

pescados



Pescados

El **Club Gente Saludable** ha recopilado para ti **10 recetas de diferentes PESCADOS** elaboradas por nuestro equipo de Saber Vivir.

Lasaña de filetes de gallo y verduras	1
Chipirones a la plancha con crema y vichyssoise	2
Pescadilla a las finas hierbas con espárragos	3
Sepial al ajillo con vasitos de calabacín	4
Melón relleno de gambas y langostinos	5
Brochetas de sardinas con salsa de limón	6
Supremas de lenguado en salsa cremosa	7
Brochetas de mar con tomates rellenos	8
Croquetas de bacalao con pimientos asados	9
Atún en salsa romesco con pepino	10



Lasaña con filetes de gallo y verduras

INGREDIENTES:

- 8 filetes gallo (4 gallos)
- 1 berenjena
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 20 gr. uvas pasas
- 6 pimientos del piquillo
- 1 cebolla
- 1 vaso fumet
- 1 vaso nata
- 250 gr. gambones
- Aceite, sal y tomillo



ELABORACIÓN:

1. Cortamos la zanahoria en lonchas a lo largo y las hacemos en la sartén, a la plancha. Hacemos lo mismo con el calabacín una vez que saquemos ya la zanahoria, y a continuación con la berenjena.
2. Para la salsa, empezamos a sofreír la cebolla. Le sacamos todas las pepitas a los pimientos de piquillo, troceamos y lo añadimos a la cebolla. Sofreímos un rato y a continuación añadimos el fumet, y cuando rompa a cocer añadimos la nata y removemos bien. Cuando esté podemos triturarla o dejarla así.
3. Separamos los filetes de los gallos y los estiramos un poco
4. Cogemos una bandeja para el horno, la untamos de aceite y vamos haciendo pisos poniendo una capa de filete de gallo, una de berenjena, otra de zanahoria y otra de calabacín, acabando con otra de gallo. Le podemos poner unas pasas encima. Lo horneamos a 200º unos 10 minutos.
5. Salteamos los gambones y servimos junto a la lasaña y decoramos con la salsa.

Chipirones a la plancha con crema vichyssoise

INGREDIENTES:

- 11 chipirones
- 700 gr. espinacas
- 10 gr. piñones
- 4 dientes de ajo
- 1 limón
- 2 puerros
- 4 patatas
- Caldo de ave
- Perejil y cebollino
- Aceite, sal
- Pimienta molida



ELABORACIÓN:

1. Limpiamos los chipirones y los secamos bien. Hacemos a la plancha, vuelta y vuelta, con la sartén bien caliente, y retiramos.
2. Para la vichyssoise troceamos bien el puerro y lo sofreímos, a continuación ponemos las patatas peladas y troceadas, el caldo un poco de sal y pimienta. Dejamos cocer.
3. Cuando la patata esté blanda trituramos todo bien, y opcionalmente podemos poner un poco de nata.
4. En la misma sartén que hemos hecho los chipirones, salteamos los piñones, y el ajo cortado en láminas. Cuando empiece a dorar añadimos el zumo de un limón, y las espinacas (frescas y lavadas) troceadas.
5. Servimos los chipirones sobre el salteado y la vichyssoise.

Pescadilla a las finas hierbas con espárragos

INGREDIENTES:

- 1 lomo de pescadilla
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de leche
- 20 gr. de mantequilla
- Hierbas aromáticas
- 4 dientes de ajo
- 1 manojo espárragos verdes
- 250 gr. de gambones
- 2 tomates
- Aceite
- Sal



ELABORACIÓN:

1. Separamos el brécol en ramilletes, y el tallo lo cortado en daditos. Sofreímos en la paella. Cuando esté dorado añadimos los guisantes y el rape troceado en tacos de 1 cm. de grosor aproximadamente.
2. Cuando esté todo dorado añadimos los tomates pelados y troceados.
3. Incorporamos el arroz, y un poco de azafrán molido con sal (para dar color), mezclamos bien y ponemos el caldo de marisco.
4. Esperamos a que rompa a hervir, y dejamos al fuego durante 12 minutos.
5. Trituramos unos ajos con las hojas de menta y un poco de aceite.
6. Pintamos las cigalas con esta mezcla y hacemos a la plancha vuelta y vuelta (1 minuto por cada lado).
7. Pintamos los mejillones ya cocidos y salteamos en la misma sartén de las cigalas, vuelta y vuelta.
8. Servimos el arroz con las cigalas y los mejillones salteados.

Sepia al ajillo con vasitos de calabacín

INGREDIENTES:

- 2 sepias
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 vaso vino blanco
- 20 gr. nueces
- 8 huevos codorniz
- 60 gr. jamón serrano
- 2 tomates
- 2 calabacines
- 1 manojo cebollino
- Aceite y perejil



ELABORACIÓN:

1. Cortamos la sepia en tiras y con papel de cocina secamos. Ponemos en una sartén a fuego muy fuerte y cuando empiecen a dorar las retiramos.
2. Para los calabacines, los cortamos en partes no muy pequeñas (lo que es un vasito), ponemos en una bandeja con un chorrito de aceite y horneamos a 180°C unos 12 minutos.
3. Cuando los calabacines ya estén asados, los vaciamos. Picamos la carne del calabacín, y lo juntamos con cebolla picada muy fina, el tomate picado y un poquito de sal.
4. Rellenamos con esta mezcla los vasitos y decoramos con un trozo de jamón y huevo duro de codorniz.
5. Cortamos los ajos en láminas finas y empezamos a sofreír en la misma sartén de la sepia. Rompemos unas nueces peladas y añadimos. A continuación incorporamos el vino blanco, un poquito de agua y dejamos cocer. Añadimos el cebollino y el perejil picado muy fino, y cuando empieza a espesar, retiramos y añadimos la sepia.

Melón relleno de gambas y langostinos

INGREDIENTES:

- 2 melones cantalupo
- 250 gr. langostinos
- 200 gr. gambas
- 1 kg. mejillones
- 2 tomates
- 1 ramillete perejil
- 1 pimiento verde
- 1 cebolleta
- 50 gr. jamón serrano
- Aceite, vinagre y sal



ELABORACIÓN:

1. Cortamos el melón en diagonal, hacemos un corte en la parte de abajo para que se queden apoyados y los vaciamos.
2. Limpiamos los mejillones y los hacemos al vapor, en una cazuela con un chorrito de aceite y tapados. Cuando estén todas las valvas abiertas, sacamos al carne y les quitamos la parte más oscura.
3. Para el crujiente de jamón, metemos en el microondas las lonchas de jamón unos 2 minutos.
4. Cortamos el pimiento verde en trocitos y lo añadimos a la carne que hemos sacado del melón, junto con las gambas y los langostinos picados, y la cebolla y el tomate en dados. Mezclamos bien y lo aliñamos con aceite vinagre sal y un poco de perejil.
5. Rellenamos los melones (ya limpios) con la mezcla que hemos hecho. Ponemos unos mejillones por encima para decorar y lo acompañamos con el crujiente de jamón.

Brochetas de sardinas con salsa de limón

INGREDIENTES:

- 12 sardinas
- 2 limones
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 1 manojo de perejil
- 1 vaso vino blanco
- 100 gr. brotes variados
- 1 remolacha cocida
- 6 tomates cherrys
- Aceite, sal y pimienta



ELABORACIÓN:

1. Limpiamos las sardinas. Insertamos por la cola un palo de brocheta a cada sardina y vamos poniendo en una bandeja (un poco inclinadas para que se hagan por todos los lados), regamos con una mezcla de aceite y perejil, y horneamos unos 10 minutos.
2. Para la guarnición cortamos los tomates cherrys en cuartos y la remolacha también. Añadimos los brotes y aliñamos.
3. Cortamos el ajo y sofreímos. Cuando empiece a dorar, añadimos la cáscara de limón (evitando lo blanco) cortada en tiras finas. Echamos un poco de harina e incorporamos el vino blanco. Ponemos un poco de pimienta y la guindilla.
4. Por último añadimos el zumo de limón y una pizca de sal (y opcionalmente, colorante para darle color).
5. Servimos las brochetas de sardinas acompañadas de la ensalada de tomate y remolacha.

Supremas de lenguado en salsa cremosa

INGREDIENTES:

- 4 filetes de lenguado o de gallo
- 20gr. de sucedáneo de caviar
- 1 vaso de leche
- 1 vaso de caldo de marisco
- 200 gr. de gambas
- 1 pimiento rojo asado
- 100 gr. pasta negra
- 3 dientes de ajo
- Aceite
- Pimienta molida
- Cebollino



ELABORACIÓN:

1. Golpeamos el pescado con un mazo o similar de modo que nos quede más grande, los cortamos a la mitad y ponemos una parte encima de otra. Una vez pelado el pimiento asado lo cortamos en lonchas y rellenamos el pescado con éstas.
3. Colocamos los trozos de pescado rellenos en una bandeja con un poco de aceite, pimienta molida y sal y lo llevamos al horno a 190º unos 8-9 minutos.
4. Ponemos a cocer los espaguetis negros. Cortamos el ajo en láminas y sofreímos. Le añadimos la pasta ya hecha, un poco de sal, pimienta y menta y salteamos.
5. Para la salsa, troceamos el cebollino y lo sofreímos. A continuación añadimos las gambas enteras y un poco de harina y le echamos el caldo que hemos hecho con las cabezas de las gambas. Dejamos cocer un poco hasta que reduzca y añadimos la leche sin dejar de remover. Para terminar incorporamos un par de cucharadas del sucedáneo de caviar y removemos bien. Apagamos el fuego y dejamos reposar.
7. Para servir, regamos el pescado relleno con la salsa y acompañamos con la pasta negra salteada.

Brochetas de mar con tomates rellenos

INGREDIENTES:

- 150 gr. de rape
- 200 gr. de salmón
- 200 gr. de gambones
- 12 cebollitas encurtidas
- 1 pimiento rojo
- 4 tomates
- 150 gr. de trigo tierno
- Albahaca y menta
- Aceite y sal



ELABORACIÓN:

1. Picamos el pimiento verde en daditos y sofreímos en una paella con un poco de aceite. Añadimos la zanahoria también troceada y dejamos pochar.
2. Troceamos las costillas al gusto y añadimos al sofrito para que se doren y poco de romero deshojado. Añadimos los garbanzos cocidos y rehogamos un poquito.
3. Incorporamos el arroz y removemos. Echamos el caldo o agua un poco de sal, cebollino picado y dejamos cocer unos 5 minutos, después añadimos los guisantes y dejamos cocer un poco más.
4. Para la tempura ponemos harina, un poco de sal, pimentón y cebollino picado. Vamos incorporando leche fría y vamos removiendo con las varillas hasta obtener una textura como de bechamel espesa.
5. Pelamos los espárragos para quitar la capa más fibrosa, con la ayuda de un pelador. Pasamos los espárragos por la mezcla y freímos en una sartén con abundante aceite caliente. Cuando estén dorados retiramos y reservamos sobre papel de cocina.
6. Servimos la paella con la ayuda de un molde y acompañamos con los espárragos en tempura.

Croquetas de bacalao con pimientos asados

INGREDIENTES:

- 1 litro leche
- 130 gr. mantequilla
- 130 gr. harina
- 300 gr. bacalao
- 4 dientes ajo
- Perejil
- 3 pimientos rojos
- 40 gr. aceitunas
- Pimentón y pimienta molida
- Huevo
- Pan rallado



ELABORACIÓN:

- 1.** Ponemos los pimientos rojos en una bandeja con un poco de aceite y sal. Llevamos al horno a temperatura suave durante 40 ó 45 minutos. Cuando estén asados los pimientos, retiramos la piel y cortamos.
- 2.** Retiramos la piel del bacalao y troceamos en dados. Hacemos lo mismo con el ajo y cocinamos en una sartén con un poco de aceite.
- 3.** Echamos las aceitunas cortadas en lonchas y el caldo que no ha sobrado de los pimientos asados, y dejamos que reduzca.
- 4.** Trituramos el aceite con los dientes de ajo y las hojitas de perejil. y añadimos a la cazuela caliente, y rápidamente metemos el bacalao y removemos bien. Rompiendo y mezclando el bacalao. A continuación añadimos un poco de harina, rehogamos y sin dejar de remover incorporamos la leche.
- 5.** Una vez hecha la masa para las croquetas, la dejamos reposar y la metemos en la nevera, y una vez sólida vamos cogiendo trozos de la masa, pasamos esos trozos por huevo, y a continuación por pan rallado. Para cocinarlas las hacemos en abundante aceite, y de pocas en pocas para que no se rompan.

Atún en salsa romesco con pepino

INGREDIENTES:

- 500 gr. atún
- 1 cebolla
- 2 pimientos secos
- 1 ajo
- 5 tomates
- 20 gr. pan
- 20 gr. almendras
- 1 vaso vino albariño
- 1 hoja laurel
- 3 pepinos
- 1 calabacín
- Aceite, sal y vinagre



ELABORACIÓN:

1. Marcamos el pescado vuelta y vuelta, y retiramos. Con el mismo aceite, freímos la cebolla cortada en juliana, y cuando esté bien dorada le añadimos el vaso de vino.
2. Para acompañar, cortamos el pepino y el calabacín en tiras gruesas y largas, y los hacemos a la plancha hasta que queden bien dorados. Sazonamos al gusto.
3. Colocamos los tomates en una bandeja, les ponemos el laurel, el ajo, un poco de aceite y sal, y llevamos al horno, a 170º durante 15 minutos.
4. Ponemos el pimiento en agua tibia para que se ablande, y retiramos con cuidado toda la carne.
5. Trituramos los tomates ya asados, los dientes de ajo (también asados), añadimos la carne del pimiento que hemos retirado, aceite, vinagre y sal.
6. En un mortero machacamos las almendras con el pan frito, y añadimos al triturado. Mezclamos bien hasta que quede una salsa homogénea.
7. Servimos el atún con la salsa y las verduras salteadas.