echa el sofrito por encima y el ajo frito adomando.

CALAMARES AL BRANDY

Ingredientes: 4 p.

16 CALAMARES

350 G DE GAMBAS PELADAS

3 CEBOLLAS

UNAS PUNTAS DE

ESPÁRRAGOS COCIDAS

4 DIENTES DE AJO

1 COPITA DE BRANDY

1 VASO DE CALDO DE PESCADO

1 CUCHARADA DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pica las cebollas y fríelas en una cazuela con aceite.

Limpia los calamares, rellénalos con sus patas, sazona y fríelos en una sartén junto con los dientes de ajo.

Echa los calamares a la cazuela, añade las gambas, sazona y saltea. Incorpora el brandy y flambea. Cuando el alcohol se consume agrega una cucharada de harina y rehoga.

Vierte un vaso de caldo de pescado o agua, incorpora las puntas de los espárragos, guisa durante 10 minutos y sirve.

CALAMARES AL VINO BLANCO

Ingredientes: 4 p.

4 CALAMARES LIMPIOS

1 CEBOLLETA

1 DIENTE DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

100 G DE JAMÓN

COCIDO

4 REBANADAS DE PAN DE MOLDE

1 HUEVO SAL

PIMIENTA

1 VASO Y MEDIO DE

SALSA DE TOMATE

1 VASO DE VINO

BLANCO

Limpia los calamares y reserva.

Para preparar el relleno, pica en juliana la cebolleta y el ajo y póchalos en una sartén con aceite. Añade los tentáculos y las alas de los calamares picados y rehógalo durante unos minutos. A continuación agrega el jamón y las rebanadas de pan, todo picado, y saltéalo durante 2 o 3 minutos. Retíralo del fuego y añade un huevo, mezclándolo todo bien.

Rellena con esta mezcla los calamares y colócalos salpimentados en una fuente resistente al horno. Riégalos con la salsa de tomate y el vino blanco.

Cubre con papel de aluminio y hornéalo durante 45 minutos a 180 grados. Sirve.

CALAMARES CON ALMENDRAS

Ingredientes: 4 p.

3/4 DE KG DE

CALAMARES

50 G DE ALMENDRAS

3 TOMATES MADUROS

2 CEBOLLAS GRANDES

1 DIENTE DE AJO

1 CUCHARADA DE PURÉ

DE PIMIENTO

CHORICERO

1 VASO PEQUEÑO DE

VINO BLANCO

1/2 L DE LECHE

UNA PIZCA DE CANELA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia los calamares y córtalos en aros.

En una sartén con un poco de aceite fríe el diente de ajo picado junto con las almendras.

Una vez frito añade el puré de pimiento choricero y rehoga. Después pásalo a un bol y tritúralo con ayuda de la batidora, agregando también la leche.

En una cazuela fríe las cebollas picadas y los tomates pelados y troceados. Déjalo a fuego no muy fuerte hasta que se poche bien.

Sazona los aros de calamar y añádeselos a la cazuela, regándolo todo con el vino.

A continuación agrega el batido de almendra y espolvorea con una pizca de canela.

Déjalo al fuego unos 10 o 15 minutos hasta que la salsa espese.

Por último, espolvorea con perejil picado y sirve.

CALAMARES CON CIGALAS

Ingredientes: 4 p.

8 CALAMARES

16 CIGALAS

1 TOMATE

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO VERDE

1 VASO DE VINO BLANCO

3 DIENTES DE AJO

200 G DE ARROZ

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

UNAS HEBRAS DE

AZAFRÁN

PEREJIL

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 una olla rápida 5 minutos a partir de 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 y 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 las cigalas (doble que de arroz), unas hebras de azafrán y una pizca de sal. Cocina durante 20 minutos.

Salpimienta las colas de cigala en una sartén con un poco de aceite.

Sirve los calamares, las cigalas y el arroz a tu gusto, salseando con la salsa de calamar.

CALAMARES CON PATATAS

Ingredientes: 4 p.

12 CALAMARES

3 PATATAS

1 CEBOLLA O 2 CEBOLLETAS

1 HOJA DE LAUREL

UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN

1 VASO DE VINO BLANCO SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Limpia bien los calamares y rellena cada uno con sus tentáculos.

Pocha la cebolla o cebolletas picadas en una cazuela con aceite. Sazona.

Añade después los calamares, rehogándolos lentamente para que se vayan haciendo poco a poco junto con el laurel y el azafrán. Agrega el vino blanco y agua casi hasta cubrir.

Gúisalo 25 minutos aproximadamente (los calamares estarán casi hechos) y agrega las patatas troceadas.

Déjalo hacer otros 20 minutos a fuego suave y sirve.

CALAMARES EN SU TINTA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE CALAMARES

LIMPIOS

TINTA DE LOS CALAMARES

4-5 CEBOLLAS

2 DIENTES DE AJO

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL FINA Y GORDA

ARROZ BLANCO COCIDO

TRIÁNGULOS DE PAN

TOSTADO O FRITO

Corta toda la cebolla en juliana y ponla a rehogar junto con los ajos picados en una cazuela con aceite. Sazona. Cuando esté 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 último, espolvorea con perejil picado.

CALAMARES FRITOS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE CALAMARES

3-4 DIENTES DE AJO

PEREJIL PICADO

1 PLATO DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1/4 DE VASO DE VINAGRE SAL

1 TOMATE

Limpia bien los calamares y córtalos en aros. Sazona, pásalos por harina y fríelos en una sartén ancha con aceite bien caliente.

Cuando estén dorados añade los ajos fileteados y, antes de que se queme, agrega el vinagre y tapa enseguida la sartén porque saltará el aceite. Deja que se haga 1 minuto aproximadamente y sírvelos espolvoreados con perejil.

Por último, acompaña el plato con rodajas de tomate.

CALDERETA DE ITSASKABRA

Ingredientes: 4 p.

1,5 KG DE ITSASKABRA

4 PATATAS

1 CEBOLLA

3 DIENTES DE AJO

1 PIMIENTO VERDE

3 TOMATES MADUROS

1 YEMA DE HUEVO

COCIDA

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN SAL

PIMIENTA

PIMENTÓN

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 (de unos 3 cm) y añádelas. Deja cocer durante 15 minutos.

Trocea el pescado en rodajas, salpimiéntalas 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. Sirve.

CARACOLAS DE SALMÓN CON SALSA DE MENTA

Ingredientes: 4 p.

800 G DE SALMÓN

1 CALABACÍN

50 ML DE VINAGRE DE VINO

50 ML DE VINAGRE DE MÓDENA

100 G DE AZÚCAR

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

HOJAS DE MENTA

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

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

Salpimiéntalas, úntalas con unas gotas de aceite y pásalas por la plancha bien caliente durante un par de minutos de cada lado. Limpia el calabacín, córtalo en bastones gruesos, sazónalos y saltéalos en una sartén con aceite.

Sirve las brochetas acompañadas con la salsa y los bastones de calabacín.

CARACOLES

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE CARACOLES EN

CONSERVA

150 G DE JAMÓN SERRANO

3 TOMATES

2 CEBOLLAS

30 ALMENDRAS

4 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1 GUINDILLA

1 CUCHARADA DE

PIMENTÓN

1 HOJA DE LAUREL

UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN

Pela y pica las cebollas finamente y ponlas a pochar con aceite en una cazuela amplia y baja. Pela los ajos, filetéalos e incorpóralos a la cazuela. Pela los tomates, pícalos y agrégalos. Introduce la hoja de laurel y la guindilla y cocina a fuego suave durante 20 minutos.

Cuando la salsa esté hirviendo incorpora el jamón troceado, el azafrán y el pimentón. Introduce los caracoles y mezcla bien.

Machaca las almendras en el mortero y añádelas a la cazuela, mezcla y deja cocer a fuego lento durante 10 minutos más.

Saca los caracoles a una fuente grande y adoma poniendo en el medio la hoja de laurel y la guindilla.

CARACOLES CON SETAS

Ingredientes: 4 p.

1,5 KG DE CARACOLES

300 G DE SETAS

200 G DE JAMÓN SERRANO

1/2 CEBOLLA

1/2 PIMIENTO VERDE

UN TROZO DE PIMIENTO

ROJO

1 DIENTE DE AJO

2 CUCHARADITAS DE HARINA

2 HOJAS DE LAUREL

1 GUINDILLA SECA

1 VASO DE SALSA DE TOMATE

1 CUCHARADA DE CARNE DE

PIMIENTO CHORICERO SAL • PEREJIL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

En una cazuela con aceite pon a rehogar la cebolla, el ajo y las dos clases de pimientos, todo picado. Sazona y, una vez pochado, agrega la guindilla sin pepitas, el laurel y la harina, rehogando. Vierte la salsa de tomate y la carne de pimiento choricero.

Por último, incorpora los caracoles (previamente cocidos) y cubre con agua.

Espolvorea con perejil picado y guísalo durante 20-30 minutos. Retira la guindilla y el laurel cuando creas que el guiso ha adquirido suficiente sabor.

En una sartén con aceite prepara un salteado con las setas bien limpias y cortadas en juliana y el jamón en tacos.

Viértelo sobre el guiso de caracoles, mezcla bien, deja reposar unos minutos y sirve.

CARACOLES EN SALSA

Ingredientes: 4 p.

**1 KG DE CARACOLES LIMPIOS Y
COCIDOS**

150 G DE JAMÓN SERRANO

100 G DE CHORIZO

1 CEBOLLETA • 1 TOMATE

2 DIENTES DE AJO

UN TROCITO DE GUINDILLA

**2 CUCHARADAS DE CARNE DE
PIMIENTO CHORICERO**

SALSA DE TOMATE

1/2 L DE CALDO DE VERDURAS O DE AVE

1 CUCHARADA DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL

ARROZ BLANCO COCIDO

Pica muy fina toda la verdura y póchala en una cazuela con un chorro de aceite. Añade el jamón y el chorizo en taquitos, y cuando veas que se están dorando echa la harina y rehoga. Incorpora la carne del pimiento choricero, 3 cucharadas de salsa de tomate, la guindilla, el caldo y los caracoles.

Remueve todo bien y déjalo cocer durante unos 10-15 minutos, a fuego lento, poniendo a punto de sal. Espolvorea con perejil picado, remueve y déjalo reposar unos minutos antes de servir (puedes acompañar con arroz blanco cocido).

CARPA AL AZAFRÁN CON ALMEJAS

Ingredientes: 4 p.

2 CARPAS

16 ALMEJAS

1 TOMATE

1 CEBOLLA

1 DIENTE DE AJO

UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN

1 VASO Y MEDIO DE CALDO DE PESCADO

1 CUCHARADA DE HARINA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia el pescado y hazlo tajadas.

En una cazuela con aceite y un diente de ajo fileteado pocha la cebolla picada y el tomate en dados. Después añade la harina rehogando y agrega el caldo de pescado. Incorpora las almejas y espera hasta que se abran.

Sazona las tajadas de pescado y añádeselas a la cazuela junto con unas hebras de azafrán.

Guísalas 4 minutos por cada lado, espolvorea con perejil picado y sirve.

CARPACCIO DE ATÚN FRESCO

Ingredientes: 4 p.

1 LOMO DE ATÚN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

ZUMO DE 1 LIMÓN O VINAGRE DE SIDRA SAL

PIMIENTA

UN POCO DE HINOJO O ENELDO

1 CEBOLLETA

Corta el lomo del atún en lonchas muy finas.

Colócalas extendidas en una placa de homo, salpimiéntalas y rocíalas con el aceite y el zumo del limón.

Espolvorea con hinojo y añade un poco de cebolleta cortada en juliana.

Deja el atún macerando durante 15 minutos, y listo para servir.

CARPACCIO DE SALMÓN CON PASTA FRESCA

Ingredientes: 4 p.

400 G DE SALMÓN FRESCO

SIN ESPINAS

100 G DE PASTA FRESCA

1/2 PIMIENTO AMARILLO

2 DIENTES DE AJO

2 LIMAS

UNAS GOTAS DE SALSA PICANTE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

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 de ajo en láminas y 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.

CARRILLERAS DE BACALAO CON MEJILLONES EN SALSA VERDE

Ingredientes: 4 p.

800 G DE CARRILLERAS

16 MEJILLONES

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

2 VASOS DE VINO BLANCO

1 CUCHARADA DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

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 en la cazuela, espolvorea con un buen puñado de perejil, sazona las camilleras e incorpóralas. Tapa la cazuela y cocina durante 2 minutos. Introduce nuevamente los mejillones y dales un hervor.

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

CARRILLERAS DE RAPE CON SALSA DE PIQUILLOS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE CARRILLERAS DE RAPE

1 LATA DE PIMIENTOS

DEL PIQUILLO

1 CEBOLLA

4 DIENTES DE AJO

1 TOMATE MADURO

12 ESPÁRRAGOS

TRIGUEROS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

AZÚCAR

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

Pica 2 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. Quitale la parte inferior de los espárragos y ponlos a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15 minutos. Escúrrelos. Pica los otros 2 dientes de ajo y 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.

CARRILLERAS DE RAPE EN SALSA AMERICANA

Ingredientes: 4 p.

800 G DE CARRILLERAS DE RAPE

4 LANGOSTINOS

2 CARABINEROS

2 NÉCORAS

2 TOMATES MADUROS

1 CEBOLLETA • 3 CHALOTAS

1/2 L DE CALDO DE PESCADO

1 COPITA DE BRANDY

2 DIENTES DE AJO

2 CUCHARADITAS DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

1 RAMITA DE ESTRAGÓN

PEREJIL PICADO

Pica la cebolleta, 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 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. Riega todo con el caldo de pescado y deja hervir durante 30 minutos a fuego lento. Después tritura con la batidora y pásalo por el colador o chino. Reserva. Limpia bien las camilleras, retirándoles las telillas. Salpimienta y saltéalas en una sartén con un poco de aceite. Pela las colas de los langostinos y saltéalos junto con las camilleras. 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.

CARRILLERAS DE RAPE VILLEROI

Ingredientes: 4 p.

600 G DE CARRILLERAS

1 HUEVO

3 DIENTES DE AJO

HARINA

PAN RALLADO

SALSA DE TOMATE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

PARA LA SALSA

BECHAMEL:

30 G DE MANTEQUILLA

30 G DE HARINA

1/4 DE L DE LECHE

SAL • PEREJIL PICADO

Para preparar la salsa bechamel, rehoga la harina en una cazuela con un poco de mantequilla. Después agrega la leche poco a poco y sin parar de remover. Cuécelo a fuego medio hasta que espese. Pon a punto de sal y espolvorea con perejil picado. Limpia bien las carilleras, ábre las por la mitad y salpimenta. Pásalas por la bechamel y colócalas extendidas en una fuente que previamente habrás humedecido. Déjalo enfriar hasta que se endurezca.

A continuación reboza las carilleras en harina, huevo batido y pan rallado y fríelas en una sartén con aceite junto con los dientes de ajo.

Sirve las carilleras de rape cubiertas con salsa de tomate bien caliente.

CAZÓN REBOZADO CON ALCACHOFAS SALTEADAS

Ingredientes: 4 p.

8 FILETES DE CAZÓN

4 ALCACHOFAS

4 DIENTES DE AJO

2 HUEVOS

HARINA

PAN RALLADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PEREJIL PICADO

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

Pasa 4 rodajas por harina y huevo y las otras 4 por pan rallado. Fríelas 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.

CAZUELA DE CARRILLERAS DE BACALAO

Ingredientes: 4 p.

800 G DE CARRILLERAS

DE BACALAO FRESCO

2 PATATAS

1 CABEZA DE AJOS

2 DIENTES DE AJO

2 PIMIENTOS ROJOS ASADOS Y PELADOS

1 CUCHARADA DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

PEREJIL PICADO

En una sartén con aceite fríe las patatas partidas en rodajas muy finas junto con una cabeza de ajos enteros.

Aparte, salpimenta las carilleras y saltéalas en una cazuela con aceite, donde habrás dorado dos dientes de ajo y rehogado una cucharada de harina. Déjalo hacer 4-5 minutos.

Quando las patatas estén casi hechas añádelas, escuridas de aceite, a las carilleras.

Tritura con la batidora eléctrica los pimientos rojos asados con 1 vaso de agua y agrégalo a la cazuela de las carilleras.

Espolvorea con perejil y deja hacer a fuego suave otros 4-5 minutos. Sirve.

CAZUELA DE CONGRIO BEITXI

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE CONGRIO

12 MEJILLONES

300 G DE ALMEJAS

4 ALCACHOFAS COCIDAS

200 G DE JUDÍAS VERDES COCIDAS

2 CEBOLLETAS

1/2 PIMIENTO ROJO

1/2 VASO DE VINO BLANCO

1 VASO DE CALDO DE

PESCADO HARINA • SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Abre los mejillones y las almejas en una cazuela con un chorro de vino blanco. Reserva los moluscos y también el caldo.

En una cazuela con aceite pocha las cebolletas y el pimiento rojo muy picados. Agrega el congrio cortado en rodajas y sazonado. Añade 2 cucharaditas de harina y rehoga bien. Vierte el resto del vino blanco, el caldo que has reservado y un vaso de caldo de pescado o agua. Pon a punto de sal y guísalo durante 10 minutos (5 minutos por cada lado).

Por último, incorpora las almejas, la carne de los mejillones y las verduras (las alcachofas y las judías verdes) cocidas y troceadas.

Dale un hervor y sirve.

CAZUELA DE RAYA

Ingredientes: 4 p.

800 G DE ALAS DE RAYA

8 MEJILLONES

8 PATATAS PEQUEÑAS

4 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE HARINA

1 COPA DE VINO BLANCO

1/2 L DE CALDO DE

PESCADO

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

SAL

PIMIENTA

1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN

PEREJIL

Limpia las patatitas y ponlas (sin pelar) en una 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 cartilago. Salpimiéntalos, incorpóralos a la cazuela y cocínalos durante 3 minutos. Añade los mejillones nuevamente y sirve.

Pela las patatas y córtalas en rodajas gruesas y colócalas en una fuente amplia. Pica un 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 y a la mesa.

CAZUELA DEL PESCADOR

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE PATATAS

50 G DE ARROZ

50 G DE GAMBAS PELADAS

4 IJADAS DE MERLUZA

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

PEREJIL PICADO

1/2 VASO DE VINO BLANCO SAL

CALDO DE PESCADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

2 HUEVOS COCIDOS

Pica la cebolleta y los ajos finamente. Rehógalos con aceite en una cazuela. Cuando estén doraditos añade las patatas cortada en lonchas de medio centímetro de grosor.

Rehoga un par de minutos e incorpora el vino y cubre con el caldo o con agua.

Cuando rompa a hervir añade el arroz, sal y perejil.

Deja cocer todo durante 20 minutos a fuego lento. Entonces echa las gambas y la merluza. Si hace falta más caldo añádeselo y déjalo cocer 3 minutos más. Prueba de sal.

Espolvorea con perejil picado y sirve. Puedes adomar el plato con unos huevos cocidos partidos en cuatro trozos.

CEBICHE

Ingredientes: 4 p.

200 G DE RAPE LIMPIO

SIN PIEL

200 G DE VERDEL LIMPIO

SIN PIEL

200 G DE SALMÓN

FRESCO LIMPIO SIN PIEL

200 G DE GAMBAS

1 CEBOLLA SAL • PIMIENTA

2 DIENTES DE AJO

2 GUINDILLAS PICANTES

ZUMO DE 5 LIMONES

HOJAS DE LECHUGA

1 RAMA DE PEREJIL

Corta los pescados en dados pequeños y colócalos en un bol. Pela las gambas, añádelas y salpimenta.

Corta las guindillas por la mitad y retírales las pepitas. Pica la cebolla en juliana fina y los ajos en láminas e incorpora todo al pescado. Cubre con el zumo de limón y deja macerar durante una hora.

Para servir, limpia las hojas de lechuga, escúrelas y cubre el fondo de una fuente, colocando encima los pescados marinados.

Adorna con una ramita de perejil y sirve.

CESTITAS DE BACALAO

Ingredientes: 4 p.

**4 VOLOVANES DE HOJALDRE DE
RACIÓN**

300 G DE BACALAO DESMIGADO Y DESALADO

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

5 HUEVOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA SALSA DE PIMIENTOS:

3 PIMIENTOS MORRONES

1 CEBOLLA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Unta los volovanes con un huevo batido y homéalos durante 20 minutos aproximadamente.

Corta el pimiento verde y la cebolleta en juliana y póchalos en un poco de aceite. Añade el bacalao y rehógalo unos minutos.

Rellena los volovanes con el bacalao y pon un huevo en cada uno. Gratínalos hasta que el huevo cuaje (unos 2 o 3 minutos)

Para la salsa de pimientos, asa los pimientos en el horno a 180 grados durante 20 minutos por cada lado. Pocha en aceite una cebolla picada junto con los pimientos morrones asados y pelados, deja que se hagan a fuego lento durante 15 minutos aproximadamente. Después tritúralo todo con la batidora añadiendo un poco de agua. Pasa la salsa por el chino y ponla a punto de sal.

Por último, sirve los volovanes acompañados con la salsa de pimientos.

CHICHARRO A LA BRETONA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE CHICHARRO

200 G DE CHAMPIÑONES

2 DIENTES DE AJO

2 CEBOLLETAS

1/2 VASO DE VINO BLANCO

1/2 VASO DE CALDO DE PESCADO

2 CUCHARADITAS DE HARINA

1 HOJA DE LAUREL

UNAS RAMITAS DE TOMILLO FRESCO

SAL • PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Limpia el chicharro y pártelo en rodajas.

En una cazuela con aceite saltea los dientes de ajo picados con las cebolletas, también picadas, y añade los champiñones bien limpios y fileteados. Agrega la harina y rehoga.

Añade las rodajas sazonadas de chicharro y deja que se doren por los dos lados.

Rocía todo con el vino blanco y después agrega el tomillo, el laurel y el perejil picado junto con un poco de caldo de pescado.

Deja que se haga unos 10 minutos y listo para servir.

CHICHARRO A LA MOSTAZA

Ingredientes: 4 p.

2 CHICHARROS O JURELES

1/2 L DE LECHE

1 CUCHARADA DE HARINA

3 CUCHARADAS DE

MOSTAZA

UN TROZO DE MANTEQUILLA

PEREJIL PICADO SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Limpia los chicharos y filetéalos.

Pon los filetes sazonados sobre una fuente de homo untada con un poco de aceite.

Para la bechamel, rehoga la harina con un trocito de mantequilla derretida en una sartén.

Después añade la leche poco a poco y sin parar de remover y deja cocer a fuego medio hasta que espese. Sazona y agrega la mostaza y perejil picado, mezclándolo todo bien.

Echa esta salsa sobre el pescado y mételo en el homo a 180 grados durante 10 minutos.

Saca del homo y sirve.

CHICHARRO A LA SAL

Ingredientes: 4 p.

1 CHICHARRO DE 2 KG

APROX.

2 KG DE SAL GORDA

12 AJOS FRESCOS

1 LIMÓN

PARA LA VINAGRETA:

1 CUCHARADA DE

ALCAPARRAS

6 PEPINILLOS EN

VINAGRE

1 PIMIENTO ROJO

1 HUEVO COCIDO ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

VINAGRE • SAL

Para 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.

Humedece la sal gorda con un poco de agua para que se haga más compacta.

Limpia bien el chicharro. En una placa de homo prepara una cama de sal y colócalo encima. Cúbrelo totalmente con más sal y homea a 180 grados durante 30 minutos.

Retíralo del homo, rompe el caparazón de sal dándole unos golpes y retíralo. 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, fríelos en una sartén con aceite y riega el chicharro. Decora con el limón cortado en dos.

CHICHARRO AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

4 CHICHARROS

2 TOMATES

1 PATATA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA NEGRA MOLIDA

PEREJIL PICADO

Pela la patata, córtala en rodajas y fríela en una sartén con un poco de aceite durante 4-5 minutos y colócala sobre una fuente de horno.

Pela los tomates, córtalos en rodajas y colócalas encima de las patatas.

Limpia los chicharos, filetea y salpiméntalos por los dos lados, y colócalos sobre la "cama" de patatas y tomate. Rocía con aceite e introduce en el horno a 180 grados durante 10 minutos. Pon los chicharos y las patatas en un plato grande y salséalos con el jugo que quede en la placa del horno.

Espolvorea con un poco de perejil picado y sirve.

CHICHARRO CON TOMATE AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE CHICHARRO

2 TOMATES MADUROS

2 PATATAS

1 CEBOLLA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pela las patatas, fríelas en aceite cortadas en rodajas y colócalas sobre una fuente de horno.

En otra sartén con aceite pocha la cebolla con los tomates, todo picado. Sazona y rehoga durante 6-8 minutos.

Limpia el chicharro, pártelo por la mitad y colócalo sazonado sobre las patatas. Cúbrela con la fritada de verdura y hornéalo durante 5 minutos a 180-190 grados.

Sirve los chicharos espolvoreados con perejil picado.

CHICHARRO EN ESCABECHE

Ingredientes: 4-6 p.

3 CHICHARROS

4 CEBOLLETAS

24 AJOS FRESCOS

12 DIENTES DE AJO

4 HOJAS DE LAUREL

30 GRANOS DE PIMIENTA BLANCA

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL

UNA RAMA DE PEREJIL

Limpia bien los chicharos y filetéalos. Sazónalos, pásalos por harina y fríelos brevemente vuelta y vuelta en una sartén con aceite. Pásalos a una tartera.

En el mismo aceite pon a pochar los dientes de ajo pelados y enteros, las cebolletas cortadas por la mitad y los ajos frescos limpios. Cuando estén hechos colócalos sobre los filetes de pescado. Añade los granos de pimienta y las hojas de laurel. Vierte una taza de vinagre y dos de aceite.

Cubre la superficie de la tartera con una hoja de papel de aluminio y después coloca la tapa. Cuece durante 5 minutos a fuego suave.

Sirve en una fuente amplia y decora con una ramita de perejil.

CHICHARRO RELLENO DE MEJILLONES

Ingredientes: 4 p.

4 CHICHARROS DE RACIÓN

12 LONCHAS DE BACÓN

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA EL RELLENO:

16 MEJILLONES

1 NUEZ DE MANTEQUILLA

1 CEBOLLETA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Para preparar el relleno, abre los mejillones cociéndolos en un poco de agua. Retira su carne, pícala (aparta algunos enteros) y reserva el caldo colado. Pocha la cebolleta picada en aceite y un poco de mantequilla. Cuando esté pochada agrega los mejillones picados.

Quita la espina central a los chicharos y sazona. Rellena el interior del pescado con el salteado de los mejillones y envuélvelos en dos o tres lonchas de bacón.

Colócalos en una fuente o bandeja de horno, añade un chorro de aceite y un poco del caldo colado de los mejillones. Hornea los chicharos, cuidando de que no se queden secos, durante 15 minutos aproximadamente a horno fuerte.

Sirve los chicharos acompañados con unas lonchas de bacón, picadas y salteadas en aceite, junto con los mejillones enteros reservados, también salteados.

Por último, espolvorea con perejil picado y sirve.

CHICHARROS CON VINAGRETA DE MOSTAZA

Ingredientes: 4 p.

4 CHICHARROS

1 CALABACÍN

2 ZANAHORIAS

1 PIMIENTO VERDE

1 PIMIENTO ROJO

12 AJOS FRESCOS

1 PUERRO

2 PATATAS

6 NUECES

MOSTAZA DE DIJÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

VINAGRE DE MÓDENA SAL

PIMIENTA

PEREJIL PICADO

Pon un poco de aceite en la placa de homo. Corta el calabacín en filetes y cubre el fondo de la placa. Sazona y coloca encima las zanahorias, los pimientos y el puerro cortados en juliana fina, pon también los ajos frescos enteros yazona nuevamente. Limpia los chicharos y saca los filetes. Salpimiéntalos. Dóblalos por la mitad dejando la piel hacia dentro y colócalos sobre las verduras.

Pela y corta las patatas en láminas finas. Colócalas en la placa. Mezcla 4 cucharadas de aceite con las nueces picadas y rocía el pescado. Cierra la fuente con papel de aluminio e introduce en el homo a 200 grados durante 25 minutos.

Para la vinagreta, pon en un bol una cucharadita de mostaza, 2 de vinagre de módena y el caldo resultante de asar las verduras y un poco de perejil picado. Sazona y bate bien con un tenedor.

Sirve las verduras en una fuente, coloca encima el pescado y aliña con la vinagreta.

CHIPIRONES A LO PELAYO

Ingredientes: 4 p.

24 CHIPIRONES

DE ANZUELO

4 CEBOLLETAS

2 PIMIENTOS VERDES

2 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Limpia los chipirones, retirando la cabeza y tentáculos del cuerpo. Corta los tentáculos y límpialos bajo el grifo de agua fría. Retira la pluma del cuerpo y la telilla que los cubre. Dale la vuelta y pásalos por el grifo de agua fría para retirar la telilla interior y la arena que puedan tener. Rellena los chipirones con los tentáculos y las aletas.

Pica las cebolletas en juliana fina y pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando vaya cogiendo color pica los pimientos en juliana fina e incorpóralos. Pica los dientes de ajo en láminas y añádelos. Sazona y deja pochar bien. Coloca este pochado en un plato y reserva.

Agrega un poco más de aceite a la sartén y saltea los chipirones brevemente.

Espolvórealos con perejil picado y colócalos en una fuente amplia.

Añade la fritada de cebolla, pimiento y ajos por encima y sirve.

CHIPIRONES CON SALSA DE PEREJIL

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE CHIPIRONES

GRANDES

1 CABEZA DE AJOS

1 CUCHARADA DE PEREJIL

PICADO

1 TOMATE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

HARINA SAL

Limpia bien los chipirones, sazónalos, pásalos por harina y fríelos en aceite caliente para que se doren. Después pásalos a una cazuela y añade el tomate partido en cuartos. Tritura con la batidora los ajos pelados y troceados, un poco de sal, el perejil, un chorro de aceite y 1 vaso de agua. Agrega la mezcla a la cazuela, bañándolo todo bien. Homea a 180-190 grados durante 30 minutos (si ves que se queda seco puedes añadir un poco de agua).

Por último, sirve los chipirones y salsea.

CHIPIRONES RELLENOS

Ingredientes: 4 p.

20 CHIPIRONES O

CALAMARES

3 CEBOLLAS

150 G DE JAMÓN SERRANO

1 HUEVO COCIDO

4 DIENTES DE AJO

3 TOMATES

1 PIMIENTO VERDE

LA TINTA DE LOS

CHIPIRONES

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Limpia los chipirones y guarda su tinta. Separa las aletas y los tentáculos, pícalos y resérvalos.

Para el relleno, saltea en una sartén con un poco de aceite una cebolla y 2 dientes de ajo picados. Añade la picadura de los tentáculos y las aletas, el jamón cortadito y perejil picado. Rehoga el conjunto y añade el huevo cocido picado. Deja templar.

En una cazuela a fuego muy lento rehoga en un poco de aceite las restantes cebollas, los otros dos dientes de ajo y el pimiento verde picados y los tomates cortaditos en gajitos. Sofríe el conjunto y agrega la tinta disuelta en un poco de agua. Cocina a fuego suave durante 15 minutos. Después tritura la salsa con el pasapurés y reserva.

Rellena los chipirones con la preparación anterior y ciérralos con un palillo. Fríe los chipirones en una sartén con aceite e incorpóralos a la salsa. Cocina durante 20 minutos, rectifica el punto de sal y sirve.

CÓCTEL DE CARABINEROS

Ingredientes: 4 p.

HOJAS DE LECHUGA VARIADAS

8 CARABINEROS

25 G DE HUEVAS DE TRUCHA

1/2 AGUACATE

1 PUERRO

PEREJIL SAL

PARA LA SALSA:

1/4 DE L DE MAHONESA

1 CUCHARADA DE SALSA DE TOMATE

1 CUCHARADITA DE WHISKY

ZUMO DE 1/2 LIMA

Pela los carabineros y córtalos por la mitad a lo largo, dejándolos unidos por la parte de la cola. Pon agua en una cazuela, agrega el puerro cortado por la mitad, una rama de perejil y una pizca de sal. Cuando empiece a hervir añade los carabineros. Cuécelos durante un par de minutos.

Para la salsa, pon la mahonesa en un bol, vierte el whisky, la salsa de tomate y el zumo de lima y mezcla bien. Limpia las lechugas, escúrelas y pícalas en juliana fina.

Distribuye las lechugas en 4 cuencos de cristal.

Pela el aguacate, córtalo en dados y añade unos cuantos en cada copa. Coloca encima un par de carabineros y riégalos con un poco de salsa. Adorna con huevas de trucha.

COGOTE DE SALMÓN AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

1 COGOTE DE SALMÓN DE 1 KG

2 PATATAS

1 TOMATE • 1 CEBOLLA

1 PIMIENTO VERDE

1 PUERRO (SÓLO LO BLANCO)

1 VASO DE VERMUT

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

PARA ACOMPAÑAR:

PIMIENTOS ROJOS ASADOS Y PELADOS

PATATAS FRITAS EN RODAJAS

2 DIENTES DE AJO

PEREJIL PICADO

SAL GORDA

En una sartén con aceite pocha el pimiento verde, la cebolla, el puerro y el tomate, picado todo en juliana.

Pela las patata y córtalas en rodajas. Frielas no del todo y, tras escurirlas, colócalas en el fondo de una tartera. Sobre éstas pon el salteado de verduras y encima el cogote de salmón salpimentado. Moja con el vermut. Ásalo a homo fuerte unos 15 minutos.

Presenta el cogote con las verduras y salsea.

Acompaña con una ensalada de tiras de pimiento asado con ajo picadito y aliñada con sal gorda y aceite.

También puedes servir una fuente de patatas fritas sazonadas y espolvoreadas con perejil picado.

COLA DE MERLUZA AL VAPOR

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE MERLUZA (COLA)

3 ZANAHORIAS

1 PUERRO • 1 CEBOLLA

1 LIMÓN • SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

200 G DE VERDURAS

**COCIDAS (ESPÁRRAGOS,
JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS)**

1 VASO DE CALDO DE PESCADO

1 VASO DE NATA LÍQUIDA

1/2 VASO DE VINO BLANCO ESTRAGÓN

Filetea la merluza, retirando las espinas y la piel. Sazona y cuécela durante 8-10 minutos al vapor con agua, a la que habrás añadido unas verduras limpias y troceadas (el puerro, la cebolla y las zanahorias en juliana) yazona.

Para preparar la salsa, mezcla en un cazo el vino, el caldo, la nata y un poco de estragón. Deja reducir 10 minutos.

En una sartén con aceite saltea las verduras cocidas (los espárragos, las zanahorias y las judías verdes).

Sirve en una fuente la merluza con la salsa de vino y acompaña con las verduras, tanto las salteadas como las cocidas, al presentar la merluza.

Puedes decorar con un limón.

COLA DE SALMÓN AL ENELDO

Ingredientes: 4 p.

1 COLA DE SALMÓN

5 DIENTES DE AJO

8 PATATAS PEQUEÑAS

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

SAL FINA Y GRUESA

ENELDO

PEREJIL PICADO

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 y saca 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 grados 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 quita la piel y la sal a la vez y pon los filetes a los lados de las patatas. Riega todo con un buen chorro de aceite y sirve.

COLAS DE RAPE ASADAS CON VINAGRE

Ingredientes: 4 p.

**4 COLAS DE RAPE (DE
RACIÓN)**

**3 DIENTES DE AJO SAL
PEREJIL**

1/2 VASO DE VINAGRE

1 VASO DE ACEITE

PIMENTÓN DULCE AGUA

BRÓCOLI

En un mortero maja los ajos con sal y un poco de perejil picado. A continuación añade medio vaso de vinagre, el vaso de aceite y una pizca de pimentón. (Si no entra todo en el mortero puedes hacer la mezcla en un recipiente mayor.)

Sala las 4 colas de rape, limpias pero con espina. Colócalas en la placa del horno y rocíalas con el majado.

Mete la placa con el pescado al horno durante 20 minutos a 180 grados, dando la vuelta a las colas cada 5 minutos. Si ves que se quedan secas, puedes agregarles un poco de agua. Por otra parte, en un cazo con agua hirviendo y un poco de sal cuece el brócoli durante 10 minutos y escúrelo.

Para servir, coloca la cola de rape en el plato, echa un poco de la salsa que hay en la placa por encima y acompaña con unos ramilletes de brócoli como guarnición.

COLAS DE RAPE CON PATATAS Y GUISANTES

Ingredientes: 6 p.

3 RAPES DE RACIÓN

1/4 DE KG DE ALMEJAS

1/4 DE KG DE GUISANTES

FRESCOS

2 PATATAS 2 CEBOLLETAS

4 DIENTES DE AJO

1 VASITO DE VINO BLANCO

1/2 L DE CALDO DE

PESCADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

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 e 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. Salpimiéntalas y dóralas un poco en una sartén con un diente de ajo (con piel).

