



**SEA2SEE** 

# **LIBRO DE RECETAS**

**COCINA SOSTENIBLE**

# ÍNDICE

<b>Introducción</b>	<b>03</b>
<b>Patrimonio culinario</b>	<b>04</b>
- Consumo de pescado y marisco en el mundo y en Europa	05
- Datos destacados internacionales y regionales	08
<b>¿Por qué son importantes la trazabilidad y la sostenibilidad?</b>	<b>09</b>
<b>Recetas</b>	<b>11</b>
Pescado	12
Crustáceos	35
Moluscos	38



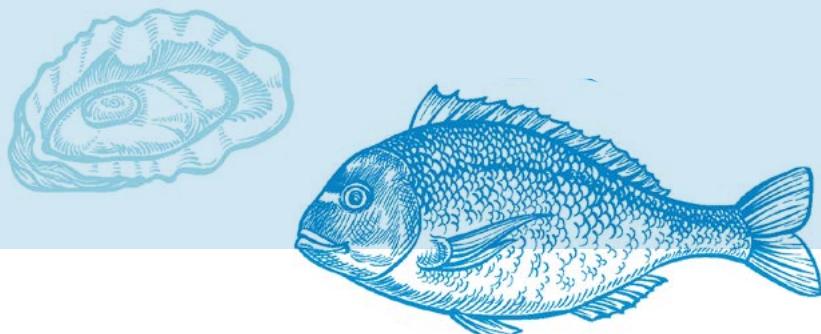
**E**ste libro de recetas ha sido creado en el marco del proyecto europeo SEA2SEE. Presenta recetas deliciosas hechas con pescados y mariscos provenientes de aguas europeas o criados dentro de la Unión Europea. También encontrarás una visión general de los desafíos principales relacionados con estos productos, así como consejos prácticos para una compra más responsable de productos del mar.

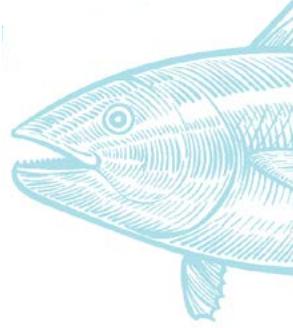
SEA2SEE tiene como objetivo fortalecer la confianza y la aceptación de los consumidores del pescado y mariscos capturados o criados de manera sostenible en Europa.

Para lograrlo, el proyecto trabaja para desarrollar e implementar un modelo innovador de trazabilidad basado en *blockchain*, que cubra toda la cadena de valor. Además, SEA2SEE despliega estrategias sociales y sectoriales enfocadas en la co-creación, la comunicación y la concienciación sobre los beneficios del consumo de pescado y mariscos sostenibles y nutritivos.

Te invitamos a descubrir estas recetas, a explorar los desafíos que supone tomar decisiones informadas y sostenibles y a compartir la experiencia con tus seres queridos. ¡Buen provecho!

#### Socios de SEA2SEE





# PATRIMONIO CULINARIO

## Consumo mundial de pescado y marisco

4

### Un consumo mundial en constante aumento

El consumo de pescado y marisco (pesca y acuicultura) a nivel mundial se ha duplicado en los últimos 50 años, pasando de 9,9 kg/habitante/año en 1961 a 20,6 kg/habitante/año en 2021, siendo Asia y Europa los mayores consumidores de pescado, crustáceos, moluscos y algas.

Factores culturales, económicos y geográficos explican importantes variaciones entre países, incluso dentro de un mismo país, donde el consumo anual por habitante puede variar de menos de 1 kg/habitante/año a más de 80 kg/habitante/año.

### Una fuente importante de proteínas en todo el mundo

Para 3,2 mil millones de personas, los productos del mar representan al menos el 20 % de su ingesta total de proteínas de origen animal. En 2021, los productos del mar representaron el 15 % del total de proteínas animales consumidas y el 6 % del total de proteínas consumidas a nivel global.



## CONSUMO DE PESCADO Y MARISCO EN EUROPA

### Europa: el mayor comprador de productos del mar del mundo

Europa es el mayor comprador de productos del mar en valor.

El gasto de los hogares en productos del mar y acuícolas en los Estados miembros de la UE alcanza aproximadamente los 140 € por habitante al año.

Existe una diferencia significativa en el consumo de pescado y marisco dentro de Europa: los países del norte y del sur son los mayores consumidores. Los cambios sociales de las últimas décadas han modificado los hábitos alimentarios de sus ciudadanos: los europeos consumen menos productos enteros y sin procesar, y más productos preparados y listos para comer (como salmón ahumado, patés o surimi).

### La mercancía más comercializada en el mundo

La producción europea asciende a aproximadamente 4,05 millones de toneladas (pesca y acuicultura). Sin embargo, la demanda supera con creces la oferta, lo que convierte las importaciones en un recurso imprescindible. Los europeos son los mayores importadores de productos del mar del mundo.

La Unión Europea importa productos del mar (pesca y acuicultura) de 150 países, sumando un total de 8,87 millones de toneladas en 2021. Los principales exportadores a la UE (en valor) son China, Ecuador y Marruecos.

Además, la UE exporta alrededor de 2,32 millones de toneladas de productos del mar, con un valor de 8,1 mil millones de euros. Los principales países de destino (en volumen) son Noruega, Reino Unido, Nigeria, China y Estados Unidos.

### Principales especies exportadas e importadas:

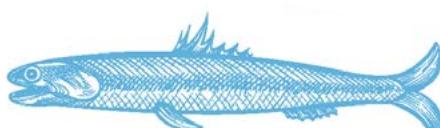
- **Exportaciones (en valor):** Salmónidos, peces pelágicos pequeños (arenque, caballa, etc.), productos no alimentarios (harina y aceite de pescado) y peces demersales (bacalao, lirio, etc.).
- **Importaciones (en valor):** salmónidos, crustáceos (camarones, etc.), peces demersales (bacalao, abadejo de Alaska, etc.) y túnidos (atún listado y atún claro).

### Comercio intra-UE

El comercio dentro de la UE también es significativo, alcanzando las 6 millones de toneladas en 2022 (equivalente a 27,4 mil millones de euros). Los salmones y los peces demersales son las especies más comercializadas entre los países de la UE.

### Procesamiento de los productos del mar en Europa

Parte del pescado y marisco producidos en Europa son exportados a China para su procesamiento (fileteado, congelación, envasado al vacío, etc.), antes de ser reimportados a Europa. Si bien esto reduce los costos laborales de la industria alimentaria, también conlleva un importante costo ambiental y genera preocupaciones sociales.





→ En Europa, la mayoría de los productos del mar que consumimos son importados, ya sean de pesca o acuicultura. Algunos recorren miles de kilómetros antes de llegar a nuestros platos. Sin embargo, las aguas europeas acogen pescados, crustáceos y moluscos a menudo desconocidos o subestimados. Redescubrir estas especies no solo nos permite valorar mejor nuestros recursos marinos, sino también reducir nuestra huella de carbono. Sin embargo, es fundamental garantizar su sostenibilidad, verificando el estado de los recursos y las prácticas de producción (pesca o acuicultura) antes de cualquier compra. Esta guía ha sido diseñada para acompañarte en este proceso.

#### CONSUMO DE PRODUCTOS DEL MAR (kg/habitante/año) en Europa (UE 27)

Portugal	56,52
España	42,98
Francia	32,18
Luxemburgo	31,42
Italia	30,15
Chipre	27,94
Letonia	24,47
Suecia	22,71
Croacia	22,12
Bélgica	21,79
Países Bajos	21,08
Finlandia	20,63
Grecia	19,56
Lituania	17,80
Estonia	15,00
Irlanda	14,56
Polonia	14,26
Austria	12,67
Alemania	12,51
Eslovenia	11,71
Eslovaquia	10,32
Chequia	10,04
Rumania	8,12
Bulgaria	7,17
Hungría	6,55
<b>Promedio UE</b>	<b>23,71</b>

Fuente: Eumofa 2023

## DATOS NACIONALES Y REGIONALES

### PORUGAL

Portugal es el mayor consumidor de pescado y marisco de la UE. Las regiones costeras, especialmente las del norte y centro, lideran el consumo, particularmente de sardinas, pulpos y bacalao. Lisboa y el Algarve también destacan por sus mercados de pescado y marisco y sus platos emblemáticos, mientras que las regiones del interior consumen menos productos del mar, prefiriendo platos a base de carne, aunque el bacalao salado sigue siendo uno de los platos favoritos en todo el país. La alta demanda de especies populares ejerce una presión considerable sobre las poblaciones de peces y los ecosistemas marinos. Es crucial diversificar el consumo de productos del mar eligiendo especies menos comunes y priorizando aquellas provenientes de fuentes sostenibles. Esto ayudará a mantener los océanos más saludables, proteger los medios de vida de las comunidades costeras y preservar el rico patrimonio de la cultura pesquera de Portugal para las futuras generaciones.

**CONSUMO  
DE PESCADO  
Y MARISCO**  
**56,5 kg**  
por habitante/año



### FRANCIA

Los franceses no tienen los mismos hábitos de consumo de productos del mar en todo el país, ya que estos varían según la región donde viven. Algunas especies son emblemáticas de regiones específicas, como el arenque en el norte, la corvina en Charente o el bacalao salado en el País Vasco. En general, las regiones costeras, encabezadas por Bretaña, son las mayores consumidoras de productos del mar del país. El Gran Oeste (desde la región de Países del Loira hasta Normandía) representa una cuarta parte del consumo nacional de pescado y marisco. En cambio, la región del Gran Este tiene el menor consumo de pescado y marisco. Estas diferencias se deben a diversas tradiciones y culturas locales, ya que las regiones costeras están naturalmente más orientadas hacia el mar.

**CONSUMO  
DE PESCADO  
Y MARISCO**  
**32 kg**  
por habitante/año

**CONSUMO  
DE PESCADO  
Y MARISCO**  
**43 kg**  
por habitante/año



### ESPAÑA

La geografía costera de España y su rico patrimonio marítimo hacen del país un paraíso para los amantes de los pescado y marisco, con una variedad excepcional de platos que reflejan la diversidad del mar Mediterráneo, el océano Atlántico y el mar Cantábrico. Cada región aporta sus especialidades: por ejemplo, el País Vasco es conocido por el bacalao al pil-pil (bacalao en salsa de ajo), Andalucía por el pescaíto frito (pescado frito), Galicia por sus famosos mariscos (como vieiras, lapas, almejas y berberechos), y Cataluña por platos como el suquet de peix (guiso de pescado) y sus gambas rojas de Palamós. El creciente consumo de pescados y mariscos, combinado con la presión del cambio climático, desafía a la industria pesquera española a adoptar prácticas más sostenibles que prioricen cosechas responsables, protejan los ecosistemas marinos y garanticen la viabilidad a largo plazo de las poblaciones de peces. Por ejemplo, los esfuerzos de Galicia en la recolección sostenible de moluscos aseguran la preservación de especies como los mejillones y las vieiras, mientras que Cataluña apuesta por la pesca selectiva para mantener la biodiversidad.

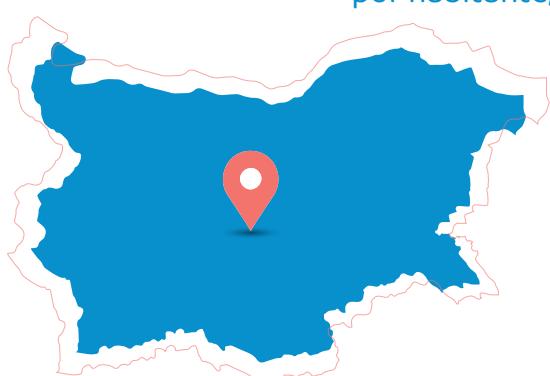
## BULGARIA

El consumo de pescado y marisco en Bulgaria varía considerablemente según la región y está ampliamente influenciado por la geografía local y las tradiciones culturales. Las ciudades costeras del mar Negro, como Varna y Burgas, tienen los niveles más altos de consumo de productos del mar, con especies como el espadín, la caballa, la lisa del mar Negro y el rodaballo siendo particularmente populares, especialmente en la temporada de verano. Otras especies, como el caracol de mar rapa (*Rapana venosa*) y los mejillones, también son muy apreciadas en las zonas costeras. La proximidad al mar permite un fácil acceso a productos frescos y da forma a las prácticas culinarias locales.

