



Recetario con Productos del mar

Chile



Subsecretaría de Pesca y Acuicultura

Recetario con
Productos del mar

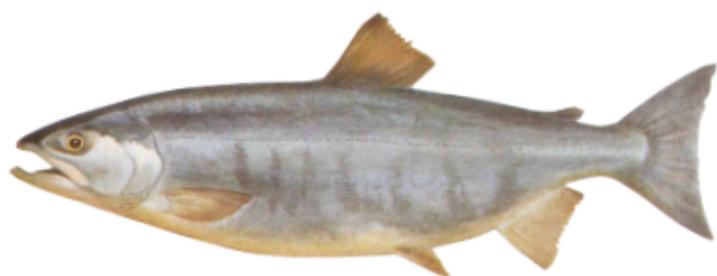
Salmón a la vizcaína

(Para 10 personas)



Ingredientes

- ✓ 10 filetes de salmón (200 gr)
- ✓ 2 tazas de salsa de tomates
- ✓ 2 cebollas medianas
- ✓ 2 pimientos rojos medianos
- ✓ 3 tomates maduros
- ✓ 2 cucharadas de perejil picados
- ✓ Sal y pimienta a gusto



Salmón

Recetario con Productos del mar



Preparación

Condimente los filetes de salmón con sal y pimienta, en una sartén sofría las cebollas y los pimientos cortados en tiras finas, agregue el tomate cortado en cubos pequeños, cocine por unos minutos y vierta la salsa de tomates, lleve a hervor y disponga de los filetes de salmón en una fuente, cubra con la salsa vizcaína y lleve a horno medio por 18 minutos, agregue perejil picado fino, sirva caliente.



Recetario con
Productos del mar

Caldillo de Congrio



(Para 10 personas)

Caldo de verduras
3 ramas de apio
2 zanahorias
2 zapallitos pequeños
2 dientes de ajo
1 cebolla
Sal y pimienta
3 litros de agua

Lavar y desinfectar los vegetales, picar todo en trozos irregulares, cocinarlos en una cacerola con los tres litros de agua por 30 minutos, se debe comenzar con agua fría (sazonar a gusto).



Ingredientes

- ✓ *10 trozos de congrio dorado (200 gr)*
- ✓ *2 cebollas*
- ✓ *2 zanahorias*
- ✓ *1 pimiento verde*
- ✓ *3 tomates*
- ✓ *2 kilos de papas peladas*
- ✓ *1 huevo*
- ✓ *3 cucharadas de perejil picado fino*
- ✓ *3 litros de caldo de verduras*
- ✓ *1 taza de vino blanco*
- ✓ *Sal y pimienta*



Congrio dorado

Recetario con Productos del mar



Preparación

En una cacerola sofreír las cebollas cortadas en aros, el pimiento cortado en tiras delgadas y la zanahoria cortada en rodajas; una vez que se cocine la cebolla agregue los tomates en trozos grandes sin semillas.

Cuando el tomate haya perdido fuerza agregue el caldo de verduras y las papas, sazone a gusto y luego tape. Dejar hervir por 15 minutos.

Incorporar el congrio y el vino, hervir por 10 minutos más.

Destapar, corregir el sabor y agregar el huevo batido, al servir cubrir con perejil.



Recetario con
Productos del mar

Guiso de Cochayuyo con habas y berenjenas

(Para 10 personas)



Ingredientes

- ✓ 1 paquete de cochayuyo (0.6 kilo)
- ✓ 2 zanahorias
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 1 kilo de habas peladas
- ✓ 3 berenjenas medianas
- ✓ 2 pimientos rojos
- ✓ Sal y pimienta



Cochayuyo

Recetario con Productos del mar



Preparación

Cocine el cochayuyo en una cacerola por 1 hora y media, enfríe y luego corte en cuadros chicos, reserve en un lugar fresco.

Prepare un sofrito con la cebolla, el pimiento y la zanahoria, cortados en cubos pequeños.

Agregue las berenjenas cortadas en cubos y las habas previamente cocidas, sazone con sal y pimienta, mantenga a fuego medio hasta que se hayan cocinado las berenjenas, agregue el cochayuyo y siga cocinando hasta que haya reducido a la mitad el líquido de las berenjenas, corrija el sabor y sirva bien caliente.



Recetario con
Productos del mar

Ensalada de trucha y vegetales

(Para 10 personas)



Ingredientes

- ✓ 1 1/2 kilo de truchas limpias (solo filete con piel)
- ✓ 2 lechugas escarolas
- ✓ 2 lechugas moradas
- ✓ 1 1/2 kilo de tomates
- ✓ 1 kilo de paltas
- ✓ 4 cucharadas soperas jugo de limón
- ✓ Sal y pimienta a gusto



Trucha arco iris



Recetario con Productos del mar



Preparación

Lavar y desinfectar todas las verduras. Deshojar y trozar las lechugas con las manos. Cortar los tomates en gajos (sin pelar), pelar y cortar las paltas en medias lunas.

Disponer los filetes de trucha con piel sobre una bandeja de horno, pintar con aceite y salpimentar; cocinar por 15 minutos y enfriar, retirar la piel, desmenuzar y reservar.

