



COCINA MARINERA



Juan José Yagüe Vicente

INDICE:

- ❖ MONTADITO DE ANCHOA, GAMBA, HUEVO Y VINAGRETA
- ❖ ENSALADA DE CANGREJO

- ❖ MARMITA DE SALMÓN
- ❖ PASTEL DE PUERROS Y GAMBAS CON SALSA AMERICANA

- ❖ CREMA DE NÉCORAS
- ❖ PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE MARISCO

- ❖ ARROZ CON BOGAVANTE
- ❖ TORTILLA DE ANGULAS AL TIO PEPE

- ❖ BACALAO CON MUSELINA DE AJOS
- ❖ FRICANDÓ DE LANGOSTINOS Y SETAS

- ❖ CAZUELA DE PULPO, ALMEJAS Y LANGOSTINOS
- ❖ BOCARTES RELLENOS

- ❖ VERDINAS LLANISCAS CON FRUTOS DE MAR
- ❖ EMPANADA DE LANGOSTINOS Y SETAS

- ❖ MERLUZA A LA PLANCHA CON AJETES Y SETAS
- ❖ ARROZ CON PULPO "A LA PORTUGUESA"

- ❖ FIDEOS CON ALMEJAS
- ❖ PESCADO A LA SAL (LUBINA, DORADA, BESUGO...)

- ❖ ENSALADA DE BOCARTE MARINADO
- ❖ BACALAO AL PIL – PIL

- ❖ ESCABECHE TEMPLADO DE CHICHARRO
- ❖ BROCHETAS DE PIXÍN Y LANGOSTINOS CON SALSA DE AJOS

- ❖ FRIXUELOS RELLENOS DE MARISCO
- ❖ GAMBAS AL RON

- ❖ CHIPIRONES AFOGAOS CON SETAS Y GAMBAS
- ❖ LUBINA A LA ASTURIANA

- ❖ PASTEL DE MERLUZA Y LANGOSTINOS CON MAYONESA AL ESTRAGÓN

- ❖ PESCADO A LA ESPALDA CON PATATAS PANADERA (LUBINA, DORADA, BESUGO...)

- ❖ ARROZ MELOSO CON ALGA LAMINARIA, ORICIOS Y LANGOSTINOS
- ❖ BOMBONES DE MERLUZA CON GULAS

- ❖ ÑOCLA A LA SIDRA
- ❖ CALDERETA ASTURIANA DE MARISCOS Y PESCADOS

- ❖ CALAMARES RELLENOS DE SETAS
- ❖ ROLLO DE BONITO (RULADA DE BONITO)

MONTADITO DE ANCHOA, GAMBA, HUEVO Y VINAGRETA



Ingredientes:

- ✓ 4 rebanadas de pan
- ✓ 4 gambas
- ✓ 2 huevos cocidos
- ✓ 4 anchoas en aceite
- ✓ 4 cucharadas soperas de vinagreta de pimientos

Elaboración:

Tostar el pan, colocar medio huevo cocido en rodajas sobre cada rebanada, y finalmente una anchoa y una gamba. Poner los pinchos en un plato y repartir la vinagreta por encima.

ENSALADA DE CANGREJO



Ingredientes:

- ✓ 8 palitos de cangrejo ó 1 lata de carne de cangrejo
- ✓ 3 manzanas
- ✓ 1 bote de zanahorias ralladas ó 2 zanahorias naturales (en juliana)
- ✓ 1 taza de mayonesa
- ✓ 100 ml de nata líquida
- ✓ Estragón
- ✓ Zumo de limón
- ✓ Lechugas variadas
- ✓ Vinagreta y perejil

Elaboración:

Pelar las manzanas y cortarlas en dados, ($\frac{1}{2}$ en gajos), rociarlas con limón para que no se oxiden. Escurrir la zanahoria rallada, trocear los palitos de cangrejo, mezclarlo todo y espolvorear con perejil.

Aligerar la mayonesa con nata y agregar estragón.

Montaje del plato:

Colocar la mezcla de cangrejo en el centro del plato, rodear de lechuga variada y aliñada con vinagreta (aliñar en el último momento), unos tomates cherry y añadir un cordón de crema de Módena.

MARMITA DE SALMÓN



Ingredientes:

- ✓ 1 kg de patatas
- ✓ 1/2 kg de salmón
- ✓ 1 docena de gambas
- ✓ 1/4 kg de almejas terciadas
- ✓ 1/2 cebolla
- ✓ 80 gr de guisantes en conserva
- ✓ 1/2 pimiento verde
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 300 ml de salsa de tomate
- ✓ 4 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 1/2 copa de fino La Ina
- ✓ Caldo de pescado
- ✓ 1/2 copa de brandy y sal

Elaboración:

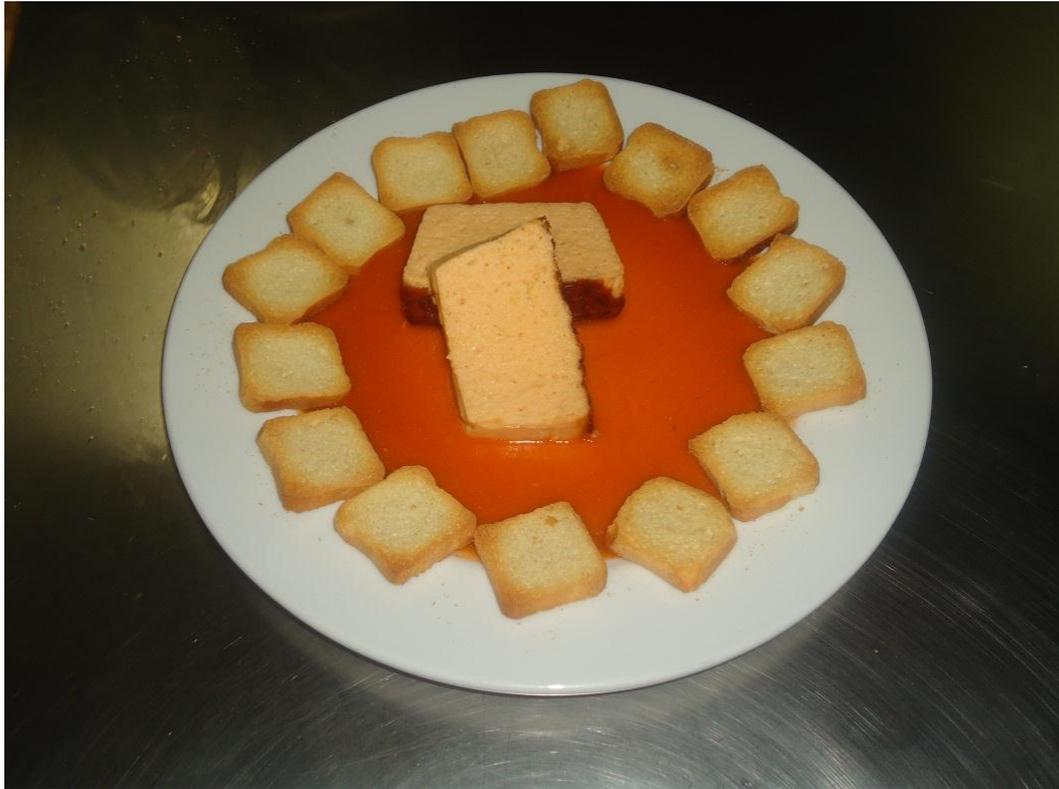
En una cacerola se echa el aceite, se filetea el ajo y se pone a dorar. Cuando lo esté, se desecha. Se añade la cebolla picada fina, lo mismo que el pimiento y se pocha. Cuando lo esté bien, sin que se dore, se incorporan las patatas picadas en tacos y saladas, se remueven y se añade la salsa de tomate.

