el Pescado y como se come

Ana D. de Agustoni
Concesionaria
de I.L.P.E.
No. 60

Se terminó de imprimir el 23/10/81
en Impresora Ritz Ltda.
Bartolomé Mitre 1428 / Montevideo
Depósito Legal No. 170.119 10/81

Hemos seleccionado sabrosos platos de pescados, mariscos y crustáceos, sin dificultad de preparación, evitando las salsas fuertes que disimulan el gusto delicado del pescado.

Muchas recetas son inéditas y otras han sido publicadas en importantes libros de la cocina internacional.

LOS FRUTOS DEL MAR

EL PESCADO DE MAR

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, B_1 y B_2, 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.

Podemos preparar distintos platos con distintos cortes de pescado, filet, postas o bien el pescado entero.

Y TAMBIEN TENEMOS LOS MARISCOS

Dentro de este grupo, encontramos los langostinos, camarones, almejas, langostas, mejillones, ostras, etc.

ESCABECHE DE PESCADO

Este escabeche puede servirse tanto con pescado frito en postas o bifes, lo mismo que con pescado hervido.

Ingredientes: 2 pocillos de aceite, 1/2 cuarto de pocillo de vinagre, un vaso de vino blanco, vino seco u oporto; sal, dos zanahorias, dos cebollas, medio morrón, o ají, tres dientes de ajo, un ramillo de perejil, dos rodajas de limón, pimienta en grano, una hoja de laurel, una pizca de orégano y tomillo, y el limón.

Picar todos los ingredientes finamente a la juliana (en tiritas). Calentar el aceite, el vinagre y el vino y echar en ellos el picadillo con las hierbas aromáticas. Tapar y dejar que se cocine a fuego lento hasta que los ingredientes estén blandos. Si el líquido se seca, se puede agregar un poco de caldo o más aceite, vinagre y vino. Colocar el pescado en un bol y cubrir con el escabeche. Se sirve frío.

PESCADO A LA ALBAHACA

Ingredientes: Seis rodajas de merluza o corvina, un ramito de albahaca, tres dientes de ajo, un tomate, un vasito de aceite, sal, pimienta, dos limones, laurel fresco.

Condimente el pescado con sal y pimienta, rocíelo con jugo de los dos limones y déjelos así por una hora. Luego, cocínelos con las hierbas aromáticas a fuego suave, para que no se deshaga. Aparte, pele los ajos y los tomates, píquelos y agrégueles la albahaca, la sal, el aceite, deshaga todo bien hasta obtener una pasta. Escurra el pescado y cúbralo con la salsa. Déjelo enfriar. Adórnelo con el laurel fresco y sírvalo acompañado de arroz blanco. Si se desea, al servir, puede agregársele más aceite.

AJIES RELLENOS DE PESCADO

Ingredientes: Cuatro filetes de pescado, vinagre, extracto de tomate, panceta ahumada en tiritas muy finas, queso rallado, manteca.

Se salpican los filetes con vinagre y se dejan macerar unas horas, se condimentan con sal, se les pasa una pincelada de extracto de tomate y se arrollan en una feta de panceta bien finita. Se coloca el arrollado dentro del ají, se espolvorea con queso rallado y un trocito de manteca. Se cocinan en salsa de tomate.

LOMOS DE PESCADO A LA INGLESA

Pase 1/2 kilo de lomos de pescado por 1/4 taza de leche, luego por 1/2 taza de harina, luego por 2 huevos batidos y, por último, por 1 taza de pan rallado.

Colóquelos en una fuente para horno aceitada, píntelos con una mezcla de 1 cucharada de mostaza con 80 grs. de manteca derretida y cuézalo en horno fuerte, durante 20 minutos.

PALOMETA A LA PARRILLA

Ingredientes: Cuatro palometas, sal fina, pimienta, jugo de limón, aceite.

Untese con aceite el pescado limpio y seco. Espolvoréese con sal fina, un poquito de pimienta y el jugo de limón, ajo y perejil, si se desea.

Póngase a dorar en la parrilla o en la plancha bien caliente. Si el pescado es muy tierno, conviene envolverlo en un papel untado de aceite.

