



PERÚ Ministerio de la Producción

PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"



Sociedad Nacional de Pesquería

La Receta Santa

El chef te recomienda





Ingredientes: (4 raciones)

- 800 g de filete de bonito
- Sal al gusto
- 20 g de pimienta
- 4 papas blancas
- 100 g de mantequilla
- 4 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de aceite
- 20 g de perejil
- 100 ml de vinagre balsámico
- 100 g de azúcar
- 200 ml de vino tinto

Filete de bonito y salsa balsámica con puré rústico

Chef Roger Arakaki

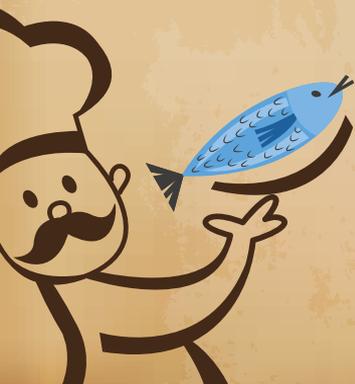


Preparación:

- 1) Echar sal al filete de bonito, cubrirlo con un poco de aceite y llevarlo a la parrilla.
- 2) En una cacerola cocer las papas, luego pelarlas y cortarlas en cubos. Colocar las papas en una cacerola, cocer a fuego lento. Agregar: leche, mantequilla, sal y pimienta. Con la ayuda de un tenedor aplastar las papas y agregar el perejil. Comprobar la sazón y reservar.

Preparación de la salsa:

- 1) En una sartén a fuego lento agregar el vinagre balsámico, el vino tinto y el azúcar.
- 2) Dejar espesar, sazonar y agregar un trocito de mantequilla. Reservar.
- 3) Servir el filete del pescado acompañado del puré y la salsa balsámica.





3

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)
ENERGÍA (Kcal)
836.8
PROTEÍNAS (g)
51.7
GRASA (g)
33
CARBOHIDRATO (g)
98.4
CALCIO (mg)
102.2
HIERRO (mg)
3.1

Un filete de bonito (100 g) puede aportar tantas proteínas como una taza y media de leche.



Ingredientes: (4 raciones)

- 1 conserva de anchoveta entera semi escurrida
- ¼ taza de jugo limón
- 50 ml de aceite de oliva
- 40 g de queso parmesano
- 1 cucharadita de pimienta negra entera
- 2 dientes de ajo pelado
- 1 cucharadita de jugo de kion
- 1 yema de huevo
- Sal al gusto

Para la ensalada

- 3 papas blancas cocidas cortadas en cubos
- 3 tomates cortados en cubos
- 1 cebolla roja cortada en aros
- 2 huevos sancochados
- 1 choclo sancochado
- 1 taza de vainita cocida
- 1 pepino orgánico

Ensalada con salsa de anchoveta

Chef Flavio Solórzano



Preparación:

- 1) Licuar todos los ingredientes de la salsa hasta obtener una pasta lisa.
- 2) Mezclar los vegetales de la ensalada con la salsa y servir.





5

**COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)**

ENERGÍA (Kcal)
478.7

PROTEÍNAS (g)
22

GRASA (g)
23.5

CARBOHIDRATO (g)
49.4

CALCIO (mg)
942.4

HIERRO (mg)
4.2

El Omega 3 que contiene la anchoveta contribuye a desarrollar la inteligencia de los niños.

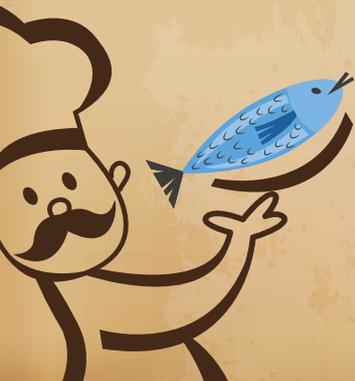


Ingredientes: (4 raciones)

- 2 caballas frescas y limpias
- 3 ajíes limo picados finamente
- 2 cucharadas de culantro picado
- 1 cucharada de ajonjolí negro
- ¼ de atado de cebolla china picada en hilos
- Jugo de 10 limones
- 4 cucharadas de salsa de ají amarillo

Para la salsa de ají amarillo:

- 2 ajíes amarillos
- ½ cebolla roja en cubos
- 2 dientes de ajo
- 50 ml de vinagre blanco
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 5 g de sal
- 50 ml de sillao



Tiradito de caballa al ají amarillo

Chef Mitsuharu Tsumura



Preparación:

Para la salsa de ají amarillo:

- 1) Limpiar y quitar las pepas y las venas del ají, sancochar hasta que se pueda quitar la cáscara. Pelar y reservar.
- 2) En un wok (sartén oriental) colocar un poco de aceite y saltear la cebolla roja con el ajo, cuando estos estén dorados agregar el ají y saltear a fuego medio alto por un espacio de 5 minutos, ahumar y agregar parte del vinagre.
- 3) Luego saltear hasta que se forme una especie de pasta, retirar y dejar enfriar.
- 4) En una licuadora colocar la preparación anterior y agregar la sal, el sillao y el resto del vinagre blanco. Licuar a velocidad máxima y agregar el resto del aceite en chorros finos. Reservar en frío.

Para el tiradito de caballa:

- 1) Filetear la caballa, retirar la piel y todas las espinas con una pinza, cortar láminas de 8 centímetros de largo por 2 de ancho y colocarlos sobre un plato, uno al lado del otro y añadir encima el culantro picado y el ají limo.
- 2) En un tazón mezclar la salsa de ají amarillo con el jugo de limón y agregar a los lados de las láminas de la caballa.
- 3) Terminar con el ajonjolí y los hilos de cebolla china.



7

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
313.9

PROTEÍNAS (g)
26.7

GRASA (g)
18.5

CARBOHIDRATO (g)
10.5

CALCIO (mg)
57.6

HIERRO (mg)
1.2

Los pescados azules (caballa, bonito, anchoveta y jurel) son ricos en Omega 3.



Ingredientes: (4 raciones)

- 600 g de pota cortada en dados grandes
- 8 tomates rojos frescos, picados y sin piel
- 2 tazas de cebolla picada
- 2 cucharadas de ajo molido
- 1 cucharadita de orégano estrujado
- Vino blanco al gusto
- Aceite de oliva al gusto
- 4 panes marraqueta
- Sal y pimienta al gusto

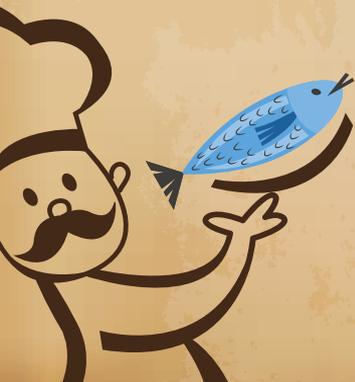
Dados de pota al grill con pan marraqueta

Chef Héctor Solís



Preparación:

- 1) En una cacerola dorar el ajo con aceite de oliva, luego añadir la cebolla finamente picada, dejar sudar por cinco minutos.
- 2) Posteriormente incorporar los tomates picados, dejar dorar hasta que se forme una crema, agregar el vino blanco.
- 3) Luego añadir el orégano estrujado, la sal y el aceite de oliva. Reservar.
- 4) Los dados grandes de pota sazonarlos con sal y pimienta.
- 5) Calentar el grill o la parrilla con aceite de oliva, sobre esto colocar los dados de pota hasta que marque por cada lado.
- 6) Luego en un plato blanco colocar la salsa de tomates y encima los dados de pota bien calientes.





9

**COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)**

ENERGÍA (Kcal)

420.3

PROTEÍNAS (g)

31

GRASA (g)

7.5

CARBOHIDRATO (g)

65.6

CALCIO (mg)

65.8

HIERRO (mg)

3.8

Para rebajarle la acidez a la papa, sumérgirla en agua caliente con sal por unos 30 minutos, frotarla entre sí de cuando en cuando.



