

RECETAS VERANIEGAS DE PESCADO



PERÚ

Ministerio
de la Producción

PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"



Saltado de bonito y puré de pallares

Chef Francesco de Sanetis

Ingredientes: (4 raciones)

- 600 gramos de filete de bonito cortado en cubos de 1x1cm
- 40 gramos de ajo molido
- 1 cebolla blanca picada en cubos pequeños
- ½ kg de pallares cocidos en agua hasta que se forme un puré
- 300 gramos de zapallito italiano cortado en cubos
- 2 cucharadas de sillao
- 200 gramos de pasta de ají amarillo
- 50 ml de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Comino al gusto
- ½ taza de fondo de pescado o agua

Preparación:

- 1) En una olla de fondo grueso, colocar el aceite de oliva a calentar. Sofreír el ajo con la cebolla blanca por 5 minutos. Agregar la pasta de ají amarillo y cocinar 5 minutos más.
- 2) Agregar los pallares cocidos y sazonar con sal, pimienta y comino. Integrar todo y cocinar por 5 minutos más. Reservar.
- 3) En otra sartén, calentar un poco de aceite de oliva y saltear los cubos de bonito previamente sazonados con sal y pimienta. Agregar el zapallito italiano y seguir salteando.
- 4) Al final agregar el sillao y un chorrito de fondo de pescado.
- 5) Servir el saltado de bonito encima de los pallares directo de la olla de hierro y así llevar a la mesa para mantener la temperatura.



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
797.5

PROTEÍNAS (g)
63.1

GRASA (g)
21.2

CARBOHIDRATO (g)
91.4

CALCIO (mg)
240.2

HIERRO (mg)
10.5

Fusilli con salsa de tomate y bonito

Chef Flavio Solórzano

Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de bonito en filete
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 ajo pelado
- 2 ajíes colorados
- 2 cucharadas de alcapparras
- 1 cebolla blanca
- ½ cucharadita de orégano en polvo
- 8 tomates
- 100 gramos de pasta de tomate
- 2 aceitunas botijas
- 2 ramas de albahaca picada
- 400 gramos de fusilli (fideos tornillo)
- Sal al gusto



Preparación:

- 1) Picar fino el ajo, picar en cubitos la cebolla, cortar en aros el ají panca y la aceituna.
- 2) Pelar y picar fino el tomate.
- 3) Cortar el bonito en cubos de 1/2cm, agregar abundante sal y dejar reposar por 5 minutos, lavar y secar el pescado, mantener refrigerado.
- 4) Calentar el aceite en una sartén y agregar el ajo, la cebolla, el ají, el orégano y sudar por 5 minutos. Agregar el tomate y la pasta de tomate, cocinar por 5 minutos, agregar la aceituna, alcapparras, albahaca y dar un hervor.
- 5) Finalmente agregar el pescado, dar un hervor e incorporar la pasta cocida, rectificar la sal y servir.

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
626

PROTEÍNAS (g)
36.1

GRASA (g)
17.4

CARBOHIDRATO (g)
281.2

CALCIO (mg)
194.4

HIERRO (mg)
8.5

Tiradito de caballa al ají amarillo

Chef Mitsuharu Tsumura

Ingredientes: (4 raciones)

- 2 uds. de caballa fresca y limpia
- ¼ kg de ají limo picado finamente
- 10 hojas de culantro picado
- 1 cucharada de ajonjolí negro
- ¼ atado de cebolla china picada en hilos
- 4 cucharadas de salsa de ají amarillo
- Jugo de 10 limones

Para la salsa de ají amarillo:

- ½ kg de ají amarillo
- ½ kg de cebolla roja en cubos
- 50 gramos de dientes de ajo
- 100 ml de vinagre blanco
- 200 ml de aceite vegetal
- 5 gramos de sal
- 50 ml de sillao

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 colocar 250 ml de aceite y saltear la cebolla roja con el ajo, cuando estén dorados agregar el ají y saltear a fuego medio alto por 5 minutos, ahumar en el wok y agregar 50 ml de vinagre. Saltear hasta que se forme una especie de pasta, retirar y dejar enfriar.
- 3) En una licuadora colocar la preparación anterior y agregar la sal, el sillao, y el resto de 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 luego 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 caballa. Terminar con el ajonjolí y los hilos de cebolla china.



