



RECETARIO DE ESPECIES A DESCUBRIR



20
AÑOS



Unión Europea
Fondo Europeo Marítimo y
de Pesca (FEMP)

INTEMARES



FEDEPESCA
Federación Nacional de Asociaciones
Provinciales de Empresarios Detallistas
de Pescados y Productos Congelados

cepesca
Confederación Española de Pesca

La edición de este **Recetario de especies a descubrir** es una de las actividades enmarcadas en el proyecto Know to Protect, un proyecto que cuenta con el apoyo de la Fundación Biodiversidad, del Ministerio para la Transición Ecológica a través del Programa Pleamar del Fondo Europeo Marítimo y de Pesca (FEMP).

Uno de los objetivos de este recetario es **potenciar el consumo de especies pesqueras y acuícolas que sean poco conocidas o no tengan límite de cuota para darlas a conocer y reducir la demanda en las especies más consumidas.**

Tanto el sector de la pesca y la acuicultura como las Instituciones Públicas y la Unión Europea, a través de su estricta reglamentación en materia de recursos y sostenibilidad, que es aplicada por los estados miembros, están comprometidos para trabajar por una pesca y acuicultura cada vez más responsable.

Con este recetario se pretende acercar al consumidor estas especies y facilitar así su introducción en la cadena de comercialización.

CONOCER Y PROTEGER

Más información en

www.pescaverde.org/home-knowtoprotect/



ORTIGUILLAS FRITAS

INGREDIENTES:

Realizamos emulsión con el coral del centollo.

Ensalada de algas (wakame, agar-agar aliñado con aceite de sésamo). Aceituna de kalamata. Ortiguillas fritas. Cebolleta japonesa cortada en juliana. Hierba buena en juliana. Aceite de rocoto. Hojas de lechuga. Sal Maldon.

ELABORACIÓN:

Rebozamos en pan rallado y freimos las ortiguillas en aceite de girasol.

En la lechuga ponemos una base de emulsión de coral, seguido de una ensalada de algas, las ortiguillas fritas y cortadas en pequeños trozos, sal Maldon para reforzar el sabor a mar, la aceituna negra (para darle un toque amargo y romper), la cebolleta y, por último, un hojita de hierba buena.

Enrollamos y ya estará lista para comer.

Receta cedida por España Fascinante. Fundación Zuloaga.



GUISO MARINERO DE MARUJITO

INGREDIENTES:

1,5 Kg. De marujito. 3 ó 4 patatas. Orégano. $\frac{1}{2}$ vaso de agua. 1 pizca de pimentón. Sal y pimienta al gusto. 1 cebolla. Guisantes. $\frac{1}{2}$ taza de aceite virgen extra. Azafrán. 1 hoja de laurel.

ELABORACIÓN:

Se pone en una cazuela de barro las patatas en rodajas de medio centímetro, se corta la cebolla en juliana y encima se ponen los guisantes y el marujito ya salado. Vertemos el aceite, el azafrán, el pimentón, la sal, la pimienta, el agua por encima y por último el laurel, todo ello en crudo. Ponemos a hervir a fuego fuerte durante 5 minutos tapado. Luego destapamos y a fuego suave lo dejamos otros 5 minutos. Pasado este tiempo dejamos reposar la cazuela. Se puede ver que el pescado suelta agua suficiente para cubrirse por completo. Es conveniente cortar la patata en rodajas de $\frac{1}{2}$ cm y el pescado en rodajas de 3 cms, pues como cuece todo junto, de esta forma no se deshará nada.

Receta cedida por la Cooperativa de Armadores de Pesca del Puerto de Vigo (ARVI)



MERLUZA NEGRA

RELLENA DE JAMÓN IBÉRICO “DEHESA DE EXTREMADURA” Y HUMMUS DE CARILLAS

INGREDIENTES:

2 lomos de merluza negra sin espinas, jamón ibérico, aceite, sal, pimienta, tomate, limón y perejil. Para el hummus: carillas, cilantro, zumo de limón, tahini, comino, aceite, sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

Precalentar el horno a 200°. Salpimentar los lomos, rellenar con el jamón, cortar el tomate en rodajas y disponerlas en la bandeja del horno, colocar la merluza encima. Añadir un poco de aceite, perejil y zumo de limón. Introducir en el horno alrededor de 20' a 180°.

Del hummus: Cocer las alubias y escurrirlas. Triturar con todos los ingredientes incorporando el aceite a hilo. Por último salpimentar y emplatar.

Receta cedida por Organización de Productores de Pesca Fresca del Puerto y Ría de Marín (OPROMAR)

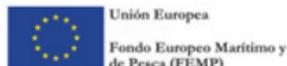


"Material editado con la colaboración de la Fundación Biodiversidad, del Ministerio para la Transición Ecológica, a través del programa Pleamar, cofinanciado por el Fondo Europeo Marítimo y de Pesca (FEMP)".

"Las opiniones y documentación aportadas en esta publicación son de exclusiva responsabilidad del autor o autores de los mismos y no reflejan necesariamente los puntos de vista de las entidades que apoyan económicamente el proyecto".



20
AÑOS



INTEMARES



cepesca
Confederación Española de Pesca