

# El mar en cacerola

recetario popular  
de pescados y mariscos



SECRETARIA DE PESCA

# **SECRETARIA DE PESCA**

**C. LIC. PEDRO OJEDA PAULLADA**  
Secretario de Pesca

**C. ALFONSO G. CALDERON VELARDE**  
Subsecretario de Fomento Pesquero

**C. LIC. FERNANDO CASTRO Y CASTRO**  
Subsecretario de Infraestructura Pesquera

**C. LIC. GLORIA BRASDEFER**  
Oficial Mayor

**LIC. HORACIO ESTAVILLO LAGUNA**  
Director General de Comunicación Social

# **EL MAR EN CACEROLA**

**Recetario Popular de Pescados  
y Mariscos**

**MEXICO**

**1984**

**Primera edición: octubre de 1984**  
**Secretaría de Pesca**  
**Impreso en México**  
**ISBN 968-817-028-3**

# INDICE

Presentación.	1
Introducción.	3
Cómo se vende el pescado.	5
Cuánto se debe comprar.	7
Cómo reconocer el pescado fresco.	8
Cómo reconocer los mariscos frescos.	9
Cómo se escama el pescado.	11
Cómo se limpia el pescado.	12
Cómo limpiar los mariscos.	14
Cómo se filetea y corta el pescado.	19
Cómo filetear los pescados chicos.	21
Cómo se conserva el pescado.	22
Cómo se descongela el pescado.	23
Tiempos de preparación de los pescados.	24
Distintas maneras de preparar el pescado.	27
Nutrición y pescado.	33
Fichas informativas.	39
<b>BOTANAS, ANTOJITOS Y ENSALADAS.</b>	40
Tacos de camarón o machaca de pescado y nopales.	41
Quesadillas de jaiba a la veracruzana.	42
Charales tostados a la mexicana.	43
Tortilla de huevo con pescado ahumado.	44
Sandwiches o tortas de pescado.	45
Hueva de lisa con salsa verde.	46
Pescadillas. (Quesadillas de pescado).	47
Hueva de lisa, para untar.	48
Mojarritas doradas.	49
Sardinas fritas.	49
Tacos dorados.	50
Machaca de pescado.	51
Tacos de calamares en su tinta.	52
Fritada de pescados y mariscos.	53
Sardinas en conserva.	54
Tortas de charales en salsa verde.	55
Croquetas de pescado seco.	56

Paté de pescado en tostadas.	57
Chicharrón de pescado.	58
Ensalada de atún y papas.	58
Ensalada de mojarra.	59
Ensalada de atún o sardina para untar.	60
Salpicón de atún fresco y jaiba.	61
Ensalada de pescado seco.	62
Empanada de pescado.	63
Ensalada de acociles.	64
<b>COCTELES.</b>	65
Salsa clásica.	65
Salsa merideña.	66
Salsa arriera.	66
Salsa petrolera.	67
Salsa Morelia.	68
Salsa chipocluda.	68
Salsa verde.	69
Salsa cascabelera a la mayonesa.	70
Salsa de cebolla y pimienta.	71
Salsa del "Rey Feo".	72
<b>LOS CEVICHE.</b>	73
Ceviche tradicional.	74
Ceviche blanco.	75
Ceviche bandera.	76
Ceviche de trucha.	77
Ceviche de cazón.	77
Ceviche de pulpo.	78
Ceviche serrano.	79
<b>ESCABECHES Y VINAGRETAS.</b>	80
Camarones a la jalapeña.	81
Atún o pargo adobado en escabeche No. 1.	82
Atún o pargo adobado en escabeche No. 2.	83
Sierra o pámpano en escabeche colorado.	84
Chiles poblanos en escabeche rellenos de atún y/o sardina.	85
Esmedregal, aceitero en escabeche.	86
Filete de pescado en escabeche de chile güero.	87
Filete de mero o jurel a la naranja.	88
Escabeche de cazón, atún o peto.	89

Pulpos en vinagre.	90
<b>SOPAS Y CALDOS.</b>	91
Caldo de cabezas de pescado a la yucateca.	92
Sopa de pescado con chile ancho.	93
El tradicional caldo de camarón.	94
Sopa de carpa.	95
Sopa de pescado y flor de calabaza.	96
Sopa verde de jaiba o pescado bandera.	97
Sopa de ostiones enchilados.	98
Sopa verde de almejas negras.	99
Chilpachole de jaiba y camarones.	100
Gran potaje marinero	101
Sopa de jaibas.	102
Sopa fría de elote con hueva de lisa.	103
Sopa verde de cocochas.	104
Sopa de almeja chirla.	105
Sopa de pescados y mariscos clásica sopa marselleña (bouillabaisse).	106
<b>PLATILLOS DE OTROS PAISES.</b>	108
Como preparar una succulenta comida completa de pescado crudo shashimi.	108
Salsa No. 1.	109
Salsas No. 2 y No. 3.	110
Arroz al vapor.	111
Tempura.	112
Las salsas.	113
Arroz frito.	114
La pasta y los pescados y mariscos.	115
Espagueti con salsa de pescado.	116
Espagueti con salsa de jaiba con verdolagas.	117
Espagueti con sardinas a la siciliana.	119
Espagueti a la marinera.	120
Espagueti con calamares.	121
Paella marinera.	122
Pizza con atún.	124
<b>GUISADOS, HORNEADOS Y FRITOS.</b>	126
Atún en cacerola.	127
Cazuela de langostinos o acamayas.	128
Almejas en salsa de tomillo.	129
Tortas de camarón o machaca de pescado.	130
Ostiones borrachos.	131
Cazuela de acamayas o camarones.	132
Atún o sierra en adobo.	133

