

S.I.G.P.

SUBSECRETARIA DE PESCA
INSTITUTO NACIONAL DE PESCA
CENTRO DE PROMOCION PESQUERA

TRABAJO DE DIVULGACION

No

2

AÑO

I-1971

Editor: Biol. Sergio García S.,
Jefe del Centro de Promoción
Pesquera de Tampico.

Tampico, Tamps., México.

CENTRO DE PROMOCION PESQUERA DE TAMPICO

INSTITUTO NACIONAL DE PESCA

"EL MAR Y NUESTRA COCINA"

Tomados de: Folleto publicado por el Depto.
de Pescaderías de Comercial Me-
xicana, S.A.

Luisiana Fish and Game Commission.
Review. 1968.

por:

Mirna Cruz R.⁺

Sergio García S.⁺

Roberto Lazo⁺⁺

+ Biólogos del Instituto Nacional de Pesca. México.
++ Traductor.

1971

INTRODUCCION

Los elementos constituyentes de las proteínas son indispensables para nuestro organismo al cual debemos proporcionárselos ingeriendo leche, huevos y pescado.

El pescado contiene los 10 principales aminoácidos que forman las proteínas, de tal manera que en cuanto a poder nutritivo no se puede mejorar la calidad del pescado.

Aunado a esto debe saberse que el pescado es bajo en calorías y grasa, -- que a veces provocan trastornos digestivos y hacen a la gente obesa.

El pescado es tan buena fuente de minerales como la carne. En las especies en que se consume la espina, como la sardina, se obtiene una buena fuente de calcio mineral como en la leche, además el pescado contiene una gran variedad de vitaminas solubles en el agua y en la grasa.

El contenido de grasa varía según el método de cocina; asado al horno ó a la parrilla perderá gran parte de su grasa, y será más fácil de digerir, el pescado frito se impregna de grasa, pero aún así es más digerible y deja menos residuos nocivos en el organismo que la más ligera de las carnes.

En términos generales se sabe que hacen falta de 2 a 3 horas para digerir un pescado magro y 3 a 4 para un pescado graso. En cambio una carne ligera lleva -- de 3 a 4 horas, y una carne común de 4 a 5 horas.

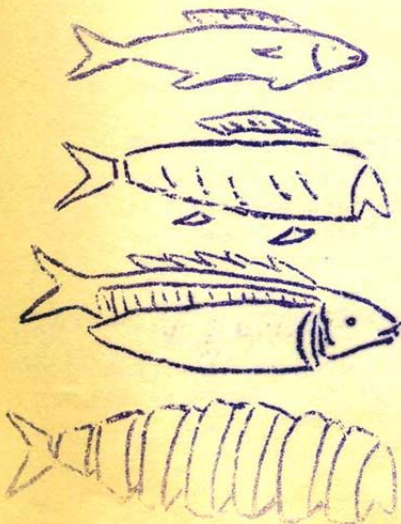
Por estas razones, es conveniente que en la dieta familiar figure el pescado 3 ó 4 veces a la semana, en beneficio de nuestra salud.

En la tabla que se anexa puede observarse la variedad de elementos y como fluctúan de una especie a otra.

Es probable que el consumo de pescado aumente a medida que el producto -- sea mas barato y se propague la importancia que tiene como alimento. Afortunadamente en nuestro país existen muchas especies comestibles, solo que hasta ahora son -- aprovechadas una infima cantidad, de 230 solo 20 se utilizan.

Conforme el tiempo transcurra se creará en la conciencia de las gentes, -- la necesidad inminente de complementar nuestra deficiente dieta con los ricos productos del mar.

Cómo se vende el pescado - Usted puede comprar pescado de varias maneras. A veces se vende listo para cocinarse, ó en ocasiones hay que limpiarlo antes. La siguiente lista indica los medios usados en la venta de pescado.



- Entero ó redondo, tal y como se pescó, debe limpiarse completamente antes de guisarlo.
- Seco; se vende limpio, pero debe descamarse y quitarse las aletas.
- Guisado - está listo para comerse.
- Filetes - son los costados del pescado generalmente no tienen espinas.
- Tajadas o postas - Son cortes transversales de -- aprox. 3/4 de pulgada de ancho, un trozo de espinazo tienen de hueso.
- Enlatado - Está listo para prepararse en ensaladas, platillos guisados, o emparedados. Es delicioso.



Polacos, porciones y xistras son otras formas de vender el pescado.

Consideraciones para comprar pescado fresco

- Palpa sólida.
- Olor fresco, suave y moderado.
- Ojos claros, redondos y brillantes.
- Agallas rojas y sin lama.
- Piel de un tono luciente y brillante.
- Si está envuelto deberá cerrarse herméticamente o tener muy poca ventila- ción.

