

¡Qué bien te sienta... el Pescado Congelado!

Frozen fish are good for you!



UNION EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)

*Por nuestro pescado de hoy
y de mañana*

alimentación.es
Saber más para comer mejor



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE







Índice

Contents

1.- Ficha técnica/ <i>Technical data</i>	2-3-4
2.- ¿Cómo debe descongelarse el pescado congelado? <i>How to defrost fish?</i>	5-6
3.- ¿Qué ventajas ofrece el consumo de pescado congelado? <i>What are the advantages of frozen fish consumption?</i>	7
4.- Recetas / <i>Recipes</i>	
Todas las recetas son para cuatro comensales / <i>All recipes make four servings</i>	
- Merluza fría en ensalada de frutas <i>Fresh hake with fruit salad</i>	8-9
- Merluza Rellena / <i>Stuffed hake</i>	10-11
- Ondas de lenguado y calabacín <i>Sole and courgette waves</i>	12-13
- Fletán a la piña con gambas <i>Halibut with pineapple and prawns</i>	14-15
- Carpaccio de calamar al bacalao <i>Squid carpaccio with cod</i>	16-17
- Pulpo con arroz al gusto / <i>Octopus with rice</i>	18-19
- Pastel de cangrejo / <i>Crab pie</i>	20-21
- Pez espada al curry / <i>Swordfish with chilli</i>	22-23
- Corona de pescado / <i>Fish crown</i>	24-25
- Vieiras al bacalao / <i>Scallop with cod</i>	26-27
- Mousse de pescado / <i>Fish mousse</i>	28-29
- Ensalada de merluza al aceite de albahaca <i>Hake salad with basil oil</i>	30-31
- Pez espada con cebolla y salsa de cerveza <i>Swordfish with onion and beer sauce</i>	32-33
- Potas rellenas / <i>Stuffed broadtail shortfin squid</i>	34-35
5.- Sabías qué...? / <i>Did you know ..?</i>	36-37
6.- Valor nutricional / <i>Nutritional value</i>	38
7.- Direcciones útiles / <i>Useful addresses</i>	39

Fichas Técnicas

Technical Data

BACALAO

Nombre científico:

Gadus morhua

Castellano: Bacalao

Catalán: Bacallá

Gallego: Bacallao

Vasco: Bakailaoa

Francés: Morue de l'Atlantique

Inglés: Atlantic cod



CALAMAR

Nombre científico:

Loligo vulgaris

Castellano: Calamar

Catalán: Calamar

Gallego: Lura

Vasco: Txipiron

Francés: Calmar

Inglés: Squid



FLETÁN

Nombre científico:

Hippoglossus hippoglossus

Castellano: Fletán

Catalán: Fletán

Gallego: Fletán branco

Vasco: Fletán

Francés: Flétan de l'Atlantique

Inglés: Atlantic halibut



LENGUADO

Nombre científico:
Solea vulgaris

Castellano: Lenguado
Catalán: Lenguado
Gallego: Lenguado
Vasco: Lenguado
Francés: Sole commune
Inglés: Common sole



MERLUZA

Nombre científico:
Merluccius merluccius



Castellano: Merluza
Catalán: Lluç
Gallego: Pescada
Vasco: Legatza
Francés: Merlu européen
Inglés: European hake

PEZ ESPADA (EMPERADOR)

Nombre científico:
Xiphias gladius

Castellano: Pez espada
Catalán: Peix espasa
Gallego: Peixe-espada
Vasco: Pez espada
Francés: Espadon
Inglés: Swordfish



POTA

Nombre científico:
Illex illecebrosus

Castellano: Pota
Catalán: Pota
Gallego: Pota voadora
Vasco: Pota
Francés: Encornet rouge nordiqué
Inglés: Northern shortfin squid





PULPO

Nombre científico:
Octopus vulgaris

Castellano: Pulpo
Catalán: Pop roquer
Gallego: Polbo
Vasco: Olagarro
Francés: Poulpe
Inglés: Octopus

ROSADA

Nombre científico:
Genypterus blacodes



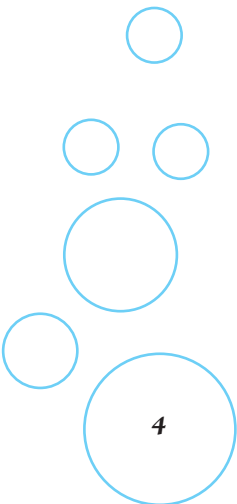
Castellano: Rosada
Catalán: Rosada
Gallego: Rosada
Vasco: Rosada
Francés: Abadèche rose
Inglés: Pink cusk-eel



VIEIRA

Nombre científico:
Pecten maximus

Castellano: Vieira
Catalán: Vieira
Gallego: Vieira
Vasco: Vieira
Francés: Coquille Saint-Jacques
Inglés: Scallop



¿Cómo debe descongelarse el pescado congelado?

