Recetas para todos los gustos

con conservas de pescado y marisco

UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo Marítimo y de Pesca (FEMP)
ANFACO CECOPESCA
Invertimos en la pesca sostenible
#alimentosdespaña
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Índice

Pulsa sobre cada variedad para descubrir recetas

Información nutricional

atún

atún claro

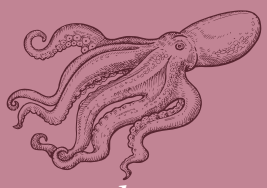
bonito del norte

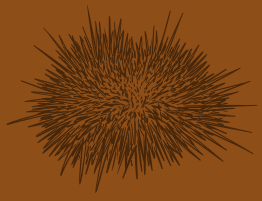
sardinilla y sardina

mejillones

berberechos

caballa

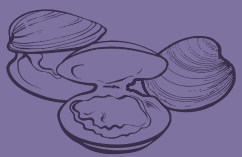

pulpo


erizo de mar

navajas

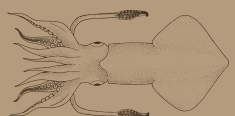
anchoa

zamburiña


almejas

jurel y aguja

calamar


chipirón

Información nutricional

PRODUCTOS	CALORÍAS	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS
Anchoas en aceite de oliva	135 kcal	19,5 g	6,1 g	0,6 g
Atún en aceite de oliva	286 kcal	25,2 g	20,1 g	0 g
Berberechos al natural	74 kcal	10,7 g	0,5 g	7,7 g
Bonito en aceite de oliva	285 kcal	24 ,0 g	21,0 g	0 g
Caballa en aceite de oliva	283 kcal	27,4 g	14,3 g	0 g
Calamares en aceite de oliva	184 kcal	21,7 g	9,4 g	1,4 g
Chipirones al Natural	88 kcal	17,0 g	2,0 g	0,5 g
Jureles en aceite de oliva	285 kcal	21,0 g	21,0 g	0 g
Mejillones en Escabeche	207 kcal	15,2 g	14,1 g	4,7 g
Pulpo en aceite de oliva	174 kcal	24,5 g	15,1 g	6,0 g
Sardina en aceite de oliva	210 kcal	24,3 g	13,0 g	0 g

▲ ÍNDICE

atún

Montadito de atún y calabacín

INGREDIENTES (2 personas)

Una lata de atún en aceite de oliva · calabacín · cebolla · pimiento rojo · queso rallado · reducción de vinagre de Módena

ELABORACIÓN

Marcar con cuidado el calabacín a la plancha, retirar y colocar encima el atún, cubierto con un poco de cebolla y pimiento rojo crudos, finamente picados. Para terminar, espolvoreamos todo con queso rallado y decoramos con la reducción de vinagre de Módena.

▲ ÍNDICE

atún

Atún a la Provenzal

INGREDIENTES (2 personas)

· 250 g de atún en aceite de oliva · 250 g de cebolla · 2 cucharadas soperas de aceite · 1 vaso de vino blanco · 1 vaso de caldo o de agua · 1 cucharada sopera de harina · 1 diente de ajo · sal · pimienta · 1 hoja de laurel · paprika · pan rallado

ELABORACIÓN

Picar la cebolla muy fina y dorar en una sartén con las dos cucharadas de aceite de oliva. Añadir el ajo machacado previamente y el laurel. Espolvorear con harina y remover bien evitando que se formen grumos. Añadir el vino, el caldo, la sal y la pimienta. Cocer a fuego lento, removiendo, sin dejar que espese.

En una fuente para horno poner el atún en trozos y echar el aceite de la conserva por encima. Verter la salsa sobre el atún.

Espolvorear abundantemente con pan rallado y dejar en el horno 10 minutos aproximadamente.

▲ ÍNDICE

atún claro

Atún al Mirotón

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata mediana de atún al natural · ½ kg de tomates · aceite de oliva · aceitunas negras y verdes · 1 cebolla · 1 lata pequeña de tomate concentrado · 2 dientes de ajo · laurel · sal · pimienta blanca

ELABORACIÓN

Dorar en una cazuela la cebolla y el ajo previamente picado. Pelar los tomates, trocearlos y sofreírlos con los demás ingredientes. Dejar cocer media hora a fuego lento. Añadir las aceitunas sin hueso y el tomate concentrado.

Un cuarto de hora antes de servir, poner el atún al natural en la cazuela y cocer a fuego muy lento. Servir como acompañamiento arroz hervido salteado con aceite.

ÍNDICE

atún claro

Rollito de jamón relleno de atún claro y compota de manzana

INGREDIENTES (2 personas)

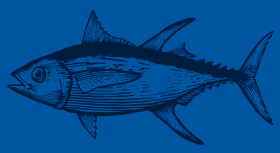
1 lata de Atún Claro en aceite de oliva · jamón york · compota de manzana

ELABORACIÓN

Sobre una loncha de jamón york se pone una cucharadita de compota de manzana. Se extiende, se añade el atún claro desmenuzado y se enrosca con cuidado.

A continuación, se trocea el rulo y se cose cada trocito con un palillo.

ÍNDICE



atún claro

Canelón de atún

INGREDIENTES (2 personas)

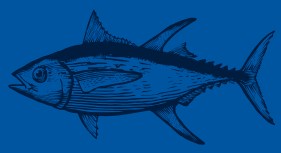
· 1 lata de atún claro en aceite de oliva · puerros · queso fresco · mayonesa · cebolleta · perejil

ELABORACIÓN

Escaldar unos puerros, cortados en 5 cm, y retirar con cuidado las láminas. Rellenarlas con una mezcla hecha a base de atún claro, queso fresco, mayonesa, cebolleta y perejil.

Decorar el canelón con unas láminas de atún claro y hebras de puerro frito.

ÍNDICE



atún claro

Ensalada de pasta con atún claro

INGREDIENTES (2 personas)

2 latas de atún claro en aceite de oliva · 2 dientes de ajo · 2 tomates · 400 g de pasta tipo lazos · 1 pimiento verde · 1 pimiento rojo · aceitunas negras · albahaca · orégano · sal · pimienta

ELABORACIÓN

Escaldar los tomates en agua hirviendo y dejar enfriar. Luego, pelar y partir por la mitad, salarlos ligeramente para que pierdan el agua. Cortarlos en gajos. Lavar, secar y cortar los pimientos en tiras alargadas. Triturar los ajos junto con la albahaca, reservando algunas hojas enteras. Hervir la pasta en abundante agua salada hasta que esté “al dente”. Escurrir y disponerla en una ensaladera.