Las regiones del interior, como las de Sofía o Plovdiv, consumen menos pescado y marisco, con dietas más centradas en la carne y los peces de agua dulce, como la carpa, un alimento básico durante las celebraciones navideñas. En estas zonas, el consumo de pescados y mariscos suele basarse en opciones congeladas o en productos marinos importados. Estas diferencias tienen raíces históricas y culturales profundas. Las comunidades costeras han desarrollado naturalmente tradiciones pesqueras que han integrado los productos del mar en sus cocinas regionales, mientras que las zonas interiores han dependido históricamente de la agricultura y los recursos de agua dulce para su aporte proteíco.

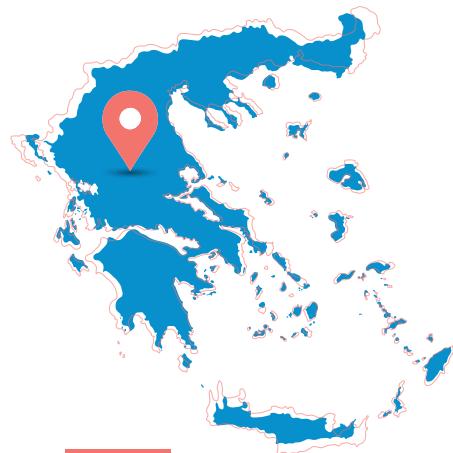
Además, factores económicos influyen en el consumo, ya que el pescado y marisco son relativamente caros en comparación con otras fuentes de proteínas, especialmente en las regiones más alejadas de la costa.

**CONSUMO  
DE PESCADO  
Y MARISCO**  
**7 kg**  
por habitante/año



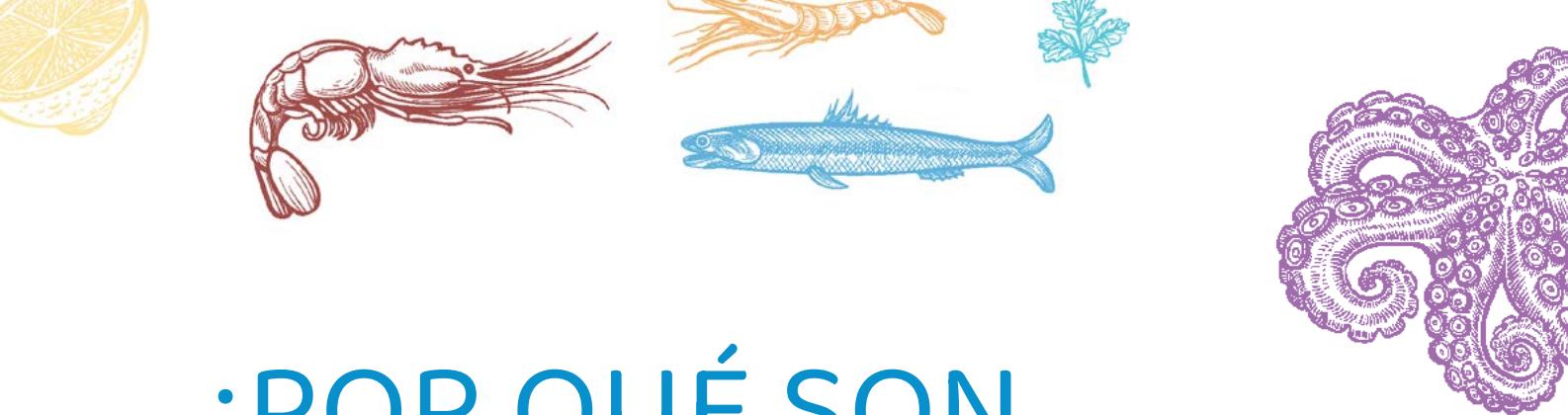
## CONSUMO DE PESCADO Y MARISCO

**19,6 kg**  
por habitante/año



## GRECIA

Grecia tiene una fuerte tradición de consumo de productos del mar, influenciada por su geografía costera y su dieta mediterránea. Los griegos prefieren el pescado fresco a las opciones congeladas o procesadas, con especies populares como la dorada, la lubina, las sardinas, los boquerones y el pulpo. Las pesquerías artesanales y un sector acuícola en plena expansión, particularmente para la lubina y la dorada, abastecen tanto a los mercados locales como a la exportación. El consumo de pescado y marisco es estacional y está influenciado por las tradiciones de ayuno ortodoxas, con una alta demanda de pulpo, calamares y mariscos. Las técnicas de cocina tradicionales, como el asado a la parrilla y los guisos, son ampliamente utilizadas, y las tabernas de pescado desempeñan un papel clave en las comunidades costeras. A pesar de sus ricos recursos pesqueros, Grecia depende de las importaciones de productos del mar para satisfacer su demanda. Sin embargo, la creciente preocupación por la sostenibilidad y la sobrepesca está empezando a influir en los hábitos de consumo.



# ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LA TRAZABILIDAD Y LA SOSTENIBILIDAD?

## Los recursos marinos no son infinitos

Hoy en día, somos cada vez más conscientes de su fragilidad frente a los cambios ambientales y las presiones de la pesca. La capacidad natural de las especies marinas para regenerarse puede verse reducida — e incluso destruida — por la pesca intensiva. Varias poblaciones de especies marinas ya se han colapsado debido a la sobreexplotación (por ejemplo, el bacalao de Terranova, el salmonete del noreste del Atlántico).

En los últimos 15 años, se ha producido una movilización significativa dentro de la industria pesquera europea para mejorar las prácticas (en términos de pesca y suministro), apoyada por una reforma ambiciosa de la Política Pesquera Común (PPC) de la UE, centrada en objetivos medioambientales.

Para 2020, todos los recursos pesqueros europeos debían explotarse a niveles sostenibles (objetivo de la PPC), y se debía alcanzar un buen estado ecológico del entorno marino (objetivo de la MSFD\*). Desafortunadamente, estos objetivos no se han alcanzado, ni en el Océano Atlántico ni en el mar Mediterráneo.

- **En el Atlántico noreste:** el 30% de los recursos evaluados siguen siendo sobreexplotados, y el entorno marino aún no ha alcanzado un buen estado ecológico. Aunque la proporción de recursos sobreexplotados ha disminuido lenta pero constantemente desde principios de los años 2000, los avances se aceleraron en 2020 y 2021 como consecuencia de la presión pesquera reducida por la crisis del COVID-19. Sin embargo, en 2022, el porcentaje de recursos sobreexplotados volvió a aumentar ligeramente.

- **En el mar Mediterráneo y el mar Negro:** la presión pesquera sigue disminuyendo, pero sigue siendo extremadamente alta, aproximadamente el doble del nivel de explotación sostenible máximo. Entre los recursos evaluados científicamente, el 61% están sobreexplotados, y la mayoría de los recursos siguen sin evaluarse. Esto convierte al Mediterráneo y al mar Negro en una de las zonas más sobreexplotadas del mundo.



## Desafíos globales

A nivel mundial, persisten problemas importantes: el 37,7% de los recursos están sobreexplotados en todo el mundo, las técnicas de pesca altamente destructivas siguen afectando a los ecosistemas y las prácticas pesqueras ilegales siguen siendo comunes. Queda mucho trabajo por hacer para proteger la biodiversidad marina, preservar los recursos y garantizar la sostenibilidad de los medios de vida dependientes de estos ecosistemas.

Mientras tanto, los peces, moluscos y crustáceos siguen siendo muy populares entre los consumidores. Durante las tres últimas décadas, sus beneficios nutricionales han sido ampliamente y eficazmente promocionados. La producción mundial lo ilustra: ha pasado de 40,5 millones de toneladas en los años 60 a casi 185 millones de toneladas en la actualidad.

10

## Preguntas clave a abordar

¿Cómo responder a la creciente demanda de proteínas acuáticas de alta calidad, preservando la fauna marina y fomentando prácticas sostenibles? ¿Qué especies deberíamos priorizar?

## COME SANO, ELIGE BIEN: CONSEJOS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE DE PESCADO Y MARISCO

Comprender el origen y los métodos de producción de los productos del mar es esencial para proteger los ecosistemas marinos.

LIBRO DE RECETAS - COCINA SOSTENIBLE

**Verifica que se indique correctamente el nombre científico de la especie**  
Esto te permite verificar la especie que estás comprando. El mismo nombre común puede designar varias especies cuyas poblaciones se encuentran en condiciones diferentes.

**Ten en cuenta el origen**  
Verifica el origen y la sostenibilidad de la población para evitar comprar especies sobreexplotadas.

**Ten en cuenta el tamaño del individuo**  
Verifica el tamaño de madurez, que suele ser mayor que el tamaño comercial (algunos animales son capturados antes de poder reproducirse).



**Examina el método de producción**  
Tanto si proviene del sector pesquero como del sector acuícola, considera los impactos sobre el medio ambiente de cada método o de sus técnicas de producción. Elije la opción que sea menos perjudicial.



**Busca activamente etiquetas y eco-certificaciones en los productos que compras.**



Los datos sobre sostenibilidad relativos a las zonas de pesca preferidas para cada especie son válidos para el año 2025, pero pueden cambiar según el estado de las poblaciones de peces y la gestión de las pesquerías.

**Para información actualizada, consulte la aplicación para móviles Ethic Ocean (acceso gratuito).**





# RECETAS

## PESCADOS

Barracuda	12
Bonito	13
Bacalao	14
Merluza	15
Rape	16
Carpa	17
Caballa	18
Congrio	19
Eglefino	20
Arenque	21
Mero	22 y 24
Abadejo	25
Merlán	26
Mújol negro	27
Lubina	28 y 29
Dorada	30, 31, 32, 33 y 34

## CRUSTÁCEOS

Centollo	35
Langostino	36
Cangrejo azul	37

## MOLUSCOS

Mejillones	38 y 39
Pulpo	40



# BRANDADA DE BARRACUDA EUROPEA con puré de boniato y hojas de espinaca en tempura

Chef: Quim Casellas, restaurante Casamar en Llafranc, España.

Especie: Barracuda europea (*Sphyraena sphyraena*).

## INGREDIENTES

### Para la brandada

- 500 g de barracuda europea, desescamada y desespinada
- 300 ml de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo

### Para el puré de boniato

- 1 boniato
- Sal y pimienta
- Mantequilla

### Para las hojas de espinaca en tempura

- 12 hojas grandes de espinaca
- 30 g de levadura en polvo
- 180 g de harina de trigo
- Sal
- Agua mineral

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una cazuela, añada un chorrito de aceite de oliva y dore el ajo pelado y cortado. Desmenude la barracuda europea y escúrrala bien.

Añádala a la cazuela con el ajo y cocine a fuego lento.

Cuando la barracuda esté tierna, pásela a una licuadora o procesador de alimentos y mezcle a alta velocidad. Agregue gradualmente aceite de oliva para emulsionar y espesar. Rectifique la sazón con sal y reserve.

Por separado, sazone el boniato sin pelar con sal, envuélvalo en papel aluminio y cocine durante 35 minutos a 185°C. Cuando esté tierno (verifique con un cuchillo), pélelo. Use una licuadora o tritúrelo manualmente con un poco de mantequilla para hacer un puré.

