



CROQUETAS DE PESCADO (4 PERSONAS)

250gr de tararira / 1 cebolla / 1 Morrón / 2 dientes de ajo / 500 ml leche / 50gr manteca / 80gr harina / 3huevos / pan rallado / aceite de oliva / sal, pimienta / perejil

PREPARACIÓN

Hervir la leche, derretir en una cacerola la manteca y agregar la harina, mezclar y agregar de a poco la leche hervida, mezclar bien, cocer por unos minutos sin dejar de revolver, salpimentar y reservar.

Cortar pequeño el Morrón, la cebolla y los ajos, sofreír con dos cucharadas de aceite de oliva, agregar el pescado en trozos, cocinar unos minutos, salpimentar, dejar enfriar y pasar por el mixer. Luego, mezclar el pescado con la salsa blanca y formar una mezcla compacta.

Con una cuchara tomar la porción de croqueta, empanarla, pasarla por huevo y luego nuevamente por pan rallado, freír en aceite y dejar escurrir en papel.



BAGRE AL ROQUEFORT (3 PORCIONES)

1k de filetes / 500 ml de crema de leche / 100gr de queso azul / 100gr de nueces / harina / ajo / aceite de oliva / sal y pimienta

PREPARACIÓN

Salpimentar los filetes de pescado, enharinarlos, y llevar a una cacerola (que se pueda colocar en el horno o una asadera honda) con 4 cucharadas de aceite de oliva, sellar el pescado, agregar un par de dientes de ajo, la crema de leche, el queso en trozos pequeños, las nueces picadas, salpimentar y colocar en el horno por 10 minutos a una temperatura de 200 grados.



BAGRE AL CURRY (3 PORCIONES)

1k de filetes / 2 cebollas / 1 Morrón / 1 chile / 1 banana / 30gr de coco rallado / 200ml de leche / curry en polvo / comino / jengibre fresco

PREPARACIÓN

En una cacerola calentar 4 cucharadas de aceite de oliva, saltar la cebolla, el Morrón y el chile cortados brunoise (chico). Agregar el pescado cortado en trozos, salpimentar, agregar el jengibre rallado, mezclar en un vaso el curry, el comino y el coco con medio vaso de agua tibia y mezclarlo con el pescado. Agregar la leche cuando este hirviendo por 5 minutos, agregar la banana cortada en rodajas y dejar cocinar otros 5 minutos.



TARTA GALLEGA DE VIEJA DEL AGUA (3 PORCIONES)

500gr de vieja del agua / 250gr de tomate en lata pelado / 1 Morrón / 1 cebolla / 2 zanahorias / ajo / 500 gr harina / polvo de hornear / 50ml de aceite de arroz / agua / aceite de oliva / sal y pimienta.

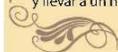
PREPARACIÓN

PARA EL RELLENO

Cortar la cebolla, el ajo y el Morrón en brunoise, rallar la zanahoria, llevar a un sartén con 5 cucharadas de aceite de oliva, sofreír, cortar el pescado en trozos muy pequeños y agregar al sofrito, cocinar, salpimentar, añadir el tomate, dejar cocinar unos minutos, y reservar.

PARA LA MASA

Colocar la harina en un recipiente, agregar 1 cucharada de polvo de hornear y una cucharita de sal, añadir el agua tibia y el aceite, formar la masa. Estirar la masa, agregar el relleno, formar el pastel y llevar a un horno a 180 grados por 20 minutos.



VIEJA DEL AGUA AL MANÍ (3 PORCIONES)

INGREDIENTES

1k vieja del agua (limpia) / 200gr de maní / 250ml de crema de leche / 100ml de caldo de pescado / 3 dientes de ajo / salsa de soja / harina / sal y pimienta

PREPARACIÓN

Salpimentar y enharinar el pescado, llevar a una sartén 4 cucharadas de aceite de oliva y dorar el pescado. Agregar 2 cucharadas de salsa de soja por encima de las postas de pescado, retirar, en el mismo sartén agregar una cucharada de aceite de oliva y dorar los ajos cortados medianos.

Agregar el maní molido, la crema de leche y el caldo de pescado, cuando esté caliente agregarlos pescados y cocinar unos minutos, salpimentar.



RAVIOLES DE TARARIRA (4 PORCIONES)

INGREDIENTES

Masa básica para pastas: 500gr de harina / 4 huevos / agua / sal

Relleno de pastas: 250gr de pescado / 1 Morrón / 1 cebolla / 2 dientes de ajo / aji molido / sal y pimienta.

PREPARACIÓN

Cortar la cebolla, el Morrón y los ajos en brunoise (pequeño), agregar al sartén 4 cucharadas de aceite de oliva, sofreír, luego agregar el pescado en trozos, salpimentar, agregar el aji molido, cuando este listo pasar por el mixer y reservar.

Para la masa de los ravioles, en un recipiente mezclar la harina con los huevos, añadir una cucharita de sal y agregar agua de apoco para formar la masa. Dejar descansar la masa diez minutos. Estirar y usar las formas para ravioles, rellenar con la mezcla anterior, y luego codnar los ravioles en abundante agua hirviendo.

Este relleno puede utilizarse para pastas, lasagna, o tacos.

CROQUETAS DE CORVINA (4 PERSONAS)

250gr de corvina / 1 cebolla / 1 Morrón / 2 dientes de ajo / 500 ml leche / 50gr manteca / 80gr harina / 3 huevos / pan rallado / aceite de oliva / aceite de arroz / sal, pimienta / perejil

PREPARACIÓN

Hervir la leche, derretir en una cacerola la manteca y agregar el harina, mezclar y agregar de apoco la leche hervida, mezclar bien, cocer por unos minutos sin dejar de revolver, salpimentar y reservar.

