INPESCA

RECEITA RIO

CONTENIDO

FILETE DE PESCADO A LA CARIBEÑA 1
FILETE RELLENO CON CHAMPIÑONES 2
FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA 3
FILETE DE PESCADO CON ZANAHORIA Y TOMATE 4
BROCHETA DE FILETE DE PESCADO 5
FILETE DE PESCADO CON PIÑA Y TOCINO 6
FILETE DE PESCADO EN SALSA DE MANGO 7
FILETE DE PESCADO CON CREMA VERDE 8
PESCADO EMPANIZADO CON TOCINO 9
FILETE DE PESCADO EN SALSA AL LIMÓN 10
FILETE DE PESCADO AL AJILLO 11
FLAUTAS DE PESCADO 12
FILETE DE PESCADO HORNEADO CON CHAMPIÑONES 13
PESCADO CON VINO BLANCO Y JENGIBRE 14
ATÚN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL 15
CEVICHE DE ATÚN 16
ATÚN ENCEBOLLADO 17
FILETE DE ATÚN CON VINAGRETA DE AJO, PEREJIL Y LIMÓN.....18
JALAPEÑOS RELLENOS DE ATÚN 19
CAMARONES AL AJILLO CON MIEL 20
CAMARONES A LA TOSCANA 21
CAMARONES CON SALCHICHAS 22
HAMBURGUESA DE CAMARÓN 23
ENSALADA DE CAMARÓN CON MANGO 24
LASAÑA DE CAMARONES 25
CAMARÓN EN ACEITE DE OLIVA 26
CANASTITAS RELLENAS CON CAMARON 27
ARROZ CON CALAMARES 28
CALAMARES RELLENOS 29
LANGOSTA A LA TERMIDOR 30

COMO DETERMINAR LA FRESCURA DEL PESCADO

1 El ojo del pescado
Debe estar transparente sin sangre y sin cambio de color (brillante), el ojo no debe estar hundido.

2 Las agallas
Debe tener un color rojo radiante sin ninguna baba o líquido extraño.

3 La piel
Debe estar brillosa y las escamas bien adheridas.

4 Rigor mortis (cuando se endurece el pescado después de muerto)
Cuando se toca el pescado, la carne debe tener elasticidad y resistencia, que no se hunda y la cola bien estirada hasta la punta.



5 El olor
No debe tener olor a descomposición ni mucho menos de putrefacción (algunas especies tienen olores particulares).

6 El vientre (estómago)
No debe estar blando, sin embargo debe ser elástico y consistente.

7 La carne del pescado
Cuando se filetea la carne debe tener un color bonito y un poco transparente.

8 La limpieza
No debe quedar ninguna parte de las vísceras.

¿POR QUÉ DEBEMOS CONSUMIR PESCADO?

El pescado contiene un alto valor nutritivo, los productos pesqueros son ricos en:

Lípidos
Proteínas de gran calidad
Acidos grasos Omega 3
Minerales
Vitaminas
Otros nutrientes

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE PESCADO

Protección cardiovascular
Eleva el nivel de colesterol bueno (HDL)
Regula el nivel de lípidos en la sangre
Reduce la presión arterial
Mejora el estado mental
Menos riesgo de depresión
Menos riesgo de Alzheimer
Reduce problemas reumáticos

Un consumo adecuado y frecuente de pescados ricos en ácidos grasos ayuda a disminuir el poder trombótico de la sangre, reduciendo así las enfermedades crónicas, de tal manera que se recomienda el consumo de pescado por lo menos dos veces a la semana.

Para disfrutar del pescado, conviene variar entre las distintas especies y técnicas de preparación, lo que dará como resultado una dieta más equilibrada y saludable.