Para la tempura, mezcle la harina, la levadura en polvo, el agua y la sal hasta obtener una textura suave y cremosa. Coloque la mezcla en el refrigerador para enfriarla. Es muy importante limpiar y secar bien las hojas de espinaca. Una vez que la tempura esté fría, sumerja las hojas en la masa y fríalas en aceite caliente hasta que se vuelvan crujientes. Déjelas escurrir sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Para servir, coloque una pequeña cantidad de brandada de barracuda europea en el centro del plato, añada un poco de puré de boniato y termine con las hojas de espinaca crujientes. Puede servirlas como acompañamiento para mojar en la brandada.

**La barracuda europea** (espèt en catalán) (*Sphyraena sphyraena*) no es un pescado común en los libros de recetas, ¡pero eso es lo que lo hace tan emocionante!

Este depredador esbelto y plateado pertenece a la familia de los peces azules. Especie pelágica, habita las capas superiores de la columna de agua hasta 100 metros de profundidad, aunque los individuos más pequeños a menudo se encuentran más cerca del fondo marino. Estas barracudas son criaturas sociales, formando bancos de diez a más de doscientos peces. ¿Su dieta? Principalmente otros peces, pero también se alimentan de cefalópodos y crustáceos. Debido a la falta de datos científicos sobre su estado de población, se recomienda consumirlo con moderación. Se aconseja elegir barracudas capturadas con anzuelo de más de 28 cm de tamaño. En esta receta, destacamos el espèt, no solo por su sabor único, sino también para mostrar cómo esta especie menos conocida puede brillar en un plato. Al convertirlo en una brandada sabrosa, demostramos que los peces azules pueden ser tan versátiles y deliciosos como sus contrapartes más populares. Además, al elegir un pescado como este, apoyamos las prácticas sostenibles y la Economía Azul.

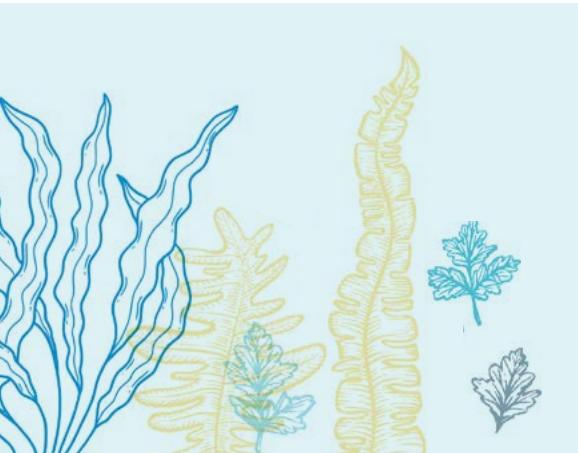


## Sabores con historia

Quim Casellas es reconocido por su capacidad excepcional para combinar tradición e innovación. Su cocina cuenta historias utilizando ingredientes locales, creando un diálogo armonioso entre el mar y la tierra. Cada plato refleja su vínculo profundo con el territorio y sus habitantes, destacando a los productores locales y su saber hacer. Apoya activamente la pesca sostenible y honra los esfuerzos de los pescadores locales. La cocina de Casellas es mucho más que una simple comida: es un homenaje a sus raíces y una celebración de la cultura mediterránea, equilibrando autenticidad y creatividad en cada bocado.



**“**Estoy seguro de que existe una versión de este plato en cada pueblo pesquero del mundo (diferentes pescados, la misma idea). Esta receta es típica del norte de España, utilizando los ingredientes básicos encontrados en un barco pesquero durante la caza veraniega del bonito. Preparamos este plato durante las reuniones familiares y con amigos cada verano. **”**



# BONITO CASSEROLE “MARMITA DE BONITO”

Chef: Carlos Mazorra de Quero en su casa, Santander, España.

Especie: Bonito del Atlántico (*Sarda sarda*).

## INGREDIENTES

- 600 g de atún fresco (bonito), cortado en cubos
- 4 patatas medianas, peladas y «cascadas» en trozos irregulares (Corte parcialmente con el cuchillo y luego haga palanca para romper un trozo. Esta acción creará bordes irregulares que contribuirán a la textura del plato. Consulte la imagen para la idea del tamaño de los trozos.)
- 1 cebolla grande, picada
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 pimiento verde, picado
- 4 tomates, pelados y picados
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 hoja de laurel
- 1,5 cucharaditas de pimentón dulce
- 600 ml de caldo de pescado (o agua)
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una cazuela grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue la cebolla, los pimientos y el ajo, y saltee hasta que estén tiernos (aproximadamente 5 minutos). Agregue los tomates y el pimentón, y cocine hasta que los tomates estén tiernos, unos 10 minutos. Agregue las patatas «cascadas», la hoja de laurel y el caldo de pescado. Sazone con sal y pimienta. Cubra y deje cocinar a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las patatas estén tiernas. Agregue los cubos de atún y mezcle suavemente en el guiso. Puede apagar el fuego y dejar cocinar con el calor residual hasta que el atún esté justo cocido. Pruebe y ajuste la sal y la pimienta según sea necesario.

## PRESENTACIÓN

Sírvalo en tazones, acompañados de pan crujiente para mojar en la salsa.

**El bonito del Atlántico** (*Sarda sarda*) es un pez migratorio de cuerpo esbelto y coloración azul-gris en su espalda, contrastando con un vientre plateado. Vive en las aguas del Atlántico Este, el Mediterráneo y el mar Negro. En primavera y verano, migra en grandes bancos, siguiendo las corrientes cálidas a lo largo de las costas, especialmente en el Mediterráneo. El bonito es muy apreciado por su nado rápido y su carne firme y sabrosa. Debido a los datos científicos limitados sobre su estado de población, se recomienda consumirlo con moderación. Preferir el bonito capturado con anzuelo.

# BACALAO CON TOMATE

Chef: Carlos Mazorra de Quero en su casa, Santander, España.  
Especie: Bacalao (*Gadus morhua*).



## INGREDIENTES

- 4 filetes de bacalao (desalado)
- 800 g de tomates triturados (frescos o en conserva)
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal
- Hierbas de Provenza (opcional)
- Pimentón dulce («Pimentón de la Vera dulce»)
- Bicarbonato de sodio (1/2 cucharadita, para ajustar la acidez de los tomates)
- Harina y huevos

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

### SALSA DE TOMATE

En una sartén grande que tenga fondo, añada tres cucharadas de aceite de oliva y sofriá la cebolla finamente picada con el ajo en rodajas. Añada una pizca de sal.

Cuando la cebolla esté translúcida, añada los pimientos verdes y rojos cortados en tiras. Cocine a fuego medio hasta que los pimientos estén tiernos.

Añada una cucharadita de pimentón dulce (si lo tiene).

Agregue los tomates triturados y las hierbas de Provenza. Cocine a fuego medio/bajo durante unos 20-30 minutos, removiendo de vez en cuando. Ajuste la acidez de los tomates con una pizca de bicarbonato y rectifique la sazón con sal.

### BACALAO

Mientras tanto, corte cada filete de bacalao en dos o tres trozos.

Prepare un plato con harina y otro con los huevos batidos.

Caliente mucho aceite de oliva en una sartén, de modo que haya aproximadamente 2 cm de aceite.

Pase ligeramente los trozos de bacalao por la harina, eliminando el exceso, y luego sumérjalos en el huevo batido.

Fríe el bacalao a fuego medio durante aproximadamente 1 minuto por cada lado, hasta que el rebozado esté sellado. Sáquelos a un plato (el bacalao soltará algo de líquido que incorporaremos a la salsa).

Coloque los trozos de bacalao con cuidado en la salsa de tomate (incluyendo el líquido que haya soltado) y deje cocinar a fuego lento durante 5-10 minutos, hasta que el bacalao esté bien cocido y haya absorbido los sabores de la salsa.

Agite suavemente la sartén de vez en cuando para asegurarte de que la salsa envuelva bien el bacalao.

El bacalao con tomate se sirve con arroz blanco o, aún mejor, con una buena rebanada de pan grueso para acompañar la salsa.

**El bacalao** (*Gadus morhua*) es un pez demersal que vive cerca del fondo marino, y que se encuentra desde la costa hasta profundidades de hasta 600 metros en el Atlántico Norte, abarcando desde aguas canadienses hasta el mar de Barents. Se suele concentrar entre los 150 y 200 metros de profundidad. Con un cuerpo robusto y alargado y un vientre pálido y plateado, presenta un característico dorso de color verde oscuro o marrón. El bacalao desempeña un papel importantísimo en la pesca comercial, pero ha sufrido un declive dramático de su población debido a la sobrepesca. Por la creciente preocupación sobre el estado de sus poblaciones, se recomienda consumir bacalao con precaución y optar por opciones de origen sostenible o con certificación oficial para asegurar su preservación a largo plazo.



# TARTAR DE MERLUZA CON CORAZÓN DE WAKAME

Chef: Gurvan Le Meur, Francia.

Receta presentada en el concurso culinario europeo Olivier Roellinger, para la preservación de los recursos marinos (1er premio, 2023).

Especie: Merluza europea (*Merluccius merluccius*).

15



## INGREDIENTES

- 200 g de filete de merluza
- 60 g de algas wakame
- 225 g de zanahorias
- 6 cl de aceite de oliva
- 5 frutas de la pasión
- Sal
- Pimienta

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

### TARTAR DE MERLUZA

Corte el filete de merluza en finas tiras regulares, luego córtelas en pequeños dados uniformes de unos 5 mm. Pique finamente las algas wakame y prepare una brunoise de zanahorias (córtelas muy finas). Mezcle la merluza, el wakame y la brunoise de zanahorias en un bol y reserve.

### VINAGRETA

Separe las semillas del jugo de 3 a 5 frutas de la pasión. Reserve las semillas para la presentación. Incorpore el jugo al aceite de oliva, y sazone con sal y pimienta. Añada la vinagreta a la mezcla del tartar.

### PRESENTACIÓN DEL PLATO

El tartar puede moldearse en forma redonda, pero no dude en ser creativo con la presentación. Adorne con las semillas de fruta de la pasión reservadas.

**La merluza europea** se reconoce fácilmente por su cuerpo alargado, su gran boca llena de dientes largos y puntiagudos, así como por sus dos aletas dorsales. Vive tanto en aguas costeras como en aguas profundas de hasta 1.000 metros de profundidad, y se encuentra en el Atlántico Noreste, el Mediterráneo y el mar Negro. Es preferible elegir merluza pescada con anzuelo, con un tamaño mínimo de 57 cm (Atlántico) o 28 cm (Mediterráneo). Intenta priorizar la merluza europea del Atlántico Noreste y evita la merluza mediterránea.



# SOPA TRADICIONAL GRIEGA DE RAPE con limón, estragón y azafrán

Chef: Nikolaos Agrafiotits, Grecia.

Receta presentada en el concurso culinario europeo Olivier Roellinger, para la preservación de los recursos marinos (3er premio, 2019).

Especie: Rape (*Lophius piscatorius* o *Lophius budegassa*).

## INGREDIENTES

- 1 kg de rape
- 300 g de patatas
- 300 g de zanahorias
- 200 g de cebollas
- 200 g de apio
- 2 limones
- Unas cuantas hojas de estragón
- 1 g de azafrán rojo
- Aceite de oliva

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

### PEZ

Limpie el pescado. Retire la piel y desespine.

Coloque las espinas y la piel en una cacerola pequeña con agua fría y llévela a ebullición. Espume el caldo y deje cocer durante 15 minutos.

### SOPA

Limpie, pele y corte las verduras en pequeños cubos. Reserve.

En una sartén, sofria las verduras en aceite de oliva. Cubra con el caldo de pescado y añada el azafrán.

Deje cocer durante 10 minutos a fuego lento.

Una vez las verduras estén tiernas, añada los filetes de rape cortados en trozos grandes. Deje cocer a fuego lento durante 5 minutos.

Sazone con sal, pimienta y jugo de limón.

Antes de servir, espolvoree con estragón y sirva caliente.