Incorpora las almejas y el pescado a la tartera, vierte un poco más del caldo de pescado, tapa y cocina durante 5 minutos más. Sirve.

CONGRIO A LA CERVEZA

Ingredientes: 4 p.

8 RODAJAS DE CONGRIO

1 CEBOLLA PEQUEÑA

2 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE HARINA

1 VASO DE CERVEZA

1 CUCHARADITA DE PIMENTÓN

12 LANGOSTINOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Pica la cebolla y los dientes de ajo. Pon a pochar en una cazuela 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.

CONGRIO A LA DONOSTIARRA

Ingredientes: 4 p.

1, 200 KG DE CONGRIO EN TROZOS

1 CEBOLLETA

4 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE PIÑONES TOSTADOS

2 COSTRONES DE PAN FRITO

1 VASO DE SIDRA

2 CUCHARADAS DE PURÉ

DE PIMIENTO CHORICERO

HARINA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Sazona los trozos de congrio, enharina y fríelos en una sartén con aceite.

En otra sartén fríe 3 dientes de ajo y una cebolleta picados. Añade un poco de harina y rehoga.

En un mortero maja el otro diente de ajo, el pan frito, los piñones y perejil picado.

Después coloca el congrio en el sofrito. Añade la sidra y el majado. Agrega también un poco de agua, el puré de pimiento choricero y espolvorea con perejil picado.

Guísalo durante 5 minutos aproximadamente, dando vuelta a los trozos de congrio a mitad de cocción y sirve.

CONGRIO A LA GALLEGA

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE CONGRIO

100 G DE GUISANTES

COCIDOS

2 CEBOLLETAS

1 TOMATE

2 DIENTES DE AJO

CALDO DE PESCADO

1 VASO DE VINO BLANCO

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

En una cazuela con aceite pocha las cebolletas y el tomate, todo picado, y los ajos en láminas. Sazona. Añade una cucharada de harina, rehoga y vierte el vino. Cocina el conjunto.

Sazona el congrio cortado en rodajas, frielo pasado por harina y colócalo sobre la verdura pochada. Cocina durante 8 minutos.

Por último, agrega los guisantes y un poco de caldo o agua, si es necesario.

Espolvorea con perejil picado y sirve.

CONGRIO A LA SIDRA CON HABITAS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE CONGRIO

EN RODAJAS

2 CEBOLLAS

1 TOMATE

200 G DE HABAS

FRESCAS COCIDAS

2 DIENTES DE AJO

1/2 GUINDILLA SECA

HARINA

1 VASO HERMOSO DE SIDRA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

PEREJIL PICADO

Sofríe las cebollas picadas en una tartera con aceite. Añade también el tomate picado. Sazona, agrega la guindilla picante, los dientes de ajo fileteados y deja pochar unos minutos.

A continuación incorpora las rodajas de congrio salpimentadas y dóralas con la verdura. Incorpora 2 cucharaditas de harina y rehoga. Vierte la sidra (y medio vaso de agua si es necesario) y añade las habas. Espolvorea con perejil.

Cocina por espacio de 6 minutos y sirve.

CONGRIO AL AZAFRÁN

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE CONGRIO

1 PIMIENTO VERDE

1 CEBOLLETA

1 TOMATE

2 DIENTES DE AJO

CALDO DE PESCADO

1 VASO DE VINO

BLANCO

HARINA

HEBRAS DE AZAFRÁN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

En una cazuela con aceite pocha los ajos en láminas y el pimiento troceado. Sazona y añade, rehogando, una cucharada de harina. Agrega también la cebolleta picada y el tomate en dados.

Sazona el congrio partido en rodajas, pásalo por harina y colócalo sobre la verdura pochada. Espolvoréalo con el azafrán y moja con el vino blanco y un chorro de caldo o agua.

Deja que se haga 4 o 5 minutos por cada lado, espolvorea con perejil picado y sirve.

CONGRIO AL AZAFRÁN CON CHIRLAS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE CONGRIO

300 G DE CHIRLAS

1 PIMIENTO VERDE

1 CEBOLLETA • 1 TOMATE

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DE CALDO DE

PESCADO

1 VASO DE TXAKOLI O VINO

BLANCO

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN

SAL • PIMIENTA

PEREJIL PICADO

En una cazuela con aceite pocha la cebolleta, los ajos, y el pimiento, todo bien picadito. Agrega el tomate troceado y rehoga bien. Seguidamente añade una cucharada de harina, remueve y moja con el txakolí y el caldo.

Salpimienta el congrio partido en rodajas, rebózalo con un poco de harina y colócalo en la cazuela. Agrega las chirlas. Espolvorea con el azafrán y deja cocer a fuego lento 3-4 minutos por cada lado.

Espolvorea con perejil picado y sirve.

CONGRIO CON GUISANTES

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS HERMOSAS DE CONGRIO

12 MEJILLONES

1 TAZA DE GUISANTES

DESGRANADOS

1 CEBOLLETA

3 DIENTES DE AJO

VINO BLANCO

HARINA

3-4 CLAVOS DE OLOR

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 LIMÓN • SAL

Cuece los guisantes con agua, sal y un chomito de aceite 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 pocha 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.

Cocina el congrio unos 4 minutos por cada lado. Añade la carne de los mejillones cocidos, espolvorea con perejil picado y sirve, decorando con un limón.

CONGRIO CON PATATAS Y ALMEJAS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE CONGRIO EN RODAJAS

300 G DE ALMEJAS

1 PATATA

1 PIMIENTO VERDE

1 CEBOLLA ROJA

1 DIENTE DE AJO

UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN

HARINA

PIMIENTA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pica la cebolla, un diente de ajo y el pimiento y póchalos con un poco de aceite durante 2 o 3 minutos. A continuación añade la patata pelada y cortada en medias rodajas.

Cubre con agua, pon a punto de sal y deja cocer durante 15 minutos.

Salpimenta las rodajas de congrio, pásalas por harina y fríelas dorándolas ligeramente.

Incorpora estas rodajas a la cazuela.

Añade también las almejas y unas hebras de azafrán.

Cuando se abran las almejas espolvorea con perejil picado y sirve.

CONGRIO DEL CANTÁBRICO

Ingredientes: 4 p.

800 G DE CONGRIO

EN RODAJAS

1/2 VASO DE BRANDY

1 CUCHARADA DE HARINA

3 DIENTES DE AJO

150 G DE SETAS FRESCAS

1/2 VASO DE VINO TINTO

1 VASO DE CALDO DE

PESCADO SAL • PEREJIL PICADO

HIERBAS AROMÁTICAS (ROMERO, TOMILLO, LAUREL)

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

COSTRONES DE PAN FRITO

En una cazuela con aceite dora los ajos en láminas. Una vez dorados añade una cucharada de harina y rehoga.

Después agrega las rodajas de congrio sazonadas. Echa también el brandy, el vino, el caldo, las setas limpias y troceadas y las hierbas aromáticas.

Espolvorea con perejil picado y guísalo durante 10 minutos a fuego medio.

Por último, sirve las rodajas de congrio y salsea.

Puedes acompañar este plato con unos costrones de pan frito.

CONGRIO EN CAZUELA CON FIDEOS

Ingredientes: 4 p.

700 G DE CONGRIO

LIMPIO

150 G DE FIDEOS

1 CEBOLLA • 2 TOMATES

1 PIMIENTO VERDE

2 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL

PIMIENTA NEGRA

PARA EL CALDO:

1 COLA DE CONGRIO

2 ZANAHORIAS

1 PUERRO • SAL

UNAS RAMAS DE PEREJIL

Para el caldo, pon en una cazuela grande abundante agua, la cola del congrio, 1 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 del caldo de pescado y cocina un poco más.

Corta los lomos de congrio en rodajas de 3 cm, salpimientalos e incorpóralos.

Cocínalos brevemente e incorpora los fideos cocidos.

Mezcla un poco, decora con una rama de perejil y sirve en la misma cazuela.

CONGRIO ZARAUTZ

Ingredientes: 4 p.

1,200 KG DE CONGRIO

1 PIMIENTO MORRÓN

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

1/2 PIMIENTO VERDE

12 ALMEJAS

4 ESPÁRRAGOS

1 HUEVO COCIDO

1/2 VASO DE VINO

BLANCO

1 CUCHARADA DE

HARINA

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

PEREJIL SAL

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

Pica la cebolleta, los ajos y el pimiento verde finamente. Pon a pochar en aceite en una cazuela amplia y baja. Cuando esté dorado añade las almejas y la harina. Rehoga brevemente. Vierte el vino blanco y un poco del caldo de pescado 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 espesa vierte más caldo). Cocina durante 6 minutos y añade los espárragos cortados por la mitad y el huevo picado.

Sirve decorado con una rama de perejil.

CREPES DE BACALAO FRESCO Y SALMÓN AHUMADO

Ingredientes: 4 p.

200 G DE BACALAO FRESCO

200 G DE SALMÓN AHUMADO

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

400 ML DE LECHE

2 CUCHARADAS DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL

PARA LOS CREPES:

3 HUEVOS • 125 G DE HARINA

1/4 DE L DE LECHE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

UNA NUEZ DE MANTEQUILLA

SAL • PEREJIL PICADO

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 15-20 minutos. Unta una sartén con un poco de mantequilla, vierte 1-2 cucharadas del preparado, extiéndelo y cocina por los 2 lados. Desecha la primera y reserva el resto en un plato. Pica la cebolleta y un diente de ajo y ponlos a dorar en una cazuela con aceite. Cuando coja un poco de color agrega la harina y rehógala un poco. Sazona y vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Cocina durante 10 minutos. Pica el lomo de bacalao y el salmón en dados. Pica el otro diente de ajo y dóralo un poco en una sartén con aceite. Agrega el bacalao y el salmón y saltéalos. Deja templar, rellena los crepes, fríelos con un poco de aceite y escúrrelos sobre papel de cocina. Sirve la salsa preparada en el fondo de la fuente y los crepes encima. Decora con 1 ramita de perejil.

CREPES RELLENOS CON SALSA DE MEJILLONES

Ingredientes: 4 p.

300 G DE SETAS

200 G DE JUDÍAS VERDES

COCIDAS

1/2 KG DE MEJILLONES

150 G DE PANCETA

1 CEBOLLETA

1 VASO DE VINO BLANCO

1 VASO PEQUEÑO DE LECHE

1 CUCHARADA DE HARINA

MANTEQUILLA • SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LOS CREPES (8-12 UNIDADES):

1/2 L DE LECHE •3-4 HUEVOS

175 G DE HARINA

MANTEQUILLA • SAL

Pon los mejillones en una cazuela al fuego con el vino blanco para que se abran.

Reserva su carne y también el caldo colado. En un puchero con un poco de aceite pochala cebolleta picada con un poco de sal. Añade una nuez de mantequilla y rehoga; cuando la cebolleta esté bien pochada agrega los mejillones y un vaso de su caldo de cocción. Deja reducir durante 5 minutos, tritúralo con una batidora y pásalo por un chino.

Para preparar el relleno, en una sartén con aceite rehoga la panceta troceada con las setas limpias y troceadas. Una vez pochadas, añade las judías cocidas y mézclalo.

Echa la harina rehogando y vierte la leche removiendo hasta que ligue. Sazona y déjalo a fuego lento 5 minutos. Prepara la masa de los crepes mezclando sus ingredientes. En una sartén con un poco de mantequilla vierte un poco de masa y haz los crepes.

Después rellénalos con setas y judías. Fíelos en aceite bien caliente y sírvelos con la salsa de mejillones.

CREPES RELLENOS DE GAMBAS

Ingredientes: 4 p.

1/2 L DE LECHE • 3 HUEVOS

150 G DE HARINA

1 SOBRE DE TINTA DE CALAMAR

32 GAMBAS

1 PUERRO • 1 CEBOLLETA

1 VASO DE SALSA DE TOMATE

2 DIENTES DE AJO

1/2 COPA DE BRANDY

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

PEREJIL

Para la salsa, pela 24 gambas y reserva las cabezas. Pica los dientes de ajo en láminas y pon a pochar en una cazuela con aceite. Dora un poco y añade las cabezas de las gambas, machácalas y echa el brandy. Flambea y vierte la salsa de tomate y 2 vasos de agua. Sazona y deja reducir durante 15-20. Tritura con una batidora y pasa la salsa por el chino. Pica el puerro y la cebolleta finos y pon a pochar con aceite. Salpimienta y añade las gambas peladas a la sartén. Saltéalas y añade 1 cucharada de harina.

Rehoga un poco y vierte 250 ml de leche. Cocina un poco y deja templar. Pon en una jarra el resto de la harina, los huevos, la tinta, el resto de la leche, una cucharada de aceite, sal y perejil picado y tritura con la batidora eléctrica. Pon una gota de aceite en una sartén, vierte un poco de la masa, extiéndela, cocina y voltea. Repite hasta terminar la masa. Rellena los crepes (rellena una mitad y dobla la otra por encima), fríelos brevemente en una sartén con aceite y escúrrelos en un plato. Retira el aceite de la sartén y saltea las 8 gambas enteras. Sirve 2 crepes, 2 gambas y un poco de salsa por ración.

CROQUETAS DE BACALAO

Ingredientes: 6 p.

200 G DE BACALAO

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

100 G DE HARINA

1 L DE LECHE

HARINA

3 HUEVOS

PAN RALLADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

RAMITAS DE PEREJIL

Pica la cebolleta finamente y ponla a pochar en una cazuela con aceite. Pica también los dientes de ajo y añádelos. Antes de que se dore el pochado agrega el bacalao y rehoga brevemente.

Agrega la harina, rehoga y vierte la leche poco a poco, sin dejar de remover. Trabaja la masa durante 20 minutos aproximadamente, a fuego medio. Espolvorea con perejil picado, pon a punto de sal, mezcla bien y pasa la masa a una fuente. Deja templar un poco y unta la superficie con un poco de aceite o cúbreala con film transparente para que no se le haga costra.

Cuando la masa esté fría corta y moldea las croquetas. Enharínalas, pásalas por huevo y pan rallado y fríelas en una sartén con aceite caliente.

Cuando estén hechas retíralas de la sartén y escurre el exceso de aceite sobre un plato cubierto con papel de cocina.

Sirve las croquetas y adómalas con unas ramitas de perejil fritas.

CROQUETAS DE BACALAO ESTILO AMPURDÁN

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PATATAS

1/2 KG DE BACALAO DESALADO

2 HUEVOS

UN PUÑADO DE PIÑONES

2 CEBOLLETAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Hierve las patatas peladas y troceadas. Cuando estén a medio cocer añade el bacalao desalado y terminalo de hacer.

Después escurre y haz una masa mezclando ambos ingredientes. Pon a punto de sal.

Añade los piñones y las yemas de los huevos. Aplástalo todo bien.

Monta las claras a punto de nieve. Coge una cucharada de la masa, pásala por las claras y fríe en una sartén con abundante aceite. Repite esta operación hasta terminar toda la masa.

Sirve las croquetas acompañadas de láminas de cebolleta fritas en aceite caliente.

DELICIAS DE BONITO

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BONITO

UNAS RAMITAS DE

PEREJIL

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO ROJO

1 PIMIENTO VERDE

1 TOMATE

1 DIENTE DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Prepara en una sartén con aceite una fritada con la cebolla, el tomate, el diente de ajo y los pimientos, todo bien troceado. Sazona.

Escalda el bonito limpio y fileteado en agua hirviendo con unas ramitas de perejil y sal de 2 a 4 minutos. Escurre y reserva.

Cuando la verdura esté bien pochada añade el bonito. Deja hacer unos 2 minutos por cada lado y sirve.

DELICIAS DE MERLUZA CON CALABACÍN

Ingredientes: 4 p.

8 RODAJAS DE MERLUZA

8 PIMIENTOS DEL PIQUILLO

ASADOS Y PELADOS

1 CALABACÍN

2 DIENTES DE AJO

50 G DE QUESO AZUL

1 VASO DE NATA LÍQUIDA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pela el calabacín y córtalo en rodajas, ponlo en una sartén con aceite, sazona y deja que se poche. Después sácalo y reserva.

Fríe los pimientos del piquillo asados y pelados en otra sartén con aceite y sazona.

Reserva.

En una cazuela pon a calentar la nata, después añade el queso picado y remueve bien.

Deja reducir durante unos minutos.

Mientras tanto, fríe las tajadas de merluza sazonadas en una sartén con aceite junto con los dientes de ajo enteros.

Para montar el plato, pon en el fondo la salsa de queso, coloca la merluza encima y sobre ella el calabacín y los pimientos.

DORADA A LA SAL

Ingredientes: 4 p.

1 DORADA DE 1,5 KG

APROX.

2 KG DE SAL GORDA

PATATAS PAJA

PARA LA SALSA TÁRTARA:

MAHONESA

(1 HUEVO, 1 VASO DE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN,

1 CUCHARADA DE VINAGRE Y SAL)

1 PEPINILLO EN VINAGRE

UN PUÑADO DE

ALCAPARRAS EN VINAGRE

1 HUEVO COCIDO

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 homo prepara una cama de sal y coloca la dorada encima. Cubre totalmente con más sal y homea durante 20 minutos a 180 grados. Cuando esté hecha saca del horno, rompe la costra de sal dándole unos golpes y retírala.

Prepara una mahonesa batiendo con una batidora el huevo, el aceite, el vinagre y sal.

Para la salsa tártara, mezcla el pepinillo, las alcaparras y el huevo, bien picaditos, con la salsa mahonesa.

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.

DORADA AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

2 DORADAS

2 TOMATES

5 DIENTES DE AJO

1 GUINDILLA

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

SAL GRUESA

PEREJIL PICADO

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 grados durante 10 minutos. Cuando estén hechos retírales la piel con cuidado y colócalos en una fuente amplia.

Limpia los tomates, 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 este aceite sobre el pescado, espolvorea con perejil picado y sirve.

DORADA CON PATATAS PANADERA

Ingredientes: 4 p.

1 DORADA HERMOSA

5 PATATAS

2 CEBOLLETAS

1 PIMIENTO VERDE

1 PUERRO

5 DIENTES DE AJO

1/2 GUINDILLA

1 VASO DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

Filetea la dorada (reserva la espina y la cola). Para hacer un fumet, 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 las cebolletas y el pimiento en juliana gruesa, incorpóralos a la sartén y sazona. Cocina todo unos 10-15 minutos.

Pasa las patatas a la bandeja del horno, sazona los filetes y colócalos encima. Vierte el vino blanco y mete en el horno a 180 grados durante 12 minutos. Retira del horno.

Cuando se temple, pon los filetes de dorada y las patatas en una fuente amplia. Pasa el caldo de la fuente a un cazo, agrega un poco del fumet y dale un hervor. Espolvorea perejil picado y riega la fuente del pescado. Pica 3 dientes de ajo en láminas finas y dóralas en aceite. Antes de que se doren agrega rodajas de guindilla y perejil picado, saltea y riega el pescado.

DORADA CON SALSA HOLANDESA

Ingredientes: 4 p.

1 DORADA DE 1 KG

3 YEMAS DE HUEVO

4 PUERROS

200 G DE MANTEQUILLA

UNAS GOTAS DE ZUMO DE LIMÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA NEGRA

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 al baño maria. Pon las yemas dentro del recipiente de cristal, añade un poco de zumo de limón y una pizca de sal y bate 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 para que queden 2 lomos grandes. Córtalos por la mitad, salpimiéntalos y colócalos (con la piel hacia abajo) en una placa de horno untada con una gota de aceite. Cocínalos a 200 grados 6-8 minutos. Rocíalos con la salsa holandesa preparada y gratinalos un par de minutos. Pica los puerros en juliana fina, saltéalos con un poco de aceite y sazón, ponlos en el fondo de la fuente y coloca encima el pescado.

DORADA EN ESCABECHE CON PASTEL DE ALUBIAS

Ingredientes: 4 p.

1 DORADA DE 1 KG

4 DIENTES DE AJO

1/2 GUINDILLA ROJA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 VASO DE VINAGRE • SAL

15 GRANOS DE PIMIENTA NEGRA

PARA EL PASTEL DE

ALUBIAS:

300 G DE ALUBIAS

4 HUEVOS • 1 PUERRO

1/4 DE L DE NATA LÍQUIDA

MANTEQUILLA

PAN RALLADO

SAL • PEREJIL

Pon las alubias (en remojo desde la víspera) a cocer en una 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) y el puerro por el pasapurés. Limpia el pescado, saca los filetes en escalopes gorditos y sazónalos. Filetea los ajos y ponlos a dorar 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 3 vasos de aceite y el vinagre. Cuece todo a fuego lento durante 15 minutos. Bate los huevos con perejil picado y una pizca de sal. Vierte la nata, bate, agrega el puré de alubias y bate hasta que quede ligado. Pon la mezcla en 4 moldes (untados con mantequilla y espolvoreados con pan rallado) y mételos en el horno al baño maría a 180 grados 30 minutos. Desmolda. Sirve 2 trozos de dorada y un pastel por ración. Salsea, decora con alubias y una rama de perejil.

DORADA EN SARTÉN

Ingredientes: 4 p.

2 DORADAS DE 1/2 KG

CADA UNA

1 TOMATE

20 ESPÁRRAGOS VERDES

1 LECHUGA

1 LECHUGA MORADA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE

VINAGRE DE MÓDENA

PIMIENTA SAL

Pide en la pescadería que te fileteen las doradas. Para limpiar bien las lechugas 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.

Para la vinagreta, pela el tomate, córtalo en dados, colócalo en un bol, añade un poco de aceite, un chomito de vinagre de módena y sal. Limpia los espárragos, retírales el tallo, sazónalos y saltéalos brevemente en una sartén con un poco de aceite.

Salpimienta los filetes y fríelos por los dos lados en una sartén con un poco de aceite.

Sirve en una fuente los filetes de dorada y acompaña con los espárragos y las lechugas aliñadas con la vinagreta.

EMPANADA DE ATÚN

Ingredientes: 4 p.

300 G DE HOJALDRE

1/4 DE KG DE ATÚN EN

ACEITE DE OLIVA

2 DIENTES DE AJO

3 CEBOLLETAS

1 HUEVO + HARINA

1/4 DE L DE SALSA DE TOMATE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

4 PIMIENTOS VERDES

ASADOS

SALSA DE TOMATE O

BECHAMEL (OPCIONALES)

Pica las cebolletas y ponlas a pochar junto con los ajos fileteados. Cuando empiece a dorarse añade el tomate. Rehoga y agrega el atún desmenuzado. Sigue rehogando, pon a punto de sal y removiendo con una cuchara.

Estira dos rectángulos de hojaldre finos sobre una superficie enharinada. Pon uno de ellos en la placa del horno y vierte encima la mezcla, que ha de estar fría, y los pimientos asados y pelados. Tápalos con el otro rectángulo y adorna con unas tiras de hojaldre. Unta toda la superficie con huevo batido y hornéala de 35 a 40 minutos a 160-170 grados.

Lo puedes acompañar con una salsa de tomate o una bechamel fina.

EMPANADA DE BACALAO

Ingredientes: 4 p.

2 HUEVOS

1/2 KG DE HARINA

10 G DE LEVADURA

100 G DE MANTEQUILLA SAL

1 HUEVO

SALSA DE TOMATE

PARA EL RELLENO:

1/2 KG DE BACALAO

DESALADO Y

DESMIGADO

1 PIMIENTO ROJO

MORRÓN

1 PIMIENTO VERDE

1 CEBOLLA • SAL

3-4 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

Para preparar la masa, mezcla la harina con media cucharadita de sal. Añade la levadura disuelta en agua tibia, incorpora la mantequilla a punto de pomada y los huevos. Mezcla todo bien hasta conseguir una masa homogénea y déjala reposar tapada durante 30 minutos. Para el relleno, pocha en aceite a fuego lento la cebolla, el pimiento verde y el rojo, todo cortado en juliana, junto con los ajos troceados. Sazona. Transcurridos unos 15 minutos agrega el bacalao desmigado y mantén al fuego 2-3 minutos más salteando.

Divide la masa en dos partes y estira bien. Con una parte forra un recipiente (untado con aceite). Vierte el relleno y tapa con la otra parte de la masa. Reserva unas tiras para adornar. Pinta con huevo batido, sellando los bordes. Adorna con unas tiras de masa y unta también con huevo. Antes de meterla al horno haz unos pequeños agujeros en el centro (3 o 4) para que salga el vapor y no suba. Mete al horno caliente a 180 grados unos 35-40 minutos. Sirve la empanada acompañada con la salsa de tomate caliente.

EMPANADA DE BERBERECHOS

Ingredientes: 6-8 p.

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO MORRÓN ASADO

1 TOMATE

1,5 KG DE BERBERECHOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL

PIMENTÓN

PARA LA MASA:

1/4 DE KG DE HARINA

15 G DE LEVADURA

PRENSADA

40 G DE MANTEQUILLA

1 HUEVO SAL

Para la masa, pon la harina, la levadura, la mantequilla y una pizca de sal en un bol. Vierte un poco de agua templada y amasa a mano. Vierte un poco más de agua templada y sigue amasando hasta conseguir la consistencia deseada. Trabájala bien sobre una superficie lisa durante 5 minutos. Colócala nuevamente en el bol. Tápala con un paño húmedo y deja reposar durante 30 minutos. Limpia los berberechos en abundante agua fría. Ponlos a cocer en una cazuela con un poco de agua hasta que se abran. Retira la carne y resérvala. Pica la cebolla en juliana fina y ponla a pochar en una sartén con un poco de aceite. Agrega el tomate (pelado y picado) y el pimiento asado cortado en tiras.

Sazona y cocina durante 10 minutos. Deja templar. Divide la masa en dos y extiéndelas una con un rodillo. Recorta los bordes hasta conseguir 2 rectángulos. Pon uno de los trozos sobre una placa de homear. Rellénalo con las verduras y los berberechos, unta los bordes con huevo batido y tápalo con la otra mitad de la masa. Cierra los bordes, decora con los recortes y pinta la superficie con huevo batido. Homea a 180 grados durante 30 minutos. Espolvorea la mitad de una fuente con perejil picado y la otra mitad con pimentón. Coloca encima la empanada y decórala con una rama de perejil.

EMPANADILLAS DE MEJILLÓN

Ingredientes: 4 p.

20 MEJILLONES

12 OBLEAS DE EMPANADILLA

2 CEBOLLETAS

1 PIMIENTO VERDE

1 TOMATE

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DE SALSA DE TOMATE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

UN TROZO DE GUINDILLA PICANTE

PEREJIL

Limpia los mejillones y ponlos a cocer con un poco de agua en una cazuela amplia hasta que se abran. Retira las conchas, pica la carne de 8 finamente y deja el resto enteros.

Pica los dientes de ajo finamente y ponlos a dorar en una sartén con aceite. Antes de que se doren agrega las cebolletas finamente picadas. Pica el pimiento e incorpóralo. Deja pochar bien. Pela el tomate, pícalo en dados e incorpóralos. Añade el trozo de guindilla finamente picada y cocina 5 minutos. Agrega los mejillones picaditos, mezcla y sazona.

Pon la farsa en un plato y deja que se temple. Extiende las obleas, rellena con un poco de la farsa y un mejillón entero, ciérralas en los bordes y fríelas en una sartén con aceite y escúrelas. Sirve las empanadillas, acompaña con salsa de tomate y decora con ramitas de perejil.

ENTREMESES DE AHUMADOS

Ingredientes: 4-6 p.

200 G DE SALMÓN AHUMADO

200 G DE TRUCHA AHUMADA

200 G DE BACALAO AHUMADO

2 TAJADAS DE PALOMETA BLANCA

AHUMADA EN ACEITE

2 TAJADAS DE PALOMETA ROJA

AHUMADA EN ACEITE

1 PIEZA DE JAMÓN DE PATO AHUMADO

UNAS REBANADAS DE PAN TOSTADO

4 HUEVOS COCIDOS

PEPINILLOS, ALCAPARRAS Y

CEBOLLITAS EN VINAGRE

1 TERRINA DE HUEVAS DE TRUCHA

SALSA MAHONESA

1 TRUFA (OPCIONAL)

Filetea los ahumados y colócalos encima de los panes tostados alternando sabores y colores.

Acompaña con la salsa mahonesa y una guarnición de huevo cocido picado, pepinillos, alcaparras y cebollitas en vinagre.

Adorna con las huevas de trucha.

También puedes acompañarlos con una trufa picada.

ESCABECHE DE SALMÓN CON PASTA

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE SALMÓN

300 G DE PASTA

4 ZANAHORIAS

4 PUERROS PEQUEÑOS

4 CEBOLLETAS

12 AJOS FRESCOS

1 CABEZA DE AJOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 VASO DE VINAGRE SAL

PIMIENTA

20 GRANOS DE PIMIENTA

8 CLAVOS

CEBOLLINO

Para preparar el escabeche, pon en una cazuela amplia y baja 2 tazas de aceite y 1 de vinagre. Añade las zanahorias peladas, los ajos frescos y los puerros (cortados por la mitad), las cebolletas cortadas por la mitad y la cabeza de ajos entera, los granos de pimienta y los clavos. Cuece durante 10-15 minutos.

Salpimienta el salmón, introdúcelo en el escabeche, pon la tapa y cocina durante 1-2 minutos. Deja reposar durante 5 minutos más. Retira las rodajas de salmón, escúrralas y reserva. Pon abundante agua a cocer en una cazuela. Cuando empiece a hervir sazona 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 acompañado con las verduras y la pasta. Riega con el escabeche y sirve.

ESCALIVADA CON BACALAO

Ingredientes: 4 p.

300 G DE BACALAO

DESALADO Y DESMIGADO

3 PATATAS COCIDAS

1 BERENJENA

4 PIMIENTOS VERDES

ASADOS Y PELADOS

16 ACEITUNAS

RELLENAS

3 DIENTES DE AJO

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

ALMENDRAS

1 TOMATE

ORÉGANO • SAL

Saltea el bacalao desalado y desmigado en una sartén con aceite junto con 2 ajos fileteados. Espolvorea con perejil picado.

Pela las patatas, córtalas en rodajas y colócalas encima de una bandeja. Coloca sobre ellas el salteado de bacalao, los pimientos asados en tiras y las aceitunas.

Corta la berenjenas en rodajas, fríelas y cubre la bandeja.

Para preparar la salsa, coloca en un bol 1 cucharada de almendras, el ajo, el tomate pelado y troceado, una pizca de orégano, un buen chorro de aceite y sal. Tritura, salsea la escalivada de bacalao y sirve.

ESCALOPES DE MERO AL TOMILLO

Ingredientes: 4 p.

8 RODAJAS DE MERO

2 TOMATES MADUROS

UNA PIZCA DE TOMILLO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

2 DIENTES DE AJO

1 CEBOLLA

1 VASITO DE VINO BLANCO

PEREJIL PICADO

Escalda los tomates, a continuación péralos y quítales las pepitas.

Filetea los ajos y rehógalos en una sartén con aceite. Agrega la cebolla picada, el tomillo y los tomates picados. Agrega el vino blanco y deja cocer 10 minutos.

En otra sartén, con muy poco aceite, fríe vuelta y vuelta (3 minutos) los escalopes de mero salpimentados y pásalos a la sartén con la salsa.

Pon la salsa en el plato y a los lados el mero. Espolvorea con perejil picado y listo para servir.

ESCALOPES DE SALMÓN CON CREMA DE JUDÍAS VERDES

Ingredientes: 4 p.

12 FILETES DE SALMÓN

200 G JUDÍAS VERDES

1 CEBOLLETA

2 PATATAS SAL

PIMIENTA

Salpimienta los filetes de salmón.

Calienta una sartén y fríelos sin aceite 30 segundos por cada lado.

En un cazo con agua y un poco de sal pon a cocer las judías verdes, las patatas y la cebolleta. Una vez cocidas, tritúralas con la batidora y coloca esta crema en una fuente amplia y plana.

Coloca encima los filetes de salmón fritos y sirve.

ESPUMA DE LANGOSTINOS

Ingredientes: 4 p.

400 G DE LANGOSTINOS

COCIDOS Y PELADOS

150 G DE QUESO DE UNTAR

2-3 CUCHARADAS DE MAHONESA

1 CUCHARADA DE MOSTAZA SAL

2 HUEVOS COCIDOS

1 NARANJA • 1 LIMÓN

Reserva las 4 colas de langostinos más grandes y el resto pícalas.

Pasa por la batidora el queso, la mahonesa, la mostaza, sal y medio vasito de agua.

Bate todo bien hasta obtener la espuma.

Añade después los langostinos picados y mezcla.

Sírvelo en copas colocando encima las colas de langostinos abiertas por la mitad, espolvorea con huevo picado y adorna con rodajas de naranja y limón.

FANECA AL VAPOR CON CREMA DE PUERROS

Ingredientes: 4 p.

2 FANECAS DE 1/4 DE KG CADA UNA

6 PUERROS

1 ZANAHORIA

1/2 CUCHARADA DE PIMENTÓN DULCE

UNOS CLAVOS DE OLOR

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

Limpia, filetea y salpimienta las fanecas.

Cuece la parte verde de los puerros ya limpios en agua con sal y tritura con la batidora hasta conseguir una crema.

Corta parte del blanco de los puerros y la zanahoria en juliana y colócalos junto con los clavos y la sal en una vaporera con agua. Coloca los filetes de faneca con la piel hacia abajo en el accesorio de la vaporera y cuece durante 4 minutos.

Corta en juliana el resto del blanco de los puerros y fríelo en aceite.

En una fuente pon la crema de puerros en el fondo y encima los filetes de faneca.

Acompaña con el puerro frito y decora con un chorro de aceite con pimentón.

FANECA CON SALSA ROMESCO

Ingredientes: 4 p.

4 FANECAS DE RACIÓN

2 PIMIENTOS VERDES

ACEITE DE OLIVA VIRGEN 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

1 REBANADA DE PAN FRITO

VINAGRE

Limpia las fanecas, filetéalas y sazona.

Para la salsa romesco, maja en un mortero los ajos pelados y troceados, la guindilla, los frutos secos y el pan. Pela y desepita el tomate. Trocéalo y májalo junto al resto de ingredientes en el mortero. Agrega la carne de la 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.

Frie los filetes de faneca a la plancha con un poquito de aceite.

Aparte, en una sartén con aceite fríe los pimientos verdes cortados en aros.

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

FANECA CON SETAS Y ALCACHOFAS

Ingredientes: 4 p.

8 FILETES DE FANECA

8 COGOLLOS DE

ALCACHOFA

300 G DE SETAS

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DE VINO

OLOROSO

HARINA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece los cogollos de alcachofa en agua hirviendo con sal y un poco de harina hasta que estén tiernos. Escurre y reserva.

Corta las setas en tiras. En una sartén con aceite fríe las setas a fuego vivo y cuando empiecen a dorarse agrega las alcachofas en cuartos y sazona. Mantenlo en el fuego hasta que esté todo bien dorado.

Sazona los filetes de pescado y pásalos por harina. Fríe los filetes de faneca con los ajos en una sartén con aceite por ambos lados, primero con la piel hacia arriba.

Coloca en los platos el pescado junto con las setas y las alcachofas. Liga el aceite de la sartén de las verduras, rehogando con un poco de harina y añadiendo el vino.

Espolvorea la salsa con perejil picado y añádesela a la faneca. Pon a punto de sal y sívela.

FANECA RELLENA EN SALSA

Ingredientes: 4 p.

8 FILETES DE FANECA

300 G DE SETAS

4 PUNTAS DE

ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

100 G DE JAMÓN SERRANO

16 ALMEJAS

1 CUCHARADA DE HARINA

1 VASO DE CALDO DE

PESCADO

2 CUCHARADAS DE PURÉ

DE PIMIENTO ROJO ASADO

2 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Pica fino 1 diente de ajo y ponlo a dorar en una sartén con aceite. Agrega los espárragos, las setas bien limpias y el jamón, todo picado. Saltea durante unos minutos. Unta una placa de homo con aceite y coloca sobre ella la mitad de los filetes de faneca sazonados. Sobre ellos reparte el salteado anterior y tapa con el resto de los filetes, también sazonados. Homea durante 5-7 minutos a 180 grados.

Mientras, prepara una salsa verde: en una sartén con aceite dora el otro diente de ajo picado, añade la harina y rehoga y, a continuación, incorpora las almejas, el caldo o agua y abundante perejil picado.

Por último, agrega el puré de pimientos y déjalo hacer durante unos minutos hasta que se abran las almejas. Sirve los filetes de faneca con las almejas y salsea.

FIDEOS DE RAYA CON CREMA LIGERA DE GARBANZOS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE RAYA

300 G DE GARBANZOS

1 PUERRO

1 ZANAHORIA

3 DIENTES DE AJO

1/2 GUINDILLA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Pica finamente la zanahoria y el puerro. Pon en una olla rápida los garbanzos (puestos en remojo la víspera), 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.

FILETE DE PESCADO CON SALSA DE CAVA

Ingredientes: 4 p.