Añadir los tomates, las aceitunas, los pimientos, el atún claro con toda su salsa y desmenuzado, la mezcla de ajo y albahaca picada. Salpimentar, rociar con aceite y espolvorear con orégano.

Mezclar todo con cuidado y decorar con las hojas de albahaca reservadas.

▲ ÍNDICE

atún claro

Ventresca de atún blanco con cebolletas y romesco

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de ventresca de atún blanco en aceite de oliva · 4 cebolletas pequeñas y tiernas · tomillo limonero · cebollino · salsa romesco

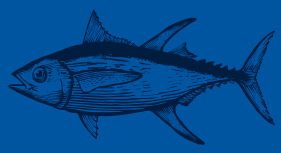
ELABORACIÓN

Asamos en primer lugar las cebolletas envueltas en un papel aluminio con sal gruesa y aceite, dejamos 10 minutos en una sartén a fuego medio o en un horno en una fuente con un poco de agua a 150ºC. Pasado ese tiempo comprobamos su ternura. Colocamos en un plato con forma alargada una base con la salsa romesco la cebolleta encima y las láminas de ventresca acompañando a las cebolletas.

Terminamos con unas hojas de tomillo limonero, cebollino picado y el aceite de la propia conserva.

Nota: la romesco es una salsa básicamente elaborada a base de tomate, almendra, pimentón, pan, aceite y vinagre.

ÍNDICE



atún claro

Tostadas de atún y guacamole crujientes

INGREDIENTES (2 personas)

100 g de atún en conserva · 200 g de guacamole · 4 tortillas mexicanas · tomate · cebolla · cilantro · lima · pimienta blanca

ELABORACIÓN

Esta es una de las recetas de atún en conserva más sencilla de hacer.

Para hacer el guacamole debes comprar unos aguacates maduros, para no fallar elige los que tienen la piel más oscura. Pártelos a la mitad, sácales la pepita y quítales la piel. Pon la carne de aguacate en un plato y machácala con un tenedor. Corta la cebolla y los tomates en dados muy pequeños, añádelos y revuelve un poco. Incorpora la sal, la pimienta blanca y un chorrito de lima, así evitarás que se oxide.

Sobre una tortilla, ponle guacamole en el fondo, por encima el atún y el cilantro por encima.

ÍNDICE

atún claro

Timbal de ventresca de atún claro

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de ventresca de atún claro en aceite de oliva · 2 patatas · 1 huevo · 1 aguacate · 6 tomates secos · cebolleta · 1 mandarina / para la vinagreta:· aceitunas negras · pimiento rojo asado · cebolleta · aceite de oliva virgen · vinagre de vino tinto.

ELABORACIÓN

Para hacer la vinagreta, picar finamente 8 aceitunas negras sin hueso, medio pimiento asado y media cebolleta. Cubrir con aceite de oliva y vinagre de vino tinto. Reservar.

Cocer dos patatas y un huevo. Una vez listos, picarlos en dados junto con la pulpa de un aguacate, un tercio de la conserva de ventresca de atún claro, los tomates secos y media cebolleta. Mezclar bien y regar con el jugo de una mandarina.

Para montar el plato, formar un círculo con las verduras con la ayuda de un aro de cocina, disponiendo el resto de las láminas de ventresca de atún claro encima, sin escurrirlas demasiado. Acompañar el timbal con la vinagreta que hemos preparado previamente.

ÍNDICE

bonito del norte

Revuelto de bonito del norte con espinacas

INGREDIENTES (2 personas)

· 1 lata grande de bonito del norte en aceite de oliva · 3 huevos · 1 atado de espinacas · 2 dientes de ajo · 65 ml de crema de leche · aceite oliva virgen · pimienta 5 bayas · sal

ELABORACIÓN

Lavar y secar bien las espinacas, cortándolas en trozos medianos.

En una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva, saltear las espinacas junto con el ajo fileteado. Cuando esté dorado, bajar el fuego a intensidad mínima e incorporar los 3 huevos sin batir y un vasito de crema de leche. Remover constantemente con una cuchara de madera hasta conseguir una textura cremosa, sin permitir que el huevo llegue a cuajar.

Incorporar el contenido de la lata de bonito del norte previamente escurrido, y seguir removiendo dos minutos. Añadir una pizca de sal y de pimienta 5 bayas antes de retirar del fuego.

ÍNDICE

bonito del norte

Pimientos de piquillo rellenos de bonito del norte

INGREDIENTES (2 personas)

· 1 lata mediana de bonito del norte en aceite de oliva · 1 lata de anchoas en aceite de oliva · 1 cebolla · 2 pimientos de piquillo por persona · 2 dientes de ajo · 1 cucharada de tomate concentrado · 1 cucharada de carne de pimiento · ½ vaso de leche · 1 ó 2 cucharadas de harina · ½ vaso de caldo de pescado (puede ser de cubitos) · aceite de oliva y sal.

ELABORACIÓN

Cocer los pimientos. Una vez cocidos retirarlos a una fuente y reservar. En una sartén sofreímos el ajo y la cebolla picados muy menudos; cuando estén dorados agregamos la harina removiendo continuamente para evitar que se tueste. Añadimos el caldo y la leche calientes, poco a poco, sin dejar de remover hasta conseguir una bechamel espesa. Cuando comience a hervir la dejamos cocer de 3 a 5 minutos.

En un cuenco aparte reservamos un poco de bechamel para preparar la salsa de pimiento. Incorporamos el bonito del norte desmenuzado y las anchoas cortadas en trocitos. Rellenamos con esta mezcla los pimientos. A la bechamel reservada se le añaden unas cucharadas de caldo de pescado y un pimiento de piquillo. Se pasa por la batidora hasta conseguir una salsa no muy espesa.

Ponemos casi toda la salsa en el fondo de una fuente, se colocan sobre ella los pimientos y se riegan por encima con la salsa restante.