Se mantienen al fuego unos minutos y, a continuación, se incorporan el fino y el brandy y algo después el caldo de pescado, hasta cubrir las.

Se baja a fuego suave durante aproximadamente 1/2 hora, después de lo cual se añaden las almejas y el salmón troceado, limpio y salado. Se tapa y se deja cocer durante 10 minutos.

Transcurrido ese tiempo, se incorporan los guisantes y las gambas peladas, se tapa y se sigue cociendo 10 minutos más.

PASTEL DE PUERROS Y GAMBAS CON SALSA AMERICANA



Ingredientes:

- ✓ 6 gambas grandes
- ✓ 4 puerros
- ✓ 3 huevos
- ✓ 250 ml de nata líquida
- ✓ Sal y pimienta

Salsa americana:

- ✓ 1 tomate
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 2 ajos
- ✓ 2 cucharadas soperas de arroz
- ✓ Cabezas de gambas
- ✓ Caldo de pescado
- ✓ ½ copa de brandy y sal

Elaboración:

Picar los puerros limpios y pochar en una olla con aceite de oliva.

Limpiar las gambas (reservar las cabezas), trocearlas y añadirlas al puerro, agregar la nata y salpimentar, triturar y añadir los huevos batidos. Colocar en un molde de aluminio y cocer a baño maría durante 45 minutos en horno precalentado a 200° C.

Para la salsa, rehogar en aceite de oliva las verduras (tomate, zanahoria, cebolla, ajo) junto a las cabezas de gambas.

Añadir el arroz a la salsa americana, incorporar el brandy y el caldo suficiente, cocer durante 25 a 30 minutos, triturar la salsa y pasar por el chino.

Emplatar colocando la salsa de base, la porción de pastel.

CREMA DE NÉCORAS



Ingredientes:

- ✓ 6-8 nécoras según tamaño
- ✓ 1/2 pimiento rojo
- ✓ 1/2 pimiento verde
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 copa de brandy
- ✓ Caldo de pescado o agua
- ✓ 1 taza de arroz
- ✓ Nata líquida
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Pimentón y sal

Elaboración:

Rehogar en un poco de aceite el ajo, la cebolla, la zanahoria y los pimientos con una pizca de sal, cuando esté en su punto añadir las nécora partidas en crudo, luego le ponemos el brandy y un poco de pimentón, lo cubrimos con agua o caldo de pescado, añadimos el arroz y dejamos cocer durante 20 minutos.

Apartamos del fuego y lo pasamos por la batidora y por el chino. Volver a calentar y espumar si fuera necesario, por último le añadimos un poco de nata líquida.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE MARISCO



Ingredientes:

- ✓ 16 pimientos del piquillo (en conserva)
- ✓ ¼ de langostinos
- ✓ 12 palitos de mar
- ✓ Tomate frito
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 300 ml de nata líquida
- ✓ Aceite de oliva y sal

✓ Para la bechamel:

- ✓ 75 gr de harina
- ✓ 2 cucharadas de aceite
- ✓ ½ litro de leche
- ✓ Nuez moscada, sal y pimienta blanca

Elaboración:

En un cazo echamos la harina, con 2 cucharadas de aceite se remueve durante aproximadamente 3 minutos, sin dejar de remover se va vertiendo la leche muy poco a poco para que no se formen grumos, cuando la mezcla tenga una consistencia fina se sazona con sal. Sin dejar de remover suavemente se deja cocer entre 15 ó 20 minutos.

Con el ajo y la cebolla finamente cortados sofreímos con un poco de aceite y antes de que se terminen de hacer añadimos los langostinos pelados. Cuando quede un tono tostado, lo mezclamos con la bechamel.

Se trocean los palitos de mar (reservamos 2 para la salsa) y los añadimos a lo anterior y se remueve muy bien. Con la ayuda de una cucharilla rellenamos los pimientos (reservamos 4 para la salsa) y los dejamos en el plato.

Preparamos la salsa en una sartén, echamos la nata y unas cucharadas de tomate frito, se incorporan 4 pimientos del piquillo y 2 palitos de mar, cuando esté a punto de hervir añadimos sal y lo trituramos. Cubrimos los piquillos con la salsa e introducimos al horno el tiempo suficiente para calentar.

ARROZ CON BOGAVANTE



Ingredientes:

- ✓ 1 Kg de bogavante
- ✓ 400 gr de arroz
- ✓ 1.200 ml aproximadamente de caldo de marisco
- ✓ 1 cucharada de pimentón
- ✓ 1 pizca de sal
- ✓ 1 pizca de azafrán
- ✓ ½ pimiento rojo
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1 tomate
- ✓ 3 cucharadas de aceite de oliva

Elaboración:

Colocamos una cazuela, preferiblemente de barro, al fuego.

En ella sofreímos el ½ pimiento, 1 zanahoria y 1 tomate con el aceite de oliva.

Entretanto, vamos troceando el cuerpo del bogavante en medallones y la cabeza en dos partes longitudinalmente y lo sofreímos en la cazuela junto las verduras, añadimos el arroz y lo seguimos sofriendo 2 minutos más, se añade el caldo hirviendo y dejamos cocer 15 minutos. Retiramos del fuego y dejamos reposar 5 minutos más.

- ❖ De no disponer de cazuela de barro la cocción sería de 18 minutos en una olla normal.
- ❖ También podremos añadir ½ Kg de almejas, 5 minutos antes de terminar la cocción.