10

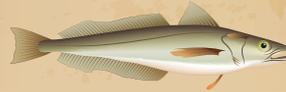
Ingredientes: (4 raciones)

- 800 g de filete de merluza
- 200 g de cebolla en brunoise (cortado en pequeños dados)
- 100 g de ajo
- 100 g de apio en brunoise (cortado en pequeños dados)
- 50 g de culantro
- 80 ml de zumo de limón
- 80 ml de zumo de naranja
- 80 ml de zumo de mandarina
- 80 ml de zumo de maracujá
- 160 ml de fumet o caldo blanco de pescado
- 80 ml de leche de tigre
- 40 g de chocho cocido desgranado
- 40 g de camote glaseado en cubitos
- 20 g de ají limo
- 40 ml de aceite de oliva
- 240 g de palta en cubitos
- Sal y pimienta al gusto



Cebiche de merluza

Chef Luigi Goytizolo



Preparación:

- 1) Cortar en cubos el pescado y refrigerar.
- 2) Cocinar el chocho en agua con anís, azúcar y limón.
- 3) Glasear los camotes con un poco de azúcar rubia, zumo de naranja, clavo y canela.
- 4) Agregar sal al pescado (esto permite que se abran los poros y absorba más el sabor). Incorporar el culantro, ají, cebolla y pimienta.
- 5) Luego agregar el limón y los otros cítricos, la leche de tigre y el caldo de pescado.
- 6) Rectificar sazón, agregar la palta y el aceite de oliva.
- 7) Servir y mezclar con los camotes y choclos cocidos.



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

435.7

PROTEÍNAS (g)

36.6

GRASA (g)

19.3

CARBOHIDRATO (g)

32.8

CALCIO (mg)

121.9

HIERRO (mg)

3.9

La merluza es un pescado bajo en calorías, rico en proteínas y de fácil preparación.



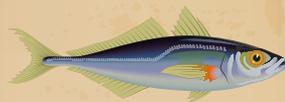
12

Ingredientes: (4 raciones)

- 4 jureles enteros
- 500 g de hierba luisa (tallo)
- Sal al gusto
- Limón al gusto

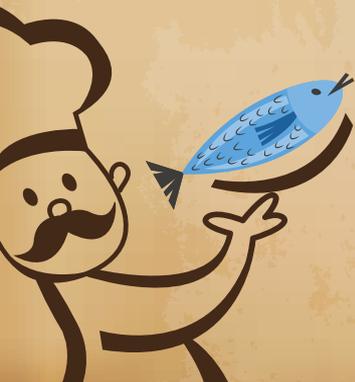
Jurel a la parrilla con hierba luisa

Chef Chani Wongboonsri



Preparación:

- 1) Limpiar los pescados y hacerles pequeños cortes a ambos lados de forma sesgada, sin traspasar el hueso. Agregar sal al gusto.
- 2) Cortar los tallos de la hierba luisa en 5 cm de largo, en cortes sesgados, previamente machacados e introducirlos en los cortes de los pescados de forma proporcional para que absorba el aroma.
- 3) Colocar los pescados a la parrilla y cocerlos por 8 minutos por cada lado (depende de la fuerza del fuego).
- 4) Presentar cada jurel en un plato y agregarle unas gotas de limón.





COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)	
ENERGÍA (Kcal)	403
PROTEÍNAS (g)	63
GRASA (g)	13
CARBOHIDRATO (g)	9.1
CALCIO (mg)	347.5
HIERRO (mg)	16.8

El jurel te aporta más hierro que el pollo y ayuda a prevenir la anemia.

Ingredientes: (4 raciones)

- 1,2 kg de caballa fresca
- 4 pepinos japonés
- 1 cucharada de ajo molido
- 1 cucharadita de kion rallado
- 4 cucharaditas de culantro picado
- 4 cucharaditas de ají limo picado
- 4 cucharaditas de aceite de ajonjolí
- 12 cucharadas de salsa de soya
- 8 cucharadas de zumo de limón
- Yuyo al gusto
- 4 camotes sancochados para la decoración

Cebiche de caballa al estilo nikkei

Chef Jorge Matzuda



Preparación:

- 1) Cortar la caballa en dados pequeños.
- 2) Cortar el pepino japonés en rodajas semi gruesas.
- 3) En un bowl o tazón mezclar el ajo, kion, culantro, ají limo y aceite de ajonjolí. Incorporar el zumo de limón y la salsa de soya, mezclar.
- 4) Agregarle el pepino, la caballa, mezclar y servir al momento.
- 5) Decorar con yuyo y camote sancochado.