TIPOS DE FILETES DE PESCADO



Pargo



Atún



Bagre



Tiburón



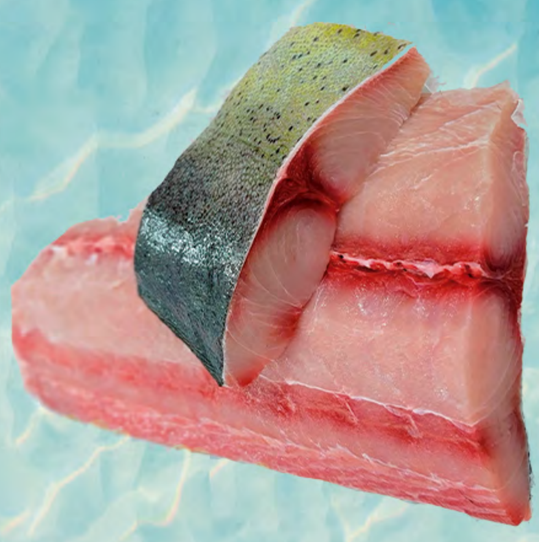
Anguila



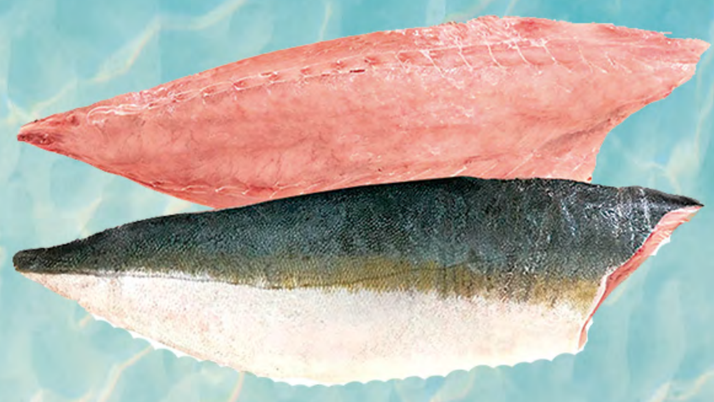
Barracuda



Corvina



Dorado



Jurel



Lenguado



Marlin



Mero



Raya



Róbalo



Tilapia

FILETE DE PESCADO A LA CARIBEÑA



Ingredientes:

- 3 filetes de pescado
- 1 cucharadita de mantequilla
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1/4 taza de cebolla cortada en julianas
- 1 chiltoma grande cortada en julianas
- 1 sobre de Salsa de Tomate
- 1/2 taza de agua
- 1/3 cucharadita de orégano seco
- 3 hojas de cilantro
- 1/4 taza de crema de coco
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Caliente la mantequilla y sofría todos los vegetales en un sartén grande.
2. Agregue la Salsa de Tomate, el agua, orégano, el cilantro, junto con la crema de coco y cocine por 2 minutos a fuego bajo. Ajuste el punto de sal y pimienta al gusto.
3. Marine el pescado con sal, pimienta y limón por 2 minutos.
4. Vierta aceite en un sartén y cocine el pescado por ambos lados hasta que se dore.
5. Al momento de servir, vierta la salsa sobre el pescado.

FILETE RELLENO CON CHAMPIÑONES



Ingredientes:

- 3 libras de filete de pescado preferiblemente pescado blanco.
- 2 tazas de hongos cortados en trocitos
- 1 sobre de 65 gramos de crema de hongos diluida en 3 tazas de agua
- 1 lata de crema de leche
- 1 cebolla blanca picada en trocitos
- 2 cebollines cortado en trocitos
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- Eneldo fresco al gusto, para decorar.

Preparación:

1. Salpimentar los filetes de pescado y hacerles una incisión a lo largo, formando una bolsa, tratando de no romper la bolsa.
2. En un sartén saltear la cebolla, 1 ½ taza de hongos y los cebollines en 1 cucharada de mantequilla por 2 minutos y rellenar los filetes con esta mezcla.
3. Derretir el resto de la mantequilla y dorar los filetes por 3 minutos de cada lado.
4. Colocar los filetes en un molde refractario y llevar al horno a 350°F (180°C) por 10 minutos.
5. Para preparar la salsa: Mezclar la Crema de Hongos, con la Crema de Leche y el resto de los hongos picados, y cocinar por 5 minutos.
6. Servir un filete en cada plato, cubrir con un poco de salsa y decorar con eneldo fresco.

FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA

Ingredientes:



- 4 filetes de pescado de 4 onz aproximadamente (4 personas)
- 2 limones
- Ajo en polvo
- Pimienta negra molida
- Perejil picado
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

1. Calentar unas gotitas de aceite en la plancha o un sartén a fuego medio-alto.
2. Secar los filetes con papel absorbente de cocina y salpimentarlos al gusto.
3. Espolvorear los filetes con ajo en polvo y perejil picado.
4. Con el aceite ya caliente, cocinar los filetes en la plancha o en la sartén durante dos minutos por cada lado.
5. Retirar del fuego y servir con una mezcla de aceite de oliva, perejil picado y limón.

FILETE DE PESCADO CON ZANAHORIA Y TOMATE

Ingredientes:



- 2 filetes de pescado (2 personas)
- 1 cebolla cortada en cuadros finos
- 3 dientes de ajo picados
- 2 zanahorias cortada en cuadros pequeños
- 2 tomates maduros
- ½ vaso de vino blanco
- ½ litro de caldo de pescado
- Harina
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

1. En un sartén con un poquito de aceite de oliva cocinar, la cebolla, la zanahoria y el ajo.

2. Cuando la cebolla ya esté tierna, agregar los tomates previamente pelados y cortados en dados pequeños. Continuar cocinando durante 5 minutos aproximadamente y remover de vez en cuando.

3. Añadir el vino blanco y guisar un par de minutos más, echar el caldo de pescado. Dejar cociendo hasta que reduzca (10-15 minutos) y remover.

4. Luego pasarlo todo por la licuadora hasta que nos quede una salsa homogénea y suave. Reservar.

5. Salpimentar los filetes de pescado a gusto, pasarlos por la harina y freírlos en un sartén con un poquito de aceite a fuego medio. Cuando vayan agarrando color, agregar a la sartén la salsa que tenemos reservada.

