## PESCADOS

## Salmón en papillote

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingredientes para 1 persona:**   * 1 lomo de salmón de 200-250gr * ½ tomate en rama * ½ zanahoria * ¼ calabacín * ½ pimiento verde | **C:\Users\izazpe\AppData\Local\Temp\Rar$DIa0.167\IMG_20190129_145831.jpg** |

**Preparación:**

1. Cortar el tomate en ruedas finas, el pimiento verde en tiras lo más finas posible y el calabacín y zanahoria en tiras finas (con un pelador)
2. Pintar un trozo de papel albal con aceite de oliva y colocar el lomo de salmón salpimentado
3. Encima colocar las verduras. Añadir sal y un poco de aceite de oliva y envolver el salmón haciendo un paquete hermético
4. Hornear a 200º durante 8-10 min según grosor de pescado

## Salmón en tournedos

**Ingredientes para 1 persona:**

* 1 medallón de salmón de 150 gr
* ¼ calabacín
* Sal, pimienta c.s
* Aceite de oliva c.s

**Preparación:**

1. Cortar láminas de calabacín finas con ayuda de un pelador
2. Rodear el medallón de salmón con el calabacín dándole forma redondeada . Sujetar con palillos
3. Salpimentar y hacer a la plancha el salmón con un poco de aceite de oliva. Retirar los palillos antes de servir

## Filetes de gallo o lenguado en rollito

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingredientes para 1 persona:**   * 1 filete de gallo * 2 lonchas de jamón serrano * ½ tomate * Aceite de oliva cs * Sal, pimienta, albahaca…c.s | **C:\Users\izazpe\AppData\Local\Temp\Rar$DIa0.838\IMG_20190129_155011.jpg** |

**Preparación:**

1. Cortar el filete en dos tiras largas

2. Colocar encima unas ruedas de tomate y el jamón serrano

3. Hacer dos rollitos sujetando con un palillo

4. Disponer en recipiente apto para horno. Salpimentar y añadir alguna hierba que nos guste (albahaca, eneldo, orégano..). Rociar con un poco de aceite de oliva

5. Hornear a 180º durante 8-10 minutos

6.Acompañar en el plato con una crema de verduras (zanahoria, puerro, guisante..), patatas, arroz..

## Filetes de gallo ensufletado

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingredientes para 1 persona:**   * 1 filete de gallo o pescado blanco * Mayonesa y mostaza c.s * Sal y pimienta c.s | **C:\Users\izazpe\Downloads\IMG_20190129_155001.jpg** |

**Preparación:**

1. Salpimentar el pescado y cubrir con una mezcla de mayonesa y mostaza al gusto
2. Hornear a 200º durante 5-8 minutos (en función del grosor del pescado)

## Merluza en salsa verde

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingredientes para 4 personas:**   * 4 raciones de merluza (lomos o rodajas) * 4 dientes de ajo * Aceite de oliva * 2 cucharadas de harina * Un chorro de vino blanco * ½ vaso de caldo de pescado (o agua) * Sal * Perejil picado * Guisantes (almejas, puntas de espárrago…) | **C:\Users\izazpe\AppData\Local\Temp\Rar$DIa0.495\IMG_20190129_152457.jpg** |

**Preparación:**

1. Picar los ajos y dorar en una sartén baja con el aceite
2. Añadir la harina, remover bien
3. Añadir el vino blanco y dejar reducir (evaporar el alcohol)
4. Añadir el caldo de pescado (o agua). Sazonar
5. Cuando hierve la salsa, salar las piezas de merluza por ambos lados y añadir a la sartén
6. Añadir la mitad del perejil picado y los guisantes (y/o almejas o tallos espárrago)
7. Cocinar dos o tres minutos la merluza y dar la vuelta
8. Terminar la cocción, rectificar de sal la salsa y servir espolvoreando con el resto de perejil picado

## Merluza al horno con patatas panadera

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingredientes para 2 personas:**   * 1 lomo de merluza * 2 patatas * 1 cebolleta * ½ vaso de vino blanco * 1 vaso de caldo de pescado (o agua) * Sal * Para el refrito final: * Aceite de oliva * 4 dientes de ajo * Guindilla c.s * Un chorrito de vinagre * Perejil | **C:\Users\izazpe\AppData\Local\Temp\Rar$DIa0.669\IMG_20190129_151608.jpg** |