TORTILLA DE ANGULAS AL TIO PEPE



Ingredientes:

- ✓ 200 gr de angulas
- ✓ 1 vaso de jerez Tío Pepe
- ✓ 6 huevos
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Perejil y sal

Elaboración:

En una sartén a fuego fuerte ponemos el jerez hasta que reduzca a menos de la mitad su volumen. Se añaden entonces las angulas y se saltean un par de minutos. Se agrega el perejil finamente picado y se retira del fuego. Los huevos se batan en un bol y se les echa un poco de sal, incorporando al mismo la mezcla anterior. Se echa un poco de aceite en una sartén y una vez caliente se añade el contenido del bol, se le forma a la tortilla que debe de ser envuelta.

BACALAO CON MUSELINA DE AJOS



Ingredientes:

- ✓ 1 ó 2 trozos de bacalao por persona desalado
- ✓ 1 vaso de tomate triturado
- ✓ 6 cucharadas de mayonesa
- ✓ 2 claras de huevo
- ✓ 10 dientes de ajo
- ✓ Aceite de oliva virgen
- ✓ 6 pimientos de piquillo
- ✓ Sal y pimienta

Elaboración:

Ponemos un buen chorro de aceite de oliva en una sartén (o cazuela de fondo antiadherente con tapa), cortamos los ajos en laminas finitas (reservando 1 diente) y los sofreímos sin que se quemen, añadimos el tomate, los pimientos de piquillos y a continuación ponemos encima los trozos de bacalao, que naparemos con la mezcla de tomate del fondo de la sartén, tapamos, lo mantendremos a fuego lento durante aproximadamente 15 minutos, ponemos en una fuente refractaria y reservamos.

Mientras preparamos la muselina,... montamos las claras a punto de nieve fuerte, trituramos el ajo reservado, mezclamos con la mayonesa de forma que tengamos una especie de alioli y lo integramos con las claras para formar la muselina con la que naparemos el bacalao y lo metemos en el horno para gratinar.

FRICANDÓ DE LANGOSTINOS Y SETAS



Ingredientes:

- ✓ 600 gr de langostinos
- ✓ 300 gr de setas de temporada
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 2 tomates maduros
- ✓ 1 hoja de laurel
- ✓ 1 ramita de tomillo
- ✓ 1 taza de caldo de pescado
- ✓ 1 copa de vino blanco
- ✓ 4 cucharadas de harina
- ✓ 7 cucharadas de aceite de oliva
- ✓ Sal

Para la picada:

- ✓ 2 ramitas de perejil
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 6 almendras tostadas

Elaboración:

Pelar y salar los langostinos, pasarlos por harina y freírlos en una sartén con 3 cucharadas de aceite de oliva, una vez estén dorados, retirarlos y reservarlos en una cazuela de barro.

Pelar y picar las cebollas, y las zanahorias. En una cazuela, calentar 2 cucharadas de aceite e incorporar las hortalizas. Cuando la cebolla esté transparente, añadir los tomates maduros troceados, la ramita de tomillo y la hoja de laurel.

Dejar cocer a fuego lento unos 30 minutos. Cuando tome aspecto de mermelada, agregar el vino y dejar reducir. Verter el caldo y dejar cocer 10 minutos. Preparar la picada y añadirla a la cazuela, dejar cocer unos 5 minutos y retirar.

Limpiar bien las setas y saltearlas con el resto del aceite. Agregarlas a la cazuela junto con los langostinos y cubrirlo todo con el sofrito pasado por el colador chino.

A continuación colocar la cazuela sobre el fuego durante 10 minutos y servir.

CAZUELA DE PULPO, ALMEJAS Y LANGOSTINOS



Ingredientes:

- ✓ Pulpo cocido
- ✓ Almejas y langostinos (las cantidades son indiferentes en la proporción ya que dependerá del número de comensales y del resto de platos que se vayan a servir en la comida, aproximadamente serian 2 ó 3 langostinos 5 ó 6 almejas etc.)

Para la salsa:

- ✓ Cebolla picada fina
- ✓ Ajo
- ✓ Perejil
- ✓ Carne de pimiento choricero
- ✓ Pimentón
- ✓ Fumet
- ✓ Harina
- ✓ Tío Pepe
- ✓ Aceite de oliva

Elaboración:

Una vez cocido el pulpo trocearlo y reservar. Proceder a preparar la salsa para ello en una sartén amplia poner aceite a calentar añadir la cebolla y dejar pochar despacio hasta que este transparente, añadir entonces el ajo y el perejil con cuidado de no quemarlo, añadir la harina y tostarla un poco incorporar el pimentón, la carne de choricero y desleír con el vino, dejar evaporar unos minutos y añadir el fumet dejar hervir hasta ligar la salsa.

En una cazuela amplia que podría ser de barro poner el pulpo, las almejas previamente lavadas y los langostinos poner la salsa pasada por el chino (si no se desean tropezones) e introducir en el horno precalentado a 200° C durante 20 minutos aproximadamente (las almejas deberán abrirse). Sacar del horno y reposar 10 minutos, servir muy caliente.

Se pueden abrir las almejas previamente en una sartén con aceite y pasar los langostinos también por el mismo aceite y a continuación proceder con la elaboración de la salsa. Es importante durante la cocción no remover con una cuchara, si queremos remover lo haremos cogiendo la cazuela por las asas y la meneamos. Se puede añadir laurel y una guindilla, esto ya depende del gusto de los comensales, pues dará un sabor más picante al plato.

- ❖ Este plato se puede variar añadiendo o cambiando cualquiera de sus pescados y/o mariscos, por ejemplo unas gulas.

BOCARTES RELLENOS



Ingredientes:

- ✓ 16 bocartes muy frescos
- ✓ 1 frasco pequeño de anchoas del Cantábrico
- ✓ 1 trozo pequeño de queso de Cabrales
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 rama de perejil
- ✓ Huevo
- ✓ Harina
- ✓ Aceite de oliva virgen
- ✓ Sal y pimienta

Elaboración:

Limpiamos los bocartes retirándoles la cabeza y las espinas mediante un corte longitudinal profundo que no llegue a partirlos en dos, sino a que queden unidos por uno de los lomos. Los abrimos con cuidado en forma de libro o de mariposa, los sazonamos con una pizca de sal, otra de pimienta y un poco de ajo muy picado y dejamos reposar unos 30 minutos.

Pasado ese tiempo, vamos haciendo cachopines montándolos uno encima de otro de 2 en 2. Antes de eso habremos depositado en el interior del bocarte inferior una o dos anchoas (según tamaño) y repartido o extendido migas de queso Cabrales.

Montado el cachopín lo rebozamos pasándolo primero por la harina y después por el huevo.

En una sartén antiadherente con abundante aceite de oliva virgen muy caliente, iremos depositando los cachopines de bocarte dejándoles el tiempo necesario para que doren por las dos caras apenas un par de minutos.