15

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)
ENERGÍA (Kcal)
606.4
PROTEÍNAS (g)
64.8
GRASA (g)
18
CARBOHIDRATO (g)
44.1
CALCIO (mg)
60.1
HIERRO (mg)
2.9

Para aprovechar al máximo el contenido de nutrientes del pescado se debe evitar las frituras.

Ingredientes: (4 raciones)

- 800 g de filete de bonito
- ¼ kg tomates pequeños o tomates cherry
- 1 ají amarillo
- 4 dientes de ajo
- 200 g de choclos bebés
- 2 puñados de espinaca
- 1 cebolla cortada en pluma
- 1 cucharita de culantro picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Ajos crocante al gusto
- 8 cucharadas de jugo de carne
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de sillao

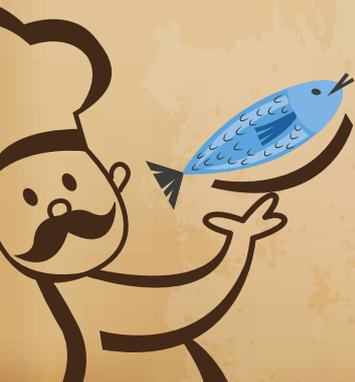
Bonito con sabores de lomo saltado

Chef Rafael Piqueras



Preparación:

- 1) Echar un poco de sal al filete de bonito, luego dorarlo en una sartén o en una plancha bien caliente, con un poco de aceite de oliva. Cocinarlo o sellarlo por todos los lados y dejar el centro crudo.
- 2) En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, echar el ají amarillo en cubos, los choclos bebés crudos y las cebollas en cubos. Saltear.
- 3) Agregar la espinaca, un poco de sal, agregar los tomatitos. Saltear.
- 4) Cortar el bonito dorado en trozos delgados y colocar en un plato.
- 5) Colocar las verduras salteadas como acompañante al bonito.
- 6) Decorar con culantro y al final agregar el jugo de carne sobre el bonito y las verduras. Encima puede agregar ajos crocante, sal gruesa y algunos brotes de vegetales.





COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)
ENERGÍA (Kcal)
440.3
PROTEÍNAS (g)
50.8
GRASA (g)
14.3
CARBOHIDRATO (g)
28.1
CALCIO (mg)
109.5
HIERRO (mg)
4.2

El pescado fresco puede durar en refrigeración hasta 2 días y en congelador (-18 °C) hasta 2 semanas.

Ingredientes: (4 raciones)

- 40 ml de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana cortada en juliana
- 2 tomates cortados en juliana
- 40 g de ají amarillo cortado en juliana
- 240 g de zumo de limón
- 800 g de filete de caballa cortado en cubos
- 240 g de camote cortado en rodajas gruesas
- 50 g de culantro picado
- 20 g de ají limo picado
- 40 ml de chicha de jora
- 200 ml de vinagre blanco
- 20 g de ajo picado
- 80 g cebolla en brunoise (cortado en pequeños dados)
- 50 g de pasta de ají amarillo
- 100 g de pasta de ají mirasol
- ½ taza de fumet o caldo de pescado
- 2 g de laurel
- 320 g de arroz integral cocido
- 160 g de quinua de colores cocida



Cebiche caliente de caballa

Chef Luigi Goytizolo



Preparación:

- 1) Preparar la base del escabeche con la cebolla y el ajo cortados en brunoise. Cocinar a fuego lento y agregar las pastas de ajíes, el caldo de pescado y los laureles. Dejar cocinar y licuar.
- 2) Cortar los camotes en rodajas y cocerlos en zumo de naranja, clavo y canela.
- 3) En una sartén a fuego alto saltear la cebolla y los tomates cortados en juliana, agregar el ají amarillo cortado en juliana y la base de escabeche. Sazonar e incorporar el limón, los trozos del pescado, la chicha de jora y el vinagre blanco. Agregar culantro y ají limo.
- 4) Acompañar con arroz integral mezclado con quinua.

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)

973.9

PROTEÍNAS (g)

53.7

GRASA (g)

24.1

CARBOHIDRATO (g)

135.4

CALCIO (mg)

142.7

HIERRO (mg)

6.4

19

Consumir pescado 3 veces por semana contribuye a prevenir el sobrepeso y la obesidad.