Pescado escalfado o hervido en hierbas de olor.	134
Rebanadas de robalo o pargo a la crema.	135
Albóndigas de carpa en salsa de verduras.	136
Lebrancha en ajo y perejil.	138
Pescado en salsa de granada.	139
Almejas con chorizo.	140
Pescado con salsa de berenjena.	141
Calamares rellenos de pan molido.	142
Pulpo salseado.	143
Albóndigas de pescado en salsa guajillo y chile ancho.	144
Pescado tapatio.	146
Cazón habanero.	147
Pescado adobado costeño	148
Pescado en salsa blanca.	149
Atún fresco en salsa roja.	150
Pescado con champiñones.	151
Arroz verde con pescado.	152
Pescado en aspic maestro pintor.	153
Pescado hervido o escalfado con salsa española.	154
Tapado de cabrilla.	156
Sierra o trucha ahumada al estilo Mazatlán.	157
Rebanadas de cabrilla a la Veracruzana.	158
Pescado con verduras.	159
Pulpos en su tinta.	160
Receta tradicional de pan de cazón.	162
Los tradicionales romeritos con tortas camarón o machaca de pescado.	163
Pescado seco, tipo "Bacalao".	166
Pescado horneado a la mantequilla.	168
Robalo relleno de espinaca.	169
Huachinango del Golfo relleno.	170
Mojarras empapeladas.	171
Lenguado con pimentón.	172
Atún en yerba santa.	173
Pescado en hierbas y tomates verdes.	174
Sardinias rellenas.	175
Sardinias a la napolitana.	176
Rollitos de filete de mero o de aceitero.	177
Carpa campirana.	178
Bonito al achiote.	179
Pargo relleno de apio.	180
Chayotes rellenos de pescado.	181
Mero empapelado con manteca y achiote.	182

<b>LO QUE USTED DEBE SABER DE LOS ACEITES.</b>	183
Como preparar pescados y mariscos al "Mojo de Ajo".	186
Pescado ahumado frio en salsa de yerbabuena.	188
Atún asado con romero.	189
Carpa en salsa agridulce.	190
Ostiones empanizados.	191
Tortas de papa rellenas de mojarra.	192
Milanesa de pescado.	193
Mojarra en salsa agridulce.	194
Pescadillas rebozadas.	195
Hamburguesas de pescado seco.	196
Trucha o chucumite al perfil.	197
Atún fresco rebozado.	198
Rubias doradas.	199
<b>TAMALES Y MIXIOTES DE PESCADO.</b>	200
Mixiote de pescado.	201
Tamal de jurel a la costeña.	202
Tamal de pescado con yerba santa.	203
Tamal asado de lisa Don Ricardo.	204
Día de campo.	205
Cazón molido para tostadas, o arroz.	206
<b>SALSAS PARA ACOMPAÑAR MARISCOS Y PESCADO.</b>	207
Mayonesa de limón hecha en casa.	207
Mayonesa de ajo.	207
Salsa holandesa.	208
Mayonesa de hierbas.	208
Salsa tártara.	209
Concentrado de pescado No. 1.	210
Concentrado de pescado No. 2.	211



*Para promover el consumo de las especies marinas y de aquellas propias de la acuicultura, la Secretaría de Pesca elaboró este recetario que tiene el propósito de difundir la cocina popular, las ideas gastronómicas tradicionales y nuevas acerca de especies comestibles conocidas y también de las menos conocidas, o esas que hasta ahora han tenido menor demanda y que podrían satisfacer las posibilidades de los grupos poblacionales de menores ingresos, los cuales, por lo tanto, podrán proteger su poder adquisitivo.*

*El recetario, aun cuando absorbe una tarea cuya naturaleza es exquisitamente gastronómica, tiene utilidad a distintos niveles. Utilidad inmediata para el ama de casa, para preparar algún platillo a base de pescado, y utilidad política y social en cuanto, mediante la adopción de nuevos hábitos alimenticios se podrá incidir en el cambio de patrones socioculturales.*

*Secretaría de Pesca*

# INTRODUCCION

---

Este recetario, elaborado por la Secretaría de Pesca, reúne las recetas tradicionales de la cocina mexicana, enriquecidas con otras nuevas, hasta llegar a las últimas adquisiciones, que en numerosos casos reflejan las benéficas influencias extranjeras, que vienen a enriquecer nuestra tradición y nuestro mestizaje gastronómico.

Hoy en día numerosas innovaciones de la dietética y de las ciencias de la nutrición destacan cada vez más el consumo de pescados y mariscos, por ser un alimento de fácil digestión y tiene una gran riqueza en cuanto a las formas de su preparación.

El pescado es una fuente inagotable de sorpresas gastronómicas, representa un reto a la imaginación, casi sin límite, ya que se puede preparar de múltiples formas: asados, fritos, envueltos en hojas de maíz, al vapor o escalfados, en ceviches o escabeches, guisados, etc.

¿Y por qué no preparar unas albóndigas de pescado para los niños? La carne de pescado es más blanda que la de res o cerdo, y les proporciona las proteínas, vitaminas y minerales indispensables para su desarrollo.

Durante mucho tiempo, una irracional identificación entre el aumento del nivel de vida y el consumo de carne ha venido relegando el consumo de pescado.