Los servimos acompañados de rodajas aliñadas de tomate.

VERDINAS LLANISCAS CON FRUTOS DE MAR



Ingredientes:

- ✓ ½ kg de verdinas
- ✓ 1 cabeza de merluza
- ✓ 4 langostinos
- ✓ 100 gr de angulas
- ✓ 100 gr de almejas
- ✓ ½ kg de gambas peladas
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 vaso de vino blanco seco
- ✓ 1 litro de fumet de pescado
- ✓ ½ cucharada de harina
- ✓ 2 pimientos morrones
- ✓ Aceite, perejil y sal

Elaboración:

Tendremos las verdinas a remojo durante 10 horas.

Se ponen las verdinas a cocer cubriéndolas de agua fría, a lo que se añade media cebolla picada muy fina, la cabeza de merluza, el pimiento rojo en trozos grandes y un chorro de aceite. Se dejan cocer durante 1 hora, momento en que se retiran del fuego sacando la cabeza de merluza y el pimiento. Se reservan.

En un poco de aceite se fríe la mitad restante de la cebolla picada fina durante unos minutos a lo que se añade la mitad de las gambas peladas y las almejas. Se sofríe todo durante 2 minutos más y se añade el vaso de vino, se deja otro minuto, al cabo del cual se agregan las verdinas.

En una sartén con un poco de aceite se fríen los ajos hasta dorarlos, se añaden el resto de las gambas, la harina, los trozos de pimiento, la cabeza de merluza (desespina y escogida) y la cantidad de fumet de pescado necesario para que nos queden caldosas. Se cuece todo durante 3 minutos más y se pasa por la batidora, hasta conseguir una crema.

Se incorpora a las verdinas.

Por último se añaden los langostinos, las angulas, los pimientos morrones, finamente picados, el perejil también picado, la sal al gusto y dejamos cocer durante media hora.

EMPANADA DE LANGOSTINOS Y SETAS



Ingredientes:

- ✓ 1 cucharadita de sal y 1 pellizco de azúcar

Para la masa:

- ✓ 100 gr de aceite
- ✓ 200 gr de agua
- ✓ 40 gr de levadura prensada (o un sobre)
- ✓ 600 gr de harina
- ✓ 2 yemas de huevo y otra para pintar

Para el relleno:

- ✓ 1 docena de langostinos
- ✓ 1 bandeja de setas
- ✓ Aceite
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 chorro de nata líquida
- ✓ 1 chorro de brandy
- ✓ Sal y pimienta

Elaboración:

En un poco de aceite freír los ajos picados, incorporar las setas y saltearlas unos minutos, añadir el brandy y dejar que se evapore, incorporar la nata y reducir, salpimentar y reservar.

Pelar los langostinos, abrirlos por la mitad y reservar.

La masa:

Disolver la levadura en el agua templada, añadir el aceite y la manteca, sal, azúcar y 1 yema, ir incorporando la harina poco a poco hasta obtener una masa homogénea. Dividir la masa en 2 partes, estirar una parte y colocar la masa sobre el molde, dejando que los bordes sobresalgan un poco. Poner las setas y los langostinos en crudo, tapar con la otra parte de la masa estirada cerrando bien los bordes, pinchar toda la superficie de la empanada y pintarla con la otra yema, hornear a 200° C unos 30 minutos aproximadamente.

MERLUZA A LA PLANCHA CON AJETES Y SETAS



Ingredientes:

- ✓ 1 kg de merluza
- ✓ 2 endibias
- ✓ 1 limón
- ✓ 1 manojo de ajos tiernos
- ✓ 500 gr de setas variadas
- ✓ Aceite de oliva

Para la vinagreta:

- ✓ 6 cucharadas de aceite
- ✓ 2 cucharadas de vinagre
- ✓ Sal y pimienta

Elaboración:

Limpiar la merluza de escamas, cortarla en rodajas y reservar. Lavar y trocear las setas, picamos los ajos tiernos, sofreír los ajos picados, a media cocción añadimos las setas y terminar de cocinar. Reservar en caliente y separar una cucharada.

Preparar la vinagreta y añadir la cucharada de setas picadas finas, calentar durante 2 minutos.

Salpimentar la merluza, regar con aceite y dorar en la plancha.

Cubrir el fondo de una fuente de horno con rodajas de limón, disponer encima la merluza y meter unos minutos en el horno. Servir la merluza sobre hojas de endibias hervidas con las setas y los ajos. Rociar con la vinagreta y servir caliente.

ARROZ CON PULPO " A LA PORTUGUESA"



Ingredientes:

- ✓ 1 pulpo de 1 kg ½
- ✓ 400 gr de arroz bomba o de Calasparra
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ ½ pimiento verde
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 1 cucharadita de pimentón dulce
- ✓ Perejil y sal gruesa

Elaboración:

Primero coceremos el pulpo. Si está congelado, os recomiendo que lo descongeléis previamente. Ponemos una cacerola con abundante agua a hervir con una cucharada de sal gruesa, cuando hierva, introducimos el pulpo, subimos y bajamos tres veces. Esta operación se efectúa para evitar que el pulpo se despelleje. Lo dejamos cocer apenas 15 minutos, ya que seguirá cociendo luego con el arroz y no queremos que se nos deshaga, lo retiramos de la olla y lo dejamos enfriar. El agua en la que ha cocido la utilizaremos para cocer el arroz. En una cazuela de barro, ponemos a pochar la cebolla, el pimiento y los ajos picaditos.

Mientras tanto, cortamos el pulpo en rodajas con unas tijeras, lo añadimos al sofrito y lo espolvoreamos con pimentón dulce. Damos unas vueltas y añadimos el arroz.

Medimos el triple de agua que de arroz y añadimos. Normalmente pondríamos el doble de líquido que de arroz, pero como se trata de un arroz caldoso, es necesario añadir más cantidad. Dejamos cocer a fuego medio y si hiciese falta, añadiríamos más agua del pulpo.

Cuando el grano del arroz esté ya, unos 18 minutos apagamos y dejamos reposar cubierto durante unos 5 minutos. Servimos bien caliente y espolvoreado con un poquito de perejil picado.

FIDEOS CON ALMEJAS



Ingredientes:

- ✓ 200 gr de fideos pluma
- ✓ 28 almejas finas
- ✓ 1 litro de caldo (de gallina)
- ✓ 1/2 copa de jerez seco
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Aceite de oliva, perejil y sal

Para la salsa:

- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ Aceite de oliva y sal
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 2 puerros
- ✓

Elaboración:

En primer lugar preparamos la salsa, en una cacerola se echa aceite, cuando esté caliente se añaden las cebollas, las zanahoria, los pimientos y los puerros, todo ello bien picado, se sala y se deja cocer muy despacio unos $\frac{3}{4}$ de hora, una vez cocido se pasa por el pasapurés y se reserva.