Ingredientes: (4 raciones)

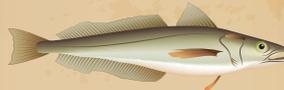
- 800 g de filete de merluza
- 150 g de alverjas peladas
- 2 cebollas blancas picadas en juliana
- ½ pimienta
- 2 cucharadas de orégano seco
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de vino blanco
- 50 ml de aceite de oliva
- 2 cucharadas de ajo picado
- 1 taza de pasta de tomate

Para el majado:

- ¼ kg de garbanzo sancochado
- 2 plátanos bellacos
- 700 g de yuca sancochada
- 1 cebolla picada en juliana
- 1 cucharada de ajo en pasta
- 2 cucharadas de ají amarillo en pasta
- 1 cucharada de culantro picado
- ½ taza de chicha de jora

Merluza a la vizcaína con majado de yuca, plátano y garbanzo

Chef José del Castillo



Preparación:

- 1) Dorar en aceite de oliva, el ajo, el tomate y la cebolla picada en juliana. Agregar orégano, sal y pimienta.
- 2) Incorporar la merluza en tiras, el laurel y el vino blanco. Agregar el pimienta en cuadritos, las alverjas y reservar.

Para el majado:

- 1) Hacer un aderezo con el ajo, la cebolla en juliana y el ají amarillo.
- 2) Incorporar la yuca y el plátano previamente sancochado. Ir majando y mezclar con el aderezo.
- 3) Agregar la chicha de jora, el culantro y los garbanzos. Mezclar y reservar.



**COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)**

ENERGÍA (Kcal)

1054.3

PROTEÍNAS (g)

51.7

GRASA (g)

19

CARBOHIDRATO (g)

211.8

CALCIO (mg)

433.8

HIERRO (mg)

11

El pescado se puede digerir en 30 minutos, mientras que la carne de res toma hasta 4 horas.

Ingredientes: (4 raciones)

- 700 g de lisa en filete limpio
- 20 g de apio
- 1 ají limo
- 400 ml de jugo de limón
- Sal al gusto
- 400 ml de leche de tigre
- 200 g de cebolla roja picada
- 1 cucharita de culantro picado
- 100 g de lechuga criolla limpia
- 240 g de choclo desgranado cocido
- 200 g de camote sancochado
- 80 g de maíz cancha

Leche de tigre

- 200 g de filete de lisa limpio
- 200 g de cebolla roja picada
- 4 cucharitas de culantro picado
- 40 g de kion
- 100 g de ají limo
- 100 g de apio
- 50 g de ajinomoto
- Sal al gusto
- 4 dientes de ajo
- ½ litro de agua
- ½ kg de limón

Cebiche clásico de lisa

Chef Bratzo Vergara



Preparación:

- 1) En un bowl o tazón poner el filete de pescado limpio cortado en trozos pequeños, añadir el ají limo picado, apio limpio picado, culantro picado, zumo de limón y sal.
- 2) Se mezcla ligeramente, se agrega la leche de tigre preparada y la cebolla roja cortada en juliana.
- 3) En un plato, poner el camote en rodajas, lechuga criolla y servir el cebiche, colocar a un lado el choclo desgranado.
- 4) Decorar con rodajas de ají limo y hojas de culantro.

Leche de tigre:

- 1) Poner en un vaso de licuadora los dientes de ajo limpio, cebolla roja limpia, el apio, el kion, el filete de pescado fresco, zumo de limón, agua, sal, ajinomoto y licuar por unos segundos. Incorporar el ají limo y el culantro, volver a licuar por unos 10 segundos más y colar la preparación, luego colocarlo en un táper, conservar refrigerado.





COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)
ENERGÍA (Kcal)
585.7
PROTEÍNAS (g)
53.2
GRASA (g)
9.1
CARBOHIDRATO (g)
81.8
CALCIO (mg)
145.2
HIERRO (mg)
6.22

En la cocina, se recomienda no utilizar tablas de picar de madera ya que pueden ser foco de contaminación.



PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"



Programa Nacional "A Comer Pescado"
Ministerio de la Producción
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima
Teléfono: (01) 614 8333
www.acomerpescado.gob.pe



A Comer Pescado



@AComerPescado

Más empresas se unen a la promoción del consumo del pescado:

