

Almejas a la marinera

Ingredientes:

1 kg. de almejas
1 cebolleta
2 dientes de ajo
1 cucharada de harina
1 vaso de vino blanco
Aceite
Perejil picado



Elaboración:

Pica finamente la cebolleta y los ajos. Rehógalos en aceite, agrega la harina y disuélvela. Añade el vino blanco y las almejas y mantén en el fuego hasta que se abran. Espolvorea con el perejil y sirve.

Truco: la calidad sanitaria de las zonas donde se crían estos animales es muy importante. Para asegurar su salubridad debemos comprarlos en establecimientos de confianza y evitar los recogidos por aficionados o de procedencia dudosa.

Consejo: Como el resto de los moluscos, las almejas deben estar vivas en el momento de ser cocinadas, o al comerse. Las valvas tienen que estar muy prietas, o cerrarse rápidamente cuando se les toca con el dedo.

*ANCHOYADE

En Provenza, puré de anchoas mezclado con ajo machacado y aceite de oliva,
a veces se le añade un chorrito de vinagre.

En Draguignan es un puré de anchoas aderezado con cebollas y huevos duros picados, esta mezcla se extiende sobre lonchas de pan casero, se rocía con aceite de oliva y se gratina en un horno bien caliente.

ATÚN AL ROMERO

INGREDIENTES

Rodajas de atún (o bonito si son grandes): 1 por persona

Vino blanco

Sal

Pimienta negra en grano

Ajo picado

Romero picado

Pan rallado

Aceite

Anchoas de lata

3 limones

eLABORACION:

Empezamos por poner el atún en un recipiente con una pizca de sal y unos granitos de pimienta, lo cubrimos con vino blanco y el zumo de 1 limón. Dejamos que repose por lo menos 2 horas en el frigo.

Cuando ya esté "marinado" lo sacamos del frigo y lo dejamos escurrir un poco. Le hacemos unos cortecitos en la superficie donde meteremos un mezcladillo de ajo picado y romero picado "muy finito".

Ponemos a calentar un fondo de aceite en la sartén, y freímos ligeramente el atún por ambos lados. Espolvoreamos con pan rallado.

Añadimos unas cucharadas de la marinada donde ha estado el atún y dejamos que cueza durante unos 10 minutos por cada lado.

Mientras tanto, en un cazo, ponemos a calentar un poco de aceite.

Cuando esté caliente, echamos unas anchoitas troceadas, hasta que frían un poquillo. Se retira el cazo del fuego y se le añade el zumo de un limón (con mucho cuidado, que salpica) y se mueve muy bien.

Cuando el atún esté cocido, lo presentamos en los platos, regando con un poco de la salsa de anchoas.

Y ya está, con unas patatillas al vapor queda delicioso...

Receta tomada de ForoMundoRecetas.com

Atún Aromatizado

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ - 1 Kg. de atún cortado en filetes gruesos
- _ - 3 Dientes de ajos
- _ - 1 Cebolla grande
- _ - 3 Hojas de laurel
- _ - 100 cc.. de vinagre de Jerez
- _ - Harina
- _ - 2 Huevos
- _ - Aceite de oliva
- _ - Sal
- _ - Pimienta negra molida

Preparación:

- Cocer los huevos, pelarlos y partarlos para decorar.
- Limpiar los filetes con agua fría y secarlos . Retirar la piel y salar. Pelar y cortar las cebollas en tiras. Filetear los dientes de ajo pelados. Enharinar los filetes y freírlos en aceite colocándolos en una cazuela y dejándolos reservados.
- En el mismo aceite rehogar los ajos y cuando se doren, añadir la cebolla dándoles unas vueltas. Añadir el vinagre y un vaso de agua fría, salpimentar. Dejar calentar y antes de que comience a hervir, añadir el laurel, avivar el fuego y cuando comience a hervir retirarlo. Verter sobre el pescado en la cazuela y cocer despacio 10 minutos destapado.
- Retirar y dejar enfriar. Decorar con los huevos duros.

Atún con tomate

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ -4 trozos de atún
- _ -1 cucharada de harina
- _ -600 gr. de tomate
- _ -1 diente de ajo
- _ -1 limón
- _ -1 cebolla
- _ -laurel
- _ -perejil
- _ -sal

Preparación:

· Sazonar el atún con sal y el zumo del limón, pasar por harina y freír, en ese mismo aceite una vez frito el atún, freír la cebolla picada, cuando empiece a dorarse añadir el tomate y la hoja de laurel, una vez frito, cubrir el atún con esta salsa, picar ajo y perejil y echarlo por encima, meter al horno durante 15 minutos, y listo para servir.

ATUN EN ESCABECHE

INGREDIENTES

ruedas de atún
aceite de oliva de 0,4 grados
puerro,
zanahoria,
cebolla,
un pimiento verde,
unas bolas de pimienta
alguna hoja de laurel o hierba aromática.
aceite, vino y vinagre

eLABORACION:

- Salar las ruedas de atún y dejarlas en reposo una hora.
 - En una cazuela amplia, con abundante aceite de oliva de 0,4 grados, freírlas hasta lograr que ambas caras se hayan dorado. Después, retirar las tajadas a una fuente para que se vayan enfriando.
 - Utilizando el mismo aceite, cuando esté templado, añadir puerro, zanahoria, cebolla, un pimiento verde, unas bolas de pimienta y alguna hoja de laurel o hierba aromática. Dejar cocer la mezcla a fuego lento y, cuando las verduras se hayan ablandado, dejarlas escurrir.
 - Guarda el aceite y cuando se haya enfriado añade la misma cantidad de vinagre y vino blanco. Después, cuécelo todo junto durante unos minutos (no más de cinco).
 - Al atún una vez frío, quítale la piel, las espinas y la parte de carne negra.
 - Por último, rellena los frascos de cristal con trozos de atún y échale el líquido, (aceite, vino y vinagre). Tápalo bien y pon los tarros al baño maría por una hora como mínimo.
- Consejo: En el caso del pescado, la cocción del tarro al baño maría debe ser larga. Hay que tener paciencia y esperar al menos una hora para garantizar que el atún no acabe estropeándose.