Poner a calentar el litro de caldo, cuando comience a hervir se agregan los fideos se remueven y a continuación se retiran del fuego, se tapan y se dejan reposar unos 20 minutos, (se van haciendo sin fuego).

PESCADO A LA SAL



Ingredientes:

- ✓ 1 lubina
 - ✓ Aceite de oliva
 - ✓ 4 kg de sal gorda para hornear y agua
-
- ❖ El pescado para hacerlo a la sal, se preparará retirando las tripas sin abrir el pescado a lo largo y sin descamar.
 - ❖ La sal para hornear es la sal gorda. Suele tener más humedad que la sal que se utiliza para la cocina, pero si no la encuentras, compra la sal más gorda que haya en la tienda y humedécela como se indica en la receta.

Elaboración:

Cogemos la bandeja del horno y procedemos a preparar la sal de la siguiente manera. Echamos la sal en un bol un poco grande y le añadimos agua poco a poco. Vamos amasando la sal con el agua hasta que quede con la consistencia de la arena de playa, con agua pero consistente.

Una vez hecho esto, extendemos una capa de sal por toda la bandeja del horno, de aproximadamente medio centímetro de grosor.

A continuación, ponemos el pescado sobre la cama de sal, y lo vamos tapando con el resto de la misma hasta que no se vea nada de pescado, no tiene que quedar nada al aire, debe quedar perfectamente cubierto con una capa de más o menos 1 cm de espesor.

Precalentamos el horno a 200° C y metemos el pescado de 30 a 40 minutos (el tiempo final va a depender del peso del pescado, cuando más grande más tiempo). De todas maneras, a partir del minuto 30 abrimos el horno y le damos unos golpecitos a la sal, si está dura lo dejamos 4 minutos más y lo sacamos del horno.

Sacamos la bandeja del horno, cogemos una espátula y le damos golpes a la costra de sal que se ha formado hasta que el pescado quede al descubierto, le quitamos la piel y vamos sacando los filetes de pescado a un plato con ayuda de la espátula. Continuamos sacando la carne del pescado hasta que quede bien limpio.

Se rocía con unas gotitas de aceite y a comer.

ENSALADA DE BOCARTE MARINADO



Ingredientes:

- ✓ Bocartes marinados en vinagre y sal y después bañados con un poco de aceite
- ✓ Variado de hortalizas para ensalada (lechuga, roble, escarola, achicoria morada, diente de león, reclusa, etc.)
- ✓ Pimientos del piquillo
- ✓ Patatas
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Zumo de limón y sal

Elaboración:

Se lavan bien las verduras de la ensalada y se trocen al gusto. Aparte, se cortan los pimientos en tiras no demasiado anchas. Se pelan las patatas y se cortan como patatas paja, se fríen en aceite hasta que estén crujientes.

En el centro de un plato de servicio se construye un montoncito de verduritas de ensalada y por encima se distribuyen los bocartes marinados alternando con tiras de pimientos y pequeños montoncitos de patatas paja crujientes. Finalmente se baña con un aliño de aceite virgen y zumo de limón.

BACALAO AL PIL-PIL



Ingredientes:

- ✓ 4 trozos de bacalao
- ✓ 5 ajos en láminas
- ✓ 1 ó 2 guindillas
- ✓ 200 ml de aceite de oliva virgen

Elaboración:

En una cazuela de barro, calentar el aceite y freír los ajos y la guindilla en aros, una vez dorados se sacan a un plato y reservamos, se pone el bacalao en la cazuela con la piel hacia arriba 2 minutos.

Se apaga el fuego y se da la vuelta al bacalao, dejando la piel hacia abajo, esperamos unos minutos a que se temple y se empieza a menear la cazuela suavemente en círculos hasta que ligue el aceite.

Si se enfriara el bacalao, se pone sin la salsa en el horno a calentar unos minutos y se vuelve a poner en la cazuela con el pil-pil y ponemos las láminas de ajo y la guindilla por encima.

ESCABECHE TEMPLADO DE CHICHARRO



Ingredientes:

- ✓ 2 chicharros (jureles) de 800 gr cada uno
- ✓ 1/2 litro de aceite de oliva
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 5 dientes de ajo
- ✓ 1 ramita de tomillo
- ✓ 1 vaso de vino blanco
- ✓ 1 taza de vinagre de sidra
- ✓ 2 guindillas
- ✓ 100 gr de harina
- ✓ 100 gr de aceitunas negras
- ✓ 4 hojas de laurel
- ✓ 1 cucharada de perejil picado, sal y pimienta en grano

Elaboración:

Limpiar bien los chicharros, sacando los lomos salpimentarlos y a continuación enharinarlos. Seguidamente, colocarlos en una fuente refractaria con un chorrito de aceite y dejarlos cocer en el horno previamente calentado a 120° C durante 6 minutos aproximadamente. Mantener el pescado caliente dentro del horno.

Pelar y trocear bien las zanahorias, la cebolla y los ajos. Calentar el aceite de oliva restante en una cazuela y agregar todas las hortalizas. Cuando empiecen a dorarse, incorporar el laurel, el tomillo, el perejil picado, las guindillas y la pimienta en grano. Seguidamente, sazonar y rociar con el vino blanco y el vinagre.

Cuando empiece a hervir todo este compuesto verterlo con cuidado por encima de los chicharros o jureles y asarlos en el horno durante unos 10 minutos. Por último añadir las aceitunas sin hueso por toda la fuente y servir el pescado templado.

BROCHETAS DE PIXÍN Y LANGOSTINOS CON SALSA DE AJOS



Ingredientes para dos personas:

- ✓ 4 lomos de pixín
- ✓ 16 langostinos
- ✓ Ajos
- ✓ Zumo de limón
- ✓ Vino blanco
- ✓ Perejil
- ✓ Aceite de oliva y sal

Para la salsa de ajos:

- ✓ 1 cabeza entera de ajos
- ✓ Mayonesa

Elaboración:

Limpiar bien los lomos de pixín eliminando todas las telillas, trocear cada lomo en 3 trozos, poner en una fuente a macerar con el zumo de $\frac{1}{2}$ limón, ajo picado y 4 cucharadas de vino blanco, tapar y dejar reposar un mínimo de $\frac{1}{2}$ hora.

Poner las brochetas dentro de un recipiente con agua si estas son de madera.

Pelar los langostinos. Insertar en cada palo de brocheta alternando langostinos y pixín hasta preparar las 4 brochetas. Poner sobre la plancha caliente y rociar con unas gotas de aceite de oliva, bañar con el jugo de la maceración, transcurridos 2 minutos dar la vuelta a la brocheta y hacerla 1 minuto más.