6. Espolvorear con un poco de perejil picado y cocinar durante 10-15 minutos aproximadamente a fuego suave.

BROCHETA DE FILETE DE PESCADO



Ingredientes:

- 1 libra de filete (4 personas)
- 2 chiltomas rojas
- 2 chiltomas verdes
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Palos para brochetas

Preparación:

1. Cortar el filete y las verduras en dados de un tamaño similar.
2. Insertar en un palo para brocheta los trozos de cada ingrediente, intercalándolos.
3. Salpimentar.
4. Poner un chorrito de aceite en una sartén e ir asando las brochetas o colocarlas en la parrilla. En el último momento, rociarlas con limón.

FILETE DE PESCADO CON PIÑA Y TOCINO

Ingredientes:



- 4 filetes de pescado (4 personas)
- 8 rebanadas de piña
- 50 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de cilantro picado
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de jengibre fresco
- ½ cebolla morada fileteada
- 6 rebanadas de tocino

Preparación:

1. Asar en una parrilla las rebanadas de piña.
2. Precalentar el horno a 200°C.
3. Cortar en cubitos pequeños el tocino, dorar en un sartén y reservar.
4. Mezclar la mantequilla derretida, los ajos finamente picados, el jengibre picado y la miel.
5. Colocar las rebanadas de piña sobre un recipiente para horno, previamente engrasado.
6. Agregar sal y pimienta a los filetes de pescado.
7. Poner los filetes de pescado sobre las piñas.
8. Barnizar con la mantequilla preparada.
9. Agregar la cebolla fileteada y cubrir con papel de aluminio.
10. Hornear el pescado a la hawaiana durante 20 minutos.
11. Servir los filetes con piña, cebolla y decorar con tocino y cilantro.

FILETE DE PESCADO EN SALSA DE MANGO

Ingredientes:



- 4 filetes de pescado
- ½ cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 4 mangos maduros (pulpa)
- ¼ taza de jugo de naranja natural
- 3 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de pimienta
- 1 cucharadita de orégano
- 2 chiles cortados en rodajas (opcional)
- 2 hojas de laurel
- 1 zanahoria cortada en cubos medianos
- ¼ cucharada de aceite

Preparación:

1. Calentar un sartén, agregar aceite vegetal y sofreír la cebolla con el ajo; cocinar por cinco minutos a fuego medio y reservar.
2. Colocar en el vaso de la licuadora el sofrito junto con la pulpa de los mangos, el jugo de naranja, la mostaza y la maicena; licuar hasta tener una salsa espesa.
3. Colar la salsa de mango en una olla, sazonar con sal, agregar las hojas de laurel y cocinar por cinco minutos a fuego medio hasta que espese ligeramente.
4. Sazonar los filetes de pescado con sal, pimienta y orégano.
5. Colocar los filetes de pescado sazonados en láminas de aluminio, bañar cada uno con la salsa de mango y encima colocar zanahoria y rodajas de chile (opcional)
6. Cerrar las láminas de aluminio de tal forma que el pescado quede perfectamente tapado y doblar los bordes para evitar que se salgan los líquidos.
7. Acomodar los filetes empapelados en una charola para horno y hornear a 170°C por 25 minutos.
8. Retirar del horno y dejar reposar por cinco minutos antes de abrirlos y servir.

FILETE DE PESCADO CON CREMA VERDE



Ingredientes:

- 4 filetes de pescado blanco (corvina o lenguado)
- 1 libra de espinacas bien lavadas
- 1 moño de cebollín
- 4 ramas de perejil bien lavado
- 1 taza de crema
- 1 paquete de 190 g de queso crema suavizado
- 1/4 de barrita de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Licuar las espinacas, el cebollín, el perejil, la crema y el queso hasta integrarlos.
2. En una cacerola poner a hervir el licuado y cuando hierva, retirar de la estufa y reservar esta crema.
3. Mientras, sazonar los filetes con sal y pimienta; freírlos en la mantequilla hasta que estén cocidos.
4. En los platos a servir colocar los filetes y adornar con la crema verde elaborada.

FILETE DE PESCADO EMPANIZADO CON TOCINO



Ingredientes:

- 1 ½ libra de filete de pescado blanco
- 2 tazas de maicena
- 3 huevos batidos
- 4 tazas de pan molido
- 5 láminas de tocino picadas
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 láminas de tocino completos
- 1 taza de perejil
- 2 tazas de cebollín en rodajas finas
- 2 limones sin semilla en rodajas
- Aceite suficiente para freír

Preparación:

1. Freír el cebollín en aceite caliente, retirar cuando dore y dejar escurrir sobre un papel absorbente; reservar.
2. En el mismo sartén freír el tocino, reservar las láminas completas y el picado mézclarlo con el pan molido y perejil.
3. Salpimentar los filetes, pasarlos por maicena, huevo y empanizar con la mezcla del pan molido, presionar suavemente para asegurar el empanizado. Freir en aceite caliente y retirar cuando doren.
4. Servir con el resto del tocino, cebollín frito, limones y hojas de perejil.