Si está congelado, puede conservarse hasta un mes, en esta forma:

- Debe ser una pieza bien sólida.
- Herméticamente cerrado.
- Despedir muy poco olor.

Cuánto se debe comprar:

- Entero - 1/2 kg. para una persona
- Guisado - 1/2 kg. para dos personas
- Tajadas, filetes y porciones - 1/2 kg. para tres personas
- Pedazos - 1/2 kg. para cuatro personas
- Enlatado - 1/2 kg. para seis personas

(se entiende que estas formas deberán estar complementadas con aderezos según re- cetas, para que rinda al número de personas).

Cómo limpiar y preparar el pescado



- Para descamar debe sujetarlo de la cabeza y con el cuchillo raspar del cabo (cola) hacia la cabeza.

- Para limpiar haga un corte longitudinal del vientre hacia la cabeza y extraiga las visceras, enseguida corte las aletas de todo el cuerpo.

- Para cortar en rebanadas ó postas empiece por la parte posterior, corte con fuerza el espinazo, y de una sola vez corte el resto. Nunca corte el pescado serrando. Use siempre un cuchillo filoso.
- Para cortar filetes corte a lo largo de los costados del pescado, empezando de la parte posterior hacia la cabeza, un poco atrás de la clavícula, levante todo el costado en una sola pieza, en ambos lados, deben salir sin espi- nas, si se desea puede quitársele la piel, no es necesario.

Para conservar el pescado puede colocarse en el refrigerador y usarse en el intervalo de dos días, ya sea que se haya guardado fresco o guisado. En el congelador se guarda bien envuelto, y procurar que se congele toda la pieza, así se puede usar en el lapso de un mes.

Cómo descongelar

- Descongela los paquetes en el refrigerador (no afuera) 1/2 kg. congelado se deja en el refrigerador 24 horas para descongelar.
- Cocine inmediatamente después de deshelado.
- Para deshelar rápidamente coloque el paquete envuelto bajo una corriente de agua fría.

Nota importante:

- No descongela el pescado dejándolo a la temperatura normal de una habitación.
- No deshelar bajo agua caliente.
- No vuelva a congelar el pescado ya deshelado.
- Tajadas y filetes pueden cocinarse sin antes descongelarse, pero debe darles mas tiempo de cocción.

Por qué es conveniente el pescado en su presupuesto

Nada se desperdicia, pues no tiene huesos, excepto pequeñas espinas y vértebras, el enlatado presenta estos tejidos bien cocidos y batidos y se pueden comer también.

Puede mezclarse en sopas, guisos de pastas, verduras, arroz, etc., no necesita equipo especial para cocinarlo, es fácil de prepararse y de rápida cocción, se puede hornear, asar, freír, secar, cocer, ó crudo en ceviche.

El pescado contiene un alto valor mineral que ayuda a formar dientes y huesos sanos y fuertes, contiene poca grasa y calorías, lo que contribuye a mantener un cuerpo esbelto, en general contiene un alto valor nutritivo, es fácil de masticar y digerir.

Al cocer el pescado se pueden agregar especias ó hierbas para sazonar, por ejemplo: ajo, cebolla, orégano, o bien un poco de vino o leche, al agua en que se cocc.

Los adornos y aderezos añaden interés, colorido y sabor a sus platillos; usted puede utilizar zanahorias, apio, pepinos, pimiente rojo o verde, limón, lima, lechuga, nueces, naranja ó rábanos.

VALOR NUTRITIVO DE ALIMENTOS
En 100 Grs.peso neto.