Del proceso de descongelación depende en gran parte el éxito de un buen plato. Por ello, es importante seguir las siguientes reglas generales (sin olvidar las que se incluyen en los envases, pues según el tipo de alimento y el uso que le vayamos a dar puede haber consejos específicos):

- **En el frigorífico:** es el método más adecuado, ya que se consigue una textura idéntica a la original del pescado, pero también el que requiere mayor previsión, pues se debe sacar un día antes del congelador.
- **A temperatura ambiente:** se necesitan unas 3 o 4 horas (dependerá de la cantidad) para descongelar el alimento. Lo colocaremos en un plato hondo tapado.
- **Por inmersión:** sólo para productos envasados al vacío y sin abrir. Se sumerge en agua caliente y en un periodo de entre 3 y 4 minutos, estará listo para cocinar.
- **En el horno microondas:** es la forma más rápida de descongelar. Se mete en el microondas, eligiendo la función de descongelación, no de calentamiento.



How to defrost fish?

The success of a dish depends to a large extent, on the defrosting process. That's why it is important to follow these instructions. Instructions provided on the package also are important, as these deal with the specific type of food you are preparing.

- In the refrigerator: This is the most suitable method, for the original texture of the flesh is maintained. However, as the fish must be taken out of the freezer one day before cooking, planning of meals ahead is required.
- Room temperature: 3 or 4 hours are needed (depending on the quantity) to defreeze food which has to be put in a covered dish.
- Warm water method: only for vacuum-packed products. The sealed package is immersed in hot water for 3 or 4 minutes and after this, it is ready to cook.
- Microwave method: This is the fastest way to defreeze. For best results, choose “defreeze”, not “cook” on your microwave, as the melting of ice crystals should be gradual.



¿Qué ventajas ofrece el consumo de pescado congelado?

Las razones más importantes para consumir pescado congelado son su economía, comodidad y calidad nutricional.

- **Economía:** El pescado congelado, en general, viene desprovisto de las partes no comestibles y de este modo, sólo se paga lo que se come. Además, se mantiene en perfectas condiciones durante un largo periodo de tiempo. Al no depender de la temporada, los precios del pescado congelado son estables durante todo el año.
- **Comodidad:** este pescado ya viene limpio, fileteado, a punto de cocinar, a veces incluso precocinado y en porciones regulares.
- **Calidad nutricional:** la ultracongelación es el único sistema de conservación que permite recuperar, en el momento de su uso, las características originarias del producto.

What are the advantages of frozen fish consumption?

The most important reasons to consume frozen fish are its economy, easy use and nutritional quality.

- **Economy:** Frozen fish is sold, normally, without non edible parts, so we pay only what we eat. Moreover, it lasts a long time in perfect condition. The price of frozen fish remains stable throughout the year, as it is not dependent upon the season.
- **Convenience:** this kind of fish is sold already cleaned, filleted and ready to cook. It is occasionally pre-cooked and comes in equal portions.
- **Nutritional value:** Deep-freezing is the only system which enables us to preserve the product until the moment of use, while retaining its original character.



MERLUZA FRÍA EN ENSALADA DE FRUTAS

Ingredientes

1 Kg de merluza congelada, 1 piña mediana, 4 langostinos cocidos, 4 kiwis, 1 mango, 50 g de grosellas, 1 tazón de mayonesa, 1 dl de nata montada, un chorrito de vodka, caldo de pescado.

FRESH HAKE WITH FRUIT SALAD

Ingredients

1 Kg of frozen hake, 1 medium-sized pineapple, 4 stewed king prawn, 4 kiwis, 1 mango, 50 g of red currants, 1 bowl of mayonnaise, 1 dl of whipped cream, a trickle of vodka, fish stock.

Merluza fría en ensalada de frutas

ELABORACIÓN

Calentar el caldo de pescado a 80 °C y añadir el pescado. Escalfar sin hervir durante 15 minutos y dejar enfriar dentro del caldo. Escurrir el pescado, quitarle la piel y cortarlo en cuadrados grandes. Secar con papel de cocina.

Abrir la piña sin quitarle las hojas y vaciarla. La carne se corta en dados. Pelar el mango y cortar también en dados. Cortar los kiwis en láminas finas.

Mezclar el pescado, la piña, el mango y la mitad de la mayonesa aclarada con el vodka. Llenar las dos mitades de la piña con la mezcla y decorar con los kiwis y las grosellas.

Sobre esto disponer los langostinos junto con las hojas de la piña. Mezclar la nata con el resto de la mayonesa y servir aparte.

Fresh hake with fruit salad

PREPARATION

Heat the fish stock to 80°C and add the fish. Poach without boiling for 15 minutes and allow to cool. Drain the fish, remove the skin and cut into large cubes. Dry with kitchen paper.

Cut off the top of the pineapple and empty, without removing the leaves. Empty lower part and cut flesh into cubes. Peel mango and cut into cubes. Slice the kiwis.

