



RECETARIO

de

PESCADO y MARISCOS

Nº 2

MAS PESCA, MEJOR URUGUAY

*El Servicio Oceanográfico y de Pesca (SOYP) pone a disposición del público consumidor una segunda recopilación de recetas de pescado y mariscos con el objeto de facilitar la tarea de su preparación, así como también de propiciar el consumo.*

*Lo hace precisamente en momentos en que es inminente la inauguración del Primer Terminal Pesquero Uruguayo, de la puesta en marcha de una nueva flota de 50 camionetas refrigeradas de venta y de varios camiones para distribución en la capital y en el interior del país; todo ello evidentemente facilitará el acceso al público consumidor de los productos del mar y elevará claramente los índices de producción y consumo.*

*En la intención y certeza de brindar un mejor servicio, exponemos el símbolo de una nueva etapa que se pone en marcha:*

**“MAS PESCA, MEJOR URUGUAY”.**

**La Dirección General.**

**Montevideo, junio de 1972**

***La Dirección General del SOYP  
agradece la valiosa colaboración  
prestada por la periodista  
Gabriela Hidalgos.***

***2ª Edición: Montevideo, junio de 1972***

## EL PESCADO

En toda dieta bien balanceada debe incluirse un plato de pescado.

Extraordinaria fuente de nutrición, el pescado tiene un valor alimenticio igual o superior al de la carne bovina, ya que su valor proteínico es el mismo. Provee, además, al organismo, de fósforo, calcio, fluor, yodo, sales minerales y vitaminas A, D, B1 y B2, necesarias para el crecimiento y mantenimiento de los procesos vitales.

La arraigada teoría de que el pescado no se digiere fácilmente ya ha sido superada.

La tolerancia que el organismo ofrezca depende de su preparación. El pescado hervido o asado es más liviano que la carne bovina y se digiere más rápidamente.

Como para todo alimento, sus condiciones higiénicas son indispensables.

¿Cómo reconocer cuándo el pescado es fresco?

Su carne debe ser rígida, nunca blanca o flácida; sus ojos deben ser brillantes y de un color rojo claro. lo mismo que sus agallas y debe tener un suave olor a mar, sin que éste llegue a ser fétido o desagradable.

Las mismas condiciones deben exigirse en los mariscos: carne rígida y brillante y suave olor a mar.

Quando se consumen pescado o mariscos congelado éstos deben ser usados inmediatamente de haber sido descongelados. Y nunca deben guardarse o volverse a congelar.

*Cómo se limpian los mariscos con valvas  
(mejillones, almejas, berberechos)*

Se raspan frotando fuertemente las valvas con un cuchillo o filo para sacarles la arena y adherencias que tiene pegadas en la caparazón. Se les tira de una especie de barba que presentan en uno de los costados hasta arrancarla y se lavan varias veces en abundante agua fría.

*Como se limpian los calamares*

Se lavan. Se desprende la cabeza y las vísceras del resto del cuerpo tirando suavemente. Se cortan las vísceras a la altura de la cabeza. A ésta se le saca una especie de pico córneo (que es la boca) y los ojos. Se guarda la bolsa de tinta. Se lava por dentro del cuerpo el calamar (que es como un tubo) y se le saca una especie de plumita que lleva adherida a una de las paredes del cuerpo. Se sacan las partes duras de las ventosas haciendo resbalar por entre los dedos pata por pata, presionando con una mano y tirando con la otra. Se desprende la capa finita de piel de color que recubre el cuerpo y se enjuaga.

## *Como se limpia el pulpo*

Se lava el pulpo, se le quitan los ojos, la boca y la vesícula de tinta. Se le quita la piel y las ventosas, como al calamar. Se golpea con una maza de madera para hacerlo más tierno.

Hechas estas consideraciones el S. O. Y. P. ofrece al público consumidor una selección extraída de conocidos recetarios internacionales.

Desde el fiambre al plato central, todo puede prepararse con los frutos del mar.