Sacarlas a un plato, acompañar con la salsa de ajos y espolvorear con perejil picado.

Salsa de ajos: Poner la cabeza de ajos entera y sin pelar envuelta en papel de aluminio en el horno a 180° C una $\frac{1}{2}$ hora. Sacar del horno dejar templar los ajos y pelarlos, ponerlos en el vaso de la batidora junto con la mayonesa y triturar hasta obtener una salsa homogénea, si quedara muy espesa se puede aligerar con agua o leche.

FRIXUELOS RELLENOS DE MARISCO



Ingredientes:

Frixuelos:

- ✓ 3 huevos
- ✓ 300 ml de leche
- ✓ 75 gr de mantequilla
- ✓ 75 gr de harina
- ✓ **50 gr de queso parmesano rallado** (para gratinar)
- ✓ Aceite
- ✓ 1 pizca de nuez moscada rallada
- ✓ Pimienta blanca y sal

Para el relleno:

- ✓ 1 filete de merluza
- ✓ 4 langostinos
- ✓ 4 gambas
- ✓ 75 gr de angulas
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 ramita de perejil picado
- ✓ 1/2 vasito de jerez seco
- ✓ 1/2 vasito de brandy
- ✓ 1/2 vasito de salsa de tomate

Para la salsa:

- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 cucharadas de aceite
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ las cabezas del marisco machacadas
- ✓ 1/2 vasito de brandy
- ✓ 1/2 litro de cava
- ✓ 2,5 dl de nata líquida
- ✓ 1 litro de fumet de pescado
- ✓ Un poco de **Roux**
- ✓ Sal y pimienta blanca.

Roux:

Mezcla de mantequilla fundida al fuego con la misma cantidad de harina. (Una cucharada sopera rasa de cada cosa).

Elaboración:

En un recipiente se echa la harina y se diluye lentamente con la leche tibia, hasta obtener con las varillas una pasta muy ligera y sin grumos, se baten los huevos y se incorporas, se salpimenta y se añade la nuez moscada batiendo todo el preparado junto. Seguidamente le incorporamos la mantequilla derretida, una vez hecha la pasta elaboramos los frixuelos, para lo cual untamos con un poco de aceite la sartén, echamos una pequeña cantidad del preparado que nos cubra tan solo el fondo de la sartén, dejamos cuajar y le damos la vuelta para que se dore por la otra cara, cuando estén hechos, pasamos a rellenarlos con el marisco, envolviéndolos de uno en uno.

El relleno:

En una sartén con un poco de aceite doramos el ajo y la cebolla finamente picados, añadimos el perejil y a continuación el pescado y los mariscos pelados y en trocitos. Agregamos el jerez, el brandy y la salsa de tomate, se tiene en el fuego unos 10 minutos y luego se deja enfriar.

La salsa:

Picamos el ajo, la cebolla muy fina y lo rehogamos en aceite, incorporamos las cabezas del marisco, flameamos con el brandy e incorporamos a continuación el cava. Dejamos reducir por espacio de unos 10 minutos y agregamos la nata y el fumet. Pasamos por el chino y la ligamos con un poco de **Roux** o maicena diluida en agua y salpimentamos.

Una vez obtenida la salsa colocamos los frixuelos en el recipiente y los cubrimos con la salsa. Echamos el queso rallado por encima y los metemos al horno a gratinar con el grill cuando se derrita el queso sin llegar a quemarse ya está listo para servir.

GAMBAS AL RON



Ingredientes:

- ✓ 16 gambas aproximadamente
- ✓ 1 vaso de ron Negrita
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta

Para la picada:

- ✓ 5 dientes de ajo
- ✓ 3 ramas de perejil

Elaboración:

Salpimentar las gambas y freírlas en una sartén con abundante aceite caliente. Hacer la picada en un mortero.

Dar la vuelta a las gambas y, a partir de este momento, hacer los demás pasos rápidamente. Agregar a las gambas, la picada y bajar el fuego. Seguidamente, remover vigilando que no se queme la picada. A continuación subir el fuego y añadir el ron inclinando un poco la sartén para que ésta se encienda. No se debe parar de remover la sartén hasta que se apaguen las pequeñas llamas. Servir inmediatamente. Si no se dispone de ron negro, sustituirlo por brandy.

CHIPIRONES AFOGAOS CON SETAS Y GAMBAS



Ingredientes:

- ✓ 1 kg de chipirones
- ✓ 12 gambas grandes peladas
- ✓ 250 gr de setas silvestres
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 copita de brandy
- ✓ 1 ó 2 pimentas de cayena
- ✓ Aceite de oliva y sal

Elaboración:

En una cazuela o sartén pochamos a fuego lento la cebolla picada y el ajo, cuando la cebolla esté tierna añadimos los chipirones limpios y enteros, y los salteamos. A continuación agregamos las setas, las gambas peladas y la cayena. Dejamos que el salteado se haga unos 5 minutos antes de echar la copa de brandy, que coja vapor a fuego muy lento. Rectificamos de sal y si hiciera falta ponemos un poco de fumé. Tras una cocción corta, que no pase de 10 minutos, servimos de inmediato en cazuelitas de barro individuales.

Notas: Limpiemos los chipirones separando cabeza y cuerpo, desechando los ojos, extrayendo con el dedo pluma y tripas y lavándolos bien bajo el chorro del agua, pero sin pelarlos ni trocearlos pues así obtendremos toda su rica esencia. Las setas (níscalos, boletus...), frescas si fuera posible. De no haberlas en el mercado, utilizaremos las congeladas.

LUBINA A LA ASTURIANA



Ingredientes para 4 personas:

- ✓ 4 lomos o rodajas de lubina
- ✓ 16 almejas
- ✓ 8 gambas
- ✓ Sal y pimienta blanca molida
- ✓ Harina
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 cucharada de pimentón picante
- ✓ 1 copita de vinagre de manzana
- ✓ ½ vaso de sidra
- ✓ 1 chorro de nata líquida (opcional)

Elaboración:

Limpiar el pescado de espinas, salpimentar, pasar por harina y reservar. Pochar la cebolla cortada fina, y añadir el pescado, dejar que coja color por los dos lados.

Añadir el pimentón, remover, añadir el vinagre, la sidra, las gambas y las almejas.

Llevar la cazuela al horno precalentado a 180° C sobre unos 10 minutos.

La nata líquida la podemos añadir cuando el pescado esté en el horno.