MERLUZA AL VINO BLANCO

Ingredientes: Una merluza limpia, una cebolla, perejil, sal, pimienta, laurel, vino blanco, 100 gramos de manteca, dos cucharadas de harina, dos dientes de ajo.

Cueza la merluza en agua y sal, pimienta en grano, media cebolla, perejil, laurel y un vaso de vino blanco. Aparte, dore en manteca la otra media cebolla picada. Agréguele dos cucharadas de harina, cuando ésta se dora, agregue un vaso de vino blanco y deje hervir. Retire del fuego, agregue el ajo picado y una cucharadita de perejil picado. Acomode la merluza en una fuente caliente y cuele sobre ella la salsa o bien preséntela en una salsera.

PAELLA

Ingredientes (6 porciones): 1 pollo (1 1/2 kg.), 1/4 kg. de arroz, 1/2 kg. de lomo de cerdo, 1 taza de salsa de tomates, 2 cucharadas de morrones, 2 cucharadas de cebolla, 1/4 kg. arvejas, 1/4 kg. chauchas, 1/4 kg. de espárragos, mejillones, pulpo, langostinos, calamares, berberechos, almejas (1/4 kg. de cada uno), 1 cápsula de azafrán.

Freír el pollo en trozos con el lomo de cerdo en aceite bien caliente, agregar la salsa de tomates, los morrones y la cebolla previamente fritos, luego las arvejas, chauchas y las puntas de espárragos, por último el arroz, los mariscos y el azafrán; por cada taza de arroz, 4 de agua, se tapa y se deja a fuego lento por espacio de 20 minutos; se sala después de estar todo cocido.

SALPICON DE PESCADO

Ingredientes: 2 tazas de carne de pescado hervido, 1 cebolla mediana, 2 ajíes grandes, 1 taza de apio picado, 3 tomates maduros, 3 huevos duros, 1 cucharada de perejil picado, jugo de limón y aceite a gusto, sal y pimienta.

Colocar en un bol profundo la carne de pescado hervida y en trocitos, cuidando que no queden espinas.

Rociarla con el jugo de limón.

Aparte cortar la cebolla en rodajas finas, colocarlas en un bol y cubrirlas con agua hirviendo. Blanquearlas durante 5 minutos, escurrirlas y refrescarlas pasándolas por agua fría.

Repetir esta operación con los ajíes cortados en juliana fina. Agregar la cebolla y los ajíes escurridos al pescado. Añadir el apio, en trocitos y el perejil. Condimentar con sal, pimienta, aceite y mezclar bien.

Colocar esta preparación en el centro de una fuente, rodearla con los tomates cortados en rodajas, bien condimentados. Decorar con los huevos duros también cortados en rodajas finas. Mantener el salpicón de pescado en lugar fresco, con preferencia en el refrigerador hasta el momento de servirlo.

BOMBON DE PESCADO

Ingredientes: Un pescado chico, seis huevos, un ramito de perejil y sal.

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

CAZON CON TOMATE

Ingredientes: Un cazón, media taza de aceite, 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 les echa la cebolla, el ají, los tomates picados. Se lleva al horno; si se seca se le agrega el caldo.

PESCADO AL HORNO CON QUESO

Ingredientes: Una cebolla picada, 200 grs. de queso fresco, 1 kilo de bifes de pescado, sal, pimienta, un pocillo de leche.

Condimente el pescado con sal, pimienta y jugo de limón. Unte con manteca o aceite la fuente del horno. Coloque una capa de bifes, cubra con la cebolla picada y la mitad del queso cortado en rodajas. Ponga encima el resto del pescado y las restantes rodajas de queso. Mezcle la leche con sal y pimienta y échela sobre el pescado. Llévelo al horno caliente durante 20 ó 30 minutos. Sírvalo caliente, acompañado de alguna ensalada.

BIFES DE PESCADO CON SALSA DE CEBOLLA

Ingredientes: ocho filetes de pescado, cuatro cebollas medianas, sal, pimienta, una cucharada de vinagre.

Condimente los filetes de pescado con sal, pimienta y jugo de limón. Páselos por harina y fríalos en aceite. Póngalos sobre papel absorbente y manténgalos calentitos. En el mismo aceite que se frió el pescado, cueza las cebollas en rodajas. Agregue el vinagre, la sal, pimienta y cubra el pescado con esta salsa.