## **EL PESCADO ES CONVENIENTE A SU PRESUPUESTO**

Nada se desperdicia. La pulpa puede utilizarse entera, en postas o filetes. Y hasta la cabeza, la cola y las espinas sirven para hacer deliciosos caldos, para preparar sopas o salsas.

El pescado puede ser la base de muchísimas comidas económicas. Mezcle pescado en sopas, guisos, pastas o, simplemente, sírvalo como plato principal, preparándolo de varias maneras, con condimentos económicos y sabrosos tales como sal, pimienta, jugo de limón, canela, tomillo, clavo de olor, nuez moscada, pimentón, ajo, etc.

## **EL PESCADO AYUDA A FORMAR CUERPOS SANOS, ROBUSTOS, FUERTES**

El pescado contiene elementos importantes que nuestro cuerpo necesita. Tiene un alto valor mineral que ayuda a formar huesos y dientes sanos y fuertes.

La mayor parte de los pescados contiene poca grasa y calorías y muchas proteínas, por lo que alimenta y ayuda a mantenerse delgado.

El pescado es bueno para niños y ancianos porque es fácil de masticar. Contiene oxígeno, hidrógeno, nitrógeno, carbono, fósforo, azufre, cloro, fluor, calcio, magnesio, sodio y potasio, vitaminas A y D; e ictiol.

## **EL PESCADO ES FACIL DE PREPARAR**

El pescado se cocina rápida y fácilmente a una temperatura media.

No cocine el pescado demasiado porque se endurece y pierde el sabor.

El pescado se puede hornear, hervir, asar, freír, secar o cocer.

El pescado al horno debe ser untado con manteca o aceite abundantes. De este modo quedará más jugoso, tierno y sabroso.

El pescado para asar debe tener unos tres centímetros de alto y debe colocarse a unos

doce centímetros de fuego directo. Si fuera más grueso, debe alejarse más del fuego.

Cuando se fríe pescado no debe permitirse que el aceite se queme, porque le da mal sabor.

Cuando se hierve pescado conviene añadir al agua de la cocción condimentos tales como vino blanco, vinagre, laurel, ajo, perejil, cebolla u otras verduras y especias que lo hacen más gustoso.

Para preparar platos fríos de pescado, especialmente con restos, pueden utilizarse papas, zanahorias, arvejas, apio, pepinos, morrones, ajíes, limones, aceitunas, lechuga, tomates, rabanitos, berros, mayonesa y se obtendrán agradables combinaciones.

## **COMO ALMACENAR Y DESCONGELAR EL PESCADO**

### **METODOS PARA ALMACENAR EL PESCADO**

#### *Pescado fresco*

Colocar en el refrigerador inmediatamente  
Usarlo por espacio de dos días.

#### *Pescado congelado*

Colocar en el congelador inmediatamente.

Dejarlo en la envoltura que se compró.

Mantenerlo sólidamente congelado.

Utilizarlo por espacio de un mes.

### Pescado cocinado

— En el refrigerador.

Guardarlo en una cacerola cubierta.

Utilizarlo por espacio de cuatro días.

— En el congelador.

Cubrirlo con una envoltura a prueba de humedad.

Utilizarlo por espacio de un mes.

### COMO DESCONGELAR EL PESCADO

—Para descongelar el pescado, bajarlo del congelador al refrigerador 24 horas antes de utilizarlo.

—Para descongelarlo más rápidamente poner el paquete envuelto bajo un chorro de agua fría, para que el chorro no deshaga la pulpa. Esta operación lleva unas dos horas.

—Cocinar el pescado inmediatamente después de descongelado.

—No descongelar el pescado dejándolo a la temperatura normal de la habitación.

—No descongelar el pescado bajo agua caliente.

—No volver a congelar un pescado una vez que ha sido descongelado.

—Tajadas y filetes congelados pueden cocinarse sin ser descongelados. Pero debe concedérseles más tiempo para cocinarlos, ya que deben descongelarse mientras se cocinan.