8 FILETES DE RODABALLO

1 CEBOLLETA

1 VASO DE CALDO DE PESCADO

4 TROZOS DE BLANCO DE PUERRO

2 DIENTES DE AJO

1 COPA DE CAVA

1 LIMÓN

HARINA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pica muy fina la cebolleta, corta en rodajas el blanco de los puerros y pocha todo en una sartén con aceite.

Cuando esté doradito agrega el cava y deja que reduzca un poco. A continuación añade el caldo de pescado, y reduce a fuego lento durante 20 minutos. Después pásalo por un pasapurés.

Sazona los filetes de pescado, enharínalos y fríelos en una sartén con aceite y 2 ajos sin pelar.

Sirve la salsa en el fondo de una fuente y coloca los filetes de rodaballo encima. Decora con un limón y perejil picado.

FILETES DE GALLO AL HINOJO

Ingredientes: 4 p.

4 GALLOS

2 PUERROS

2 ZANAHORIAS

1 CEBOLLA

1 VASITO DE VINO BLANCO

HINOJO FRESCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

200 G DE JUDÍAS VERDES COCIDAS

Limpia los gallos y saca los filetes.

Limpia los puerros, las zanahorias y la cebolla, córtalo en juliana y póchalo en una sartén con aceite.

En una tartera coloca la verdura pochada y pon encima los filetes de gallo. Rocía los filetes con un chorrito de aceite, espolvoréalos con el hinojo picado y riega con el vino blanco.

Mételo todo al horno a 200 grados durante 8 minutos.

Pasado este tiempo, coloca en los platos los filetes sobre una cama de verduras y acompáñalos con unas judías verdes salteadas en aceite bien caliente.

FILETES DE GALLO CON SALSA DE QUESO

Ingredientes: 4 p.

4 GALLOS DE RACIÓN

HARINA • SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA SALSA:

50 G DE QUESO AZUL

1 NUEZ DE MANTEQUILLA

1 CUCHARADITA DE HARINA

1/2 L DE LECHE

NUEZ MOSCADA

SAL • PEREJIL PICADO

Limpia los gallos y saca los filetes. Sazónalos, pásalos por harina y hazlos vuelta y vuelta en una sartén con un poco de aceite y resérvalos en una fuente resistente al horno.

Para preparar la salsa, dermite la mantequilla, añade el queso troceado y la harina.

Rehógalo y cuando se mezcle bien agrega la leche. Sigue mezclándolo todo bien. Pon la salsa a punto de sal y espolvorea con un poco de nuez moscada y perejil picado.

Deja que se haga unos minutos y después salsea por encima los filetes.

Por último, gratínalos un minuto aproximadamente en el horno y sirve.

FILETES DE GALLO RELLENOS DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes: 4 p.

16 FILETES DE GALLO

32 ESPÁRRAGOS

VERDES

2 ZANAHORIAS COCIDAS

2 PATATAS

4 NUECES DE

MANTEQUILLA

CALDO DE PESCADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Separa la parte dura de los espárragos y el resto cuécelo en agua con un poco de sal y un chorro de aceite. Cuando lleve unos minutos cociendo, retira las yemas para rellenar después los filetes, y el resto déjalo cocer hasta que este bien tierno.

Cuece las patatas en una cazuela con agua. Pélalas y trocéalas. Prepara una crema junto con los espárragos cocidos, pasándolo todo por la batidora. Pon a punto de sal y reserva.

Sala los filetes y coloca encima dos yemas de espárrago por filete. Enróllalos y mételos al homo con trozos de mantequilla sobre los rollos y cúbrelos con caldo de pescado o agua. Homéallos unos 10 minutos.

Pasa la crema de espárragos, hecha anteriormente, por un chino y baña con ella el fondo de una fuente. Coloca encima los filetes de gallo y acompáñalos con rodajas de zanahoria cocidas.

FILETES DE LENGUADO A LA FLORENTINA

Ingredientes: 4 p.

16 FILETES DE LENGUADO

100 G DE ESPINACAS

300 G DE MANTEQUILLA

3 YEMAS

ZUMO DE 1/2 LIMÓN SAL

1 PUERRO

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO VERDE

Primero cuece las espinacas bien lavadas, escúrelas y pícalas.

Seguidamente, en una cazuela pon agua, sal, un puerro en juliana, media cebolla y el pimiento verde, también en juliana.

Deja que hierva y cuando lleve 5 minutos en ebullición incorpora los filetes de gallo doblados. Cuece durante otros 5 minutos el pescado y retíralo.

Mientras tanto, prepara la salsa holandesa: dermite la mantequilla y déjala que repose para que las impurezas y el suero, que no utilizaremos, se posen en el fondo. Monta las yemas al calor con unas gotas de agua (pero no al fuego, porque se cuajarían). Añade poco a poco la mantequilla derretida. Cuando tengas una especie de mahonesa añade el zumo del limón y sal al gusto. luego incorpora las espinacas picadas y mezcla bien.

Con esta salsa holandesa napa los filetes de pescado y gratina en el horno un par de minutos. Adorna con una ramita de perejil y sirve.

FILETES DE LENGUADO AL VINO BLANCO

Ingredientes: 4 p.

**8 FILETES GRANDES DE
LENGUADO
1 CUCHARADA DE ACEITE
DE OLIVA VIRGEN
1/4 DE L DE CALDO
DE PESCADO
1 VASO DE VINO BLANCO
1 CUCHARADA DE HARINA
2 CUCHARADAS DE NATA
LÍQUIDA
1 LIMÓN
12 MEJILLONES
12 LANGOSTINOS SAL
PIMIENTA**

Cuece los mejillones en una cazuela y separa la carne de las conchas. Reserva el caldo de la cocción. Salpimenta los filetes de pescado, dóblalos en tres y ponlos en una fuente de horno. Rocíalos con el aceite y el caldo e introdúcelos en el horno caliente a 180 grados durante 10 minutos. Saca los filetes y resérvalos.

Vierte el caldo en una cazuela, agrega un poco del caldo de los mejillones y déjalo reducir al fuego. En un bol mezcla la harina con el vino blanco y añádelo a la cazuela donde está el caldo reducido. Agrega los langostinos pelados, los mejillones y el zumo de medio limón. Deja cocer un minuto. Después agrega la nata, remueve y deja cocer otros 5 minutos. Transcurrido ese tiempo, añade las popietas (filetes doblados en 3) y déjalas

1 minuto al fuego. Saca las popietas y colócalas en el plato. Pon los langostinos en el centro y los mejillones en el borde, salsea y sirve.

FILETES DE LENGUADO RELLENOS DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes: 4 p.

16 FILETES DE LENGUADO

32 ESPÁRRAGOS VERDES

2 PATATAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

4 NUECES DE MANTEQUILLA

CALDO DE PESCADO

2 ZANAHORIAS COCIDAS

Separa la parte dura de los espárragos y el resto cuécelo en agua con un poco de sal y un chorro de aceite. Cuando lleve unos minutos cociendo retira las yemas para rellenar los filetes.

Deja cocer los tallos, junto con las patatas (peladas y troceadas) hasta que estén tiernos. Tritúralo en una batidora hasta conseguir una crema ligera, pásala por un colador y resérvala.

Sazona los filetes de lenguado y coloca encima dos yemas de espárrago por filete.

Enróllalos y mételos en el horno con un trozo de mantequilla. Vierte por encima un poco de caldo de pescado o agua y hornéalos a temperatura media durante 10 minutos aproximadamente.

Baña con la crema de espárragos el fondo de una fuente y coloca encima los filetes de lenguado. Adorna con las zanahorias cocidas cortadas en rodajas y sirve.

FILETES DE LUBINA CON ALMENDRAS

Ingredientes: 4 p.

2 LUBINAS

1 CALABACÍN

16 ALMENDRAS

1 VASO DE NATA

1 LIMÓN

1 DIENTE DE AJO

1 CUCHARADA DE SALSA INGLESA

HARINA

HUEVO BATIDO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

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 inglesa. 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 coloca en una fuente amplia dejando libre el centro.

Limpia el pescado y saca los filetes. Salpimiéntalos, 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.

FILETES DE PESCADILLA RELLENOS

Ingredientes: 4 p.

1 PESCADILLA EN FILETES

4 LONCHAS DE QUESO DE

NATA

4 LONCHAS DE JAMÓN YORK

1/2 L DE LECHE SAL

LIMÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1/2 PEPINO

HARINA

HUEVO

Primero pon los filetes en leche durante 15 minutos aproximadamente. A continuación sácalos, escúrelos y sazónalos.

La siguiente operación consiste en poner un filete de pescadilla, sobre este una loncha de queso, otra de jamón y encima otro filete de pescado.

Reboza en harina y huevo y fríe en abundante aceite caliente y reserva.

Corta el pepino en rodajas y rebózalo con harina, huevo y fríelo. Escurre y coloca adomando el pescado.

Decora con el limón y sirve.

FILETES DE SAN PEDRO AL CAVA

Ingredientes: 4 p.

8 FILETES DE SAN PEDRO

150 G DE PISTACHOS PELADOS

200 G DE CALABAZA

2 REMOLACHAS COCIDAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

PEREJIL

PARA LA SALSA:

100 G DE MANTEQUILLA

2 CEBOLLETAS

1 DIENTE DE AJO

20 GRANOS DE PIMIENTA

1 CUCHARADITA DE ESTRAGÓN

1 VASO GRANDE DE CAVA

Para la salsa, pon la mantequilla a fundir en una sartén. Pica el diente de ajo y las cebolletas y pon a pochar en la misma sartén. 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 pásales el rodillo.

Retira la piel de los filetes de pescado, salpimiéntalos, rebózalos con los pistachos y fríelos en una sartén con abundante aceite. Escúrrelos, ponlos en una fuente y acompáñalos con la remolacha cocida cortada en rodajas, la calabaza guisada y la salsa. Decora con una rama de perejil.

FILETES DE VERDEL AL VINO BLANCO

Ingredientes: 4 p.

2 VERDELES FILETEADOS

3 PUERROS

2 PATATAS COCIDAS

1 VASO DE VINO BLANCO

1 CUCHARADA DE CARNE DE

PIMIENTO CHORICERO

PIMIENTA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia la parte blanca de los puerros, córtalas en juliana y póchalas en una sartén con aceite. Sazona.

Cuando comience a dorarse agrega la carne del pimiento choricero, las patatas cortadas en rodajas, el vino blanco y deja que reduzca a fuego suave durante 5 minutos.

Salpimenta los filetes de verdel y fríelos en otra sartén con aceite.

Por último, sirve los verdes, coloca encima la salsa de puerros y espolvorea con perejil picado.

FRITO MIXTO DEL MAR

Ingredientes: 4 p.

4 CORNALITOS

4 CARIOCAS

200 G DE CALAMARES

PEQUEÑOS

1/4 DE KG DE GAMBAS

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1 LIMÓN

PEREJIL

1 DIENTE DE AJO

Limpia bien los pescados, las gambas y los calamares. Corta los tentáculos de los calamares y el cuerpo trocéalo en anillas. Sazona y pasa por harina. Haz la misma operación con los pescados.

En una sartén con aceite muy caliente fríe los calamares, las cariocas y los comalitos. Escúrelos bien y colócalos en una fuente.

Las gambas, una vez limpias, sazónalas y, con un ajo, fríelas en la sartén. Escurre y pon en la fuente junto a los otros pescados.

Antes de servir adorna con perejil picado y un poco de limón.

FRITOS DE BACALAO CON GUISANTES

Ingredientes: 4 p.

300 G DE BACALAO

DESALADO

2 HUEVOS

PURÉ DE GUISANTES

HARINA

4 CUCHARADAS DE

LECHE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Separa las yemas de las claras. Monta estas últimas a punto de nieve y añádeselas a las yemas batidas. Mézclalo con cuidado.

Agrega el bacalao, desalado y desmigado, y 1 cucharada y media de harina. Sigue mezclando y añade poco a poco la leche hasta conseguir una masa uniforme.

Coge cucharadas de esta masa y fríelas en una sartén con aceite hasta que se doren.

Sirve los fritos de bacalao en una fuente con el fondo cubierto de puré de guisantes.

FRITOS VARIADOS

Ingredientes: 4 p.

200 G DE RAPE LIMPIO

EN BASTONES

16 GAMBAS PELADAS

200 G DE ANILLAS DE

CALAMAR

16 AJETES TIERNOS

1 LIMÓN • SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA PASTA ORLY:

2 HUEVOS

200 G DE HARINA

1/2 SOBRE DE LEVADURA

1/2 BOTELLÍN DE CERVEZA SAL

Para la pasta orly, separa las yemas de las claras y monta éstas a punto de nieve, añade la harina y mezcla bien. Incorpora las yemas, la levadura y la cerveza. Sazona y revuelve hasta que quede una pasta ligera y homogénea. Deja que repose durante media hora.

Sazona y pasa todos los ingredientes (rape, gambas, calamares y ajetes) por la pasta orly y fríelos en una sartén con abundante aceite caliente.

Retíralos y escúrrelos sobre un plato forrado con papel de cocina.

Sirve en una fuente y adorna con un limón.

GALLO A LA MEUNIÈRE

Ingredientes: 4 p.

800 G DE FILETES DE

GALLO

LECHE • HARINA

SAL • PIMIENTA

1 CALABACÍN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1/2 LIMÓN

PARA LA SALSA:

50 G DE MANTEQUILLA

1 CUCHARADA DE HARINA

1 VASO Y MEDIO DE CALDO DE CARNE

ZUMO DE 1/2 LIMÓN

Introduce los filetes de pescado en un cuenco con leche y déjalos macerar durante unos minutos. A continuación fríelos salpimentados y enharinados en una sartén con aceite.

Para preparar la salsa, dermite en un cazo la mitad de la mantequilla. Añade la harina y rehógala. Agrega el caldo y el zumo de limón, removiendo hasta que ligue. Engorda la salsa añadiendo el resto de la mantequilla y espolvorea con perejil picado.

Sirve los filetes de gallo en una fuente y nápalos con la salsa.

Para acompañar este plato fríe unas rodajas de calabacín con una pizca de sal y perejil picado. Decora con medio limón.

GALLO AL VAPOR CON SALTEADO DE VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

16 FILETES DE GALLO

200 G DE JUDÍAS VERDES

1 PUERRO

1 PATATA

2 ZANAHORIAS

1 DIENTE DE AJO

UNOS GRANOS DE PIMIENTA NEGRA

1 MANOJO DE PEREJIL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon agua en la vaporera con un manojo de perejil, una pizca de sal y unos granos de pimienta negra. Salpimenta los filetes de gallo y colócalos en la parte superior de la vaporera. Déjalo cocer a fuego fuerte durante 5 o 6 minutos y reserva.

Cuece también al vapor las judías, el puerro, la patata y las zanahorias, limpias y troceadas. Puedes tomear los trozos de zanahoria y de patata. A continuación saltea estas verduras, bien escumadas, en una sartén con aceite y un diente de ajo picado. Pon los filetes de gallo en una fuente y acompaña con el salteado de verduras. Por último, decora con un chorro de aceite crudo por encima.

GALLO CON CARACOLILLOS

Ingredientes: 4 p.

4-5 GALLOS

1/2 KG DE CARACOLILLOS

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

2 DIENTES DE AJO

1/2 PIMIENTO ROJO

1 CUCHARADA DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PEREJIL

Filetea los gallos, sazónalos y enróllalos sobre sí mismos con la parte de la piel hacia dentro y reserva.

Pon agua a hervir en una cazuela, añade las cabezas y las espinas del pescado, 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 (cebollita, 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 del fumet preparado. 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, e introduce en el horno a 190 grados durante 3-4 minutos. Coloca en el fondo de una fuente con parte de la salsa preparada, coloca encima las popietas y sirve el resto de la salsa en una salsera.

GALLO Y LENGUADO CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes: 4 p.

16 FILETES DE PESCADO (GALLO Y LENGUADO)

16 ESPÁRRAGOS

2 PATATAS

1 BLANCO DE PUERRO

UN TROZO DE

MANTEQUILLA

1/2 VASO DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

UNOS CLAVOS

ZANAHORIAS Y JUDÍAS

VERDES COCIDAS

Separa la parte dura de los espárragos y reserva las yemas para rellenar los filetes. Con las partes duras prepara una crema, cociéndolas en agua con sal junto con las patatas, peladas y troceadas. A continuación tritura con un pasapurés y un chino.

Sazona los filetes y coloca encima una yema de espárrago. Enrolla y cuécelos al vapor durante 5 minutos con agua, vino blanco, puerro en juliana, sal, pimienta y unos clavos. Baña el fondo de una fuente con la crema de espárragos y coloca encima los filetes de gallo y lenguado.

Vierte por encima un chorro de aceite crudo y acompáñalo con las zanahorias y judías verdes cocidas salteadas con un trozo de mantequilla.

GALLOS AL VERMUT BLANCO

Ingredientes: 4 p.

800 G DE FILETES DE

GALLO

8 LANGOSTINOS

100 G DE JUDÍAS VERDES

COCIDAS

1 PUERRO

200 G DE SETAS DE

CULTIVO

2 DIENTES DE AJO

VERMUT BLANCO SECO

1/2 VASO DE NATA

LÍQUIDA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL • PIMIENTA

UNOS GRANOS DE

PIMIENTA NEGRA

En una vaporera con agua, unos granos de pimienta, sal y el puerro en juliana pon a cocer los filetes de pescado.

Pon a pochar en aceite los ajos picados y las setas limpias y troceadas. Sazona y añade medio vaso de vermut y la nata líquida, dejándolo reducir 4-5 minutos.

Aparte, saltea en una sartén con un poco de aceite los langostinos pelados y salpimentados y las judías verdes cocidas y cortadas en tiras.

Sirve los filetes de gallo en una fuente o plato con el fondo cubierto con la salsa de vermut. Decora con el salteado de langostinos y judías verdes.

GALLOS CON ALMENDRAS

Ingredientes: 4 p.

4 GALLOS DE RACIÓN

2 DIENTES DE AJO

10 ALMENDRAS

1/2 VASO DE VINO ROSADO

1 LIMÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Limpia los gallos, sazona y colócalos sobre una fuente de horno untada con aceite.

En un mortero maja las almendras fileteadas con los ajos y un poco de vino rosado.

Unta con este majado los gallos, riega con el resto del vino, un chorro de agua y un poco de aceite. Hornea a fuego fuerte durante 10 minutos.

Coloca los gallos en una fuente. Calienta la salsa que queda en la placa hasta que ligue, añade el zumo de medio limón y espolvorea con perejil picado.

Salsea con esta mezcla los gallos y decora el plato con medio limón.

GAMBAS AL AJILLO

Ingredientes: 4 p.

600 G DE GAMBAS

4 DIENTES DE AJO

1/2 GUINDILLA PICANTE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Pela las gambas crudas.

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 picado y sirve.

GUISO DE MEJILLONES

Ingredientes: 4 p.

2 KG DE MEJILLONES

4 TOMATES

2 DIENTES DE AJO

1 CEBOLLA

2 MANOJOS DE AJOS TIERNOS

1 CUCHARADA DE PAN RALLADO

UNA RAMITA DE PEREJIL

1 COPITA DE JEREZ

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL FINA Y GORDA

Pica la cebolla, los ajos y los tomates y pocha en una cazuela con un poco de aceite durante 20 minutos a fuego suave. Pon a punto de sal y pasa por el pasapurés.

En una cazuela calienta los mejillones con el vino de jerez hasta que se abran. Reserva los mejillones y el caldo colado.

Coloca la salsa en una cazuela y añade los mejillones con una valva, el pan rallado y un poco del caldo. Rehoga todo durante unos minutos.

En otra sartén fríe los ajos tiernos y sazona con sal gorda.

Coloca los mejillones en una fuente con la salsa y acompaña con los ajos fritos.

IJADA CON SALSA DE PIMIENTOS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE IJADA DE ATÚN

2 CEBOLLETAS

1 PIMIENTO ROJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA EL ADEREZO PROVENZAL:

PAN RALLADO

PEREJIL PICADO

1 DIENTE DE AJO

En una cazuela con aceite pon a dorar el pimiento y las cebolletas troceadas. Sazona.

Una vez dorado cubre con agua y déjalo hacer durante 15 minutos a fuego fuerte.

En otra cazuela ancha dora con un poco de aceite la ijada previamente sazonada.

A continuación homea a 180 grados durante 12 minutos.

Prepara una provenzal picando ajo y perejil y mezclándolo con pan rallado. Espolvorea con este preparado el atún y déjalo hacer otros 2-3 minutos.

Pasa la salsa de pimiento por una batidora y extiéndela en el fondo de una fuente, coloca la ijada sobre ella y sirve.

KOKOTXAS CON REFRITO PICANTE

Ingredientes: 4 p.

800 G DE KOKOTXAS

DE BACALAO

3 DIENTES DE AJO

1/2 VASO DE VINO BLANCO

PEREJIL PICADO

2-3 GUINDILLITAS SECAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Coloca en una placa de horno las kokotxas frescas o desaladas con un chorro de aceite y vino blanco. Cocínalas a horno fuerte durante 10 minutos aproximadamente.

En una sartén con aceite pon los ajos cortados en láminas junto con las guindillas y un poco de perejil. Cuando esté dorado rocíalo con el jugo de la placa.

Coloca las kokotxas en un plato o fuente y salséalas con este refrito.

KOKOTXAS DE BACALAO CLUB RANERO

Ingredientes: 4 p.

600 G DE KOKOTXAS DE

BACALAO EN SALAZÓN

2 CEBOLLAS ROJAS

2 PIMIENTOS VERDES

2 PIMIENTOS CHORICEROS

1/2 GUINDILLA

4 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Retira el tallo y las pepitas de los pimientos choriceros. Ponlos en remojo durante 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 las kokotxas 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 la guindilla y los dientes de ajo cortados en láminas. Cuando esté dorado retíralos y resérvalos. Añade las kokotxas y cocínalas 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.

KOKOTXAS EN SALSA CON ESPINACAS

Ingredientes: 4 p.

600 G DE KOKOTXAS DE

BACALAO (FRESCAS)

200 G DE ESPINACAS

1/2 CEBOLLA BLANCA

1/2 CEBOLLA ROJA

1 PIMIENTO VERDE

1 TOMATE

1 DIENTE DE AJO

150 G DE JAMÓN SERRANO

1 VASO DE CALDO DE

PESCADO

2 CUCHARADITAS DE

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece las espinacas, bien limpias, en agua hirviendo con sal durante 2 minutos aproximadamente. Escúrelas y reserva.

En un recipiente con aceite pon a pochar las cebollas, el ajo, el pimiento y el tomate, todo bien picado. Una vez dorados añade la harina, rehogando, y las kokotxas sazonadas y, por último, un vaso de caldo. Deja hacer unos minutos y dales la vuelta a las kokotxas.

En una sartén con un poco de aceite saltea el jamón cortado en tacos. Agrega las espinacas y rehoga.

Vierte este salteado sobre las kokotxas y sirve.

KOKOTXAS SALTEADAS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE KOKOTXAS

2 ZANAHORIAS

2 PUERROS

3 CEBOLLAS PEQUEÑAS

1 PIMIENTO VERDE

2 DIENTES DE AJO

100 G DE FIDEOS

1/4 DE L DE CALDO DE

VERDURAS

1 GUINDILLA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL PICADO

Pica en juliana las cebollas, los puerros, las zanahorias y el pimiento verde y pon a pochar en una cazuela con aceite. Sazona. Cuando estén dorados reserva en un plato. En la misma cazuela fríe los fideos y, a continuación, añade el caldo caliente y las verduras doradas. Cocina todo junto durante 4-5 minutos hasta que el caldo se evapore. Corta los ajos en láminas y la guindilla en trozos pequeños. Dóralos y añade las kokotxas (limpias y sazonadas), saltéalas y, por último, espolvoréalas con perejil. En una fuente coloca los fideos y las verduras, pon las kokotxas y adorna con perejil.

LANGOSTINOS AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

24 LANGOSTINOS

3 DIENTES DE AJOS

1 VASO DE ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

1 COPA DE BRANDY

1/2 GUINDILLA

PEREJIL PICADO

Prepara una salsa mezclando en un bol los ajos y la media guindilla picados con 1 vaso de aceite.

Corta a lo largo los langostinos por la mitad y colócalos en una fuente de horno con la cáscara hacia abajo. Sazónalos y riégalos con la salsa preparada.

Introduce en el horno caliente a 125 grados durante 10 minutos. Retíralos y riégalos con el jugo que han soltado al asarse.

Aparte, flambea el brandy y añade el perejil picado, rocía los langostinos y sirve.

LANGOSTINOS CON SALSA DE TABASCO

Ingredientes: 4 p.

16 LANGOSTINOS

16 HOJAS DE LECHUGA

3 HUEVOS • HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA SALSA:

2 PUERROS

1 CUCHARADA DE HARINA

1/4 DE L DE SALSA DE TOMATE

1/4 DE L DEL CALDO DE LOS LANGOSTINOS

TABASCO (AL GUSTO)

Pela las colas de los langostinos, dejando la cabeza enganchada a la cola. Con las cáscaras prepara un caldo.

Para la salsa, limpia los puerros, córtalos en juliana fina y ponlos a pochar con aceite.

Añade la harina, mezcla bien, vierte la salsa de tomate, el caldo y 8 gotas de tabasco.

Deja cocer durante 10-15 minutos a fuego suave y pon a punto de sal.

Enrolla los langostinos con las hojas de lechuga. Pásalos por harina y huevo batido y fríelos en una sartén con abundante aceite.

Sirve en el centro de cada plato un poco de salsa y coloca alrededor los langostinos.

LASAÑA DE VERDURAS Y CHICHARRO

Ingredientes: 4 p.

2 CHICHARROS

1 PUERRO

10 HOJAS DE ESPINACAS

4 HOJAS DE BERZA

1 CALABACÍN

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

200 G DE BRÓCOLI

200 G DE ESPÁRRAGOS

VERDES

1 ZANAHORIA

1/2 CALABACÍN SAL

PARA LA SALSA BECHAMEL:

30 G DE MANTEQUILLA

30 G DE HARINA

1/4 DE L DE LECHE

SAL • PIMIENTA

Limpia y escalda las espinacas, las hojas de berza, el calabacín (cortado en lonchas finas a lo largo) y el puerro. Reserva.

Limpia y filetea los chicharos. Sazónalos, pásalos por harina y dóralos en una sartén con aceite. Retíralos y colócalos sobre papel de cocina para que escurran el aceite.

Pon los ingredientes sobre un plato llano (que resista la temperatura del horno). En el fondo coloca las hojas de espinacas, encima 2 filetes de chicharro, el puerro abierto, los otros 2 filetes de chicharro y, finalmente, las tiras de calabacín y las hojas de berza.

Para la bechamel, pon la mantequilla a fundir en una cazuelita, añade la harina, rehógala un poco, salpimenta y vierte la leche poco a poco sin dejar de remover.

Cocina hasta que espese y cubre la lasaña. Introduce en el horno y gratina durante 5-6 minutos.

Para la guarnición, con un sacabolos saca bolitas de zanahoria y de calabacín. Limpia los espárragos y trocéalos. Separa los ramilletes del brócoli. Sazona y saltea en una sartén con un poco de aceite.

Retira la lasaña del horno y acompáñala con la guarnición.

LENGUADO AL CAVA

Ingredientes: 4 p.

8 FILETES DE

LENGUADO

2 VASOS DE CAVA

1 VASO DE NATA

LÍQUIDA

6 OSTRAS

100 G DE

CHAMPIÑONES

SALTEADOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

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

Coloca los filetes de pescado, sazonados y doblados, en una placa de homo, rocía con el resto del cava y un chorro de aceite. Mételes a homo 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 homo, colócalos en una fuente y rocíalos con la salsa.

Acompaña este plato con unos champiñones salteados en aceite.

LENGUADO CON ALMENDRAS

Ingredientes: 4 p.

4 LENGUADOS DE

RACIÓN

2 DIENTES DE AJO

10 ALMENDRAS

1/2 VASO DE VINO

BLANCO

1 CEBOLLETA PEQUEÑA

4 PIMIENTOS VERDES SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PEREJIL PICADO

Limpia los lenguados, quítales las espinacas y filetéalos, sazónalos y colócalos en la vaporera (si no tienes vaporera los puedes hacer al horno).

Machaca en un mortero las almendras fileteadas junto con los dientes de ajo pelados, agrega poco a poco el vino blanco y un poco de perejil picado.

En una sartén con un poco de aceite pon a pochar una cebolleta pequeña picada y medio pimiento verde picado. Cuando esté bien pochado agrega el majado del mortero y deja a fuego lento para que se reduzca la salsa.

Para servir, pon los filetes de lenguado en una fuente y cúbrelos con la salsa de almendras. Acompáñalo todo con los pimientos verdes sazonados fritos en tiras.

LENGUADO CON SALSA DE MELOCOTÓN

Ingredientes: 4 p.

3 LENGUADOS DE RACIÓN

2 MELOCOTONES

12 LONCHAS FINAS DE

JAMÓN IBÉRICO

1 CEBOLLETA

1 PUERRO

1 ZANAHORIA

1 VASITO DE TXAKOLI O VINO BLANCO

30 G DE MANTEQUILLA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

UNAS RAMAS DE PEREJIL

Limpia el pescado, saca los filetes y pon las espinas a cocer en una cazuela con agua, unas ramas de perejil y una pizca de sal. Pela la cebolleta, la zanahoria y el puerro.

Pícalos y añádelos. Deja cocer durante 10-15 minutos y retira la espuma.

Extiende los filetes de lenguado, pon sobre cada uno una loncha de jamón ibérico, enróllalos y colócalos sobre una fuente apta para el horno. Riégalos con un chorrito de aceite y el txakoli e introduce en el horno a 220 grados durante 10 minutos.

Pela los melocotones, córtalos en trocitos y rehógalos en una cazuelita con un poco de mantequilla. Agrega un poco del caldo de pescado y deja cocer durante 10 minutos.

Tritura con una batidora eléctrica y cuélala.

Sirve las popietas de lenguado y acompaña con la salsa de melocotón, adornando con unas ramas de perejil.

LENGUADO CON UVAS

Ingredientes: 4 p.

4 LENGUADOS

1/2 KG DE UVA BLANCA

1/2 VASO DE VINO BLANCO

1 CEBOLLETA

HARINA DE MAÍZ REFINADA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PEREJIL

Filetea los lenguados, retirándoles la piel, las espinas y la tripa.

Pon las espinas y las pieles a cocer en medio litro de agua con unas ramas de perejil y una pizca de sal. Deja cocer durante 5 minutos.

Salpimienta los filetes de lenguado, envuélvelos sobre sí mismos para que queden como unos rollitos. Riégalos con el vino y con un poco del caldo de pescado preparado e introduce en el horno a 180 grados 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 preparado. 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.

LENGUADO EN SU JUGO

Ingredientes: 4 p.

4 LENGUADOS DE RACIÓN

4 PATATAS MEDIANAS

4 PUERROS PEQUEÑOS

2 ZANAHORIAS

PEQUEÑAS

4 CEBOLLETAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pela las patatas y córtalas en lonchas muy finas. Limpia y corta toda la verdura (los puerros, las zanahorias y las cebolletas) en juliana.

Limpia los lenguados, quítales las pieles y espinas exteriores y sálalos.

Extiende papel de aluminio en una placa de homear y pon en el centro la verdura formando una cama, cúbrela con las lonchas de patata, sazona y coloca encima los lenguados, añade un poco de aceite y cierra muy bien por los bordes, haciendo una especie de sobre de papel de aluminio. Mete al horno a 180 grados durante 20 minutos aproximadamente.

Sirve los lenguados con su jugo y acompañados con las verduras.

LENGUADO MEUNIÈRE

Ingredientes: 4 p.

1 LENGUADO DE 1,200 KG

4 PATATAS

60 G DE MANTEQUILLA

ZUMO DE 1 LIMÓN

HARINA

LECHE

2 CUCHARADAS DE CALDO

DE CARNE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PEREJIL PICADO SAL

PIMIENTA

Pela las patatas y córtalas en rodajas gruesas. Pon agua y sal en una 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. Saca las patatas y extiéndelas alrededor de una fuente amplia.

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

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, salsea el pescado y sirve.

LOCHA EN SALSA VERDE

Ingredientes: 4 p.

2 LOCHAS

16 ALMEJAS

6 ESPÁRRAGOS DE LATA

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

2 HUEVOS COCIDOS

2 CUCHARADAS DE

HARINA

1/2 VASO DE VINO

BLANCO

1/2 VASO DEL CALDO

DE LOS ESPÁRRAGOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL PICADO

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. 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 los espárragos y medio vaso de 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 y sirve.

LOMOS DE BACALAO FRESCO AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

1 BACALAO FRESCO

1 LECHUGA

4 PATATAS

2 REBANADAS DE PAN

1 CEBOLLETA

1/4 DE PIMIENTO

VERDE

1 DIENTE DE AJO

UN PUÑADO

DE PISTACHOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL

PEREJIL PICADO

Pon las patatas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15-20 minutos. Pélalas, córtalas a tu gusto y ponlas 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 del majado, coloca encima los 4 trozos de pescado y cúbrelos con otras 4 cucharadas del majado. Cocina en el horno a 220 grados durante 10 minutos. Limpia la lechuga, escúrrela y trocéala. Aliñala con aceite vinagre y sal.

Pon el pescado en una fuente grande, acompaña con la lechuga y las patatas aliñadas.

LOMOS DE CABRACHO AL TOMILLO

Ingredientes: 4 p.

2 CABRACHOS HERMOSOS

3 TOMATES MADUROS

2 DIENTES DE AJO

1 CEBOLLETA

1 LIMÓN

1 VASITO DE VINO BLANCO

TOMILLO PICADO

PEREJIL EN RAMA Y PICADO

HARINA

AZÚCAR

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con agua hirviendo escalda durante medio minuto los tomates. A continuación péralos y quítales las pepitas.

Pela y filetea los ajos y rehógalos en una sartén con aceite junto con la cebolla picada.

Sazona. Añade el tomate troceado y tomillo. Vierte el vino blanco y deja reducir 10 minutos a fuego no muy fuerte. Agrega también una pizca de azúcar.

Limpia los cabrachos y saca los lomos. Sazona y condimenta con tomillo y perejil picado. Pásalos por harina y fríe en aceite bien caliente.

Sirve los lomos de cabracho en una fuente con el fondo cubierto con la fritada de tomate y decora con el limón en rodajas y una rama de perejil frito.

LOMOS DE MERLUZA ZARAUTZ

Ingredientes: 4 p.

800 G DE MERLUZA (LOMOS)

1/2 KG DE MEJILLONES

2 CEBOLLETAS

3 DIENTES DE AJO

1/2 VASO DE PURÉ DE

PIMIENTOS ROJOS

1 CUCHARADA DE HARINA

UNOS GRANOS DE PIMIENTA

SAL • PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Cuece al vapor, en agua con sal y unos granos de pimienta, los mejillones limpios.

En una tartera con aceite rehoga las cebolletas y los ajos, todo muy picadito. Añade la harina y rehoga. Seguidamente añade los lomos de merluza sazonados. Agrega el puré de los pimientos rojos y medio vaso de agua. Deja cocer los lomos 2-3 minutos por cada lado.

Por último, agrega la carne de los mejillones cocidos, espolvorea con perejil picado y deja cocer otros 2 minutos a fuego lento. Sirve.

LUBINA A LA SAL

Ingredientes: 4 p.

1 LUBINA DE 2 KG APROX.

1 KG DE SAL GORDA

PARA LA SALSA:

2 PEPINILLOS EN VINAGRE

UN PUÑADO DE ALCAPARRAS

EN VINAGRE

1 HUEVO COCIDO

1/4 DE L DE MAHONESA

PEREJIL PICADO

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

En una placa de homo prepara una cama de sal y coloca la lubina encima. Cubre totalmente con más sal y homea entre 30 y 40 minutos a 180 grados.

Cuando esté hecha, saca del homo, rompe el caparazón de sal dándole unos golpes y retírala.

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

Sirve la lubina en una fuente (si quieres puedes quitarle la piel) sin la cabeza, abierta por la mitad y sin espinas. Acompáñala con la salsa y espolvorea con perejil picado.

LUBINA CON PATATAS

Ingredientes: 4 p.

1 LUBINA DE 1,200 KG

2-3 PATATAS

1 PIMIENTO VERDE

1 TOMATE

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PEREJIL

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 grados 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.

Salpimenta la lubina y colócala sobre las verduras. Rocía con un poco del caldo y un buen chorro de aceite e introduce al horno a 220 grados durante 10 minutos.

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

LUBINA EN HOJALDRE

Ingredientes: 4 p.

1 LUBINA MEDIANA

2 LÁMINAS DE

HOJALDRE

1 PIMIENTO ROJO

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

1/2 L DE CALDO DE

PESCADO

1 HUEVO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1 RAMA DE PEREJIL

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). Colócalo con cuidado sobre la placa de horno.