**El rape**, también conocido como pez pescador, vive a profundidades que varían entre los 100 y 1.000 metros. Por no ser un nadador profesional, se mantiene discreto y atrae a sus presas gracias a su filamento de pesca. *Lophius piscatorius* es una de las dos especies de rape presentes en el Atlántico, junto con *Lophius budegassa*. Estas especies no están en peligro, a diferencia del rape chino (*Lophius litulon*), cuyas especies más grandes se están volviendo cada vez más raras.

# FILETES DE CARPA ESCALFADOS

## con bastones de calabaza, ensalada de manzana verde y mayonesa

Chef: Martin Pacsai, Hungría.

Receta presentada en el concurso culinario europeo Olivier Roellinger, para la conservación de los recursos marinos (1er premio, 2019).

Especie: Carpa común (*Cyprinus carpio*).

17



### INGREDIENTES

- 600 g de carpa común
- 500 g de apio
- 500 g de calabaza
- 100 g de limón
- 500 g de manzanas verdes
- 100 g de naranja
- 100 g de lima
- 1 yema de huevo
- 100 g de pan rallado
- 2 g de sal
- 2 g de azúcar
- 30 cl de aceite de oliva
- 20 cl de aceite de girasol
- Caldo de langosta

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

#### GUARNICIÓN

Corte el apio y las manzanas verdes en pequeños cubos. Marine con aceite de oliva, sal y azúcar. Prepare una salsa emulsionada con la yema de huevo, el pan rallado, el aceite de oliva y el jugo de limón, naranja y lima.

Corte la calabaza en bastones y fríalos en aceite de girasol. Reserve.

#### PREPARACIÓN DEL PESCADO

Filetee y deshuese la carpa. Poche los filetes en el caldo de langosta. Mantenga caliente.

#### MONTAJE

Coloque los filetes de carpa calientes de manera armoniosa junto con la ensalada de apio y manzana, la calabaza frita y la salsa de cítricos. Espolvoree con perejil fresco picado antes de servir.

**La carpa común** tiene un cuerpo grueso cubierto de escamas. Presenta un color verde oscuro o bronce en la parte posterior, con una tonalidad más clara en el vientre. Es la especie de agua dulce más conocida en Europa y una de las principales especies de acuicultura en el mundo. Verifique las condiciones de producción si se compra carpa de crianza.

# CABALLA AHUMADA

## con espárragos a la flamenca y puré de patatas



Chef: Michael Angelo Van Liere, Bélgica.

Receta presentada en el concurso culinario europeo Olivier Roellinger, para la conservación de los recursos marinos (2do premio, 2022).

Especie: Caballa (*Trachurus trachurus*).

### INGREDIENTES

- 600 g de filetes de caballa
- 750 g de espárragos blancos
- 400 g de patatas Bintje
- 20 g de perejil plano
- 1 limón amarillo
- 7 huevos
- 125 g de mantequilla sin sal
- 20 g de vinagre de jerez
- 5 g de nuez moscada
- 10 g de pimienta blanca
- 20 g de mostaza de Dijon fuerte
- 50 g de azúcar moreno
- Sal fina o sal gruesa

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

#### PURÉ DE PATATAS

Pele y corte las patatas y cocínelas en agua con sal. Una vez cocidas, escurra y Triture las patatas con un pasapurés. Añada 25 g de mantequilla, sal, pimienta, nuez moscada y mostaza.

#### PESCADO

En una sartén, mezcle el vinagre de jerez y el azúcar moreno. Lleve a ebullición y deje reducir durante 2 a 3 minutos.

Cubra los filetes de caballa con sal fina o gruesa durante 30 minutos, luego enjuáguelos y séquelos.

Precaliente el ahumador. Una vez caliente, coloque los filetes dentro durante 5 minutos. Retírelos del ahumador y pincéle con la mezcla de vinagre de jerez y azúcar moreno.

#### HUEVOS

Cueza los huevos duros. Separe las claras de las yemas, píquelas por separado y luego mezcle ambos. Sazone con sal, pimienta, nuez moscada y jugo de limón. Añada 75 g de mantequilla derretida y el perejil picado.

#### ESPÁRRAGOS

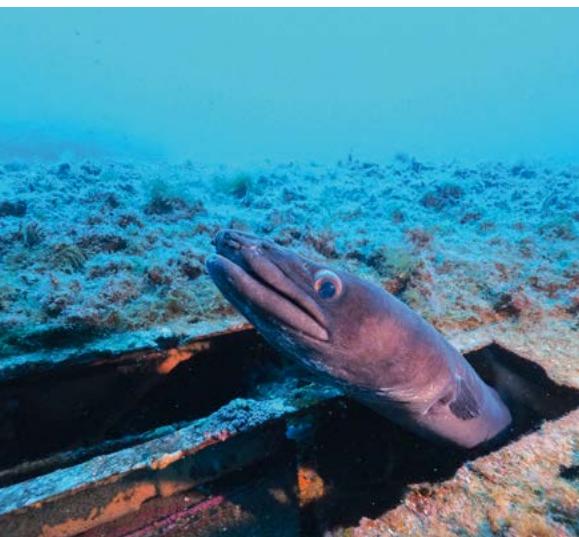
Pele los espárragos y cocínelos en agua con sal y 10 g de mantequilla durante 6 a 7 minutos, vigilando la cocción. Dore ligeramente.

#### MONTAJE

Coloque los espárragos dorados en el centro del plato con el puré de patatas al lado. Coloque los filetes de caballa ahumados sobre los espárragos, evitando las cabezas. Añada la mezcla de huevos sobre el puré de patatas. Termine con un poco de ralladura de limón sobre los huevos. Sirva caliente.

**La caballa del Atlántico** (*Trachurus trachurus*) tiene un cuerpo fusiforme y alargado, con una aleta caudal profundamente ahuecada. Su línea lateral es curva y su parte posterior presenta escamas óseas. Una mancha negra distintiva es visible cerca de las agallas. Esta especie migratoria se encuentra en las aguas del Atlántico Este, del Mediterráneo y del mar Negro. Las caballas generalmente viven agregadas en grandes bancos, nadando activamente cerca de la superficie o en la columna de agua. Dado su importante papel en los ecosistemas marinos y su alto valor comercial, se recomienda elegir caballas de al menos 27 cm y provenientes de stocks sostenibles.

# BLANQUETTE DE CONGRIÓ con verduras glaseadas



Chef: Antoine Moal, Francia.

Receta presentada en el concurso culinario europeo Olivier Roellinger, para la conservación de los recursos marinos (3er premio, 2018).

Especie: Congrio (*Conger conger*).

## INGREDIENTES

- 1 kg de congrio
- 250 g de espinas de pescado
- 300 g de zanahorias
- 20 g de chalotas
- 250 g de nabo sueco
- 1 ramo de hierbas para sazonar pescado
- 10 g de limón
- 40 g de cebollas grandes
- 10 cl de crema
- 150 g de mantequilla
- 1 yema de huevo
- 30 g de harina
- 30 g de azúcar en polvo
- Champiñones
- Sal
- Pimienta

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

### VERDURAS

Pele y lave las verduras. Corte las zanahorias y los nabos suecos en trozos. Saltee los champiñones en mantequilla y resérvelos.

### CONGRIÓ

Escame, corte, filetee y deshuese el pescado. Remoje las espinas en agua para eliminar las impurezas. Conserve en el refrigerador. Prepare el caldo de pescado: en una sartén, haga sudar una cebolla picada, agregue las espinas de pescado y cubra la mitad con agua.

Cocine durante 50 minutos con el ramo de hierbas. Deje enfriar. Cocine el congrio y prepare la salsa: corte los filetes de congrio en trozos de 50 g, selle en mantequilla en una sartén con chalotas picadas, luego agregue el caldo de pescado frío hasta que cubra justo los trozos. Lleve a ebullición, luego retire los trozos de pescado.

### SALSA

Prepare la salsa velouté (roux: 50 g de mantequilla, 50 g de harina, 1 litro de caldo de pescado).

Añada el caldo de pescado caliente a la roux fría, lleve a ebullición.

Añada la crema y, al final, espese con la yema de huevo y agregue jugo de limón. La salsa no debe volver a hervir.

Una vez lista la salsa blanquette, agregue los trozos de congrio.

### MONTAJE

En platos hondos y calientes, coloque los trozos de congrio y agregue las verduras calientes. Cubra con salsa.

**El congrio** tiene un cuerpo alargado y serpantino y vive en fondos rocosos entre 0 y 300 metros de profundidad en el Atlántico, el Mediterráneo y el mar Negro. Se oculta en rocas, grietas y buques hundidos durante el día y sale por la noche para cazar. Sus características biológicas aún no se comprenden completamente, por lo que debe consumirse con moderación.

# TERRINA DE PESCADO CON BACALAO Y/O ABADEJO

Especie: Abadejo (*Melanogrammus aeglefinus*) o Bacalao negro (*Pollachius virens*).

## INGREDIENTES

- 500 g de filetes de pescado sostenible (por ejemplo, Abadejo o bacalao negro, deshuesados)
- 3 huevos
- 100 g de nata espesa o crema fresca
- 1 chalota finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 ramito pequeño de perejil (unos 10 g), picado
- 50 g de pan rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de 1/2 limón

## PARA SERVIR

- Mayonesa ligera o salsa de yogur con limón
- Una ensalada verde fresca y crujiente

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

### PESCADO

Lave y seque bien los filetes de pescado. Córtelos en trozos y póngalos en una licuadora. Pulse hasta que estén finamente picados, pero sin hacer puré, para conservar algo de textura.

### PREPARAR LA MEZCLA

En un bol grande, bata los huevos y la nata. Agregue la chalota, el ajo, el perejil y el pan rallado. Mezcle bien. Luego incorpore el pescado picado y mezcle hasta obtener una masa homogénea. Sazone con sal, pimienta y jugo de limón.

### COCCIÓN

Precaliente el horno a 180°C. Engrase un molde para terrina con aceite de oliva y vierta la mezcla. Hornee durante 40-45 minutos, o hasta que la terrina esté firme y dorada en la parte superior. El cuchillo, al insertarlo en el centro, debe salir limpio.

### ENFRIAMIENTO

Deje enfriar la terrina a temperatura ambiente antes de desmoldarla. Este plato se puede servir caliente, a temperatura ambiente o frío.

## PRESENTACIÓN

Sirva la terrina en rodajas gruesas con mayonesa casera con eneldo o salsa de yogur con limón. Acompáñela con una ensalada de canónigos o rúcula para una comida ligera y equilibrada.

**El Abadejo** (*Melanogrammus aeglefinus*) tiene un cuerpo fusiforme con un dorso gris plateado, un vientre blanco y una mancha oscura bajo su línea lateral. Posee una pequeña barbilla en su mandíbula inferior. Esta especie demersal se encuentra cerca de los fondos marinos rocosos, gravosos y arenosos, a profundidades que varían entre 40 y 300 metros en el Atlántico Noreste, desde Islandia y el norte de Noruega hasta la bahía de Vizcaya, así como en el Atlántico Noroeste. Se recomienda elegir bacalao que mida más de 46 cm, procedente de stocks sostenibles.





## INGREDIENTES

- 600 g de arenque (salado)
- 300 g de manzanas Reinette
- 150 g de remolachas Chioggia
- 120 g de eneldo
- 25 g de ajo
- 200 g de cebollas
- 400 g de patatas
- 150 ml de aceite de oliva (semillas de oliva)
- 125 ml de suero de mantequilla
- 500 ml de aceite de girasol
- 100 g de mantequilla sin sal
- 250 ml de nata ligera
- 200 ml de nata ligera
- 500 ml de leche semi-desnatada
- 1 huevo
- 10 g de mostaza de Dijon
- 3 g de hojas de laurel
- 275 g de azúcar en polvo
- 175 ml de vinagre de manzana
- 175 ml de vinagre de vino blanco

# ARENQUE EN ESCABECHE CON REMOLACHA CHIOGGIA

## Con patatas, suero de mantequilla con plancton y manzana

CHEF: Marcin Popielarz, Polonia

Receta presentada en el concurso culinario europeo Olivier Roellinger, para la preservación de los recursos marinos (2019).