Alimentos	GRAMO			M I L I G R A M O S				
	Calo- rías	Protei- nas	Grasa	Calcio	Fósfo- ro	Hierro	Tia- mina.	Trip- tofano
Pescados y Mariscos								
Accoiles	96	17.1	1.3	3250	423	8.40	0.00	186
Atún (en aceite)	268	24.2	20.5	7	294	1.20	0.04	242
Bacalao (seco)	375	81.8	2.8	50	891	3.56	0.08	892
Calamar (fresco)	78	16.4	0.9	12	119	0.50	0.02	---
Carpa	96	16.0	3.1	40	165	1.90	0.04	169
Cabrilla	87	20.1	0.1	15	183	---	0.05	209
Cazón (filete)	105	24.5	0.1	8	141	---	0.03	254
Camarón (crudo)	74	16.9	0.2	70	198	---	0.05	184
Camarón (seco)	293	63.0	2.2	684	779	4.90	0.10	687
Corvina	100	20.8	1.2	38	198	1.10	0.04	216
Charal (seco)	389	74.8	3.9	3850	2320	---	0.67	815
Huevo de pescado	134	20.9	3.8	---	---	---	---	228
Jaiba cocida	77	17.5	0.2	219	144	9.60	0.06	191
Langosta	88	16.2	1.9	40	184	0.50	0.13	176
Mojarra	81	13.6	0.3	36	194	3.70	0.27	148
Ostiones	42	6.3	0.4	147	85	8.42	0.11	69
Bagre	96	16.3	2.3	43	188	4.26	0.06	178
Cherna	102	19.9	0.2	7	167	---	0.01	193
Guachinango	91	20.1	0.6	14	184	---	0.08	219
Lisa	98	20.6	1.1	12	153	---	0.01	225
Pargo	109	21.1	2.1	17	204	0.80	0.09	229
Robalo	95	20.0	1.0	15	204	---	0.35	218
Sierra	118	19.4	3.4	10	168	---	0.14	211
Pulpo	72	12.6	2.0	39	109	2.53	0.02	137
Salmon (enlatado)	170	20.7	9.0	216	305	1.00	0.03	228
Sardina (en aceite)	338	21.1	27.0	354	434	3.50	0.01	230
Trucha	82	18.2	1.0	12	152	1.10	0.05	198
Tortuga fresca	89	19.8	0.5	---	---	---	---	---
Langosta	88	16.2	1.9	40	184	0.50	0.13	176
Carne de Res	---	20.61	5.69	---	---	---	---	---
Carne de Cerdo	---	14.00	28.10	---	---	---	---	---
Carne de Gallina	---	19.72	1.42	---	---	---	---	---
Huevo de gallina	---	11.98	11.80	---	---	---	---	---

FUENTE: Instituto Nacional de la Nutrición, México, 1968.

PESCADO FRITO

Ingredientes:

- 1 kg. de pescado entero
(piezas pequeñas)
- 1/4 de taza leche "evaporada"
- 1.1/2 cucharadita de sal
- 1/2 de taza de harina
- 1/2 de taza de avena
- pimienta al gusto
- grasa para freír

Manera de prepararse:

Si el pescado está congelado, descongele, lave y limpie. Sazónelo con sal y pimienta y que repose un rato. Mezcle la leche con sal y pimienta. Por separado revuelva el harina y avena. Moje el pescado en la leche y cúbralo bien con la mezcla de harina y avena, fría hasta que esté dorado, prime un lado y después otro; el aceite debe estar bien caliente para que no se pegue y desbarate el pescado. Absorba con una toalla de papel la grasa excedente y sirva el pescado con ensalada fresca. (sirve para 6 personas).

ARROZ Y RISTRAS DE PESCADO AL HORNO

Ingredientes:

- 36 ristras ó pedazos de pescado (sazonado con sal y pimienta)
- 2 latas de sopa de legumbres
- 1/3 de taza cebolla picada
- 1.1/2 cucharadita de sal
- 2 tazas de agua
- 4 tazas de arroz cocido
- pimienta al gusto

Manera de prepararse:

Encienda el horno a 350°F. Mezcle la sopa, cebolla, sal y pimienta; el agua poco a poco. Revuelva hasta que hierva, entonces agregue el arroz. En trasto engrasado vacíe esta mezcla y encima coloque las tiras del pescado. Tape el trasto y hornee hasta que el pescado está cocido (15 a 20 min.). (sirve para 12 personas).

HAMBURGUESAS DE SALMON

Ingredientes:

- 1 lata de salmón
- 1/2 taza cebolla picada
- 1/4 taza de grasa
- 1.1/2 taza de pan molido
- 2 huevos batidos
- 1 cucharadita mostaza
- 6 panes para hamburguesas
- 1/2 cucharadita de sal

Manera de prepararse:

Escorra bien el líquido del salmón y guárdelo. Parta el salmón en pequeños pedazos. Acitrone la cebolla. En otro trasto vierta el salmón, 1/3 del pan molido, los huevos, mostaza, sal, la cebolla cocinada y el jugo del salmón, prepare 6 hamburguesas y espolvoreelas con el resto del pan molido, fríalas hasta que doren por ambos lados, con ellas rellene sus panes que estarán cubiertos con mantequilla, sirvalas con una sabrosa ensalada. (sirve para 3 personas).

FILETES DE PESCADO AL HORNO

Ingredientes:

- 1 kg. de pescado
- 1 lata de sopa de jitomate
- 2 cucharaditas cebolla picada
- 3/4 cucharadita de sal
- 1 taza de queso rallado
- pimienta al gusto

Manera de prepararse:

Encienda el horno a una temperatura de 350°F. Corte los filetes para 6 personas y sazónelos con sal y pimienta; engrase el trasto para hornear y coloque los filetes. Mezcle la sopa con sal, pimienta y cebolla y cubra el pescado; termine roseando a todo esto el queso rallado, hornee por espacio de 25 min. y sirvase con una ensalada. (sirve para 6 personas).