FILETE DE PESCADO EN SALSA AL LIMÓN

Ingredientes:



- 2 filetes de pescado
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 limón
- 1 copa de vino blanco
- 1 rama de perejil
- Aceite de oliva cantidad necesaria
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Condimentar los filetes con sal y pimienta.
2. Pasar los filetes por un poco de harina y sellarlos por ambos lados en un sartén antiadherente con aceite de oliva y reservar.
3. Colocar una olla al fuego y derretir 2 cucharadas de mantequilla. Añadir la harina y cocinarla durante unos minutos. Verter el vino blanco y el jugo de limón. Condimentar con sal y pimienta. Continuar cocinando sin dejar de remover hasta que la salsa espese y antes de retirar del fuego añadir perejil picadito.
4. Tomar una bandeja refractaria y colocar salsa, encima colocar los filetes y se bañan con más salsa. Hornear por 7 minutos.
5. Servir los filetes acompañados de papas horneadas y una ensalada fresca.

FILETE DE PESCADO AL AJILLO

Ingredientes:



- 1 libra de filete.
- 4 dientes de ajo.
- 2 limones.
- 1 chiltoma verde.
- 1 chiltoma amarilla.
- 1 cebolla blanca.
- 1/4 taza de leche.
- 1 ramita de perejil
- Aceite vegetal.
- Pimienta negra.
- Sal.

Preparación:

1. Lavar los filetes y dejarlos marinar con el jugo de los limones, un poco de sal y pimienta.
2. Mientras están reposando los filetes, cortar finamente la cebolla, las chiltomas y el ajo para luego freírlos.
3. Freír en la misma sartén, los filetes de pescado durante tres minutos de cada lado.
4. Colocar el primer refrito en la sartén con los filetes, agregar la leche y un poco de perejil picado finamente.
5. Dejar hervir durante 5 minutos, rectificar la sal y dejar un par de minutos más hasta que el pescado esté cocido completamente.
6. Si es necesario puedes agregar un poco más de agua. Una vez listo puedes acompañarlo con tostones o arroz blanco.

FLAUTAS DE PESCADO

Ingredientes:



- 18 tortillas de harina
- 2 libras de filetes de pescado
- 1/2 cebolla picada
- 1 cucharadita de orégano
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de crema
- 1 taza de queso fresco rallado
- 1 taza de salsa picante (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal

Preparación:

1. Cortar los filetes en trozos pequeños, sazonar con sal y pimienta y freírlos en aceite junto con la cebolla hasta que estén cocidos.
2. Agregar el orégano y el jugo de limón, revolver y cocinar por unos minutos más.
3. Calentar las tortillas, poner un poco de relleno en cada una, enrollar y sujetar con palillos de madera.
4. Freír las flautas en aceite a fuego medio, hasta que doren.

FILETE DE PESCADO HORNEADO CON CHAMPIÑONES



Ingredientes:

- 4 filetes de pescado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tazas de champiñones rebanados
- 8 cebollines en rebanadas
- 1/3 de taza de jugo de limón
- 3 cucharadas de jugo sazonador
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Freír en el aceite de oliva los champiñones y los cebollines hasta que estén dorados.
2. Agregar el jugo de limón y el jugo sazonador.
3. Colocar el pescado en un refractario pequeño, salpimentarlo y bañarlo con la salsa anterior.
4. Hornéalo durante 10 minutos o hasta que esté bien cocinado.

FILETE DE PESCADO CON VINO BLANCO Y JENGIBRE

Ingredientes:

- 4 filetes de pescado
- 1 trozo de jengibre de 2.5 cm aproximadamente
- 20 gramos de mantequilla
- 30 ml de vino blanco
- Sal



Preparación:

1. Colocar los filetes de pescado en un refractario. Rallar encima de ellos el jengibre junto con la mantequilla, esparce el vino sobre la mezcla. Agregar sal al gusto.
2. Cubrirlo con plástico adherente.
3. Hornear aproximadamente por ocho minutos.
4. Saca con cuidado y sirve caliente.

ATÚN ENTERO Y FILETE





Filete de Atún Fresco

Atún Aleta Amarilla





Atún Blanco

Atún Bonito





Atún Negro

Atún Ojo Grande

ATÚN A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL

Ingredientes:

- 4 lomos de atún fresco
- 4 dientes de ajo finamente picados
- Jugo de medio limón
- Perejil fresco picado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva



Preparación:

1. Colocar los dientes de ajo y el perejil picados, en un recipiente pequeño, verter aceite de oliva hasta cubrirlos y añadir el jugo de limón, mezclar bien con un tenedor y dejar reposar durante 10 o 15 minutos, para que los sabores se mezclen.
2. Salpimentar los lomos de atún por ambas caras.
3. En una plancha o sartén antiadherente, untar aceite y calentar a fuego fuerte. Cuando esté caliente, añadir los lomos de atún y dejar que se cocinen durante 2 o 3 minutos por cada lado.
4. Servir colocando sobre el atún, la preparación de ajo y perejil.