Mix fish, pineapple, mango and half of the mayonnaise, with the vodka. Fill upper and lower parts of the pineapple with the mixture and decorate with the kiwis and the red currants.

Place the king prawns and the upper part of pineapple leaves on top. Mix the cream with the rest of mayonnaise and serve aside.



MERLUZA RELLENA

Ingredientes

1 merluza congelada, 50 g de jamón, 4 dientes de ajo, zumo de limón, 1 vaso de vino blanco, setas, sal y aceite, perejil picado, zanahorias troceadas y cocidas, patatas troceadas y cocidas.

STUFFED HAKE

Ingredients

1 frozen hake, 50 g of ham, 4 garlic cloves, lemon juice, 1 glass of white wine, mushrooms, salt and oil, chopped parsley, boiled and sliced carrots, boiled and sliced potatoes.

Merluza rellena

ELABORACIÓN

Una vez descongelada, quitarle la cabeza a la merluza, abrirla a lo largo, sacarle la espina y salarla. En una sartén con aceite, freír dos ajos, añadir el jamón picado y luego las setas en láminas manteniéndolo todo en el fuego hasta que el agua que suelten las setas se evapore.

Rellenar la merluza con esta fritura, cerrarla y después colocarlas en una placa de horno engrasada con aceite e introducirla al horno a temperatura media durante 15 o 20 minutos, previamente rociada con un chorro de aceite de oliva y el jugo del limón. Rociar con el vino blanco y añadir agua o caldo de pescado si se seca durante la cocción.

Freír los otros dos ajos, cortados en láminas y saltear en ese aceite las zanahorias y patatas. Espolvorear con perejil picado y servir como guarnición.

Stuffed hake

PREPARATION

Defrost and remove the head. Open lengthways, remove bone and salt it. Fry two garlic cloves in a pan with oil, add the chopped ham and sliced mushrooms. Cook over a low heat until the liquid of the mushrooms evaporates.

Stuff the fish with this mixture and close. Place in a tin greased with oil. Cover the fish with a trickle of olive oil and the juice of one lemon and place in the oven at medium temperature for 15 or 20 minutes. Should the fish become dry during cooking, dampen with a little white wine, water or fish stock.

Fry the other two sliced garlic cloves in oil, adding the carrots and potatoes. Sprinkle with chopped parsley and serve as a garnish.



ONDAS DE LENGUADO Y CALABACÍN

Ingredientes

12 filetes de lenguado congelado, 2 calabacines grandes, 2 cucharadas de perejil picado, 4 cucharadas de miga de pan rallada, 1 cucharada de pimienta roja, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 vaso de vino blanco, 1 diente de ajo, sal, 4 palillos para pinchos.

SOLE AND COURGETTE WAVES

Ingredients

12 frozen fillets of sole, 2 large courgettes, 2 spoonfuls of chopped parsley, 4 spoonfuls of breadcrumbs, 1 spoonful of paprika, 4 spoonfuls of olive oil, 1 glass of white wine, 1 garlic clove, salt, 4 barbecue-sticks.

Ondas de lenguado y calabacín

ELABORACIÓN

Descongelar los filetes de lenguado y preparar una marinada con el ajo picado frito, el vino blanco, dos cucharadas de aceite, una cucharada de perejil y un buen pellizco de sal. Colocar los filetes en una fuente y regarlos con la marinada.

Darles la vuelta de vez en cuando para que se empapen bien. Lavar los calabacines y cortarlos en láminas muy finas (2 mm). Tostar la miga de pan con 1 cucharada de aceite, retirarlo y añadirle el perejil sobrante y un poco de sal.

Ecurrir los filetes de lenguado y cortarlos a lo largo por la mitad. Distribuir una lámina de lenguado sobre una tira de calabacín y ensartarlos juntos en un palillo de brocheta haciendo zig-zag.

Poner a la parrilla 2-3 minutos por cada lado, espolvorear con la miga de pan tostada y la pimienta roja rallada. Rectificar de sal si fuese necesario y servir muy caliente.

Puede acompañarse de patatas cocidas con piel, cortadas en tiras gruesas y espolvoreadas con cebollino y aceite de oliva virgen.

Sole and courgette waves

PREPARATION

Defreeze the sole fillets and marinate with the chopped fried garlic, the white wine, two spoonfuls of oil, a spoonful of parsley and a good pinch of salt. Place the fillets in a dish and sprinkle with the marinade.

Turn from time to time. Wash the courgettes and cut into thin slices (2 mm). Toast the breadcrumbs with a spoonful of oil and reserve them. Add the parsley and salt.

Dry the sole fillets and cut lengthways. Place a slice of sole over a strip of courgette and secure with a barbecue-stick in a wavy formation.

Grill for 2-3 minutes each side, sprinkle with breadcrumbs and paprika. Add salt if necessary and serve very hot. Alternatively, this may be served accompanied by boiled potatoes (unpeeled), cut into thick strips and garnished with chives and olive oil.



FLETÁN A LA PIÑA CON GAMBAS

Ingredientes

300 g de arroz basmati, 200 g de gambas cocidas y peladas, 1 lata de piña, 2 fletanes blancos congelados, 300 ml de nata líquida para cocinar, 1 ramito de perejil, aceite de oliva al gusto, sal y pimienta.

HALIBUT WITH PINEAPPLE AND PRAWNS

Ingredients

300 g of basmati rice, 200 g of boiled peeled prawns, 1 tin of pineapple, 2 frozen halibuts, 300 ml of liquid cream to cook, a branch of parsley, olive oil, salt and pepper.

Fletán a la piña con gambas

ELABORACIÓN

Cortar el fletán en dados y dejarlos reposar dos horas en la nevera dentro de un recipiente con la mitad del almíbar de la piña.

Cocer el arroz basmati, salpimentándolo al gusto y reservar. Retirar los dados de fletán y secarlos.

Prepararlos a la plancha con el perejil y el aceite de oliva, sin llegar a dorarlos. Colocar en una fuente para horno el arroz y por encima disponer los dados de fletán, las gambas y los taquitos de piña.

En un recipiente verter la nata líquida, el almíbar de la piña utilizado anteriormente y dos rodajas de piña. Batir todo y aplicar el preparado por encima del arroz, el fletán, las gambas y la piña.

Hornear durante 15 minutos hasta que esté ligeramente dorado por encima.

Halibut with pineapple and prawns

PREPARATION

Dice the halibut and allow to “settle” for 2 hours in the fridge, in a container with half the pineapple juice.

Cook the basmati rice, season with salt and pepper and set aside. Remove the diced halibut and dry them.

Fry with parsley and olive oil, without allowing the fish to brown. Put the rice in a ovenproof dish and cover with the diced halibut, prawns and pineapple cubes.

Place in a bowl the liquid cream, the pineapple syrup used before and two slices of pineapple. Whip and cover the rice, halibut, prawns and pineapple.

Bake for 15 minutes and allow to brown.



CARPACCIO DE CALAMAR AL BACALAO

Ingredientes

2 vainas de calamar congeladas, 200 g de bacalao,
2 ramitas de perejil, 250 g de tomate triturado,
2 dientes de ajo, 1 dl de aceite de oliva, 1 dl de caldo
de pescado, sal y azúcar, palillos.

SQUID CARPACCIO WITH COD

Ingredients

2 frozen squid pods, 200 g of cod, 2 sprigs
of parsley, 250 g of ground tomato, 2 garlic
cloves, 1 dl of olive oil, 1 dl of fish stock,
salt and sugar, toothpicks.

Carpaccio de calamar al bacalao

ELABORACIÓN

Rellenar la vaina con el bacalao triturado y el perejil. Cerrarlo con palillos y congelar ligeramente para poder cortarlos con la máquina de fiambre.

Una vez cortado fino, colocarlo en una fuente para hornear. Cubrirlo todo con el tomate triturado, el aceite, el caldo de pescado, sal y azúcar. Introducirlo tapado en el horno precalentado a 180°C durante 20 minutos.



Squid carpaccio with cod

PREPARATION

Render the cod finely in a mixer and fill the squid pods, closing them with toothpicks. Freeze slightly and when firm, thinly slice. Place in an ovenproof dish. Add the tomato, oil, fish stock, salt and sugar. Put the covered dish into a preheated oven (180 °C) for 20 minutes.



PULPO CON ARROZ AL GUSTO

Ingredientes

2 tazas de arroz, 1 kg de pulpo congelado, 3 tomates, 2 pimientos, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, sal al gusto, 1 vaso de vino blanco, pimienta negra, aceite de oliva, pimentón dulce.

OCTOPUS WITH RICE

Ingredients

2 cups of rice, 1 kg of frozen octopus, 3 tomatoes, 2 peppers, 1 onion, 3 garlic cloves, salt, 1 glass of white wine, black pepper, olive oil, paprika.

Pulpo con arroz al gusto

ELABORACIÓN

En una sartén amplia, freir los dientes de ajo fileteados con el pulpo troceado durante dos o tres minutos. Añadir un vaso de vino y dejarlo reducir un poco. Poner la cebolla y el pimiento bien picaditos y más tarde, añadir el tomate pelado, los granos de pimienta y dejar hacer todo.

Añadir el arroz y rehogar un ratito sin dejar de mover. Añadir agua suficiente ya caliente y terminar de cocer.



Poner sal y pimentón y dejar reposar tapado con un paño limpio, antes de servir.

Octopus with rice

PREPARATION

Slice the garlic and the octopus and fry for 2 or 3 minutes. Add the glass of wine and allow to reduce. Add the finely chopped onion and pepper and allow to cook. Add the peeled tomato, the black pepper and cook.

Add rice and cook for a few minutes, stirring continuously, while adding sufficient hot water. Allow to finish cooking. Season with salt and pepper and allow to settle, covered with a cloth, before serving.



PASTEL DE CANGREJO

Ingredientes

400 g de barritas de marisco congeladas,
1 taza de salsa de tomate, 4 huevos, 1 vaso
de nata, sal y pimienta al gusto.

CRAB PIE

Ingredients

400 g of frozen
crab-sticks, 1 cup of
tomato sauce, 4 eggs,
1 glass of cream, salt
and pepper.

Pastel de Cangrejo

ELABORACIÓN

Reservar cuatro barritas de marisco y mezclar en el vaso de la batidora el resto, junto con la salsa de tomate, los huevos, la nata, sal y pimienta.

Batir hasta obtener una crema fina. Calentar el horno a 200°C. Untar un molde con aceite y llenarlo con la mezcla. Introducir en el horno “al baño maría” durante unos 20 minutos. Comprobar si está cocido pinchando en el centro con una aguja larga.

Dejar enfriar y desmoldar. Servir con lechuga cortada en juliana, unas rodajas de naranja y adornar con las barritas reservadas.

Puede guardarse en la nevera dos o tres días.



Crab pie

PREPARATION

Reserve four crab-sticks and mix the rest in the mixer, with the tomato sauce, eggs, cream, salt and pepper.

Whip to the consistency of a fine cream. Preheat oven to 200 °C. Grease a tin with oil and fill it with the mixture. Place in a bain-marie and put it in oven for 20 minutes. Check if completely cooked by putting a skewer into the centre.

Leave to cool, then remove the mould. Serve with lettuce cut into strips and some slices of orange. Garnish with the reserved crab-sticks. This meal can be kept in the fridge for two to three days.



PEZ ESPADA AL CURRY

Ingredientes

4 rodajas gruesas de pez espada congelado, 1 tomate, 1 cebolla, 100 g de manquetilla, 1 taza de nata, 1 vaso de vino, curry, sal y pimienta, caldo de pescado.

SWORDFISH WITH CHILLI

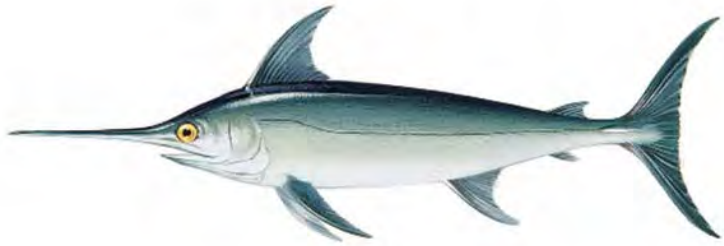
Ingredients

4 thick slices of swordfish, 1 tomato, 1 onion, 100 g of butter, 1 cup of cream, 1 glass of wine, curry, salt and pepper, fish stock.

Pez espada al curry

ELABORACIÓN

Sofreir el pez espada y reservar. Sofreir la cebolla y reservar. Rehogar 50 gramos de mantequilla y añadir caldo de pescado, vino blanco, pimienta y la nata líquida. Cuando tenga la consistencia apropiada, añadir el resto de la mantequilla y el curry. Añadir la cebolla y hervir 10 minutos junto con el pez espada.



Swordfish with chilli

PREPARATION

Fry the swordfish and set aside. Fry the onion and set aside. Lightly fry 50 g of butter, add the fish stock, white wine, pepper and liquid cream. When the correct consistency is reached, add the rest of butter and the curry. Add the onion, and boil for 10 minutes with the swordfish.



CORONA DE PESCADO

Ingredientes

800 g de pescado congelado (rosada), 3 huevos, 200 g de gamba congelada, 8 rebanadas de pan de molde, 4 dl de leche, 100 g de queso rallado, sal y pimienta al gusto, caldo de pescado.

Salsa

75 g mantequilla,
30 g harina,
1 dl nata.

FISH CROWN

Ingredients

800 g of frozen fish (kingclip)
3 eggs, 200 g of frozen prawn,
8 slices of bread, 4 dl of milk,
100 g of grated cheese, salt
and pepper, fisch stock.

Sauce

75 g of butter,
30 g of flour,
1 dl of cream.

Corona de Pescado

ELABORACIÓN

Preparar una olla con el caldo y calentar. Añadir el pescado y cocer durante 15 minutos. Retirar el pescado, eliminar las pieles y las espinas y desmenuzar. Hervir la leche y añadir el pan troceado. Mezclar en un bol el pescado desmenuzado, la leche, el pan y las yemas, salpimentar y añadir queso rallado. Montar las claras a punto de nieve, añadirlas a la pasta anterior y verter sobre un molde con forma de corona previamente untado con mantequilla.

Precalentar el horno a 180 °C e introducir el molde al “baño maría” unos 45 minutos.

Para la salsa, derretir la mantequilla en un cazo, añadir la harina y dejar hasta que se dore un poco. Verter el caldo de cocción del pescado y cocer 5 minutos. Batir bien con las varillas y añadir la nata.

Desmoldar la corona en una fuente redonda, verter la salsa en el centro y adornar con las gambas, previamente cocidas.



Fish Crown

PREPARATION

Prepare a saucepan of clear stock, and heat. Add fish and cook for 15 minutes. Remove the fish, and after removing skin and bones, flake it. Now, boil the milk, adding the bread, cut into pieces. In a bowl, mix the flaked fish with the milk, bread, and 3 egg yolks. Season with salt and pepper, adding the grated cheese. Whip the egg whites until stiff, add to the previously prepared mixture and turn into a crown-shaped mould, which has been greased with butter.

Put the mould, in a bain-marie into the pre-heated oven (180°C) for 45 minutes.

To prepare the sauce, melt the butter in a saucepan, add the flour and allow to brown slightly. Add the fish stock and simmer for 5 minutes. Mix well, using a beater, and add the cream. Turn out the “crown” from the mould. Serve hot in a dish with the sauce in the centre and garnish with boiled prawns.



VIEIRAS AL BACALAO

Ingredientes

12 vieiras congeladas, 2 cebollas grandes, 1 pimiento verde, 1 vaso de aceite de oliva, 300 g de bacalao desalado, 1 rama de perejil, pan rallado, sal al gusto.

SCALLOP WITH COD

Ingredients

12 frozen scallops, 2 big onions
1 green pepper, 1 glass of olive oil,
300 g of desalted cod, a sprig of
parsley, breadcrumbs, salt.

Vieiras al Bacalao

ELABORACIÓN

Picar la cebolla junto con el pimiento muy fino y poner a freír con el aceite de oliva a fuego lento. Añadir el perejil y la sal, encima colocar los dos trozos de bacalao que se dejarán hasta que se desprege la espina. Cuando esto ocurra, lo sacamos. Retirar las espinas y desmenuzar para mezclarlo con el sofrito anterior.

Separar las vieiras de la concha, limpiar y rellenar la concha con el bacalao mezclado con el sofrito. Encima colocamos la vieira, la cual se moja con el mismo aceite, por encima se le espolvorea un poco de pan rallado y gratinar al horno bien caliente unos 10 minutos.



Scallop with cod

PREPARATION

Finely chop the onion and green pepper and fry in olive oil over a low heat. Add parsley and salt. Arrange the pieces of cod on top, cooking until the bones can be removed. When the fish has been boned, chop and mix with fried pepper and onion.

Remove scallops from their shells and clean the shells. Fill shells with the cod, onion and pepper mixture, and place the scallops on top. Cover with breadcrumbs sprinkled with olive oil, and cook in a hot oven for 10 minutes.



MOUSSE DE PESCADO

Ingredientes

500 g de merluza congelada, 100 g de gambas congeladas, 2 huevos, 1 yogur, 1 limón, agua, gelatina, sal y pimienta negra.

FISH MOUSSE

Ingredients

500 g of frozen hake, 100 g of frozen prawns, 2 eggs, 1 yoghurt, 1 lemon, water, jelly, salt, black peper.

Mousse de Pescado

ELABORACIÓN

Cocer en una olla la merluza y las gambas 10 minutos. Cocer aparte los huevos 5 minutos. Enfriar y trocear el pescado y pelar las gambas. Echar ambas cosas en un bol con una pizca de sal y pimienta. Añadir el yogur y un huevo duro, pelado y troceado.

Añadir en otro bol el zumo de limón, dos cucharadas de gelatina y cuatro cucharaditas de agua. Cocer los ingredientes al “baño maría”. Cuando haya hervido 10 minutos, añadir este líquido al pescado. Rellenar un molde con la mezcla e introducirlo en el congelador, adornado con rodajas del otro huevo duro. A los 60 minutos estará hecho.



Fish Mousse

PREPARATION

Cook the hake and the prawns in a saucepan for 10 minutes. Cook the eggs separately for 5 minutes. After allowing to cool, cut up the hake and peel the prawns. Season with salt and pepper, put into a bowl, adding the yoghurt. Shell and slice a hardboiled egg and add to the mixture.

In a separate bowl, mix the juice of one lemon, two spoonfuls of jelly and four teaspoonful of water. Place the bowl in a bain-marie and boil for 10 minutes. Add the resulting liquid to the fish, and put the mixture into a mould, decorated with slices of hardboiled egg. Put de mould into the freezer. Ready to serve in 1 hour.



ENSALADA DE MERLUZA AL ACEITE DE ALBAHACA

Ingredientes

180 g de merluza congelada, 50 g de salmonete, 1 huevo, 150 ml de nata líquida, 1 cucharada de vermouth blanco, 20 g de mantequilla, sal al gusto, pimienta blanca, albahaca, papel de aluminio.

HAKE SALAD WITH BASIL OIL

Ingredients

180 g of frozen hake, 50 g of red mullet, 1 egg, 150 ml of liquid cream, 1 spoon of white vermouth, 20 g of butter, salt, white pepper, basil, aluminium foil.