## LAS SALSAS MAS COMUNES PARA CONDIMENTAR PESCADO

### *Mayonesa*

Se pone una yema de huevo en un tazón enlozado y se bate, añadiéndose aceite muy lentamente, de a gota al principio, pudiéndolo hacer más rápidamente cuando ya se ha ya espesado. Se le puede dar la consistencia que se desea, más o menos líquida, agregando más o menos aceite. Luego se condimenta con sal y jugo de limón. Y también puede añadirsele mostaza, ajo, vinagre y pimienta.

Si la mayonesa se corta se pone una cucharadita de agua en un plato enlozado y se va añadiendo la mayonesa cortada, de a gotas, revolviendo con un tenedor hasta que vuelve a tomar la consistencia pastosa de la mayonesa.

### *Salsa Golf*

A la misma mayonesa, condimentada solamente con sal y limón, se le agregan dos cucharadas soperas de salsa ketchup, revolviendo bien hasta que ambas formen una pasta rosada.

Es especial para condimentar langostinos y mariscos.

### *Salsa tártara*

A la misma mayonesa, condimentada con sal se le agrega mostaza, alcaparras, pepinillos cortados y huevo duro picado.

### *Salsa vinagreta*

Se hace mezclando vinagre con sal y pimienta. Luego se le agrega aceite, en menor cantidad que el vinagre y se mezcla todo. Se la puede mejorar añadiéndole dos huevos duros picados y un poco de perejil picado. Puede reemplazarse el vinagre por jugo de limón.

### *Ajiaceite o Al ájoli*

Machacar en un mortero dos dientes de ajo. Removiendo siempre en el mismo sentido se deja caer aceite hasta obtener una pasta fina y consistente. Para endurecerla pueden agregarse algunas gotas de limón o vinagre.

### *Court-bouillon*

Es un caldo preparado con anticipación que sirve de base a muchas recetas. Por otra parte, este caldo es una sopa excelente.

En agua fría se colocan las cabezas, las colas y las espinas del pescado. Se le agregan rodajas de zanahoria, cebolla y un diente de ajo, una hoja de laurel, orégano, un poco de tomillo, sal, pimienta y vinagre o vino blanco. Se ha hervir. Luego se filtra el caldo.

### *Salsa blanca*

Se derriten 50 gramos de manteca o aceite a fuego suave. Se le añade una cucharada de harina, revolviendo sobre fuego lento hasta que forme una pomada. Luego se le agrega una taza de leche revolviendo continuamente hasta que espese. Se puede hacer más líquida, o más sólida, agregando más o menos leche. Se condimenta con sal, pimienta, queso rallado y nuez moscada.

### *Salsa Bechamel*

A la misma salsa blanca, de la receta anterior, se le deja enfriar y se le añaden una o dos yemas batidas. Se revuelve bien.

## **ATUN PARA GUARDAR**

Se limpia un kilo y medio de atún sacando.

le las espinas y la piel. Se hierve en dos litros y medio de agua con abundante sal, dos cebollas, ajo, laurel, 150. grs. de vinagre o vino blanco y pimienta en grano, por espacio de una hora y media. Se cuela el atún solo (sin las verduras) y se deja escurrir 12 horas, para que pierda totalmente el líquido. Se envasa en un frasco de vidrio esterilizado (al que se ha hecho hervir cubierto de agua, estando ésta fría al comenzar). Se cierra herméticamente.

## F I A M B R E S

### BOMBONES DE PESCADO

*Ingredientes: Un pescado chico. Seis huevos. Un ramito de perejil. Sal.*

Se hierve el pescado. Luego se toman los huevos duros, se les sacan las yemas y se mezclan con la carne del pescado desmenuzada, el perejil picado y la sal. Se rellenan las claras con esta preparación.

### COQUILLAS DE PESCADO

*Ingredientes: Un pescado. Dos huevos. Dos papas. Sal. Mayonesa. Una aceituna por coquilla. Sal.*

Se hierve el pescado y se deshace. Se mezcla con los huevos duros cortados y papas hervidas en daditos. Se sala. Se rellenan las coquillas y se cubren de mayonesa. Se adornan con aceitunas.

## PASTEL DE MERLUZA AL QUESO

*Ingredientes: Una merluza. Tres huevos. Tres cucharadas de queso rallado. Una cucharada de manteca. Mayonesa, unas hojas de lechuga, aceitunas y unas tiritas de morrón. Sal.*

Se hierve una merluza mediana y se desmenuza. Se le añaden los huevos, la sal, el queso rallado y la manteca. Se forma una pasta y se coloca en un molde enmantecado. Se cocina al baño María. Una vez frío se desmolda y se adorna con mayonesa, lechuga, aceitunas y las tiritas de morrón.

## BIZCOCHUELO DE MARISCOS

*Ingredientes: Bizcochuelo. Dos tazas de salsa blanca. Una taza de mejillones, otra de almejas o cualquier otro marisco. Una taza de mayonesa. Sal.*

Se corta el bizcochuelo en camadas. A la

primera se la cubre de mejillones, a la segunda de salsa blanca, a la tercera de almejas o langostinos, o cualquier marisco, a la siguiente de salsa blanca y así sucesivamente hasta terminar. Se cubre de mayonesa y se decora a gusto.

## **ANILLO DE TOMATE Y ATUN**

*Ingredientes: 50 gramos de manteca. 1½ litro de pulpa de tomate. Un ramito de hierbas aromáticas. Dos cucharadas de maizena. 200 gramos de atún. Mayonesa. Sal.*

Se derrite la manteca. Se le agrega la pulpa de tomate, las hierbas aromáticas y la sal. Se disuelve la maizena en un poco de agua fría. Se mezcla todo y se cocina hasta que espese. Se coloca en un molde enmantecado en forma de anillo y se deja hasta que se enfríe. Se desmolda y se rellena con atún y mayonesa.

## **POMELOS RELLENOS DE PESCADO**

*Ingredientes: Seis pomelos. Dos tazas de salsa blanca. 200 gramos de mariscos y pescado cocidos, tales como langostinos, mejillones, almejas, sardinas. Una cucharadita de mostaza. Tiritas de morrón. Seis aceitunas. Sal.*

Se vacían los pomelos. Aparte se hace una salsa blanca a la que se agregan los mariscos, el pescado y la mostaza. Se rellenan las cáscaras de los pomelos. Se adornan con las tiritas de morrón y las aceitunas.

## BUDIN DE PESCADO

*Ingredientes: 20 bifos de pescado. 4 dientes de ajo. Un poquito de aceite. Una latita de pomodoro. 4 huevos. Mayonesa. Sal.*

Pasar por la máquina de picar carne, tres veces, los bifos de pescado. Aparte, freír los ajos enteros en el aceite caliente y retirarlos. En el mismo aceite, una vez que se ha enfriado, derretir la lata del pomodoro. Entreverar con el pescado crudo. Salar, añadirle los huevos y revolver bien. Enmantecar y ponerle pan rallado a una budinera y cocinar al baño María una hora. Desmoldar frío y cubrir de mayonesa.

## PLATOS CALIENTES

### ALBONDIGAS DE MERLUZA

*Ingredientes: Una merluza. Perejil. Una cebolla. Sal. Dos huevos.*

Se lava la merluza quitándole la piel y las

espinas y se le desmenuza. Se le añade un poco de perejil picado y cebolla frita. Se le sazona con sal y se le agregan los huevos batidos. Se forman las albondigas, que se fríen en aceite bien caliente. Pueden servirse con puré o con salsa.

*Salsa: Ingredientes: Una cucharadita de harina, un poco de aceite que se frieron las albóndigas. Jugo de limón. Agua tibia. Una cebolla. Un tomate o salsa de tomate.*

Se deslía la harina en el aceite. Se le añade el jugo de limón y un poco de agua tibia, la cebolla frita y el tomate. Se deja hervir y se cubren las albóndigas..