CEVICHE DE ATÚN

Ingredientes:

- 1 libra de filete de atún fresco
- 2 tallos de cebollín verde
- ½ limón
- ¼ de naranja
- Cilantro fresco picado
- Sal al gusto



Preparación:

1. Limpiar bien los filetes quitándoles cualquier material oscuro, grasa o espina y cortarlo en cubos pequeños.
2. Cortar los tallos de cebollín en ruedas delgadas.
3. Mezclar en un recipiente hondo el atún y el cebollín.
4. Colocar un poquito de sal.
5. Exprimir el limón y la naranja sobre el atún.
6. Agregar el cilantro fresco picado.
7. Revolver, dejar marinar por unos minutos y servir.

ATÚN ENCEBOLLADO

Ingredientes:

- 1.5 libras de filetes de atún.
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas
- ½ vaso de agua
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de orégano seco
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva
- Sal



Preparación:

1. Cortar el filete de atún en trozos pequeños.
2. Calentar a fuego medio-alto 4-5 cucharadas de aceite de oliva en un sartén.
3. Pelar y cortar las cebollas en juliana y los dientes de ajo en láminas finas.
4. Cuando el aceite esté ya caliente, agregar el atún troceado y freír durante un par de minutos hasta que comience a coger color por todos los lados.
5. Retirar el atún dejándolo reservado en un plato para más adelante.
6. En el mismo sartén y con el mismo aceite, durante 12-15 minutos a fuego medio cocinar la cebolla y los dientes de ajo, junto con una pizca de sal, otra de pimienta negra y la hoja de laurel.
7. Verter el agua y agregar el atún. Espolvorear con el orégano seco y cocinar a fuego medio hasta que se evapore el agua.
8. Rectificar el punto de sal si es necesario y servir.

FILETE DE ATÚN EN VINAGRETA DE AJO, PEREJIL Y LIMÓN

Ingredientes:



- 6 rodajas de filete de atún
- 2 limones
- 3 cucharadas de vinagre de vino
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de orégano
- Perejil fresco
- Aceite de oliva virgen
- 1/2 cucharadita de azúcar
- Sal
- Pimienta

Preparación:

1. Mezclar en un bol mediano 2 cucharaditas de jugo de limón, sal y pimienta. Esparcir esta mezcla sobre las rodajas de atún. Tapar y dejar en la nevera mientras se prepara la vinagreta.
2. Pelar los ajos y cortarlos en trozos. Limpiar y picar el perejil.
3. Poner en un mortero el ajo, el perejil y una pizca de sal. Machacar ligeramente. Llevar esta preparación a un bol y añadir jugo de limón, el vinagre, el aceite, el orégano y azúcar. Mezclar y reservar.
4. Encender la parrilla y cuando esté muy caliente, colocar el pescado. Dejarlo durante 5 minutos por cada lado. Servir bañado con la vinagreta.

JALAPEÑOS RELLENOS DE ATÚN

Ingredientes:

- 2 latas de atún troceado
- 12 chiles jalapeños
- 1 zanahoria picada
- ½ cebolla picada
- 4 cucharadas de perejil picado
- 1 taza de pan molido
- 1 taza de harina
- 2 huevos
- Aceite suficiente para freír



Preparación:

1. Asar los chiles a fuego directo, meter en una bolsa calientes para que suelten la piel y pelar con agua fría, ahuecar los chiles.
2. Mezclar el atún con la zanahoria, cebolla y perejil, rellenar los chiles y empanizar pasando primero por la harina, luego el huevo batido y por último el pan molido.
3. Freír en aceite caliente hasta que doren.

CAMARONES



Under 10



Under 12



13/15



16/20



61/70



51/60



41/50



31/35



26/30

LA VARIEDAD EN LAS TALLAS DE LOS CAMARONES SIGNIFICA LA CANTIDAD DE CAMARONES QUE HAY POR LIBRA (453.6 GRAMOS).





CAMARONES AL AJILLO CON MIEL

Ingredientes:

- 1 libra de camarones
- ⅓ de taza de miel
- ¼ de taza de salsa de soja
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva



Preparación:

1. Mezclar bien la miel, la salsa de soja y el ajo previamente pelado y machacado.
2. Meter los camarones previamente pelados en una bolsa hermética junto con la mitad de la mezcla anterior.
3. Agitar para que la salsa cubra todos los camarones.
4. Meter la bolsa en el frigorífico durante 20 minutos.
5. Cuando hayan pasado los 20 minutos, poner un chorro de aceite a calentar en una sartén grande.
6. Sacar los camarones de la bolsa y escurrirlos tratando de quitarles el máximo de adobo posible.
7. Añadir los camarones y freírlos durante 1 minuto por cada lado aproximadamente.
8. añadir la otra mitad de la salsa y cocinar durante 5 minutos más.
9. Retirar y servir con la salsa.