▲ ÍNDICE

sardinilla

Sardinillas en su tosta de alboronia, canela y hierbabuena

INGREDIENTES (2 personas)

· 1 lata de sardinillas en aceite de oliva · pan sin levadura para la tosta · 50 gr de calabaza · 50 gr de calabacín · 50 gr de cebolleta · 30 gr de pimiento rojo · aceite de oliva · canela en polvo · hierbabuena · comino

ELABORACIÓN

Cortar toda la verduras en pequeños dados y comenzar a pochar con aceite en una sartén, primero la cebolleta, después el pimiento, seguidamente el calabacín y finamente la calabaza, dejamos que todo se cocine con suavidad y cuando comience a ablandarse añadimos la sal y un poco de aceite. Retiramos del fuego y dejamos atemperar. Una vez templada la alboronia cubrir parte de la tosta con ella, colocar cuidadosamente las sardinillas encima de las verduras y espolvorear estas con canela, comino y la hierbabuena picada.

Nota: se puede sustituir la alboronia por un fondo de empanada con cebolla, pimiento y tomate.

ÍNDICE

sardinilla

Sardinillas sobre arroz cremoso de zanahoria

INGREDIENTES (2 personas)

· 1 lata de sardinillas en aceite de oliva · arroz de grano corto · zumo de zanahoria licuado · caldo de pollo o verdura · guisantes congelados · 4 ajos tiernos (ajetes) · aceite de oliva · vinagre de arroz · azafrán

ELABORACIÓN

Calentar un vaso de zumo de zanahoria y un vaso de caldo, reservando caliente. Lavar el arroz, escurrir y reservar.

Picar finamente los ajos tiernos. Saltear en una cazuela con unas gotas de aceite de oliva y verter unas gotas de vinagre de arroz.

Incorporar en la misma cazuela 170 g de arroz, el zumo de zanahoria y el caldo previamente calientes. Mediada la cocción del arroz (unos 10 minutos), añadir 70 g de guisantes congelados, unas hebras de azafrán y una pizca de sal. Terminar de cocer hasta que adopte una consistencia cremosa, retirar a una bandeja y disponer las sardinillas en aceite de oliva sobre el arroz, mezclando con cuidado.

ÍNDICE

sardinilla

Patata rota con Sardinillas

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de Sardinillas en aceite de oliva · 4 patatas · cebollino · 1 cebolleta · pimentón · 10 aceitunas verdes · vinagre · aceite de oliva

ELABORACIÓN

Cocer las patatas con la piel; una vez cocidas, pelarlas y aplastarlas con la ayuda de un tenedor. Mezclar las patatas con 3 o 4 sardinillas y emulsionar con el aceite de la lata y un chorrito más de aceite de oliva. Añadir cebollino y cebolleta picada, aceitunas verdes, vinagre y pimentón.

Para emplatar, hacer queneles con la mezcla y colocar una sardinilla encima.

▲ ÍNDICE

sardina

Sardinas Rovico

INGREDIENTES (2 personas)

2 latas grandes de Sardinas en aceite de oliva · 4 patatas medianas cocidas · salsa de tomate · 1 huevo duro · pimientos verdes asados

ELABORACIÓN

Se cortan las patatas en rodajas y se ponen en una fuente. Poner las sardinas sobre ellas. Cubrir con la salsa de tomate, salpicar con el huevo duro picado y el pimiento asado cortado en tiras.

ÍNDICE

sardina

Sardinas con vinagreta de tomate y aceite de aceituna negra

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de sardinas en aceite de oliva · 1 tomate maduro · 1 lata de aceitunas negras · aceite de oliva · sal · pimienta · vinagre de jerez

ELABORACIÓN

Escurrir las sardinas y sacarles los lomos. Para la vinagreta, pelar el tomate y retirar la pulpa, picarlo en dados pequeños, añadirle aceite de oliva virgen, una pizca de sal, pimienta y unas gotas de vinagre de Jerez.

Para el aceite de aceituna negra, triturar las aceitunas con aceite de oliva hasta conseguir una pasta, no muy densa. Colocar los lomitos sobre una fuente con la vinagreta y el aceite de aceituna negra en sendos lados.

ÍNDICE

sardina

Sardinas con ñoquis y tetilla

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de sardinas en aceite de oliva · 200 g de ñoquis · 6 espárragos trigueros · 1 diente de ajo · leche entera · nata líquida · 120 g de queso tetilla · 60 g de crema de queso · mantequilla · 1 huevo

ELABORACIÓN

Para preparar la salsa de tetilla, calentar 125 ml de leche con 75 ml de nata líquida; hasta llegar a los 80ºC. Incorporar entonces la tetilla y la crema de queso. Reducir el fuego a intensidad muy suave. Salpimentar y dejar enfriar. Añadir la yema de un huevo y remover, reservando en baño maría.

Cocer los ñoquis según indique el fabricante y reservar.

Saltear en una cucharada de mantequilla los espárragos trigueros y un ajo cortado en finas lonchas. Cuando estén listos, añadir los ñoquis y cubrir con la salsa de tetilla. Incorporar finalmente las sardinas en aceite de oliva ligeramente escurridas y servir.

ÍNDICE

sardina

Tosta de sardinas marinadas con lima y jengibre

INGREDIENTES (2 personas)

4 sardinas medianas · 2 alcachofas · 1 tomate maduro · 2 limas · aceite de oliva · vinagre de manzana · perejil · jengibre (cantidad al gusto) · sal de especia · pimienta blanca · 1 hoja de hojaldre

ELABORACIÓN

Limpiamos las sardinas de vísceras y escamas, las abrimos y les quitamos los filetes desechando la espina central. Con la ayuda de un aro de metal, las colocamos en el fondo del mismo, cortando lo que nos sobre para que quede una forma redonda como la del aro. Las reservamos. Por otro lado limpiamos las alcachofas, y nos quedamos solo con el corazón, las salteamos con aceite y sal y las cortamos en trocitos muy pequeños. Pelamos los tomates y los cortamos también de la misma forma. Pelamos el jengibre y hacemos lo mismo. Picamos el perejil. Colocamos toda la picada en un bol y le añadimos el jugo de las dos limas, sal, pimienta y un poco de vinagre de manzana, lo cubrimos con aceite de oliva y sumergimos las sardinas, lo dejamos reposar en el frigorífico durante 12 h.

Para la tosta de hojaldre. Colocamos el hojaldre entre dos papeles de horno, y lo estiramos un poco con la ayuda de un rodillo, lo horneamos 14 min. a 180º C hasta que se dore, lo retiramos del horno, y con la ayuda nuevamente del aro lo cortamos a la misma medida. Cogemos las sardinas que tenemos marinando y las separamos de la picada, las colocamos encima de la tosta de hojaldre cubriéndola toda, escurrimos la picada reservando el jugo, hacemos un bouquet con la picada en el centro, encima de las sardinas, y rociamos por encima con un poco de jugo, decoramos con las rodajas de lima.