En un recipiente juntar todos los ingredientes, lechugas, tomates, palta y trucha desmenuzada, agregar el resto del aceite, el jugo de limón, salpimentar a gusto, mezclar y lista para servir.



Recetario con
Productos del mar

Ostiones en salsa verde

(Para 10 personas)



Ingredientes

- ✓ 60 ostiones con su concha
- ✓ 3 cebollas medianas
- ✓ 5 cucharadas de perejil (picado fino)
- ✓ 2 ajíes verdes (picado fino)
- ✓ 3 cucharadas de aceite
- ✓ 3 limones (jugo)



Ostiones



Recetario con Productos del mar



Preparación

Lave cuidadosamente sus manos, materias primas y tenga a mano los implementos que va a utilizar.

Limpie los ostiones cuidando no romperlos, disponga de una cacerola con agua, sal y una hoja de laurel, y hierva. Lave las conchas, resérvelas. Blanquee los ostiones en agua hirviendo solo unos 30 segundos, enfríe rápidamente, luego refrigere.

Corte la cebolla en cuadros chicos, luego incorpore el perejil, el ají y sazone con sal, aceite y jugo de limón, refrigere.

Disponga en cada plato 6 medias conchas con 1 ostión en cada una y agregue sobre éste la salsa verde, sirva frío.



Recetario con
Productos del mar

Zapallitos rellenos con choritos

(Para 10 personas)



Ingredientes

- ✓ 1 kilo de choritos limpios
- ✓ 10 zapallitos o calabacines
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 2 tazas de choclo (desgranado)
- ✓ ½ taza de crema de leche (optativo)
- ✓ 3 cucharadas de queso rallado
- ✓ 3 tomates maduros
- ✓ 2 cucharadas de aceite
- ✓ Sal, pimienta y orégano



Choritos

Recetario con Productos del mar



Preparación

Corte el zapallito por la mitad y retire todo el interior (no deseche la pulpa). En una sartén con aceite prepare un sofrito con las cebollas cortadas finamente, agregue los tomates pelados y picados en cuadros pequeños, la mitad de la pulpa del zapallito picada y el choclo. Cocine a fuego lento hasta que el tomate se deshaga y la preparación espese lo suficiente para rellenar los zapallitos, agregue los choritos, salpimente a gusto y cocine otros 5 minutos. Agregar crema si es de su gusto. Cocine los zapallitos en agua hirviendo por 5 minutos, retire y reserve en lugar fresco.



Recetario con
Productos del mar

Corvina a la palta

(Para 10 personas)



Ingredientes

- ✓ *1½ Kg de corvina*
- ✓ *1 tarro de crema o ¼ lt de crema fresca*
- ✓ *½ taza de vino blanco*
- ✓ *½ cebolla cortada a la pluma*
- ✓ *3 cucharadas de mantequilla o margarina*
- ✓ *3 paltas*
- ✓ *Sal y pimienta entera*
- ✓ *Jugo de limón*



Corvina



Recetario con Productos del mar



Preparación

Limpiar el pescado y ponerlo en una fuente (de preferencia de greda). Rociar el pescado con jugo de limón, sal, pimienta, vino blanco y cebolla; agregar la mantequilla en trocitos pequeños. Poner a horno moderado durante 20 minutos; Batir la crema; Moler las paltas pasarlas por cedazo; aliñar con sal y unas gotas de jugo de limón.

Unir las paltas con la crema y cubrir el pescado con esta salsa en el momento de servir; el pescado debe estar caliente.



Recetario con
Productos del mar

Fideos con choritos

(Para 6 personas)



Ingredientes

- ✓ 500 gramos de fideos gruesos
- ✓ 1 ½ kg de choritos
- ✓ 100 gramos de mantequilla
- ✓ 100 gramos de queso rallado
- ✓ Perejil
- ✓ Sal y pimienta



Choritos



Recetario con Productos del mar

Preparación

Limpiar los choritos y colocarlos en una olla para que se abran.

Ecurrir y reservar el caldo de cocción. En una olla poner el caldo pasado por un paño para que no tenga arena y completar con agua hasta 2 litros.

Cuando rompa el hervor añadir la pasta y cocer al dente. Ecurrir y saltear en una olla con la mantequilla y el queso. Sazonar con sal y pimienta.

Se sirven en una fuente con los choritos colocados encima y espolvoreado con perejil.



POR LA
SUSTENTABILIDAD
DE LOS RECURSOS
PESQUEROS Y DE LA
ACUICULTURA



Subsecretaría
de Pesca y
Acuicultura

Gobierno de Chile

PRESENTACIÓN

El presente recetario es un extracto del Recetario de Productos del Mar desarrollado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO, en conjunto con la Subsecretaría de Pesca y Acuicultura, que tiene por objetivo promover una alimentación sana a través del consumo de peces, moluscos y algas que se extraen o cultivan en el país.

Estas recetas han sido seleccionadas a fin de garantizar que se trate de propuestas sabrosas y beneficiosas para la salud.

En este folleto Ud. Encontrará una pequeña muestra de recetas realizadas con especies provenientes de la pesca y acuicultura nacional. Si desea acceder al contenido total del recetario, lo invitamos a ingresar al sitio:

<http://www.subpesca.cl/publicaciones/606/w3-article-79722.html>