Ensalada de Merluza al aceite de albahaca

ELABORACIÓN

Cocer a medio punto la merluza, ya limpia. En un bol, mezclar la clara y la yema batidas a punto. Añadir la merluza desmigada e incorporar la nata. La masa resultante se dispone sobre el papel de aluminio (untado de mantequilla). Cerrar los extremos para que quede un cilindro. Cocer al “baño maría” durante 8 minutos aproximadamente y dejar enfriar.

Coger el salmonete en crudo y sacar los lomos y guisarlos en la sartén o microondas con sal y aceite de oliva con albahaca. Enfriar durante dos horas aproximadamente. Servir.



Hake salad with basil oil

PREPARATION

Clean the hake and cook. In a bowl, whip the egg-white and yolk. Add the hake and cream. Place the mixture in aluminium foil (greased with butter). Seal the edges, making a cylinder. Cook in bain-marie for 8 minutes approximately and allow to cool.

From the raw red mullet, extract the loins. Cook in a frying pan or in the microwave, adding salt, olive oil and basil. Serve after allowing to cool for two hours approximately.



PEZ ESPADA CON CEBOLLA Y SALSA DE CERVEZA

Ingredientes

4 filetes de pez espada congelado, 1 cebolla grande, aceite y perejil, sal y pimienta al gusto, caldo de pescado, 1 lata de cerveza.

SWORDFISH WITH ONION AND BEER SAUCE

Ingredients

4 fillets of frozen swordfish, 1 big onion, oil and parsley, salt and pepper, fish stock, 1 can of beer.

Pez Espada con cebolla y salsa de cerveza

ELABORACIÓN

Cortar la cebolla en aros y dorarla en una sartén con aceite. Añadir un poco de caldo de pescado y cocer unos minutos. Añadir los filetes de emperador a la sartén y dejar que cojan sabor durante 3-4 minutos dándoles la vuelta un par de veces. Bañar con la cerveza, salpimentar y terminar la cocción con fuego suave. Presentar con perejil espolvoreado por encima.



Swordfish with onion and beer sauce

PREPARATION

Slice the onion and separate into rings. Brown it in a frying pan with oil. Add a little fish stock and cook for a few minutes. Add the swordfish fillets, allowing 3-4 minutes cooking time, turning twice. Cover with the beer, season with salt and pepper and finish the cooking over a low heat. Serve with sprinkled parsley.



POTAS RELLENAS

Ingredientes

3 potas congeladas, 2 cebollas, 3 tomates, 300 g de gambas, 1 bote de aceitunas negras, 1 bote de aceitunas verdes, aceite y caldo de pescado, sal al gusto.

STUFFED BROADTAIL SHORTFIN SQUID

Ingredients

3 frozen broadtail shortfin squid, 2 onions, 3 tomatoes, 300 g of prawns, 1 can of dark olives, 1 can of green olives, oil and fish stock, salt.

Potas rellenas

ELABORACIÓN

Picar la cebolla y dorarla en una sartén con aceite. Añadir los tomates picados, las aceitunas verdes y negras troceadas.

Cuando el tomate esté pochado, añadir las gambas y dejar que cojan sabor durante 3-4 minutos dándoles la vuelta un par de veces. Rellenar la pota con la mezcla de las gambas, tomate y aceitunas y cerrar con un palillo. Colocar en una tartera con caldo de pescado y dejar cocer durante media hora.



Stuffed broadtail shortfin squid

PREPARATION

Chop the onion and brown it in a frying pan with oil. Add chopped tomatoes and chopped green and dark olives.

After frying the tomatoes, add the prawns, and cook for 3-4 minutes, turning twice. Fill the squid with the prawn, tomato and olive mixture and seal with a toothpick. Place in a cake tin with fish stock and cook for half an hour.

¿Sabías que...?

...el pescado congelado es un alimento natural cuya conservación se alarga gracias a la acción del frío. Por ésto, mantiene todas sus cualidades y nutrientes, incluso aquellos que en condiciones ambientales normales se pierden o deterioran con el tiempo.

...si el pescado se va a cocer, no es necesario descongelarlo antes, ni tampoco si las porciones son pequeñas y se van a freír.

...no se debe congelar otra vez un alimento que ha estado previamente congelado. En todo caso, cocínalo y después vuélvelo a congelar.

... si no tienes a mano una bolsa isotérmica al salir de la compra, tú mismo puedes fabricarte una: mete el pescado congelado en una bolsa de plástico y ciérrala bien, introduce a su vez esta bolsa en otra y vuelve a cerrarla. Una solución de emergencia que ayudará a no romper la cadena del frío.

... la ultracongelación consiste en llevar al pescado a una temperatura en espina de 5°C bajo cero en menos de dos horas, para estabilizarse al finalizar el proceso en los 20/35°C bajo cero. Este sistema de congelación mantiene intactas las características nutricionales originales del producto.