**Preparación:**

1. Pelar la patata y hacer láminas de medio centímetro
2. Pelar la cebolleta y laminar finalmente
3. Disponer ambas cosas en una bandeja de horno, sazonar, añadir un poco de aceite de oliva y un chorrito de vino blanco, y caldo de pescado (o agua) de manera que cubran las patatas
4. Hornear a180º durante 20 minutos
5. Una vez transcurrido el tiempo colocar sobre la bandeja de horno el lomo de merluza previamente salpimentado
6. Hornear 10 minutos (si el lomo es grande necesitará más tiempo)
7. Refrito: en una sartén dorar el aceite de oliva y los ajos laminados. Añadir la guindilla muy troceada.
8. Añadir un poco de vinagre y retirar del fuego
9. Al sacar la merluza del horno añadir el refrito encima y abundante perejil.

## Ajoarriero

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingredientes para 2 personas:**   * 250gr de bacalao desalado * Aceite de oliva * 2 dientes de ajo * 400gr de tomate triturado (1 bote) * 250gr de pimientos rojos morrones (pueden ser de bote) * 2 o 3 patatas * 1 cebolla mediana * Guindilla de cayena * Sal | **C:\Users\izazpe\Downloads\IMG_20190129_154127.jpg** |

**Preparación:**

1. Pelar y cortar la patata en dados y confitar en una sartén con aceite. Una vez hechas sacarlas y dejar escurrir.
2. Picar el ajo y la cebolla y pochar en una sartén con un poco de aceite
3. Cuando la cebolla esté transparente, añadir los pimientos rojos troceados a dados y el tomate triturado. Remover.
4. Añadir la guindilla
5. Añadir el bacalao (desalado y troceado). Cocinar a fuego bajo durante 10 minutos
6. Por último, añadir las patatas y cocinar 5 minutos. Rectificar de salud.
7. Servir espolvoreado de perejil

## Bonito con tomate y pimientos

|  |  |
| --- | --- |
| **Ingredientes para 2 personas:**   * 2 medallones de bonito * 2 ajos * 1 cebolleta (y/o puerro) * 1 pimiento rojo * 1 pimiento verde * ½ vaso vino blanco * 400gr de tomate triturado * Aceite oliva * Sal, pimienta, laurel | **C:\Users\izazpe\Downloads\IMG_20190129_153018.jpg** |

**Preparación:**

1. Salpimentar el bonito y sellarlo en una sartén con un poco de aceite
2. En la misma sartén añadir el ajo picado, la cebolla y/o puerro finamente picados y cocinar durante unos minutos
3. Cortar los pimientos en tiras finas y añadir al refrito. Remover y cocinar hasta que empiecen a ablandarse. Añadir una hoja de laurel.
4. Mojar con el vino blanco y dejar reducir.
5. Añadir el tomate triturado y cocinar durante 10-15 minutos
6. Por último, añadir el bonito a la sartén y cocinar todo junto 3-4 minutos. Rectificar de sal
7. Servir decorado con perejil

## Langostinos en tempura

**Ingredientes para 1 persona:**

* 6 langostinos congelados crudos
* Aceite de oliva, ajo y perejil ( aliño langostinos)
* 200gr Harina
* Agua c.s
* sal

**Preparación:**

1. Pelar los langostinos e introducirlos en una mezcla de aceite, ajo picado y perejil
2. Hacer la tempura mezclando la harina con un poco de agua fría. Añadir agua hasta conseguir la textura deseada
3. Preparar una sartén con abundante aceite caliente
4. Sazonar los langostinos y pasarlos por la tempura y freírlos. Se hacen muy rápido.
5. Dejar escurrir el exceso de aceite y servir

## Fumet de pescado

**Ingredientes**

* Espinas de pescado blanco (merluza, congrio, gallo, bacalao, rape, lubina..)
* Verde de puerro. 1 manojo
* 1 Cebolla
* Perejil c.s
* 12 Cáscaras de langostinos
* Se le puede añadir un chorrito de vino blanco y pimienta negra.

**Preparación:**

1. Si las espinas tienen sangre, lavar en agua fría.
2. Introducir en una cazuela alta todos los ingredientes, cubrir con agua fría y poner a fuego alto hasta que hierva.
3. Cuando rompe a hervir bajar el fuego para que hierva moderadamente 30-40 minutos.
4. Después de este tiempo, colar y utilizar (se puede congelar)