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

ATÚN ENCEBOLLADO

INGREDIENTES

2 cebollas
aceite
atun
1 oja de laurel,
vino blanco,
sal,
pimienta

eLABORACION:

Trocear 2 cebollas en trozos pequeños.

En una sartén ponemos aceite como 1 dedo, incorporamos las cebollas y el atun cortados en trozos pequeños junto 1 oja de laurel, lo tapamos de vino blanco, sal, pimienta (no mucha), 1 dedo de agua y lo dejamos a fuego medio hasta que quede una salsa espesita y el atun este tierno.

El tiempo ni lo se exactamente, pero vuestra experiencia os guiara.

Receta tomada de [Foro MundoRecetas.com](http://ForoMundoRecetas.com)

Atún Estofado Fácil

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ - 1 Kg. de Atún
- _ - 2 Cebollas
- _ - 1/2 vaso de Vino blanco
- _ - 1 vaso pequeño de Aceite
- _ - 2 hojas de Laurel
- _ - 1 Cucharadita de Harina
- _ - 6 granos de Pimienta
- _ - Agua
- _ - Sal

Preparación:

· Freír las cebollas en el aceite, a fuego lento, hasta que estén doradas. Añadir la harina y remover hasta que se medio tueste. Agregar el vino, la pimienta, el laurel y el atún cortado en cuatro trozos. Cubrir con agua y hervir, en cazuela de barro a fuego lento, 15 minutos, hasta que el atún este hecho. Corregir de sal y servir.

Atún Fresco a la Vinagreta

Dificultad: Media

Plato: Primero

Ingredientes:

- _4 supremas de atún fresco de 200 gr. cada una
- _1 cebolla mediana
- _2 tomates maduros
- _1 pimiento rojo pequeño
- _1 pimiento verde pequeño
- _1 cucharada de mostaza en grano
- _4 hojas de pasta brik
- _3 dl. de aceite de oliva
- _Vinagre agridulce
- _Pimienta y Sal

Preparación:

- Limpiar y cortar las verduras en dados muy pequeños y ponerlas en un bol. Añadir la mostaza, la sal, la pimienta, el aceite y un chorrito de vinagre, revolverlo bien y reservarlo.
- Salar las supremas de atún y rustirlas por los dos lados en una sartén antiadherente, con un poco de aceite de oliva.
- Colocar la pasta brik en una bandeja caliente, poniendo encima de cada una, una suprema de atún. Cerrarlas y cubrirlo todo con la vinagreta de verduras.

Atún Fresco en Cocotte

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ 800 gr. de atún fresco cortado en 4 rodajas
- _ 50 gr. de mantequilla
- _ 8 cebollas
- _ 400 gr. de tomates maduros
- _ 1 vaso de vino blanco
- _ 2 dientes de ajo
- _ Sal y Pimienta

Preparación:

- Eliminar la piel del pescado. En una cocotte (cazuela de barro) fundir la mantequilla sobre fuego suave, poniendo los trozos de atún que se dorarán por ambos lados.
- Añadir las cebollas y el ajo triturados, y después los tomates cortados. Regar con el vino blanco.
- Salpimentar y mientras dure la cocción, tapar la cazuela. Dejar cocer durante 20 minutos.

Atún Sirena

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _4 rodajas grandes de atún
- _4 cebollas grandes
- _2 pimientos verdes
- _400 gr. de tomate natural triturado
- _1 cucharadita de café, de azúcar
- _1 copita de jerez seco
- _Aceite de oliva
- _Sal y Harina

Preparación:

- Salar y enharinar el atún. En una sartén grande, poner aceite a calentar, y freír ligeramente las rodajas de atún, retirándolas rápidamente.
- En el mismo aceite, a fuego lento, poner la cebolla cortada en trozos grandes y el pimiento troceado. Dejarlo freír hasta que el conjunto quede como una confitura.
- A continuación, añadir el jerez, y cuando se haya evaporado agregar el tomate y el azúcar, dejándolo cocer todo a fuego lento durante 10 minutos.
- Finalmente, añadir el atún y dejarlo cocer durante otros 10 minutos, también a fuego lento.

BACALAO A LA LLAUNA

INGREDIENTES

6 personas

1 kg de bacalao desalado

20 gr de pimentón

1 vaso de vino blanco

4 dientes de ajo

harina, sal, aceite de oliva y perejil

Tiempo de realización 30 minutos.

eLABORACION:

1. Se utilizará preferiblemente los lomos del morro (la parte alta del bacalao) sin espinas ni escamas. Una vez desalado, se secan los trozos, se enharinan y se frien en una sartén con 2dl de aceite. Se colocan en una bandeja alta de hojalata (llauna) para ir al horno.

2. Con el aceite del bacalao, freimos 2 dientes de ajo cortados en láminas, cuando empiezan a dorarse añadimos el pimentón y a continuación el vino para evitar que el pimentón se quemé. Se deja que hierva unos minutos.

3. Se echa esta mezcla por encima del bacalo ya colocado en la bandeja. Picamos menudo el resto de los ajos y el perejil. Espolvoreamos con esta mezcla el bacalao y lo introducimos al horno unos minutos, en la función de grill.

Receta tomada de Otros

Bacalao Caribeño

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ - 1 cebolla
- _ - 2 dientes de ajo
- _ - 2 pimientos morrones
- _ - 1 Kg. de bacalao desalado
- _ - Pimienta negra
- _ - 2 copas de ron
- _ - 4 plátanos
- _ - 40 gr. de mantequilla
- _ - Aceite
- _ - Perejil

Preparación:

· Sofreír la cebolla, el pimiento y los ajos picados en una sartén con aceite. Aparte freír el plátano en rodajas, en mantequilla a fuego lento. Una vez hecha la verdura, agregar el bacalao, y a los 5 minutos regar con el ron y prender. Añadir perejil picado y servir el bacalao con los plátanos.