Did you Know?

... frozen fish is a natural food, which, due to the freezing conditions, conserves all its qualities and nutrients, even with long-term preservation. This includes those which, in environmental temperature conditions, are lost or deteriorate with time.

... it is not necessary to defrost the fish before cooking, whichever method of cooking you may choose, not even if the portions are small.

... you must never refreeze food after defrosting, but if cooked, it can be returned to the freezer.

... if, on buying frozen fish, you have no isotherm bag with you, you put the fish into a plastic bag, seal it and put this into a second, sealed bag. This is an emergency solution, to avoid interrupting the freezing chain.

... for deepfreezing, fish are frozen at a temperature of -5°C in less than 2 hours, stabilising at $-20/-35^{\circ}\text{C}$. In this way, the original nutrients are maintained intact.



Valor Nutricional

Nutritional Value

	MERLUZAI EUROPEAN HAKE	PEZ ESPADA/ SWORDFISH	LENGUADO/ COMMON SOLE	PULPO/ OCTOPUS	VIENAI SCALLOP	CALAMARI/ SQUID	IR (*)
NUTRIENTES							
ENERGIA/ENERGY (kcal/100g)	89	107	78	51	84	80	2.300
AGUA/WATER (g/100g)	81,3	78,7	82,2	88,4	80,1	81,7	-
PROTEINAS/PROTEINS (g/100g)	15,9	17	16,5	10,6	19	17	41
LIPIDOS/LIPIDS (g/100g)	2,8	4,3	1,3	1	0,9	1,3	-
HIDRATOS DE CARBONO/CARBOHYDRATES (g/100g)	0	0	0	0	0	0	-
VITAMINA/SITAMINS							
B1 TIAMINA (mg)	0,08	0,05	0,1	0,08	0,04	0,07	0,9
B2 RIBOFLAVINA (mg)	0,08	0,05	0,12	0,04	0,1	0,14	1,4
B3 EQUIVALENTES DE NIACINA (mg)	6	9	5,5	3,5	6,4	3,6	15
B6 PIRODOXINA (mg)	0,16	0,51	0,43	0,36	0,14	0,03	1,6
FOLATO (µg)	13	15	11	13	17	5,1	400
B12 COBALAMINA (µg)	1	5	1	3	1,8	1,3	2
C ACIDO ASCORBICO (mg)	Tr	Tr	Tr	0	Tr	0	60
A EQUIVALENTES DE RETINOL (µg)	Tr	500	Tr	70	49	70	800
RE TINOL (µg)	Tr	500	Tr	70	49	70	-
CAROTENOS PROVITAMINA A (µg)	-	-	Tr	-	Tr	0	-
D CALCIFEROL (µg)	Tr	7,2	Tr	-	Tr	-	5
E TOCOFEROL (mg)	0,35	1	1,1	2,1	0,4	2,7	12
MINERALES/MINERALS							
CALCIO/CALCIUM (mg)	28	19	30	144	120	78	800
HIERRO/IRON (mg)	0,8	0,9	0,7	1,7	2,4	1,7	18
YODO/IODINE (µg)	2	-	30	64	58	64	110
MAGNESIO/MAGNESIUM (mg)	23	57	29	28	38	36	330
ZINCO/ZINC (mg)	0,3	0,4	0,4	1,7	1,3	1,2	15
SODIO/SODIUM (mg)	74	102	100	363	270	425	-
POTASIO/POTASSIUM (mg)	363	342	230	230	480	93	3.500
FOSFORO/PHOSPHORUS (mg)	190	506	260	170	315	185	700
SELENIO/SELENIUM (µg)	36	48,1	44	44,8	51	44,8	55

(-) Dato no disponible.

IR. (ingesta recomendada). (*) Datos calculados para grupo poblacional de mujeres españolas de 20-39 años y actividad física moderada.

Fuente: Moreiras et col., 2010. Tabla de Composición de Alimentos. Ed. Pirámide.

Direcciones útiles

Useful addresses

CONXEMAR

(Asociación Española de Mayoristas, Transformadores,
Importadores y Exportadores de Productos de la Pesca
y de la Acuicultura)

Plaza de Compostela, 23- Entlo, Izda.
36201 VIGO (GALICIA)

Web: www.conxemar.com - www.pescadocongelado.com

E-mail: conxemar@conxemar.com

Tel: 986 433 351

Fax: 986 221 174

ACEMIX

(Asociación de Empresas Comunitarias en
Sociedades Mixtas de Pesca)

Puerto Pesquero, Edificio Vendedores- Oficina 1
36202 VIGO (GALICIA)

Web: www.arvi.org

E-mail: acemix@arvi.org

Tel: 986 433 844

Fax: 986 439 218



alimentación.es
Saber más para comer mejor



UNION EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)

*Por nuestro pescado de hoy
y de mañana*



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN
Y MEDIO AMBIENTE