ENSALADA DE ATUN Y PAPAS

Ingredientes:

- 2 latas de atún
- 2 tazas de papas cocidas y picadas en trocitos
- 3 huevos cocidos y picados
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 2/3 taza de mayonesa
- 2 tazas cebolla picada
- 1 cucharadita de sal
- pimienta al gusto
- hojas para ensalada (lechuga o col)

Manera de prepararse:

Parta el atún en pequeños trozos, mezcle todo, excepto las hojas para ensalada, hasta formar una ensalada bien sazonada, la cual se colocará sobre hojas de lechuga o col previamente lavadas. (para 6 personas).

PESCADO ESTOFADO

Ingredientes:

- 1/2 kg. pescado fresco ó congelado.
- 1 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de grasa
- 1 lata de tomate (puré)
- 2 tazas de papas (cortadas en pedazos)
- 1 taza de agua
- 1/4 taza de salsa de tomate
- 1/2 cucharadita sal y pimienta al gusto.
- 1 lata legumbres mixtas

Manera de prepararse:

Corte el filete en pedazos chicos y sazone con sal y pimienta, acitrona la cebolla, agregue el tomate, papas, salsa de tomate y el agua, cubra con esto el pescado y póngalo a fuego lento hasta que se cocine. También se le agrega la lata de legumbres.

CAILDO LARGO

Ingredientes:

- 1 kg. pescado en pestas
- 5 chiles anchos
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de ajo, chica
- 3 jitomates regulares
- 5 cucharaditas aceite olive
- 1/2 cuch. orégano, pizca comino,
- 1 rama epazote, papa al gusto.
- 2 lt. de agua

Manera de prepararse:

Se remojan los chiles y se muelen con el jitomate, cebolla y ajo, esto se fríe, se agrega el agua y se deja hervir; se agrega el epazote, las especias, papas, el pescado crudo, se sazona con sal y se deja hervir hasta que el pescado se cueza.

SOPA DE MARISCOS

Ingredientes:

- 1/2 kg. jaiba en concha
- 1/4 kg. filete de rohalo
- 1/4 kg. camarón
- 1/4 kg. ostión s/concha
- 1/4 lata espárragos
- 1/4 kg. jitomate
- 1 cebolla gde., 1/2 cabeza ajo
- 2 hojas laurel, 1/4 cuch. orégano
- 5 pimientos blancos, 5 cuch. aceite olive, aceitunas, alcaparras, sal, al gusto.
- 1.1/2 lt. de agua

Manera de prepararse:

Se muele jitomate, cebolla y ajo, se frien en el aceite, se sazona perfectamente, se le agrega el agua y se deja hervir, cuando rompe el hervor se agregan todos los mariscos; las jaibas se limpian y se les quita la concha de encima y se parten a la mitad. También en este momento se agregan las aceitunas, alcaparras, las especias y se sazona. Al servirse se le agrega 2 ó 3 espárragos a cada plato.

SOPA DE TORTUGA

Ingredientes:

- 1 kg. de carne de tortuga
- 1/4 kg. jitomate
- 1 cebolla
- 1/2 copa de vino jerez
- 1 manojito de perejil
- 1 cucharadita de harina
- 8 cuch. aceite de olivo
- 3 lt. agua, 4 dientes ajo, aceitunas, alcaparras, sal al gusto

Manera de prepararse:

Se cuece la tortuga con sal, cebolla y ajo al gusto. En un sartén se frien 2 dientes de ajo, ya fritos se muelen con la cebolla y el jitomate. En la cacerola en que se hará la sopa, se dora el harina y se le agrega la carne deshebrada y el caldo en que se coció, cuando hierve se le pone el jerez, aceitunas y alcaparras.

PESCADO EN ESCABECHE BLANCO

Ingredientes:

- 1 kg. pescado en rebanadas
- 2 cebollas gdes., 1/2 cabeza ajo
- 2 hojas laurel, 1 ramita tomillo
- 1 ramita mejorana, 1 cuch. orégano
- 1/4 taza de agua, 1/2 taza vinagre
- 1/4 cuch. comino, 8 cuch. aceite olivo
- 1 lata de chiles en rajas

Manera de prepararse:

Se frien en 7 cucharadas de aceite, la cebolla, ajos y las hierbas de olor, cuando se asitrona la cebolla se agrega el agua y se deja hervir 5 min., enseguida el vinagre y se retira del fuego, cuando se enfría un poco se le agregan las rebanadas de pescado que previamente se frian, se le agrega el resto del aceite y las rajas; se mete en el refrigerador antes de servirlo.