## **ATUN CON TOMATE Y MORRONES**

*Ingredientes: Una rodaja de atún. Media taza de aceite. Dos cebollas. Dos morrones. Medio kilo de tomates. Sal. Pimienta. Azúcar.*

Se corta el atún en trozos, se le quita la piel y se sala. Se enharina y se fríen en aceite bien caliente. Se saca. En el mismo aceite se fríe la cebolla, los morrones, y luego se le añade el tomate. Se vuelve a echar el atún y se cocina a fuego lento durante unos veinte minutos. Si los tomates fueran de lata, conviene agregar una pizca de azúcar.

## BIFES DE PESCADO CON LANGOSTINOS Y MEJILLONES

*Ingredientes: 10 bifes de pescado. 20 mejillones. 10 langostinos. Sal. Un cuarto litro de crema doble.*

Se lavan bien los bifes y se escurren. Se salan. Se les coloca dentro un mejillón y un langostino. Se arrollan con la parte fina para adentro y se cubren de crema doble. También pueden rellenarse con trocitos de queso y aceitunas negras o verdes.

## CAZON CON TOMATE

*Ingredientes: Un cazón. Media taza de aceite (preferentemente de oliva). Una cebolla, un morrón, un ají, un paquete de Savora, dos tomates. Una taza de caldo.*

Se lava el cazón, se sala y se coloca en la asadera. Se baña con el aceite. Encima se le echa la cebolla, el ají y los tomates picados. Se lleva al horno. Si se seca se le agrega el caldo.

## CAZUELA DE BACALAO

*Ingredientes: Una lonja chica de bacalao. Media taza de aceite, dos ajíes, tres dientes*

*de ajo, una cucharadita de perejil. Una taza de arvejas, 6 cucharadas de arroz. Caldo.*

Remojar el bacalao de una noche a una mañana cambiándole el agua en las últimas horas. Aparte, en un cacerola (preferentemente de barro) freír en media taza de aceite los ajíes, el ajo y el perejil picados. Dar unas vueltas y agregar el bacalao cortado en trocitos, las arvejas y el arroz. Se le va añadiendo caldo a medida que se seca, hasta que el arroz esté cocido. Si las arvejas son de lata se añaden a último momento.

## CAZUELA DE PESCADO CON LECHE

*Ingredientes: Dos cucharadas de manteca. Tres dientes de ajo. Una hoja de laurel. Tomillo. Tres clavos de olor. Sal. Tres cucharadas de harina. Un pescado en postas. Dos tazas de leche.*

En una cacerola (preferentemente de barro) freír en la manteca el ajo picado, el laurel, el tomillo, los clavos de olor y la sal. Espolvorear y revolver con la harina. Agregar el pescado lavado, cortado en postas y salado. Cubrir con la leche. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Servir con queso rallado y pan frito.

## CAZUELA EN CRUDO

*Ingredientes: Dos cebollas. Dos tomates. Un morrón. Dos papas. Un pescado. Dos dientes de ajo, laurel, orégano y azafrán. Una taza de aceite.*

En una cacerola (preferentemente de barro) se coloca una capa de cebollas en rueditas, una de tomates, en rebanadas, una de morrones en cuartos y otra de papas en rebanadas. Encima una capa de trozos de pescado, todo salado y así sucesivamente hasta terminar. Encima, dos cabezas de ajo, el laurel, orégano y un poquito de azafrán. Agregar el aceite en abundancia. Tapar y cocinar a fuego moderado.

## CORVINA A LA VASCA

*Ingredientes: Una corvina. Sal. Dos dientes de ajo, media taza de aceite. Una cucharada de vinagre, una hoja de laurel, una cucharada de pimentón.*

Lavar la corvina, calarla y condimentarla con ajo y aceite.

Aparte unir el vinagre con el laurel y el pimentón. Calentar hasta que rompa el hervor. Cocinar la corvina al horno. Cuando esté pronta echarle el vinagre por encima.

## CORVINA A LA PARRILLA

*Ingredientes: Una corvina. Sal. Ajo y perejil. Aceite o manteca.*

Limpiar la corvina sin sacarle las escamas. Cortarle la cabeza, abrirla por el lomo, salarla y condimentarla con el ajo y perejil. Untarla con un poco de manteca o aceite. Cuando la parrilla está caliente colocarla con el lado de la carne hacia las brasas, teniendo precaución de moverla para que no se pegue. Cocinarla ocho minutos. Luego darla vuelta y dejarla tres o cuatro minutos más.