Además existe una serie de prejuicios: desde considerar de que se trata de un alimento difícil de conservar (antes de los sistemas de refrigeración y conservación en frío), hasta exagerar las dificultades de su manipulación en la cocina. Muchas amas de casa se resisten a la idea de tener que limpiar un pescado, por lo tanto, un apartado especial del recetario se dedica a la divulgación de ciertos conocimientos sobre como escamar, limpiar, cortar, filetear el pescado, como reconocer su frescura, etc. Aun cuando estas son operaciones que realiza un pescadero, es oportuno que uno se familiarice con dichos procedimientos.

Por supuesto no podría faltar la información respecto a las cualidades nutricionales de pescado y marisco en comparación con otros alimentos, así como una tabla comparativa de los valores nutricionales en cuanto a las distintas especies.

Todos los ingredientes que se mencionan, están a disposición en cualquier mercado del país. Las recetas incluidas en esta publicación han sido objeto de prueba, y experimentación. Las cantidades de ingredientes están calculadas para cinco personas, aunque en algunas ocasiones se indica que se trata de recetas para seis u ocho, ya que se refiere a caldos o escabeches y otros platillos que se pueden guardar en el refrigerador y consumir a lo largo de varios días.

Una pequeña advertencia: no disfrace el sabor del pescado, ya que hablamos de buena cocina, donde las cosas tienen el sabor de lo que son. ¡No exagere tampoco con el limón!

La variedad de pescados que podemos consumir es innumerable. Es preciso salir de los dos o tres tipos de pescado más conocidos (huachinango, robalo, sierra, etc.) para empezar a reconocer, distinguir, probar y estimar las otras especies que abundan en nuestras aguas. No existen pescados nobles y de segunda. Todos son sabrosos, solamente hay que conocerlos y observar los principios fundamentales de su preparación y cocción. Por lo tanto el recetario presenta platillos elaborados con atún, pargo, gurrubata, bagre, sardina, pescadilla, lisa, mojarra, cazón, jurel, carpa, lenguado, rubia, charal, etc. Hay que subrayar que un tipo de pescado puede ser sustituido por otro en la mayoría de las recetas, con tal de que al cocinarse permanezca dentro de la categoría de carne grasa o de carne magra que se indica.

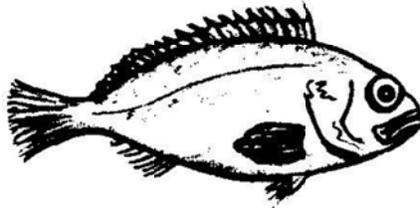
En resumen: hemos querido difundir la cultura culinaria del pescado, las recetas de los pescados y mariscos a través de los cuales podemos, mejor que con cualquier otro alimento perfeccionar nuestras aficiones y gustos culinarios.

# COMO SE VENDE EL PESCADO

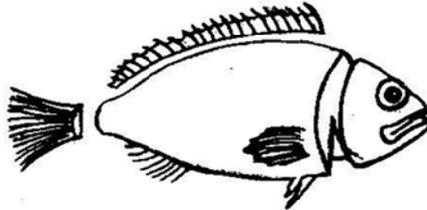
---

Usted puede comprar pescado de varias maneras; es importante que usted sepa cómo comprarlo.

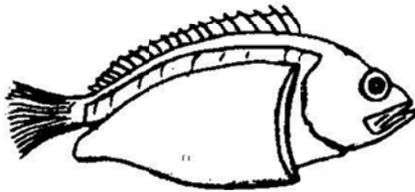
**ENTERO.** El pescado tal y como se pescó; este tipo de pescado debe limpiarse de un extremo a otro, escamar y eliminar las vísceras, antes de cocinarse.



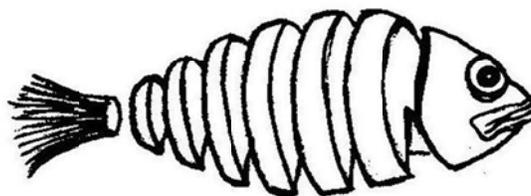
**PESCADO LIMPIO.** En las pescaderías le vaciarán los intestinos, le quitarán las aletas, troncharán la cola y removerán escamas. Usted puede aprovechar para un caldo (base) la cabeza, las aletas y la cola.



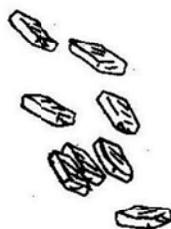
**FILETES.** Los filetes son los costados de los pescados. Estos han sido cercenados del espinazo del pescado, y están ya listos para cocinarse.



**REBANADAS.** También se dice: lonjas, tajadas o ruedas. Las rebanadas son de aproximadamente 2 cm. de ancho.



**PORCIONES DE PESCADO.** El pescado cortado en piezas uniformes, generalmente se venden empanizadas y congeladas. Cocínelo conforme a las instrucciones del paquete.



**RAYADO.** Se le hacen dos o tres cortes en el lomo para que penetren más los sabores; esto en el caso que vaya a preparar el pescado al horno. Si lo va a freír, asar o sacar filetes, no lo raye.

**DESHUESADO.** El pescadero lo abre a lo largo del vientre y le saca la espina dorsal, queda así listo para rellenarse si es pescado grande o para capearse o asarse abierto, si es pescado chico.

**RETAZO.** Son los restos que quedan después de limpiar y filetear un pescado: cabeza, espinazo, etc.

**PESCADO ENLATADO.** El atún, las sardinas y algunos mariscos se limpian, aderezan y enlatan en las plantas procesadoras. El pescado enlatado no tiene desperdicios, ni huesos, por lo que es un alimento ideal para preparar sandwiches, pizzas, ensaladas, etc. y es adecuado para niños.

**PESCADO SECO.** El pescado seco generalmente se vende ya limpio. Debe remojarse varias horas antes de cocinarlo para quitar el excedente de sal. Se recomienda desmenuzarlo y retirar las espinas.

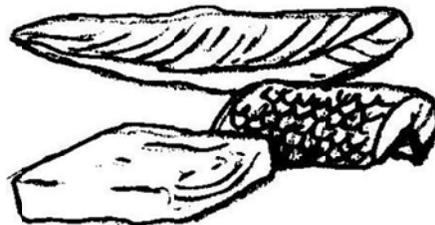
# CUANTO SE DEBE COMPRAR

---

Usted puede comprar pescado de varias maneras: entero, limpio en rebanadas, filetes, retazo, enlatado, etc. Al comprar un pescado entero, deberá tener en cuenta que se pierde entre un 40 y 50 por ciento de su peso total al cortarlo en filetes. Si lo va a servir entero, debe calcular aproximadamente 350 gramos por persona, según el tipo de pescado. Los de forma plana suelen perder más que los redondos.

A continuación presentamos una tabla, que nos da las cantidades que hay que comprar para cada tipo de presentación, e indica de manera general las medidas, ya que la cantidad que se compra depende también de la receta en cuestión.

<b>Entero</b>	<b>350 gramos por persona</b>
<b>Preparado (limpio)</b> (Preparado quiere decir que el pescado ha sido escamado, limpiado, le han cortado la cabeza, aletas, etc.)	<b>200 gramos por persona</b>
<b>Rebanadas y filetes</b>	<b>150 gramos por persona</b>
<b>Enlatado</b>	<b>90 gramos por persona</b>
<b>Retazo</b>	<b>500 gramos por persona</b>
<b>Pescado seco</b>	<b>90 gramos por persona</b>



# COMO RECONOCER EL PESCADO FRESCO

---

Use sus sentidos: el olfato, la vista y tacto, para detectar la frescura de los pescados y mariscos.

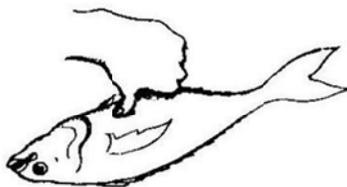
Que huelo bien, a fresco, a mar; un pescado o marisco que no huele bien es un peligro para la salud.



—Observe los ojos, deben ser brillantes y transparentes, la pupila convexa y la córnea transparente. Cuando los ojos están opacos y hundidos significan que el pescado no está fresco.



—La carne debe ser elástica y firme. Si usted oprime con el dedo, no deben quedar las marcas.



— El interior de las agallas debe tener un color rojizo. La sangre debe estar roja.

Si el color de la sangre es pardo o color chocolate, el pescado seguramente no está fresco.

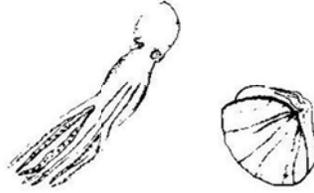
— Las escamas deben ser brillantes y pegadas a la piel. Levante las escamas con la uña. Si están firmes y no se caen con facilidad, el pescado está fresco.

## COMO RECONOCER LOS MARISCOS FRESCOS

---

Los mariscos se dividen en dos grandes categorías: moluscos y crustáceos:

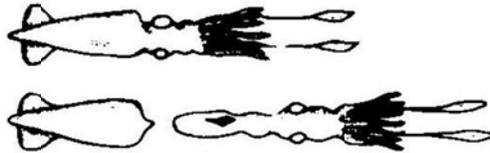
**LOS MOLUSCOS** son animales invertebrados de cuerpo blando; desnudos en unas especies (calamar, pulpo, etc.); y protegidos en las más por una o dos conchas (almejas, caracoles, abulones, etc.)



Los moluscos frescos, no cocidos, deben comprarse vivos de preferencia.

La concha de los moluscos debe estar fuertemente cerrada, y si están abiertas se golpean para que se cierren. Hay que cuidarse cuando al chocar una con la otra, se escucha un sonido hueco, generalmente en este caso despiden también mal olor significa que están alterados.

La frescura de los calamares se comprueba por la firmeza y elasticidad de su carne. Si están viscosos o desprendida la cabeza, no son frescos.

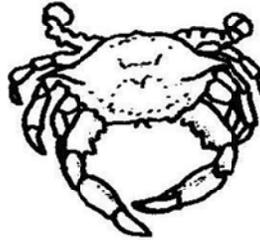


En el caso de los ostiones se puede decir en general que, si el centro del cuerpo del ostión está firme y elástico al tacto, es fresco; y si está muy suave y blanquecino, viscoso, se trata de ostiones viejos. Entre más intenso sea el color azul-gris más frescos están.

**LOS CRUSTACEOS** son los mariscos de mar o río, cuya carne se presenta envuelta con un caparazón, duro o flexible. Los crustáceos sobreviven más tiempo fuera del agua que los moluscos. El color característico cuando son frescos es gris azulado, que se convierte en amarillento cuando no son frescos.

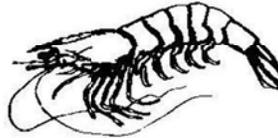
Su carne debe ser rígida y elástica, inclusive después de hervida o guisada.

Observe en el caso de la jaiba que las patas se mantengan rígidas junto al cuerpo, que su color sea blanco, azulado y brillante, Si las patas de la jaiba cuelgan lacias, está en mal estado.



Los langostinos, son de color azulado oscuro, deben tener un aspecto brillante, cuando se ponen amarillentos y opacos ya no están frescos.

Existe una amplia variedad de camarones cuyos tonos varían, guíese por la firmeza de la carne. Cuando se venden cocidos, también verifique la firmeza de su carne. Cuando esté demasiado blanda, el camarón está en mal estado.

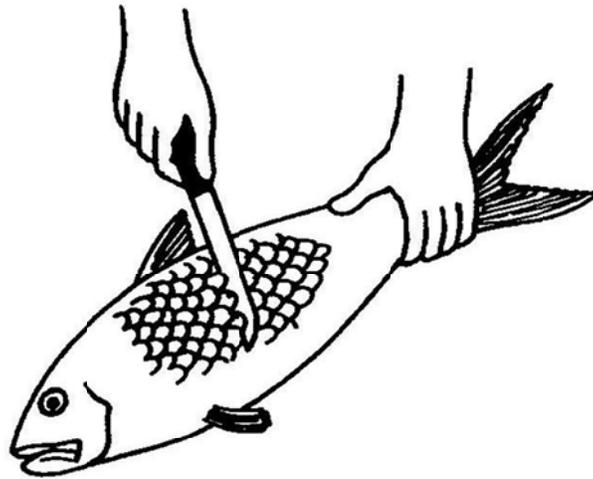


# COMO SE ESCAMA EL PESCADO

---

Se escaman los pescados, cuando se van a comer con piel, y se procede de la siguiente manera:

- Utilice un cuchillo pequeño sin filo o una cuchara delgada.
- 1.- Ponga el pescado en una mesa, sujételo firmemente por la cola y con el cuchillo se raspan las escamas desde la cola hasta la cabeza procurando no lastimar la piel.



- 2.- Revise cuidadosamente la piel para que todas las escamas sean retiradas. Ponga especial atención al área alrededor de las aletas y de la base de la cabeza.



- 3.- Enjuague cuidadosamente con agua fría.

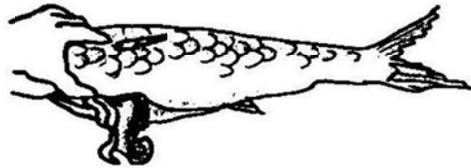
# COMO SE LIMPIA EL PESCADO

---

Es muy importante limpiar bien el pescado, ya que si no está bien limpio, puede tener un sabor amargo y desagradable.

Los pescaderos en lo general, venden los pescados ya limpios y preparados. Sin embargo, puede haber algún pescado que usted misma tiene que preparar y limpiar antes de cocinarlo. Por lo tanto es oportuno que usted conozca este procedimiento:

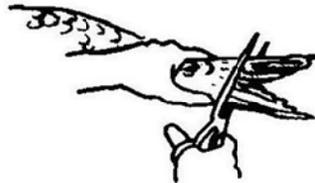
- 1.- Abra el pescado en sentido longitudinal por la línea del vientre y extraiga las vísceras.



- 2.- Practique un corte alrededor de las aletas, dé un tirón a la aleta hacia la cabeza, extirpando a la vez la aleta y los huesos. No remueva las aletas cortándolas con tijeras, por que es muy difícil extirpar los huesos de este modo.



- 3.- Tronche o empareje la cola, y separe la cabeza, si desea.



- 4.- Una vez limpio el pescado de las vísceras, elimine los restos de sangre con un cepillo pequeño y duro, o bajo la corriente de agua.
- 5.- Seque bien el pescado con papel absorbente o con un paño.

### **COMO SE LIMPIAN LOS PESCADOS PEQUEÑOS**

---

A los pescados pequeños, que van a servirse enteros, deben sacárseles las vísceras haciendo una incisión por debajo de las agallas, apretando el centro para vaciarlo.

### **COMO SE LIMPIAN LOS PESCADOS GRANDES**

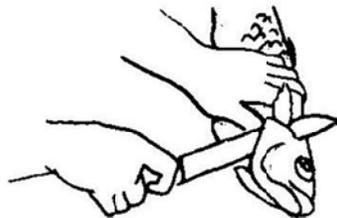
---

Se abren los pescados desde las agallas hasta la mitad inferior del cuerpo, extrayendo las vísceras y apartando las huevas, si las tiene.

### **COMO SE LIMPIAN LOS PESCADOS PLANOS**

---

Quíteles las agallas, haciéndoles un pequeño corte por detrás de la cabeza. Se les extraen las vísceras.



# COMO LIMPIAR LOS MARISCOS

---

## ALMEJAS

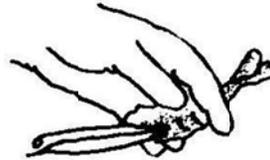


- Bajo el chorro de agua, limpie bien las almejas con una escobetilla, para quitar la arena.
- Descarte las almejas que se abren al tocarlas.
- Abra las almejas grandes, de concha dura, insertando un cuchillo sin filo entre las valvas, cerca del gozne. Con movimiento giratorio deslice el cuchillo hacia el otro extremo. Abrala.
- Puede abrir las almejas también sumergiéndolas en agua hirviendo.

## CAMARONES



- Retire la cabeza, jalando.



- Con un cuchillo filoso abra el caparazón, transversalmente.



- Retire el caparazón y las patas



- Retire la vena negra que corre por todo su lomo.
- Lávelo



- Si desea abrirlo de tipo “mariposa”, profundice el corte transversal y no retire el caparazón.

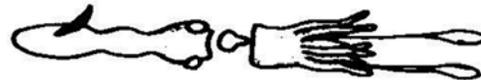
### CALAMARES



- Detenga el calamar firmemente por la cola y separe el cuerpo de los tentáculos, jalando con la mano.

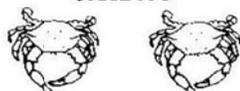


- Separe la bolsa de su tinta (se encuentra entre los tentáculos).
- Presione con los dedos y saque un hueso delgado (cartilago).

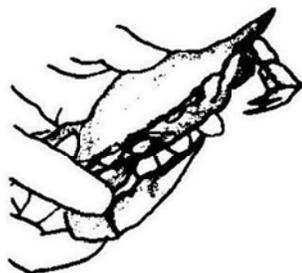


- Voltee el calamar, como calcetín y lávelo bajo el chorro de agua. (En este momento el calamar está listo para ser rellenado o cortado en trozos en forma de aros).
- Quite la piel con los dedos.
- Puede utilizar los tentáculos (picados) para los distintos guisos.

### JAIBAS



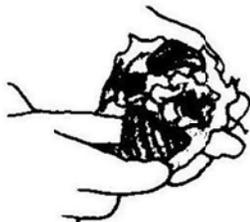
- Despegue la lengüeta de la parte interior del cuerpo de la jaiba.



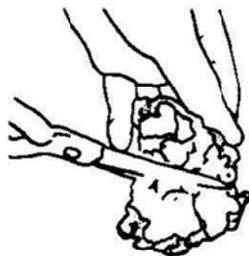
- Levante el caparazón y apártelo.



- Retire los pulmones e intestinos, lavando bajo el chorro de agua.



- Parta en dos el cuerpo; en cada costado encontrará la deliciosa carne.



Si usted compra la pulpa de jaiba ya cocida, deberá limpiarla ya que tiene muchos cartílagos y trozos de caparazón.

### LANGOSTINOS



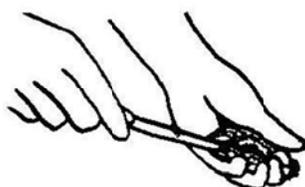
- Haga un corte transversal por la parte blanda del animal.
- Quite la vena negra que corre por el lomo. (Es material fecal).
- Elimine el hígado y si desea guarde la hueva, que es de color amarillo intenso.

### OSTIONES



- Lave la concha del ostión bajo el chorro de agua con una escobetilla, para remover la arena.
- Abra la concha de la siguiente manera:

Tome la concha con una mano y con la otra inserte un cuchillo grueso, sin filo, entre las conchas, cerca del gozne.



Deslice el cuchillo hacia el otro extremo de la concha.



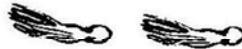
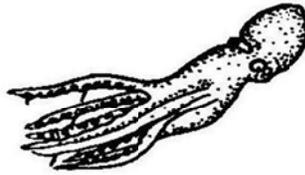
Separe las conchas realizando movimientos giratorios con el cuchillo.  
Abra las conchas.



Inserte al cuchillo bajo el ostión y desprenda la carne de la concha. ¡No tire el líquido!



#### PULPOS



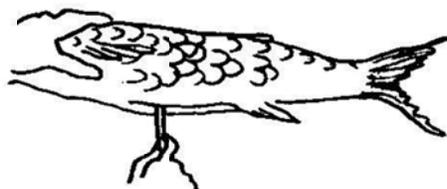
- Separe la bolsa que se encuentra en la parte interior del cuerpo, entre los tentáculos.
- La bolsa contiene la bolsita de la tinta. La reconoce usted por el punto negro. Haga una incisión para romper la bolsa y sacar la bolsita de la tinta. Disuelva el contenido de la bolsita de la tinta con un poco de vino. Aparte la tinta.
- Enjuague el pulpo y póngalo a cocer a fuego suave.
- Después de cocido, retire la película oscura del pulpo, con los dedos o con un cuchillo sin filo.

# COMO SE FILETEA Y CORTA EL PESCADO

---

No se recomienda que compre filetes, sin ver de donde salen; si usted sabe filetear podrá evitar que le vendan lisa por robalo, huachinango del Pacífico por huachinango del Golfo, etc.

Haga un corte profundo a lo ancho del pescado por el vientre desde la cola hasta la cabeza.



Repita la misma operación por el lado del lomo empezando desde la cola hasta la cabeza.



Corte la piel del pescado cercana a la cabeza y arránquela hacia la cola. Es importante que unte todos los dedos en sal, para que no resbalen.

(También lo puede realizar con un cuchillo afilado, separando despacio la piel del pescado).

Separe el lomo deslizando el cuchillo sobre la espina dorsal desde la cabeza hasta la cola.

Dé vuelta al pescado y proceda de la misma manera.



Una vez que tenga las dos mitades del lomo empiece a sacar los filetes de la parte más ancha hacia la delgada de esta manera obtendrá un corte perfecto en cuanto a la estructura de los tejidos.



## **COMO CORTAR REBANADAS DE PESCADO**

---

Para cortar el pescado limpio en rebanadas, empiece por la parte posterior. Corte con fuerza el espinazo y de una sola vez corte el resto. Use un cuchillo filoso y grueso. Empiece desde la cabeza y llegue a la cola, cortando rebanadas de 2 cm. de ancho, o a su gusto.



## **COMO FILETEAR LOS PESCADOS CHICOS**

---

### **Filetes "mariposa"**

Cuando se trata de pescados enteros chicos, haga un corte longitudinalmente al pescado, debajo del vientre, de manera de poder quitar el espinazo. Abra el pescado y aplánelo por los dos lados que permanecen unidos por la piel del lomo.



# COMO SE ALMACENA EL PESCADO

---

## **Pescado Fresco**

El pescado fresco se daña fácilmente si no se cuida adecuadamente. Cuando compre pescado en el mercado, envuélvalo en papel a prueba de humedad, papel aluminio, plástico o póngalo en un recipiente bien tapado y guárdelo inmediatamente en la parte más fría del refrigerador. De esta manera el olor del pescado no penetrará en otras comidas.

El pescado fresco no refrigerado consúmalo en el lapso de 3 horas.

## **Pescado refrigerado**

Envuelva el pescado y colóquelo en el refrigerador. De esta manera el pescado se mantiene fresco por espacio de dos o tres días.

## **Pescado Congelado**

Guarde el pescado ya limpio, bien envuelto en el congelador. Limpio significa, que se dejó libre de entrañas y escamas y que se lavó y secó bien.

Utilice el pescado congelado en el lapso de un mes.

## **Pescado Seco-salado**

Guárdelo en un lugar con buena ventilación, se conserva por tiempo indefinido.

## **Pescado en latas o conservas**

La conservación de los alimentos enlatados puede ser casi indefinida. Al elegir las latas, hay que ver que no estén abolladas, oxidadas, ni infladas.

## **Pescado ahumado**

Tiene un sabor único y delicioso para aperitivos y para una variedad de alimentos. Se almacena de la misma manera que el pescado fresco con la ventaja que su conservación es por mayor tiempo.

# COMO SE DESCONGELA EL PESCADO

---

## **Descongelación lenta**

La mejor manera de descongelar el pescado consiste en quitarlo del congelador y colocarlo en el refrigerador, con su envoltura original, hasta que los pescados o las porciones puedan ser separados con facilidad.

## **Descongelación en una hora**

Deje el pescado en su envoltura y colóquelo en un recipiente con agua fría. La descongelación en este caso es de 45 a 50 minutos.

## **Descongelación instantánea**

Ponga el pescado **envuelto** bajo una corriente de agua fría. Se logra la descongelación en unos minutos.

Es recomendable no exponer el pescado directamente a la corriente del agua sin envoltura para que no pierda sus jugos y su contenido nutricional.

## **IMPORTANTE:**

- Nunca vuelva a congelar el pescado descongelado, ya que este procedimiento afecta los tejidos del mismo.
- No se debe usar agua tibia o caliente, porque el cambio brusco de temperatura modifica la textura y el sabor de la carne.
- Nunca descongele el pescado a la temperatura del ambiente sin sumergirlo en agua ya que este procedimiento también altera la estructura de los tejidos.



# TIEMPOS DE PREPARACION DE LOS PESCADOS Y MARISCOS

---

## PESCADOS

Es muy importante respetar los tiempos de cocción de los pescados y mariscos. Si usted los expone a tiempos demasiado prolongados, el pescado pierde su sabor, se endurece, cambia de textura, o se deshace fácilmente.

Se calculan 10 minutos de cocción por cada 2 cm. de espesor, independientemente del tipo de preparación: frito, asado, al vapor, escalfado, al horno, etc.



Mida el pescado por la parte más gruesa, cercana a la cabeza. Si el pescado mide 8 cm. eso quiere decir que el tiempo de cocción será de 40 minutos.



Si se trata de un filete de dos centímetros de ancho, el tiempo de cocción (asado, frito, etc.) será de 10 minutos.



## MARISCOS

Los mariscos pueden comerse crudos o con jugo de limón. Pero si se decide por la cocción, tiene que saber que los mariscos no deben hervir demasiado, ya que pierden su delicioso, delicado sabor y la carne se endurece y enjuta.

## ABULON

Ponga a cocer el abulón en agua hirviendo, con sal, cebolla y hierbas de olor. Deje hervir por tres minutos. El abulón no debe hervir demasiado, porque se endurece. Rebánelo transversalmente (contra el hilo de la carne) porque su carne es muy musculosa.

## ALMEJAS

Las almejas se pueden conseguir frescas en su concha, frescas desconchadas o enlatadas. Las almejas grandes se usan para sopas y guisados o se pueden comer al natural. Las almejas en su concha se venden por docena. Calcule 4 a 6 almejas por persona y sirvalas al natural en su media concha.

Viértalas en una olla con agua hirviendo. Déjelas cocer hasta que se abran. (6-10 minutos, aproximadamente).

Las puede freír también en una sartén. Se abren en unos pocos minutos. (Las almejas que no se abren, hay que desecharlas).



## CALLO DE HACHA

Se vuelve duro, si su cocimiento es prolongado. Tres minutos, en agua hirviendo, son suficientes.



## CAMARON

Ponga a hervir agua en una olla con sal, cebolla y hierbas de olor. Después de limpiar y lavar los camarones, sumérgalos en el agua hirviendo. Deje hervir por 5-10 minutos.



## CALAMAR

Requiere de 15-20 minutos de cocción. Se pueden preparar en la plancha. En este caso, el tiempo de preparación es de 5-10 minutos, a fuego lento. Quedan un poco duros, **al diente**, sin embargo son muy sabrosos.



## JAIBA

Cueza con su caparazón en agua hirviendo por 15 minutos. En la parrilla calcule 10 minutos, a fuego lento.