PESCADO ENCHILADO

Ingredientes:

- 1 kg. de pescado
- 6 chiles anchos
- 1 cebolla, 3 jitomates
- 1/2 cabeza de ajo, 8 pimientas
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/4 " de comino
- 1 " de harina
- 1 1/4 de lt. aceite de olivo
- aceitunas, alcaparras y chiles curtidos

Manera de prepararse:

Se remojan en agua caliente los chiles anchos, se asa el jitomate, cebolla y ajo y se muelen con el chile y las especias. Se fríe una cucharada de harina en el aceite y enseguida se le agrega todo molido, que se fría muy bien, enseguida se agrega a esto el pescado ya cocido y un poco de caldo en que se coció, a que quede espeso. Después se le ponen las aceitunas, alcaparras, rajas de chile curtido y un poquito de vinagre. Se retira del fuego.

JAIBAS ENTOMATADAS

Ingredientes:

- 1 kg. carne de jaiba
- 1/2 kg. jitomate
- 1 cebolla, 3 dientes ajo
- 1 ramita yerbabuena, 2 ramitas de perejil
- 5 cuch. aceite, 1 cuch. vinagre
- aceitunas, alcaparras, chiles curtidos

Manera de prepararse:

Se muele el jitomate, ajo y cebolla, se pican los chiles y las hierbas (perejil y yerbabuena) se fríe todo en el aceite, se sazona y después se agrega la carne, aceitunas y alcaparras.

JAIBAS RELLENAS

Con jaiba entomada se llenan las conchas de jaiba, se les pone encima pan molido y un poco de aceite, se meten al horno a que dore el pan.

JAIBAS EN CHILPACHOLE

Ingredientes:

- 1 kg. de carne de jaiba
- 8 chiles anchos
- 2 jitomates, 3 dientes ajo
- 1 trocito de cebolla
- 3 such. aceite, 1 ramita epazote
- 1 bolita de masa (del tamaño de una nuez)
- 1 litro de agua

Manera de prepararse:

Se asan los chiles y jitomate, se muelen con ajo y cebolla y se fríe, se le agrega el -- agua y se sazona, cuando está hirviendo se -- le pone la carne y el epazote. Se disuelve -- la masa en un poquito de agua y se incorpora al caldo para que espese.

TORTUGA EN ESTOPADO

Ingredientes:

- 1 kg. carne de tortuga
- 1/2 kg. jitomate
- 1 cebolla, 5 pimientos
- 4 dientes ajo, 1 clavo
- 1 raja canela, 2 hojas laurel
- 1 ramita de tomillo
- 1 copa de jerez, pasitas, almendras, aceitunas, alcaparras, chicharos, perejil y yerbabuena.

Manera de prepararse:

Un rato antes se lava bien la carne y se remoja en agua con vinagre y sal. Se escurre -- muy bien y en una cacerola con aceite se -- frien los pedazos de carne, enseguida se le -- agrega el tomate, cebolla, ajo, picados, así como las hierbas de olor y aceitunas, cuando está blandita la carne se agrega todo lo demás y se sazona al gusto.

PULPOS A LA MARINERA

Ingredientes:

- 1 kg. de pulpo
- 1/2 kg. jitomate, 1 cebolla,
- 4 dientes ajo, 5 pimientos
- 1 raja canela, 1 clavo,
- 2 hojas laurel, 1 rama tomillo
- 1/4 de lt. aceite de olivo
- 1 copa de vino tinto
- percehil, yerbabuena, pasitas, almendras, aceitunas y alcaparras.
- chiles curtidos en rajas

Manera de prepararse:

Se dejan los pulpos en vinagre o limón por -- un rato. Se enjuagan varias veces con mucha -- agua. Se ponen a cocer sin sal, con cebolla. Ya blanditos se pican en trocitos. Se fríe -- cebolla, ajo y jitomate molidos, se agregan -- los pulpos y todo lo demás. Se sazona y se -- retiran del fuego.

GALAMARES

Pueden guisarse como los pulpos.

CEVICHE

Ingredientes:

- 1 kg. de pescado (lisa, sierra o macarela)
- 1/2 kg. jitomate
- 1/4 kg. cebolla
- 1 manojito cilantro, 8 limones, aceite olivo al gusto, chiles en vinagre al gusto, aceitunas, alcaparras, sal al gusto

Manera de prepararse:

Se corta en pequeños pedacitos el pescado -- crudo (filetes) se le exprimen los limones y se agrega sal, se deja reposar en el refrige -- rador por espacio de 4 ó 5 horas. Se pica fi -- namente el jitomate, cebolla, cilantro, chile, -- aceitunas y alcaparras, esto se incorpora al -- pescado además de un poco del vinagre de los -- chiles. Si se desea se puede poner aguacate -- y chicharos cocidos en pequeña cantidad.