Especie: Arenque (*Clupea harengus*).

21

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

### MARINAR EL ARENQUE EN REMOLACHA CHIOGGIA Y MARINADA CON VINAGRE

Corte finamente las remolachas Chioggia. En una cacerola, caliente el vinagre de vino blanco, el vinagre de manzana, 150 g de azúcar en polvo, las hojas de laurel, el ajo picado y la mitad del eneldo hasta que el azúcar se disuelva. Deje enfriar ligeramente. Sumerja los filetes de arenque en la marinada y refrigerere durante 24 horas.

### PURÉ DE PATATAS CON MANTEQUILLA Y NATA

Pele y corte las patatas en trozos. Hiérvolas en agua con sal hasta que estén tiernas. Escúrralas y tritúrelas mientras aún están calientes. Incorpore 100 g de mantequilla sin sal, 250 ml de nata ligera y 200 ml de nata ligera hasta obtener un puré suave. Salpimiente y mantenga caliente.

### CEBOLLAS BLANQUEADAS EN VINAGRE

Corte finamente las cebollas. Hierva 100 ml de vinagre de vino blanco y 50 g de azúcar en polvo. Blanquee las cebollas durante 10 a 15 segundos, luego deje enfriar.

### ENDIVIA BLANCA

Corte y separe las hojas interiores. Use un pincel para sazonar ligeramente con aceite de oliva y con sal. Refrigere.

### ACEITE DE ENELDO Y PLANCTON

Mezcle 500 ml de aceite de girasol, 50 g de eneldo y plancton (si está disponible). Cuele la mezcla a través de un colador. Conserve en una botella para rociar.

### ENELO MARINADO Y MANZANA COMPRIMIDA EN ACEITE DE PLANCTON

Conserve las puntas de perejil en agua con hielo. Corte finamente la manzana Reinette y séllela al vacío con el aceite de eneldo y plancton. De no ser así, maríne durante 30 minutos.

### SALSA RANCH (MAYONESA, CREMA FRESCA Y SUERO DE MANTEQUILLA)

Bata la mayonesa, 100 ml de crema fresca y 125 ml de suero de mantequilla. Agregue 10 g de mostaza de Dijon. Sazone con sal y refrigerere.

### VINAGRETA SIMPLE PARA LA FINALIZACIÓN

Mezcle aceite de oliva, unas gotas de vinagre y sal para hacer una vinagreta ligera. Úsela para aderezar las verduras.

### PRESENTACIÓN Y SERVICIO

Coloque los filetes de arenque marinados en forma curva. Coloque el puré de patatas y adorne con las manzanas comprimidas y el eneldo fresco. Agregue las cebollas blanqueadas en vinagre y coloque la endivia blanca para dar volumen. Haga un remolino con la salsa ranch sobre el plato, rocíe con aceite de eneldo y plancton, y termine con la vinagreta simple.



Este plato refrescante y ácido se llama '**falso ceviche**' porque no utiliza pescado crudo. En su lugar, lleva filetes de corvina cortados en dados con piel. La piel de la corvina, salteada y crujiente, contrasta con los sabores frescos tipo ceviche, dando como resultado un plato que funciona bien tanto en invierno como en verano.

PREPARACIÓN: 30' | COCCIÓN: 10' | PORCIONES: 4

# FALSO CEVICHE DE CORVINA

CHEF: Carlos Alberto Espinal

Especie: (*Argyrosomus Regius*).

## INGREDIENTES

- 700 g de filetes de corvina (1,3kg a 1,5 kg de pescado)
- 2 cebollas rojas
- 4 ramas de apio
- Un ramo de cilantro
- 4 frutas de la pasión
- 1 naranja grande
- 2 limones grandes
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Chile fresco o pepperoncini (según el gusto)

1

## DESPINAR LA CORVINA

Corte los filetes y retire cuidadosamente las espinas laterales. Corte los filetes en cubos de 4 cm x 4 cm, dejando la piel. Reserve.

2

## PREPARAR LAS VERDURAS

- Corte finamente las cebollas rojas en juliana.
- Corte las ramas de apio en rodajas finas o en dados.
- Pique en trozos grandes las hojas de cilantro.

3

## PREPARAR LA "LECHE DE TIGRE"

(marinado de cítricos):

- Extraiga la pulpa de las frutas de la pasión en un colador y presíñela para extraer el jugo, desechar las semillas.
- Exprima el jugo de la naranja y los limones, luego mezcle con el jugo de la fruta de la pasión.
- Pique finamente el chile fresco o los pepperoncini y agréguelo a la mezcla de jugos, ajustando según su nivel de picante.

4

5

## COCCIÓN DE LA CORVINA

- Caliente una sartén o plancha a fuego alto. Engrase con aceite de oliva.
- Coloque los cubos de corvina, con la piel hacia abajo. Cocine sin darle la vuelta hasta que la piel se vuelva crujiente. Si prefiere el pescado apenas sellado, cocínelo de 3 a 5 minutos. Para una cocción al punto o más, baje el fuego y deje cocinar de 7 a 10 minutos.

## PRESENTACIÓN

- Una vez ista la corvina, coloque los cubos en un plato para servir.
- Vierta una cantidad generosa de leche de tigre sobre cada cubo de corvina.
- Sirva inmediatamente, acompañado de galletas saladas o pan rancio, como el dakos griego o las friselles italianas.





#### INGREDIENTES

- 600 g o 4 filetes de corvina (pescada con anzuelo)
- 400 g de almejas limpias
- 2 hojas de algas nori secas
- 1,5L de caldo de pescado
- 250 g de arroz Arborio
- 50 g de aceitunas verdes
- 100 g de cebollas
- 2 limones amarillos
- 2 limones verdes
- ½ ramo de hierba de limón
- ½ ramo de albahaca
- 50 g de hinojo
- 100 g de queso parmesano
- 125 g de mantequilla con algas Bordier
- 20 ml de Ricard o cualquier otro licor de anís al gusto
- 200 ml de vino blanco
- Sal
- Pimienta

## CORVINA DE ANZUELO ASADA

con algas, risotto de cítricos y salsa de limón

Chef: Florian Pereira, Francia.

Receta presentada al concurso culinario europeo Olivier Roellinger, para la conservación de los recursos marinos (3er lugar, 2021).

Especie: Corvina (*Argyrosomus regius*).

24

#### MÉTODO DE PREPARACIÓN

##### PESCADO

Mantenga los filetes de corvina en refrigeración hasta el momento de la cocción.

##### RISOTTO

Sofría las cebollas picadas en aceite de oliva, agregue el arroz y revuelva hasta que el arroz se vuelva ligeramente translúcido. Desglase con el vino blanco y deje reducir. Añada progresivamente 1,35 L de caldo de pescado mientras remueve y cocine durante unos 14 minutos.

##### SALSA

Flambee el Ricard (anís) en una cazuela, luego agregue los 150 ml restantes de caldo de pescado. Infusione con la hierba de limón, reduzca y luego bata con 75 g de mantequilla y 75 g de mantequilla con algas. Añade el jugo de un limón amarillo y ajuste la sazón.

##### COCCIÓN DE MARISCOS

Selle los filetes de corvina en 75 g de mantequilla con algas espumosa durante 2-3 minutos. Ralle un limón verde sobre los filetes. Sofría las chalotas picadas, agregue las almejas y desglase con el vino blanco. Termine el risotto añadiendo el parmesano (reserve algunas virutas para la presentación) y 75 g de mantequilla. Corte un limón verde y un limón amarillo en supremas, conservando solo los gajos de fruta. Añada las supremas de cítricos, las aceitunas picadas y la albahaca finamente picada al risotto.

##### EMPLATADO

Coloque el risotto en el centro del plato y coloque el filete de corvina encima. Espolvoree finamente con algas nori picadas sobre la piel del pescado y coloque las almejas alrededor. Use una mandolina para cortar finamente el hinojo y darle altura al plato, junto con las virutas de parmesano. Emulsione la salsa y viértala caliente sobre el plato.

**La corvina** es un pez migratorio con cuerpo alargado, de color plateado y más oscuro en la parte superior. Habita en las aguas del Atlántico Este, el mar Mediterráneo y el mar Negro. En Francia, en primavera, sube el estuario de la Gironda para reproducirse. Debido a la falta de datos científicos sobre el estado de sus existencias, debe consumirse con moderación. Se recomienda consumir merluza pescada con anzuelo o de acuicultura de manera sostenible.



## FOGONERO ASADO sobre polenta cremosa con espuma Dubarry

Chef: Natacha Morin, Francia.

Receta presentada al concurso culinario europeo Olivier Roellinger, para la conservación de los recursos marinos (4to lugar, 2012).

Especie: Carbonero o fogonero (*Pollachius virens*).



### INGREDIENTES

- 800 g de filete de fogonero (con piel)
- ½ coliflor
- Algunos ramitos de perifollo
- 120 g de sémola de polenta Fina
- 800 ml de crema espesa
- 700 ml de leche
- 40 g de mantequilla sin sal
- Aceite de oliva
- Pimienta blanca
- Sal, sal gruesa y flor de sal de Guérande

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

#### VEGETALES Y POLENTA

Caliente la leche, la crema espesa y la mantequilla en una cazuela. Agregue gradualmente la polenta mientras revuelve. Cocine a fuego lento durante unos minutos, removiendo constantemente. Sazone al gusto y mantenga caliente.

#### PESCADO

Asegúrese de que los filetes estén libres de espinas. Corte los filetes en 4 porciones iguales. Colóquelos sobre una bandeja de horno (con el lado de la carne hacia abajo), sazone y pincéle ligeramente con aceite de oliva. Cocine en el horno a 120°C durante 10 minutos.

#### SALSA

##### Espuma Dubarry (espuma de coliflor)

Retire las hojas y corte la coliflor en ramitos. Cocine suavemente la coliflor en una cazuela con la crema espesa, evitando que hierva. Sazone. Triture la coliflor con la crema hasta obtener una textura suave. Pase por un colador fino para retirar los pequeños trozos. Vierta el líquido en un sifón, ciérrelo y manténgalo caliente al baño maría. Cargue el sifón con gas.

#### EMPLATADO

Use un aro de presentación para colocar la polenta. Coloque el filete de fogonero encima. Cubra con la espuma Dubarry. Espolvoree con flor de sal de Guérande y decore con ramitos de perifollo. Finalice con un hilo de aceite de oliva.

**El fogonero** (*Pollachius virens*) tiene un cuerpo alargado, comprimido lateralmente, con una cabeza puntiaguda y una mandíbula inferior ligeramente prominente. Su línea lateral es de color claro y recta. Esta especie se encuentra en las aguas del Atlántico Norte, desde la costa hasta profundidades de 200 metros. Vive en la columna de agua o cerca del fondo marino, donde caza su presa. El fogonero a menudo se confunde con el bacalao, pero se puede distinguir por su apariencia y preferencias de hábitat. Se recomienda consumir fogonero de más de 55 cm, pescado con anzuelo, de stocks sostenibles.



# MERLÁN EMPANADO CON HIERBAS

## con limón y puré de patatas

Especie: Merlán (*Merlangius merlangus*).

### INGREDIENTES

- 4 filetes de merlán
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de cebollino picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 limón (ralladura + jugo)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta
- 800 g de patatas
- 200 ml de leche
- 40 g de mantequilla
- Sal, pimienta

26



### MÉTODO DE PREPARACIÓN

#### PURÉ DE PATATAS

Pele y corte las patatas en trozos. Cocínelas en una cacerola con agua salada durante unos 15 minutos, hasta que estén tiernas. Escurra y luego aplástelas con mantequilla y leche caliente. Sazonar con sal y pimienta.