SOUFFLE DE MERLUZA

Ingredientes: 1 merluza de 1 kilo, aproximadamente,

50 grs. de manteca, 2 cucharadas de harina, 1/2 litro de leche, 8 huevos, sal, pimienta, nuez moscada.

Se cocina la merluza en agua, sal y algunos gustos. Se derrite la manteca, cuando está bien caliente se le agrega la harina, se revuelve, se deja cocer y se le añade como 1/2 litro de leche caliente, revolviendo siempre hasta que quede una salsa lisa y dura; se condimenta bien con sal, pimienta y nuez moscada.

Se corta la merluza en pedacitos y se deshace con un tenedor, se mezcla con la salsa blanca y se le agregan 8 yemas.

Se baten las claras a punto de nieve, se mezclan al pescado y se vuelca todo en una fuente honda que se coloca en el horno bien caliente. Tarda más o menos media hora en cocinarse y se puede hacer con otro tipo de pescado en lugar de merluza.

CORONA DE PESCADO CON ARROZ

(6 porciones)

Dorar en aceite 1 cebolla picada, agregar 1/2 taza de apio picado y 1 ají picado. Condimentar y saltar un momentito. Retirar del fuego y añadir 1/2 taza de aceitunas verdes picadas y 2 huevos duros picados.

Cocinar 300 gramos de arroz en agua con sal, escurrirlo y agregar 1 cucharada de manteca. Mantener al calor. Mezclar 1/2 taza de salsa blanca con 1/2 kilo de pescado hervido, agregarle la salsa anterior de apio y aceitunas y mantener al calor. Poner el arroz en una fuente, en forma de corona. Colocar en el centro la salsa con el pescado, salpicar con perejil picado y servir caliente.

PESCADO AL PEREJIL

(2 porciones)

Limpiar una brótola o merluza, lavarla bien y abrir al medio. Colocar en asadera o fuente de horno con la piel hacia abajo y la carne hacia arriba. Salarla y rociarla con bastante perejil picado. Cubrirla luego con mayonesa y espolvorearla con queso rallado. Llevar a horno fuerte aproximadamente 20 a 25 minutos.

PESCADO A LA CERVEZA

Acomodar seis filetes de merluza en una fuente para horno enmantecada, alternándolos con rodajas finas de cebolla y perejil picado; bañarlos con 3/4 taza de cerveza y ponerles trocitos de manteca por encima. A los 15 minutos de cocción a horno moderado, incorporar 100 gramos de crema de leche. Apagar el horno y dejar calentar unos minutos más.

Servirlo acompañado de espinacas saltadas en manteca y papas al natural.

CORVINA "A LA PARISIEN"

Hervir 20 minutos en agua con sal y gustos 1 corvina limpia entera. Preparar una salsa blanca con: 2 cu-

charadas de manteca, 2 cucharadas de harina, 1 taza de leche, 1 taza de caldo del pescado, condimentar con sal, jugo de limón, gotas de salsa inglesa, 2 cucharadas de queso rallado, 2 yemas. Colocar el pescado cocido en una fuente de horno y cubrirlo con esta salsa. Servir acompañado de papas al natural.

OMELETTE DE PESCADO

Ingredientes: Una cucharada de manteca, dos huevos, una pizca de sal, y pimienta. Relleno: un pescado chico, un poquito de aceite, sal, pimienta, limón y perejil picado.

Bata los huevos (dos por persona), con sal y la pimienta. Derrita la manteca en una sartén y cueza la omelette de ambos lados.

Aparte, ya debe tener el pescado hervido, sin piel, deshecho y saltado con aceite, condimentado con sal, limón y perejil picado. Rellene la omelette y sírvala caliente.

PASTEL DE PESCADO

Ingredientes: 1/2 kilo de pescado hervido, 1 kilo de papas, 1 huevo crudo, 2 huevos duros, 1 cucharada de cebolla picada, 1 cucharada de perejil picado, 1 diente de ajo picado, 1 cucharada de manteca, 1 cucharada de aceite, 2 cucharadas de leche, 2 cucharadas de queso rallado, sal y pimienta.

Cuando el pescado esté frío, quitarle las espinas y la piel, tratando que queden trozos lo más enteros posible. Saltar ligeramente la cebolla en el aceite caliente y agregarla al pescado junto con el ajo y el perejil. Condimentar con sal y pimienta.