## EMPANADA DE PESCADO

*Ingredientes: Un pescado, cinco papas. Sal. Pimienta. Perejil. Dos huevos. Pan y queso (1 cuch) rallados. Fasa de hojaldre. Una yema.*

Deshacer las papas y el pescado hervidos. Agregarles sal, pimienta, perejil, los huevos crudos, pan y queso rallados. Hacer una masa de hojaldre y forrar un molde enmantecado. Rellenar con el pescado y cubrir con la otra hoja de masa. Pintarla con una yema de huevo y cocinarla a horno caliente. Puede servirse fría o caliente. Pueden hacerse empanaditas individuales en lugar de una grande.

## HAMBURGUESAS DE PESCADO

*Ingredientes: Un pescado. Una cebolla, media taza de aceite. Miga de un pan remojada en leche. Dos huevos. Un poquito de mostaza. Sal. Perejil picado. Un trozo de manteca. Rebanadas de queso blando.*

Hervir el pescado o utilizar restos de alguna comida. Aparte, freír la cebolla en el aceite, agregarle el pan remojado en la leche y escurrido, los huevos crudos, un poquito de mostaza, sal y el perejil picado. Formar las tortitas y colocarlas sobre una asadera enmantecada. Cocinarlas a fuego fuerte para que no se sequen y colocarles una rebanada de queso blando sobre cada una, cuando falten uno o dos minutos para estar prontas. Si se desea, pueden freirse en lugar de asarse.

## LENGUADO CON LECHE

*Ingredientes: Un lenguado. Sal. Dos tazas de leche. Pan y queso rallados. Dos dientes de ajo. Perejil picado. 50 gramos de manteca. Jugo de limón.*

Se pela el lenguado tirando fuertemente de la piel y se sala. Se cubre de leche y se deja así por espacio de dos horas. Luego se saca, se empana con pan y queso rallados ~~mezcla-~~ dos.

Se cubre con el ajo y perejil picados y la manteca derretida. Cuando está dorado se le agrega la leche en la que se le remojó y un poco de jugo de limón. Cuando la leche se ha calentado bien (unos diez minutos después de agregada), se sirve.

## PESCADO A LA HOLANDESA

*Ingredientes: Un pescado. Sal. Perejil. Laurel y ajo. Una cebolla. Tres cucharadas de manteca. Tres yemas. 100 gramos de manteca. Jugo de limón. Una taza de salsa blanca.*

Se hierve el pescado con sal, perejil, laurel y ajo. Cuando está cocido se cuele y se deshace. Aparte, se frie una cebolla rallada en tres cucharadas de manteca. Se le agrega el pescado y se coloca en una fuente.

*Salsa:* En una cacerola se echan cinco cucharadas de agua, tres yemas y media cucharadita de sal. Se revuelve hasta que esté con la consistencia de una pomada. Se agrega una cucharada de perejil picado, 100 gramos de manteca derretida, jugo de limón y una taza de salsa blanca. Se cubre el pescado con la salsa.

## PESCADO A LA PLANCHA

*Ingredientes: Un pescado. Sal. Un chorro de limón y pimienta. Un poco de aceite.*

Para hacer el pescado a la plancha debe lavarse, escurrirse, espolvorearse con sal fina y un chorro de jugo de limón. Pimienta si se desea. Calentar la plancha y untarla con aceite. Entonces ponerlo a dorar de un lado. Luego darlo vuelta, igual que un churrasco. Si el pescado es un poco tierno debe envolverse en un papel untado en aceite o manteca para que no se deshaga.

Para esta receta deben utilizarse pescados mas bien chatos, y el fuego debe ser moderado.