#### PREPARACIÓN DEL PESCADO

Precaliente el horno a 200°C. Coloque los filetes de merlán sobre una bandeja de horno forrada con papel pergamo. Rocíe con aceite de oliva y jugo de limón. En un bol, mezcle el pan rallado, el perejil, el cebollino, el ajo picado, la ralladura de limón, sal y pimienta.

Esparza uniformemente la mezcla de pan rallado y hierbas sobre los filetes. Cocine durante 10 a 12 minutos, hasta que estén dorados y bien cocidos.

#### PRESENTACIÓN DEL PLATO

Coloque los filetes de merlán dorados junto al puré de patatas cremoso. Rocíelos con un poco de jugo de limón adicional y acompañelos con una ensalada verde fresca o verduras asadas.

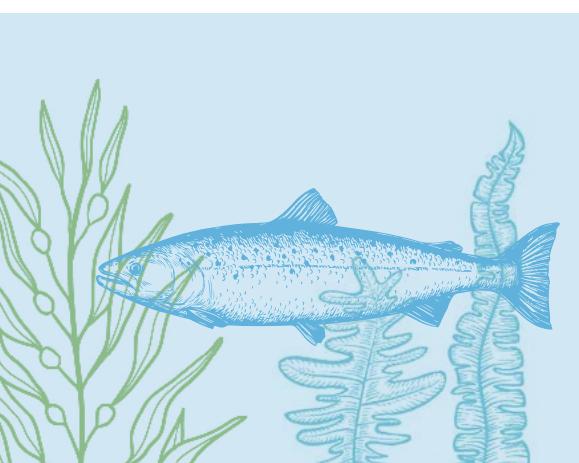
El merlán (*Merlangius merlangus*) tiene un cuerpo alargado con una mandíbula superior prominente, una mancha negra en la base de la aleta pectoral y una línea lateral oscura. Esta especie demersal vive cerca del fondo marino, generalmente sobre fondos gravosos o fangosos a profundidades que oscilan entre los 10 y los 200 metros. Se encuentra en las aguas del Atlántico Nordeste (desde el norte de Noruega hasta Portugal), el mar Mediterráneo y el mar Negro. Recomendamos comprar individuos de más de 25 cm, pescado con anzuelo, proveniente de stocks sostenibles.

# MUJOL O MÚGIL A LA MEUNIÈRE CON CONDIMENTOS

Cocinero: Sébastien Delorme, Francia.

Receta presentada en el concurso culinario europeo Olivier Roellinger para la preservación de los recursos marinos (2º premio, 2023).

Especie: Mugil o lisa (*Chelon labrosus*).



## INGREDIENTES

- 800 g de filetes de mujol
- ½ coliflor
- 500 g de pak-choï
- 400 ml de crema de leche líquida
- 150 g de mantequilla
- 100 g de harina
- 2 limas
- 25g de ramo de perejil
- 5 g de piñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

### PESCADO

Enharine los filetes de mujol por ambos lados.

Cocine ligeramente en la sartén con 50g de mantequilla hasta que estén bien dorados. Aplique la mantequilla generosamente durante la cocción.

### CREMA DE COLIFLOR

Corte la coliflor en trozos y cocínela en la crema durante unos 20 minutos, hasta que un cuchillo la atraviese fácilmente. Salpimentar.

Triture la coliflor hasta obtener una textura suave y cremosa.

Reservar caliente.

### GUARNICIÓN

Escalde las hojas de pak-choï en agua salada durante 1 minuto.

Antes de servir, saltearlas en la sartén con aceite de oliva y luego sazonar.

### SALSA

Prepare una beurre noisette (mantequilla tostada) con los 100 g de mantequilla restantes. Funda la mantequilla hasta que el agua que contiene se evapore y tenga un color avellana. Fuera del fuego, añada los piñones ligeramente tostados, los segmentos de lima y el perejil picado.

### MONTAJE DEL PLATO

Extienda una capa de crema de coliflor en el plato. Agregue el pak-choï.

Coloque el filete de pescado encima y vierta la salsa.

Existen varias especies de mujol, también llamados «mugil»: *Chelon labrosus*, *Liza aurata*, *Mugil cephalus* y *Liza ramada*. En primavera, estos peces migran en bancos hacia estuarios, lagunas y ríos para alimentarse de pequeños gusanos, algas y crustáceos, antes de regresar al mar para desovar. Aunque es desconocido por los consumidores, el mujol es una alternativa sostenible a otras especies sobreexplotadas. Sin embargo, debido a la falta de datos científicos sobre su población, su consumo debe mantenerse moderado.

# LUBINA CON ALGAS NOTCHWEED Y OUZO EN CAZUELA

Cocinera: Nena Ismirnoglou

Plato propuesto por la empresa «The Concrete Project»

Especie: Lubina (*Dicentrarchus labrax*).

28

## INGREDIENTES

- 1 kg de filetes de lubina, sazonados con sal y pimienta
- 1 200 g (peso bruto) de algas notchweed limpias (separar las hojas de los tallos tiernos, conservar las hojas enteras y picar finamente los tallos)
- 1 cebolla grande, picada en cubos
- 1 ramo de menta, picada
- 60 ml de jugo de limón
- 60 ml de ouzo
- 70 ml de aceite de oliva
- Sal, pimienta recién molida

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

En una olla grande, caliente el aceite a fuego alto y dore los filetes de lubina durante 1 a 2 minutos por cada lado, hasta que estén dorados.

Retire con una espumadera y reserve.

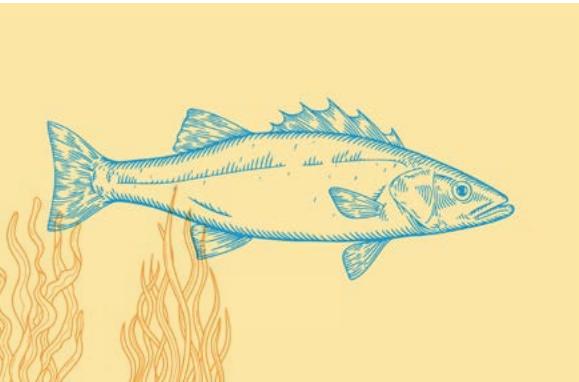
En la misma olla, saltee la cebolla y los tallos de notchweed picados durante 4 a 5 minutos, hasta que se ablanden.

Añada las hojas de alga, la menta, la sal, la pimienta y unos 100 ml de agua.

Cocine durante 6 a 7 minutos, hasta que las verduras se ablanden ligeramente.

Coloque delicadamente los filetes de pescado sobre las verduras, salpimiente y luego vierta el ouzo y el jugo de limón. Cocine durante 7 a 8 minutos adicionales, hasta que el pescado esté bien cocido y los sabores se mezclen.

Retire del Fuego y sirva inmediatamente.



**La lubina** (*Dicentrarchus labrax*) tiene un cuerpo alargado con un dorso gris y un vientre blanco, con una mandíbula inferior más larga que la superior. Es una especie costera que vive cerca de fondos arenosos o rocosos y también puede adaptarse a aguas salobres.

**Pesca:** Verifica la sostenibilidad de la zona de pesca antes de comprar lubina salvaje. Se recomienda consumir individuos capturados con caña que midan más de 42 cm (golfo de Vizcaya), 37 cm (golfo del León) o 45 cm (otras regiones).

**Cría:** Verificar las condiciones de producción.

PREPARACIÓN: 15' | COCCIÓN: 20' | PORCIONES: 4

## FILETE DE LUBINA en papillote con apio, alcaparras y tomates cherry

Cocinero: Panagiotis Siafakas

Especie: Lubina (*Dicentrarchus labrax*).

### INGREDIENTES

- 4 lubinas, cortadas en filetes (pedimos al pescadero que las filetee)
- 3 tallos de apio tierno, picados
- 8 a 10 tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 cucharadita de alcaparras en sal
- 2 cebollas blancas, picadas
- 60 ml de aceite de oliva
- Sal, pimienta recién molida

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 200 °C.

En una superficie plana, coloque dos hojas grandes de papel de hornear superpuestas y ponga los filetes de lubina.

Sazone con sal y pimienta, y luego rocíe con aceite de oliva.

Distribuya el apio, los tomates cherry, las alcaparras y las cebollas picadas por encima. Cierre cuidadosamente el papillote.

Coloque sobre una bandeja y hornee durante unos 20 minutos.

Saque del horno, abra con cuidado el papillote para evitar quemaduras por el vapor y coloque los filetes con las hierbas en un plato.

Rocíe con el jugo de cocción y sirva inmediatamente.



La lubina (*Dicentrarchus labrax*) es una especie particularmente vulnerable a la pesca durante su período de reproducción. Además, esta especie es la más criada en acuicultura en el Mediterráneo.

# DORADA MARINADA SOBRE PURÉ DE CALABAZA

Cocina: Nena Laura Mazoy / Ana G Cabado

Ciudad, País: Chenlo, Pontevedra, España

Especie: Dorada (*Sparus aurata*).

30

## INGREDIENTES

### PURÉ DE CALABAZA

- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo y 1 pimiento verde
- 1 tomate grande
- 1 yogur desnatado
- 1 calabaza grande
- 1 aguacate
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharadas de salsa de tomate casera
- Sal, aceite de oliva virgen extra (AOVE)

### PESCADO

- 2 filetes grandes de dorada
- ½ vaso de vino blanco Ribeiro
- Jugo de medio limón
- Perejil
- Polvo de cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite de Oliva Virgen Extra, pimentón, sal

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

### PURÉ DE CALABAZA

Corte todos los ingredientes.

Sofría la cebolla, el ajo y los pimientos. Agregue la zanahoria y el tomate.

Añada la calabaza cortada en trozos. Deje cocinar a fuego lento durante 35 a 40 minutos, removiendo de vez en cuando.

Deje enfriar y luego agregue el aguacate y el yogur. Triture hasta obtener un puré suave.

### DORADA MARINADA

Desmenuce los filetes y córtelos en trozos.

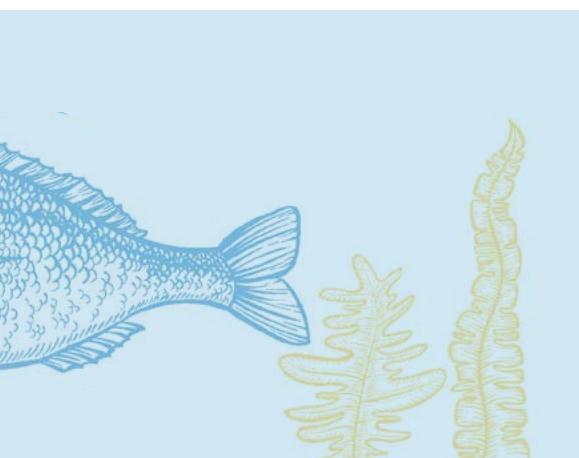
Prepare la marinada con el limón, el vino, el perejil, la sal, la pimienta, la cebolla y el ajo triturado.

Añada el pescado y deje marinar en el refrigerador durante 1 hora.

Escurra y fría en aceite de oliva virgen extra.

Coloque sobre papel absorbente.

**La dorada europea** (*Sparus aurata*), más conocida como simplemente dorada, tiene un cuerpo robusto y ovalado con una banda dorada característica entre los ojos. Vive en fondos rocosos o arenosos en aguas costeras, principalmente en el mar Mediterráneo, mar Negro y en el Atlántico Este. Debido a la falta de datos científicos sobre el estado de las poblaciones, su consumo proveniente de la pesca debe ser moderado. Elija dorada de captura o de crianza sostenibles.



PREPARACIÓN: 15' | COCCIÓN: 20' | PORCIONES: 4



# DORADA AL HORNO CON PATATAS ASADAS

Cocina: Lazarina Dimitrova

Lugar: Hecho en casa en Sofía, Bulgaria

Especie: Dorada (*Sparus aurata*).