Aparte hervir las papas, escurrirlas y preparar un puré, agregándole la manteca, leche, queso rallado y el huevo crudo bien batido. Condimentar con sal y pimienta a gusto.

Enmantecar y espolvorear con pan rallado una fuente de horno. Poner la mitad del puré de papas formando una capa, encima colocar el pescado alternándolo con rodajitas de huevo duro. Cubrir con el resto del puré presionándolo ligeramente para que la preparación tome la forma del molde. Pintar con huevo batido e introducir en horno caliente hasta que esté ligeramente dorado.

BIFES DE PESCADO CON MEJILLONES

Untar con manteca una fuente de horno. Colocar una capa de bifes de pescado previamente saladas, luego una camada de mejillones frescos, luego otra de pescado, y se puede continuar haciéndolo del alto que uno desee. Cubrir con bastante queso rallado, crema doble y trocitos de manteca. Para 1 kilo de bifes se precisa medio litro de crema doble aproximadamente y 1/4 kilo de mejillones. Rociar cada camada con unas gotas de salsa inglesa. Llevar a horno fuerte de 20 a 30 minutos.

ENSALADA DE PESCADO

Mezclar: 1 taza de pescado cocido y desmenuzado, media taza de apio picado, 1 cucharada de aceitunas picadas, media taza de almendras picadas, 1 manzana cortada en cubitos, media taza de mayonesa.

Decorar con lechuga picada y mitades de huevos duros.

PESCADO "A LA ITALIANA"

Lavar 8 bifes de merluza y sazonarlos.

Colocarlos en una fuente de horno enmantecada. Acomodar sobre los filetes, 12 tajadas de panceta ahumada y tajadas de tomate, espolvorear con orégano y llevar a horno moderado 20 minutos aproximadamente, no dejar quemar.

Retirar y acomodar 10 tajas de queso mantecoso gruesas por encima y volver al horno hasta que el queso se derrita. 5 a 10 minutos más.

SOPA DE MERLUZA

(6 porciones)

Ingredientes: 2 puerros, 2 cebollas, 1 ó 2 dientes de ajo, 4 tomates "perita", hinojo, tomillo, laurel, 1 cascarita de naranja, 1 merluza, azafrán, sal, pimienta, rebanadas de pan, queso rallado, 1 cebollita, unos mejillones (optativo).

Corte en rodajas los puerros, la cebolla de verdeo, las cebollas y ajos; dórelos en el aceite. Luego agregue los tomates pelados, una rama de hinojo, una brizna de tomillo, una hoja de laurel, y la cascarita de naranja, moje con tres litros de agua, eche el esqueleto de la merluza con la cabeza, sal y pimienta y haga hervir una media hora a calor suave. Luego licue o pase por el molinillo, agregue el azafrán y sirva la sopa con rebanadas de pan apenas tostadas y frotadas con ajo aparte. Puede agregar algunos mejillones.

BROTOLA AL GRATIN

Ingredientes: 1 brótola grande, 1/2 vaso de vino blanco, limón, perejil picado, salsa bechamel, manteca.

Se limpia bien el pescado, se le hacen unos pequeños cortes, se pone en fuente de horno y se le vierte sal, limón y el vino, y se cubre de perejil picado; por último se lo cubre con la salsa bechamel.

MERLUZA GUISADA

Cortar un kilo y medio de merluza en trozos, ponerlos en un colador de pastas y espolvorearlo con sal gruesa, dejarlo así una hora. Después lavarlo bien.

Salsa: Calentar media taza de aceite, dorar en él la cebolla picada y dos dientes de ajo picados; incorporar media taza de pulpa de tomates, dos hojas de laurel, tres zanahorias raspadas y cortadas en rodajas, cuatro papas peladas y cortadas en dados, una taza de

arvejas, un cucharón de caldo, un vaso de vino y dejar cocinar despacio con la cacerola tapada.

Agregar el pescado y dejar continuar la cocción lentamente hasta que todo esté a punto y la salsa reducida, condimentar con sal y pimienta.

PESCADO EN ESCABECHE

Ingredientes: 6 postas de corvina, harina, aceite, sal.