Bate un huevo y unta la superficie del hojaldre 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 e introduce en el horno a 160-170 grados durante 20 minutos.

Pica la cebolla, el pimiento y los 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 con la salsa, decorando con una ramita de perejil.

MARMITAKO

Ingredientes: 4-6 p.

1 KG DE BONITO O ATÚN

1 KG DE PATATAS

3 PIMIENTOS VERDES

2 TOMATES MADUROS

1 CEBOLLA HERMOSA

4 DIENTES DE AJO

2 GUINDILLAS DE CAYENA

1 CUCHARADA DE CARNE DE

PIMIENTO CHORICERO

PEREJIL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1/2 CABEZA Y PIELES DE

BONITO

2 PUERROS

Prepara el caldo de pescado con los puerros, las pieles y la cabeza de bonito y 2 ramitas de perejil. Cuécelo en 1 litro de agua con sal durante 20 minutos.

Aparte, pica la cebolla, los tomates, los pimientos verdes y los ajos. Pocha todo en una cazuela con un chorro de aceite. Cuando esté bien pochado agrega las patatas peladas y troceadas. Rehoga unos minutos.

A continuación añade la carne de los pimientos choriceros y las guindillas. Vierte el caldo de pescado desespumado y colado y deja cocer hasta que las patatas estén cocidas. Tardará unos 15-20 minutos.

Pasado este tiempo, añade el bonito limpio y cortado en tacos. Deja cocer otros 3 minutos, pon a punto de sal, espolvorea con perejil picado y deja reposar fuera del fuego 10 minutos antes de servir.

MARMITAKO DE BONITO

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE BONITO

1 KG DE PATATAS

1 PIMIENTO VERDE

2 TOMATES

2 CEBOLLAS

2 DIENTES DE AJO

CALDO DE PESCADO

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

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 más.

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

MARMITAKO DE CHICHARRO

Ingredientes: 4 p.

1 CHICHARRO DE 800 G

1/2 KG DE PATATAS

1 CEBOLLETA

3 PIMIENTOS VERDES

2 DIENTES DE AJO

2 PIMIENTOS CHORICEROS

1/2 VASO DE SALSA DE TOMATE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

2 HOJAS DE LAUREL

RAMAS DE PEREJIL

PARA EL CALDO DE PESCADO:

CABEZA Y ESPINAS DEL CHICHARRO

1 ZANAHORIA

1 CEBOLLA

UNAS RAMAS DE PEREJIL SAL

Limpia el pescado. Para preparar el caldo de 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 ramas 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 en 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 preparado, la carne de los pimientos choriceros y una pizca de sal. Deja cocer durante 20 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 para servir.

MARUCA CON CREMA DE ACELGAS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE MARUCA EN

FILETES

HARINA

HUEVO BATIDO

300 G DE ACELGAS

1 PATATA

3 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

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 cocinar durante 20 minutos. Pásalo todo por un pasapurés para obtener una crema.

Retira los hilos de las pencas y trocéalas. Cuécelas aparte en agua con sal y un chorro de aceite durante 15 minutos aproximadamente. Reboza las pencas con harina y huevo y fríelas.

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.

MEDIANA CON PURÉ DE CEBOLLA

Ingredientes: 4 p.

1 MEDIANA DE 1,200 KG

4 CEBOLLAS

1 PATATA

16 ESPÁRRAGOS VERDES

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

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 pasapurés y reserva.

Corta el cogote del pescado y resérvalo para otra ocasión. Corta la mediana en 4 rodajas gruesas. Riégalas con un poco de aceite, sazónalas y cocínelas 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 cocínelos durante 5 minutos.

Sirve las rodajas de pescado y acompaña con el puré de cebolla y los espárragos. Espolvorea con un poco de perejil.

MEJILLONES A LA MARINERA

Ingredientes: 4 p.

2 KG DE MEJILLONES

3 CEBOLLETAS

1 VASO DE VINO

BLANCO

4 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE

HARINA

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

1 HOJA DE LAUREL

PEREJIL PICADO

Limpia bien los mejillones y ráspalos con un estropajo hasta quitarles todas las barbas y la suciedad.

Pica las cebolletas finamente y ponlas a pochar en una cazuela baja con un poco de aceite. Pica los dientes de ajo y añádelos. Cocínalos 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.

MEJILLONES A LA PIMIENTA VERDE

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE MEJILLONES

1-2 CEBOLLETAS

1 VASO DE VINO BLANCO

1 CUCHARADA DE VINAGRE

15 G DE PIMIENTA VERDE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA LA PROVENZAL:

6 CUCHARADAS DE PAN

RALLADO

3 DIENTES DE AJO

PEREJIL PICADO

Pica las cebolletas y rehógalas brevemente en una cazuela con aceite.

Limpia los mejillones y añádelos. Agrega el vino blanco, el vinagre y la pimienta verde.

Tapa y deja hervir a fuego medio, hasta que se abran las conchas. Retira las conchas que no tienen carne y coloca las otras mitades en una bandeja de horno.

Para la provenzal, mezcla en un cuenco, el pan rallado, perejil y los ajos bien picaditos.

Tritura la salsa y viértela sobre los mejillones, espolvorea con la provenzal e introduce en el horno a gratinar durante 3-4 minutos.

Sirve en una fuente.

MEJILLONES AL JEREZ

Ingredientes: 4 p.

2 KG DE MEJILLONES

1/4 DE KG DE TOMATES

MADUROS

2 CEBOLLAS

3 DIENTES DE AJO

1/2 GUINDILLA

1 VASO DE JEREZ SECO

1/2 VASO DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia los mejillones y ábrelos al fuego en una cazuela con el vino blanco. Retira una de las conchas de cada mejillón y colócalos en una fuente. Reserva el jugo.

Pica las cebollas, los ajos y los tomates y póchalo todo en una cazuela con aceite junto con media guindilla y sal.

Añade el jerez y el caldo colado de los mejillones, mézclalo bien y déjalo cocer todo junto alrededor de 15 minutos, hasta que se reduzca.

Por último, sirve los mejillones y acompáñalos con el refrito.

MEJILLONES CON CREMA DE MAÍZ

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE MEJILLONES

1/2 KG DE MAÍZ COCIDO

1/2 VASO DE VERMUT

1/2 VASO DE VINO BLANCO

GRANOS DE PIMIENTA NEGRA

UNAS GOTAS DE SALSA PICANTE

UN CHORRITO DE NATA LÍQUIDA

GRANOS DE MAÍZ COCIDOS

Abre los mejillones con el vermut y unos granos de pimienta después de haberlos limpiado bien. Separa una de las valvas y reserva el caldo de la cocción.

En una cazuela pon el maíz con medio vaso del caldo colado de la cocción, el vino blanco y un poco de nata líquida y déjalo hervir durante 10 minutos aproximadamente. Después pásalo por la batidora y condiméntalo con un poco de salsa picante a tu gusto. Coloca los mejillones calientes en un plato o fuente y cúbrelos con la salsa. Acompaña el plato con unos granos de maíz cocidos.

MEJILLONES CON PATATAS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE PATATAS

24 MEJILLONES

1-2 CEBOLLAS

3 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1/2 VASO DE SALSA DE TOMATE

1 COPA DE VINO BLANCO

1 PEDACITO DE GUINDILLA SAL

PEREJIL PICADO

PIMENTÓN DULCE

Limpia los mejillones y ábrelos calentándolos en una cazuela con un vaso de vino blanco. Reserva la carne y el caldo colado.

Pela las patatas y córtalas en trozos haciendo "clac".

En una cazuela con aceite dora la cebolla picada y los ajos en láminas. Sazona.

Después añade las patatas revolviendo bien y a continuación agrega la guindilla y el pimentón y rehoga.

Agrega el caldo colado, el tomate y cúbrelo con agua. Déjalo cocer 20 o 25 minutos.

Añade los mejillones y espolvorea con perejil picado.

Pruébalo de sal y deja reposar unos minutos antes de servir.

MEJILLONES CON QUESO GRATINADOS

Ingredientes: 4 p.

2 KG DE MEJILLONES

1 VASO DE VINO BLANCO

150 G DE QUESO RALLADO

150 G DE SALSA DE TOMATE

1 LIMÓN • SAL

PARA LA VELOUTÉ:

1 CUCHARADA DE

MANTEQUILLA

1 CUCHARADA DE HARINA

1 VASO DEL CALDO DE LOS

MEJILLONES

Abre los mejillones al vapor con el vino blanco y un poco de sal. Separa la carne de las valvas y reserva.

Haz una velouté rehogando la mantequilla con la harina y el caldo colado de los mejillones, sin parar de remover.

En una bandeja de horno coloca la mitad de las valvas con un poco de salsa de tomate en cada una. Después pon la carne de los mejillones, la velouté y el queso rallado.

Por último, gratina en el horno durante unos minutos y sirve adornado con un limón.

MEJILLONES GRATINADOS

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE MEJILLONES

1/2 CEBOLLA

6 CHALOTAS

1 TOMATE

1 PIMIENTO VERDE

2 DIENTES DE AJO

UN TROZO DE GUINDILLA PICANTE

1/2 L DE LECHE

3 CUCHARADAS DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL FINA Y GRUESA

PEREJIL

Limpia los mejillones con un cuchillo (raspando las cáscaras y retirando las barbas), ábrelos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. Retira una de las cáscaras y reserva los mejillones dentro de la otra.

Pica finamente la cebolla, las chalotas, el pimiento y los dientes de ajo y ponlos a rehogar en una cazuela con un poco de aceite. Pela el tomate, pícalo finamente e incorpóralo. Finalmente, pica el trozo de guindilla y añádelo. Incorpora la harina, rehoga brevemente y mezcla bien. Vierte la leche poco a poco sin dejar de remover. Espolvorea con un poco de perejil picado y pon a punto de sal.

Pon sal gruesa sobre una fuente apta para el horno, coloca encima los mejillones y cubre cada uno con una cucharada de la bechamel preparada. Gratina en el horno durante

3-5 minutos, decora con una rama de perejil y sirve.

MEJILLONES REBOZADOS

Ingredientes: 4 p.

32 MEJILLONES

HARINA

HUEVO BATIDO

1/2 L DE Salsa de tomate

2 PATATAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Pela las patatas, trocéalas y fríelas en aceite bien caliente. Limpia los mejillones, cuécelos al vapor y después sácales la carne. Rebózalos en harina y huevo batido con perejil picado y fríelos.

Pon la salsa de tomate a calentar en una cazuela y añade las patatas, dejando que cueza unos minutos.

Agrega los mejillones y guisalo a fuego suave durante 10 minutos. Si se seca añade un poco de agua.

Por último, pon a punto de sal y sirve.

MEJILLONES RELLENOS

Ingredientes: 20 un.

1 KG DE MEJILLONES

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO VERDE

2 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE

1/2 L DE LECHE

2 HUEVOS

HARINA

PAN RALLADO

1 VASO DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

2 GUINDILLAS DE CAYENA PEREJIL

Limpia los mejillones retirando las barbas y raspando las conchas para eliminar cualquier adherencia que puedan tener. Pon el vino en una cazuela y añade los mejillones. Tápalos y cuécelos hasta que se abran. Separa las conchas de la carne y pícala.

Pica finamente la cebolla y el pimiento y pon a pochar en una sartén con aceite. Agrega las guindillas de cayena. Cuando esté bien pochado retira las guindillas e incorpora la carne de los mejillones y la salsa de tomate. Cocina todo brevemente, pon una pizca de sal y deja templar. Para la bechamel, pon un poco de aceite en una sartén, añade dos cucharadas de harina, rehógala bien y vierte la leche poco a poco sin dejar de batir. Pon a punto de sal. Cocina hasta que espese y agrega un poco de perejil picado. Rellena las cáscaras de mejillón con la farsa preparada y cúbrelos con la bechamel. Deja que la bechamel se endurezca y pásalos por harina, huevo y pan rallado. Fríelos en una sartén con aceite, escúmelos sobre papel de cocina, sirve y decora con una rama de perejil.

MEJILLONES RELLENOS DE ATÚN

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE MEJILLONES

1 LATA DE ATÚN EN

ACEITE DE OLIVA

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

SAL • HARINA

1 HUEVO BATIDO

PAN RALLADO

SALSA DE TOMATE

PARA LA BECHAMEL:

1 DIENTE DE AJO

3 CUCHARADAS DE

HARINA

MANTEQUILLA

UN TROZO DE CEBOLLA

LECHE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Cuece los mejillones al vapor o en un poco de agua durante unos minutos hasta que se abran. Después córtalos en trocitos. Reserva también las valvas.

Prepara una bechamel un poco espesa de la siguiente manera: en una cazuela con un trozo de mantequilla derretida y un chorro de aceite rehoga a fuego lento la cebolla y el ajo picados. A continuación añade las 3 cucharadas de harina y vuelve a rehogar.

Añade la leche poco a poco y sin parar de remover.

Agrega los mejillones picados y el atún a esta bechamel, mezclándolo todo bien. Ponlo a punto de sal y déjalo que se haga todo junto durante unos minutos para que se mezclen bien los sabores.

Una vez fría la masa, rellena con ella las valvas de los mejillones y pásalos por harina, huevo batido y pan rallado. Fríe boca abajo en abundante aceite y sirve bien caliente acompañado con la salsa de tomate.

MERLUZA AL CURRY

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE MERLUZA

4 ESPÁRRAGOS COCIDOS

2-3 CEBOLLETAS

3 DIENTES DE AJO

1 VASO DE CALDO DE

PESCADO

1 VASO DEL CALDO DE LOS

ESPÁRRAGOS

1 CUCHARADITA DE CURRY

1 CUCHARADA DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL PICADO

Pon a rehogar en una cazuela con aceite los ajos y las cebolletas finamente picadas. Sazona, incorpora la harina y rehoga un poco. Agrega la cucharadita de curry y mezcla. Vierte el caldo de pescado y el de los espárragos y deja reducir. Sazona las rodajas de pescado y añádelas a la cazuela. Cocínalas durante 3 minutos por cada lado.

Para servir, coloca en el fondo de la bandeja las rodajas de merluza, salsea y adoma con los espárragos. Espolvorea con perejil picado y sirve.

MERLUZA AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

4 LOMOS DE MERLUZA

200 G DE CEBOLLA

4 CEBOLLINOS

QUESO RALLADO

50 G DE MANTEQUILLA O

MARGARINA

1/2 CUCHARADA DE

HARINA DE MAÍZ REFINADA

1 VASO DE CALDO DE

PESCADO SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PEREJIL PICADO

Pon la merluza en la placa del horno con un poco de mantequilla, sal y queso rallado, añade 1/2 vaso de caldo o agua y métela al horno durante 8 minutos a 200 grados.

Pasado ese tiempo, saca la merluza y colócala en el plato.

Aparte, pocha la cebolla muy picada en una sartén con un poco de aceite, sala y añade el caldo de la placa (raspando el fondo) junto con el resto del caldo de pescado. Luego liga la salsa con la harina de maíz refinada, espolvorea con perejil picado y, por último, salsea la merluza.

Antes de servir decora el plato con el cebollino troceado.

MERLUZA AL PAPILOTE

Ingredientes: 4 p.

800 G DE MERLUZA EN TAJADAS

8 CHAMPIÑONES

4 ESPÁRRAGOS

2 PUERROS

2 TOMATES

2 ZANAHORIAS 3 DIENTES DE AJO

PIMIENTA

PEREJIL PICADO

VINAGRE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Corta en juliana los puerros y las zanahorias. Los tomates córtalos en rodajas finas y colócalas sobre un trozo de papel de aluminio doblado por la mitad. Encima pon la verdura cortada 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 en el horno (previamente calentado) 15 minutos a 170-180 grados.

Mientras se cocina, 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 esté listo agrégale por encima el sofrito y sirve en el mismo papel de aluminio o, si quieres, puedes emplatarlo.

MERLUZA BELLAVISTA

Ingredientes: 4 p.

1 COLA DE MERLUZA (1 KG)

1 PIMIENTO DEL PIQUILLO ASADO

1 ZANAHORIA

1 CEBOLLA

1 PUERRO

1 PATATA

4 HUEVOS DE CODORNIZ

PEPINILLOS

PEREJIL

ALIOLI SAL

TOMATITOS CHERRY

Pon la merluza a cocer en agua fría durante 30 minutos junto con 1 puerro, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 rama de perejil y sal. Transcurrido ese tiempo retírala del fuego y déjala reposar tapada durante media hora. Tira de la espina central de la merluza y ésta saldrá entera. A continuación, quítale las pieles y espinas. Este plato se sirve frío.

Corta la zanahoria y la patata cocida en rodajas y colócalas en forma de abanico en la zona de la cola, los tomates cherry en la parte delantera y los pepinillos en los laterales. Sobre la merluza pon las tiras de pimiento, altemándolas con una cucharadita de alioli y encima del alioli los huevos de codorniz abiertos.

MERLUZA CON JUGO DE PEREJIL AL PAPILLOTE

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE MERLUZA (COLA)

16 ALMEJAS

2 PATATAS

2 HUEVOS

2 CEBOLLETAS

1 DIENTE DE AJO

1 COPA DE TXAKOLI O

VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMENTÓN DULCE

1 MANOJO DE PEREJIL

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 pélalos.

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 cebolleta pochada y riega con un poco de jugo de perejil. Cierra los paquetes herméticamente.

Introduce en el horno a 220 grados durante 10 minutos. Retira los paquetes del horno, ábrelos con unas tijeras y sirve en cada paquete medio huevo y un par de rodajas de patata espolvoreadas con pimentón. Adoma con una rama de perejil.

MERLUZA CON MARISCO EN SALSA VERDE

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS HERMOSAS DE MERLUZA

8 LANGOSTINOS

4 CIGALAS

8 ALMEJAS

12 ESPÁRRAGOS

4 DIENTES DE AJO

CALDO DE PESCADO

HARINA

PEREJIL PICADO • SAL

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

Fríe en una cazuela con aceite los dientes de ajo en láminas, cuando comiencen a dorarse retíralos y reserva.

Pon en la cazuela una cucharada de harina, rehoga y añade la merluza sazonada y también pasada por harina. Dale vuelta y vuelta y agrega las almejas, los langostinos, las cigalas y el caldo hasta cubrir la merluza por la mitad. Añade abundante perejil picado. Déjalo a fuego lento unos 10 minutos dándole vuelta al pescado y cuidando de que no se seque (puedes añadir caldo de los espárragos). Sirve la merluza y el marisco. Calienta en la salsa los espárragos, sírvelos y salsea. Por último, añade los ajos dorados.

MERLUZA CON SALSA DE MEJILLONES

Ingredientes: 4 p.

800 G DE MERLUZA (COLA)

1 KG DE MEJILLONES

12 LANGOSTINOS

1 PUERRO

1 PIMIENTO VERDE

1 ZANAHORIA

1 CEBOLLA

1/2 CEBOLLA ROJA

1 VASO DE CALDO

DE PESCADO

1 CUCHARADITA DE

PIMENTÓN DULCE

UNOS GRANOS DE

PIMIENTA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia bien toda la verdura y pícala: el puerro, el pimiento, la zanahoria y la cebolla; reservando la cebolla roja. A continuación póchala con una pizca de sal durante 8-10 minutos en una cazuela con aceite.

Mientras, en otra cazuela cuece los mejillones con medio vaso de agua hasta que se abran. Retira su carne y reserva también el caldo de cocción. Añade al pochado de verduras el pimentón, los mejillones (reservando algunos) y su caldo. Vierte también el caldo de pescado y trítalo todo con una batidora, pasándolo a continuación por un chino para que quede más fino. En una vaporera con agua pon la cebolla roja cortada en juliana, unos granos de pimienta y sal y cuece el pescado en tiras o tacos junto con los langostinos pelados, ambos sazonados. Déjalos hacer durante 4 minutos. Extiende la salsa de mejillones en el fondo de una fuente. Coloca la merluza sobre ella y los langostinos en el centro.

Por último, decora con los mejillones que habías reservado y con perejil picado.

MERLUZA EN AJADA A LA GALLEGA

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE MERLUZA

2 PATATAS MEDIANAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 RAMA DE PEREJIL

UNOS GRANOS DE PIMIENTA SAL

PARA LA SALSA:

6 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN

3 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE VINAGRE

**1 CUCHARÓN DE CALDO DE
PESCADO**

1/2 CUCHARADITA DE PIMENTÓN

DULCE

1/2 CUCHARADITA DE PIMENTÓN

PICANTE SAL

Coloca las patatas peladas y cortadas en rodajas de medio centímetro, el perejil, los granos de pimienta, sal y un chorro de aceite en una cacerola. Cubre con agua y deja hervir durante 15 minutos.

Cuando las patatas estén cocidas introduce la merluza y, con la cacerola tapada, espera que cueza unos 5 minutos aproximadamente. Posteriormente, retira del fuego y deja reposar 10 minutos.

Para la salsa, pon en una sartén el aceite y fríe los ajos. Cuando estén dorados añade el pimentón (dulce y picante) y un cucharón de caldo. Remueve bien y añade el vinagre y sal.

Para servir, coloca la merluza en una fuente, rocíala con la salsa y acompáñala con las patatas.

MERLUZA EN SALSA ROSA

Ingredientes: 4 p.

4 TROZOS DE MERLUZA

300 G DE ALMEJAS

4 DIENTES DE AJO

1 PIMIENTO MORRÓN

1 CEBOLLA

1 DIENTE DE AJO

1/2 VASO DE VINO BLANCO

1/2 VASO DE CALDO DE

PESCADO

HARINA SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PEREJIL PICADO

Coloca en la placa de homear el pimiento morrón sazonado y untado con aceite y ásallo en el horno a 180 grados durante 20 minutos. Cuando esté hecho pélalo. Con la mitad haz un puré con un poco del caldo de pescado y la otra mitad la cortas en tiras.

En una cazuela de barro con aceite dora el ajo y la cebolla finamente picados. Añade las almejas, una cucharada de harina y rehoga bien para eliminar el sabor de harina cruda.

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. Cocina 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 perejil.

MERLUZA MEDIO ASADA

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE MERLUZA

2 VASOS DE VINO BLANCO

3 DIENTES DE AJO

1 LIMÓN

2 YEMAS DE HUEVO COCIDO

50 G DE ALMENDRAS TOSTADAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

2 CUCHARADITAS DE PIMENTÓN

DULCE

1 HOJA DE LAUREL SAL

JUDÍAS VERDES COCIDAS

Cuece la merluza, sazonada, en agua hirviendo con el vino blanco, laurel y el sal durante unos 4 minutos. Después retira el pescado y colócalo en una fuente o cazuela resistente al horno. Reserva un poco del caldo de cocción.

En un mortero machaca los ajos, las yemas de huevo, las almendras y el pimentón.

Añade después un chorro de aceite y mézclalo todo hasta formar una pasta. Disuélvela con un poco del caldo (unos 2 cacillos).

Vierte la salsa sobre la merluza e introdúcela al horno a 180 grados durante 10 minutos aproximadamente y añade otros 2 cacillos del caldo de pescado para que no se seque. Por último, sirve la merluza, salsea y acompaña la con las judías cocidas y salteadas con un diente de ajo. Decora con el limón.

MERLUZA RELLENA

Ingredientes: 6 p.

1 MERLUZA DE 1,5 KG

1/2 KG DE SALMÓN FRESCO

10-12 HOJAS DE

ESPINACAS ESCALDADAS

1 PIMIENTO VERDE

2 CEBOLLETA

2 PATATAS

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DE VINO BLANCO

1/4 DE L DE CALDO DE PESCADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

UNAS RAMAS DE PEREJIL

Una vez limpia la merluza ábrela por la mitad retirándole la espina central. Sazona y cúbrela con las hojas de espinaca escaldadas y el salmón cortado en tiras finas. Cierra la pieza de merluza y átala con una cuerda de liz. Pica el pimiento verde y las cebolletas en juliana fina y los dientes de ajo en láminas. Coloca en una fuente apta para el horno.

Pela las patatas, córtalas en rodajas y ponlas encima. Sazona, vierte el vino blanco, un chorrito de aceite, el caldo y cocina en el horno a 180 grados durante 30 minutos.

Retira del horno. Coloca la merluza sobre la fuente e introduce nuevamente en el horno a 180 grados durante 15 minutos. Una vez horneada, retira la cuerda.

Sirve esta merluza rellena con la guarnición de verduras y salseada con el caldo de hornear.

Por último, adorna con unas ramitas de perejil.

MERO A LA MARINERA

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE MERO DE

1/4 DE KG CADA UNA

1 CEBOLLETA

3 DIENTES DE AJO

16 MEJILLONES

COCIDOS

1 CUCHARADA DE

HARINA

1/2 CUCHARADA DE

PIMENTÓN

1/2 VASO DE VINO

BLANCO

1 VASO DE CALDO

DE PESCADO

SAL • PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

Pica la cebolleta y los dientes de ajo, ponlos en un recipiente con aceite al fuego yazona.

Una vez pochados añade un poco de harina, rehoga e incorpora el pimentón. Cuando esté bien mezclado agrega el vino blanco y, casi seguido, el caldo de pescado, moviendo la cazuela.

En el momento que empiece a hervir añade las rodajas de mero sazonadas. Guísalas 3 o 4 minutos por cada lado, echa los mejillones cocidos y déjalo hacer todo junto unos minutos.

Por último, espolvorea con perejil picado y sirve.

MERO A LA NARANJA

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE MERO

ZUMO DE 2 NARANJAS

ZUMO DE 1/2 LIMÓN

3 DIENTES DE AJO

2 CUCHARADITAS DE

HARINA DE MAÍZ REFINADA

UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

Salpimienta las rodajas de mero y en una cazuela con aceite bien caliente dóralas durante 4 minutos por cada lado junto con los ajos fileteados.

Agrega las hebras de azafrán y el zumo de naranja y limón, dejándolo hacer durante unos 8 minutos. Pasado este tiempo, añade la harina de maíz refinada diluida en un poco de agua.

Dale un hervor para que espese la salsa y sirve.

MERO AL ESTILO CANARIO

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE MERO

1/2 KG DE PATATAS

2 PIMIENTOS MORRONES

ASADOS Y PELADOS

3 DIENTES DE AJO

2 HUEVOS COCIDOS

75 G DE NUECES PELADAS

1 CUCHARADITA DE

PIMENTÓN DULCE

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Parte el mero, ya limpio, en trozos, fríelos en una sartén con aceite hasta que se doren y pásalos a una cazuela.

Tritura con la batidora en un bol los dientes de ajo, las nueces, los pimientos, el pimentón y un poco de agua y agrégalo a la cazuela del mero.

Añade también las patatas troceadas y fritas y 1 vaso de agua. Pon a punto de sal y déjalo cocer a fuego suave de 5 a 7 minutos aproximadamente.

Por último, pon encima los huevos cocidos cortados en cuartos y espolvorea con perejil picado.

Sirve el mero y salsea.

MERO AL GUSTO DE PATXI

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE MERO

DE 200 G CADA UNO

1/2 BARRA DE PAN DE LA VÍSPERA

3 CEBOLLETAS

2 DIENTES DE AJO

30 GRANOS DE PIMIENTA

VERDE EN VINAGRE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

VINAGRE DE MÓDENA SAL

1 RAMITA DE PEREJIL

Corta el pan de la 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 con los dientes de ajo, la cebolleta frita y las cortezas de pan fritas. Salsea con la vinagreta y decora con una rama de perejil.

MERO AL HORNO CON ESPINACAS

Ingredientes: 4 p.

4 FILETES DE MERO

300 G DE ESPINACAS

2 CEBOLLETAS

1-2 TOMATES

25 G DE PIÑONES

25 G DE PASAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

HARINA • PEREJIL

PARA LA PROVENZAL:

PAN RALLADO

1 DIENTE DE AJO

PEREJIL PICADO

Pica las cebolletas finamente y ponlas 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 y otra rodaja de tomate.

Para la provenzal, mezcla en un bol el pan rallado, el ajo y perejil picados y espolvorea el pescado. Sazona e introduce en el horno a 220 grados durante 3 minutos.

Sirve en una fuente y riega los filetes con un chorro de aceite.

MERO AL PAPILOTE

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE MERO

DE 200 G CADA UNA

2 PATATAS

2 ZANAHORIAS

1 CEBOLLA

2 PUERROS

4 CHAMPIÑONES

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1/2 VASO DE VINO BLANCO (OPCIONAL)

Corta los puerros, la cebolla y las zanahorias en juliana y colócalas encima de un papel de aluminio que habrás extendido sobre la placa del horno, sazónala.

Pela las patatas, córtalas en láminas finas y ponlas sobre la verdura junto con las rodajas de mero y los champiñones, sazónala.

Adereza con aceite, vino blanco y cierra el papel sobre sí mismo, doblando bien los bordes para que no pierda aire. Hornea a 200 grados durante 20 minutos hasta que se hinche el papel.

Sirve el mero con las verduras y salsea con el jugo que habrán soltado pescado y verduras.

MERO AL VINO BLANCO

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE MERO DE

200 G CADA UNA

4 CHALOTAS O

CEBOLLETAS

1 VASO DE VINO BLANCO

1 VASO DE NATA LÍQUIDA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA EL CALDO:

VERDURAS (PUERRO, ZANAHORIA, CEBOLLA, PEREJIL...)

1 CABEZA DE MERO O DE MERLUZA

Prepara un caldo de pescado con la cabeza de mero, unas verduras, agua y sal.

Sazona el mero.

Pica las chalotas o cebolletas y rehógalas en una cazuela o sartén con un poco de aceite. Añade el vino blanco, deja reducir y después incorpora la nata y el caldo preparado y sazónala. Deja que se reduzca hasta que espese a tu gusto.

Sazona las rodajas de mero y cocínalas a la plancha o a la parrilla (aproximadamente 4 minutos por cada lado) con un chorrito de aceite.

Cuando estén hechas, baña el fondo del plato con la salsa y coloca encima las rodajas de mero.

MERO CON PATATAS PANADERA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE MERO

4 PATATAS

2 PIMIENTOS VERDES

1 CEBOLLETA

5 DIENTES DE AJO

PAN RALLADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PEREJIL PICADO

Limpia el pescado, trocéalo a tu gusto y salpimiéntalo.

Pela y corta las patatas en rodajas finas. Pica la cebolleta y los pimientos en juliana fina y 3 ajos en láminas. Sazona y pon todo a freir en una sartén con aceite.

Cuando estén casi hechas extiéndelas sobre la placa de homear, coloca encima el pescado, riégalo con un chorro de aceite e introduce en el horno a 220 grados durante 15 minutos. Para la provenzal, pica los otros 2 dientes de ajo finamente y mézclalos con pan rallado y 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.

MERO EN SALSA

Ingredientes: 4 p.

800 G DE MERO EN

RODAJAS

200 G DE HABAS COCIDAS

1 CEBOLLA • SAL

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DE CALDO DE

PESCADO

1 CUCHARADA DE HARINA

PIMENTÓN DULCE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Sazona las rodajas de mero.

Pica la cebolla y dórala en una cazuela con los ajos y un poco de aceite. Añade 1 cucharada de pimentón y la harina, rehogando.

Agrega las rodajas de mero, dóralas un poco y mójalo todo con el caldo de pescado.

Por último, agrega las habas cocidas, guísalo todo junto durante 5 minutos y sirve.

MINIBROCHETAS DE PESCADO Y VERDURA

Ingredientes: 4 p.

300 G 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 DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PARA EL REBOZADO:

200 GRAMOS DE HARINA

INTEGRAL O BLANCA

1 CLARA DE HUEVO

2 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA

Para el rebozado, pon la harina en un recipiente amplio. Añade la salsa de soja, la clara de huevo y mezcla. Vierte 1 vaso de 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 4 últimos ensarta un champiñón, un dado de rape y uno de berenjena. Salpimiéntalas, pásalas por la masa de rebozar y fríelas en una sartén con abundante aceite. Escúrelas sobre papel 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.

MOJARRA EN HOJALDRE

Ingredientes: 4 p.

2 KG DE MOJARRAS

300 G DE HOJALDRE

SALSA DE TOMATE

2 CEBOLLAS

LAUREL

HUEVO BATIDO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

Limpia las mojaras y filetéalas. Salpimienta y reserva.

Corta la cebolla en aros y póchala en una sartén con aceite.

Estira el hojaldre y córtalo en dos piezas con forma de pez. Coloca en una placa de horno una pieza de hojaldre y sobre ella los filetes de pescado y la cebolla. Unta el borde del hojaldre con huevo batido y coloca encima la otra pieza. Adorna con tiras de hojaldre, unta todo con el huevo batido y hornéalo a 180 grados durante 30 minutos.

Sírvelo en una fuente y acompáñalo con una salsa de tomate aromatizada con laurel y pimienta.

MOLUSCOS AL AZAFRÁN

Ingredientes: 4 p.

4 VIEIRAS COCIDAS

12 MEJILLONES

2 CEBOLLETAS

2 DIENTES DE AJO

2-3 PUERROS PEQUEÑOS

1/2 VASO DE VINO BLANCO

1 CUCHARADITA DE

AZAFRÁN

200 G DE QUESO FRESCO

4 CUCHARADAS DE PAN

RALLADO

PIMIENTA NEGRA MOLIDA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Limpia bien las vieiras, retirando la carne y reservando por un lado la concha y por otro la carne. Limpia los mejillones y ponlos a cocer con medio vaso de agua para que se abran. Una vez abiertos, saca la carne y reserva el caldo.

Limpia los puerros, córtalos por la mitad a lo largo y pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite y sazónalos. Cuando estén pochados vierte el vino, el caldo de los mejillones y el azafrán. Deja que reduzca a fuego medio.

Pica las cebolletas y los dientes de ajo finamente y pon a pochar en una sartén con aceite. Salpimenta las vieiras y los mejillones e incorpóralos a la sartén. Saltea brevemente.

Coloca en cada concha un poco de puerro, una vieira y unos mejillones.

En un bol mezcla el pan rallado con el queso desmigado. Agrega sobre cada concha un poco de esta mezcla e introduce en el horno a gratinar durante 3 minutos.

Retira del horno, espolvorea con perejil picado y sirve.

MOUSSE DE PESCADO Y PIMIENTOS

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE PESCADO

1 PIMIENTO ROJO

ASADO Y PELADO

2 HUEVOS

3 CUCHARADAS DE

MAHONESA

1 VASO DE NATA

LÍQUIDA

UN CHORRO DE LECHE

UN POCO DE

MANTEQUILLA

SAL • PIMIENTA

TIRAS DE PIMIENTO

Pasa por la batidora, hasta conseguir una masa uniforme, el pimiento, asado y pelado (reserva un trozo), junto con el pescado, limpio y sin espinas (también puedes utilizar algo de marisco), los huevos, la nata, una pizca de sal y otra de pimienta.

Unta unos moldes de ración con la mantequilla y agrega esta mezcla. Cuécelo al baño maría en el homo a 180 grados durante 20 minutos. Pasado este tiempo, sácalo, déjalo enfriar y desmolda.

Para acompañar, prepara una salsa batiendo el trozo de pimiento rojo asado, un chorro de leche y la mahonesa. Cubre con esta salsa una fuente y coloca encima los pastelitos. Puedes decorar con tiras de pimiento.

OSTRAS GRATINADAS CON SALSA HOLANDESA

Ingredientes: 4 p.

8 OSTRAS

100 G DE ESPINACAS

100 ML DE NATA

UN PUÑADO DE RAMITAS

DE PEREJIL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL FIN Y GRUESA

PIMIENTA

PARA LA SALSA

HOLANDESA:

3 YEMAS DE HUEVO

200 G DE MANTEQUILLA

ZUMO DE 1/2 LIMÓN SAL

Para preparar la salsa holandesa, pon en un cazo la mantequilla a fundir. Cuando esté fundida retira la espuma.

Después temple un bol al baño maría, vierte dentro el zumo de limón y agrega las yemas. Bate bien con una varilla hasta que se vaya montando. Sazona y añade la mantequilla fundida poco a poco, sin dejar de batir. Reserva.

Abre las ostras y suéltalas. Reserva la carne y el jugo. Tira las conchas planas y coloca las profundas sobre una placa de horno cubierta con sal gruesa.

En una sartén con un poco de aceite saltea las espinacas picadas con unas hojas de perejil. Salpimienta e incorpora la nata y el caldo de las ostras.

Vierte sobre cada concha un poco de salsa de espinacas, coloca encima la ostra y cubre con un poco de salsa holandesa. Gratina en el horno durante 2-3 minutos.

Sirve y adorna con unas ramitas de perejil.

PALOMETA A LA SIDRA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PALOMETA

200 G DE GUISANTES

COCIDOS

1 VASO DE SIDRA NATURAL

1 CEBOLLA

2 PATATAS

2 CUCHARADITAS DE CARNE

DE PIMIENTO CHORICERO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia y corta en rodajas la palometa. Reserva.

Pica la cebolla y póchala en una cazuela con un poco de aceite. Pela y corta en lonchas las patatas. Incorpóralas a la cazuela, saltéalas y sazona. Echa dos vasos de agua y cocina durante quince minutos.