BACALAO CON LANGOSTINOS GRATINADOS AL ALIOLI

INGREDIENTES

8 trozos de bacalao de ración, desalados

8 langostinos

harina

salsa de tomate

alioli suave

aceite de oliva

eLABORACION:

Pasar el bacalao por harina y freírlo en aceite caliente. Preparar los platos en que se vaya a servir (que puedan ir al horno). Poner en el fondo un par de cucharadas de salsa de tomate y colocar sobre la misma el bacalao y los langostinos pelados. Cubrirlo todo con una ligera capa de "alioli" y gratinar en el horno cinco minutos, o hasta que coja un color dorado.

Receta tomada de [Foro MundoRecetas.com](http://ForoMundoRecetas.com)

BACALAO ENCEBOLLAO

INGREDIENTES

4 lomos de bacalao,
1 racimo de uvas blancas,
2 cebollas,
sal,
250 ml moscatel,
2 cucharadas de harina,
nuez moscada,
cebollino,
1 cucharada de miel y
aceite.

eLABORACION:

En una olla sofreir la cebolla con sal y nuez moscada; tapar y pochar 1/2 hora. Añadir entonces las uvas sin pepitas y la miel, y rehogar 5 min. más. Enharinar los los lomos de bacalao y freirlos aparte en una sartén hasta que estén dorados. A medida que esten hechos, colocarlos de nuevo en la olla sobre el lecho de cebolla y poner a fuego suave. Cuando comience a hervir, añadir el vino y tapar. Cocer 10 min. más y retirar. Dejar reposar antes de servir.

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

Bacalao fresco con salsa de marisco

Ingredientes:

800 grs. De bacalao fresco
12 langostinos
8 mejillones
1/2 vaso de vino blanco
Aceite
Agua, sal y pimienta
Perejil picado
Para la salsa:
1 cebolla
2 tomates maduros
2 zanahorias
2 puerros
2 cuch. De pimentón dulce
Estragón
1 copita de brandy
Perejil
Aceite y sal



Elaboración:

Cuece los mejillones en agua con vino blanco y reserva también el caldo.

Para preparar la salsa, pocha todas las verduras picadas con el perejil en una cazuela con aceite. Sazona.

Aparte, rehoga machacando las cabezas de los langostinos y agrega el estragón y el pimentón, moja con el brandy y flambea.

Agrega a la verdura este flambeado. Déjalo hacer unos 5 minutos, tritúralo y pasa por un chino. Reserva.

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

Barquitas de pepino con salmón

Se corta la piel del pepino en tiras. Cortar el pepino en dos y vaciar las mitades. Retirar los extremos y hacer tiras con ellos para adornar. Cortar 75 g de salmón en tiritas. Mezclar 5 cucharaditas de nata con medio yogur desnatado, una pizca de curry, una cucharadita de eneldo picado, una de mostaza y pimienta blanca molida. Agregar la mitad del salmón y mezclar. Rellenar los pepinos y decorar con el resto del salmón.

Navideñas

Besugo Vasco

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _1 besugo de kilo y cuarto
- _4 cucharadas de aceite de oliva
- _6 dientes de ajo
- _Un trozo de guindilla
- _1 cucharada de vinagre
- _Perejil y Sal
- _Unas patatas para acompañar

Preparación:

- En un cuenco se colocan el aceite, los ajos debidamente cortados en láminas y la guindilla. Durante 5 minutos se mete el cuenco en el microondas al 100 % de potencia. Después se deja templar, agregando el vinagre cuando esté tibio. Esta salsa habrá de mezclar muy bien.
- El besugo se sala, se unta con un poco de aceite y se coloca en una fuente alargada. Se mete en el microondas por espacio de 5 minutos al 100% de potencia. Tras un reposo de un par de minutos, se saca del micro, se riega con la salsa ya preparada, y se cocina 5 minutos mas a la máxima potencia.
- Este plato ha de servirse caliente, acompañado de unas patatitas, previamente cocidas y espolvoreado con un poco de perejil.

BOLITAS DE MERLUZA Y QUESO

INGREDIENTES

400g. de merluza (congelada sin espinas)

6 quesitos (tipo caserio)

harina sal y aceite

eLABORACION:

Hierve la merluza desmenuzala y mezclala con los quesitos hasta obtener una pasta homogenea.

Forma unas bolitas pasalas por harina y frielas en aceite bien caliente

Receta tomada de [Foro MundoRecetas.com](http://ForoMundoRecetas.com)

BOQUERONES AL AJILLO

INGREDIENTES

600g de boquerones,
2 dientes de ajo,
100ml de vino blanco,
vinagre,
1 guindilla,
perejil,
aceite,
un poco de sal.

eLABORACION:

*Se calienta aceite en una cazuela de barro y se doran los dientes de ajo pelados y fileteados y la guindilla cortada en rodajas. Antes de que los ajos tomen color, se añaden los boquerones y se sofren durante unos minutos, dandoles vuelta para que se hagan por igual. Se bañan, entonces con el vino blanco, se alegran con un poquito de vinagre, se espolvorean con perejil picado y se salpican con sal. Se aumenta la temperatura y se deja unos minutos en la cazuela, meneandola. Se aparta del fuego se espolvorea con perejil y se sirve rapido.

Receta tomada de portaldesevilla.com

BOQUERONES EN ESCABECHE

INGREDIENTES

medio kilo de boquerones,
harina,
aceite,
ajos,
orégano,
laurel,
sal,
pimienta en grano,
pimentón o azafran,
un buen vinagre..

eLABORACION:

Salar, pasar por harina y freir los boquerones. Una vez fritos, ponerlos en una fuente honda, o en una cazuela de barro, extendidos.