Luego de limpio el pescado, se seca, se sala, se pasa por harina y se fríe en aceite bien caliente.

Ingredientes para el escabeche: 2 tazas de aceite, 1 taza de vinagre, 3 cucharaditas de sal, 3 clavos de olor, 3 hojas de laurel, 1 ramito de perejil, orégano, tomillo, 4 zanahorias en rodajas, 2 limones en rebanadas, 1 cucharadita de pimienta en grano.

Se hierven los ingredientes mencionados por treinta minutos. Esta salsa se vierte sobre el pescado frito y frío, debiéndolo cubrir por completo. Conviene dejarlo 2 días para que tome bien el gusto.

LENGUADO A LA NARANJA

Ingredientes: 2 lenguados, el jugo de medio limón y el de media naranja, harina, sal y aceite.

Una vez rociados los lenguados del jugo de limón y de naranja, se rebozan en harina y se fríen durante cinco minutos en aceite caliente por cada lado. Los lenguados deben quedar dorados y se sirven con limón en trozos.

LENGUADO A LA CREMA

Ingredientes: Filetes de lenguado, sal, pimienta y crema de leche.

Lavar los filetes, salpimentarlos, colocarlos en un recipiente para horno y cubrirlos con la crema de leche.

Dejar cocinar por espacio de 20 minutos, a fuego fuerte.

LENGUADO AL HORNO

Lavar un lenguado entero, en la parte del lomo, hacerle varios cortes, salarlo y agregarle pimienta, tiras finas de panceta y trozos de manteca. Introducirlo en el horno durante 20 minutos. Sacarlo del horno y agregarle ajo y perejil picado. Poner al horno nuevamente durante 5 minutos.

BUDIN DE PESCADO

Ingredientes: Ocho bifes de pescado, 4 dientes de ajo, un poquito de aceite, una latita de pomidoro, 4 hue-

Proporción para una persona.

Una vez limpia la brótola, se corta en pedazos, se fríen con la cebolla bien picada. Cuando están bien dorados, se agregan los pimientos, laurel, ajo, perejil y el tomate. Se termina la cocción en cazuela de barro, a fuego lento.

FILETES DE MERLUZA RELLENOS

Ingredientes: 200 gramos de merluza, 50 gramos de jamón, 5 gramos de alcaparras y 10 gramos de pepinos, 5 gramos de aceitunas, 10 gramos de manteca, perejil, sal y hierbas aromáticas.

Se prepara un picadillo con el jamón, pepino, alcaparras y aceitunas. Se salta este picadillo y se condimenta. Se coloca sobre un bife de pescado un poco de este picadillo y se tapa con otro bife. Se unen con escarbadientes. Se rocía con jugo de limón y manteca. Se cocina al horno.

UNA SUGESTION MAS PARA LOS FILETES DE LENGUADO

El lenguado, por su delicada carne, adquiere mejor gusto cuando es preparado con manteca. Podemos agregar una salsa cremosa, con una cucharada de manteca, una cucharada de harina de trigo, un vaso de leche y un vaso de caldo de pescado. Colocar estos ingredientes en una cacerola, y hacerlos hervir hasta que se reduzca un poco, agregar entonces una capa de vino blanco seco, y una taza de hongos, cortados en pedazos, en esta salsa colocar los filetes de lenguado, condimentar con sal, cocinar durante 15 minutos a fuego lento. Los filetes pueden arrollarse, asegurándolos con un mondadientes, los cuales se retiran en el momento de servir.

LOMOS FRITOS A LA CERVEZA

Se prepara una masa con harina, sal y un poco de cerveza, pero no debe quedar muy espeso sino más bien chirlo. Se lavan los lomitos que se cortan en tiras finas, y no se salan sino que se pasan por la masa y se fríen con aceite caliente.

LOMOS DE PESCADO A LA MILANESA

Se lavan los lomitos, se salan y se agrega pimienta y jugo de limón. Se dejan en un colador durante 10 minutos; luego se pasan por pan rallado, por huevo batido y por pan rallado nuevamente y se ponen a freír en aceite bien caliente, cuidando que no se quemen.

CORVINA A LA VASCA

Ingredientes: Una corvina, sal, dos dientes de ajo, me-

dia taza de aceite, una cucharada de vinagre, una hoja de laurel, una cucharada de pimentón.