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
1381

PROTEÍNAS (g)
47.4

GRASA (g)
115.7

CARBOHIDRATO (g)
47.7

CALCIO (mg)
385.3

HIERRO (mg)
12.9

Bonito Tonnato

Chef Luigi Goytizolo

Ingredientes: (4 raciones)

- 360 gramos de bonito filete lomo
- 40 gramos de alcaparras
- 60 gramos de anchovetas en lata
- 60 gramos de choros
- 200 ml de aceite vegetal
- 3 limones
- 1 huevo
- 10 gramos de alcaparras
- 30 gramos de mostaza
- 120 gramos de tocino
- 60 gramos de arúgula

Preparación:

- 1) Calentar una sartén con 60 ml de aceite vegetal hasta que esté bien caliente y humeando. Incorporar el bonito y sellarlo rápidamente por todos los lados. Retirar y dejar enfriar.
- 2) Con un cuchillo bien afilado cortar finas láminas de bonito y disponer en un plato como si fuese un tiradito.
- 3) Para la emulsión de anchovetas y choros, blanquear los choros en agua caliente por 3 minutos retirar y enfriar.
- 4) En una licuadora poner un huevo, el zumo los tres limones, la mostaza y las alcaparras. Licuar todo, incorporar la pulpa de los choros y las anchovetas y de a pocos agregar el aceite como haciendo una mayonesa. Rectificar sal y reservar.
- 5) En una sartén caliente dorar el tocino cortado en cubitos.
- 6) Para servir, cubrir la lámina del bonito con la emulsión preparada con las anchovetas, espolvorear el tocino frito y decorar con las alcaparras y arúgula. La emulsión debe ser un poco suelta si les quedase espesa. Se puede soltar con el agua de la cocción de los choros.

Tips: Servir acompañado de tostadas o galletas.



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
777.62

PROTEÍNAS (g)
32.43

GRASA (g)
71.1

CARBOHIDRATO (g)
2.2

CALCIO (mg)
94.9

HIERRO (mg)
3

Torreas de anchoveta y pota con quinua

Ingredientes: (4 raciones)

- 500 gramos de anchoveta en aceite (en lata)
- 500 gramos de pota
- 2 cebollas roja
- 1 atado de espinaca
- 200 gramos de zapallo
- 4 huevos
- 100 gramos de harina
- 3 dientes de ajo
- 50 ml de aceite de oliva
- 250 gramos de quinua
- 100 ml de leche evaporada
- 150 gramos de queso fresco
- 2 cucharadas de mantequilla
- Perejil al gusto
- ½ taza de ají verde en pasta
- Sal al gusto



Preparación:

- 1) Echar sal directamente a la pota y dejar actuar por 2 minutos, luego lavar quitando la sal y la piel (membrana superior e inferior).
- 2) Cortar la pota en trozos y colocarla en una olla con agua hirviendo. Dejar cocer por 2 minutos. Para mejorar el sabor se puede adicionar apio y hierba buena. Reservar.
- 3) Cortar las cebollas en pluma y saltearlas en poco aceite. Reservar.
- 4) Preparar en un bowl las torreas con los huevos, la harina, la espinada picada, las cebollas salteadas, el zapallo sancochado, las anchovetas y la pota. Sazonar y reservar.
- 5) Para el pesque, sancochar y granear quinua. Mezclar con un aderezo de cebollas, ají en pasta, ajos. Agregar el queso en cuadros y la leche. Sazonar y reservar.
- 6) En una sartén con aceite y mantequilla dorar las torreas por corto tiempo cuidando que queden jugosas por dentro.
- 7) Servir las torreas con el pesque y decorar con perejil.

COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
1089.1

PROTEÍNAS (g)
72.7

GRASA (g)
47.6

CARBOHIDRATO (g)
95.9

CALCIO (mg)
547.8

HIERRO (mg)
3.9

Ensalada de verano con anchoveta

Chef Flavio Solórzano

Ingredientes: (4 raciones)

- 150 gramos de quinoa graneada (3 colores)
- 100 gramos de bocconcini (o mozzarella)
- 100 gramos de tomate trozado
- 40 gramos de cebolla roja trozada
- 80 gramos de pepino
- 1 cucharada de ciboulette (cebolla china)
- 1 lata de anchoveta en salsa de tomate
- 40 gramos de aceitunas
- 1 cucharada de menta

Para la salsa:

- 200 ml de yogurt natural
- 50 ml de jugo de limón
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo chancado

Preparación:

- 1) Mezclar todos los ingredientes de la ensalada.
- 2) Mezclar yogurt, jugo de limón, aceite de oliva y ajo.
- 3) Mezclar con la ensalada antes de servir.



COMPOSICIÓN
NUTRICIONAL
(1 ración)

ENERGÍA (Kcal)
414.6

PROTEÍNAS (g)
19.7

GRASA (g)
23.8

CARBOHIDRATO (g)
30.1

CALCIO (mg)
380.5

HIERRO (mg)
3.7



PERÚ

Ministerio
de la Producción

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

www.produce.gob.pe



A Comer Pescado



@AComerPescado