## INGREDIENTES

- 4 doradas desescamadas y limpias
- 2 limones
- 1 kg de patatas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Romero fresco
- Tomillo fresco
- Sal
- Pimienta

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 180°C.

Cubra una bandeja de horno con papel sulfurizado.

Lave y seque el pescado, luego haga algunos cortes ligeros para permitir una mejor absorción de las especias.

Corte los limones en rodajas finas.

Salpimiente el interior y el exterior del pescado.

Rocié con aceite de oliva y espolvóreel pimienta por dentro.

Pele un diente de ajo y córtelo en rodajas finas. Insértelas en el interior del pescado junto con algunas rodajas de limón.

Separé las hojas de tomillo y, junto con las ramitas de romero, colóquelas dentro del pescado.

Pele las patatas y córtelas en trozos grandes.

Colóquelas en la bandeja alrededor del pescado.

Sazone con sal y pimienta, luego rocié con aceite de oliva.

Pele y pique los dientes de ajo restantes, y espárzalos sobre las patatas. Añada algunas ramitas de romero entre los trozos de patatas.

Hornee en el horno precalentado durante 25 a 30 minutos o hasta que el pescado y las patatas estén bien dorados.

**La dorada** (*Sparus aurata*) se reconoce por la banda dorada en la frente, situada entre los ojos, que recuerda la forma de una corona. También presenta una mancha negra al inicio de la línea lateral. Sus costados son de color gris plateado y su cuerpo tiene forma ovalada.



## DORADA SOBRE UN «COLCHÓN» DE VERDURAS

Receta: Chef Dina Nikolaou

Especie: Dorada (*Sparus aurata*).

### INGREDIENTES

- 4 doradas enteras, limpias
- 1 calabaza pequeña
- 1 boniato grande, pelado y cortado en trozos medianos
- 3 zanahorias, peladas y cortadas en trozos medianos
- 1 cebolla morada, cortada en trozos medianos
- 20 tomates cherry
- 1 diente de ajo picado
- 300 ml de vino blanco
- 100 ml de aceite de oliva
- 80 g de mantequilla
- 2-3 ramitas de mejorana fresca
- 2 cdtas. de semillas de hinojo dulce
- Zumo de 2 limones
- Sal y pimienta al gusto

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 200 °C con ventilador. Limpie la calabaza, corte en trozos pequeños, salpimiente y rocíe con un poco de aceite de oliva. Extienda la calabaza, el boniato y las zanahorias sobre una bandeja de horno forrada con papel vegetal y hornee durante 15 minutos.

Salpimiente las doradas y rocíelas con el zumo de 1 limón. Saque la bandeja del horno, añada la cebolla, el ajo y los tomates cherry.

Coloque las doradas sobre las verduras, haga 2 o 3 cortes superficiales en la piel de cada pescado y espolvoree con la mejorana y las semillas de hinojo. Rocíe con el vino blanco, el resto del aceite de oliva y el zumo del segundo limón.

Vuelva a meter la bandeja en el horno y continúe la cocción durante 25-30 minutos. A mitad de la cocción, abra el horno y, con una cuchara, rocíe el pescado con un poco del jugo de la bandeja. Distribuya la mantequilla por encima del pescado y siga horneando hasta que estén tiernos.



**La producción de dorada de cultivo** (*Sparus aurata*) supera con creces a la de captura silvestre. Los principales productores mundiales son Turquía, Grecia, Egipto, Túnez, España e Italia.

PREPARACIÓN: 30' | COCCIÓN: 15' | PORCIONES: 4



# DORADA AL HORNO CON COSTRA DE ZANAHORIA

Cocina: Chef Nena Ismirnoglou

Dorada: (*Sparus aurata*).

## INGREDIENTES

- 4 doradas de unos 450-500 g cada una, limpias
  - 1 limón cortado en cuartos
- PARA LA MARINADA**
- 2 cucharaditas de mostaza tipo Dijon
  - 3 cucharadas de jugo de limón
  - 7 hebras de azafrán de Kozani
  - 1 zanahoria, rallada gruesa
  - 1 cucharadita de ralladura de naranja dulce
  - Ralladura de un limón pequeño
  - 1 diente de ajo
  - Sal, pimienta negra recién molida

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

Para preparar la dorada con costra de zanahoria al horno, primero frote el pescado con un cuarto del limón y sal.

En una cacerola pequeña, hierva la zanahoria rallada con el azafrán de Kozani en  $\frac{1}{2}$  taza de agua durante unos 10 minutos, hasta que la zanahoria esté tierna.

Deje enfriar ligeramente y luego triture con el resto de los ingredientes de la marinada.

Precaliente el horno a 200°C.

Cubra bien las doradas con la marinada espesa y colóquelas en un recipiente adecuado a su tamaño.

Hornee durante unos 15 minutos, hasta que el pescado esté cocido pero no seco.

---

**La dorada** (*Sparus aurata*), al igual que todas las especies de espáridos, es un animal hermafrodita que cambia de sexo a lo largo de su ciclo de vida. Se desarrolla inicialmente como macho y posteriormente se transforma en hembra. Esta característica biológica hace que las especies de espáridos sean particularmente sensibles a la presión pesquera.

# DORADA AL HORNO CON VERDURAS Y HIERBAS

Cocina: Chef Niki Chrysanthidou

Especie: Dorada (*Sparus aurata*).



## INGREDIENTES

- 4 doradas (250 - 300 g cada una), limpias
- 2 zanahorias cortadas en rodajas finas
- 2 patatas cortadas en rodajas finas
- 1 brócoli (solo los ramilletes), lavado
- 2 ramas de apio con sus hojas, picadas
- 4 a 5 ramitas de perejil fresco, picado (solo las hojas)
- 2 dientes de ajo, cortados en rodajas finas
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de tomillo seco suave
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Sal, pimienta
- 1 vaso de vino blanco seco

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

Lave y corte todas las verduras.

Precaliente el horno a 180°C.

Engrase ligeramente una fuente para horno.

Coloque las doradas en la fuente, luego distribuya alrededor de ellas las zanahorias, las patatas, el brócoli, los dientes de ajo, el apio, el perejil y las hojas de laurel.

En un bol, mezcle el aceite de oliva, el tomillo, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el vino blanco.

Vierta esta mezcla sobre los pescados y hornee durante 20 a 25 minutos.



# ENSALADA DE CENTOLLO

Por el restaurante italiano Mori Venice Bar, París. Un restaurante comprometido con la preservación de los recursos marinos, firmante de la carta Ethic Ocean. Especie: Centollo (*Maja brachydactyla* en el Atlántico o *Maja squinado* en el mar Mediterráneo).

## INGREDIENTES

- 4 centollos o 240 g de carne de centollo
- 150 g de corazón de lechuga y achicoria
- 100 g de apio crudo
- Aceite de oliva extra virgen
- Ralladura y jugo de naranja y limón al gusto
- 1 naranja fresca o deshidratada, según la temporada
- Frutas de temporada (grosellas, etc.)
- Cebollino
- Sal y pimienta

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

Pele los centollos, saque la carne y sazónela con aceite de oliva, las ralladuras y el jugo de cítricos, cebollino, sal y pimienta.

Coloque la carne sazonada en la cáscara limpia y vacía (o cualquier otro recipiente hondo).

Cubra con el corazón de lechuga y la achicoria cortados en juliana.

Adorne con «tagliatelle» de apio previamente sumergido en agua fría.

Añada dos finas rodajas de naranja fresca o deshidratada, según la temporada, o de otras frutas.

¡Buen provecho!



El restaurante Mori Venice Bar ha suspendido sus recetas con bogavante desde hace varios meses debido a la sobreexplotación de esta especie. Lo ha reemplazado en su carta por el centollo, una especie actualmente muy abundante en el Atlántico. Desmenuzada por el equipo del restaurante o entregada ya desmenuizada por una joven empresa bretona, la carne de centollo es muy apreciada por los clientes del restaurante.



**El centollo** se distingue fácilmente por su caparazón triangular y espinoso, así como por sus largas patas finas. Su cuerpo puede ser de color marrón-rojizo a amarillo. Se encuentra en fondos rocosos y arenosos hasta 150 metros de profundidad, principalmente en el océano Atlántico y en el mar Mediterráneo. Este animal lento y carroñero es muy valorado por su carne delicada y sabrosa.

# ENSALADA DE CIGALAS

Cocinera: Natacha Morin, en casa.

Especie: Cigala (*Nephrops norvegicus*).

## INGREDIENTES

- 200 g de cigalas cocidas
- 200 g de patatas de carne firme
- 10 rábanos
- ½ cabeza de lechuga (o mâche o espinacas)
- ¼ de cebolla rosa (o cebolla roja)
- 4 pepinillos
- 1 zanahoria
- Perejil
- Semillas de sésamo o de calabaza
- Aceite de colza
- Vinagre de nuez
- Mostaza



## MÉTODO DE PREPARACIÓN

### PATATAS

Cueza las patatas con piel (sin pelar, enteras, en agua con sal). Idealmente, se recomienda cocerlas el día anterior para que estén bien frías para la ensalada.

### ENSALADA Y GUARNICIÓN

Lave la lechuga.

Corte los rábanos y los pepinillos en rodajas.

Pique finamente la cebolla cruda.

Pele la zanahoria y luego córtela en tiras finas con un pelador.

Pique el perejil.

Corte las patatas frías en cubos.

### VINAGRETA

Prepare una vinagreta clásica con 2/3 de aceite, 1/3 de vinagre y mostaza al gusto.

### EMPLATADO

Coloque todos los ingredientes en un gran plato de servir.

Rocié con la vinagreta y espolvóreel con semillas de sésamo o de calabaza antes de servir.

**La cigala**, también llamada en inglés «Norway lobster», tiene un cuerpo alargado cubierto con un caparazón duro de color rosa-anaranjado y largas pinzas finas. Vive en madrigueras en fondos fangosos, entre 20 y 800 metros de profundidad, en el Atlántico Noreste y el mar Mediterráneo. Este crustáceo nocturno es muy valorado por su carne tierna y dulce. Es preferible elegir cigalas de poblaciones sostenibles, capturadas con nasas.

# ARROZ CON CANGREJO AZUL Y SEPIA

Chef: Joan Capilla Pepiol. Restaurante: L'Algadir del Delta.  
Especies: Cangrejo azul (*Callinectes sapidus*) y sepias (*Sepia officinalis*).

## INGREDIENTES

### Sofrito de sepias

- 2 sepias (aprox. 200 g cada una)
- 50 ml de aceite de oliva
- 200 g de cebolla (finamente picada)
- 2 dientes de ajo (en rodajas)
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 150 g de tomate triturado
- 1 cucharadita de pulpa de pimiento ñora
- 4 ramitas de azafrán
- 1 hoja de laurel

### Caldo de cangrejo azul

- 25 ml de aceite de oliva
- 3 cangrejos azules grandes
- 1500 ml de fumet de pescado

### Para el arroz

- 200 g de arroz Carnaroli del delta del Ebro (o cualquier otro arroz para risotto)
- 2 cucharadas de ajo y perejil picados
- 2 cucharadas de almendras trituradas, pan seco, etc.
- 2 cucharadas de sofrito de sepias (preparado previamente)
- Aproximadamente 1300 ml de caldo de cangrejo azul con trozos de cangrejo
- Sal marina (sal INFOSA del delta del Ebro, si es posible)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

### SOFRITO DE SEPIA

Corte la sepias en cuadrados de 1 cm. Caliente el aceite de oliva en una sartén y dore la cebolla hasta que se vuelva dorada. Añade la sepias y el ajo, y cocine durante unos minutos. Incorpore el tomate triturado, el pimentón dulce y la pulpa de pimiento ñora. Cocine brevemente, luego añada el azafrán y la hoja de laurel. Reserve.

