

Pescados



- Bacalao a la Vizcaína
- Cangrejos de Rió
- Chocos con Habas
- Chipirones a la Donostiarra
- Marmitako
- Mejillones al Vapor
- Merluza Cocida
- Mero con guisantes
- Pulpo a la Gallega
- Rape a la Marinera
- Rape a la Sidra
- Salpicón de Murcia
- Zarzuela de Pescados


Magefesa®

PESCADOS

Por la propia condición natural de la textura de su carnes, los pescados se preparan fácil y rápidamente, puesto que, prácticamente, al poco de ponerlos al calor, ya están hechos.

Sin embargo, la Olla MAGEFESA nunca está de más cuando se trata de pescados o mariscos. Por ejemplo, para cocer pulpo, fresco o seco, la olla hace ganar mucho tiempo.

Con todo, para lo que es sensacional la Olla es para la obtención de caldos a partir de sus carnes, cabezas y despojos. En poquísimo tiempo, se hacen caldos concentrados muy exquisitos.

Nuestras recetas de pescados para hacer en la Olla son pocas, pero muy interesantes.

A TENER EN CUENTA

Nunca hay que dejar que el pescado permanezca tiempo en el agua. No debe lavar hasta el momento de ponerlo a cocer.

El vino blanco utilizado para la preparación del pescado debe ser seco. Los dulces ennegrecen la cocción.

Antes de poner a cocer el pescado fresco, es conveniente espolvorearlo con un poco de sal fina.

6 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 Kg. de bacalao
- 750 grs. de salsa a la vizcaína
- Aceite de oliva

BACALAO A LA VIZCAINA

Consiste simplemente en un bacalao templado con salsa a la vizcaína (ver capítulos de salsa). Darle un suave hervor.

En una cazuela de barro se pone un poco de aceite y se pone al calor.

Sobre este aceite caliente, se pone el bacalao con las pieles hacia arriba, de forma que queden todas las tajadas cubiertas con la salsa a la vizcaína.

Se da un hervor suave y se prueba la salsa, sobre todo en el punto de sal y el picante.



4 MINUTOS

INGREDIENTES

- 24 cangrejos
- 1 cebolla
- 1/4 de litro de salsa de tomate
- 1 vaso de vino blanco
- 1 copa de ron
- Aceite
- Sal
- Guindilla
- Pimienta negra
- Laurel
- 1 cucharada de harina

CANGREJOS DE RIO (a la Navarra)

Limpiamos los cangrejos, rompemos la parte central de la cola y estiramos para sacar el intestino, que da un sabor amargo sino se quita.

Calentamos el aceite en la Olla, rehogamos los cangrejos hasta que cambien de color, calentamos el ron y flameamos los cangrejos, los retiramos de la Olla y los reservamos.

En el mismo aceite, añadimos la cebolla picada, la cucharadita de harina dejamos que se dore y añadimos el vaso de vino blanco, la salsa de tomate, el laurel, la guindilla, la pimienta y los cangrejos.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este abrimos.

Comprobamos el punto de sal y listos para servir.

10 MINUTOS

INGREDIENTES

- 1 kg. de chocos o chipirones
- 2 dientes de ajo
- 100 c.c. de aceite
- 300 grs. de habas
- 1 vaso de agua
- Sal

CHOCOS CON HABAS

Chocos se llaman en Andalucía a una jibias pequeñas y que en otros sitios se llaman chauchas.

Ponemos en la Olla MAGEFESA, el aceite y los ajos, los doramos que no se quemen, añadimos los chocos o jibias, dejamos que se doren.

A continuación incorporamos las habas, procurando que sean frescas y el vaso o vaso y medio de agua. Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado.

Dejamos descomprimir y abrimos, si vemos que está caldoso, dejamos un poco más en el fuego sin tapa.

6 MINUTOS

INGREDIENTES

- 8 Chipirones normales o 4 grandes o 16 pequeños
- 100 c.c. de aceite
- 200 gr. de cebolla picada
- 50 gr. de puré espeso de tomate
- 1 Corteza de pan
- 1 cucharita de pan rallado
- 1 cazo de caldo
- 1 Vaso de agua
- Perejil picado
- 2 Dientes de ajo

CHIPIRONES A LA DONOSTIARRA

Los chipirones se limpian cuidadosamente y se reservan las bolsitas de tinta.

Ponemos en la sartén el aceite la cebolla y el ajo bien picaditos, cuando la cebolla empieza a tomar color dorado, se le añade un picadillo formado por las patas del calamar o interiores.