Añade a la cazuela las rodajas de palometa, la sidra, la carne de pimiento choricero y los guisantes. Cuece durante cinco minutos, pon a punto de sal y remueve.

Presenta en una fuente las rodajas de palometa con la salsa y sirve.

PALOMETA CON FRITADA

Ingredientes: 4 p.

800 G DE PALOMETA NEGRA LIMPIA

1/2 PIMIENTO ROJO

1 PIMIENTO VERDE

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DE SALSA DE TOMATE

1/2 VASO DE CALDO DE PESCADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PEREJIL PICADO SAL

Limpia y pica los pimientos y la cebolla y ponlos a pochar en aceite con los ajos pelados y en láminas. Sazona y déjalo hacer unos minutos. Agrega la salsa de tomate y el caldo de pescado y cocínalo a fuego lento durante 10 minutos.

En una plancha dora los trozos de palometa (sin pieles ni espinas) sazonados y untados con aceite.

A continuación colócalos sobre la fritada dándoles un hervor por ambos lados.

Por último, espolvorea con perejil picado, deja reposar 5 minutos y sirve.

PALOMETA JUANA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PALOMETA

3 CEBOLLETAS

2 TOMATES

3 DIENTES DE AJO

2 CUCHARADAS DE CARNE DE PIMIENTO CHORICERO

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1/2 HOJA DE LAUREL SAL

En una sartén con aceite pon a pochar las cebolletas y los ajos, todo picado, junto con el laurel. Añade los tomates pelados y picados, una pizca de sal y la carne de pimiento choricero. Reserva.

Limpia la palometa, córtala en rodajas y sazona. Rebózalas en harina y fríelas en una sartén con aceite hasta que estén bien hechas.

Por último, introduce las rodajas en la salsa, deja que se haga todo junto para que se mezclen los sabores y sirve.

PASTEL DE ANCHOAS

Ingredientes: 4 p.

12 ANCHOAS

1 PUERRO

4 PATATAS

1 AGUACATE

1 VASO DE SALSA DE TOMATE

1 CUCHARADA DE

ACEITUNAS VERDES

UNOS GRANOS DE PIMIENTA

NEGRA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

RAMAS DE PEREJIL

Para el puré de patata, pela y trocea 2 patatas y ponlas a cocer en una cazuela con agua, una pizca de sal y un chorrito de aceite durante 20 minutos. Pásalas por el pasapurés y reserva. Pon agua en una cazuela, añade una pizca de sal, unas ramas de perejil y unos granos de pimienta. Coloca el accesorio de cocer al vapor. Pela y corta en rodajas finas las otras 2 patatas. Limpia el puerro y saca las hojas enteras. Colócalos sobre el accesorio y cuece durante 15 minutos. Limpia las anchoas, quítales las cabezas y las espinas y resérvalas. Corta el aguacate longitudinalmente, retira el hueso, extrae la carne con una cuchara y córtala en gajos o 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. Introduce en el horno a 200 grados durante 4 minutos.

Cuando la patata esté dorada saca el pastel de anchoas del horno. Coloca al lado el puré de patatas y la salsa de tomate. Retira el hueso a las aceitunas, pícalas, espárcelas por encima y espolvorea con un poco de perejil picado.

PASTEL DE GAMBAS Y MEJILLONES

Ingredientes: 4 p.

300 G DE HOJALDRE

1 KG DE MEJILLONES

300 G DE GAMBAS

PELADAS

1 CEBOLLETA

1 DIENTE DE AJO

100 G DE QUESO FRESCO

150 ML DE NATA

3 HUEVOS SAL

PIMIENTA NEGRA MOLIDA

SALSA DE TOMATE (OPCIONAL)

Extiende el hojaldre, colócalo en un molde rectangular de 3 cm de altura y mételo al horno a 200 grados durante 15 minutos.

Limpia bien los mejillones y ponlos a cocer en una cazuela con un poco de agua a fuego vivo hasta que se abran; después separa la carne de sus valvas y coloca en el hojaldre los mejillones alternando con las gambas peladas.

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 homeada, metiéndolo luego al horno durante 30-35 minutos a unos 100 grados.

Una vez servido en la mesa, puedes acompañar el plato con salsa de tomate.

PASTEL DE PESCADILLA Y ESPINACAS

Ingredientes: 4 p.

650 G DE PESCADILLA

1/2 KG DE ESPINACAS

1/4 DE SALSA DE TOMATE

1/4 DE L DE NATA LÍQUIDA

6 HUEVOS

MANTEQUILLA

PAN RALLADO SAL

PIMIENTA

SALSA ROSA

LECHUGA

RAMAS DE PEREJIL

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 montadas. Unta un molde con mantequilla y espolvoréalo con pan rallado. Vierte un poco de la crema preparada en el molde, coloca los filetes de pescadilla, vierte más crema, extiende las espinacas, vierte más crema, pon el resto del pescado y cubre con el resto de la crema. Introduce en el horno al baño maría a 180 grados durante 45 minutos. Deja templar, desmolda, córtalo en rodajas y acompáñalo con la salsa rosa y la lechuga cortada en juliana. Decora con una rama de perejil.

PASTEL DE PESCADO CON ALGAS

Ingredientes: 6 p.

1 PERLÓN GRANDE

16 LANGOSTINOS

20 G DE ALGAS HIJIKI

4 HUEVOS

1/4 DE L DE NATA LÍQUIDA

1/4 DE L DE SALSA DE

TOMATE

4 CUCHARADAS DE MAHONESA

4 HOJAS DE LECHUGA SAL

PIMIENTA

PEREJIL

MANTEQUILLA

PAN RALLADO

Pon las algas en 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, salpimiéntalos, bátelos bien, añade la salsa de tomate y la nata. Desmenuza el pescado e incorpóralo. Finalmente, añade las algas y 8 colas de langostinos, troceadas. Mezcla suavemente y pasa todo a un molde alargado, previamente untado con mantequilla y espolvoreado con pan rallado. Introduce en el horno al baño maría a 180 grados 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 y adorna con una rama de perejil.

PASTEL DE PESCADO Y VERDURAS

Ingredientes: 8 un.

350 G DE PESCADILLA

1/4 DE KG DE CALABAZA

300 G DE ESPINACAS

3 HUEVOS

1/4 DE L DE NATA

1 NUEZ DE MANTEQUILLA

PAN RALLADO SAL

UNAS HOJAS DE ROBLE

SALSA DE TOMATE

PIMIENTA MOLIDA

VINAGRE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Pela y corta en dados la calabaza y limpia y pica las espinacas. Retira las espinas del pescado y córtalo en medallones. Cuece cada ingrediente por separado.

Una vez cocido, reserva el pescado en un plato y deja que escurra.

Unta unos moldes con un poco de mantequilla y pan rallado. Pon en los moldes primero un medallón de pescado, unos dados de calabaza y un poco del picado de espinacas.

En un bol mezcla los huevos y la nata y bate bien. Vierte sobre cada molde e introduce en el horno al baño maría a 180 grados durante 20 minutos aproximadamente. Deja enfriar y desmolda. Para la salsa, agrega 1 chomito de vinagre, pimienta molida y aceite a la salsa de tomate. Mezcla todo, salsea los pasteles de pescado y verduras y sirve, decorado con unas hojas de roble.

PASTEL DE PUERROS Y LANGOSTINOS

Ingredientes: 4 p.

8 PUERROS

8 LANGOSTINOS

3 HUEVOS

HUEVO BATIDO

UNA LÁMINA DE HOJALDRE

1 VASO DE NATA LÍQUIDA SAL

PEREJIL PICADO

PARA LA SALSA DE PIMIENTOS:

1 PIMIENTO MORRÓN

1 CEBOLLA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Estira el hojaldre, dale forma redonda y pínchalo con un tenedor. Coloca en los bordes, untados con huevo batido, unas tiras de hojaldre.

Prepara la salsa de pimientos poniendo a pochar la cebolla y el pimiento picados en un cazo con aceite. Sazona y déjalo hacer a fuego suave 20 minutos aproximadamente.

Tritura y pasa por un chino.

Mezcla los huevos batidos con la nata, poniendo a punto de sal, y espolvorea con perejil picado. Coloca sobre el hojaldre los puerros cocidos (sólo la parte blanca) y partidos por la mitad y los langostinos, pelados y sazonados. Cubre con la crema de huevo y nata y homea hasta que cuaje, unos 10-12 minutos a 170 grados.

Sirve la tarta de puerros y langostinos acompañada con la salsa de pimiento.

PASTEL DE SALMÓN Y BACALAO FRESCO

Ingredientes: 4 p.

300 G DE SALMÓN FRESCO
300 G DE BACALAO FRESCO
3 HUEVOS
1 CEBOLLA
200 G DE QUESO DE UNTAR
UNA CUCHARADA DE
MOSTAZA
ACEITE DE OLIVA VIRGEN
SAL
MANTEQUILLA
HARINA

PARA LA SALSA:

2 CUCHARADAS DE LECHE
4 CUCHARADAS DE ACEITE
DE OLIVA VIRGEN
RALLADURA DE 1/2
NARANJA
UNAS GOTAS DE LIMÓN SAL

Pica la cebolla y sofríela en una sartén con aceite a fuego lento. Cuando esté hecha pon la cebolla en un bol y añádele el queso de untar

Limpia los pescados de espinas y piel. Ponlos en una fuente de horno, riégalos con aceite y hazlos en el horno a 250 grados durante 4 minutos.

En un recipiente de cristal pon 2 huevos y 1 yema, la mostaza, una pizca de sal y bate bien con un tenedor. Monta la clara y añádela suavemente a la mezcla anterior. 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 grados durante 30 minutos. Deja enfriar y desmolda.

Para la salsa, 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 de zumo de limón.

Ponlo en una salsera y sirve acompañando al pastel de pescado.

PEJERREY EN SALSA VERDE

Ingredientes: 4 p.

8 FILETES DE PEJERREY

1 CEBOLLETA • HARINA

1 DIENTE DE AJO

4 ESPÁRRAGOS COCIDOS Y SU CALDO

2 HUEVOS COCIDOS

20 ALMEJAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1/2 VASO DE VINO BLANCO

SAL • PEREJIL PICADO

Pica el ajo y la cebolleta finamente y ponlos a pochar en una cazuela con aceite.

Sazona. En cuanto se doren agrega una cucharada de harina, mezcla bien y rehoga.

Vierte el vino blanco y el caldo de los espárragos e incorpora las almejas.

Sazona el pescado, pásalo por harina y añádelo a la cazuela. Deja que se cocine 3 o 4 minutos por cada lado a fuego suave y espolvorea con perejil picado.

Coloca encima los espárragos y los huevos cortados en cuartos. Prueba de sal, déjalo cocer unos minutos y sirve.

PERCA AL HORNO CON MAHONESA

Ingredientes: 4 p.

2 FILETES DE PERCA

4 PATATAS

80 G DE CANÓNIGOS

12 HOJAS DE ALBAHACA

50 G DE RÚCULA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PEREJIL PICADO

VINAGRE

PARA LA MAHONESA DE AJO:

1 DIENTE DE AJO

1 HUEVO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL

Para preparar la mahonesa de ajo, pon en una jarra el ajo picado, el huevo, una pizca de sal, un chomito de vinagre y de aceite. Introduce la batidora hasta el fondo y empieza a batir sin mover la batidora. Cuando empiece a emulsionarse el fondo mueve la batidora arriba y abajo hasta que la mahonesa 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. Salpimiéntalos y unta la parte superior de los filetes con mahonesa. Introduce en el horno en una fuente con la base untada de aceite. Hornea el pescado a 180 grados 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 adómalas con las hojas de albahaca. Acompaña con la ensalada.

TRUCHA CON SALSA DE BERROS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE TRUCHAS

4 PATATAS

UN MANOJO DE BERROS

1 DIENTE DE AJO

1 VASO DE NATA LÍQUIDA

CALDO DE PESCADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PEREJIL

Pela las patatas, trocéalas y ponlas a cocer durante 15 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal. Retíralas y pásalas por el pasapurés. Riega con un poco de aceite. Espolvorea con perejil picado y un poco de pimienta. Mezcla bien e introduce en una manga pastelera.

Pica el diente de ajo y ponlo a dorar en una cazuela con aceite. Pica los berros e incorpóralos. Rehoga brevemente y añade la nata 1 vaso del caldo de pescado (resultante de cocer cabezas y espinas del pescado con unas verduras). Hierva y deja reducir durante 15 minutos. Riega con un chorro de aceite los filetes de trucha y sazónalos. Ponlos a cocinar sobre una plancha bien caliente 2 minutos por cada lado. Pon la salsa en el fondo de la fuente y encima los filetes de trucha. Adorna con el puré de patatas y decora con unas ramas de perejil.

TRUCHA EN SALSA VERDE

Ingredientes: 4 p.

4 FILETES GRANDES DE TRUCHA

2 CEBOLLETAS

3 DIENTES DE AJO

200 G DE GUISANTES

8 ESPÁRRAGOS

EL CALDO DE LOS ESPÁRRAGOS

2 HUEVOS COCIDOS

1 CUCHARADA DE HARINA

1/2 VASO DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

PEREJIL PICADO

Pica las cebolletas y los dientes de ajo. Ponlos a dorar en una cazuela con un poco de aceite, añade la harina y rehoga brevemente.

Vierte el vino y el caldo de los espárragos. Espolvorea con un poco de perejil picado y mueve suavemente hasta que espese.

Corta los filetes de pescado por la mitad, salpimiéntalos, colócalos en una cazuela (primero con la piel hacia arriba) con aceite y cocínalos brevemente por los dos lados.

En el caso de utilizar guisantes y espárragos frescos, cuécelos por separado antes de incorporar a la cazuela. Corta los huevos en cuartos y agrégalos.

Cocina todo junto durante un par de minutos y sirve en una fuente amplia.

TRUCHA REBOZADA

Ingredientes: 4 p.

2 FILETES GRANDES DE TRUCHA

ASALMONADA

12 PIMIENTOS DEL PIQUILLO

2 DIENTES DE AJO

HOJAS DE LECHUGAS VARIADAS

HARINA

HUEVO BATIDO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

VINAGRE SAL

AZÚCAR

PIMIENTA

Aplasta los dientes de ajo y ponlos en una sartén con abundante aceite. Retira la piel de los filetes de trucha, córtalos en 8 trozos y salpimiéntalos.

Pasa los trozos de trucha por harina y huevo y fríelos por los dos lados en la sartén con los dientes de ajo.

Sazona los pimientos y fríelos en una sartén con un poco de aceite. Espolvoréalos con azúcar y dales la vuelta. Fríelos brevemente. Pásalos a una fuente apta para el horno y cocínalos en el horno a 180 grados durante 4-5 minutos.

Limpia las hojas de lechuga, trocéalas y mézclalas en una fuente amplia. Aliña con aceite, vinagre y sal.

En otra fuente pon la tajadas de trucha rebozada y los pimientos y sirve.

PERCA CON CREMA DE MEJILLONES

Ingredientes: 4 p.

8 FILETES MEDIANOS

DE PERCA

1 KG DE MEJILLONES

1/2 VASO DE VINO BLANCO

4 PUERROS

1 VASO DE NATA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA NEGRA

Abre los mejillones en una cazuela con medio vaso de vino blanco. Retírales la carne y guarda el caldo.

Pica los puerros y saltéalos en una sartén con aceite. Añade los mejillones picados, sal, pimienta molida, el caldo y la nata; deja que cueza todo 4 minutos. Tritura y pasa por el pasapurés.

Aparte, cuece al vapor los filetes de perca.

Para servir, pon la crema en el fondo del plato y encima coloca los filetes.

De guarnición puedes incorporar un par de puerros fritos cortados en juliana.

PERLÓN COCIDO CON PATATAS Y MOJO

Ingredientes: 4 p.

2 PERLONES

16 PATATAS PEQUEÑAS

1 CEBOLLA

2 ZANAHORIAS

5 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE

SAL FINA Y GRUESA

1 TROZO DE GUINDILLA PICANTE

UNOS GRANOS DE COMINO

10-20 GRANOS DE PIMIENTA NEGRA

PEREJIL

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 y 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 y agrega 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 perlones, 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 y las patatas en una fuente amplia y aliña con el mojo.

PERLÓN COCIDO EN SALSA

Ingredientes: 4 p.

3 PERLONES

1 CEBOLLA • 1 ZANAHORIA SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 RAMITA DE PEREJIL

TROCITOS DE PATATA Y ZANAHORIA

COCIDOS

PARA LA VINAGRETA:

1 PIMIENTO ROJO

1 CEBOLLA ROJA

SAL • PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

ZUMO DE LIMÓN

Limpia los perlonés, retira las espinas y cuécelos en agua fría con sal, la cebolla cortada en juliana, perejil, la zanahoria en rodajas y un poco de aceite.

Una vez cocido escúrelo y reserva.

Para preparar la vinagreta, mezcla en un bol todos los ingredientes bien picados.

Por último, saltea los trozos de patata y zanahoria cocidas en una sartén con aceite, sazón y espolvorea con perejil picado.

Sirve el perlón con el salteado y la salsa vinagreta.

PERLÓN CON PATATAS ASADAS

Ingredientes: 4 p.

1 PERLÓN DE 1,300 KG

1 ZANAHORIA

1/2 PIMIENTO VERDE

1/4 DE CALABACÍN

1/2 CEBOLLA

1 CHORRITO DE VINO BLANCO SAL

PARA LA GUARNICIÓN:

4 PATATAS

2 DIENTES DE AJO

8 LANGOSTINOS

MANTEQUILLA SAL

PEREJIL PICADO

Limpia las patatas, córtalas un trozo por la parte superior y hazles un pequeño corte en forma de cruz. Coloca un poco de mantequilla, ajo muy picado y perejil. Colócalas sobre papel de aluminio y cierra como si fuera una bolsa, dejando un pequeño espacio para que respiren. Ponlas sobre una bandeja de hornear e introduce en el horno a 180 grados durante 40 minutos.

Limpia el perlón, retírale las aletas, la cabeza e la cola e introduce en agua fría. Añade las verduras cortadas en juliana. Sazona con abundante sal, vierte el vino blanco y pon a cocer. Cuando rompa a hervir retira del fuego y deja reposar 10 minutos aproximadamente.

Retira el pescado del agua, escúrelo, retírale las espinas y pásalo a una fuente.

Adorna con las patatas asadas y las verduritas cocidas y escuridas.

Sazona y saltea los langostinos pelados en una sartén con un poco de mantequilla y añádelos al pescado.

PERLÓN EN SALSA VERDE

Ingredientes: 4 p.

1 PERLÓN DE 1,200 KG APROX.

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJOS

150 G DE GUISANTES O TIRABEQUES

4 ESPÁRRAGOS

1/2 VASO DE VINO BLANCO

1 CUCHARADA DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL PICADO

PARA EL FUMET:

CABEZA Y COLA DEL PERLÓN

1/2 CEBOLLA • 1 PUERRO

1 RAMA DE PEREJIL

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 guisantes durante 10 minutos.

Pica finamente la cebolleta y los ajos y ponlos a dorar en una cazuela con aceite.

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 guisantes y los espárragos cortados por la mitad.

Cocina brevemente, voltea las rodajas de pescado, espolvorea con perejil picado y sirve.

PERLÓN KIRKILLA

Ingredientes: 4 p.

1,200 KG DE PERLÓN

2 CEBOLLETAS

1 PIMIENTO VERDE

3 DIENTES DE AJO

3 PATATAS

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

VINAGRE SAL

PIMIENTA

PEREJIL PICADO

En una cazuela con aceite pon a rehogar las cebolletas picadas 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.

Pon en una fuente y agrega encima un chorrito de vinagre y un refrito de aceite con 3 ajos cortados en láminas y perejil picado, y sirve.

PESCADILLA A LA RABIOSA

Ingredientes: 4 p.

4 PESCADILLAS DE RACIÓN

2 HUEVOS

HARINA

100 G DE PAN RALLADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

UNA NUEZ DE

MANTEQUILLA

SAL • PIMIENTA

4 ZANAHORIAS

PARA LA MANTEQUILLA

AL LIMÓN:

10 G DE MANTEQUILLA

ZUMO DE 1/2 LIMÓN

1 RAMITO DE PEREJIL

Para preparar la mantequilla al limón, bate la mantequilla en un cuenco con el perejil picado, añade el zumo de limón y mezcla hasta obtener una pasta homogénea. Mete en el frigorífico para su uso posterior.

Para la preparación de las pescadillas, practica un corte sobre el dorso de cada pescado, abre, lava y sécalos. Salpimenta.

A continuación enharina las pescadillas y pásalas por huevo y pan rallado. Pon una sartén con aceite al fuego y cuando esté bien caliente fríe las pescadillas por ambos lados, hasta dorarlas ligeramente.

En el momento de servir las pescadillas, acompaña cada pescadilla con la mantequilla al limón y las zanahorias cocidas salteadas con una nuez de mantequilla.

PESCADILLA A LA ROMANA CON TOMATES DE ZARAUTZ

Ingredientes: 4 p.

1,200 KG DE

PESCADILLA

3 TOMATES

HARINA

2 HUEVOS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

Pon abundante aceite a calentar en una sartén.

Pasa los tajadas de pescadilla sazonados por harina y huevo y fríelas en la sartén por los dos lados. Es importante no freírlas demasiado para que el interior quede jugoso.

Pela los tomates, córtalos en rodajas gruesas, y ponlas a freír en otra sartén con un poco de aceite.

Cuando estén hechas coloca 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.

PESCADILLA AL HORNO CON SALSA DE CHORICEROS

Ingredientes: 4 p.

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

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PEREJIL

Limpia los pimientos morrones, ponlos en una fuente apta para el horno y cocínalos en el horno a 200 grados durante 40 minutos. Pélalos, córtalos en tiras, sazónalos y caliéntalos en una sartén con un poco de aceite y reserva. 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 una placa de horno untada con un poco de aceite. Riéjala con un poco de aceite, un poco del vino blanco y un chorrito de agua. Introduce en el horno a 200 grados durante 20 minutos. Pica el puerro (sólo la parte blanca), la cebolleta y los dientes de ajo finamente. Pon a pochar en una sartén con un poco de aceite. Cuando empiece a tomar color agrega la harina y rehoga brevemente. Agrega la carne del pimiento choricero, un poco de vino, el caldo de pescado y salpimienta. Deja reducir durante 8-10 minutos y espolvorea con un poco de perejil picado.

Retira la pescadilla del horno y vierte un poco del caldo de cocción sobre la salsa. Sirve la pescadilla en una fuente, salsea y acompaña con los pimientos rojos.

PESCADILLA ASADA

Ingredientes: 4 p.

1 PESCADILLA DE 1 KG

4 CEBOLLETAS

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DE VINO BLANCO

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 LIMÓN SAL

Limpia la pescadilla, filetéala y sazona.

Corta en juliana las cebolletas y póchalas con los dientes de ajo cortados en láminas.

Sazona. Cuando esté casi pochado añade el vino blanco y deja reducir 10 minutos a fuego lento.

Coloca la pescadilla en la bandeja del horno, cúbrela con la cebolleta pochada y espolvoréala con perejil picado y un chorro de aceite crudo. Hornea a 180 grados unos 10 o 12 minutos, hasta que la pescadilla esté hecha.

Por último, sirve el pescado, salsea y decora con el limón.

PESCADILLA COCIDA CON VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

1 PESCADILLA DE 1,200 KG

12 ESPÁRRAGOS VERDES

12 AJOS FRESCOS

3 ZANAHORIAS

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

HARINA DE MÁIZ REFINADA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

2 CUCHARADAS DE VINAGRE

DE MÓDENA SAL

PEREJIL PICADO

Pela y corta las zanahorias en bastoncitos. Quita 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 de la cocción de las verduras.

Limpia la pescadilla, saca los lomos, retírales la piel y corta cada lomo en 4 tajadas.

Sazónalas, añádelas a la cazuela 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 diluida en agua y mezcla bien. Vierte un chorrito de vinagre, espolvorea con perejil picado, mezcla bien y salsea el pescado.

PESCADILLA CON CREMA DE ESPINACAS

Ingredientes: 4 p.

600 G DE PESCADILLA LIMPIA

1 PUERRO

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO ROJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA CREMA DE ESPINACAS:

150 G DE ESPINACAS

1 PATATA SAL

Para preparar la crema de espinacas, en una cazuela con agua hirviendo y sal pon a cocer la patata pelada y troceada y las espinacas bien limpias. Cocina unos 15 minutos y, cuando la verdura esté cocida, tritúrala con ayuda de la batidora. Después pásala por un chino para dejar una crema más fina, y resérvala.

En una sartén con aceite pon a pochar la cebolla, el pimiento y el puerro cortados en juliana. Sazona y cocina durante unos 10 minutos aproximadamente.

Limpia la pescadilla, haz tajadas yazona. Coloca en una fuente de horno, cúbre-la con la verdura pochada y mójala con medio vaso de agua. Hornea a 190-200 grados durante 5 minutos. Cubre el fondo de una fuente o plato con la crema de espinacas y coloca sobre ella la pescadilla con las verduras pochadas. Sirve.

SALMÓN EN ESCABECHE

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE SALMÓN

1 ZANAHORIA • 1 PUERRO

2 DIENTES DE AJO • SAL

1 HOJA DE LAUREL

2 CLAVOS

UNOS GRANOS DE PIMIENTA

2 VASOS DE ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

1 VASO DE VINAGRE DE VINO

BLANCO

1 VASO DE CALDO DE

PESCADO

1 TROZO APIO

TIRAS DE ZANAHORIA Y CEBOLLINO

Corta la zanahoria y el puerro en juliana y mézclalos en una cacerola junto con el apio, un diente de ajo sin pelar, el laurel, los clavos, el aceite, la pimienta, el vinagre y el caldo.

Sazona

Calientalo todo hasta que hierva durante 5 minutos y después añade el salmón.

Cuando éste comience a hervir baja el fuego y déjalo otros 5 minutos. Después retira y déjalo enfriar.

Sírvelo adornando con tiras de zanahoria y cebollino y regado con unas cucharadas de caldo.

SALMÓN MARÍA LUISA

Ingredientes: 4 p.

800 G DE SALMÓN (RODAJAS)

16 PUNTAS DE ESPÁRRAGOS VERDES

1/4 DE KG DE JUDÍAS VERDES

2 ZANAHORIAS

1 MANITA DE CERDO COCIDA

1 CUCHARADA DE AVELLANAS

PELADAS

1 CUCHARADA DE PISTACHOS

PELADOS

UNOS GRANOS DE PIMIENTA

VINAGRE DE MÓDENA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PIMIENTA SAL

Limpia la verdura (los espárragos, las judías y las zanahorias), trocéala y ponla a cocer en una vaporera con agua, sal y unos granos de pimienta (si lo deseas dale forma de bolitas a la zanahoria con un sacabolos). Cuando las verduras estén cocidas resérvalas. Puedes introducir los espárragos y las judías en agua fría con hielo para lograr un intenso color verde .

Salpimenta las rodajas de salmón y frielas en una sartén con un poco de aceite.

Aparte, y también en una sartén con aceite, saltea los frutos secos, las verduritas cocidas al vapor y la carne de la manita picada.

Sirve las rodajas de salmón con su guarnición de verduras, los frutos secos y la manita.

Por último, bate 2 cucharadas de aceite con 1 cucharada de vinagre y rocía con esta mezcla el salmón.

SALMONETES A LA MANTEQUILLA

Ingredientes: 4 p.

4 SALMONETES DE RACIÓN

100 G DE MANTEQUILLA

3 DIENTES DE AJO

1/2 VASO DE TXAKOLI U

OTRO VINO BLANCO

ZUMO DE 1 LIMÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL PICADO

Limpia los salmonetes, filetéalos y sazona. Fríelos en una sartén con aceite y un diente de ajo, primero con la piel hacia abajo.

En otra sartén deshaz la mantequilla y fríe en ella los otros 2 dientes de ajo fileteados.

Añade el txakoli o vino blanco y deja que reduzca unos minutos. Por último, agrega el zumo de limón y espolvorea con perejil picado.

Sirve los salmonetes y salsea con el refrito de mantequilla.

SALMONETES A LA MENTA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE SALMONETES

2 TOMATES

2 DIENTES DE AJO

UNAS HOJAS DE MENTA

FRESCA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1/2 LIMÓN SAL

Escalda los tomates unos segundos en agua hirviendo y pélalos. En una sartén con aceite fríe los ajos fileteados. Agrega los tomates muy picados, rehoga y añade las hojas de menta. Déjalo hacer unos 5 minutos.

Mientras, limpia y filetea los salmonetes retirándoles las espinas. Sazona los filetes por ambos lados y fríelos en una sartén con aceite.

Cubre el fondo de una fuente o plato con el tomate a la menta y coloca encima los salmonetes.

Sirve adornado con unas hojas de menta y medio limón.

SALMONETES CON FRITADA DE CEBOLLA

Ingredientes: 4 p.

4 SALMONETES DE

RACIÓN

2 CEBOLLAS

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

UN TROZO DE GUINDILLA SAL

Limpia los salmonetes, filetéalos y sazona.

Pica las cebollas y póchalas con un trozo de guindilla en una sartén con aceite. Escurre y reserva.

En otra sartén, fríe los filetes de salmonete un minuto por cada lado.

Sirve los salmonetes con su aceite y agrega por encima la fritada de cebolla.

SALMONETES CON PIÑONES

Ingredientes: 4 p.

4 SALMONETES DE

1/4 DE KG CADA UNO

2 CEBOLLETAS

1/2 VASO DE VINO

BLANCO

UN PUÑADO DE PIÑONES

2 RAMITAS DE PEREJIL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1 LIMÓN

Limpia bien los salmonetes, filetéalos y sazona.

Con las espinas y las cabezas prepara un caldo de pescado, añadiendo agua, sal y 2 ramitas de perejil.

Corta las cebolletas en juliana y póchalas con aceite a fuego suave. Cuando esté casi hecha añade el vino blanco y deja reducir.

Coloca los salmonetes en una placa untada con un chorrito de aceite. Cúbrellos con las cebolletas pochadas y espolvorea con los piñones. Moja con un poco del caldo de pescado y homea a 200 grados durante 5 minutos aproximadamente.

Sirve los salmonetes y salsea con el jugo de la placa, decorando con un limón.

SALMONETES CON TOMATE

Ingredientes: 4 p.

4 SALMONETES

4 TOMATES

2 DIENTES DE AJO

2 CUCHARADAS DE PAN

RALLADO

1/2 VASO DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

RAMAS DE PEREJIL

Pela los tomates, córtalos en rodajas y colócalos en la placa del homo con un poco de sal y aceite.

Limpia, seca los salmonetes y ponlos sobre el lecho de tomate. Riégalos con un chorrito de aceite y el vino blanco. Introduce en el homo a 180 grados durante 15 minutos.

Prepara la provenzal mezclando los ajos y el perejil picados con el pan rallado y añádela a los salmonetes cuando hayan pasado 10 minutos en el homo.

Cuando los salmonetes estén hechos sácalos del homo. En un plato grande pon primero los tomates y sobre éstos los salmonetes. Vierte el caldo que ha quedado en la placa sobre los salmonetes, adorna el plato con perejil y sirve.

SALMONETES EN PAPILOTE

Ingredientes: 4 p.

6 SALMONETES

200 G DE JUDÍAS VERDES

2 CEBOLLETAS

2 ZANAHORIAS

2 PUERROS

1 PIMIENTO

1 DIENTE DE AJO

1 CALABACÍN GRANDE

12 AJOS FRESCOS

12 ESPÁRRAGOS VERDES

4 CUCHARADAS DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pica las judías, las zanahorias, las cebolletas, los puerros y el pimiento en juliana fina y el diente de ajo en láminas. Pon a rehogar en una sartén con un poco de aceite.

Limpia los salmonetes retirándoles cabeza, tripas y espina central para que queden dos filetes por salmonete. Limpia los ajos frescos y los espárragos, retirándoles la parte baja del tallo. Sálalos y fríelos en una sartén con un poco de aceite.

Corta 4 trozos grandes de papel de aluminio y extiéndelos sobre una superficie plana.

Corta el calabacín en rodajas finas y pon unas 6-8 rodajas sobre cada papel de aluminio.

Pon encima unas verduras salteadas y encima 3 filetes de salmonete. Sazona y riégalos con una cucharada de vino blanco y un chorrito de aceite.

Cierra los paquetes herméticamente, colócalos sobre un par de bandejas de horno e introduce en el horno (previamente calentado) a 200 grados durante 6-8 minutos o hasta que se inflen.

Para servir, abre los paquetes con unas tijeras y sirve en cada uno unos ajos frescos y unos espárragos.

SALMONETES EN SALSA ROJA

Ingredientes: 4 p.

4 SALMONETES DE RACIÓN

200 G DE TOMATES

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO ROJO

1/2 LIMÓN

BOLITAS DE PATATA FRITAS

CEBOLLITAS EN VINAGRE

1/2 VASO DE CALDO DE PESCADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia el pescado y desescama. Quítales las cabezas y córtalos en tajadas. Sazona.

En una cazuela pon aceite, la cebolla, el pimiento y los tomates, todo bien picado, añade sal y cocina durante 8 o 10 minutos. Después incorpora los trozos de pescado, el zumo de medio limón, el caldo de pescado y guísalo durante unos 4 minutos, hasta que esté cocido.

Antes de servir, adorna el plato con bolitas de patata fritas y cebollitas en vinagre.

SALMONETES ENCEBOLLADOS CON VINAGRETA DE ALBAHACA

Ingredientes: 4 p.

4 SALMONETES

5 CEBOLLETAS

4 PATATAS

2 TOMATES

2 DIENTES DE AJO

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

VINAGRE DE MÓDENA

ALBAHACA SAL

PEREJIL

Pela los tomates y trocéalos en dados. Ponlos en un bol, añade aceite, vinagre, un poco de albahaca picada y sal. Mezcla bien y deja macerar.

Pela las patatas y rállalas con un rallador. Haz 4 partes y echa cada una de ellas en una sartén con un poco de aceite, extendiendo la masa y fríendolas por los dos lados hasta que queden doradas. Limpia los salmonetes, sálalos y pásalos por harina. Pon una sartén con abundante aceite, aplasta dos ajos, añádelos a la sartén y fríe los salmonetes 3-4 minutos por cada lado. Cuando estén fritos retíralos. Pica las cebolletas en juliana fina, añádelas a la sartén donde has frito los salmonetes y cocina hasta que se doren. Coloca en el fondo de una fuente las tortas de patata, coloca encima los salmonetes y los dados de tomate y la cebolla a los lados, decora con una rama de perejil y sirve.

SALTEADO DE CIGALITAS Y LECHUGA

Ingredientes: 4 p.

16 CIGALAS MEDIANAS

1 LECHUGA

2 DIENTES DE AJO

UN TROZO DE GUINDILLA

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

VINAGRE DE

FRAMBUESA SAL

Pon abundante agua a cocer en una cazuela. Cuando empiece a hervir añade un puñado de sal y las cigalas. Cuécelas durante 1-2 minutos.

Desprende las cabezas de las colas. Retira la carne del interior de las cabezas, pon su carne en una jarra y tríturala con una batidora eléctrica. Cuela la salsa sobre una sartén, ponla al fuego y dale un hervor. Vierte un chorrito de vinagre de frambuesa, mezcla bien, retira del fuego y vierte un chorrito de aceite.

Limpia la lechuga y escurre bien las hojas.

Pica los dientes de ajos en láminas, ponlos a dorar en una sartén con un poco de aceite, añade un trozo de guindilla picada y las colitas de las cigalas. Sazónalas y saltéalas.

Incorpora las hojas de lechuga y cocínalas durante un par de minutos. Sirve el salteado de cigalas y acompáñalo con la salsa.

SALVERA EN TEMPURA CON PIMIENTOS MORRONES ASADOS

Ingredientes: 4 p.

**4 SALVERAS GRANDES
2 PIMIENTOS
MORRONES
2 DIENTES DE AJO
150 G DE HARINA DE
TEMPURA
ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL
AZÚCAR
PIMENTA
RAMAS DE PEREJIL**

Limpia los pimientos con agua. Colócalos en una fuente de homear, riégalos con aceite y sazónalos. Introdúcelos en el horno a 180 grados durante 35-40 minutos.

Deja que se templen un poco, péralos y córtalos en tiras. Colócalos en una fuente, pica 1 diente de ajo y añádelo. Riégalos con aceite, agrega una pizca de sal y una pizca de azúcar, mezcla un poco y reserva.

Limpia bien el pescado, córtale los pinchos laterales y frontales con unas tijeras. Saca los filetes, córtalos en bastones de 2 x 5 cm y salpimiéntalos.

Mezcla la harina de la tempura con agua fría (agrega la cantidad que indique el sobre). Pasa los bastones de pescado por la mezcla y fríelos por los 2 lados en una sartén con aceite y un diente de ajo. Escúrrelos sobre un plato forrado con papel de cocina. Sirve el pescado, acompáñalo con los pimientos y decora con una rama de perejil.