CAMARONES A LA TOSCANA

Ingredientes:



- 1 libra de camarones pelados
- 2 dientes de ajo picados
- ¼ de taza de tomates secos
- ¼ de taza de vino blanco
- 2 tazas de repollo rizado picado
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de mantequilla
- Pimienta recién molida
- Sal

Preparación:

1. Poner a calentar a fuego medio un sartén amplio. Agregar la mantequilla y cocinar hasta que quede completamente derretida.
2. Añadir los dientes de ajo picaditos y cocinar durante 30 segundos hasta que comiencen a coger color.
3. Incorporar los camarones pelados y saltear unos 3-4 minutos hasta que estén bien cocidos.
4. Salpimentar los camarones a gusto y verter el vino blanco. Continuar cocinando unos 3 minutos aproximadamente hasta que el vino se haya reducido a la mitad.
5. Añadir los tomates secos y repollo picado, Remover de vez en cuando hasta que hayan transcurrido otros 2 minutos
6. Retirar del fuego.
7. Emplatar los camarones y espolvorearlos por encima con queso parmesano rallado.

CAMARONES CON SALCHICHAS

Ingredientes:



- 1 libra de camarones pelados
- 3 salchichas de su preferencia cortadas en rodajas
- 1 chiltoma roja cortada en cuadritos
- 1 chiltoma verde cortada en cuadritos
- ½ cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 ramita de apio picado fino
- 1 cucharada de cajún en polvo
- Pimienta
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación:

1. Poner a calentar un chorrito de aceite de oliva en un sartén amplio y a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, añadir las rodajas de salchicha y cocinar removiendo de vez en cuando durante un par de minutos hasta que queden doraditas. Retirar las salchichas del sartén y reservar.

2. En el mismo sartén agregar los camarones pelados y salpimentar al gusto. Cocinarlos unos 4 minutos revolviendo de vez en cuando hasta que estén bien cocidos y su carne se vuelva de un tono rosado. Sacar los camarones de la sartén y reservar.

3. Añadir un poquito más de aceite de oliva al sartén e incorporar las chiltomas picadas, el apio y la cebolla.

4. Saltear todo junto durante 4-5 minutos hasta que la verdura comience a ablandarse. Agregar el ajo picadito, remover y cocinar durante un minuto más.

5. Condimentar la verdura con el cajún en polvo y continuar cocinando a fuego medio durante 2-3 minutos más, removiendo todo de vez en cuando. Cuando la verdura ya se encuentre blanda, incorporar los camarones y las salchichas que se habían reservado. Remover un poco y retirar del fuego transcurridos otros 2 minutos.

HAMBURGUESAS DE CAMARÓN

Ingredientes:

- 12 camarones medianos
- 4 panes para hamburguesa
- 1 taza de mayonesa
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 taza de mostaza
- 2 tazas de lechuga troceada
- 1 taza de harina
- 2 huevos batidos
- 3 tazas de panko
- 2 cucharada de mantequilla
- Aceite suficiente para freír



Preparación:

1. Salpimentar los camarones, rebosar con harina, pasar por el huevo y empanizar con panco.
2. Freír en aceite caliente y retirar cuando doren; escurrir el exceso de aceite sobre un papel absorbente.
3. Calentar los panes en una sartén con poca mantequilla, untar mayonesa y agregar lechuga a cada pan.
4. Añadir camarones a cada hamburguesa y acompaña con salsa de tomate y mostaza.

ENSALADA DE CAMARÓN CON MANGO



Ingredientes:

- 16 camarones medianos pelados
- 2 mangos sazones en tiras delgadas
- 1 taza de harina
- 1 taza de pan molido
- 3 huevos batidos
- 3 tazas de hojas de lechuga picada
- ½ taza de parmesano rallado
- 1 taza de jitomate cherry
- ¼ taza de jugo de limón
- 3 cdas. de mayonesa
- 2 cdas de perejil picado
- 1 cda. de mostaza
- Aceite suficiente para freír
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Empanizar los camarones: pásarlos primero por harina, luego por el huevo y al final por el pan molido.
2. Freír los camarones en aceite y retirar a papel absorbente.
3. Mezclar la mayonesa con el jugo de limón, el perejil, la mostaza y salpimentar al gusto.
4. En un tazón incorporar la lechuga con el mango y los tomates cherry. Agregar los camarones y aderezar con la mezcla anterior.
5. Colocar encima el queso parmesano

LASAÑA DE CAMARONES



Ingredientes:

- 1 ½ libra de camarón
- 1 paquete de pasta para lasaña
- 90 gramos de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- 3 tazas de leche
- 1 chiltoma verde en cubos
- 1 chiltoma roja en cubos
- Sal y pimienta al gusto
- 150 gramos de queso mozzarella rallado

Preparación:

1. Calentar la mantequilla, agregar la harina y mezclar hasta que tome un color dorado claro. Añadir la leche y revolver con un batidor de globo, Salpimentar y mantener en el fuego hasta que espese.

2. En un molde colocar una taza de la salsa anterior, cubrir con láminas de lasaña, colocar chiltoma y camarón encima. Cubrir con salsa y repetir este procedimiento hasta terminar todos los ingredientes. Poner en la última capa el queso mozzarella. Dejar reposar por dos horas.