Rehogamos bien hasta que se evapora el agua que desprenden las partes del picadillo, añadimos perejil picado y pan rallado, y cuando todo este bien rehogado rellenamos los chipirones y una vez llenos, los cerramos la boca con un palillo y los salteamos ligeramente en la sartén.

En la Olla se pone la mitad del aceite, de la cebolla y la corteza de pan, dejamos que se haga suavemente, y cuando consideremos que esta hecho le incorporamos un cazo de caldo, machacamos las tintas y las diluimos con un poco de caldo, una vez bien diluidas se pone en la Olla junto la fritura que teníamos de antes, añadimos el tomate y lo pasamos todo por un pasapurés MAGEFESA.

Ponemos la salsa en la Olla junto con los chipirones y les añadimos un vaso de agua.

Cerramos la Olla y mantenemos la cocción el tiempo indicado.

Dejamos que pierda presión y la abrimos. Si la salsa nos ha quedado ligera, le damos al fuego unos minutos mas hasta que se espese.

10 MINUTOS

MARMITAKO

INGREDIENTES

- 500 gr. patatas
- 700 gr. de bonito o atún
- 200 gr. de cebolla
- 200 gr. de tomate fresco
- 100 c.c. de aceite
- 2 Dientes de ajo
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- 4 pimientos verdes o rojos
- Guindilla

En la Olla MAGEFESA ponemos el aceite, la cebolla y los ajos muy picados, y se doran.

Después ponemos el tomate, pelado y sin pepita, y el perejil muy picado.

Las patatas en trozos grandes, se rehogan bien y añadimos el pimiento bien troceado, la guindilla y las especias.

Se añaden 4 vasos de agua, se cierra la Olla y le damos una cocción de patata (10) minutos. Dejamos descomprimir totalmente y abrimos la Olla.

Incorporamos el bonito o atún troceado y de damos un hervor del resto del tiempo estimado en los tiempos de cocción, el justo para que el pescado se haga.

El bonito o el atún con el cocimiento justo, es mucho más sabroso que sobre-cocido.

2 MINUTOS

MEJILLONES AL VAPOR

INGREDIENTES

- 1 kg. de mejillones
- 1/2 litro de agua

Al comprar este tipo de marisco, corremos el riesgo de que entre ellos siempre nos salga alguno malo.

Si les damos un hervor, comprobaremos que las piezas que estén vivas se abrirán, mientras las que estén en mal estado permanecerán cerradas.

Ponemos el agua en la Olla, incorporamos un cestillo o plato hondo.

Colocamos los mejillones sobre el cestillo o plato hondo, con el fin de que no toquen el agua. Cerramos la Olla, contamos los 2 minutos.

Apartamos del fuego descomprimos, y sacamos los mejillones. El agua que nos queda, podemos utilizarla para sopas de pescado.

4 MINUTOS

MERLUZA COCIDA

INGREDIENTES

- 600 grs. de lomo de merluza
- 1 cebolla
- Pimienta negra
- Aceite
- Perejil
- Sal
- Agua

Limpiamos el lomo bien limpio, quitamos las escamas exteriores y las espinas.

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, la cebolla cortada en aros, el perejil, unos gramos de pimienta negra.

Lo cubrimos con agua, añadimos un poco de sal, cerramos la Olla, dejamos cocer durante 4 minutos.

Pasados estos, dejamos que descomprima de forma natural y abrimos.

Sacamos el pescado a una fuente y lo podemos servir acompañado de diferentes salsas (mayonesa, salsa rosa, Ali olí).

10 MINUTOS

MERO CON GUI SANTES

INGREDIENTES

- 4 rodajas de mero
- 300 grs. de guisantes
- 200 grs. de patatas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 o 3 cucharadas de tomate
- Perejil
- 1 vaso de vino blanco
- Aceite
- Sal
- Azafrán

Ponemos en la Olla el aceite a calentar, sazonamos las rodajas o filetes de mero y las pasamos por harina, las doramos y reservamos.

En la misma Olla rehogamos la cebolla, el ajo y el perejil todo bien picado.

En un mortero machacamos el azafrán diluyéndolo con un poco de vino blanco y lo añadimos al sofrito junto con las 2 o 3 cucharadas de salsa de tomate, las patatas cortadas en rodajas, los guisantes, el resto del vino blanco y media taza de agua.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado y abrimos.

Colocamos las rodajas o filetes que teníamos reservados por encima y dejamos que cocer unos minutos todo junto y servimos.