VOLOVANES DE MARISCO

Ingredientes: 4 p.

8 VOLOVANES

4 PUERROS

12 GAMBAS

12 MEJILLONES

1/2 COPA DE BRANDY

3 CUCHARADAS DE TOMATE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Introduce los volovanes en el horno a 180 grados durante 15 minutos.

Pon los mejillones al fuego en una cazuela con un poco de agua hasta que se abran.

Separa las conchas de la carne y reservalos. Guarda también el caldo.

Pica los puerros y rehógalos en una sartén con un poco de aceite. Añade las gambas peladas y deja que se cocinen. Cuando las gambas estén en su punto echa el brandy y flambea. Incorpora el tomate, el caldo de los mejillones, los mejillones y el perejil picado.

Deja que se reduzca un poco. Pon a punto de sal.

Rellena los volovanes y sirve con un poco de salsa de la mezcla.

VOLOVANES RELLENOS DE AJOARRIERO

Ingredientes: 6 p.

6 VOLOVANES

1/2 KG DE BACALAO DESALADO Y DESMIGADO

6 PIMIENTOS VERDES

3 DIENTES DE AJO

2 CEBOLLETAS

3 PIMIENTOS DE PIQUILLO

1 PATATA

1 VASO DE SALSA DE TOMATE

1 VASO DE CALDO DE VERDURAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMENTÓN PICANTE

Lava 5 pimientos y colócalos sobre la placa de homear. Riégalos con un chorro de aceite y sazónalos. Vierte un poco de agua e introduce en el homo a 180 grados durante 30 minutos.

Para preparar el ajoarriero, pica los dientes de ajo en láminas, las cebolletas y el otro pimiento verde en cuadraditos. Pon a pochar en una cazuela con aceite y sazona.

Cuando vaya tomando color pela la patata y con un pelaverduras corta rodajas finas y añádelas. Agrega el caldo y cocina brevemente.

Pica los pimientos del piquillo e incorpóralos. Agrega el bacalao desalado y desmigado, rehoga bien, agrega una pizca de pimentón picante y la salsa de tomate. Hierve todo durante 3-5 minutos. Cuando los pimientos estén asados retira los rabitos y las pepitas. Colócalos en una jarra y tritura con una batidora eléctrica. Rellena los volovanes con el ajoarriero y salpica el plato con la salsa de pimiento verde.

ZARZUELA DE PESCADOS Y MARISCOS

Ingredientes: 4 p.

300 G DE RAPE LIMPIO

2 SALMONETES

400 G DE PESCADILLA

16 ALMEJAS

8 COLAS DE LANGOSTINOS

1 CALAMAR

4 CARABINEROS

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

1/2 VASO DE VINO BLANCO

3 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE

1 CUCHARADA DE HARINA

UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia los salmonetes y trocéalos. Trocea también la pescadilla, corta el calamar en tiras y parte el rape en lonchas. Sazona.

En una cazuela con aceite rehoga la cebolleta y los dientes de ajo, todo picado. Añade el calamar y el rape y saltéalos. Echa la harina y rehoga, y añade los salmonetes, las colas de langostinos y los carabineros pelados.

Incorpora también las almejas y la pescadilla. Una vez que esté todo bien rehogado agrega la salsa de tomate, el vino, el azafrán y perejil picado.

Déjalo hacer a fuego lento de 8 a 10 minutos moviendo de vez en cuando (si queda seco puedes añadir un poco de caldo de pescado o agua). Sirve.

ZURRUKUTUNA

Ingredientes: 4 p.

400 G DE BACALAO

DESALADO

1/2 BARRA DE PAN DE LA

VÍSPERA

4 HUEVOS

1 CUCHARADA DE

PIMENTÓN

3 CUCHARADAS DE CARNE

DE PIMIENTO CHORICERO

5 DIENTES DE AJO

1/2 GUINDILLA SECA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con aceite dora 4 dientes de ajo en láminas. Añade el pan en rodajas y rehoga. Incorpora el pimentón y la carne de los pimientos choriceros, rehogando nuevamente. Vierte el agua (alrededor de 1 litro) y agrega la guindilla. Cuécelo a fuego medio durante 20 minutos. Deshaz el pan con una varilla de alambre.

En una sartén con un poco de aceite dora el diente de ajo restante en láminas.

A continuación saltea el bacalao cortado en tacos.

Añade los huevos a la sopa para escalfarlos y, por último, agrega el salteado de bacalao.

Espera hasta que cuajen los huevos, pon a punto de sal y sirve.

PESCADILLA CON PISTO

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PESCADILLA

EN FILETES

2 DIENTES DE AJO

1 HUEVO + HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA EL PISTO:

2 CEBOLLAS (BLANCA Y ROJA)

1/2 PIMIENTO MORRÓN ROJO

1 PIMIENTO VERDE

1 CALABACÍN

1/2 BERENJENA

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DE SALSA DE TOMATE

Limpia y pica las cebollas, los pimientos, los ajos, la berenjena (pelada) y el calabacín (con piel). En una cazuela con aceite pon a pochar, a fuego no muy fuerte, toda la verdura del pisto. Sazona.

Una vez bien pochada la verdura añade la salsa de tomate y mezcla bien. Reserva.

Sazona los filetes de pescado, rebózalos en harina y huevo batido y fríelos en aceite bien caliente con 2 dientes de ajo.

Sirve el pisto en una fuente y coloca sobre él los filetes de pescado con los ajos fritos.

PESCADILLA CON SALSA DE MARISCO

Ingredientes: 4 p.

**3/4 DE KG DE
PESCADILLA EN
RODAJAS
16 MEJILLONES
16 ALMEJAS
16 GAMBAS
1 CALAMAR PEQUEÑO
1/2 CUCHARADA DE
PIMENTÓN
2 DIENTES DE AJO
1 CEBOLLA
1/2 CUCHARADA DE HARINA SAL
ACEITE DE OLIVA
VIRGEN
PEREJIL PICADO**

Cuece y abre los mejillones en un poco de agua y reserva la carne en el caldo colado. En una sartén sofríe los ajos y la cebolla picados. Sazona y cuando esté pochado añade el pimentón, rehogando, después la harina, volviendo a rehogar, y los mejillones cocidos con medio vaso de su caldo. Mézclalo todo bien y trítalo con la batidora. En una cazuela saltea con un poco de aceite las gambas peladas, el calamar troceado y las almejas. Sazona y deja que se haga unos minutos. Agrega la salsa de marisco preparada a la cazuela junto con las rodajas de pescadilla sazonadas. Guísalo durante 5 minutos (2 minutos y medio por cada lado). Por último, espolvorea con perejil picado y sirve.

PESCADILLA ENCEBOLLADA

Ingredientes: 4 p.

2 PESCADILLAS

DE 1 KG CADA UNA

3-4 CEBOLLAS O

CEBOLLETAS

PEREJIL PICADO

1 VASO DE VINO

BLANCO

4 PATATAS MEDIANAS SAL

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

Lava y envuelve las patatas en papel de aluminio con un poco de aceite y sal y mételas al horno a 200 grados durante 40 minutos aproximadamente.

Limpia las pescadillas y sazónalas.

Pica las cebollas en juliana y ponlas a pochar en una sartén con aceite a fuego lento durante 8 o 10 minutos. Cuando esté blanda añade el vino blanco, sazónalas y déjalo cocer unos minutos, removiendo.

Coloca las pescadillas en una fuente de horno untada con aceite y échales encima la salsa de cebolla, espolvoreando con perejil picado. Hornéalas a 200 grados durante 10-15 minutos, dependiendo del tamaño.

Sirve las pescadillas y liga la salsa calentando ligeramente la placa del horno.

Por último, salsea el pescado y acompáñalo con las patatas asadas.

SAN JACOBOS DE FANCA

Ingredientes: 4 p.

8 FILETES DE FANCA

4 LÁMINAS DE QUESO DE FUNDIR

4 LONCHAS DE JAMÓN

COCIDO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

PARA LA SALSA DE TOMATE:

3 TOMATES

1 PIMIENTO VERDE

1 CEBOLLA

3 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • AZÚCAR

Para la salsa de tomate, pica la cebolla, el pimiento y los dientes de ajo. Ponlos a pochar en una cazuela con un poco de aceite.

Cuando esté dorado, pica los tomates e incorpóralos. Agrega una pizca de sal y una pizca de azúcar y cocina durante 25-30 minutos a fuego suave. Pasa la salsa por el pasapurés.

Limpia el pescado y salpimenta los filetes. Extiende 4 filetes, rellénalos con queso y cúbrelos con los otros 4 filetes. Envuélvelos con el jamón cocido.

Unta una fuente de horno con un poco de aceite, coloca los san jacobos encima y riégalos con un poco de aceite. Introdúcelos en el horno a 220 grados durante 8 minutos.

Sirve el pescado y acompáñalo con la salsa de tomate preparada.

SARDINAS A LA MOSTAZA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE SARDINAS

2 PUERROS

1 LIMÓN

2 YEMAS DE HUEVO

1 CUCHARADA DE MOSTAZA

2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA

1/2 VASO DE NATA LÍQUIDA

PAN RALLADO

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia las sardinas, quitándoles la cabeza y las tripas y sazónalas.

Pon en un recipiente al baño maría las yemas de huevo y añade poco a poco, removiendo, la mantequilla en trocitos, la cucharada de mostaza y la nata líquida, mezclándolo todo bien hasta obtener una crema.

En una sartén con aceite fríe las partes blancas de los puerros cortadas en juliana, escurre y reserva.

Pasa las sardinas por pan rallado y fríelas en abundante aceite caliente.

Sírvelas en una fuente y acompaña con el puerro frito y la crema de mostaza. Por último, decora con el limón y perejil picado.

SARDINAS A LA PLANCHA

Ingredientes: 4 p.

16 SARDINAS

200 G DE GUINDILLAS

100 GRAMOS DE CANÓNICOS

4 DIENTES DE AJO

1 BARRA DE PAN CHAPATA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

VINAGRE

SAL FINA Y GRUESA

PEREJIL

Pela los dientes de ajo, córtalos, colócalos en el mortero y májalos. Vierte un buen chorro de aceite en el mortero, mezcla bien y pasa a una fuente.

Sazona las sardinas (sin retirar las cabezas ni las tripas) con sal gruesa, pásalas por el recipiente de aceite y ajo y colócalas sobre una plancha bien caliente. Cocínalas 3 minutos por cada lado. Sírvelas en una fuente y decora con una rama de perejil.

Corta el pan en rebanadas, ponlas sobre una placa y tuéstalas en el horno.

Fríe las guindillas en una sartén con aceite. Sácalas a una fuente y sazónalas. Limpia las hojas de canónigo, escúrrelas y colócalas sobre las guindillas. Aliña con aceite y vinagre y mezcla bien.

Sirve las sardinas, el pan y la ensalada por separado.

PESCADILLA RELLENA

Ingredientes: 4 p.

1 PESCADILLA DE 1,5 KG

100 G DE ESPINACAS

6 ZANAHORIAS

3 PATATAS

1 DIENTE DE AJO

24 GAMBAS

1 VASO DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

Retira la cabeza y la espina central de la pescadilla para 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 y las cabezas de las gambas. Pon un poco de aceite en una bandeja de homo. Coloca encima uno de los filetes (con la piel hacia abajo) y sazónalo.

Pela 3 zanahorias, córtalas en tiras y escáldalas. Escalda también las espinacas. Cubre el filete con hojas de espinacas, tiras de zanahoria y finaliza con espinacas. Pela las gambas y colócalas encima. Cubre con el otro filete y riega con un poco de caldo y con el vino blanco. Homea a 180 grados durante 20 minutos. Pela las otras 3 zanahorias y toméalas. Pela las patatas y haz bolitas con un sacabolas. Pon a cocer todo en una cazuela con agua y sal. Pela y pica finamente un diente de ajo, ponlo a freír en una sartén con aceite, añade las zanahorias tomeadas y las bolitas de patata. Saltea brevemente, agrega el caldo de la bandeja de homo y espolvorea perejil picado. Pon la pescadilla en una fuente amplia y acompáñala con patatas y zanahorias.

PESCADILLA RELLENA DE CHAMPIÑONES

Ingredientes: 4 p.

1,5 KG DE PESCADILLA

400 G DE CHAMPIÑONES

EN CONSERVA

1 CEBOLLETA

12 AJOS FRESCOS

12 ESPÁRRAGOS VERDES

4 DIENTES DE AJO

1/2 VASO DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

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 8-10 minutos más. Limpia la pescadilla, retirando la cabeza y la espina central para 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 para sacar 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 de liz. Pon un poco de aceite sobre una placa de homear, coloca encima los "paquetes" de pescado y riégalos con un poco del caldo preparado y un poco de vino. Introduce en el horno a 220 grados 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 en aceite.

PESCADILLAS CON CREMA DE QUESO

Ingredientes: 4 p.

4 PESCADILLAS DE RACIÓN

1/2 VASO DE VINO BLANCO SECO

2-3 CEBOLLAS • 1/2 LIMÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL PICADO

PARA LA CREMA DE QUESO:

1 VASO DE NATA LÍQUIDA

1/2 VASO DE VINO BLANCO

2 CUCHARADAS DE QUESO RALLADO

1 TOMATE

Pica las cebollas y póchalas con un poco de aceite. Sazona y pásala a una fuente resistente al horno. Limpia las pescadillas, quítales las cabezas y ponlas encima de la cebolla. Rocía con vino blanco, zumo de limón y hornéala durante 15 minutos. Para la crema de queso, pon en una cazuela la nata, el vino blanco, el queso rallado y el tomate picado y reduce a fuego suave durante 15 minutos. Añade el jugo que ha soltado el pescado a la crema y cocina unos minutos. Coloca las pescadillas con la cebolla en una fuente. Salsea con la crema de queso, espolvorea con perejil picado, y a la mesa.

PLATUSA A LA PLANCHA CON SALSA DE NARANJA Y ESTRAGÓN

Ingredientes: 4 p.

800 G DE PLATUSA LIMPIA

2 ZANAHORIAS

1 PUERRO • 2 CEBOLLETAS

8 ESPÁRRAGOS VERDES

1/2 CALABACÍN

2 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA

2 DIENTES DE AJO

ZUMO DE 3 NARANJAS

1 CUCHARADA DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

1 TROCITO DE GUINDILLA

UNAS HOJAS DE ESTRAGÓN

Pica una cebolleta en juliana. Pica el puerro, las zanahorias, el calabacín y los espárragos verdes en bastones finos y pon todo a pochar en una sartén con un poco de aceite. Sazona y cocina a fuego suave durante 10 minutos aproximadamente.

Agrega la salsa de soja.

Pica finamente la otra cebolleta y los 2 dientes de ajo. Ponlos a pochar en otra sartén con un poco de aceite. Antes de que se doren añade la harina, rehoga brevemente y vierte el zumo de las naranjas, una pizca de sal, el trocito de guindilla y las hojas de estragón picadas. Cocina a fuego suave durante unos 5 minutos.

Salpimienta las rodajas de platusa, riégalas con un chorro de aceite y cocínalas a la plancha. Sirve el pescado, salséalo con la salsa de naranja y acompáñalo con las verduras.

POPIETAS DE CABALLA AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

4 CABALLAS

4 PATATAS PEQUEÑAS

4 PUERROS

12 AJOS FRESCOS

8 ESPÁRRAGOS VERDES

1 VASO DE VINO BLANCO

HARINA DE MAÍZ

REFINADA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA BLANCA

PEREJIL PICADO

Saca los filetes de las caballas y córtalos por la mitad. Envuélvelos sobre sí mismos (dejando la piel hacia fuera) y pínchalos con un palillo. Salpimientalos.

Limpia los puerros, los ajos frescos y los espárragos. Corta la parte blanca del puerro en juliana fina, los ajos y los espárragos por la mitad, retirando el tallo.

Pela las patatas y córtalas en gajos gruesos y ponlos a freír en una sartén con aceite.

Cuando se hayan cocinado un poco agrega los puerros, los ajos y las puntas de espárrago. Salpimienta y rehoga brevemente. Pasa todo a una bandeja de horno y distribúyelo bien. Coloca encima las popietas, riega todo con el vino e introduce en el horno a 220-240 grados durante 10 minutos. En el centro de una fuente pon las verduras y coloca a su alrededor las popietas. Vierte un poco de agua sobre la bandeja del horno, raspa bien y pasa la mezcla a una sartén. Pon a hervir y agrega un poco de harina de maíz refinada diluida en agua. Espolvorea con perejil y salsea sobre la fuente. Sirve.

POPIETAS DE GALLO AL AZAFRÁN

Ingredientes: 4 p.

2 GALLOS GRANDES

1 CALABACÍN

2 CEBOLLETAS

3 DIENTES DE AJO

8 ESPÁRRAGOS

VERDES

1 VASO DE NATA

CALDO DE PESCADO

UNAS HEBRAS DE

AZAFRÁN

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN SAL

RAMAS DE PEREJIL

Limpia y filetea los gallos. Pon las espinas a cocer en una cazuela con agua, sal y unas ramas de perejil. Pica las cebolletas en juliana fina y los ajos en cuadraditos. Pon todo a dorar en una cazuela con 3-4 cucharadas de aceite. Cuando empiece a tomar color añade los espárragos verdes, limpios y cortados en dos a lo largo. Deja que se pochen bien las verduras. Añade unas hebras de azafrán, rehoga e incorpora un par de cazos de caldo de pescado y la nata y deja reducir.

Pela el calabacín y, con el pelador de verduras, saca tiras finas. Sazona el pescado y coloca encima 2-3 tiras de calabacín. Dobla los trozos por la mitad, de forma que el calabacín quede en el interior. Pon un poco de aceite sobre la placa de horno y coloca las popietas de gallo. Introduce en el horno a 230 grados durante 6-8 minutos.

Sirve la salsa en una fuente y coloca encima el pescado.

SARDINAS EN COSTRA DE PAN

Ingredientes: 4 p.

12 SARDINAS

1/2 BARRA DE PAN DURO

2 PUERROS

3 DIENTES DE AJO

1/2 VASO DE CALDO DE

CARNE

1 CUCHARADA DE ZUMO DE

LIMÓN

100 G DE MANTEQUILLA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Limpia los puerros, córtalos en juliana fina y pon en una sartén con aceite a pochar.

Limpia las sardinas, retírales la espina central y ábrelas.

Retira la corteza del pan y ralla la miga. Sazona las sardinas y rebózalas con la miga.

Pon aceite en una sartén, añade 2 dientes de ajo sin pelar y fríe las sardinas durante medio minuto por cada lado.

Para la meunière, pon un cazo al fuego, incorpora la mantequilla, el otro diente de ajo cortado en láminas, el caldo de carne y el zumo de limón. Deja reducir brevemente y espolvorea con perejil picado.

Sirve las sardinas alrededor de una fuente, en el centro coloca el puerro pochado y salsea con la meunière.

SARDINAS REBOZADAS

Ingredientes: 4 p.

24 SARDINAS

200 G DE QUESO DE

UNTAR

12 ANCHOAS EN ACEITE DE OLIVA

3 DIENTES DE AJO

PURÉ DE GUISANTES

HARINA • 1 HUEVO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia las sardinas, retírales la cabeza y la espina central y sazona.

Coloca entre dos sardinas un poco de queso y una anchoa. Reboza con harina y huevo batido y fríelas en abundante aceite caliente con 3 dientes de ajo enteros y con piel.

Sirve las sardinas rebozadas en una fuente con el fondo cubierto de puré de guisantes.

SEPIA CON ALBÓNDIGAS

Ingredientes: 4-6 p.

600 G DE SEPIA

200 G DE TOMATES MADUROS

25 G DE PIÑONES

1 CEBOLLA • HARINA

1/4 DE L DE CALDO DE PESCADO

1/4 DE L DE VINO TINTO

HIERBAS AROMÁTICAS (ROMERO,

TOMILLO, HOJA DE LAUREL)

PEREJIL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

REBANADAS DE PAN TOSTADO

PARA LAS ALBÓNDIGAS:

300 G DE CARNE DE TERNERA

PICADA

100 G DE CARNE DE CERDO

PICADA

1/2 CUCHARADITA DE CANELA

EN POLVO

1 HUEVO • LECHE

1 DIENTE DE AJO

PEREJIL PICADO

1 REBANADA DE PAN

SAL • PIMIENTA

Para preparar las albóndigas, mezcla las carnes picadas y añádeles el ajo y perejil también picados. Remoja la rebanada de pan en leche y en el huevo batido. Mezcla bien todo, trabajando la masa con un tenedor hasta que quede homogénea. Después salpimenta y espolvorea con un poco de canela.

Con la masa preparada elabora las bolitas, pásalas por harina y fríelas en una cazuela con abundante aceite. Una vez fritas, sácalas y reserva el aceite.

Limpia y trocea la sepia. Cuécela en un cazo pequeño y tapado junto con el vino durante 15 minutos aproximadamente. Reserva la sepia.

En la cazuela de freír las albóndigas y con el mismo aceite rehoga la cebolla cortada finamente. Cuando empiece a tomar color echa una cucharada de harina, rehoga e incorpora los tomates cortados en trozos y sin pelar, el vino de cocer la sepia, las hierbas aromáticas, los piñones y el caldo. Espolvorea con perejil picado y pon a punto

de sal. Tapa la cazuela y deja cocer unos minutos, hasta que hierva.

Pasa esta salsa por un colador o chino. Coloca las albóndigas y la sepia en una cazuela, cúbre las con la salsa y cuécelas en el horno unos 20 minutos a 180 grados.

Al servir, puedes acompañar el plato con unas rebanadas de pan tostado.

SORPRESAS DE PERCA DEL NILO

Ingredientes: 8 p.

2 FILETES DE PERCA DEL NILO

8 HOJAS DE PASTA BRICK

8 LONCHAS DE JAMÓN

SERRANO

4 TOMATES

4 DIENTES DE AJO

PEREJIL PICADO

PAN RALLADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

Corta los tomates por la mitad. Colócalos en una fuente de horno, echa sal y un chorrito de aceite e introduce en el horno a 180 grados durante 15 minutos.

Corta los filetes de perca en 4 trozos y salpiméntalos.

Enrolla cada uno con una loncha de jamón, envuélvelos con la pasta brick y fríelos a fuego medio en una sartén con aceite.

Para terminar de cocinar los tomates prepara una provenzal. Pica los dientes de ajo, mézclalo con pan rallado y un poco de perejil picado, espolvorea sobre los tomates y gratina durante 4-5 minutos.

En una fuente sirve los bricks de perca y acompaña con los tomates asados y gratinados. Decora con una ramita de perejil y sirve.

SORPRESAS DE TRUCHA

Ingredientes: 4 p.

1 TRUCHA HERMOSA

12 ESPÁRRAGOS VERDES

1 ENDIBIA

4 LONCHAS DE JAMÓN

SERRANO

4 LÁMINAS DE PASTA BRICK

2 PUERROS

1 CEBOLLA

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

Limpia la trucha, retirando la cabeza, las pieles y las espinas. Reserva los lomos.

Para el caldo, pon un poco de agua en una cazuela, añade los puerros, la cebolla, la cabeza, pieles y espinas de la trucha. Sazona y deja cocer durante 10 minutos.

Pon otra cazuela con agua a hervir. Escalda las hojas de endibia, escúrrelas y resérvalas.

Pon a dorar los espárragos verdes troceados en una sartén con un poco de aceite.

Añade una cucharada de harina y rehoga brevemente. Vierte el caldo poco a poco sin dejar de mezclar y deja reducir durante 5 minutos.

Corta los lomos de la trucha por la mitad, coloca encima de cada uno una hoja de endibia y una loncha de jamón y envuélvelos con la lámina de pasta brick.

Frie los paquetitos en una sartén con aceite.

Coloca en el fondo de la fuente la salsa de espárragos y pon encima las sorpresas de trucha.

STRUDEL DE BONITO Y ESPINACAS

Ingredientes: 4 p.

400 DE ESPINACAS

300 G DE BONITO FRESCO

2 TOMATES MEDIANOS

MANTEQUILLA FUNDIDA SAL

PEREJIL

PARA HACER LA MASA:

1/4 DE KG DE HARINA

1/4 DE VASO DE AGUA

1/2 VASO DE LECHE

1 HUEVO SAL

Coloca en un bol la harina, el agua, la leche, el huevo y un poco de sal. Mezcla bien y amasa con las manos hasta conseguir una masa homogénea. Deja reposar durante una hora. Limpia las espinacas y cuécelas en agua hirviendo con sal. Escurre y pícalas finamente. Estira la masa con un rodillo hasta que quede bien fina y coloca encima las espinacas. Pela los tomates, córtalos rodajas finas y colócalos sobre las espinacas. Filetea el bonito y distribúyelo sobre los tomates.

Sazona y envuelve. Corta los extremos sobrantes, haz unas tiras y adoma la parte superior. Con ayuda de un pincel unta con la mantequilla fundida e introduce en el horno a 200 grados durante 20 minutos.

A medida que se vaya cocinando unta con mantequilla. Sirve en una fuente y adoma con perejil.

POPIETAS DE GALLO CON CREMA DE ESPÁRRAGOS VERDES

Ingredientes: 4 p.

12 FILETES DE GALLO

12 ZANAHORIAS PEQUEÑAS

12 ESPÁRRAGOS VERDES

1 PUERRO

1 CEBOLLETA

3/4 DE L DE CALDO

DE VERDURAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

Pela las zanahorias, corta los espárragos verdes, separando las puntas de los tallos. Pica el puerro y la cebolleta y pon a pochar en la olla rápida. Añade los tallos de los espárragos y rehoga todo un poco. Vierte el caldo (reserva un poco). Coloca las zanahorias y los espárragos en el accesorio para cocer al vapor y encájalo en la olla. Cierra la olla y, en cuanto empiece a salir el vapor, apaga el fuego.

Retira el accesorio con los espárragos y las zanahorias y tritura la salsa con una batidora eléctrica. Sazona los filetes de pescado y extiéndelos sobre una superficie plana, dejando la parte de la piel hacia arriba. Coloca en el centro de cada uno una zanahoria y un espárrago. Enróllalos sobre sí mismos, colócalos en una fuente apta para el horno, espolvoréalos con un poco de pimienta y riégalos con un poco del caldo de verduras. Introdúcelos en el horno a 210 grados durante 5 minutos.

Sirve la crema de espárragos en el fondo de una fuente amplia y coloca encima las popietas.

POPIETAS DE GALLO CON CREMA DE GUISANTES

Ingredientes: 4 p.

4 GALLOS

1/2 KG DE GUISANTES

8 ESPÁRRAGOS VERDES

1 PUERRO

1 VASO DE TXAKOLI

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

Desgrana los guisantes y pon las vainas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. Cuela el caldo, ponlo en una cazuela y cuece los guisantes durante 5 minutos. Tritúralos con una batidora eléctrica y reserva.

Pon a cocer en una cazuela con agua y sal el puerro cortado en bastones de 5-6 cm y las puntas de los espárragos verdes. Retira de la cazuela, corta los espárragos verdes en 4 a lo largo y reserva. Filetea los gallos, retírales la piel y envuélvelos sobre sí mismos dejando hacia dentro la parte donde estaba la piel. Salpimiéntalos y colócalos en una fuente apta para el horno. Vierte encima el txakoli e introduce en el horno a 200 grados durante 5 minutos.

Sirve por ración 4 popietas de gallo, unos bastones de puerros, espárragos y un poco de crema de guisantes. Riega por encima un buen chorro de aceite.

POPIETAS DE GALLO EN PAPILOTE

Ingredientes: 4 p.

8 FILETES DE GALLO

16 ALMEJAS

4 MEJILLONES

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

2 PUERROS

1 VASO DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Corta toda la verdura (cebolleta, pimiento y puerros) en juliana y pon a pochar en una cazuela con aceite.

Cuando esté dorado añade el vino blanco.

Sazona los filetes de gallo, envuélvelos sobre sí mismos e incorpóralos a la cazuela.

Añade las almejas y los mejillones limpios de barbas y suciedades.

Cierra herméticamente la cazuela con papel de aluminio e introduce en el horno (previamente calentado) a 210 grados durante 6-8 minutos.

Después espolvorea con perejil picado y sirve.

PUDÍN DE PESCADO

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE PESCADO COCIDO Y DESMIGADO

1/4 DE L DE NATA LÍQUIDA

1/4 DE L DE SALSA DE

TOMATE

7 HUEVOS • MANTEQUILLA

PAN RALLADO • SAL

PIMIENTA NEGRA

PARA LA SALSA ROSA:

4 CUCHARADAS DE

MAHONESA

1 CUCHARADITA DE MOSTAZA

4 GOTAS DE TABASCO

UN POCO DE SALSA PERRINS

2 CUCHARADAS DE KETCHUP

1 CUCHARADA DE ZUMO DE NARANJA

1 CUCHARADA DE BRANDY

Unta un molde con mantequilla y pan rallado.

Bate los huevos bien, como si fueras a hacer un bizcocho pero sin que lleguen a montar.

Añade la nata y sigue batiendo junto con la salsa de tomate.

Al final, añade el pescado, sal y pimienta. Pon en el molde e introdúcelo en el horno al baño maría a 170 grados durante 1 hora aproximadamente.

Mientras tanto, en un bol mezcla los ingredientes de la salsa rosa y sirve acompañando al pudín.

PUDÍN SAN SILVESTRE

Ingredientes: 4-6 p.

16 COLAS DE

LANGOSTINOS

1/2 COLIFLOR COCIDA

400 G DE ESPINACAS

COCIDAS

6 HUEVOS

1/2 L DE NATA LÍQUIDA

SAL • PIMIENTA

MANTEQUILLA

PAN RALLADO

CREMA DE CALABAZA,

JUDÍAS VERDES O ROLLITOS DE

ESPÁRRAGOS Y JAMÓN (OPCIONALES)

En un bol echa los huevos, salpimienta y bátelos. Añade las espinacas picadas, la nata líquida y mezcla.

En un molde untado con mantequilla y espolvoreado con pan rallado echa una capa de crema de espinacas y coloca sobre ella otra de coliflor cortada en ramilletes. Cubre nuevamente con crema de espinacas y, a continuación, coloca las colas de langostinos sazonadas. Completa el pudín con crema de espinacas y homea al baño maría a 180 grados. durante 1 hora. Desmolda y sirve.

Puedes acompañar este pudín con una crema de calabaza, otra de judías verdes o con unos rollitos homeados de espárragos y jamón.

PULPO A LA GALLEGA

Ingredientes: 4 p.

2 KG DE PULPO

4 PATATAS

PIMENTÓN PICANTE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL FINA Y GORDA

Cuece el pulpo en agua hirviendo con un poco de sal durante 20-25 minutos.

En otra cazuela con agua hirviendo y sal cuece las patatas peladas y troceadas durante 15-20 minutos.

Corta el pulpo en rodajas y sívelo en una fuente con las patatas.

Aliña con sal gorda, aceite y pimentón al gusto.

SUQUET DE PESCADO

Ingredientes: 8 p.

400 G DE RAPE LIMPIO

1 ITSASKABRA DE 1/2 KG

16 GAMBAS FRESCAS

16 ALMEJAS

2 PATATAS • 2 TOMATES

SAL • 2 DIENTES DE AJO

2 REBANADAS DE PAN

TOSTADO

50 G DE ALMENDRAS

TOSTADAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN

PARA EL CALDO:

1 PUERRO • 1 CEBOLLA

2 ZANAHORIAS • SAL

1 MANOJO DE PEREJIL

ESPINAS DE PESCADO Y

CABEZAS DE GAMBA

Retira la cabeza y la espina central de la itsaskabra y las cabezas de las gambas y ponlas a cocer en una cazuela amplia con la cebolla, el puerro, las zanahorias y el manojo de perejil.

Sazona y deja cocer durante 20 minutos. Desespuma durante la cocción. Limpia el pescado, retirándole las espinas y trocéalo. Pela las gambas. Sazona, y saltea en una cazuela con aceite bien caliente. Reserva.

Pica los dientes de ajo finamente, pela los tomates y córtalos en dados. Pon los ajos a rehogar (en la cazuela donde has dorado el pescado) y antes de que cojan color añade el tomate. Pela las patatas, córtalas en rodajas gruesas e incorpóralas. Cuela encima el caldo de pescado y deja cocer 15-20 minutos, incorpora las almejas y cocina hasta que se abran. Pon las almendras fileteadas en un mortero, agrega el pan tostado, las hebras de azafrán y maja todo bien. Agrega una cucharada de perejil, mezcla y añádelo a la cazuela.

Incorpora el pescado y dale un breve hervor. Sirve caliente en un plato soper.

SURTIDO DE ANCHOAS CON SALSA CHIMICHURRI

Ingredientes: 4 p.

PARA LAS ANCHOAS

MARINADAS:

16 ANCHOAS LIMPIAS

EN FILETES

3-4 DIENTES DE AJO

2 TAZAS DE ACEITE DE

OLIVA VIRGEN

1 TAZA DE VINAGRE

SAL • PEREJIL

PARA LAS ANCHOAS

EN PAPILLOTE:

16 ANCHOAS LIMPIAS

2 DIENTES DE AJO

1 PUERRO

2 CEBOLLETAS

1/2 VASO DE SIDRA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL

PARA LA SALSA:

1 CEBOLLETA

1/2 PIMIENTO

MORRÓN

2 PIMIENTOS

CHORICEROS

7 DIENTES DE AJO

1/4 DE L DE VINAGRE

1/4 DE L DE ACEITE

1 CUCHARADA

DE ORÉGANO

1 CUCHARADA

DE PIMENTÓN

2 HOJAS DE LAUREL SAL

Para preparar la salsa chimichurri, pica finamente la cebolleta, el pimiento, los pimientos choriceros y los ajos. Coloca en un bol, añade el resto de los ingredientes y medio litro de agua y deja macerar durante 24 horas.

Para las anchoas marinadas, sazónalas y colócalas en capas en una fuente. En un bol mezcla los dientes de ajo, perejil picado, el vinagre y el aceite. Cubre las anchoas con el aliño y deja macerar 24 horas. Pasado este tiempo estarán listas para servir.

Para las anchoas en papillote, rehoga en una cazuela de barro con aceite a fuego lento los ajos fileteados, el puerro y las cebolletas cortadas en juliana. Cuando esté pochado sazona las anchoas y añádelas. Incorpora la sidra, tapa y deja que se cocinen 3-4 minutos.

Espolvorea perejil picado.

Sirve las anchoas y acompaña con la salsa chimichurri.

TACOS DE VERDEL AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

2 VERDELES • 2 PATATAS

2 CEBOLLETAS • 1 TOMATE

100 G DE ACEITUNAS

NEGRAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL FINA Y DE MALDON

PARA EL MAJADO:

1 DIENTE DE AJO

1 CUCHARADITA DE

ORÉGANO

20 GRANOS DE PIMIENTA

NEGRA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pica el diente de ajo, aplasta los granos de pimienta con un cuchillo, el orégano y una pizca de sal. Coloca en el mortero y májalo bien. Vierte unas 8 cucharadas de aceite y mezcla bien. Pasa el majado a un recipiente. Limpia los verdes, retirándoles las tripas y las cabezas y córtalos en rodajas. Introdúcelos en el recipiente y deja macerar durante unos 20-25 minutos. Coloca en una fuente apta para el horno y cocínalos a 200 grados durante unos 10 minutos. Pon las patatas a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. Deja cocer durante 20-25 minutos. Deja que se templen, pélalas, córtalas en rodajas y extiéndelas sobre una fuente amplia. Pela el tomate, córtalo en dados y ponlo sobre las patatas. Pica las cebolletas en juliana y colócalas alrededor de las patatas. Sazona con un poco de sal de Maldon. Pon encima los trozos de verdel y salpica la fuente con las aceitunas. Aliña con aceite crudo y sirve.

TARDALETAS DE MARISCOS

Ingredientes: 4 p.

4 TARDALETAS DE HOJALDRE

1 PUERRO

1 PIMIENTO VERDE

1 DIENTE DE AJO

16 GAMBAS

8 MEJILLONES

2 VIEIRAS

4 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE

1 CHORRITO DE BRANDY

1 CUCHARADA DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

CREMA DE MARISCO

Homea las tartaletas de hojaldre.

Cuece los mejillones al vapor, deja que se abran y separa la carne de las valvas.

Después limpia las vieiras y trocéalas.

En una sartén con aceite saltea el blanco del puerro, el pimiento verde y el diente de ajo, todo picado. Después añade las gambas peladas, las vieiras y los mejillones. Saltea y pon a punto de sal. Agrega la harina y rehoga.

Flambéalo todo con un poco de brandy, añade la salsa de tomate y deja que se haga todo durante unos minutos.

Por último, rellena las tartaletas con esta mezcla y sírvelas acompañadas con la crema de marisco.