Lavar la corvina, salarla 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 el 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.

BIFES DE PESCADO A LA MORNAY

(4 porciones)

Sazonar con sal y jugo de limón 8 bifes de pescado grandes.

Se arrollan y se colocan en fuente de horno aceitada. Rociar con 1 vaso de vino blanco y disponer 1 cucharada de manteca en trocitos encima.

Llevar al horno de 20 a 25 minutos a temperatura moderada.

Salsa Mornay: Se prepara una salsa blanca con 50 gramos de manteca, 1/2 litro de leche, 2 cucharadas de chuño, 1/2 taza de queso rallado, sal, pimienta, 1 huevo y 1/4 taza de morrones en conserva picados y 2 cucharadas de aceitunas picadas. Colocar luego el pescado en una fuente rociado con su propio jugo. Luego rodearlo con puré cremoso y cubrir todo con la salsa mornay.

Servir enseguida.

ARROLLADOS FRITOS

Mezclar 1/2 taza de aceite con 2 cucharaditas de jugo de limón, 1 cucharadita de mostaza, 1/2 cucharadita de orégano, 4 cucharaditas de pasta de anchoas y pimienta. Untar con esta crema 8 filetes de pescado finos, de un solo lado; déjelos así un rato y arróllelos, sujetándolos con palillos.

Pasar los arrollados por harina, luego por huevo batido con sal y pimienta y freírlos suavemente en aceite.

Quitar los palillos y servirlos con gajos de limón y una buena ensalada aparte.

LANGOSTINOS A LA BECHAMEL

Ingredientes: Medio litro de salsa bechamel, 100 grs.

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.

ARROZ CON CALAMARES EN SU TINTA

Ingredientes: Dos tazas de arroz, caldo, una cebolla, azafrán, orégano, queso rallado, un calamar o una lata de calamares en su tinta, manteca, ají, morrón.

Lave el calamar. Pique la cabeza, las patas y el cuerpo en trocitos chicos. Salte la cebolla picada y el morrón en tiritas en manteca, agréguele el arroz lavado y escurrido, orégano, azafrán y déle unas vueltas. Añádale el caldo y cueza durante diez minutos. En ese momento agréguele la tinta de la bolsa y una cucharadita de queso rallado. Si se trata de calamares en lata, añádalos cuando el arroz esté casi a punto. Si se trata de calamares frescos, sáltelos juntamente con la cebolla y el ají desde el principio. Deje reposar cinco minutos y sirva.

CALAMARES RELLENOS

Se lavan los calamares, se vacían y se le casca la "plumita". Se cortan las patitas y la cabeza en pequeños trocitos. Se fríen en un poco de aceite con cebolla, medio ají, dos dientes de ajo, todo cortado finito. Se le agregan los tomates pelados y deshechos, dos aceitunas picadas, dos lonjas de jamón cocido picadito y un poco de sal. Se rellenan los calamares con esta salsita. Se atan con un piolín bien fuerte. Aparte en una cacerola se hace una salsa de cebolla, ají, tomate, laurel, saltados en aceite. Se colocan los calamares en la salsa, se agrega medio cucharón de caldo o agua, un vasito de vino seco o dulce y se deja cocinar a fuego lento hasta que los calamares estén blandos. Se sirven con arroz blanco.

ENSALADA DE MARISCOS

Colocar en fuente honda y en capas alternadas 5 tomates cortados en rodajas, 2 cebollas grandes en rodajas, 1 lata de berberechos, 1 lata de mejillones, 6 a 8 galletas marinas desmenuzadas.

Aderezar con el jugo de las latas de mariscos y salsa francesa (1/2 taza de aceite, 1/4 taza de vinagre, 1 cucharadita de sal). Servir bien fría.

MOUSSE DE LANGOSTINOS

Utilizar 1 kilo y 1/4 de langostinos, pelarlos y

machacar bien la pulpa (dejar algunos enteros para decorar).