PASTEL DE MERLUZA Y LANGOSTINOS CON MAYONESA AL ESTRAGÓN



Ingredientes:

- ✓ 2 filetes de merluza (puede ser congelada)
- ✓ 6 langostinos
- ✓ 1 puerro
- ✓ 1 bote pequeño de tomate frito
- ✓ 3 huevos
- ✓ 250 ml de nata líquida
- ✓ Aceite, sal y pimienta

Para la salsa:

- ✓ 1 yogurt griego
- ✓ 8 cucharadas soperas de mayonesa
- ✓ 1 cucharilla de estragón y pimienta

Elaboración:

Poner a pochar el puerro, solo la parte blanca, añadir la merluza troceada, los langostinos pelados y el tomate frito. Añadir la nata líquida y triturar, incorporar los huevos batidos, mezclar bien y poner en un molde de aluminio al baño maría a 200° C unos 45 minutos.

Servir frío o caliente acompañado de la salsa.

Para elaborar la salsa mezclar el yogurt con la mayonesa hasta integrar bien, sazonar con el estragón y la pimienta al gusto.

PESCADO A LA ESPALDA CON PATATAS PANADERA



Ingredientes:

- ✓ 1 dorada de 1 kg y ½
- ✓ 5 dientes de ajo
- ✓ 1 vasito de vino blanco
- ✓ 1 chorrito de brandy
- ✓ ½ vaso de agua
- ✓ 1 chorrito de vinagre
- ✓ Aceite, 1 guindilla y sal

Para la guarnición:

- ✓ 1 kg de patatas
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 pimiento verde
- ✓ 1 vaso de vino blanco
- ✓ 1 chorro de aceite de oliva
- ✓ ½ vaso de agua y sal

Elaboración:

La guarnición: Se pelan las patatas y se parten en rodajas de ½ cm de grosor, se pica el pimiento y la cebolla en juliana, se coloca todo en un recipiente, se rocía con el vino, el agua, el aceite y la sal, se tapa la fuente con papel de aluminio y se pone en el horno a 200° C de 20 a 30 minutos.

Se sazona la dorada con sal y se mete uno de los ajos crudos en la cabeza y otros 2 en el vientre. Bajamos el horno a 180° C e introducimos la dorada en el recipiente sobre las patatas, incorporando medio vaso de agua y una cucharada de aceite. A los diez minutos se saca y se abre al medio. Se retira la espina central y se coloca en una fuente de servicio caliente, regándolo con el sofrito que habremos acabado de preparar y sirviendo de inmediato.

Para el sofrito: En una sartén con aceite se echan los 2 dientes de ajo restantes fileteados en láminas no muy finas, cuando empiecen a dorarse se añade la guindilla, una vez dorados se añade el vino blanco mezclado con el brandy y el vinagre, se tapa de inmediato para que no salte ni flamee y se le da un breve hervor de no más de 10 segundos e inmediatamente ha de verterse sobre la dorada.

ARROZ MELOSO CON ALGA LAMINARIA, ORICIOS Y LANGOSTINOS



Ingredientes:

- ✓ 400 gr de arroz bomba
- ✓ 12 langostinos
- ✓ 1 bote de alga laminaria
- ✓ 1 lata pequeña de caviar de oricios (65 gr)
- ✓ 1 litro de fumet o caldo natural de pescado
- ✓ 2 ajos
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 puerro
- ✓ Aceite
- ✓ Azafrán, sal y pimienta

Elaboración:

En primer lugar haremos un fumet de pescado con el tomate, el puerro y las cabezas y cáscaras de los langostinos, dejando que hierva a fuego vivo de 20 minutos a ½ hora.

Cortamos o picamos finas las algas y la carne limpia de los langostinos añadimos el caviar y lo rehogamos en un poco de aceite, junto con el ajo sacamos los langostinos a un plato y reservamos.

Salteamos a continuación el arroz, añadimos unas hebras de azafrán y vamos añadiendo el fumet, rectificamos de sal y pimienta, dejamos hervir suave hasta que el arroz quede meloso y al dente unos 18 minutos aproximados y servimos tras unos 2 a 3 minutos de reposo.

BOMBONES DE MERLUZA CON GULAS



Ingredientes:

- ✓ ½ kg de merluza sin pieles ni espinas
- ✓ 150 gr de gulas
- ✓ 6 palitos de cangrejo
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 rebanada de pan
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 6 almendras
- ✓ Perejil
- ✓ 1 lata pequeña de paté de oricios
- ✓ Caldo de pescado
- ✓ 1 vaso de vino blanco
- ✓ Unas hebras de azafrán y sal

Elaboración:

Preparar una masa con la merluza desmenuzada, los palitos bien picados y las gulas un poco cortadas.

Agregar una rebanada de pan remojado en leche y bien escurrido, el huevo entero y añadir la sal precisa.

Revolver bien todos los ingredientes y hacer unas bolitas (como si fueran albóndigas pero más pequeñas).

Preparar el aceite para freír las bolitas, y antes de freír éstas, freír una rebanada de pan y dejar a la espera. Pasar por harina las bolitas y freír en el aceite suficiente para que no sobre (freír muy poco para que queden jugosas, ya que luego habrá que cocerlas). Ir pasando a una fuente, y dejar a la espera.

En el aceite de freír las albóndigas, freír la cebolla cortada muy menuda.

Entretanto machacar en el mortero la rebanada de pan que teníamos frita y reservada, los ajos, las almendras y el perejil. Desleír con el vino blanco y dejar a la espera.

Cuando la cebolla esté en su punto, añadir el paté de oricios y rehogar un poco con la cebolla. Añadir el majado del mortero, y el caldo de pescado y revolver todo junto hasta que quede bien integrado. Se puede triturar la salsa para que quede más fina.

Echar en esta salsa las bolitas que teníamos reservadas, y cubrir con caldo. Añadir el azafrán y dejar cocer a fuego lento. No cocer en exceso, ya que el pescado se hace muy pronto, y hay que tener en cuenta que ya están un poco fritas.

ÑOCLA A LA SIDRA



Ingredientes:

- ✓ 2 ñoclas (buey de mar) de 500/600 gr cada una
- ✓ 300 gr de champiñones
- ✓ 100 ml de leche evaporada
- ✓ ½ botella de vino blanco seco
- ✓ 2 litros de agua
- ✓ 4 zanahorias
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 1 vaso de sidra mezclada con 1 vaso de cava
- ✓ 4 yemas de huevo
- ✓ 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta blanca

Elaboración:

Se prepara en una cacerola un caldo corto con 2 litros de agua, el vino blanco seco, las cebollas y las zanahorias cortadas en rodajas, la sal y la pimienta, dejamos hervir durante 10 minutos, momento en que añadimos las ñoclas, dejándolas cocer durante 20 minutos más (contados desde un nuevo hervor).