EROCQUETAS DE PESCADO O CAMARÓN

Ingredientes:

- 1/2 kg. de pescado o camarón
- 1/4 kg. de papa
- 2 huevos batidos
- 1 manojito de perejil
- pimienta molida
- pan molido

Manera de prepararse:

Se cuecen las papas al vapor, se prensan y revuelven con el pescado o camarón previamente desmenuzado y cocido, además el perejil también picado, se forman las erocquetas, se pasan por el huevo y después por pan molido y se frien. Se sirven con una ensalada.

HUEVA DE LISA ENTOMATADA

Se fríe jitomate y cebolla molidos y en esa salsa se cuece la huevo previamente hervida con sal y rebanada. Al guiso se le agrega una rama de epazote al gusto.

TORTITAS DE HUEVA DE LISA

A la huevo seca se le da un hervor y se le quita el pellejito que la cubre, se rebana y pueda molerse en la licuadora, esto se mezcla con huevo y se forma una pasta espesa. Con una cuchara se vacían porciones en el aceite caliente y se extienden para formar la tortita, se doran por los dos lados. Se sirven con una salsa de tomate y cebolla molidos, la cual se fríe y se le agrega una hojita de laurel, con ella se bañan las tortitas.

BOTANA DE HUEVA DE LISA (SECA)

Se rebana y se fríe en aceite bien caliente a que quede bien dorada. Se ofrece con limón y galletas saladas y rajitas de chile curtido.

CALDO DE CAMARONES

Ingredientes:

- 1/2 kg. de camarones
- 2 jitomates grandes
- 3 chiles guajillos
- 2 dientes ajo, 1 rama epazote
- 1 zanahoria rebanada, 1 bolita de masa, 1 cuch. de sal

Manera de prepararse:

Los jitomates y chiles asados se muelen con el ajo, se frien y se sazonan, se agrega el agua y se deja hervir, entonces se agregan los camarones, epazote y zanahoria previamente cocida y picada. Se disuelve la masa en un poco de agua y se agrega, que hierva solo 5 min. y se retira del fuego. A la hora de comer se exprime limón. Si se desea se pueden agregar nopalitos ya cocidos con sal en vez de zanahoria.

CAMARONES RAPIDOS A LA KING

Ingredientes:

- 1/2 kg. de camarón crudo
- 1 lata de sopa de hongos
- 2 cuch. cebolla picada
- 1/4 taza aceitunas picadas
- 1/2 taza trocitos de naranja
- 1/4 taza de agua, 1 copita de vino jerez y perejil al gusto.

Manera de prepararse

Se limpian y se cuecen los camarones, luego se pican en trocitos, se les agrega la crema de hongos, agua, cebolla, aceitunas, perejil y se calienta todo muy bien. Antes de servir se le agrega el vino jerez. Se sirve sobre galletas, tortitas o arroz. Rinde para 4 personas.

Ingredientes:

- 1 kg. camarones crudos
- 5 cuch. de mantequilla
- 1.1/4 cuch. de sal
- 1/2 taza cebolla picada
- 6 cuch. harina, 2 tazas leche
- 2.1/2 cuch. polvo de salsa curry
- 1/2 cuch. de azúcar
- 1/4 cuch. polvo de jengibre
- 1 taza agua hirviendo
- 1 cuch. jugo de limón
- 1 cubito caldo de pollo

Manera de prepararse:

Se limpian y cuecen los camarones, derri-tase la mantequilla y agréguese la cebolla hasta acitronarla. Agregue el harina, salsa curry, azúcar, sal y jengibre, el cubito de pollo - disuelto en agua y la leche poco a poco. Dé-jese hervir hasta que espese, entonces se - agregan los camarones y el jugo de limón, se deja unos 5 min. a fuego lento y se sirven.

CAMARONES EN CONCHAS REFRACTARIAS

Ingredientes:

- 1/2 kg. camarones crudos o cocidos
- 1 taza de apio picado
- 3/4 taza de mayonesa
- 2 cuch. salsa Worcestershire
- 1 pimiento picado, 1/2 cuch. sal
- 2 cuch. cebolla picada
- 1/4 cuch. de pimienta
- pan molido

Manera de prepararse:

Los camarones ya cocidos y limpios se cor-tan en pedacitos. Se pone al fuego la mayo-nesa, apio, pimienta y cebolla hasta que el apio esté blando, se retira del fuego y se - agrega la salsa Worcestershire, la pimienta y sal y después los camarones. Se colocan - pequeñas porciones en conchas refractarias - se rocían con pan molido y con un trocito de mantequilla se meten al horno por 15 min. - (sirve 4 personas).