3. Hornear por 50 minutos hasta que notes que dora el queso. Servir caliente.

CAMARÓN EN ACEITE DE OLIVA



Ingredientes:

- 2 libras de camarón fresco sin cabeza
- 2 tazas de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo
- 2 cebollas en rebanadas delgadas
- 2 zanahorias en rebanadas
- 2 chiltomas rojas sin semillas y rebanados
- 6 pimientas negras enteras
- 1 vaso de vino blanco
- Laurel, tomillo, orégano y clavos de olor al gusto
- 1 pizca de canela en polvo
- Sal al gusto

Preparación:

1. Limpiar los camarones, retirando el caparazón y la vena negra
2. En un sartén grande con aceite caliente, acitronar la cebolla, freír los dientes de ajo enteros y la pimienta negra. Añadir los camarones y cuando cambien de color agregar la zanahoria, la chiltoma, las hierbas de olor y los clavos. Mezclar todo a fuego medio.
3. Verter el vino y dejar hervir durante diez minutos con la sartén con tapa
4. Retirar del fuego y dejar entibiar. Ponerlos en el refrigerador.
5. Servirlos fríos después de 2 hrs aproximadamente

CANASTITAS RELLENAS DE CAMARONES

Ingredientes:

Canastas: (12 porciones)

- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharaditas de aceite
- 160 ml de agua.
- Molde de cup cake en miniatura (12 porciones)

Relleno:

- 1 libra de camarones pequeños
- 4 cebollines verdes finamente picados
- 1 chiltoma roja picada
- 4 onzas de queso de crema
- 1 taza de mayonesa
- 1 onza de mantequilla



Preparación:

Canastas:

1. Colocar la harina en un tazón amplio y agregar la sal, posteriormente integrar el aceite cucharada por cucharada procurando cubrir la mayor parte de la harina
2. Con una espátula mezclar todo bien, frotar la masa con las manos hasta formar un arenillado, está listo cuando al apretar con las manos se compacta, pero se desbarata fácilmente
3. Anadir 160 ml de agua, amasar con la espátula y posteriormente con las manos, continuar amasando sobre una superficie plana por 5 minutos
4. Dejar reposar en un bold por alrededor de 30 minutos, pasados los 30 minutos continuar amasando por 2 minutos más y dejar reposar por 2 horas.
5. Estirar la masa y cortar cuadrados pequeños que quepan en los huequitos del molde formando una especie de canasta.
6. Colocar los cuadros en el molde previamente engrasado y hornea a 350° por 15 minutos o hasta que estén dorados.

Relleno:

1. Limpia los camarones, quitándoles la concha y la venita negra. Córtalos en trozos pequeños.
2. Pon a derretir la mantequilla y sofríe la mitad de los cebollines, la chiltoma y agrega los camarones en trozos hasta que estén cocinados. sazona con sal y pimienta.
3. Combina la preparación anterior, con la mayonesa y el queso de crema.
4. Llena las canastitas con la mezcla de camarones.
5. Adorna con el cebollín restante.

OTROS MARISCOS



Calamar



Langosta espinosa del Caribe



Langosta del Pacífico

ARROZ CON CALAMARES

Ingredientes:



- 1 libra de calamares frescos
- 1 taza de arroz
- 2 tazas de caldo de camarones ó de pescado
- 1 cebolla mediana picada en cuadritos pequeños
- 2 tomates medianos también en cuadrito
- 1 chiltoma mediana en cuadritos
- 2 dientes de ajo picado muy fino
- Perejil picado
- 1 cucharadita de pasta de tomate concentrado
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Limpiar bien los calamares y partirlos en aros. Reservarlos.
2. Calentar una paellera, olla ó sartén profunda con aceite de oliva y sofreír los dientes de ajo, la cebolla, el pimiento y los tomates (en ese orden) durante un par de minutos. Agregarle sal y pimienta para que suelten los jugos.
3. Poner los calamares. Cocinarlos 5 minutos revolviendo constantemente. Ponerle la cucharadita de pasta de tomate para reforzar sabor y darle color a la preparación.
4. Agregar el arroz y seguidamente las 2 tazas de caldo de camarones. (Se puede sustituir por caldo de pescado o de vegetales)
5. Corregir la sal y pimienta y dejar hervir.
6. Agregar el perejil picado finamente.
7. En lo que disminuya el líquido bajar el fuego y tapar.
8. Cocinar durante 20 minutos o hasta que el grano de arroz esté listo y servir con un chorro de aceite de oliva por encima.

CALAMARES RELLENOS



Ingredientes:

- 2 libras de calamares
- 50 grs de jamón
- 6 rodajas de pan
- ½ litro de leche
- 1 cebolla mediana picada
- ½ taza de queso mozarella rallado
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 bolsita de pasta de tomate
- 1 taza de caldo de verduras
- ½ taza de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Poner a remojar el pan en la leche
2. Quitarles el pellejito a los calamares, vaciarlos y sacarles la pluma, cortarle los tentáculos y la cabeza y reservarlos.
3. Picar bien los tentáculos y mezclarlos con el jamón, el pan remojado en leche exprimido y picado, la cebolla picada, el queso rallado y el perejil y ponerle sal y pimienta al gusto.
4. Rellenar los calamares con la mezcla anterior hasta la mitad para que no revienten y cerrar con un palillo cruzado y colocarlos en una cazuela.
5. Mezclar el aceite, la salsa de tomate, el caldo y el vino blanco y verterlo sobre los calamares.
6. Cocinar a fuego lento tapado por una hora, de ser necesario agregar más caldo.