TIGRES

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE MEJILLONES

1/2 VASO DE VINO BLANCO

5 TOMATES MADUROS

1 PUERRO

1 PIMIENTO MORRÓN ASADO

2 CEBOLLETAS

1/2 GUINDILLA PICANTE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

RAMITAS DE PEREJIL

Limpia los mejillones y ponlos a cocer con el vino blanco hasta que se abran (tardarán un par de minutos). Retira la concha que no tiene carne y reserva las otras.

Para la salsa de tomate, limpia y pica el puerro y las cebolletas y pon a pochar en una cazuela con aceite. Cuando vayan cogiendo color pica los tomates y el pimiento morrón e incorpóralos. Agrega la guindilla picante y cocina durante 20 minutos, pon a punto de sal y tritura.

Pon los mejillones en una fuente y salséalos. Adorna con una ramita de perejil y sirve.

TOSTADAS CON ANCHOAS “NEGRESKO”

Ingredientes: 6 p.

1 KG DE ANCHOAS

4 TOMATES

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

1 PIMIENTO ROJO

5 DIENTES DE AJO

1 TROZO DE GUINDILLA

PICANTE

1 HOGAZA DE PAN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

AZÚCAR

Limpia bien las anchoas, retirándoles la cabeza y tripas. Ábrelas y retira la espina central y la cola. Ex tiéndelas sobre una fuente con la parte de la piel hacia abajo. Haz un corte en cruz a los tomates y escáldalos (30 segundos) en una cazuela con agua hirviendo. Pélalos y trocéalos. Pica 2 dientes de ajo en láminas y pon a dorar en una sartén con aceite. Añade los tomates, una pizca de sal y otra de azúcar y cocina durante 15-20 minutos.

Pica los otros 3 dientes de ajo y la cebolleta finamente y pon a dorar en otra sartén con abundante aceite. Cuando esté dorado agrega los pimientos finamente picados y la guindilla cortada en rodajas. Rehoga y vierte sobre las anchoas.

Corta 6 rebanadas de pan y tuéstalas en el horno.

Pon un poco de tomate y unas anchoas sobre cada rebanada de pan tostado y sirve.

TRENZAS DE GALLO CON TOMATE

Ingredientes: 4 p.

2 GALLOS GRANDES

800 G DE PATATAS

5 TOMATES

5 DIENTES DE AJO

AZÚCAR

HUEVO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA BLANCA

PEREJIL

Pela, trocea las patatas y ponlas a cocer en una cazuela con agua y sal. Cuando las patatas estén cocidas pásalas por el pasapurés, añade un poco de pimienta blanca molida, un chorro de aceite, un poco de perejil picado y mezcla bien.

Pela los ajos y ponlos a freír a fuego suave en una cazuela con aceite. Pela los tomates, pícalos e incorpóralos. Añade un poco de azúcar y deja cocer a fuego suave durante unos 30 minutos. Después tritura con una batidora eléctrica.

Saca los filetes de los gallos, corta cada filete en tres a lo largo, sin cortar uno de los extremos, y trénzalos. Une la punta suelta con un palillo. Pásalos por huevo batido y fríelos en una sartén con aceite.

Coloca en el fondo de la fuente el puré de patatas, encima pon las trenzas de gallo y a un lado un poco de salsa de tomate y adorna con una rama de perejil. Sirve el resto de la salsa de tomate en una salsera.

TRUCHA A LA PIMIENTA VERDE CON VODKA

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS DE RACIÓN

1 ZANAHORIA

1 CEBOLLETA

100 ML DE VODKA

200 ML DE NATA LÍQUIDA

200 ML DE CALDO DE

PESCADO

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL

PIMIENTA VERDE

Sazona las truchas, pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite. Retíralas y resérvalas en una fuente que admita el calor del horno.

Pela la zanahoria, córtala en juliana fina y ponla a freír en la misma sartén. Agrega la pimienta verde. Rehoga brevemente, vierte el vodka y flambea para que se evapore el alcohol. Vierte el caldo y la nata y deja reducir durante 10 minutos.

Calienta las truchas en el horno. Corta la cebolleta en aros, pásalos por harina y fríelos en una sartén con aceite.

Retira las truchas del horno, salséalas y decora con los aros de cebolla y perejil.

TRUCHA ASADA CON PAPAS Y MOJO VERDE

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS

1/2 KG DE PATATAS

PEQUEÑAS

1 VASO DE VINO BLANCO

4 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

VINAGRE SAL

UNOS GRANOS DE

PIMIENTA NEGRA

1/2 CUCHARADITA DE COMINOS

1/2 CUCHARADITA

DE SEMILLAS DE CILANTRO

CILANTRO FRESCO PEREJIL

Sazona las truchas y colócalas en una fuente. Vierte el vino y un chorro de aceite. Aplasta los granos de pimienta con un cuchillo y añádelos a la fuente. Deja macerar durante 15 minutos. Limpia las patatitas, colócalas en una cazuela, añade un par de puñados de sal, vierte agua casi hasta cubrir y cuécelas durante 20 minutos aproximadamente. Retira el agua de la cazuela y déjalas a fuego suave para que se sequen bien. Tápalas con un paño y resérvalas. Coloca las truchas en una fuente apta para el horno, riégalas con parte del líquido de la maceración y ásalas en el horno (previamente calentado) a 200 grados durante 10 minutos. Para el mojo verde, pica los dientes de ajo y colócalos en un mortero, agrega un poco de sal, una pizca de comino y de cilantro en grano, unas ramitas de cilantro picadas y maja todo bien. Vierte un poco de aceite, vinagre y agua y mezcla.

Sirve las truchas en una fuente y rocíalas con el líquido de la fuente. Acompáñalas con las patatas cortadas por la mitad y regadas con el mojo verde. Decora con una rama de perejil y sirve el resto del mojo en una salsera.

PULPO EN SU SALSA

Ingredientes: 4-6 p.

1 PULPO

4 PATATAS MEDIANAS

1 CEBOLLA

1 CABEZA DE AJOS

SAL • PEREJIL PICADO

PARA LA SALSA:

1 CEBOLLA

1 PIMIENTO ROJO

1 TOMATE MADURO

2 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE PIMENTÓN

1-2 CUCHARADAS DE

HARINA

1 VASO PEQUEÑO DE VINO

BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Pon a hervir abundante agua con sal en una cazuela. Introduce y saca el pulpo del agua tres veces para asustarlo. Añade la cabeza de ajos entera, una cebolla y las patatas peladas y cortadas por la mitad. Deja cocer durante 20 minutos. Retira el pulpo y las patatas y reserva el caldo para la salsa.

Para la salsa, pica la cebolla, el pimiento rojo y el tomate finamente y los ajos en láminas. Ponlo a pochar en una cazuela con 3-4 cucharadas de aceite. Sazona, y cuando esté a punto añade la harina, rehoga brevemente, incorpora el pimentón, el vino y el caldo del pulpo.

Añade el pulpo troceado y las patatas. Deja cocer durante 4 minutos a fuego lento para que se mezclen bien los sabores.

Espolvorea con perejil picado y sirve en una fuente.

PULPO GUISADO

Ingredientes: 4 p.

600 G DE PULPO

1 CEBOLLA

2-3 DIENTES DE AJO

PEREJIL PICADO

1 CUCHARADA DE PIMENTÓN

1 CUCHARADA DE HARINA

1 VASO DE VINO BLANCO

3 PATATAS

2 PIMIENTOS ASADOS EN TIRAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece el pulpo entre 1 hora y cuarto y 1 hora y media en abundante agua con sal. Una vez cocido déjalo reposar y pártelo en trozos pequeños.

En una cazuela con aceite pocha la cebolla y los ajos bien picados. Después añade el pimentón, rehoga, y a continuación la harina, y sigue rehogando.

Moja con el vino blanco y 2 cazos de agua, agrega el pulpo cocido, las patatas fritas en dados y los pimientos. Espolvorea con perejil picado y guisalo durante 5 minutos aproximadamente. Sirve.

RABAS CON SALSA DE TABASCO

Ingredientes: 4 p.

1 CALAMAR GRANDE

170 G DE HARINA

200 ML DE CAVA

2 HUEVOS

8 G DE LEVADURA

1 PIMIENTO MORRÓN

1 CEBOLLA ROJA

1 TOMATE

4 DIENTES DE AJO

SALSA DE TABASCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

Para la salsa de tabasco, pica 2 dientes de ajo en láminas y pon a dorar en una cazuela con aceite. Pica la cebolla y el pimiento e incorpóralos. Rehoga brevemente y añade el tomate pelado y picado. Añade unas gotas de tabasco y cocina todo junto durante unos 25-30 minutos. Tritura la salsa, pásala por el chino y reserva.

Para la pasta orly, monta las claras de huevo con una batidora eléctrica de varillas. Agrega la harina y la levadura y mezcla suavemente. Vierte el cava y vuelve a mezclar. Agrega las yemas, bate hasta que queden incorporadas y deja reposar durante 30 minutos.

Limpia bien el calamar y córtalo en aros. Pásalos por la pasta orly y fríelos junto con 2 dientes de ajo (con piel y aplastados) en una sartén con abundante aceite.

Escúrrelos sobre papel de cocina y sirve en una fuente amplia. Acompaña con la salsa de tabasco.

RAGÚ DE PESCADO Y MARISCO

Ingredientes: 4 p.

16 MEJILLONES COCIDOS

12 LANGOSTINOS

300 G DE RAPE

300 G DE PASTA COCIDA

2 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

CREMA DE MARISCO:

CABEZAS DE LANGOSTINOS

1 CEBOLLA • 1 PUERRO

1 ZANAHORIA

1/2 COPITA DE BRANDY

CALDO DE PESCADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Pela, pica los ajos y dóralos en una sartén con aceite. Limpia, trocea y sazona el rape y saltéalo con los ajos.

Para el ragú, pela los langostinos y reserva su cabeza. Trocea las colas y échalas a la sartén con el rape y los ajos. Rehoga durante unos minutos y agrega la pasta cocida y la carne de los mejillones cocidos. Guisa durante 5 minutos.

Para la crema de marisco, pica la cebolla, la zanahoria y el puerro y pocha en una sartén con aceite. Añade las cabezas de langostino trituradas, sazona y pocha. Añade un poco de brandy y flambea. Moja con el caldo de pescado o agua y cocina durante unos minutos. Pasa por un pasapurés.

Coloca el ragú en una fuente y acompáñalo con la crema de marisco.

RAPE A LA AMERICANA

Ingredientes: 4 p.

800 G DE RAPE LIMPIO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

100 G DE LANGOSTINOS

100 G DE GAMBAS

3 TOMATES MADUROS

1 CEBOLLA

4 DIENTES DE AJO

1/2 L DE CALDO DE

PESCADO

1/2 COPA DE BRANDY

SAL • PIMIENTA

1 PIZCA DE ESTRAGÓN

PEREJIL PICADO

Pica finamente la cebolla, los ajos y pon a pochar en una cazuela con un poco de aceite. Pela los tomates, pícalos e incorpóralos.

Trocea las gambas y los langostinos (sin pelar), incorpóralos y rehoga bien. Agrega el estragón y el brandy. Flambea hasta que se evapore todo el alcohol. Mezcla bien y vierte el caldo. Deja reducir durante 20 o 30 minutos. Tritura la salsa y pásala por el chino.

Salpimienta el rape y dóralo en una sartén con aceite. Incorpóralo a la salsa y cocínalo brevemente.

Sirve en una fuente con abundante salsa y espolvorea con un poco de perejil picado.

RAPE A LA CATALANA

Ingredientes: 4 p.

600 G DE RAPE EN LONCHAS

100 G DE GUISANTES

COCIDOS

2 CEBOLLETAS

1 CUCHARADITA DE HARINA

8 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE

1 VASO DE CALDO DE

PESCADO

LAUREL • SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PARA EL MAJADO:

3 DIENTES DE AJO

2 CUCHARADAS DE

ALMENDRAS TOSTADAS

UNA PIZCA DE AZAFRÁN

Pica las cebolletas, rehógalas en una sartén con un poco de aceite y sazona. Añade la harina y 1 hoja de laurel, rehoga bien e incorpora la salsa de tomate y el caldo de pescado dejando que se haga todo unos minutos.

Haz un majado con el azafrán, los ajos y las almendras tostadas.

Añade este majado a la salsa removiendo bien. Después el rape ya sazonado y los guisantes.

Deja que se haga durante unos 5 minutos por cada lado y sirve.

RAPE A LA GALLEGA

Ingredientes: 4 p.

800 G DE RAPE

1/2 KG DE PATATAS

2 CEBOLLETAS

1/2 PIMIENTO MORRÓN

3 DIENTES DE AJO

1 L DE CALDO DE PESCADO

1 CUCHARADA DE PIMENTÓN

DULCE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 HOJA DE LAUREL

SAL • PIMIENTA

En una cazuela con un chorro de aceite rehoga las cebolletas, el pimiento morrón y los ajos, todo picado. Agrega una hoja de laurel y el pimentón.

A continuación añade el caldo de pescado y las patatas peladas y en trozos. Deja cocer unos 20 minutos aproximadamente, hasta que estén hechas las patatas.

Limpia, trocea y salpimenta el rape.

Añade a la cazuela con el caldo y las patatas, déjalo guisar durante 5 minutos a fuego lento y sirve.

RAPE AL HORNO CON REFRITO

Ingredientes: 4 p.

1 RAPE DE 2 KG

4 PATATAS

2 CEBOLLETAS

1 PIMIENTO VERDE

4 DIENTES DE AJO

1 TROCITO DE GUINDILLA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL

Pela las patatas y córtalas en rodajas de medio centímetro. Sazona. Ponlas a freír en una sartén con aceite. Cocínalas un poco (5 minutos), pica el pimiento, las cebolletas en dados y 2 dientes de ajo en láminas. Añádelos a la sartén y fríe todo junto durante unos 6-8 minutos. Cuando estén casi hechas sácalas y extiéndelas (dejando un espacio libre para colocar el pescado) sobre una placa de homo.

Sazona el rape, colócalo sobre la placa, riégalo con un poco del aceite de freír las patatas e introdúcelo en el homo a 200 grados durante 15-18 minutos. Riega el pescado con un chorrito de vinagre.

Pela y filetea los otros 2 dientes de ajo. Ponlos a freír junto con la guindilla en una sartén con aceite. Cuando se doren agrégaselo por encima al pescado.

Pon el pescado en una fuente amplia, liga la salsa al calor, salsea el rape y sirve.

RAPE ALANGOSTADO

Ingredientes: 4 p.

1,5 KG DE LOMO DE RAPE

100 G DE PIMENTÓN DULCE

UNAS HOJAS DE LECHUGA SAL

PARA LA SALSA ROSA:

1 TAZA DE MAHONESA

3 CUCHARADAS DE TOMATE

CONCENTRADO

3 CUCHARADAS DE ZUMO DE NARANJA

1 CUCHARADA DE BRANDY

1 CUCHARADA DE MOSTAZA

UNAS GOTAS DE TABASCO

Sazona el lomo de rape. Ex tiende el pimentón sobre un papel de aluminio y pasa el lomo hasta que quede bien impregnado. Envuelve el lomo con el papel de aluminio y ponlo a cocer en una cazuela con agua y un puñadito de sal durante 6 minutos a fuego lento.

Retíralo, deja enfriar un poco y córtalo en rodajas de medio centímetro.

Para la salsa rosa, mezcla en un bol la mahonesa, el tomate concentrado, el zumo de naranja, el brandy, la mostaza y el tabasco y mezcla hasta que quede una salsa homogénea.

Limpia las hojas de lechuga, escúrrelas y córtalas en juliana fina. Colócalas en el fondo de la bandeja, pon las rodajas de rape, pon la salsa rosa a los lados y sirve. Si sobra algo de salsa preséntala en una salsera.

RAPE EN SALSA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE RAPE LIMPIO

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

1/2 VASO DE VINO BLANCO

1 CUCHARADA DE HARINA

4 PIMIENTOS ROJOS ASADOS Y PELADOS

8 ESPÁRRAGOS COCIDOS

SAL • PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Sofríe en una cazuela con aceite los dientes de ajo y la cebolleta picados. Añade la harina, rehoga y agrega el pescado troceado y sazonado.

Añade el vino y la misma cantidad de agua y espolvorea con perejil picado. Fríe los trozos moviendo la cazuela y dándoles la vuelta de vez en cuando.

Adorna con los espárragos y los pimientos en tiras. Guísalo todo durante 5 minutos y sirve.

RAPE EN SALSA DE NUECES

Ingredientes: 4 p.

2 RAPES MEDIANOS

1 PUERRO

4 DIENTES DE AJO

1/4 DE KG DE NUECES

1 CUCHARADA DE HARINA

1/2 VASO DE CALDO DE PESCADO

1 CUCHARADA DE PAN RALLADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

VINAGRE SAL

PIMIENTA

PEREJIL PICADO

Limpia los rapés y saca los lomos.

Pela las nueces y pica la mitad. Colócalas en el mortero, añade 2 dientes de ajo, el pan rallado y una cucharada de perejil picado. Machaca todo bien.

Salpimienta los lomos, colócalos sobre la placa de homear y úntalos con el majado.

Vierte un chorro de aceite e introduce en el horno a 200 grados durante 20 minutos.

Para la salsa, pica el puerro y los otros 2 dientes de ajo. Rehógalos en una cazuela con 3 cucharadas de aceite. Agrega la harina y mezcla bien. Vierte el caldo de pescado y un chorro de vinagre. Deja reducir 5 minutos e incorpora el resto de las nueces peladas.

Cocina durante 5 minutos más.

Pon los lomos de rape en una fuente, raspa la placa de homear y agrega el jugo a la salsa. Mezcla bien la salsa y añádela a la fuente. El resto puedes servirla en una salsera.

RAPE EN VINAGRETA

Ingredientes: 4 p.

400 G DE LOMO DE RAPE

8 ESPÁRRAGOS

PIMENTÓN DULCE SAL

PARA LA VINAGRETA:

100 G DE HABAS ESCALDADAS

1 PIMIENTO VERDE

1 PIMIENTO ROJO

1 CEBOLLETA

1 HUEVO COCIDO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

VINAGRE • SAL

Sazona el lomo de rape. Extiende pimentón sobre un papel de aluminio y pasa el lomo hasta que quede bien impregnado. Envuelve el lomo con el papel de aluminio y ponlo a cocer en una cazuela con agua y un puñadito de sal durante 6 minutos a fuego lento.

Para la vinagreta, corta las verduras (pimientos y cebolleta) en cuadraditos o en juliana y mézclalas en un bol con las habas escaldadas. Añade también el huevo troceado, aceite, vinagre y sal.

Coloca el rape cocido y partido en rodajas en una fuente de servir, aliña con la vinagreta y decora el plato con unos espárragos.

TRUCHAS A LA CAZUELA

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS

3 DIENTES DE AJO

2 PATATAS

1 CEBOLLA

1 HOJA DE LAUREL

PEREJIL PICADO

UNAS HEBRAS DE AZAFRÁN

1 VASO DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia las truchas y sazona.

Dora los ajos en láminas en una sartén y pásalos después a una cazuela.

Corta las patatas en trozos y fríelas en la misma sartén, echándolas a continuación en la cazuela.

Fríe también en la sartén la cebolla picada, una hoja de laurel y el azafrán e incorpóralo a la cazuela.

Por último, repite esta operación con las truchas troceadas. Cuando estén ya todos los ingredientes en la cazuela riégalos con el vino blanco y déjalo hacer durante 5 minutos. Pon a punto de sal, espolvorea con perejil picado y sirve.

TRUCHAS A LA CERVEZA

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS DE RACIÓN

3 ZANAHORIAS

SAL • 1 CEBOLLA

1/4 DE L DE CERVEZA

2 HOJAS DE LAUREL

4 HOJAS DE LECHUGA

GRANDES

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

LONCHAS DE BACÓN

LONCHAS DE JAMÓN

SERRANO

Pela la cebolla y lava las zanahorias, pícalas en trocitos pequeños y ponlos a pochar con aceite. Deja que se haga hasta que la verdura quede blanda, unos 8 o 10 minutos. Limpia las truchas, vacíalas y quítales las espinas y agallas. Sazona y rellénalas con las verduras y media hoja de laurel.

Después envuélvelas con las hojas de lechuga y ponlas en una placa de homo rociadas con cerveza. Homéalas a 180 grados durante 20 minutos.

Por último, sívelas acompañadas con las lonchas de bacón y jamón fritas.

TRUCHAS A LA PAISANA

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS

2 CEBOLLAS

2 ZANAHORIAS

1 RAMA DE APIO

1 VASO DE VINO BLANCO

4 PATATAS MEDIANAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL PICADO

Corta las cebollas, las zanahorias y la rama de apio en juliana. Pon todo a pochar en una sartén con aceite.

Cuando esté todo pochado pasa la verdura a una bandeja de homo. Sazona las truchas y colócalas encima. Vierte un vaso de vino y otro de agua e introduce en el homo a 200 grados durante 6-8 minutos. Pela las patatas y córtalas en rodajas de 2 centímetros y pon a cocer en una olla rápida con un poco de agua y una pizca de sal.

En 2 minutos estarán a punto. Pon las truchas en una fuente amplia y coloca las verduras en el centro. Espolvorea el caldo resultante de la bandeja del homo con un poco de perejil picado, mezcla bien y echa por encima de las truchas.

Retira las patatas de la olla, colócalas en otra fuente, riega con aceite y espolvorea con perejil picado y sirve.

TRUCHAS AL HORNO CON MAHONESA

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS DE RACIÓN

100 G DE JAMÓN SERRANO

1/4 L DE MAHONESA

3 CEBOLLETAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

Pica el jamón en taquitos y mézclalo con la mahonesa.

Corta las truchas en filetes. Salpimiéntalos y fríelos brevemente (por los dos lados) en una sartén con aceite.

Colócalos en una bandeja de horno. Pon sobre cada uno una cucharada de la mezcla y gratina en el horno durante 3 minutos.

Corta las cebolletas en juliana fina y fríelas en una sartén con un poco de aceite.

Sirve los filetes de trucha en una fuente acompañados con las cebolletas fritas.

TRUCHAS AL JEREZ

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS DE RACIÓN

100 G DE BACÓN

1 PUÑADO DE ALMENDRAS

2 DIENTES DE AJO

1/2 VASO DE JEREZ

1/2 CUCHARADA DE PIMENTÓN

DULCE

HARINA • 1 LIMÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL PICADO

Limpia las truchas y sazona. Pásalas por harina y fríelas en una sartén con abundante aceite. Colócalas en una fuente y reserva.

Pica los dientes de ajo, filetea las almendras, trocea el bacón y fríe todo en una sartén con un poco de aceite.

Cuando esté dorado añade el pimentón, el jerez y el zumo de medio limón. Rehoga durante unos minutos y espolvorea con perejil picado.

Vierte esta salsa sobre las truchas y decora con el otro medio limón.

TRUCHAS AL VINO TINTO

Ingredientes: 4 p.

1 TRUCHA DE 1 KG

2 CEBOLLAS

1 DIENTE DE AJO

1 VASO DE VINO TINTO

6 ANCHOAS EN CONSERVA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PEREJIL

Limpia la trucha retirándole la cabeza, la espina central y la piel y ponlas a cocer durante 10 minutos en una cazuela con agua y una pizca de sal para conseguir un fumet.

Corta los filetes de trucha en 4 y salpimiéntalos.

Pica finamente las cebollas y ponlas a pochar en una sartén con aceite. Pica el diente de ajo en láminas e incorpóralo. Cuando esté tomando color pasa la verdura a una fuente apta para el homo y extiéndela.

Coloca encima los filetes de trucha, vierte el vino e introduce en el homo (previamente calentado) a 200 grados durante 10 minutos.

Sirve los filetes en una fuente y pasa la salsa a una sartén. Pica las anchoas, májalas en el mortero e incorpóralas a la salsa. Vierte un poco del fumet, mezcla bien, dale un hervor y espolvorea con un poco de perejil picado.

Pon la salsa con el pescado, decora con una rama de perejil y sirve.

RAPE MANQUIÑA

Ingredientes: 4 p.

800 G DE RAPE (COLA LIMPIA)

1/2 KG DE PATATAS

1 CEBOLLA ROJA

2 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADITA DE

PIMENTÓN

PIMIENTA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Cuece en agua hirviendo con sal durante 15 minutos aproximadamente la cebolla cortada en juliana y las patatas peladas y cortadas en rodajas gruesas. Escurre y coloca en el fondo de una fuente.

En una sartén con un poco de aceite bien caliente saltea el rape cortado en rodajas y salpimentado. Colócalo sobre la cama de patatas y cebolla.

Por último, prepara un sofrito de pimentón: en una sartén pequeña con aceite pon a dorar dos dientes de ajo en láminas. Cuando estén dorados aparta del fuego, deja templar ligeramente el aceite y añade el pimentón.

Rehógalo sin que se queme, vierte sobre el rape y sirve.

RAPE SALTEADO AL AROMA DE SOJA

Ingredientes: 4 p.

1 RAPE DE 2 KG

4 DIENTES DE AJO

50 G DE CANÓNIGOS

UNAS HOJAS DE

LECHUGAS VARIADAS

1 CEBOLLETA

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

SALSA DE SOJA

SAL FINA Y GRUESA

PIMIENTA

Después de limpiar el rape sácale los lomos, córtalos por la mitad y después en trozos de bocado.

Pela los ajos y córtalos por la mitad, dorándolos en una sartén con un poco de aceite.

Salpimienta los trozos de rape, añádelos a la sartén y saltéalos brevemente. Incorpora las hojas de canónigo, saltea y vierte un chorrito de salsa de soja.

Para preparar la ensalada, limpia las hojas de lechuga (lechuga, lolo, roble y escarola), escúrrelas y trocéalas. Colócalas en una fuente. Pica la cebolleta en juliana fina y añádela por encima. Sazona con sal gruesa, un buen chorro de aceite y unas gotas de salsa de soja.

Sirve el pescado en una fuente, en otra la ensalada y en una salsera pequeña un poco de salsa de soja.

RAYA CON REFRITO

Ingredientes: 4 p.

800 G DE RAYA

3 PUERROS

3 PATATAS

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

PIMENTÓN

UNAS HOJAS DE PEREJIL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Pon a calentar una cazuela con agua, los puerros y la cebolla, cortados en juliana, y las patatas peladas enteras. Dale punto de sal y cuécelo durante 25 minutos. Cuando falten 5 minutos saca las patatas, añade la raya limpia y en filetes y termina de cocer.

Pon las patatas troceadas en una fuente. Agrega la raya bien escurrida junto con las verduras de la cocción.

Prepara un refrito con los ajos en láminas y unas hojas de perejil.

Viértelo sobre la fuente y, por último, espolvorea con un poco de pimentón.

RAYA CON SALSA DE FRAMBUESA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE RAYA

4 HUEVOS COCIDOS

1 CEBOLLA O 2 CEBOLLETAS

1 HOJA DE LAUREL • SAL

PARA LA VINAGRETA:

1 PUÑADO DE FRAMBUESAS

1/2 VASO DE VINAGRE DE

FRAMBUESA

1 VASO DE ACEITE OLIVA VIRGEN

PEREJIL PICADO

Limpia y cuece la raya troceada en agua hirviendo con sal, cebolla y laurel durante 10 minutos aproximadamente. Escurre la raya y colócala en una fuente, poniendo a su alrededor los huevos cortados.

En un bol mezcla el vinagre, el aceite, las frambuesas, sal y perejil picado, batiendo hasta que ligue.

Sirve la raya aliñada con esta vinagreta.

RAYA CON SETAS Y GUISANTES

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE RAYA

200 G DE SETAS

200 G DE GUISANTES

2 CEBOLLETAS

1 TOMATE

1 CUCHARADA DE HARINA

1 VASO DE VINO BLANCO O

TXAKOLI

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia la raya, pártela en trozos grandes y sazona. Cuece los guisantes en agua con sal y resérvalos.

Pica las cebolletas y el tomate, saltéalos en una sartén con un poco de aceite y sazona.

Añade la harina, rehoga bien y agrega el vino blanco. Deja reducir un par de minutos y añade las setas limpias y troceadas junto con un vaso de agua.

Cuando las setas estén listas añade los trozos de raya y guísalos 5 minutos por cada lado.

Por último, agrega los guisantes, dejándolo hacer todo junto durante unos minutos.

Pon a punto de sal, y listo para servir.

RODABALLO AL AZAFRÁN

Ingredientes: 4 p.

2 RODABALLOS DE 1/2 KG

CADA UNO

3 PATATAS

1 PIZCA DE AZAFRÁN

1 VASO DE CAVA

HARINA DE MAÍZ REFINADA

PEREJIL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

Pide en la pescadería que te saquen los filetes de los rodaballos. Guarda las espinas y las cabezas para hacer un caldo.

Para preparar el caldo, pon las espinas y las cabezas en una olla con agua, sal y una rama de perejil. Deja cocer durante 8-10 minutos.

Salpimienta los filetes de rodaballo y colócalos en una bandeja de hornear con un poco de aceite. Introduce en el horno a 200 grados durante 10-12 minutos.

Cuela el caldo, añade una pizca de azafrán, el vaso de cava y deja reducir. Cuando reduzca, añade un poco de harina de maíz refinada diluida en agua para engordar la salsa.

Pela las patatas y córtalas en láminas finas. Sazónalas y colócalas circularmente (apoyando una sobre otra) por todo el fondo de la sartén. Cuando se doren voltea hasta que se hagan por el otro lado.

Para servir, coloca en cada plato una torta de patata, encima el filete de rodaballo y finalmente salsea. Adorna con una ramita de perejil.

RODABALLO AL ESTILO CANARIO

Ingredientes: 4 p.

1 RODABALLO DE 1 KG

2 PIMIENTOS MORRONES

1/2 KG DE PATATAS

2 HUEVOS

1 DIENTE DE AJO

75 G DE NUECES PELADAS

1 CUCHARADITA DE

PIMENTÓN DULCE

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PEREJIL PICADO SAL

PIMIENTA

Pon los huevos a cocer en una cazuela con agua y una pizca de sal. Deja cocer durante 10-12 minutos. Enfríalos bajo el chorro de agua fría. Pélalos, córtalos en cuartos y resérvalos. Coloca los pimientos en una fuente apta para el horno. Riégalos con un poco de aceite, espolvorea con un poco de sal e introduce en el horno a 180 grados durante 30 minutos. Déjalos templar, pélalos y quítales la pepitas. Córtalos en tiras y colócalos en un vaso batidor. Pica un diente de ajo y añádelo. Añade también las nueces, un chorro de agua y un chorro de aceite. Tritura con una batidora eléctrica.

Pela y corta las patatas en lonchas gruesas. Frielas en una sartén con abundante aceite. Pásalas a una cazuela amplia y baja. Vierte encima la salsa anterior y añade un poco de pimentón. Pon al fuego y cocina a fuego suave durante 5 minutos.

Limpia el rodaballo y saca los cuatro lomos limpios. Córtalos por la mitad, salpiméntalos, pásalos por harina y fríelos brevemente en una sartén con aceite. Introdúcelos en la cazuela de las patatas y dale un hervor.

Sirve y adorna con los cuartos de huevo y espolvorea con perejil picado.

RODABALLO AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

1 RODABALLO DE 1,5

KG APROX.

2 PATATAS MEDIANAS

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DE CALDO DE

PESCADO

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia el rodaballo y sazónalo. Pela las patatas y córtalas en rodajas finas.

Extiende las lonchas de patata en el fondo de la placa del horno untada con aceite.

Sazónalas y coloca el rodaballo encima. Añade 1 vaso de caldo o agua y los ajos enteros y aplastados. Hornea a 170 grados durante 35 o 40 minutos más o menos.

Sirve el rodaballo en una fuente con las rodajas de patata.

Por último, calienta el jugo de la placa del horno, espolvorea con perejil picado y salsea el rodaballo.

RODADALLO ASADO CON REFRITO

Ingredientes: 4 p.

1 RODABALLO

4 PATATAS

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

5 DIENTES DE AJO

1 VASO DE TXAKOLI O VINO

BLANCO

UN TROZO DE GUINDILLA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

VINAGRE DE MANZANA SAL

PEREJIL PICADO

Unta la placa del horno con un poco de aceite. Limpia el rodaballo, sálalo, colócalo sobre la placa y úntalo con otro poco de aceite. Introduce en el horno a 220 grados durante 20-25 minutos. A los 10 minutos vierte el vaso de txakoli.

Pela las patatas, córtalas en rodajas y ponlas a freír en una sartén con aceite. Pela y corta 3 dientes de ajo por la mitad y añádelos. A los 3-4 minutos pica la cebolleta en juliana fina e incorpórala. Cuando se haga un poco (3-4 minutos) pica el pimiento a tu gusto y añádelo. Cocina todo hasta conseguir el punto deseado.

Pica los otros 2 dientes de ajo en láminas finas, fríelas en una sartén con aceite y cuando se doren, pica el trozo de guindilla y agrégala. Fríe brevemente, espolvorea con un poco de perejil picado y vierte sobre el pescado.

Riega con un poco de vinagre de manzana, y a comer.

TRUCHAS CON CEBOLLA

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS DE 200 G CADA UNA

1 CEBOLLA

2 PATATAS

1 TOMATE

5 HOJAS DE ALBAHACA

2 DIENTES DE AJO

2 LIMONES

ACEITE DE OLIVA VIRGEN VINAGRE SAL

Pela y pica finamente el tomate (si es grande bastará con la mitad). Pica las hojas de albahaca y colócalas en un bol con el tomate, añade aceite, vinagre y sal a tu gusto y deja macerar.

Pela las patatas y córtalas en rodajas finas. Pon en una sartén pequeña un poco de aceite y pon las rodajas de patata por el fondo formando una flor. Dora por un lado y con mucho cuidado dales la vuelta. Repite la operación hasta conseguir 4 tortas.

Pela, corta la cebolla en juliana fina y rehógala en otra sartén con aceite.

Limpia y filetea las truchas. Pela los ajos, córtalos en láminas y ponlos a dorar en una sartén con aceite. Añade los filetes de trucha sazonados y fríelos brevemente por los dos lados (primero con la piel hacia arriba).

Sirve en cada plato una torta, 2 filetes de trucha, un poco de cebolla pochada y decora con medio limón. Salsea con la vinagreta preparada y sirve.

TRUCHAS CON CREMA DE BERROS

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS

1 MANOJO DE BERROS

1/2 VASO DE NATA

LÍQUIDA

1 VASO Y MEDIO DE

CALDO DE PESCADO

1 LIMÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia y lava las truchas, sazona y ponlas en una fuente de homo con un chomito de aceite. Añade medio vaso de caldo de pescado, tapa con una hoja de papel de aluminio y ásalas al homo a 200 grados durante 10 minutos aproximadamente.

Pon en un cazo el resto del caldo de pescado junto con la nata y añade los berros lavados y escurridos. Deja reducir durante unos 15 minutos removiendo constantemente. Pruébalo de sal.

Saca las truchas del homo, colócalas sobre una fuente con la crema de berros en el fondo y decora con un limón pelado y en tacos y la piel cortada en juliana por encima.

TRUCHAS CON FRITADA AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS DE RACIÓN

2 PATATAS

2 CEBOLLETAS

1 PIMIENTO VERDE

1/2 PIMIENTO ROJO

1/2 TOMATE

4 DIENTES DE AJO

1 PUÑADO DE ALMENDRAS

1/2 VASO DE JEREZ

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia y pela las patatas. Córtalas en rodajas y fríelas en una sartén con aceite hasta que estén casi hechas. Colócalas en el fondo de una placa de horno y reserva.

En una sartén con un chorro de aceite rehoga las cebolletas, los pimientos, 2 dientes de ajo y el tomate, todo bien picadito. Cuando esté todo pochado vierte por encima de las patatas.

Limpia las truchas, sazónalas y, una vez rebozadas en harina, fríelas en una sartén con aceite y los otros 2 dientes de ajo. No las frías mucho, solamente vuelta y vuelta.

Colócalas en la placa de horno sobre la fritada y las patatas. Espolvorea las truchas con las almendras fileteadas y agrega el jerez. Introduce a horno fuerte durante 4-5 minutos.

Sirve las truchas con la fritada y las patatas de guarnición. Salsea con su jugo.

TRUCHAS CON JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS DE 200 G CADA UNA

4 LONCHAS DE JAMÓN SERRANO

3 DIENTES DE AJO

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

1 LIMÓN

1 RAMITA DE PEREJIL

Limpia bien las truchas y rellénalas con una loncha de jamón.

A continuación sazónalas por los dos lados. Pásalas por harina y fríelas con los dientes de ajo en una sartén con abundante aceite. Cuando estén doradas ponlas en una fuente.

Adoma con un limón y una ramita de perejil y sirve.