## PESCADO AL HORNO

*Ingredientes :Un pescado. Sal, ajo y perejil picados. Pimienta. Unas rebanadas de limón. Un poco de aceite o manteca. Un vaso de vino blanco.*

Limpiar el pescado, hacerle unos tajos sesgados, salarlo y espolvorearlo con el ajo y perejil picados, la pimienta y colocarle unas rebanadas de limón. Bañarlo con aceite o trocitos de manteca. Si se desea, puede añadirse le el vino blanco. Va al horno, suave al principio y fuerte al final.

## PESCADO A LA LIBANESA (*Siedie*)

*Ingredientes: Un pescado. Aceite para freir  
Dos o tres cebollas.. El jugo de dos limones.  
50 gramos de manteca. Una taza de arroz.  
Sal. Caldo de pescado.*

Se lava se corta en postas y se fríe un pescado. Cuando está dorado se saca y se desmenuza, guardando aparte un poco del pescado desmenuzado, Aparte, se dora en la manteca la cebolla. Se le agregan dos tazas de caldo Court Bouillon, el jugo del limón y el arroz. Cuando el arroz está casi pronto se le añade el pescado desmenuzado. Se sirve en una fuente y se decora encima con el pescado desmenuzado que habíamos reservado.

## POUPURRI DE PESCADO

*Ingredientes: Una corvina. Una brótola y una merluza chicas. Dos dientes de ajo, perejil, una cebolla y un poquito de azafrán. Una cucharada de harina, 1/2 taza de aceite y una taza de leche.*

**Se lavan** los pescados. (Pueden usarse otros, de la misma consistencia y tamaño que los anteriores). **Se les** corta en trozos y se les da un hervor. **Se cuelan** y se escurren. Aparte, en un mortero, se pisa el ajo, perejil y cebolla,

con el azafrán. Se le añade la harina, el aceite y la leche. Se revuelve, se pone el pescado en esta salsa y se deja hervir hasta que se cueza. Si la leche se consume, se le agrega más.

## M A R I S C O S

### ALMEJAS A LA PESCADORA

*Ingredientes: 1 kilo de almejas. Un vaso de vino blanco. Sal. Pimienta y jugo de limón.*

Se lavan las almejas, se echan en una cacerola y se ponen al calor hasta que se abran. Se pasan a otra cacerola y se rocían de vino blanco. Se sazonan con sal, pimienta y limón y se dejan rehogar unos minutos antes de servirse.

### CALAMARES AL TOMATE

*Ingredientes: Dos calamares grandes. Dos dientes de ajo, una cebolla, tres tomates, sal, pimienta, canela.*

Se fríen los ajos y la cebolla en aceite. Luego se les agrega el tomate.

Aparte, se lavan, se vacían y se cortan en pedacitos los calamares. Se echan en la salsa y se sazonan con sal, pimienta y canela, echán-

doles un poco de agua para que se vayan cocinando. Se sirven cuando la salsa se haya reducido a la mitad y los calamares estén tiernos.

## CALAMARES CON VINO

*Ingredientes: Dos calamares grandes. Media taza de aceite, una cebolla y dos dientes de ajo. Un vaso de vino blanco. Tres tomates o salsa de tomates.*

Se lavan los calamares, se les quita la piel, se separan las cabezas y las patas y se apartan las bolsitas que contienen la tinta, evitando que se rompan. Se vacían, luego se cortan en pedacitos (si son calamarettis se dejan enteros) y se ponen en una cacerola tapada, sobre el fuego, para que suelten agua. Luego se les escurre.

Aparte, en una cacerola se fríe un poco de cebolla picada y ajo. Se rehoga, y cuando está dorado, se añaden los calamares bien escurridos. Se les da unas vueltas y se les rocía con un vaso de vino blanco. Se les añade el tomate o la salsa de tomate y la tinta de las bolsitas. Así condimentados se dejan cocinar aproximadamente una hora. Si se desea puede agregársele sal .