LANGOSTA A LA THERMIDOR



Ingredientes:

- 2 Langostas grandes cocidas de más de 4 onzas
- 3 Cucharadas de mantequilla
- 3 Cucharadas de harina
- 1 ½ Taza de leche
- 1/8 Cucharadita de páprika
- 1/8 Cucharadita de mostaza
- 2 Cucharaditas de perejil picado
- ¼ Taza de vino blanco
- ½ Taza de crema
- ¼ Taza de queso parmesano rallado
- ½ Taza de pan tostado molido

Preparación:

1. Limpiar, enjuagar y cocer la langosta en agua con sal, dejarlas hervir de 10 a 20 minutos, según el tamaño. Dejarlas en el agua hasta que se enfríen. Sacarles toda la carne y cortar en pedazos pequeños y reservar las conchas de la langosta.
2. Derretir la mantequilla en fuego moderado; mezclar la harina, suavemente, añadirle poco a poco la leche, moviendo constantemente en fuego suave, hasta que la salsa espese ligeramente y hierva. Luego quitarla del fuego.
3. Combinar la langosta, el perejil, el vino, la mostaza, la páprika y sal al gusto. Poner todo en la salsa caliente, moviéndola siempre. Agregarle la crema.
4. Calentar el horno a 350° F, rellenar las conchas de la langosta con la preparación anterior, regarles encima el pan y el queso rallado; hornearlas por 4 a 5 minutos o hasta que el queso esté derretido.

CALENDARIO DE VEDA

	NOMBRE CIENTIFICO	NOMBRE COMUN	PERIODO DE VEDA
	*Farfantepenaeus spp.* *Litopenaeus spp.*	Camarones costeros del Caribe	15 de abril al 15 de junio.
	*Farfantepenaeus spp.* *Litopenaeus spp.* *Trachypenaeus spp.* *Xiphopenaeus reveti*	Camarones costeros del Pacifico	01 de abril al 31 de mayo con el objetivo de proteger su reproducción. Del 01 octubre al 30 noviembre con el objetivo de proteger el reclutamiento.
	*Panulirus argus*	Langosta espinosa del Caribe	01 de marzo al 30 de junio
	*Strombus gigas*	Caracol rosado del Caribe	01 de junio al 30 septiembre
	*Anadara similis* *Anadara tuberculosa*	Concha negra	21 de abril al 15 de julio
	*Anadara grandis*	Casco de burro	VEDA INDEFINIDA
	*Familia Holothuridae*	Pepino de mar del Caribe y del Océano Pacifico. Pepino de mar café del Caribe. Pepino de mar conocido como lápiz y carajo del Caribe.	01 de junio al 30 de noviembre. 01 de enero al 31 de diciembre. 01 de enero al 31 de diciembre.
	*Carcharhinus leucas* *Rhincodon typus* *Carcharhinus longimanus*	Tiburón toro Tiburón ballena Tiburón oceánico punta blanca	VEDA INDEFINIDA
	*Pristis pectinatus* *Pristis perotteti*	Pez sierra del Lago de Nicaragua y Rio San Juan	VEDA INDEFINIDA
	*Lepisosteus tropicus* *Lepisosteus spatula*	Gaspar del Lago Cocibolca	01 mayo al 30 de octubre
	*Centropomus pectinatus* *Centropomus parallelus*	Róbalo del Lago Cocibolca y Rio San Juan	15 de noviembre al 31 de diciembre
	*Megalops atlanticus*	Sábalo real	01 de abril al 30 de junio; y 01 de agosto al 31 octubre
	*Parachrommis dovii* *Parachrommis managuensis*	Guapote lagunero Guapote tigre	20 de mayo al 20 de julio
	*Pomadasys crocro*	Roncandor (San Carlos Rio San Juan)	15 noviembre al 31 de diciembre
	*Thunus albacares* *Thunus obesus* *Katsuwonus pelamis*	Atunes del Océano Pacifico Oriental	29 de julio al 08 octubre y/o del 09 noviembre al 19 enero. (Se puede aplicar cualquiera de los dos periodos).

INPESCA

De los semaforos del club terraza 4c al oeste, 1 c al sur casa #182, Rpto Villa Fontana

Km 3.5 carretera norte

2244-2401 / 2244-2503

www.inpesca.gob.ni

Instituto Nicaragüense de la Pesca y Acuicultura

inpesca_nic

INPESCANic

Inpesca Nicaragua664

¡INPESCA, PROMOVIENDO EL CONSUMO DE PRODUCTOS PESQUEROS!