Colar el aceite donde se han frito y allí dorar como diez o doce dientes de ajo, chafados pero con piel y todo.

Cuando los ajos estén dorados, añadir el orégano, las pimientas, la hoja de laurel, dar una vuelta y quitar del fuego, echar pimentón o azafran (o el amarillo de toda la vida, el aeroplano) y una buena cantidad de vinagre, revolver bien, poner un momento nada mas al fuego para dar un par de vueltas y volcar encima de los boquerones.

Este aliño debe cubrir los boquerones. Dejar enfriar y meter a la nevera.... Esta mas bueno al día siguiente...

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

CALAMARES CON ARROZ

INGREDIENTES

(4 personas)

300 grs. de calamares
1 tomate
1 pimiento verde
1 cebolleta
2 dientes de ajos
1 hoja de laurel
1/4 de kg de habas frescas
4 tacitas de arroz
1 vaso de vino blanco
aceite, sal y agua.

eLABORACION:

En una cazuela con aceite rehogar la cebolleta, el pimiento y el ajo picados. Luego añadir el tomate pelado y a trocitos, las habas frescas y el calamar limpio y troceado. Sazonar. Rehogar y agregar el vino y cuando se haya evaporado, el arroz y la hoja de laurel. Volver a rehogar y bañarlo con el doble de agua que de arroz.

Poner a punto de sal y dejar cocer unos 20 minutos, hasta que el arroz este tierno.

Dejarlo reposar unos minutos y servir.

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

CALAMARES EN SU TINTA 3

INGREDIENTES

800 grs. Calamares
2 cebollas
500 grs de tomates maduros
Aceite
Sal

eLABORACION:

Limpiar los calamares

Se pone un poco de aceite en una sartén; se saltean los calamares y se pasan a una cazuela de barro

Se rehogan las cebollas (previamente peladas y picadas) en la misma grasa, dejándolas hacer a fuego muy suave para que queden blandas y sin apenas color

Se añaden los tomates pelados y picados, se machacan las tintas con espumadera y se incorporan diluidas en un poco de agua.

Se sazona al gusto y se cuece alrededor de 20 minutos

Se prueba la salsa y si esta algo acida se echa un poco de azúcar

Se pasa por el pasapures sobre los calamares y se continua la coccion unos 15 minutos mas

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

CALAMARES ENCEBOLLADOS

INGREDIENTES

1 Kg. De calamares
1 cebolla grande
1 tomate
1 diente de ajo
Aceite
Sal y Pimienta negra molida
Vino blanco

eLABORACION:

Limpiar, lavar y cortar en rodajas los calamares, colocarlos en una cazuela con aceite y ponerlos al fuego tapados. Dejarlos hasta que hayan soltado todo el agua removiendo de vez en cuando. Una vez evaporada el agua añadir a los calamares la cebolla cortada en aros, dejar cocer unos diez minutos y añadirle el tomate cortado por la mitad dejarlo cinco minutos más. Salpimentar y agregar un vasito de vino blanco, y medio vasito de agua, continuar la cocción hasta que los calamares estén tiernos. Picar un ajo en el mortero y mezclar con un poco de aceite. Tirar en la cazuela y remover,

Servirlos bien calientes espolvoreados con perejil.

Receta tomada de portaldesevilla.com

CALAMARES RELLENOS

INGREDIENTES

4 o 5 calamares (que no sean muy grandes porque así son de ración 15 cm aproximadamente)

2 cebollas pequeñas

Piñones

Ajo

Perejil

Vino tinto o blanco (preferentemente el tinto)

Harina

Aceite

Sal

eLABORACION:

Se corta la cebolla en trozos muy pequeños. Se reserva.

Se cortan las patas y las alas a los calamares. Se reserva.

Se pone a sofreír la cebolla con aceite. A media cocción se echan las patas y las alas. Se dan vueltas. Se echa el ajo, el perejil y los piñones y se da unas vueltas. Se echa el vino y se deja hervir unos 10 minutos.

Se rellenan los calamares dejando como un centímetro sin rellenar para cerrarlos bien con palillos.

En una sartén aparte se pone un poco de aceite. Se enharinan los calamares y se sofríen un poco por los 2 lados.

Se ponen en una cazuela.

Si ha sobrado relleno, que es lo más probable se echa en la cazuela con un poquito de agua para que no se pegue y se echa una chorradita más de vino. Se mueve durante 10 minutos más o menos. Si no ha sobrado rellenos se ralla una cebolla y se sofríe en el aceite de los calamares.

Opciones:

Además se puede añadir:

- una lata pequeña de atún que se añade antes de echar el vino en el relleno

- un poco de gambita y 1 huevo duro que se tiene que sofreír la gambita un poco.

Receta tomada de ForoMundoRecetas.com

Calamares rellenos

Dos calamares medianos, 100 g de carne de ternera picada, un huevo duro, ¼ de litro de zumo de tomate, una cucharadita de aceite, setas, ajo, pimienta, perejil, Sun bol, una cucharadita de salsa de soja.

En una sartén untada con un poco de aceite se pasa la carne picada con pimienta y las patas y aletas de los calamares. Cuando esté un poco cocido, se le añade el huevo duro picado. Con ello se rellenas los calamares del revés para que no se abran. En una cazuela se pone el zumo de tomate, el aceite, ajo, y perejil picado, un poco de agua y salsa de soja, poniendo los calamares y tapando la cazuela hasta que esté cocido. Añadir el Sun bol y las setas y dejar cocer un rato más.

CALAMARCITOS DE LA ABUELA

INGREDIENTES

600 g de calamarcitos (evidente 04.gif)

400 g de patatas

1 cebolla grande

1 hoja de laurel

Azafrán

Vino blanco

3 cucharadas de falso alioli (mahonesa con ajo)

Aceite de oliva, perjol y sal

eLABORACION:

Cortar la cebolla y colocarla en una cacerola con aceite. Cuando esté blanda, sin que se dore, añadir los calamarcitos limpios y sequitos, el laurel, azafrán y la sal. Cocer lentamente, vertiendo de vez en cuando, una cucharadita de vino.

Cuando estén blanditos, añadir las patatas cortadas en rodajas gorditas. Cocer a fuego suave. Un poquito antes de retirar del fuego, echar el alioli, remover bien(dando un vaivén a la cacerola icon_wink.gif) y espolvorear con el perejol picadito.

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

CAMARONES EN SALSA DE CREMA

INGREDIENTES

- 1 libra de camarones grandes limpios
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de aceite verde
- 1/2 taza de leche
- 1 pizca de oregano
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de vino blanco
- 1/2 taza de cebolla blanca (en tiritas)
- 1/2 taza de pimientos rojos (en tiritas)
- 1/2 taza de pimientos verdes (en tiritas)
- 1 sobresito de sazón goya con azafran
- 1 pizca de perejil picadito para adornar

eLABORACION:

En una sartén poner el aceite verde y los ajos hasta que sofrían por 1 minuto, agregar la cebolla y dejar sofreír, luego los pimientos, luego agregar los camarones y dejar sofreír por 3 minutos, luego agregar la leche, el vino, sal, pimienta, la pizca de oregano y por último el sobresito de sazón goya con azafran y dejar secar la crema al gusto adornar con el perejil.

Receta tomada de ForoMundoRecetas.com

CANGREJOS EN SALSA

INGREDIENTES

- 30 cangrejos de río
- 2 zanahorias medianas
- 50 gr de cebolla y una chalota
- 150 gr de tomate
- Un vaso de vino blanco
- 3 cucharadas de buen cognac
- hierbas aromáticas
- 3 cucharadas de aceite
- 30 gr de mantequilla
- perejil
- sal, pimienta y cayena

eLABORACION:

Rehogar en una cazuela la zanahoria, la cebolla y la chalota, todo ello picado muy fino. Dejar hacer a fuego suave y con la cazuela tapada durante 10 minutos. Añadir un vaso de agua y dejar cocer otros 10 minutos.

Limpiar y capar los cangrejos. Ponerlos en una sartén con el vino blanco y sal y saltearlos a fuego vivo hasta que estén colorados.

Calentar el cognac en un cazo pequeño y prenderlo con una cerilla. Una vez prendido, viértalo sobre los cangrejos, muevalos y reservalos.

En la cazuela de rehogar las verduras añadir el tomate, pelado, partido y sin semillas. Dejarlos freír y añadir los cangrejos con su salsa, las hierbas aromáticas y pimienta. Dejar cocere unos 10 minutos.

Pasado ese tiempo se sacan los cangrejos y se reservan al calor.

Dejar cocer la salsa otros 10 minutos y pasarla por el chino o minipimer. Añadir la mantequilla.

Verter la salsa sobre los cangrejos, calentar y servir.

Receta tomada de Simone Ortega

CARAMELOS DE GAMBAS CON HOJAS DE RÚCULA, QUESO PARMESANO Y ACEITE

INGREDIENTES

- 3 gambas peladas y cortadas por la mitad
- 5 hojas de rúcula
- 30 gramos de queso parmesano
- 200 gramos de harina de trigo
- 2 huevos (en serio)
- 3 yemas de huevo
- Un chorro aceite de oliva virgen
- Sal

LABORACION:

Si bien el nombre es algo impactante por tamaño, es un plato de mezcla mediterránea.

Se coloca en una fuente toda la harina, se añaden ambos huevos (sin hacer comentarios al respecto) y dos de las yemas, así como una pizca de sal y el chorrito de aceite de oliva. Se amasa hasta que la pasta coja cuerpo y se estira sobre una superficie enharinada.

Seguidamente se extraen de la masa seis rectángulos de unos 2x5 centímetros, encima de cada cual se coloca media gamba, se cubre y se tuerce la masa hasta darle forma de caramelo envuelto. Luego se les da una mano de pintura de la otra yema de huevo para que queden bien compactos.

Se fríen los caramelos, se escurren bien y se colocan en el plato de forma desigual junto con las hojas de rúcula, los trocitos de queso parmesano y otro buen chorrito de aceite de oliva.

Original y colorido.

Receta tomada de Foro MundoRecetas.com

Cardos con Anchoa

Dificultad: Fácil

Plato: Primero

Ingredientes:

_1 Kg. de cardos

_1 lata de anchoas

_1 limón

_4 dientes de ajo

_60 gr. de mantequilla

_Sal

Preparación:

· Limpiar los cardos con cuidado para poder retirar todas las hebras y cortar en trozos. Colocar en una ensaladera con un poco de limón.

· En una cazuela con un poco de mantequilla, agua y sal, cocer los cardos hasta que estén tiernos. Escurrir dejando un poco de caldo. Añadir a la cazuela los dientes de ajo pelados, las anchoas escurridas y dejar cocer 10 minutos más. Servir muy caliente

CAZUELA ALMONTEÑA (DE MARISCO)

INGREDIENTES

Para 6 raciones

- 1 kg de mejillones
- 1/2 kg de almejas
- 1/4 kg de gambas
- 100 gr de jamón serrano
- 6 dientes de ajo
- Un ramo de perejil
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- Un vaso de vino blanco
- Una cucharada de harina
- Un vaso de caldo de pescado
- 2 cucharadas de brandy
- Una cucharada de anís

eLABORACION:

Poner las almejas en agua durante una hora para que suelten la arena. Lavar los mejillones raspando las conchas con un cuchillo y tirando de las barbas. Pelar los dientes de ajo. Cortar el jamón en dados y picar el perejil, lavarlo y escurrirlo. Tostar la harina en una sartén, sin nada de aceite, hasta que se oscurezca. Poner el aceite en una cazuela de barro, acercarla al fuego y freír los ajos hasta que se doren. Añadir el jamón cortado y el perejil picado, dar unas vueltas e incorporar la harina tostada. Remover y regar con el vino, el brandy y el anís; así como con el caldo, dejar cocer unos minutos. Cuando la salsa esté ligada, añadir las almejas, los mejillones y las gambas sin pelar, tapar la cazuela y mantenerla a fuego moderado unos diez minutos, hasta que se abran los moluscos. Retirar una de las conchas de los mejillones y de las almejas, respolvorear con perejil picado y servir bien caliente.

Receta tomada de M^a Jesús Gil de Antuñano

CHIPIRONES ENCEBOLLADOS

INGREDIENTES

- 1 kg de chipirones pequeños
- 3 cebollas
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino blanco seco
- 10 granos de pimienta negra
- 3 dientes de ajo
- 1 ramillete de perejil fresco.
- 1/4 litro de caldo de pescados o de marisco.

eLABORACION:

- Limpiar los chipirones. Para este plato deben estar enteros.
- En una cazuela de barro, poner a pochar muy despacio, la cebolla en juliana, la pimienta y los ajos laminados.
- Cuando empiece a tomar color, echamos la harina, y rehogamos.
- A continuación ponemos el vino e inmediatamente, los chipirones.
- Dejar cocer a fuego muy muy lento. Cuando reduzca el vino, ponemos el caldo.
- Cuando estén blanditos, servir, adornados con perejil fresco y su salsita.

Receta tomada de [Foro MundoRecetas.com](http://ForoMundoRecetas.com)

Cigalas salteadas con cebolla y arroz

Ingredientes:

- 12 cigalas medianas frescas,
- un trocito de guindilla,
- 750 grs de cebollas,
- un ramito compuesto por brotes de perejil,
- 1 hoja de laurel y 1 ramita de tomillo,
- una cda de azúcar,
- sal y pimienta,
- 100 centilitros de vino blanco seco,
- un diente de ajo,
- 160 grs de arroz de grano largo,
- un pellizco de curry,
- tres medidas de agua o caldo ligero.

Elaboración:

Se laminan las cebollas y se pasan a una sartén con aceite caliente y salteándolas a fuego vivo sin dejar de remover hasta que pierdan humedad. Se condimentan incorporando el ramito compuesto de hierbas, se tapa y se deja cocer lentamente hasta que cojan un poco de color. Regar con el vino, reducir y retirar el ramito.

Poner aceite y un diente de ajo en una cazuela, incorporar el arroz, darle unas vueltas, verter el caldo (3 medidas en volumen) y el curry. Se tapa y se cuece suavemente durante 18 minutos. Se retira y se deja reposar cinco minutos pasándolo, después, a una bandeja de servir.

Poner aceite y la guindilla en una sartén y, cuando esté caliente, saltear las cigalas, sazonar, mantenerlas en el fuego a temperatura media durante unos minutos y, después, incorporar la cebolla. Se le da unas vueltas y se coloca encima del arroz. Servir a continuación.

El Ceviche del Inca

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

_300 gr. de filetes de lenguado en trozos pequeños

_300 gr. de cebollas en rodajas finas

_El zumo de 7 limones

_Pimienta de Cayena

_Guindillas secas

_Sal

_Optativos: 250 gr. de boniatos, 2 mazorcas de maiz

Preparación:

- Mezclar el lenguado con la cebolla añadiendo la guindilla, espolvorear con sal y la pimienta. Dejarlo en reposo 1 hora en un recipiente de loza, cuidando mucho la cantidad de cayena y guindilla porque ambas pican mucho.
- Cubrir del todo con el zumo del limón y dejarlo reposar en la nevera 8 horas o más.

Espuma de Salmón

Dificultad: Media

Plato: Entrante

Ingredientes:

- _400 gr. de salmón ahumado en lonchas
- _100 gr. de mantequilla
- _1/2 tarrito de caviar
- _1/2 litro de nata para montar
- _1 dl. de caldo de pescado
- _4 hojas de cola de pescado
- _El zumo de un limón
- _1 ramita de eneldo
- _Sal
- _Pimienta

Preparación:

- Poner en la batidora 300 gr. de salmón y la mantequilla. Añadir el zumo de limón y batir todo hasta que resulte una crema suave.
- Remojar la cola de pescado en agua fría, exprimirla y colocarla en una cazuela con el caldo hirviendo. Dejar cocer a fuego lento, sin dejar de remover, hasta que la cola de pescado esté bien desleída.
- Añadir la cola de pescado a la crema de salmón e incorporar, con delicadeza, la nata montada a punto de nieve fuerte. Salpimentar y verter el preparado en un molde mojado con agua fría.
- Introducir el molde en el frigorífico durante unas horas. En el momento de servir, volcar sobre una fuente y decorar con las lonchas de salmón sobrantes y el caviar. Servir junto con un limón cortado y una ramita de eneldo.

Filete de pescado o pavo con verduras y tomate

Aliñar un filete de 150 g con sal, pimienta y zumo de limón. Cortar 150 g de tomate en rodajas. Limpiar y picar una cebolleta y un calabacín pequeño. Freír el filete y sazonarlo con pimienta y tomillo. Tomarlo con una rebanada de pan de molde.

Gallo en filetes

Dos filetes de gallo, dos tomates, 30 g de arroz, una cucharada de comino. Una de cilantro, medio limón, sal y pimienta.

Cocer el arroz y verterlo en una fuente. Cortar los tomates en rodajas y ponerlos encima del arroz con los filetes de gallo. Salpimentar y aromatizar con el comino. Cubrir con papel de aluminio y cocinar 10 minutos en el horno. Añadir el cilantro y el limón.

MANTERQUILLA DE ANCHOAS

Desalar por completo las anchoas y quitarles la espina, (si son de salazón), si son anchoas en aceite meterlas un poco en agua para desalarlas, reducir las a puré en el mortero o en tritadora eléctrica, sazonar con especias al gusto, añadir un chorrito de vinagre o de vino blanco, jerez o licor al gusto, incorporar la mantequilla ablandada y mezclar bien todo el conjunto. Esta mantequilla se utiliza para bouchées y entremeses, y para guarnecer pescados y carnes a la parrilla, o bien carnes

Mejillones con pimientos

Ingredientes:

1,5 kg de mejillones
1 pimiento rojo
1 vaso de vino blanco
Sal
4 dientes de ajo
Pimienta blanca en grano
Aceite
1 cucharada de harina
Perejil picado
Agua



Elaboración:

Pon los mejillones a cocer en agua con el vino y unos granos de pimienta, o al vapor en una vaporera, en la que habrás puesto en la parte inferior el agua junto con el vino y la pimienta.

Aparte, en una sartén saltea el pimiento picado con el ajo en láminas, sala al gusto y después añade la harina. Rehoga y agrega a continuación el caldo de cocción de los mejillones y el vino blanco. Liga la salsa y deja que reduzca, espolvoreando al final con perejil picado. Mientras, quita una de las valvas de cada mejillón, colócalos en una fuente de servir y salséalos.

Por persona: Calorías totales: 265 kcal. Proteínas: 31,9 (47 %). Hidratos de carbono: 11,49 (17 %) . Grasas totales: 9,8 gr (34 %) [saturada: 1,6 gr (3,4 %), monoinsaturada: 4,59(15,3 %), poliinsaturada: 1,8 gr (6,1 %)] Otros: Colesterol: 125 mg . Fibra alimentaria: 0,4 gr . Calcio: 253 mg. Hierro: 18,4 mg. Potasio: 824 mg. Sodio: 733 mg.

Consejos: Plato especialmente recomendado para el consumo por personas obesas, diabéticas, con osteoporosis o con anemia por falta de hierro. Deben consumirlo esporádicamente quienes tengan problemas de colesterol, insuficiencia renal, ácido úrico elevado o hipertensión.

Merluza en salsa verde

Ingredientes:

8 rodajas de mediana (merluza) de 2cm de grosor
16 almejas
2 dientes de ajo
Aceite de oliva virgen (o normal)
1 cucharada de harina
Agua o caldo de pescado
Perejil picado y sal



Elaboración:

Poner en un recipiente (no hace falta que sea de barro) el diente de ajo picado con 4 cucharadas de aceite de oliva, cuando empiece a dorarse añadir la harina y removerla bien hasta que se deshaga y añadir entonces un poco de agua o caldo

de pescado y si tenemos un poco de caldo de espárragos para aprovechar también le va bien. Después echar el perejil, las merluza y las almejas, dejar que cueza durante 2 o 3 minutos por cada lado y listo.

Merluza rellena

Ingredientes:

1 merluza de 1,5 kg.
1/2 kg. de salmón fresco
10 - 12 hojas de espinacas escaldadas
1 pimiento verde
1/2 cebolla
1 patata
1 vaso de vino blanco
1/2 l. de caldo de pescado
Aceite y sal
Unas ramitas de perejil



Elaboración:

Una vez limpia la merluza , ábrela por la mitad retirándole la espina central . Sazona y cubre con las hojas de espinaca previamente escaldadas. A continuación , coloca encima el salmón cortado en tiras.

Cierra la pieza de merluza y átala con una cuerda de liz.

Coloca la merluza rellena en una bandeja de horno sobre una cama de pimiento verde y cebolla en juliana y ajos picados.

Sazona y vierte el vino blanco y el caldo de pescado. Añade unas patatas peladas y cortadas tipo chips.

Hornea durante 35 - 40 minutos a 180 - 190 grados. Si ves que se seca , añade mas caldo. Una vez horneada , retira la cuerda.

Sirve esta merluza rellena con la guarnición de verduras y salseada con el caldo de hornear. Por ultimo adorna con unas ramitas de perejil.

PESCADO AL HORNO

INGREDIENTES:

- Pescado
- Tomate
- Aceite
- 1 Cebolla
- 2 Pimientos
- Aceite
-

En un Recipiente se pone cebolla picada y pimientos picados. Se sofríe y cuando está sofrito se añade tomate natural previamente triturado y se deja reducir el agua del tomate

Se fríe el pescado.

En la base de la bandeja se coloca base de salsa tomate, pescado, otra vez salsa de tomate y aceitunas; y se mete en el horno 10-15 min en el horno al máximo.

*** PISSOLAT**

Condimento provenzal de origen nizado, hecho con un puré de anchoas, (en salmuera o en su defecto en aceite), realzado con clavos de especia, tomillo, laurel y pimienta, y amasado con aceite de oliva. Se utiliza para condimentar entremeses, pescados y carnes frías.

Rape con Salsa de Calamares

Dificultad: Media

Plato: Segundo

Ingredientes:

_200 gr. de rape en trozos

_1 cebolla

_2 dientes de ajo

_Pan rallado

_Sal

_Bolsitas de tinta de calamares

Preparación:

- Cortar la cebolla a cuadritos y picar los ajos. Freír en una sartén y añadir las bolsitas de tinta de los calamares, previamente pasadas por el chino.
- En una plancha, echar un chorrito de aceite. Salar el rape y rebozarlo ligeramente y hacerlo en la plancha hasta que esté bien hecho. Colocar el rape en el plato de servir y echar por encima la salsa preparada. Servir al momento.

Rollitos de Salmón

Dificultad: Difícil

Plato: Primero

Ingredientes:

_ Salmón ahumado

_ Caviar

_ Brotes de soja

_ 1 limón

Preparación:

- Cortar el salmón ahumado en tiritas y colocar sobre cada una un poco de caviar, cerrarlas formando un rollito.
- Colocar en el plato de servir, un lecho de brotes de soja y poner los rollitos de salmón encima. Rociar con el zumo de limón.

Salpicón de marisco

Ingredientes:

- 1 kilo de langostinos (o ½ de langostinos y ½ de gambas),
- 1 pimiento verde,
- 2 ó 3 tomates de ensalada,
- 1 cebolla mediana,
- ½ vaso de aceite de oliva virgen,
- 3 cdas de vinagre de vino de jerez y sal.

Elaboración:

Poner al fuego una cazuela con abundante agua y un puñado de sal. Cuando el agua empiece a hervir a borbotones, echar el marisco y cuando comience a hervir nuevamente, sacarlo y echarlo en otra cazuela, que habremos preparado previamente, con agua, hielo y sal. Hay que mantener el marisco en esta segunda cazuela unos minutos y luego sacarlo y escurrirlo. Pelar el marisco, dejando sólo las colas y cortarlo en rodajitas de medio centímetro, aproximadamente. Posteriormente, poner en un bol el marisco troceado y añadir el pimiento, los tomates y la cebolla, finamente picados, en daditos. Aparte, en un tazón, se hace una mezcla con el aceite, el vinagre y la sal y se echan por encima de los langostinos y las verduras que tenemos en el bol. Finalmente, hay que removerlo para que se mezcle todo muy bien.

Presentación:

Cuando esté todo bien mezclado, conviene pasarlo a una fuente plana y colocarlo en el frigorífico hasta la hora de servirlo, ya que este plato se debe comer bastante frío.

Sardinas en Papillotes

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

_4 sardinas

_1 cebolla grande

_6 cucharadas soperas de aceite

_Tomillo

_Hierbabuena

_ Albahaca y Sal

Preparación:

· Sazonar las sardinas con la sal, la hierbabuena, el tomillo y la albahaca. Cortar la cebolla en aros y colocar por encima de las sardinas. Echar aceite por encima de las sardinas y envolver con papel de plata cada sardina.

· Calentar el horno e introducir las sardinas en él. Asarlas durante 20 minutos. Servir muy calientes.

Tartaletas de Pescado

Dificultad: Difícil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _ 400 gr. de pasta quebrada u hojaldre, congelado y descongelarlo después
- _ ½ Kg. de merluza u otro pescado
- _ ½ cucharadita de macis rallado
- _ 2 hojas de laurel, picadas
- _ Nuez moscada, rallada
- _ Pimienta negra recién molida
- _ Leche
- _ 25 gr. de mantequilla
- _ 1 cucharada de harina
- _ 1 yema de huevo, batida
- _ Sal y Pimienta negra, molida
- _ Queso parmesano rallado

Preparación:

- Calentar el horno a 190° C. Estirar la pasta en una superficie enharinada cortando luego 24 redondeles con cortapastas de 7,5 cm. de diametro. Recubra con estos redondeles de masa 24 moldes de tartaletas pinchando la base de cada uno de ellos con un tenedor. Ponga encima de la pasta recubriendola con papel de aluminio, poniendo algo de peso encima. Hornear durante 10-15 minutos. Quitar el peso del papel de aluminio y ponerlos aparte para que se enfríen.
- Mientras tanto poner el pescado en un cazo grande con las hojas de laurel, el macis, si lo usa, pimienta negra y nuez moscada, a discrecion. Añada la leche suficiente para cubrir el pescado, póngalo al fuego y manténgalo cociendo, muy lentamente, durante 15 minutos o hasta que la carne se pueda separar facilmente con un tenedor. Con una espumadera pasar el pescado, colando el líquido y reservando 1/4 de litro. Quitar la piel y las espinas pasándolo luego a un recipiente y desmenuzarlo con un tenedor.
- Derrita la mantequilla en un cazo, añada la harina y remuevala a fuego bajo durante 1-2 minutos. Quitar el fuego y añadir gradualmente el líquido que se ha guardado anteriormente. Volver a poner al fuego removiendo constantemente, cocer hasta que este espesa y suave. Añada una yema de huevo removiendo bien para que se mezcle, agregue el pescado, pruebe y corrija el sazamiento si es necesario. Calentar el grill hasta una temperatura alta.
- Desmoldear las tartaletas colocarlas en una fuente grande y resistente al calor rellenándolas con la mezcla del pescado. Espolvorear con un poco de cayena y del queso parmesano, cada una de ellas. Poner al grill durante 3-4 minutos hasta que se haya derretido el queso y la parte superior este burburgeando y dorada y a servir.

Truchas con Pimentón

Dificultad: Fácil

Plato: Segundo

Ingredientes:

- _4 truchas de aproximadamente 300 gr. cada una
- _4 dientes de ajo
- _2 cucharaditas de pimentón dulce
- _1 cucharadita de pimentón picante
- _1 taza de aceite
- _2 cucharadas de vinagre
- _Sal
- _Papel de aluminio

Preparación:

- Machaca el ajo en un mortero hasta que este bien picado, mézclalo con el pimentón, el aceite y el vinagre y caliéntalos sin permitir que el aceite y el vinagre lleguen a hervir. Extiende entonces cada trucha en el papel de aluminio con el tamaño apropiado para envolverla después completamente, sálala y rocíala después con una o dos cucharadas del preparado, envuélvelas de manera que cuando se metan en el horno no pierdan ni una gota de su salsa y mételas en el horno bien caliente durante 15 ó 20 minutos.
- Sirvelas envueltas acompañadas de patatas cocidas o de ensalada. Frías resultan mucho más exquisitas porque la salsa que se forma a su alrededor se hace gelatina