CAMARONES A LA BORDERTOWN

Ingredientes:

- 1/2 kg. de camarones
- 2 cuch. aceite vegetal
- 1 cebolla mediana (rebanada)
- 1 diente ajo (picado)
- 3 apios picados
- 1 cuch. chile molido, 1 ch.
- 1 cuch. harina, 1/2 taza hongos
- 1 lata puré tomate, 1 hoja laurel
- 1 ramita tomillo, 2 pimientos picados, sal y pimienta

Manera de prepararse:

En el aceite caliente se fría la cebolla, 1/3 del apio y ajo, hasta que se acitronen, se va rociando poco a poco el harina hasta que dore. Entonces se agrega el jitomate, laurel, tomi-llo, chile, hongos, pimientos, se sazona con - sal y pimienta. Se deja cocer por 10 min. se - retira del fuego. 5 min. antes de servirse se agregan los camarones y el resto del apio y - cocine por 5 min. Sirvase con arroz. (sirve 4 personas).

CAMARONES EN ESCABECHE

Ingredientes:

- 1/2 kg. camarones crudos
- 1/2 taza de aceitunas
- 1 cebolla rebanada
- 1/4 de zanahorias
- 1 lata de hongos, 1/2 taza vinagre
- 1/8 de lt. de aceite olivo
- 1 lata rajas curtidas
- laurel y tomillo al gusto
- 1 cuch. de sal

Manera de prepararse:

En la mitad del aceite se acitrona la cebo-lla y se quita del sartén, enseguida se fríen los camarones crudos y sin concha, se tapa el sartén y se cocinan por 5 min, entonces se - agrega la cebolla acitronada, sal, hierbas de - olor, hongos, los chiles con un poco de su - vinagre, las zanahorias previamente sancocha-das y rebanadas, se vuelve a cocinar por un - 3 min. Se apaga la lumbre y se añade el res - del aceite y el vinagre. Se guardan en el r - frigerador y ya fríos se sirvan como botana - sobre galletas.

Nota: Si al cocer los camarones sueltan mucho líquido, quite la mitad o un poquito más.

PAN DE CAZÓN

Ingredientes:

- 1/2 kg. de cazón
- 1/2 cebolla, 1/2 kg. jitomate
- frijoles refritos
- tortillas chicas
- 1 rama epazote y chiles
- cuaresmaños

Manera de prepararse:

Se cuece el cazón con sal y 1 ramita de epazote, se escurre el agua. Se guisa con un poco de jitomate molido, cebolla y una ramita de epazote picado. Se hace una salsa con el jitomate restante, rebanadas de chile y 1 ramita de epazote y se fría. Las tortillas se frien ligeramente, se untan con frijoles refritos, enseguida una capa de cazón y se tapa con otra tortilla, se bañan con salsa.

TAMAL DE PESCADO

(no se emplea masa de maíz)

Se limpia muy bien el pescado y en caso de ser pescado grueso se le rebana y se le pone sal al gusto. Se toman las hojas de maíz y se lavan. Después cada hoja se unta con manteca, al igual que el pescado para que no se pegue. Se coloca el pescado rebanado o en pedazos dentro de las hojas agregándole una raja de chile y una rama de epazote. Se cuecen en una olla de barro o en una vaporera. Deben cocerse al vapor.

SARDINAS CON GUACAMOLE

Se prepara una salsa a base de cilantro, chiles y jitomates asados, todo esto molido, a ésta salsa se le agregan los aguacates pelados, se machanan y se revuelven. Se sirven las sardinas y por un lado el guacamole.

PESCADO EMPANIZADO

Se usan de preferencia filetes, los cuales se remojan por un rato en jugo de limón con orégano y un poco de sal, se deja reposar. Por otra parte se batan los huevos y pan molido. Se escurre el pescado y se mojan en el huevo y se frien en buen aceite. Se sirven con ensalada.

10 MANERAS DISTINTAS DE SABOREAR OSTIONES

OSTIONES ESTOFADOS

Ingredientes:

- 2 docenas de ostiones
- 1/2 litro de leche
- 2 cuch. de mantequilla
- sal y pimienta al gusto

Manera de prepararse:

Ponga a hervir la leche. Por otro lado los ostiones a fuego lento. Agregue los ostiones a la leche justa mente cuando esta llegue a punto de hervir. Cocine a baja temperatura hasta que los ostiones se hinchen y estén bien arrugados. Agregue sal y pimienta al momento de retirarlos del fuego para evitar que se cuajen.