Cortar en *brunoise** el Morrón, la cebolla y los ajos, sofreír con dos cucharadas de aceite de oliva, agregar el pescado en trozos pequeños, cocinar unos minutos, salpimentar, dejar enfriar. Luego mezclar el pescado con la salsa blanca hasta formar una mezcla compacta.

Para formar las croquetas la mezcla debe estar fría, lo mejor es dejarla reposar de un día para el otro. Con una cuchara tomar la porción de croqueta, empanarla, pasar por huevo y luego nuevamente por pan rallado, freír en aceite de arroz, dejar escurrir en papel.

*Brunoise es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2mm de lado)



PAELLA DE CORVINA

PARA EL FUMET

1kg de espinazo (con cabeza) / 1 zanahoria / 1 puerro / 1 cebolla / laurel, perejil / pimienta en grano

PARA LA PAELLA

1kg de corvina / 500gr de arroz / 1 cebolla / 2 tomates maduros / ajo / 100gr de arvejas frescas o congeladas / pimentón dulce / colorante de paella / azafrán del país / aceite de oliva

PREPARACIÓN

Para el fumet, colocar todos los ingredientes en una cacerola con 5 litros de agua y dejar cocer por 30 minutos, luego colar y pasar por un lienzo o filtro de café (de papel) para que quede clarificado. Reservar.

Para la paella, cortar la cebolla, el Morrón, y el ajo en *brunoise*, sofreír en una paella con 5 cucharadas de aceite de oliva, agregar el tomate cortado también en *brunoise*, salpimentar, agregar el pimentón, agregar el arroz, mezclar bien y en un vaso de fumet mezclar el azafrán y verter al arroz. Luego verter un litro de fumet, agregar las arvejas, colocar en la paellera el pescado cortado en cubos de 5 cms de tamaño. Dejar cocer a fuego lento, hasta que esté seca, si es necesario agregar un poco mas de fumet. Servir con rodajas de limón.



RECETARIO

PLATOS A BASE DE CORVINA Y PESCADILLA



TARTA GALLEGA (6 PERSONAS)

1kg pescadilla o corvina / 250gr de tomate en lata pelado / 1 Morrón / 1 cebolla / 2 zanahorias / ajo / 500 gr harina / polvo de hornear / 50ml de aceite de arroz / agua / aceite de oliva / sal y pimienta

PREPARACIÓN

PARA EL RELLENO

Cortar la cebolla, el ajo y el Morrón en *brunoise**, rallar la zanahoria, llevar a un sartén con 5 cucharadas de aceite de oliva, sofreír, cortar el pescado en trozos muy pequeños y agregar al sofrito, cocinar, salpimentar, añadir el tomate, dejar cocinar unos minutos, y reservar.

PARA LA MASA

Colocar la harina en un recipiente, agregar 1 cucharada de polvo de hornear y una cucharita de sal, añadir el agua tibia y el aceite, formar la masa. Estirar la masa, agregar el relleno, formar el pastel y llevar a horno a 180 grados por 20 minutos.

*Brunoise es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2mm de lado)



PAQUETITOS DE CORVINA

PARA LOS PANQUEQUES

2 huevos / 3/4 taza de harina (90 gramos) / 1 taza de leche (250cc.) / 1 cucharadita de polvo de hornear / manteca (para untar el sartén) / pizca de sal

PARA EL RELLENO

500gr corvina / 1 cebolla / 1 puerro / 1 ají / 1 atado acelga / queso crema / salsa de soja / sésamo / aceto balsámico / comino / sal y pimienta / aceite de oliva

PREPARACIÓN

Preparar los panqueques, mezclar los ingredientes en una licuadora, calentar un sartén agregar manteca para untar y cocinar los panqueques. Reservar.

Para el relleno, picar en el mixer la carne de corvina, en una cacerola sofreír con 4 cucharadas de aceite la cebolla, el puerro y el ají cortados en *brunoise**. Luego agregar el pescado, a los pocos minutos agregar la acelga cortada muy fina, agregar 3 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de aceto balsámico, comino, sal y pimienta a gusto.

Armar los paquetitos, untar el panqueque con queso crema, colocar el relleno y cerrar.

Hacer una mezcla de salsa de soja, aceto, semillas de sésamo, sal y pimienta, para acompañar.

*Brunoise es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2mm de lado)



PAN DE PITA CON CORVINA

PARA EL PAN DE PITA

500 gr harina / 40gr levadura (seca) / 300ml de agua tibia / 1 cucharadita azúcar / 2 cucharadas de aceite de oliva / sal

PARA EL RELLENO

500 gr corvina / 1 cebolla / 1 Morrón / ajo / hierbas aromáticas / mostaza / sal y pimienta / aceite de oliva

PREPARACIÓN

Para el pan de pita, en un bols mezclar el harina con la levadura, una cucharadita de sal y una cucharadita de azúcar, agregar agua tibia y dos cucharadas de aceite de oliva. Mezclar bien, formar el bollo, dejar descansar y cuando creció al doble de tamaño, amasar y dividir en bollos pequeños, formar tortitas, dejar descansar unos minutos y llevar a un horno de 200 grados por 10 minutos.

Para el relleno, cortar en juliana la cebolla y el Morrón, el ajo cortarlo muy fino, sofreír en un sartén con 4 cucharadas de aceite de oliva, agregar el pescado cortado en bastoncitos, agregar las hierbas aromáticas, sal y pimienta, una cucharada de mostaza.

Rellenar los panes con la mezcla anterior y agregar lechuga y tomate y una salsa fresca, puede ser de yogur o criolla.