Se sacan del caldo, se dejan enfriar y se separa la carne y el coral del caparazón y la carne de las patas, desmenuzándolo todo.

En una sartén grande con aceite, salteamos los champiñones, lavados previamente y picados en finas láminas, y se añade la carne desmenuzada, incorporamos la leche evaporada, la sidra y el cava y dejamos cocer destapado y a fuego muy suave unos 10 minutos.

Fuera del fuego se agregan las yemas, removemos muy bien, y sazonamos con sal y pimienta y servimos muy caliente en el mismo caparazón o en una fuente adornada al gusto.

CALDERETA ASTURIANA DE MARISCOS Y PESCADOS



Ingredientes:

- ✓ 1 langosta o bogavante de 1 kg
- ✓ 12 almejas grandes
- ✓ 12 langostinos
- ✓ 1 cabracho de unos 2 kg, ó 2 de 1 kg
- ✓ 3 andaricas de unos 200 gr cada una
- ✓ 3 cabras o cualquier pescado de roca
- ✓ 1 cabeza de ajo
- ✓ 1 poco de harina
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 pimiento rojo
- ✓ 3 cucharadas de salsa de tomate
- ✓ 1 cucharada de carne de pimiento choricero
- ✓ ½ botella de jerez seco
- ✓ 1 vaso de brandy o de whisky
- ✓ ½ botella de sidra natural o de cava seco
- ✓ Un poco de fumet
- ✓ ¼ litro de aceite
- ✓ Sal y pimienta blanca

Elaboración:

En una pota alta ponemos el aceite y añadimos acto seguido la cabeza de ajo picada dejándola cocer ligeramente sin que se llegue a dorar, añadimos la cebolla y el pimiento picado muy fino, a continuación el tomate y el pimiento choricero. Incorporamos la langosta cortada en trozos en ese mismo momento y sazonada con sal, así como las andaricas partidas en dos mitades, agregamos el brandy, tapando la pota durante medio minuto a continuaciones flamea durante un minuto, tras el cual añadimos el jerez y un par de tacitas de fumet, así como la sidra (o el cava). Si usamos sidra será conveniente darle un hervor previo para desbravarla y que no avinagre. Se sugiere mitad y mitad.

Vamos colocando encima de los crustáceos los pescados en rodajas más bien gruesa, sazonadas y ligeramente enharinadas para que no se deshagan en la cocción empezando por los más duros. Encima de todo ello se colocan las almejas, los langostinos y se espolvorea con pimienta, dejando hervir durante unos 20 minutos. La caldereta debe quedar jugosa, pero no caldosa.

La presentamos a la mesa en una amplia cazuela de barro, teniendo cuidado de que nos se deteriore en el transvase el pescado.

También podemos servir directamente desde la pota.

CALAMARES RELLENOS DE SETAS



Ingredientes:

- ✓ 8 calamares (de buen tamaño)
- ✓ 500 gr de setas
- ✓ 10 gr de setas secas
- ✓ 2 cucharadas de arroz
- ✓ 30 gr de fideos chinos
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Harina
- ✓ 2 cucharadas de tomate frito
- ✓ 1 vaso de vino de Oporto
- ✓ 1 litro de caldo de pescado
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Perejil y sal

Para la picada:

- ✓ 10 avellanas
- ✓ 2 nueces
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 2 rodajitas de pan
- ✓ 8/10 granos de pimienta negra

Elaboración:

Para hacer la picada, lamina 2 dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Corta el pan en daditos, trocea las avellanas y las nueces y fríelos en la sartén. Introduce todo en un mortero, añade la pimienta y maja todo bien. Reserva.

Para el relleno, lamina 2 dientes de ajo y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Pica los tentáculos de los calamares y $\frac{1}{2}$ cebolla e incorpóralo. Sazona y rehoga bien. Pica y agrega las setas y las setas secas. Añade el arroz y vierte un chorro del caldo de pescado. Cocina durante 20 minutos. Rellena los calamares. Sazona, pásalos por harina, fríelos en una sartén con un chorrito de aceite, y reservar.

Para hacer la salsa, pica la otra $\frac{1}{2}$ cebolla y póchala en una cazuela con un chorrito de aceite. Incorpora el majado, la salsa de tomate, el vino de Oporto y un buen chorro de caldo de pescado. Añade los calamares fritos y cocina a fuego suave durante 30/35 minutos.

Fríe los fideos chinos en una sartén con abundante aceite.

Sirve 2 calamares por ración, salsea, acompaña con los fideos chinos y decora con perejil.

ROLLO DE BONITO (RULADA DE BONITO)



Ingredientes:

- ✓ ½ kg de bonito
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 1 pimiento rojo pequeño
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 3 cucharadas de pan rallado
- ✓ 3 cucharadas de harina
- ✓ 2 huevos
- ✓ Aceite de oliva y sal

Para la salsa:

- ✓ 1 tomate natural
- ✓ 2 cucharadas de tomate frito
- ✓ ½ pimiento rojo
- ✓ 1 cebolla pequeña
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 300 ml de caldo
- ✓ 1 copa de vino blanco seco
- ✓ 1 copa de brandy
- ✓ Aceite y sal

Para rebozar:

- ✓ 2 huevos batidos y pan rallado

Elaboración:

Para el rollo: Se pica finamente la cebolla, el pimiento y el ajo, se rehoga en aceite, cuando esté se escurre bien el aceite y se reserva. Se limpia el bonito, quitándole la piel, las espinas y las partes oscuras, se pica muy menudo, se sala y se mezcla con 2 huevos enteros sin batir, la harina, el pan rallado y las verduras que habíamos rehogado.

Amasar todo junto hasta que ligue y una vez ligado hacer dos rollos en forma de albóndigas grandes y ovoides, que pasaremos a rebozar con pan rallado y huevo batido, seguidamente los doramos en aceite caliente dándoles vueltas para que se doren por todas partes. Se traslada a una cacerola, cubrirlos de la salsa y dejamos cocer $\frac{3}{4}$ de hora a fuego lento.

Para la salsa: En una sartén con aceite, se echa la cebolla, el pimiento y el ajo picado, cuando esté un poco rehogado se añade el tomate natural pelado y troceado, se sala y se añade las 2 cucharadas de tomate frito, el vino blanco, el brandy y el caldo, se deja de 3 a 4 minutos, se pasa por el pasapurés y se pone sobre el rollo de bonito.

Presentación: En un plato se coloca el bonito cortado en rodajas (tres por persona) y se napa con la salsa. Servir acompañado de unas patatas fritas. Igualmente se puede servir en frió, sin salsa como si se tratara de un pastel de bonito, en ese caso presentar sobre un lecho de lechuga.