Preparar 1/4 litro de salsa blanca espesa y condimentada con sal, pimienta, nuez moscada, 1 copita chica de whisky o coñac y 2 cucharadas de jugo de limón. Agregar los langostinos deshechos a la salsa blanca e incorporar 1/2 taza de crema doble batida, 1 sobrecito de gelatina sin sabor remojada en 2 cucharadas de agua caliente y 2 cucharadas de agua fría, y 2 claras batidas a nieve. Mezclar todo suavemente y verter la preparación en una budinera de chimenea o en un molde redondo. Llevar a la heladera para que tome consistencia, preferentemente de un día para el otro.

Desmoldar la mousse pasando el molde por agua caliente. Cubrir con salsa americana o golf y decorar con los langostinos que dejamos enteros.

HUEVAS A LA VINAGRETA

Se lavan las huevas y se ponen a hervir en agua, sal y una cucharada de vinagre durante 10 minutos (se ponen con el agua cuando rompe el hervor), se cuelan, se prepara una vinagreta y se cubren las huevas ya estando frías y prontas para servir.

HUEVAS A LA MILANESA

Se lavan las huevas, se salan y se secan con un paño. Se pasan por pan rallado, por huevo batido y se ponen a freír en aceite bien caliente.

CALAMARETES A LA LIONESA

Ingredientes: 1 kilo de calamaretes, dos cebollas, sal, pimienta, perejil picado, jugo de limón.

Lave los calamaretes y quíteles la plumita que tiene dentro. Séquelos y páselos por harina y fríalos en abundante aceite hasta que se doren a fuego vivo. Aparte fría la cebolla cortada en rodajas. Echela sobre los calamaretes, esparza por encima perejil picado y sírvalos con rodajas de limón y costrones de pan fritos.

MEJILLONES A LA MANTECA

Ingredientes: 200 grs. de mejillones, 20 grs. de manteca, 20 grs. de vino blanco, 20 grs. de cebolla.

Se saltan los mejillones con la cebolla picada en manteca, se agrega el vino blanco.

MEJILLONES A LA PROVENZAL

Ingredientes: dos kilos de mejillones, tres dientes de ajo, aceite, una cucharada de perejil picado, sal, pimienta.

Lave la pulpa de mejillón, dore los ajos en media

taza de aceite, agregar sal, pimienta, el perejil picado y los mejillones. Deje calentar bien y sirva.

MEJILLONES CON SALSA BECHAMEL Y QUESO RALLADO

Ingredientes: 200 grs. de mejillones, 100 grs. de salsa bechamel, 10 grs. de queso rallado (proporciones para una persona).

Se cubren los mejillones con la salsa y queso, poniéndose a gratinar.

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 hacia adentro y se cubren con crema doble. También pueden rellenarse con trocitos de queso y aceitunas negras o verdes.

BERBERECHOS MARINEROS

Poner en una cacerola 50 gramos de manteca y dorar allí la cebolla rallada e ir agregando 1/2 taza de perejil picado, pizca de tomillo, 1 hoja de laurel, pizca de pimienta. Verter luego 1/2 kilo de berberechos pelados, dejarlos remojar unos minutos y agregarles 1 taza de vino blanco seco. Dejar unos minutos sobre el fuego, espesar con un poquito de chuño, agregar unas gotas de salsa Perrins y servir sobre arroz blanco con manteca y queso.

MEJILLONES A LA CREMA FRIA

Utilizar 1 kilo de mejillones pelados.

Poner en un bol y revolver continuamente: 2 cucharaditas de mostaza, 2 cucharaditas de vinagre, 1/4 litro de crema de leche, 1 cucharadita de jugo de limón, 2 cucharaditas de pimentón dulce, 2 cucharadas de vino blanco.

Sumergir los mejillones dentro de la salsa. Agregar un poco de sal si fuese necesario.

Servir sobre arroz blanco frío o sobre mitades de tomates.

ENSALADA DE LANGOSTINOS

Cocinar 250 gramos de arroz en agua salada hirviendo durante unos 14 minutos. Escurrirlo y dejarlo enfriar. Aderezar con aceite, vinagre, curry y sal.

Agregue 300 gramos de langostinos frescos algo deshechos y mezclar bien. Disponer esta ensalada cúpula y acomodar alrededor 3 tomates firmes cortados en cuartos y aderezados con vinagreta. Pasar 2 huevos duros por rallador y esparcir sobre el arroz.