TRUCHAS CON REFRITO DE PIMENTÓN Y PATATAS AL VAPOR

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS

3 PATATAS MEDIANAS

4 LONCHAS DE JAMÓN SERRANO

3 DIENTES DE AJO HARINA

PIMENTÓN DULCE

PIMENTÓN PICANTE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

RAMAS DE PEREJIL

Pon agua en una olla rápida, añade unas ramas de perejil y una pizca de sal. Pela las patatas, córtalas en rodajas gruesas y colócalas en el accesorio de la olla apropiado para cocinar al vapor. Cierra la tapa y cuece durante 5-7 minutos.

Limpia bien las truchas, sazónalas e introduce dentro de cada una loncha de jamón.

Ciérralas con un palillo para que el jamón no se escape.

Mezcla en un plato la harina con un poco de pimentón dulce y reboza las truchas.

Fríelas en una sartén con aceite.

Sirve las patatas en una fuente amplia y coloca encima las truchas.

Pica los ajos en láminas finas y pon a dorar en una sartén con aceite, retira la sartén del fuego, añade un poco de perejil picado y pimentón picante, mezcla bien y vierte sobre las truchas. Sirve.

TRUCHAS CON SALSA DE MOSTAZA

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS

20 LONCHAS DE PANCETA

2 CUCHARADAS DE MOSTAZA

2 CUCHARADAS DE NATA LÍQUIDA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LAS PATATAS PANADERA:

3 PATATAS

1 PIMIENTO VERDE

1 CEBOLLA

1 DIENTE DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una sartén con aceite rehoga la cebolla cortada en juliana, las patatas en rodajas, el pimiento troceado y un diente de ajo, sazona y déjalo pochar todo junto.

Limpia las truchas, sazona y envuélvelas con las lonchas de panceta. Colócalas en una placa de horno con un chorro de aceite y hornéala durante 15 minutos a 170 grados.

Para preparar la salsa de mostaza mezcla la mostaza con la nata líquida.

Sirve las truchas con las patatas panadera y acompaña con la salsa de mostaza.

TRUCHAS CON SALSA HOLANDESA

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS DE RACIÓN

100 G DE CHALOTAS

12 ESPÁRRAGOS VERDES

1/2 VASO DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PEREJIL

2 LIMONES

PARA LA SALSA

HOLANDESA:

1/4 DE KG DE MANTEQUILLA

4 YEMAS DE HUEVO

ZUMO DE 1/2 LIMÓN SAL

Corta las truchas en filetes, retirando la cabeza y la espina central.

Prepara un caldo con un poco de agua, las espinas, las cabezas y unas ramas de perejil. Deja reducir. Pica las chalotas finamente y pon a rehogar en una sartén con un poco de aceite. Corta los espárragos por la mitad e incorpóralos. Cocina un poco y vierte el vino blanco y medio vaso del caldo de pescado. Deja reducir.

Para la salsa holandesa, pon la mantequilla a fundir en una cazuela al fuego. Retira la espuma con un cacillo. Pon las yemas en un bol grande, agrega el zumo de medio limón y una pizca de sal. Pon el bol al baño maría y bate las yemas con una varilla manual. Cuando empiecen a montarse vierte la mantequilla poco a poco sin dejar de batir hasta montar todo. Cuando las chalotas y los espárragos estén a punto colócalos sobre una fuente amplia apta para el horno. Salpimienta los filetes de trucha y ponlos encima. Introduce en el horno a 200 grados durante 2 minutos. Retira del horno y agrega un poco de salsa holandesa sobre cada filete. Gratina en el horno durante un par de minutos, decora con un par de limones y sirve.

TRUCHAS RELLENAS DE REQUESÓN Y NUECES

Ingredientes: 4 p.

4 TRUCHAS

150 G DE JAMÓN

SERRANO

150 G DE REQUESÓN

20 NUECES

1 TOMATE

HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 RAMITA DE PEREJIL

Limpia las truchas y retira la espina central.

Introduce dentro de cada trucha una loncha de jamón serrano. Pásalas por harina y fríelas en una sartén con aceite. Colócalas en una fuente amplia.

Casca y pela las nueces. Mezcla en un bol el requesón, la mitad de las nueces y el resto del jamón picado. Coloca la mezcla en una manga pastelera y rellena las truchas.

Tuesta el resto de las nueces en una sartén con un poco de aceite. Pela el tomate y córtalo en dados. Incorporalos a la sartén, saltea brevemente y sirve sobre las truchas.

Decora con una ramita de perejil.

TXANGURRO A LA DONOSTIARRA

Ingredientes: 4 p.

2 CENTOLLOS

2 CEBOLLAS

2 DIENTES DE AJO

1 TOMATE

1 COPA DE BRANDY

PAN RALLADO

MANTEQUILLA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

Pon abundante agua a cocer en una cazuela. Cuando empiece a hervir añade bastante sal (unos 50-60 g de sal por cada litro de agua). Cuece los centollos de uno en uno, aproximadamente durante 10 minutos. Deja que se templen y sácales la carne, procurando que no queden partes duras. Reserva en cuencos.

Pica las cebollas y ponlas a dorar en una sartén con un poco de aceite. Añade los dientes de ajo y el tomate bien picados y rehoga brevemente. Incorpora la carne de los centollos y mezcla bien. Agrega un poco de pan rallado, vierte el brandy y flambea. Limpia los caparazones y rellénalos con la mezcla, espolvorea con un poco de pan rallado y perejil y coloca encima unas nueces de mantequilla. Gratina en el horno durante 4 minutos.

Sirve en una fuente amplia.

RODABALLO CON SALSA DE NÉCORAS

Ingredientes: 4 p.

1 RODABALLO DE 1 KG

12 ESPÁRRAGOS VERDES

3 NÉCORAS

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

2 TOMATES

1 COPA DE BRANDY

1 RAMA PEQUEÑA DE ESTRAGÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

Para la salsa, pica los dientes de ajo y ponlos a dorar en una cazuela con aceite. Pica la cebolla finamente y añádela. Sazona y deja que se dore bien.

Corta las nécoras, añádelas y rehoga un poco. Agrega la rama de estragón y el brandy y flamea. Pela los tomates, pícalos en dados e incorpóralos. Añade un vaso de agua y cocina durante 15-20 minutos. Tritura con la batidora eléctrica y cuélala.

Limpia los espárragos, retírales la parte inferior y cuécelos en una cazuela con agua hirviendo y una pizca de sal. Limpia el pescado y saca los lomos. Sálalos, riégalos con un poco de aceite y cocínalos a la plancha. Pon un poco de salsa en el fondo del plato, coloca encima el pescado y espolvorea con un poco de perejil picado.

RODABALLO CON SALSA HOLANDESA

Ingredientes: 4 p.

1 RODABALLO DE 1,5 KG

4 PUERROS

1 BRÓCOLI

2 ZANAHORIAS GRANDES

2 PATATAS

2 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PARA LA SALSA HOLANDESA:

300 G DE MANTEQUILLA

4 YEMAS DE HUEVO

1 CHORRITO DE TXAKOLI,

VINO BLANCO O VINAGRE SAL

Pela las zanahorias y las patatas. Con un sacabolos saca 12 bolitas pequeñas de las zanahorias y 8 bolas más grandes de las patatas. Ponlas a cocer en una cazuela con agua y sal. Retíralas y escúrrelas. Limpia el brócoli, separa 16 ramilletes y escáldalos (2 minutos) en la misma cazuela y escúrrelos.

Para la salsa holandesa, pon las yemas en un bol de cristal, agrega un poco de txakoli y una pizca de sal. Coloca el recipiente al baño maría (sin que hierva el agua) y bate bien. Agrega la mantequilla fundida poco a poco sin dejar de batir hasta que monte bien.

Saca los filetes del rodaballo, salpimiéntalos y pásalos brevemente por una sartén untada con un poco de aceite. Pásalos a la placa del horno, nápalos con la salsa holandesa y gratina en el horno durante un par de minutos. Limpia y pica los puerros en juliana fina. Ponlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Colócalos en el fondo de una fuente y sirve encima los filetes de rodaballo. Pica los dientes de ajo en láminas y ponlos a dorar en una sartén con aceite, agrega las hortalizas cocidas, saltéalas brevemente y acompaña con ellas el pescado.

RODABALLO CON XIXAS

Ingredientes: 4 p.

1 RODABALLO DE 1,5 KG

300 G DE XIXAS

3 CEBOLLETAS

2 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

PARA LA PROVENZAL:

2 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO

2 CUCHARADAS DE PAN RALLADO

Pica las cebolletas en juliana fina y ponlas a pochar en una sartén con aceite. Pela y pica los dientes de ajo en láminas e incorpóralas a la sartén. Cocina hasta que quede bien pochado.

Limpia las xixas y trocéalas a mano, sazónalas y saltéalas brevemente en una sartén con un poco de aceite para que suelten el agua. Retira el agua y reserva las setas.

Limpia el pescado y retírale la cabeza y la tripa. Saca los filetes, rocía una placa de horno con un poco de aceite, coloca encima el pescado y sálalo. Distribuye encima el salteado de xixas. Para preparar la provenzal, pica los dientes de ajo y el perejil.

Mézclalos con el pan rallado y espolvorea el pescado y las xixas. Introduce en el horno a 220 grados durante 10 minutos. Sirve y decora con una rama de perejil.

VENTRESCA DE MERLUZA EN FRITADA

Ingredientes: 4 p.

12 FILETES DE MERLUZA (VENTRESCA)

2 DIENTES DE AJO

2 HUEVOS • HARINA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

1 LIMÓN • SAL

PARA LA FRITADA:

2 PIMIENTOS VERDES

1 PIMIENTO ROJO

1 TOMATE • 1

CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

Para preparar la fritada, corta la cebolleta y los pimientos en juliana. El tomate córtalo en gajos y pon todo a pochar en una sartén con aceite. Sazona y agrega los ajos pelados y picados.

Aparte, sazona los filetes de merluza y rebózalos, primero en harina y después en huevo batido. Fíelos en otra sartén con abundante aceite caliente con dos dientes de ajo.

Una vez fritos los filetes de merluza, sírvelos en una fuente donde previamente habrás extendido la fritada.

Decora con un limón y perejil picado.

VERDEL ASADO CON PATATAS

Ingredientes: 4 p.

2 VERDELES

1 CEBOLLETA

1 PIMIENTO VERDE

2 DIENTES DE AJO

1 LITRO CALDO DE PESCADO

PEREJIL SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

4 PATATAS

Pela las patatas y cortarlas en lonchas no muy gruesas, colócalas en la placa del homo.

Corta en juliana toda la cebolleta y el pimiento verde. Ponlo todo encima de la patata, añade sal, aceite y cubre con caldo de pescado. Mete al homo 15 minutos a 180 grados.

Limpia los verdes, ábrelos por la mitad y sazónalos.

Retira la placa con las patatas del homo, quita todo el caldo a las patatas y reservarlo.

Pon los verdes abiertos en la placa del homo, encima de las patatas.

Machaca el ajo en un mortero, añade aceite y con el mojo resultante unta el verdel por encima. Mete al homo a 200 grados durante 15 minutos.

Mientras, reduce el caldo de las patatas hasta que se espese.

Sirve el verdel en una fuente amplia acompañado de las patatas, cebolletas y pimientos.

Salsea todo y espolvorea con perejil picado.

VERDEL CON FIDEOS Y REMOLACHA

Ingredientes: 4 p.

2 VERDELES

200 G DE FIDEO CHINO

2 ALCACHOFAS

1/4 DE KG DE JUDÍAS VERDES

1 REMOLACHA

4 DIENTES DE AJO

1 TROZO DE GUINDILLA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PEREJIL PICADO

Pela las alcachofas retirando las hojas externas, córtalas en juliana y ponlas a rehogar en una sartén con aceite. Limpia las judías, pícalas en bastones e incorpóralas. Pela la remolacha, córtala en medias lunas y agrégalas. Cocina durante 5-7 minutos y reserva. Pon agua a cocer en una cazuela. Sálala, añade los fideos cortados y cuécelos durante 2-3 minutos. Escúrelos, añádelos a la sartén de las verduras y mezcla bien. Sirve en una fuente amplia. Limpia los verdes, retirándoles la cabeza, las espigas y la piel, y córtalos en bastones.

Pela los dientes de ajo, córtalos en láminas y ponlos a dorar en una sartén con aceite. Añade la guindilla y los bastones de verdel salpimentados.

Saltea brevemente, espolvorea con un poco de perejil picado y colócalos sobre los fideos con verduras, y sirve.

RODABALLO EN SALSA VERDE

Ingredientes: 4 p.

1,300 KG DE RODABALLO

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

16 ALMEJAS

4 ESPÁRRAGOS DE LATA

2 HUEVOS COCIDOS

1/2 VASO DE VINO BLANCO

1 VASO DE CALDO DE LOS

ESPÁRRAGOS

1 CUCHARADA DE HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PEREJIL PICADO

Pica la cebolleta y los dientes de ajo y ponlos a dorar en una cazuela con 5 cucharadas de aceite.

Cuando vaya tomando color añade la harina, mezcla bien y rehoga brevemente. Vierte el vino blanco y el caldo de los espárragos y espolvorea con perejil picado.

Sazona el pescado, incorpóralo y cocínalo brevemente por los dos lados (primero con la piel hacia arriba). Agrega las almejas y cocina hasta que se abran. Espolvorea nuevamente con perejil picado.

Corta los huevos en gajos y los espárragos por la mitad, adoma la cazuela y sirve.

RODABALLO REBOZADO

Ingredientes: 4 p.

1 RODABALLO DE 1,5 KG

4 PATATAS

6 TOMATES

2 CEBOLLETAS

6 DIENTES DE AJO

2 HUEVOS

HARINA

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN SAL

AZÚCAR

ALBAHACA

PEREJIL PICADO

Lava los tomates, hazles un corte superficial en la piel y escáldalos (30 segundos) en una cazuela con agua hirviendo. Pélalos y pícalos.

Pica las cebolletas y 2 dientes de ajo y ponlos a rehogar en una cazuela con un poco de aceite. Añade los tomates picados, una pizca de albahaca, una pizca de sal y otra de azúcar. Cocina durante 20-30 minutos.

Corta las patatas en bastones muy finos (patatas paja) y fríelas en dos tandas en una sartén con aceite y un par de dientes de ajo. Repite la operación hasta terminar con las patatas. En el momento de servir sazónalas y espolvoréalas con un poco de perejil picado y mézclalas bien.

Saca los filetes del rodaballo (o solicítaselo a tu pescadero) y córtalos en dos a lo largo.

Pásalos por harina y huevo y fríelos durante un minuto y medio por cada lado.

Sirve el pescado y acompáñalo con las patatas paja y el tomate casero preparado.

RODABALLO RELLENO DE TXANGURRO

Ingredientes: 4 p.

2 RODABALLOS MEDIANOS

1 TXANGURRO (CENTOLLO)

COCIDO Y DESMIGADO

1 CEBOLLA GRANDE

2 PATATAS MEDIANAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PEREJIL

PARA LA PROVENZAL:

1 AJO FINAMENTE PICADO

1 CUCHARADA DE PEREJIL PICADO

3 CUCHARADAS DE PAN

RALLADO

Limpia los rodaballos, retirándoles las tripas y las espinas laterales.

Pela y corta las patatas en rodajas finas. Pon las rodajas de patata sobre la fuente de homo y encima coloca los rodaballos (previamente sazonados). Rocíalos con un buen chorro de aceite y un vaso grande de agua e introdúcelos en el homo a 180 grados durante 20-25 minutos.

Para el relleno, pica la cebolla finamente y ponla a pochar. Cuando esté dorada incorpora la carne del txangurro y rehoga bien. Retira de la sartén y reserva.

Retira los rodaballos del homo y, con mucho cuidado, córtalos por la parte superior (a la altura de la espina central), separa los lomos y retira las espinas centrales. Rellénalos y ciérralos de nuevo.

En un plato mezcla los ingredientes de la provenzal y espolvorea los rodaballos.

Introdúcelos de nuevo en el homo para gratinar. En 2-3 minutos estarán listos.

Sirve en una bandeja con las patatas y adorna con una rama de perejil.

ROLLITOS DE GALLO Y LANGOSTINOS

Ingredientes: 4 p.

8 FILETES DE GALLO

24 LANGOSTINOS

2 PUERROS

1/2 VASO DE VINO BLANCO

1 COPITA DE BRANDY

1 DIENTE DE AJO

1 VASO DE SALSA DE TOMATE

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con aceite rehoga las cáscaras y las cabezas de los langostinos junto con el blanco de los puerros, limpio y picado. Cuando las cáscaras comiencen a tomar un color rojizo vierte un vaso de agua y sazona. Déjalo cocer durante 20 minutos a fuego lento.

Sazona los filetes de gallo y enrolla cada uno en un langostino con la piel hacia dentro. Coloca los rollos en una tartera resistente al horno y mójalos con el vino blanco y un vaso de agua. Homea a 200 grados. durante 10 minutos.

Sazona los langostinos y en una sartén con aceite dora 8 enteros y el resto troceados junto con un diente de ajo picado. Añade el brandy y flambea. A continuación echa la salsa de tomate y el caldo de langostinos. Espolvorea con perejil picado y déjalo reducir 2 minutos.

Sirve los rollitos de gallo con el flambeado de langostinos, decorando cada rollito con los langostinos enteros.

ROLLITOS DE RAYA A LA PIMIENTA ROSA

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE RAYA LIMPIA

6 LÁMINAS DE PASTA BRICK

2 HUEVOS

1/2 L DE NATA LÍQUIDA

1/2 L DE CALDO DE PESCADO

1 CUCHARADA DE PIMIENTA ROSA

EN VINAGRE

1 CUCHARADA DE PIMIENTA ROSA

2 CUCHARADAS DE SALSA DE TOMATE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Para la salsa, pon en una cazuela la nata, el caldo de pescado, la pimienta rosa en vinagre y la salsa de tomate. Sazona y pon a cocer a fuego suave durante 15-20 minutos hasta que se reduzca y espese. Cuando esté a punto, añade la cucharadita de pimienta rosa seca.

Filetea las aletas de raya para que no quede ningún cartílago y trocéalas. Corta las láminas de pasta brick por la mitad y envuelve los trozos de raya.

Pasa la mitad de cada rollito por huevo batido y fríelos en una sartén con aceite.

Escúrrelos y ponlos en una fuente. En el centro añade un poco de salsa y pasa el resto a una salsera.

SALMÓN A LA JARDINERA

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE SALMÓN DE 250 G

CADA UNA

1 CEBOLLA

2 ZANAHORIAS

100 G DE GUISANTES COCIDOS

2 PATATAS MEDIANAS

100 G DE HABAS COCIDAS

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

1 VASO DE CALDO DE PESCADO

1 CUCHARADA DE HARINA

Corta la cebolla y las zanahorias en juliana y ponlas a pochar en aceite. Sazona. Añade un poco de harina, mezcla bien para no se formen grumos y rehoga.

Salpimenta el salmón e incorpóralo y vuelve a rehogar. Deja que se haga el salmón unos minutos por cada lado.

Agrega el caldo, las habas y los guisantes y déjalo hacer durante 5 o 6 minutos.

Para la guarnición, pela las patatas y toméalas (redondéalas con un cuchillo). Ponlas a cocer en abundante agua con sal. Cuando estén hechas escúrelas y saltea brevemente en una sartén con un poco de aceite, y sirve.

SALMÓN A LA MOSTAZA

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE SALMÓN

FRESCO

16 CHALOTAS

1/4 DE L DE NATA LÍQUIDA

2 CUCHARADAS DE

MOSTAZA A LA ANTIGUA

ZUMO DE 1/2 LIMÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

Pela las chalotas y dóralas en una cazuela con aceite. Una vez doradas, baja el fuego y cocínalas durante 20 minutos más.

Con una batidora eléctrica de varillas monta la nata. Cuando esté a punto añade una cucharada de mostaza y mezcla bien con un tenedor.

Pon una cucharada de mostaza en un bol, añade aceite, mezcla con un tenedor y reserva.

Salpimienta las rodajas de pescado y cocínalas a la plancha durante 2 minutos por cada lado.

Pásalas a una placa de horno, úntalas con un poco de zumo de limón y nápalas con la nata aromatizada. Introduce en el horno a gratinar durante 2-3 minutos.

Sirve en una fuente, acompaña con las chalotas y salpica el plato con la mezcla de mostaza y aceite.

SALMÓN A LA PLANCHA CON VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

800 G DE SALMÓN

200 G DE GUISANTES

2 PATATAS SAL

PIMIENTA

PEREJIL PICADO

ZANAHORIAS Y PATATAS

COCIDAS Y TORNEADAS

Salpimienta el salmón y córtalo en rodajas. Calienta las rodajas por ambos lados en una sartén muy caliente sin aceite. Reserva.

Cuece los guisantes y las patatas troceadas en agua con sal. Pásalos por la batidora y pon el puré en una fuente. Sobre el puré coloca el salmón frito.

Saltea las zanahorias y las patatas en la sartén donde has frito el salmón y agrégalas a la fuente.

Antes de servir espolvorea con perejil picado.

SALMÓN AHUMADO CON SALSA TÁRTARA

Ingredientes: 4 p.

300 G DE SALMÓN

AHUMADO

1 HUEVO• SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

ZUMO DE 1/2 LIMÓN

1 CUCHARADA DE

ALCAPARRAS

4 PEPINILLOS

1 CEBOLLETA

1 DIENTE DE AJO

1 HUEVO COCIDO

Para la mahonesa, pon en un vaso batidor el huevo, un chorrito de zumo de limón y una pizca de sal. Vierte poco a poco 1 vaso de aceite y lígala con una batidora eléctrica.

Pica finamente los pepinillos, la cebolleta, el huevo cocido, el diente de ajo y la cucharada de alcaparras.

Mezcla todo con la mahonesa.

Rellena las láminas de salmón y sirve.

SALMÓN AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

1 KG DE SALMÓN (COLA)

400 G DE PATATAS

1/2 PIMIENTO MORRÓN

1/2 CEBOLLA

1/2 LIMÓN

PEREJIL PICADO SAL

PIMIENTA

Pela y corta las patatas en rodajas no muy finas y colócalas en el fondo de una placa de horno. Añade el pimiento morrón y la cebolla en tiras y el limón en medias lunas.

Moja con 1 vaso de agua, sazón y hornéalo a 180 grados durante 15 minutos.

Limpia el salmón retirando pieles y espinas, y ábrelo en dos mitades. Salpiméntalo y coloca el salmón sobre la cama de patatas. Vuelve a hornear durante 5-6 minutos a la misma temperatura.

Liga la salsa que ha quedado en la placa del horno calentándola con unas patatas aplastadas con un tenedor, perejil picado y un chorrito de agua.

Sirve el salmón con las patatas y salséalo. Puedes decorarlo con medio limón.

SALMÓN CON JAMÓN

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE SALMÓN

200 G DE JAMÓN SERRANO

1 CEBOLLA

2 DIENTES DE AJO

2 HOJAS DE LAUREL

ZUMO DE 1/2 LIMÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Coloca el salmón en una fuente o bol, añade los ajos picados, las hojas de laurel, el zumo de limón y rocíalo con un poco de aceite y una pizca de sal. Deja macerar durante 2 o 3 horas.

Pasado este tiempo, retira el salmón y hazlo a la plancha o en una sartén sin aceite durante 3 minutos aproximadamente por cada lado.

Pocha en una sartén con aceite la cebolla troceada y añade el jamón picado en trozos pequeños. Saltéalo todo junto.

Extiende esta fritada en una fuente o en un plato, coloca encima el salmón y sirve.

SALMÓN CON PATATAS AL HORNO

Ingredientes: 4 p.

1 COGOTE DE SALMÓN DE 1 KG

APROX.

2 PATATAS

1 TOMATE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

CALDO DE PESCADO

PEREJIL PICADO

Pela y parte las patatas en rodajas y colócalas en una bandeja de horno untada con aceite. Sazona y moja con un vaso de caldo de pescado o agua.

Homea durante 10 o 15 minutos a 200 grados. A continuación coloca sobre las patatas el tomate en lonchas y encima el cogote de salmón salpimentado (también puedes utilizar otra parte). Riega con un chorro de aceite y homea durante otros 15 minutos a 200 grados.

Sirve el cogote y liga un poco la salsa aplastando algunas rodajas de patata y de tomate.

Por último, sirve el resto de las patatas, salsea y espolvorea con perejil picado.

VIEIRAS GRATINADAS CON PROVENZAL

Ingredientes: 4 p.

8 VIEIRAS

2 CEBOLLETAS

1 TOMATE

2 DIENTES DE AJO

1 VASO DE BRANDY

1 LECHUGA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA PROVENZAL:

3 CUCHARADAS DE PAN

RALLADO

1/2 CUCHARADITA DE

PEREJIL PICADO

2 DIENTES DE AJO

Abre las vieiras, pásalas por el grifo para eliminar la arena, retira las telillas, separa los corales de los troncos y corta éstos en dos. Reserva.

Pica finamente las cebolletas y ponlas a pochar en una sartén con un poco de aceite.

Pela el tomate, pícalo finamente e incorpóralo a la sartén. Sazona y deja pochar.

Pela y pica 2 dientes de ajo finamente. Incorpora las vieiras y saltéalas. Vierte la copa de brandy y flambea. Sirve en cada concha honda un poco de la fritada y encima pon 1 coral y 2 trozos de tronco.

Mezcla en un bol los ingredientes de la provenzal y espolvorea las vieiras. Calienta el horno y gratínalas durante 3 minutos.

Limpia la lechuga, colócala en una fuente amplia y pon encima las vieiras.

VOLOVÁN DE BONITO

Ingredientes: 4 p.

1/2 KG DE BONITO

300 G DE CHAMPIÑONES

200 G DE HOJALDRE

HUEVO BATIDO (OPCIONAL)

2 DIENTES DE AJO

1/2 VASO DE SALSA DE TOMATE

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Estira el hojaldre dándole forma rectangular. Homéalo a 180 grados durante 15-20 minutos (puedes untarlo con huevo batido para que quede más brillante).

Pocha en una cazuela con aceite los dientes de ajo y los champiñones limpios y fileteados. Trocea el bonito ya limpio y añádeselo a la cazuela. Sazona y rehógallo durante unos minutos. Agrega la salsa de tomate y mezcla bien todos los ingredientes. Abre el hojaldre por la mitad en dos capas. Coloca una en una fuente y coloca sobre ella el relleno de bonito. Por último, tapa con la otra mitad y sirve.

VOLOVANES DE BONITO

Ingredientes: 4 p.

HOJALDRE

800 G DE BONITO O ATÚN

2 CEBOLLETAS

1 TOMATE MADURO

1 PIMIENTO MORRÓN

3 DIENTES DE AJO

1/4 DE L DE SALSA DE TOMATE

1 HUEVO

PIMIENTA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Haz 4 círculos de hojaldre de 10 cm de diámetro y ponles alrededor una tira de hojaldre a cada uno. Pincha en el interior del círculo para que al hornear no se hinche. Haz otros cuatro círculos un poco más pequeños, que luego servirán de tapa para los volovanes. En una placa de horno coloca los hojaldres untados con huevo batido y hornéalos a 160-170 grados durante 15-20 minutos.

Mientras, prepara la fritada: en una sartén con aceite echa los dientes de ajo cortado en láminas, las cebolletas, el pimiento y el tomate pelado, todo picado. Sazona y póchalo durante 10-12 minutos.

Trocea el bonito o el atún y salpiméntalo. Saltéalo en una sartén con aceite evitando que quede seco.

Para montar los volovanes, reparte la fritada (reserva un poco) sobre las bases del interior de los círculos. Coloca sobre ella los trozos de bonito o atún y cubre con más fritada.

Por último, tapa los volovanes y sírvelos con la salsa de tomate caliente.

VERDEL EN SALSA VERDE

Ingredientes: 4 p.

4 VERDELES

UNAS PUNTAS DE

ESPÁRRAGOS VERDES

1 CABEZA DE AJOS

1 HUEVO • HARINA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PARA LA SALSA VERDE:

1 TAZA DE GUISANTES

COCIDOS

1/2 CEBOLLA O

1 CEBOLLETA

2 DIENTES DE AJO

CALDO DE PESCADO

1 CUCHARADA DE HARINA

SAL • PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

Para preparar la salsa verde, dora en una cazuela con un poco de aceite (4 o 5 cucharadas) los ajos en láminas y la cebolla o cebolleta picada y sazona. Una vez pochado añade una cucharada de harina y rehoga. A continuación agrega poco a poco el caldo y abundante perejil picado, mezclándolo todo hasta que la salsa engorde (añade más o menos caldo para conseguir la textura deseada). Agrega también los guisantes y deja que se reduzca unos minutos.

Limpia bien los verdeles y filetéalos retirando la piel y las espinas. Trocea los filetes, sazona y rebózalos con harina y huevo batido. Fríe en abundante aceite caliente junto con los ajos.

Sirve el pescado en un plato o en una fuente con el fondo cubierto con la salsa verde y, por último, decora con las puntas de los espárragos.

VIEIRAS CON QUESO

Ingredientes: 4 p.

8 VIEIRAS CON CONCHA

2 TROZOS DE BLANCO DE PUERRO

1 CEBOLLETA

PIMIENTA NEGRA

2 DIENTES DE AJO

1/2 COPITA DE BRANDY

QUESO RALLADO SAL

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

PURÉ DE PIMIENTO CHORICERO

HOJAS DE ACHICORIA

Limpia bien las vieiras, saca la carne y el coral y reserva las conchas.

Pica en juliana muy fina la cebolleta y el blanco de los puerros y póchalo junto con 1 diente de ajo en láminas. Rellena las conchas con esta verdura y pon encima un poco de puré de pimiento choricero.

Salpimenta las vieiras y saltéalas en un poco de aceite con 1 ajo. Añade el brandy y flambea. Después colócalas en su concha, sobre el puré, y espolvorea con un poco de queso rallado. Por último, gratina 2 minutos y sírvelas en una fuente adornada con unas hojas de achicoria.

VIEIRAS FRITAS EN SU CONCHA

Ingredientes: 4 p.

8 VIEIRAS

1/4 DE KG DE JUDÍAS VERDES

2 CEBOLLETAS

1 PUERRO

1 REMOLACHA

3 DIENTES DE AJO

MIGA DE PAN DURO

200 ML DE VINO BLANCO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

PIMIENTA

PEREJIL

Abre las vieiras, sácalas, retira las membranas y separa los troncos blancos (resérvalos) de los corales.

Pica un diente de ajo y ponlo a dorar en una cazuelita con aceite. Añade los corales, saltéalos y vierte el vino. Cocina durante unos 5-6 minutos y tritúralo con una batidora eléctrica.

Pica los otros 2 dientes de ajo y ponlos a dorar en una sartén con aceite. Pica las cebolletas, las judías y el puerro en juliana fina e incorpóralos. Pela la remolacha, pícala en bastones y añádelos. Sazona y cocina a fuego medio hasta que se pochen bien.

Distribuye las verduras en las 8 conchas más hondas.

Ralla la miga de pan, salpimenta los troncos y rebózalos con la miga y frielos en una sartén con aceite. Escúrelos y coloca uno sobre cada concha.

Salsea y sirve en una fuente amplia, decorando con unas ramas de perejil.

VERDEL CON GUISANTES

Ingredientes: 4 p.

2 VERDELES HERMOSOS

300 G DE GUISANTES

DESGRANADOS

2 TOMATES MADUROS

1 CEBOLLETA

3 DIENTES DE AJO

1 CUCHARADA DE HARINA

PEREJIL PICADO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

En una cazuela con agua hirviendo con sal blanquea los guisantes durante 5 minutos. Escurre y reserva también el caldo.

Mientras, limpia los verdeles y córtalos en rodajas hermosas.

En una sartén con aceite pon a pochar la cebolleta muy picada, añade también los ajos pelados y en láminas, rehoga e incorpora los tomates troceados. Deja hacer unos minutos hasta que termine de pocharse. Agrega la harina, rehoga, y a continuación los guisantes. Moja con un vaso del caldo de cocción de los guisantes y mézclalo todo bien.

Introduce las rodajas de verdel sazonadas y déjalas hacer 2 o 3 minutos por cada lado. Espolvorea con perejil picado y sirve.

VERDEL CON MEJILLONES

Ingredientes: 4 p.

2 VERDELES O

CABALLAS

16 MEJILLONES

8 PUNTAS COCIDAS DE

ESPÁRRAGOS

TRIGUEROS

1 PUERRO • PEREJIL

2 DIENTES DE AJO

1/2 L DE CREMA DE

MARISCO

ACEITE DE OLIVA

VIRGEN

SAL • PIMIENTA

Limpia los verdes, quítales las espinas y filetéalos. Salpimiéntalos y fríelos en una sartén con aceite y dos dientes de ajo, enteros y con piel.

Aparte, cuece los mejillones en una vaporera con agua, el puerro, 1 rama de perejil y granos de pimienta durante 4-5 minutos. Retira la carne de los mejillones de las conchas.

Sirve el pescado en un plato o fuente cubierto con la crema de marisco y decora con los mejillones y las puntas de espárragos.

VERDEL EN SALSA DE LIMÓN

Ingredientes: 4 p.

4 VERDELES

1 PUERRO

3 ZANAHORIAS

1 CEBOLLA

HARINA

1 LIMÓN

ACEITE DE OLIVA VIRGEN SAL

Limpia los verdes. Reserva los filetes y pon las cabezas, espinas y colas a cocer en una cazuela con agua, la parte verde del puerro y la cebolla cortada en 4. Deja cocer durante 20 minutos.

Para la salsa de limón, limpia y pica la parte blanca del puerro en juliana fina y pon a dorar en una sartén con un poco de aceite. Limpia, pica las zanahorias en bastones finos y agrégalos. Dora todo durante 15 minutos.

Añade 1 cucharada de harina y rehógala bien. Exprime el limón y vierte el zumo y un poco del caldo preparado. Deja reducir a fuego suave.

Sazona los filetes de verdel por ambos lados y cocínalos a la plancha con unas gotas de aceite 2 minutos por cada lado.

Coloca las verduras en un plato y al lado los filetes de verdel, adorna con una ramita de perejil y sirve.

SALMÓN CON SALSA TÁRTARA

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE SALMÓN

SAL • PIMIENTA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

1 LIMÓN

PARA LA SALSA TÁRTARA:

1 VASO DE MAHONESA

1/2 PIMIENTO VERDE

1 CUCHARADA DE

ALCAPARRAS

4 PEPINILLOS EN VINAGRE

1 CEBOLLETA

1 DIENTE DE AJO

1 HUEVO COCIDO

Para la salsa tártara, pica finamente los pepinillos, la cebolleta, el pimiento verde, el huevo cocido, y el diente de ajo. Mezcla todo en un cuenco con la mahonesa y las alcaparras.

Salpimenta las rodajas de salmón y úntalas con un poquito de aceite.

Sobre una plancha bien caliente cocínalas por los dos lados.

Sirve el salmón con la salsa y adoma con 1 limón cortado por la mitad.

SALMÓN CON VERDURAS

Ingredientes: 4 p.

4 RODAJAS DE SALMÓN

3 PATATAS

3 ZANAHORIAS

8 RAMILLETES DE

BRÓCOLI

8 RAMILLETES DE

COLIFLOR

1 LIMÓN

1/2 VASO DE CALDO DE

PESCADO

HARINA DE MAÍZ

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • PIMIENTA

PEREJIL PICADO

Pela las zanahorias y las patatas y con una puntilla toméalas. Sazónalas y ponlas a cocer en una olla rápida junto con los ramilletes de brócoli y de coliflor. En 4 minutos estarán a punto.

Salpimienta las rodajas de salmón. Pon un poco de aceite en una sartén y cocina el pescado brevemente. En el momento de darles la vuelta añade el zumo de limón y un poco de caldo.

Pasa las rodajas de salmón a una fuente y sirve al lado las verduras hervidas y escuridas. Liga la salsa que ha quedado en la sartén con un poco de fécula de maíz diluida en agua, espolvorea con perejil picado y salsea el salmón.

SALMÓN CON VERDURAS DE PRIMAVERA

Ingredientes: 4 p.

400 G DE SALMÓN (EN FILETES)

1/2 KG DE VERDURAS DE

TEMPORADA COCIDAS (GUISANTES, HABITAS FRESCAS, JUDÍAS VERDES, PUNTAS DE ESPÁRRAGOS)

5 DIENTES DE AJO

ACEITE DE OLIVA VIRGEN

SAL • VINAGRE

PEREJIL • PIMIENTA

Saltea, en una sartén con un chorro de aceite, las verduras cocidas y bien escurridas, junto con 2 dientes de ajo fileteados. Coloca este salteado en el fondo de una fuente. Salpimienta los filetes de salmón y fríelos en otra sartén (sin aceite). No los hagas demasiado, pues te pueden quedar muy secos. Coloca los filetes de salmón sobre las verduras.

Aparte, prepara un refrito con aceite, 3 dientes de ajo fileteados y perejil picado.

Por último, vierte un chorro de vinagre sobre el salmón y por encima el refrito, y listo para llevar a la mesa.