### CALDO DE CANGREJO AZUL

Limpie los cangrejos azules retirando la cáscara de la cabeza, limpiando el vientre y cortando cada cangrejo por la mitad. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande y dore los cangrejos. Transfiera los cangrejos dorados a una cacerola con el fumet de pescado. Deje cocer a fuego lento durante al menos 30 minutos para que el caldo se impregne bien del sabor.

### ARROZ

En la misma sartén donde se cocinaron los cangrejos, añada el sofrito de sepias y el arroz. Mezcle. Añada el ajo y el perejil picados para intensificar los sabores. Caliente el arroz, luego vierta el caldo de cangrejo azul. Lleve a fuego alto. Mezcle bien durante los primeros minutos, luego añada la sal y las almendras trituradas. Deje cocinar a fuego alto durante 10 a 14 minutos, dependiendo de la fuente de calor. Alrededor del sexto minuto, ajuste la sal si es necesario. Entre el octavo y el duodécimo minuto, compruebe la textura del arroz (puede variar según la calidad del agua, el pH del caldo, la presión atmosférica o la fuente de calor). Deje reposar unos minutos antes de servir.



**TRUCO:** El sofrito (cebolla, ajo, pimiento rojo ligeramente frito y aquí, sepias) es la base de los platos de arroz al estilo español.

Joan Capilla es un chef catalán reconocido por su compromiso con la sostenibilidad y la gastronomía local. En 2007, con solo 25 años, fundó L'Algadir del Delta en Poble Nou del Delta, Tarragona, España. Este hotel-restaurante refleja su pasión por la cocina local y el medio ambiente, favoreciendo el abastecimiento de productos locales y reduciendo el consumo de recursos.



El cangrejo azul (*Callinectes sapidus*), originario de la costa este de Estados Unidos, es ahora una especie invasora presente en el Mediterráneo. Este crustáceo puede alcanzar hasta 20 cm de ancho. Es muy agresivo y omnívoro, lo que lo convierte en una seria amenaza para los ecosistemas locales. Pone en peligro a las especies autóctonas al competir por el alimento y el espacio. Su presencia también afecta a la actividad pesquera, ya que daña las redes y devora las capturas. El cangrejo azul pone de manifiesto los complejos desafíos que plantean las especies invasoras. Es apreciado por su carne y empieza a valorarse en la gastronomía.

PREPARACIÓN: 15' | COCCIÓN: 10' | PORCIONES: 4



# MEJILLONES AL VAPOR

Chef: Marc Magrans.

Especie: Mejillones (*Mytilus Galloprovincialis*).

## INGREDIENTES

- 1 kg de mejillones
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva (suficiente para cubrir el fondo de la cacerola)
- Pimienta al gusto

38

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

Limpie bien los mejillones retirando los filamentos adheridos a las conchas. Elimine los que estén abiertos, ya que podrían estar muertos. Para garantizar su frescura, compruebe la fecha de captura al comprarlos. Una vez limpios los mejillones, caliente una cacerola con el aceite, el ajo y la hoja de laurel.

Cuando el aceite esté caliente, añada los mejillones y deje cocer durante unos 8 minutos. Revuelva la cacerola cada 2 o 3 minutos para asegurar una cocción uniforme.

Los mejillones liberarán agua, lo que ayudará a su cocción.

No añada sal. Es posible añadir pimienta, pero el agua salada de los mejillones suele ser suficiente.

Después de 8 minutos, compruebe que todos los mejillones estén abiertos y apague el fuego. Sirva de inmediato.

## PRESENTACIÓN

Disponga los mejillones en un plato grande y vierta parte del caldo restante en un pequeño bol para usarlo como salsa acompañante.

### Nota sobre los mejillones del Delta del Ebro:

Estos mejillones provienen de la acuicultura, criados en una zona marina protegida y una reserva de biosfera. Se producen de manera respetuosa con el medio ambiente y cumplen con todos los requisitos legales de la Unión Europea.



# MEJILLONES A LA BÚLGARA

Cocinera: Ana Hristova, Bulgaria.

Especie: Mejillones (*Mytilus galloprovincialis*).

## INGREDIENTES

- 2 kg de mejillones
- 300 a 400 g de arroz
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 3 tomates
- 100 a 150 ml de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- Menta
- Aceite, 1 limón, sal y pimienta negra al gusto
- Eneldo y perejil

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

Limpie los mejillones. Elimine los que estén rotos o abiertos. Colóquelos en una cacerola grande y cúbralos con agua. Remueva vigorosamente y luego deseche el agua. Repita la operación hasta que el agua esté clara. Escurra los mejillones en un colador.

Sofría las zanahorias y la cebolla finamente picadas.

Añada agua caliente y el arroz. Cuando el arroz comience a cocerse, añada los mejillones (con sus conchas). Sazone con vino blanco, las hojas de laurel, menta, sal y pimienta al gusto.

Corte los tomates en dados y añádalos 5 minutos antes de que termine la cocción. Los mejillones se irán abriendo a medida que se cocinan. Estarán listos al mismo tiempo que el arroz, después de unos 15 minutos de cocción.

Pique finamente el eneldo y el perejil y espolvóreelos sobre el plato. Corte el limón en rodajas para decorar.

Sirva de inmediato.

El mejillón (*Mytilus galloprovincialis*) es un molusco bivalvo con concha lisa y alargada, generalmente de color azul oscuro a negro, con reflejos ligeramente iridiscentes. Se cultiva comúnmente en zonas costeras, donde filtra el plancton y otros nutrientes presentes en el agua. Es preferible elegir mejillones provenientes de acuicultura sostenible y bien gestionada.

# PULPO CONFITADO

Chef: Nuno Batista.

Especie: Pulpo común (*Octopus vulgaris*).

## INGREDIENTES

- 2 kg de tentáculos de pulpo congelado
- 500 ml de aceite de oliva
- 5 ramas de romero
- 5 dientes de ajo
- 4 hojas de laurel
- 200 g de cebollas
- 500 g de jengibre picado
- 20 g de mantequilla
- 1 litro de vino tinto
- 300 g de uvas negras cortadas por la mitad
- 2 cabezas de pak choi
- 1,5 kg de patatas lavadas
- Sal
- Mantequilla
- Aceite de hierbas

40

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

### PULPO

Descongele el pulpo. Lávolo y colóquelo en una fuente apta para horno. Vierta el aceite de oliva sobre el pulpo, añada la mitad del romero, dos dientes de ajo triturados, la cebolla picada y las hojas de laurel. Cubra con papel aluminio y cocine en el horno a 160°C durante aproximadamente 2 horas.

### PATATAS

Caliente una sartén, añada una cucharada de aceite de oliva y sofría suavemente 3 dientes de ajo picados. Corte las patatas en trozos (con la piel) y colóquelas en una fuente profunda. Sazone con sal, hojas de laurel y romero, luego vierta el aceite con ajo por encima. Cocine en el horno durante 30 minutos, luego escurra.

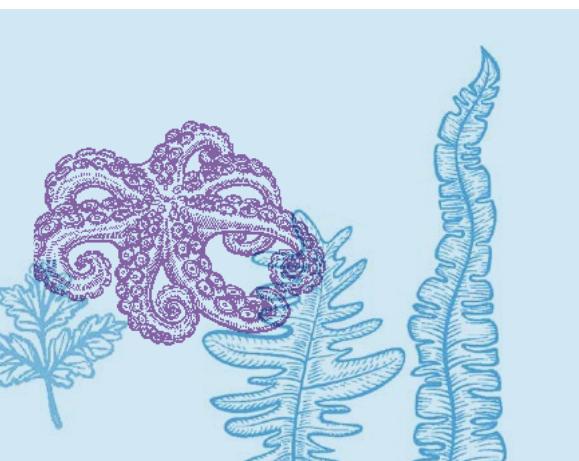
### PAK CHOÏ

En una sartén, sofría el jengibre en mantequilla hasta que esté ligeramente dorado. Añada el vino y lleve a ebullición suave. Escalde las uvas, pélelas y córtelas por la mitad. Corte el pak choï por la mitad y escálcelo antes de servir, luego escúrralo.

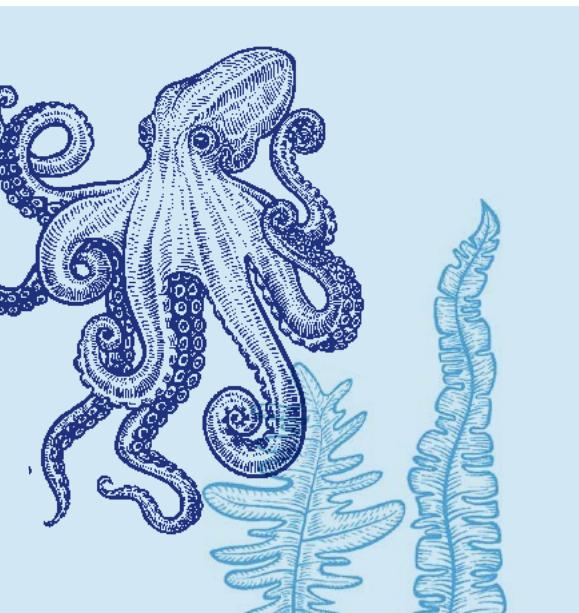
## PRESENTACIÓN

Coloque las patatas en el centro del plato. Añada el pulpo y el pak choï. Decore con las uvas negras y rocíe con aceite de hierbas.

El pulpo común (*Octopus vulgaris*) tiene una cabeza grande y voluminosa, y un manto ancho que protege su estilete (resto de su caparazón) y conecta sus tentáculos. Posee ocho tentáculos, cada uno más largo que su manto, cubiertos por más de 200 ventosas. Esta especie bentónica vive en fondos rocosos y arenosos, cazando cerca de las costas en aguas templadas y tropicales de todo el mundo, hasta 100 metros de profundidad. El pulpo común tiene un ciclo de vida corto, con las hembras muriendo poco después de la puesta de huevos, un proceso denominado «senescencia».



PREPARACIÓN: 10' | COCCIÓN: 70' | PORCIONES: 4



# PULPO A LA LAGAREIRO

Chef: Carlos Lopes Maciel.

Especie: Pulpo común (*Octopus vulgaris*).

## INGREDIENTES

- 1 kg de pulpo entero
- 500 g de patatas nuevas
- 5 dientes de ajo (pelados)
- 1 hoja de laurel
- Hojas de perejil planas
- Sal
- 250 ml de aceite de oliva

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

### PATATAS

Precaliente el horno a 160°C. Lave bien las patatas. Colóquelas en una fuente apta para horno con bastante sal gruesa, cubrir con papel aluminio y cocine durante unos 50 minutos hasta que estén tiernas. Una vez cocidas, retírelas del horno.

### PULPO

Hierre una gran cantidad de agua en una cacerola, añada el pulpo y cueza durante unos 30 minutos. Verifique la textura pinchando un tentáculo: debe estar firme pero no duro. Retire del Fuego y déjelo enfriar en su líquido de cocción.

Después de 15 minutos, retire el pulpo. Separe la cabeza de los tentáculos.

Añada los tentáculos de pulpo a las patatas, sazone con sal gruesa. Añada los dientes de ajo, las hojas de perejil, las hojas de laurel y cubra con aceite de oliva.

Aumente la temperatura del horno a 210°C y ase durante 20 minutos hasta que esté bien dorado.

## PRESENTACIÓN

Sirva directamente en la fuente de cocción para mantener el calor.



[www.sea2see.eu](http://www.sea2see.eu)



Co-funded by  
the European Union

Este proyecto ha recibido financiamiento en el marco del programa Horizon Europe para la investigación e innovación, con el acuerdo de subvención n.º 101060564.

Las opiniones expresadas son solo las de los autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea para la Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad Financiadora pueden ser responsables de dichas opiniones.