OSTIONES A LA CREMA

Ingredientes:

- 2 docenas de ostiones
- 2 cuch. de mantequilla
- 1/8 cuch. de pimienta
- 1/2 cuch. de sal
- 1 cuch. de galleta molida
- 1/2 lt. crema, 2 hojas laurel
- 1 copa de jerez
- 1/2 lt. agua hirviendo

Manera de prepararse:

Hierva y escurre los ostiones, coloque el agua en un sartén con la mantequilla, las hojas de laurel, sal y pimienta, permita que hiervan y agregue las galletas molidas, crema y jerez. Hierva y agregue los ostiones y cocine 2 min. más. Sirva sobre pan tostado.

OSTIONES Y TOCINO

Ingredientes:

- 12 ostiones grandes
- 12 rajas de tocino

Manera de prepararse:

Escurre y enrolle cada ostión en una raja de tocino. Use un palillo para sostener el rollo. Colóquelos en un molde y hornos a media temperatura.

OSTIONES A LA NEWBURG

Ingredientes:

- 3 docenas de ostiones
- 1 cuch. de mantequilla
- 2 huevos (yemas)
- 2 cuch. de jerez
- 1/2 cuch. de harina
- 1 taza de crema
- 1 cuch. de sal
- 1/4 cuch. salsa inglesa

Manera de prepararse:

Derrita la mantequilla y bátala con la harina. Cuando esté bien mezclada, agregue poco a poco la crema y bata suavemente. Agregue los ostiones escurridos y cortados en cuatro. Cuando se calienten bien, agregue la sal, el jerez y la salsa. Mezcle bien y agregue las yemas batidas. Sirva de inmediato.

OSTIONES PICADOS

Ingredientes

- 2 docenas de ostiones
- 1 cuch. mantequilla derretida
- 1 cuch. mantequilla para la cubierta
- 1 copa de crema
- 1/2 taza de galletas molidas
- 1/2 taza de pan molido

Manera de prepararse:

Pique los ostiones finamente. Póngalos en un sartén con la mantequilla y la crema, fríalos y agregue la galleta picada. Cocínelos por 5 minutos batiéndolos, colóquelos en un plato de hornear, súbralos con el pan molido y dígitribuya la mantequilla encima. Se dejan hervir hasta que tomen un color café brillante.

ENSAIADA DE OSTION

Ingredientes:

- 4 docenas de ostiones
- 2 cabezas de lechuga romanita
- sal y pimienta

Manera de prepararse:

Coccine los ostiones en su propio jugo, escúrrelos, sazone con sal y pimienta permita que se enfríen, arregle las hojas en un plato para ensalada y coloque los ostiones en el centro de las hojas, agregue la salsa sig.:

3 yemas de huevo, 1 cuch. de mostaza, 2 cuch. de aceite de olivo, 1 cucharada de vinagre y sal al gusto. Mezcle los ingredientes, adélgate con vinagre si está muy espeso y vacíe sobre los ostiones o páselo para que cada uno se sirva.

OSTIONES FRITOS EN MANTEQUILLA

Ingredientes:

- 2 docenas de ostiones
- 2 cuch. grandes mantequilla
- 1 cuch. de jerez
- 1 copa de crema
- sal y pimienta

Manera de prepararse:

Coloque la mantequilla en un sartén, cuando esté caliente agregue los ostiones, cocine hasta que los bordes empiecen a enrollar, agregue la crema, jerez y condimentos.

FRITURA A LA PHYLADELPHIA

Ingredientes:

- 2 docenas de ostiones
- 1.1/2 taza de mayonesa
- 2 taza de galleta molida

Manera de prepararse:

Seque los ostiones, sumérjalos en la mayonesa, revuelva en la galleta vuelva a sumergir en mayonesa y de nuevo cubralos con galleta, fría en aceite caliente (bastante aceite hasta que naden), hasta que tomen un color café, mantenga el aceite lo mas caliente posible y maneje los ostiones unicamente lo necesario.

SOPA DE OSTIONES TAMIANUA

Ingredientes:

- 5 docenas de ostiones
- 1 jitomate grande
- 3 dientes de ajo
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 taza de alcaparras
- 1/2 taza de aceitunas
- 6 ramas de cilantro
- sal y pimienta
- 50 gr. masa (minsa)

Manera de prepararse:

Lave los ostiones en agua con sal. Se prepara una salsa con el jitomate, ajos, cebolla y cilantro, todo esto se fríe en aceite, agregue las aceitunas y alcaparras, sazónelo con sal y pimienta. Agregue los ostiones hasta que hiervan, poniéndole la masa y dejándolo al fuego durante 10 min. Sirvase con galletas saladas.

OSTIONES ASADOS EN SU CONCHA

Límpielos perfectamente, colóquelos encima de una estufa caliente o dentro de un horno a temperatura moderada, espere a que la concha sea fácilmente desprendible, retire la parte plana de la concha, agregue mantequilla, sal y pimienta y sirva como está.