ÍNDICE

sardina

Ensalada de garbanzos y sardinas con aliño de cebolla marinada

INGREDIENTES (4 personas)

1 cebolla roja · 4 huevos · 400 g de garbanzos · lechuga hoja de roble · 1 lata de sardinas en aceite · 2 cucharadas de alcaparras · hojas de rúcula · 2 cucharaditas de pimentón dulce (o harissa, o una mezcla de ambas) · 3 cucharadas de zumo de limón · 4 cucharadas de aceite · sal · sésamo · aceitunas al gusto

ELABORACIÓN

Mezclar en un bol el zumo de limón, el pimentón y sal al gusto. Mezclar bien, añadir el aceite y la cebolla cortada en tiritas. Dejar marinar al menos media hora.

Hervir los huevos durante seis minutos, enfriar para que no se sigan cociendo. Escurrir las sardinas del aceite y, si los garbanzos son de bote, lavarlos un poco para que no queden pegajosos.

Montar la ensalada con la lechuga, la rúcula y los garbanzos mezclados en la base, encima las sardinas rotas y los huevos abiertos por la mitad, con cuidado para que la yema no se desparrame.

Aliñar con la cebolla y su vinagreta, las alcaparras, las aceitunas y un poco de sésamo.

ÍNDICE

mejillones

Mejillones escabechados con berza frita

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de mejillones en escabeche · 8 hojas de berzas pequeñas y tiernas · 2 claras de huevo · harina · pimentón ahumado · 1/2 limón · proporción aceite

ELABORACIÓN

Batir las claras con unas gotas de limón y otras de agua hasta levantarlas, mezclar la harina con el pimentón en una proporción de 5 a 1. Seguidamente poner a calentar una sartén con aceite de oliva suave, para mientras se calienta, pasar las berzas por la clara primero y la harina después. Freír en aceite caliente para que se queden crujientes y colocar en el plato con los mejillones de manera que se alternen la hojas con los mejillones tanto en el plato como a la hora de comer.

Se puede sustituir la hoja de berza por unas de espinaca frescas

▲ ÍNDICE

mejillones

Mejillones escabechados con chips de patata

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de mejillones en escabeche · patatas chip · queso fresco · mayonesa

ELABORACIÓN

Batir las claras con unas gotas de limón y otras de agua hasta levantarlas, mezclar la harina con el pimentón en una proporción de 5 a 1. Seguidamente poner a calentar una sartén con aceite de oliva suave, para mientras se calienta, pasar las berzas por la clara primero y la harina después. Freír en aceite caliente para que se queden crujientes y colocar en el plato con los mejillones de manera que se alternen la hojas con los mejillones tanto en el plato como a la hora de comer.

Se puede sustituir la hoja de berza por unas de espinaca frescas

ÍNDICE

mejillones

Chupito de Bloody Mary con mejillón

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de mejillones al natural · zumo de tomate · vodka · sal · pimienta negra · tabasco

ELABORACIÓN

Realizar un Bloody Mary al estilo clásico mezclando en un recipiente aparte, con un agitador, el zumo de tomate, un chorrito de vodka, una pizca de sal, otra de pimienta y unas gotas de tabasco. En un vaso alto de chupito, colocamos un mejillón al natural (bien escurrido de su jugo) insertado en una brocheta pequeña de madera, y terminamos cubriéndolo casi por completo con el Bloody Mary.

ÍNDICE

mejillones

Arroz con mejillones

INGREDIENTES (2 personas)

2 latas medianas de mejillones en escabeche · 100 g de arroz por persona · guisantes · cebolla · tomates · perejil · sal · pimienta

ELABORACIÓN

En una cazuela sofreír bastante cebolla troceada menuda. Cuando haya tomado color, agregar el tomate, el perejil picado y los guisantes. Sazonar con especias, pimienta y sal. Añadir 100 g de arroz por persona, rehogar un poco para que se dore y añadir 300 g de agua por cada 100 g de arroz, es decir, triple cantidad. 5 minutos antes de terminar la cocción agregar los mejillones en escabeche. Este arroz ha de quedar un poco caldoso.

ÍNDICE

mejillones

Potaje instantáneo de mejillones

INGREDIENTES (2 personas)

2 latas de mejillones en escabeche · 1 bote de alubias pintas cocidas ·salsa de tomate · pulpa de ñoras · habitas tiernas · sidra · 1 diente de ajo · aceite de oliva · eneldo fresco · sal

ELABORACIÓN

En una cazuela, saltear 65 g de habitas tiernas y un diente de ajo finamente picado con 3 cucharadas de aceite de oliva.

Añadir a continuación un vaso de salsa de tomate, 2 cucharadas de pulpa de ñoras y un chorro de sidra (unos 100 ml).

Lavar las alubias del frasco, escurrirlas e incorporarlas a la cazuela con los demás ingredientes, junto con el contenido de las latas de mejillones en escabeche (incluyendo todo su jugo). Añadir una pizca de sal. Mantener el potaje en el fuego a intensidad suave durante unos 4 minutos y espolvorear al final con eneldo picado muy fino.

ÍNDICE

mejillones

Lasaña de mejillones en escabeche

INGREDIENTES (2 personas)

planchas de lasaña · 1 lata de bonito · 1 lata de mejillones en escabeche · 1 cebolla · tomate frito · 1 lata de champiñones · bechamel

ELABORACIÓN

Sumerge las placas de lasaña en agua con cuidado de que no se peguen. Sofreímos la cebolla y los champiñones laminados. Mientras, ponemos en un cuenco el bonito y los mejillones en escabeche previamente picados y escurridos. Echamos la mezcla al sofrito.

Para que adquiera consistencia, echamos en el sofrito 3 cucharadas de tomate frito (o al gusto) y 2 de bechamel. No dejes que se pegue. Luego montamos la lasaña y metemos en el horno 30 minutos a 200ºC. Le rayamos queso encima y dejamos gratinar 5 minutos más.

Retiramos, servimos y ¡listo!

ÍNDICE

berberechos

Cocktail de berberechos

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de berberechos al natural · 1 huevo · pimienta · 1/2 medio limón · pimienta · ginebra · 4 piparras · pimienta · hielo · sal

ELABORACIÓN

Abrir la lata sin tirar su jugo y hacer con los berberechos cuatro brochetas usando palillos o brochetas pequeñas. Colocar en una coctelera tres o cuatro hielos, verter el jugo de la conserva, añadir el jugo de medio limón, pimienta al gusto, un chorro de ginebra y la clara de huevo y una pizca de sal.

Colocar en copa de coctel las brochetas de berberechos, agitar la coctelera y terminar repartiendo su contenido en las copas, decorar con una piparra en cada copa y servir.

Se puede sustituir sin complejos los berberechos por unas almejas

▲ ÍNDICE

berberechos

Berberechos en lima

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de berberechos al natural · 4 limas · aceite de oliva virgen extra arbequina · jugo de jalapeño · cilantro

ELABORACIÓN

En un bol se ponen los berberechos con un poco de jugo, y se añade una cucharada de aceite de arbequina, dejándolo macerar durante diez minutos. Después se añaden unas cuatro o cinco hojas de cilantro picado en el bol de los berberechos y se mezcla.

Se cortan las puntas de las limas y luego cada lima a la mitad, para colocar en una bandeja como soporte, sirviendo los berberechos repartidos en las ocho mitades de lima, para terminar con unas gotas de jugo de jalapeño o de un picante al gusto en cada lima.

Servir y tomar como si de un chupito se tratase exprimiendo al mismo tiempo la lima.

ÍNDICE

berberechos

Áspic de berberechos al natural

INGREDIENTES (2 personas)

una lata de berberechos al natural · agar-agar (en tiendas especializadas) · caldo de verduras

ELABORACIÓN

Preparar un caldo de verduras e incorporarle el agua de la lata de berberechos, colando con un tamiz muy fino; ligar a fuego medio 400 gr de este caldo con 4 gr de agar-agar.

Retiramos del fuego y montamos enérgicamente con ayuda de unas varillas, trabajándolo bien. Con esta mezcla cubrimos los berberechos en un recipiente hondo y dejamos reposar en el frigorífico hasta que se forme la gelatina.

Finalmente recortar con la ayuda de moldes y una puntilla.

ÍNDICE

berberechos

Pescado en salsa de berberechos

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de berberechos al natural · 1 filete de pescado (al gusto) · limón · 2 dientes de ajo · perejil fresco · 60 ml de vino ribeiro · aceite de oliva virgen · coles de bruselas congeladas

ELABORACIÓN

Pochar los ajos picados en tres cucharadas de aceite de oliva virgen. Verter una copa pequeña de vino Ribeiro y dejar reducir con el fuego a intensidad suave.

Incorporar los berberechos con todo el jugo de la lata y la ralladura de medio limón. Sacar del fuego y reservar.

Preparar a la plancha el filete de pescado que queramos, limpio y sin piel, sin cocinarlo en exceso. Una vez listo, cubrir con la salsa de berberechos y el perejil finamente picado. Guarnecer con unas coles de Bruselas previamente descongeladas que habremos salteado unos minutos en aceite de oliva.

ÍNDICE

berberechos

Arroz verde de berberechos

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de berberechos al natural · 100 g de arroz carnaroli · 3 hojas de acelgas · aceite de oliva · sal

ELABORACIÓN

Cocer las acelgas en un poco de agua con sal y triturar posteriormente junto con el agua de la cocción.

En un sauté, rehogar el arroz en un poco de aceite hasta que se vuelva nacarado; añadir el agua de la lata de los berberechos y cocinar sin dejar de remover. Cuando el arroz ya esté en su punto, añadir el agua con las acelgas licuadas.

Por último, incorporar los berberechos (cocer lo menos posible).

ÍNDICE

berberechos

Raviolis de arroz con berberechos, berzas y langostinos

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de berberechos al natural · langostinos (4 uds. medianas) · berza fresca (100 g) · cebolleta (50 g) · perejil (5 g) · ajo (10 g) · masa de arroz (24 obleas) · una ramita de hinojo

ELABORACIÓN

Cocer los langostinos a partir de agua hirviendo durante 1 minuto. Enfriar en agua con hielo y pelar. Para hacer el relleno, saltear la cebolleta, las berzas escaldadas, los langostinos y el ajo bien picado. Retirar y añadir los berberechos.

Para hacer la pasta, colocar sobre la mesa una oblea de masa, poner una cucharada de relleno encima y nuevamente otra oblea sobre la mezcla. Cocer durante 2 minutos y servir los raviolis.

Presentar colocando las obleas una sobre otra y decorar con parte del relleno y una ramita de hinojo.

ÍNDICE

caballa

Mojete de caballa con papas

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de caballa en aceite de oliva · 4 patatas medianas · 8 ajos confitados · 4 yemas de huevo · perejil · 1 cebolleta · 2 hojas de laurel · azafrán · romero en rama · 1 copa de fino · aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

Pelar las patatas y cortar finamente como si de una tortilla de patata fuese la receta. Freír en una sartén con aceite y las cebolletas cortadas en juliana. Cuando cambien de color las patatas se añade la copa de fino y se sala ligeramente, seguidamente incorporamos el romero y el laurel, dejar a fuego suave durante 5 a 10 minutos dependiendo de la textura de la patata. Añadir entonces unas hebras de azafrán remover y dividir en cuatro morteros o boles, dejar un espacio en el centro para colocar la yema de huevo, colocar encima cuidadosamente los lomos de caballa y aliñar con el aceite de la conserva.

Acompañar en el mortero con una rebanada de pan y los ajos confitados.

▲ ÍNDICE

caballa

Pincho de caballa con tomate fresco

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de caballa en aceite · tomate maduro · cebolleta · semillas de sésamo negro · tostas de pan · tomillo · romero · aceite de oliva · sal

ELABORACIÓN

Sobre una tosta redonda manchada con aceite colocamos primero la cebolleta cortada en juliana fina, después una rodaja de tomate maduro pelado y cubrimos con unos filetes de caballa.

Terminamos regando todo con un chorrito de aceite y decorando con el sésamo y las hierbas aromáticas.

▲ ÍNDICE

caballa

Caballa a la marinera

INGREDIENTES (2 personas)

400 g de caballa en aceite de oliva en conserva · 1 kg de patatas · aceite de oliva · 2 yemas de huevo · 2 ajos picados · laurel · sal

ELABORACIÓN

Hervir las patatas y cortarlas en cuadrados. En una cacerola poner la caballa, las patatas, las yemas de huevo, el ajo picado muy menudo, una hoja de laurel y bastante aceite. Sin ponerlo directamente al fuego dar a la cacerola un movimiento rotatorio hasta que quede todo como una mayonesa.

ÍNDICE

caballa

Ensalada crujiente de caballa

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de caballa en aceite de oliva · 2 tortitas mejicanas de maíz · 1 bote de garbanzos cocidos · 1 tomate maduro · pepinillos en vinagre · 1 puerro · brotes tiernos variados · vinagre de frambuesa · cilantro fresco · aceite de girasol

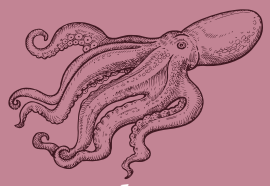
ELABORACIÓN

Cortar las tortitas de maíz en triángulos regulares y freírlas en abundante aceite de girasol hasta que queden crujientes. Reservar.

Con la ayuda de un tenedor, majar bien los garbanzos (que habremos lavado), a los que añadiremos el tomate, el cilantro y 5 pepinillos, todo finamente picado. Aliñar con unas gotas de vinagre de frambuesa. Disponer una capa del preparado de garbanzos e ir cubriéndolo con los triángulos de maíz (nachos). Coronar con los filetes de caballa en aceite de oliva.

Para servir, guarnecer con los germinados tiernos y la parte verde de puerro, cortado en juliana.

▲ ÍNDICE



pulpo

Pulpo a la riojana

INGREDIENTES (2 personas)

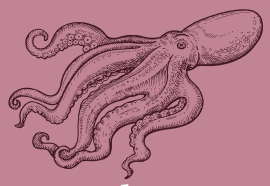
1 lata grande de pulpo en aceite de oliva · aceite de oliva · 1 cebolla · 1 pimiento morrón · 1 copita de vino blanco · 2 cucharadas de concentrado de tomate ó 3 tomates · sal

ELABORACIÓN

En una cacerola hacer un sofrito con la cebolla y el pimiento morrón picados muy menudos. Añadirle el pulpo. Verter el vino blanco seco y 2 cucharadas de concentrado de tomate, o los tomates troceados sin piel ni pepitas.

Cocer a fuego lento y tapando la cacerola. Se puede añadir agua si queda demasiado seco. Dejar hervir unos 10 minutos.

ÍNDICE



pulpo

Bocaditos de pulpo

INGREDIENTES (2 personas)

2 latas de pulpo en aceite de oliva · 1 puerro · pimientos del piquillo · 12 almendras · lechugas variadas · aceite de oliva

Para la masa: harina de maíz precocido · 120 ml de leche entera · 35 g de mantequilla · sal

ELABORACIÓN

Calentar la leche y la mantequilla. Alcanzados los 60ºC, incorporar 250 g de harina de maíz precocido y un poco de sal. Homogeneizar la mezcla hasta obtener una masa sin grumos. Hacer pequeñas tortas redondas, de unos 60 gramos de peso. Dorarlas en una plancha con unas gotas de aceite de oliva. Reservar.

Cortar el puerro en rodajas y 8 pimientos del piquillo en tiras. Saltearlos brevemente con el fuego a intensidad máxima, con dos cucharadas de aceite de oliva. Incorporar el contenido de las latas de pulpo y disponer sobre las tortas de maíz cuidadosamente.

Acompañar guarnecido con un variado de lechugas aliñadas, y mezcladas con un puñado de almendras.

ÍNDICE

calamar

Calamares con salsa de almendras

INGREDIENTES (2 personas)

2 latas medianas de calamares en aceite de oliva · 1 cebolla · 2 tomates · perejil · almendras · pan rallado

ELABORACIÓN

En una cazuela con aceite, hacer un sofrito de cebolla, tomate y perejil. Añadir luego unas cucharadas de agua, las almendras picadas y el pan rallado, dejando hervir unos minutos.

Colocar los calamares en una fuente, verter la salsa caliente sobre ellos y acompañar con triángulos de pan frito.

ÍNDICE

calamar

Setas con calamares

INGREDIENTES (2 personas)

½ kilo de setas · 3 latas de calamares en aceite de oliva · 25 gramos de mantequilla · 1 cucharada de harina · ½ litro de caldo · vino blanco · un diente de ajo · guindilla · perejil · aceite de oliva · sal

ELABORACIÓN

Limpiar, cortar y rehogar las setas en una sartén con mantequilla y un poco de sal. En una cazuela de barro, freír el ajo picado y un trozo de guindilla hasta que estén dorados. Se incorporan las setas, la harina, un poco de vino blanco y el caldo. Se mantiene a fuego moderado hasta que se haya consumido el líquido y se añaden los calamares troceados.

Servir con perejil picado por encima.

ÍNDICE

Thermomix

calamar

Arroz con calamares en su tinta

INGREDIENTES (6 personas)

1 lata de calamares en su tinta · 70 gr. de cebolla · 2 dientes de ajo · 300 gr. de arroz redondo o bomba · 800 gr. de caldo de pescado · 60 gr. de vino blanco · una ramita de perejil fresco y un poco más picado · una pizca de colorante alimentario · aceite de oliva virgen extra · sal · pimienta molida

ELABORACIÓN

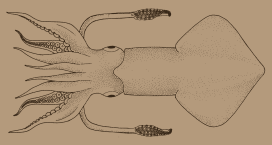
Coloca en el vaso de la thermomix la cebolla, el ajo, la ramita de perejil y el aceite de oliva. Trocea 2 seg/velocidad 5 y sofríe 5 min/120°C/velocidad 1.

Añade los calamares con su tinta y el vino. Programa 1 min/Varoma/velocidad 1 sin poner el cubilete para favorecer la evaporación del alcohol.

Incorpora el arroz, la sal, la pimienta y el colorante. Programa 2 min/100°C/Función de mezcla lenta/velocidad 1.

Vierte el caldo y programa 13 min/100°C/Función de mezcla lenta/velocidad 1. Vierte el arroz en una fuente y extiéndelo con una espátula, espolvorea con perejil picado y mezcla.

ÍNDICE



chipirón

Croquetas de chipirones en su tinta

INGREDIENTES (2 personas)

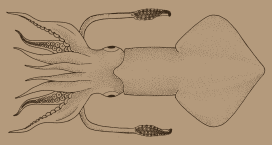
· 2 latas de calamares en su tinta · 60 gr. de mantequilla · 75 gr. de harina · 25 gr. de azúcar · 1/2 l. de leche semidesnatada · 1 sobre de tinta · nuez moscada (al gusto)

ELABORACIÓN

Derretir la mantequilla en un cazo con el fuego al mínimo. Añadir a harina y mezclar bien con una varilla de cocina. Verter la leche tibia sobre la mezcla y remover para que no queden grumos. Continuar removiendo bien poco a poco hasta que hierva y espese la bechamel. Rectificar con nuez moscada al gusto.

Al terminar la bechamel añadir las dos latas de chipirones cortado en trozos con su salsa y la tinta. Remover y dejar enfriar cubriéndolo todo con papel transparente. Una vez fría la mezcla, hacer bolitas con la masa; pasarlas por harina, huevo, pan rallado y freír a fuego alto.

ÍNDICE



chipirón

Ataditos de chipirón con crema de patata

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de chipirones en su tinta · tinta de calamar · crema de patata · bacon · aceite de oliva virgen

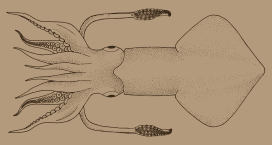
ELABORACIÓN

Escurrir los chipirones y hacer unos rollitos individuales, apretándolos bien dentro de una tira de bacon. Salteamos brevemente a fuego muy fuerte y retiramos.

Para la vinagreta, mezclar bien aceite de oliva virgen con un poco de tinta de calamar y realizar por otra parte un puré de patata ligero para acompañar.

Presentar los ataditos con un poco de crema de patata y unas líneas de vinagreta de tinta por encima.

ÍNDICE



chipirón

Salteado de verduras con chipirones

INGREDIENTES (2 personas)

2 latas de chipirones en aceite de oliva · 1 zanahoria · ½ calabacín · ½ pimiento verde · tomates cherry · jengibre · aceite de maíz · salsa de soja · perejil fresco

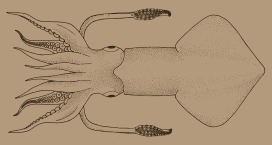
ELABORACIÓN

Lavar y cortar en juliana una zanahoria, medio calabacín y medio pimiento verde.

En una sartén tipo wok, saltear las verduras en 3 cucharadas de aceite de maíz con el fuego a intensidad máxima, hasta conseguir una textura "al dente". Añadir entonces un chorrito de salsa de soja y un poco de jengibre rallado.

Incorporar los chipirones en aceite de oliva, 10 tomates cherry cortados en cuartos y el perejil fresco finamente picado. Rehogar todo un minuto antes de servir.

ÍNDICE



chipirón

Patata - chipirón

INGREDIENTES (4 personas)

5 latas de chipirones en su tinta · 400 g de patatas · laurel · 25 g de mantequilla · aceite de oliva · maicena · sal

ELABORACIÓN

Cocer las patatas en agua con un chorro de aceite y 1 hoja de laurel. Pelar y triturar con la túrmix añadiendo agua hasta hacer una crema, pasar por el colador fino y añadir mantequilla poco a poco (opcionalmente, meter en un sifón con 2 cargas, para airear más la crema).

Poner todo el contenido de las latas de chipirones en un cazo, ligar la salsa con un poco de maicena y emulsionar su aceite. Calentar antes de servir.

En un plato servir un poco de crema de patata, los dos chipirones y napar con la salsa. Decorar con una hoja de perejil

ÍNDICE

navajas

Ensalada de navajas la moda

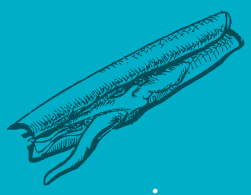
INGREDIENTES (2 personas)

2 latas de navajas al natural · 1 cebolleta · unas hojas de cilantro · 1 pepino · 1 lata de algas tipo lechuga de mar · 2 limas · 2 cucharadas de leche de coco · 1 chile verde o pimienta

ELABORACIÓN

Mezclar en un recipiente el jugo de las navajas con el pepino pelado y laminado, la cebolleta en juliana previamente lavada y las navajas, añadir la leche de coco el jugo de las limas, terminar con las algas, unas hojas de cilantro y el chile verde.

ÍNDICE



navajas

Navajas en nido de pasta

INGREDIENTES (2 personas)

2 latas de navajas al natural · 1 paquete de pasta en forma de nido · romero · aceite de oliva virgen extra · salsa de soja · sal de ajo · sal

ELABORACIÓN

Poner a cocer la pasta con agua, aceite y sal en una sartén; dejar durante la mitad del tiempo que marque el paquete. Una vez transcurrido ese tiempo y con cuidado de no desmontar la forma de nido, trasladar los nidos a una placa para meter en la parte alta del horno durante 6 minutos a 200ºC junto a unas ramas de romero.

Mientras, saltear en una sartén antiadherente las navajas con su jugo y unas gotas de aceite; una vez calientes, retirar del horno los nidos, espolvorear la pasta con un poco de sal de ajo y colocar encima las navajas. Terminar con un chorro de aceite de oliva extra virgen y unas gotas de salsa de soja antes de servir.

ÍNDICE

anchoa

Aperitivo rápido de anchoa

INGREDIENTES (2 personas)

anchoas en aceite de oliva · cebollitas en vinagre · menta · salsa inglesa

ELABORACIÓN

Ensartar las anchoas, las cebollitas y la menta en unas brochetas largas, alternando en la medida de dos cebollitas por una anchoa y una hoja de menta. Al servir dar varios golpes de salsa inglesa por las brochetas.

Aperitivo para tomar con dry martini o cocteles de ginebra o wodka.

ÍNDICE

anchoa

Ensalada de Niçoise de anchoas

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de anchoas en aceite de oliva · ¼ kg de judías verdes · ¼ kg de patatas cocidas · 4 tomates · 100 g de aceitunas negras · 2 cucharadas de alcaparras · salsa vinagreta · sal

ELABORACIÓN

Hervir las judías y las patatas cortadas en rodajas previamente peladas. Pelar los tomates y partirlos en cuatro partes. En una ensaladera colocar las patatas, las judías y alrededor los tomates.

Decorar con los filetes de anchoa, las aceitunas y alcaparra. Aliñar con la vinagreta.

ÍNDICE

anchoa

Copa de anchoas y melón

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de anchoas en aceite de oliva · 250 g de melón · agua mineral sin gas · aceite de girasol · 1 vaina de vainilla · pimienta negra · sal

ELABORACIÓN

Abrir la vaina de vainilla a lo largo e introducirla dentro de unos 100 ml de aceite de girasol en un cazo pequeño. Calentar el aceite a intensidad muy baja durante unos 10 minutos, evitando que sobrepase los 80ºC. Reservar.