12 MINUTOS

PULPO A LA GALLEGA

INGREDIENTES

- 500 gr. de pulpo fresco y limpio
- 100 c.c. de aceite
- Pimentón dulce y picante
- 15 gr. de sal
- 2 dientes de ajo
- 1/4 litro de agua

El pulpo se limpia y se trocea.

Se pone en la Olla MAGEFESA 1/4 litro de agua y, puesta al fuego, se espera a que hierva.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Apartamos la Olla del fuego y dejamos que pierda todo su vapor de forma natural y abrimos.

Mientras tanto, hacemos un aliño con aceite, el ajo muy picadito, cuando este doradito, se añade el pimentón, cuidando mucho que no se queme.

Este frito se vuelca sobre los trozos de pulpo una vez sacados de la Olla.



12 MINUTOS

RAPE A LA MARINERA

INGREDIENTES

- 5 rodajas de rape
- 1/2 kg. de patatas
- 3 tomates
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- Perejil
- Aceite
- Sal
- Azafran

Pelamos y troceamos el tomate, en un mortero machacamos los ajos, el perejil y los trozos de tomate.

Calentamos el aceite en la Olla, rehogamos la salsa obtenida, añadiendo el azafrán mezclado con un poco de agua.

Peladas las patatas las cortamos en rodajas y las rehogamos junto al refrito. Añadimos junto a las patatas las rodajas de rape y las rociamos con el vaso de vino blanco.

Cerramos la Olla de damos la cocción indicada, seguidamente dejamos descomprimir y abrimos.

Sacamos el pescado a una fuente con las patatas al rededor y la salsa por encima.

10 MINUTOS

RAPE A LA SIDRA

INGREDIENTES

- 1 kg. de rape en rodajas
- 8 langostinos
- 1 manzana golden
- 1 cebolla
- 1 vaso de sidra
- 1 cucharada de harina
- 1 trocito de mantequilla
- 1 limón
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Azafran

Pelamos la manzana, la cortamos en cuadraditos y rallamos el sobrante de la manzana.

Ponemos en la Olla un poco de aceite, la mantequilla y freímos los cuadraditos de manzana y los reservamos.

En el mismo aceite incorporamos la cebolla bien picada y la doramos, cuando este dorada añadimos la manzana rallada, la harina y al vaso de sidra, un poco de azabráñ machacado y rehogamos todo.

A continuación incorporamos los trozos de rape ya limpios junto con los langostinos y los cuadraditos de manzana, comprobamos el punto de sal y cerramos la Olla.

Le damos el tiempo de cocción indicado, descomprimos, abrimos y listo para servir.

7 MINUTOS

SALPICON DE MURCIA

INGREDIENTES

- 500 grs. patatas peladas
- 300 grs. de bacalao seco
- 200 grs. de cebolla
- Aceite
- Pimentón
- Vinagre
- Pimienta
- Ajo
- Sal

Asamos el bacalao sobre brasas o sobre la chapa. Se desmenuza, entonces, con facilidad, y se le pasa, estrujándolo, por dos o tres aguas.

Las patatas, la cocemos en la Olla al vapor, una vez cocidas, se cortan en gruesos dados, las cebollas se pican muy bien.

En una cazuela de barro ponemos el ajo pelado y sal. Machacamos el ajo con el tenedor hasta que se quede como una pasta.

Añadimos el aceite, el pimentón el vinagre y la pimienta en polvo.

Mezclamos esta salsilla muy bien con las patatas y el bacalao desmigado.

Lo cubrimos con la cebolla picada.

4 MINUTOS

ZARZUELA DE PESCADO

INGREDIENTES

- 300 grs. de mero
- 300 grs. de congrio
- 300 grs. de rape
- 200 grs. de almejas
- 300 grs. de mejillones
- 1 vaso de vino blanco
- Cebolla
- Ajos
- 1 tomate
- Harina
- Aceite

Cocemos al vapor los mejillones y las almejas, una vez abiertas les quitamos una de las cáscaras y las reservamos.

Ponemos en la Olla, aceite, el ajo y la cebolla bien picados y rehogamos.

Cuando comience a tomar color, añadimos el tomate pelado y cortado en trocitos, el perejil, el pimentón y la harina, le damos unas vueltas.

A continuación incorporamos los pescados limpios y troceados en pedazos grandes, añadimos el vino blanco, un poco de agua, también los mejillones y las almejas, sazonamos con sal y pimienta.

Cerramos la Olla dejamos una cocción de 4 minutos y listo para servir.



Descados