TARTA DE MEJILLONES

Preparar una masa con 250 gramos de harina, 2 yemas, 1 cucharadita de sal, 150 gramos de manteca y agua en cantidad necesaria; dejarla descansar 30 minutos, estirarla y forrar un molde de tarta enmantecado y enharinado, pincharla.

Aparte, batir 4 huevos y agregarles 1/2 taza de leche, 1 taza de crema de leche, 200 gramos de queso cuartirolo cortado en daditos, 1 lata de mejillones (sin líquido) o puede ser la pulpa de mejillones frescos.

Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Rellenar el molde forrado y cocinar en horno moderado alrededor de 45 a 50 minutos. Servir caliente o fría.

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 añaden el vino blanco y unas gotas de vinagre. Se cocinan los pulpos con la salsa, tratando de que el aceite sea abundante para que no queden duros.

CALAMARES A LA ROMANA

Ingredientes: Medio kg. de calamares limpios y sin cortar, un poco de harina, dos huevos y una cucharadita de Royal, sal y aceite para freír.

Se cortan los calamares en aros de un centímetro de ancho. Conviene conservar los tentáculos ya que resultan deliciosos si se les quita la punta. Se dejan secar en un papel absorbente. Se pasa cada aro y cada trozo de tentáculo por la harina salada y después por el huevo batido con Royal. Se echan en la sartén en pequeñas cantidades para freírlos con abundante aceite, en cuanto se llegan a dorar, se retiran y se dejan escurrir de aceite. Se sirven con limón cortado en trocitos.

MEJILLONES "A LA INGLESA"

Frotar los mejillones, lavarlos en varias aguas y ponerlos en un recipiente amplio, sobre fuego fuerte para que se abran. Quite las valvas a los abiertos; los que no se abran, deséchelos porque están en mal estado.

Enmanteque una fuente de horno, pique 5 cebollas y cocínelas en 100 gramos de manteca, agregue 6 tajadas de panceta ahumada cortada en tiritas y fríalas un poco. Poner los mejillones en la fuente, echar encima la cebolla y panceta y cubrir con 100 gramos de queso rallado y llevar a horno caliente para dorar. Para hacer este plato más abundante o con menos mejillones, haga un piso de arroz cocido en el fondo de la fuente, acomode encima los mejillones, cebolla, panceta, queso rallado y gratine.

Si se desea, cubrir antes de dorar con 1/2 taza de

crema doble y gotas de perrins.

CALAMARES CON SALSA DE ANCHOAS

Limpie y lave 3/4 kilo de calamares, quitarles la espina cartilaginosa que contienen y séquelos. Cortar 1 diente de ajo en rodajitas, echarlo en 1/2 taza de aceite caliente, junto con los calamares, 2 filetes de anchoa en aceite picaditos, 1 cucharada de perejil picado, pizca de ají molido y poca sal.

Cocinar hasta que el líquido que sueltan los calamares se evapore, agregue 1 copa de vino blanco seco y seguir la cocción hasta la evaporación del alcohol. Añadir 1 copa de caldo o agua y cocinar suavemente unos 20 minutos más. Servirlos con arroz blanco.

CALAMARES AL TOMATE

Ingredientes: Dos calamares grandes, una cebolla, dos dientes de ajo. tres tomates, sal, pimienta y 1/2 taza de aceite.

Se fríen la cebolla y los ajos, y se cortan los calamares en trozos chicos; se saltan, luego se agrega el tomate y la sal y un poco de agua para que se cocinen bien. Se sirven cuando la salsa se haya reducido a la mitad y los calamares estén tiernos.

Si se desea se le puede agregar un vaso de vino blanco.

LAS SALSAS MAS COMUNES PARA CONDIMENTAR EL PESCADO

MAYONESA: Se pone una yema de huevo en un tazón enlozado y se bate, añadiéndole aceite muy lentamente, de a gota al principio, pudiendo hacer más rápido cuando ya se haya 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. También puede añadírsele moztaza, ajo, vinagre y pimienta.

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.

SALSA TARTARA: 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, añadiendo dos huevos duros picados y perejil picado. Puede reemplazarse el vinagre por jugo de limón.

AJIACEITE: 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.

SALSA BLANCA: Se derriten 50 grs. de manteca o aceite a fuego suave. Se le añade una cucharada de maizola, 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.

— * —

INDICE

PESCADOS

MARISCOS

SALSAS