Triturar el melón con 100 ml de agua mineral, dos anchoas, una pizca de pimienta y un poquito de sal. Colar la mezcla y reservar.

Disponer la sopa fría de melón en una copa baja y ancha, colocando las anchoas en aceite de oliva ligeramente escurridas en el centro. Servir salpicando con unas gotas del aceite de vainilla

ÍNDICE

anchoa

Huevos a la jardinera con anchoas

INGREDIENTES (2 personas)

4 huevos duros · 2 latas de anchoas en aceite de oliva · 4 tomates pequeños · 2 pimientos rojos de lata · 2 zanahorias· 1 lechuga · 100 g de aceitunas negras · 1 lata pequeña de alcachofas · 1 taza de mayonesa · 1 limón · ½ vaso de aceite de oliva virgen · sal

ELABORACIÓN

Colocar en el centro de una fuente la lechuga picada muy fina y el pimiento rojo cortado en tiras. Alternar alrededor los tomates partidos a la mitad y las alcachofas con un poco de mayonesa por encima. Poner sobre cada tomate medio huevo duro, ralladura de zanahoria y las aceitunas troceadas.

Por último, se distribuyen por la fuente los filetes de anchoas enrollados. En el momento de servir aliñar con una mezcla hecha con aceite de oliva virgen, zumo de limón y sal.

ÍNDICE

zamburiña

Zamburiñas en crema de guisantes y crujiente de panceta ibérica

INGREDIENTES (2 personas)

una lata de zamburiñas en salsa de vieira · guisantes congelados · panceta ibérica · sal

ELABORACIÓN

Para la crema de guisantes, trituramos muy bien los guisantes en crudo (incluso congelados) y añadimos un poquito de sal. Por otro lado, marcamos lonchas finas de panceta sobre la plancha hasta que quede muy crujiente.

Servimos sobre una cucharilla (o sobre conchas de zamburiña si las tenemos) colocando un poquito de la crema de guisantes, y encima la zamburiña con un trocito de panceta.

ÍNDICE

zamburiña

Zamburiñas en crema de setas

INGREDIENTES (2 personas)

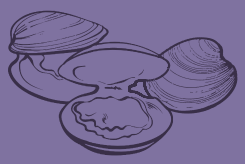
2 latas de zamburiñas en salsa de vieira · 200 gr. de setas de temporada (boletus, champiñones...) · caldo (de pollo o verdura) · 1 puerro · 1 patata · 2 dientes de ajo · leche de soja · aceite de oliva · sal y pimienta

ELABORACIÓN

Lavar y cortar las setas en trozos regulares. Hacer lo mismo con el puerro, la patata y dos dientes de ajo sin piel. Saltear las verduras brevemente en un cazo con el aceite de oliva. Cubrir con 300 ml. de caldo y cocer a intensidad media, aproximadamente unos 20 minutos, añadiendo media lata de zamburiñas hacia el final de la cocción. Triturar, colar la crema y añadir 60 ml. de leche de soja. Salpimentar.

Disponer el resto de las zamburiñas en salsa de vieira ligeramente escurridas sobre la fina crema de setas, y decorar con unas gotas de aceite de oliva.

ÍNDICE



almejas

Patatas marineras con almejas

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata grande de almejas al natural · 2 patatas · ½ cebolleta · 100 ml. de aceite oliva · 100 ml. de vino blanco seco · hierbas aromáticas · sal y pimienta

ELABORACIÓN

Cortar las patatas previamente peladas en rodajas y media cebolleta en aros regulares. Disponerlas en una bandeja de horno, regar con un chorro de aceite de oliva y vino blanco seco, e incorporar las hierbas aromáticas (eneldo, cebollino, tomillo...). Salpimentar y hornear a 160º durante aproximadamente 30 min. Comprobar la cocción de las patatas, pinchándolas con un tenedor.

Fuera del horno, añadir el pan seco roto y las almejas con todo su jugo. Mezclar y dejar reposar 5 minutos a temperatura ambiente antes de servir.

▲ ÍNDICE

jurel

Jureles a la marinesca

INGREDIENTES (2 personas)

2 latas grandes de jureles en escabeche · 2 ó 3 dientes de ajo · tomate · perejil · 1 hoja de laurel · 2 cucharadas soperas de aceite de oliva · 1 cucharada de harina · sal · tropezones de pan frito

ELABORACIÓN

Poner al fuego ½ litro de agua con dos o tres dientes de ajo trinchados finamente, bastante tomate, perejil, una hoja de laurel, dos cucharadas de aceite, una cucharadita de harina y sal. Dejar hervir una media hora.

Añadir los jureles y retirar del fuego enseguida. Servir en una fuente adornando con los tropezones de pan frito.

ÍNDICE

aguja

Aguja crujiente con relleno de champiñones y pisto de pimientos

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de agujas en aceite de oliva · láminas de pasta brick · champiñones · nata · salsa de soja · pisto de pimientos

ELABORACIÓN

Untar los filetes de aguja con una farsa elaborada con champiñones y nata. Enrollarlos con una lámina de pasta brick y freír en aceite abundante.

Acompañar de salsa de soja y pisto de pimientos.

ÍNDICE

erizo de mar

Ravioli de erizos

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de huevas de erizos al natural · 1 lata de cangrejo · 8 laminas de pasta de ravioli · 1/2 manzana verde · aceite de oliva virgen extra arbequina · sal en escamas · lima

ELABORACIÓN

Cocer la pasta al dente mientras unimos la carne del los erizos con el cangrejo ayudándonos con un poco de aceite. Rellenar la pasta con los erizos dando la forma de raviolis. Colocar en el fondo de un plato hondo con unas gotas de aceite de arbequina culminar con un poco de erizo y la manzana cortada en bastones.

ÍNDICE

erizo de mar

Huevo 6 minutos con erizo y wakame

INGREDIENTES (2 personas)

1 lata de huevas de erizo · alga wakame deshidratada · vinagre · 1 huevo · aceite de oliva

ELABORACIÓN

Introducir el huevo en agua hirviendo con un chorro de vinagre, y cocer durante 5 minutos y 45 segundos. Sacar del agua y meter en un bol con agua fría para cortar la cocción. Pelar y reservar.

Verter las huevas en un bol. Trabajar con varilla creando una pasta a la que iremos añadiendo wakame al gusto.

Coger el huevo, regarlo con un poco de aceite de oliva, y rebozar en la pasta de erizos y el wakame.

ÍNDICE