## CAZUELA DE LANGOSTINOS

*Ingredientes: Cuarto kilo de langostinos. Media cebolla, un diente de ajo, media taza de aceite. Dos tomates pelados y una taza de caldo. Media taza de arroz. Tres papas. Medio litro de leche. Orégano y sal. 150 gramos de queso cuartirolo.*

Dorar la cebolla y el ajo en el aceite. Agregar los tomates y el caldo. Al hervir, añadirle los langostinos y el arroz. Cuando esté a medio cocer echar las papas cortadas en daditos, la leche, el orégano y la sal. Cocinar a fuego lento. Al final, colocar el queso cortado en rebanadas bien finitas.

Si los langostinos están ya cocidos (cuando tienen color rosado, si no son verde grisáceos) se agregan casi al final, en lugar de echarlos con el arroz.

## LANGOSTINOS A LA BECHAMEL

*Ingredientes: Medio litro de salsa Bechamel. 100 gramos de jamón. Perejil. Medio kilo de langostinos. Pan rallado. Un huevo batido. Aceite para freír.*

Se prepara la salsa Bechamel espesa, a la cual se le agrega el jamón y el perejil picados finitos.

Se cuecen los langostinos en agua salada y se les quita la cáscara. Si ya están cocidos no se hierven. Se secan, se empanan con pan rallado y se pasan por huevo batido. Se fríen en aceite bien caliente. Se echa la salsa Bechamel en una fuente y se colocan encima los langostinos fritos, sirviéndose en el acto.

### PULPO A LA CANTABRICA

*Ingredientes: Dos pulpos. Una cebolla, dos dientes de ajo, perejil. Un vaso de vino blanco, unas gotas de vinagre.*

Se lavan los pulpos, se vacían, se les sacan los ojos y las ventosas.

Aparte se fríe la cebolla, los ajos y el perejil picados. Se le añade el vino blanco y unas gotas de vinagre.

Se cocinan los pulpos en la salsa, tratando de que el aceite sea abundante, para que no queden duros.

# INDICE

	pág.
El pescado	3
El pescado es conveniente a su presupuesto	5
El pescado ayuda a formar cuerpos sanos, robustos, fuertes.	6
El pescado es fácil de preparar	6
Como almacenar y descongelar el pescado	7
Las salsas más comunes para condimentar pescado	9
Atún para guardar	11
<b>FIAMBRES</b>	
Bombones de pescado	12
Coquillas de pescado	12
Pastel de merluza al queso	13
Biscochuelo de mariscos	13
Anillo de tomate y atún	14
Pomelos rellenos de pescado	14
Budin de pescado	15

## **PLATOS CALIENTES**

<b>Albóndigas de merluza</b>	<b>15</b>
<b>Atún con tomates y morrones</b>	<b>16</b>
<b>Bifes de pescado con langostinos y mejillones</b>	<b>17</b>
<b>Cazón con tomate</b>	<b>17</b>
<b>Cazuela de bacalao</b>	<b>17</b>
<b>Cazuela de pescado con leche</b>	<b>18</b>
<b>Cazuela en crudo</b>	<b>19</b>
<b>Corvina a la vasca</b>	<b>19</b>
<b>Corvina a la parrilla</b>	<b>20</b>
<b>Empanada de pescado</b>	<b>20</b>
<b>Hamburguesas de pescado</b>	<b>21</b>
<b>Lenguado con leche</b>	<b>21</b>
<b>Pescado a la holandesa</b>	<b>22</b>
<b>Pescado a la plancha</b>	<b>23</b>
<b>Pescado al horno</b>	<b>23</b>
<b>Pescado a la libanesa (siedie)</b>	<b>24</b>
<b>Poupurrí de pescado</b>	<b>24</b>

## **MARISCOS**

<b>Almejas a la pescadora</b>	<b>25</b>
<b>Calamares al tomate</b>	<b>25</b>
<b>Calamares con vino</b>	<b>26</b>
<b>Cazuela de langostinos</b>	<b>27</b>
<b>Langostinos a la bechamel</b>	<b>27</b>
<b>Pulpo a la cantábrica</b>	<b>28</b>

La presente edición de este libro  
se terminó de imprimir  
en el mes de Junio de 1972  
en los Talleres Gráficos  
**VANGUARDIA**

**La Paz - Canelones**  
**Uruguay**