## LANGOSTINO

Ponga el langostino con su caparazón en agua hirviendo y previamente sazonado con hierbas de olor. Deje cocer por 15-20 minutos.



Si los fríe abiertos a la plancha, necesitan 5-8 minutos.

## OSTIONES

**3 minutos** de cocción en agua hirviendo, son suficientes. En caso contrario quedan enjutos.



También puede servirlos al natural, en su concha. Calcule 5-6 ostiones para cada persona. Sirvalos en su concha y con su líquido alrededor.

## PULPO

Requiere de cocimiento lento de 1-2 horas, dependiendo del tamaño del pulpo. Los pulpos chicos, se cuecen en 40 minutos.



# DISTINTAS MANERAS DE PREPARAR EL PESCADO

---

## ASADO A LA PARRILLA

Después de limpiar y sazonar el pescado con aceite o mantequilla, practique unas incisiones en la piel (dos o tres cortes diagonales) en la parte más gruesa de ambos lados, para que penetre el calor y se funda con la grasa natural.

Ponga el pescado en una parrilla engrasada y caliente. La parrilla debe estar precalentada y bien engrasada para evitar que el pescado se reseque y se rompa, al tener que darle la vuelta a media cocción.

Para darle la vuelta al pescado, sin lastimarlo, deberá utilizar una pala.

Para la parrilla son adecuados los pescados pequeños y medianos enteros, como la sardina, trucha, etc., y también son adecuados los filetes o rebanadas. Si desea asar un pescado "al carbón", retire los intestinos y las agallas. **No lo escame**, las escamas en estos casos sirven de protección a la carne. Aunque las escamas se quemen, la carne queda jugosa.



### AL HORNO

Para esta forma de cocción son adecuados los pescados grandes y medianos. Pueden ser enteros o cortados en rebanadas o filetes.

### PREPARACION DEL PESCADO

Una vez limpio, si el pescado es grande, practíquelo unos cortes oblicuos en ambas caras para facilitar su cocción en profundidad. Espolvoree el interior y exterior con sal y pimienta, colóquelo en un refractario adecuado untado con aceite. Rocíelo con aceite, antes de introducir el refractario al horno caliente (200 grados), en el que se dejará de 20 a 30 minutos, o más tiempo según el tamaño del pescado.



(ver tiempos de cocción, pág. 24).

Hay que calcular media hora por un kilo de pescado.

De vez en cuando mójelo con su jugo o con vino blanco seco.

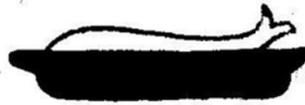
A mitad del tiempo de la cocción dele vuelta.

Los pescados de carne azul son más grasosos que los otros (aceitero, peto, etc.) y son especialmente apropiados para el horno, ya que necesitan poca grasa, porque en el calor derrite la suya propia.

Los pescados de carne blanca requieren más aceite y hay que rociarlos constantemente, para que después no resulten secos.

El pescado al horno admite muy bien los rellenos.

Puede utilizar papel aluminio para cocinarlo empapelado.



En este caso, si el tiempo de cocción de su pescado es de 30 minutos, en los últimos 10 rocíe el papel aluminio con agua fría, ya que este fenómeno causará un proceso químico, y el pescado soltará un jugo muy sabroso.

## FRITOS

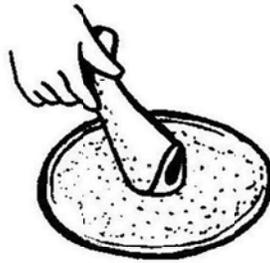
Para freírse son muy buenos los pescados pequeños, medianos o cortados en filetes.



## PREPARACION

Seque perfectamente el pescado, sazónelo con un poco de jugo de limón, sal y pimienta; si usted gusta envuélvalo en harina, sacudiéndolo después para eliminar el excedente. La harina ayuda para que no se pegue el pescado en la sartén, y proporciona un color vistoso al pescado frito. Sumérjalo el pescado en aceite abundante e hirviendo, para que

el pescado resulte jugoso por dentro, dorado y crujiente por fuera.



### **Freír en poco aceite**

Sistema adecuado para filetes, rebanadas, pescados enteros, mariscos y fritos de pescado. Emplee una sartén pesada. Antes de freírlos, se puede rebozar el pescado en harina sazonada, con sal y pimienta.

- 1.- Caliente el aceite en la sartén de modo que cubra la mitad del pescado.
- 2.- Compruebe la temperatura de la grasa: un trocito de pan debe dorarse en 15 segundos.
- 3.- Introduzca el pescado, pieza por pieza, con la cara carnosa hacia abajo.
- 4.- Dore por la cara carnosa y luego dele la vuelta con la pala evitando que se desmenuce; finalmente dore por la cara de la piel.
- 5.- Reduzca el fuego y deje freír suavemente.
- 6.- Escorra sobre el papel absorbente, (papel estraza).

### **Freír en mucho aceite**

Se puede emplear para filetes, pescaditos enteros y mariscos. La sartén debe ser pesada y honda. Normalmente, antes de freírlo se empaniza el pescado en huevo y pan rallado.

- 1.- Caliente una cantidad tal de aceite que llegue a un tercio de la altura de la sartén.
- 2.- Compruebe la temperatura del aceite: un cubito de pan debe do-

rarse en 1 minuto.

Si el aceite no está lo bastante caliente, el pescado lo absorberá; si está demasiado caliente, se dorará por fuera antes de hacerse por dentro.

- 3.- Introduzca el pescado con cuidado (no echar mucho de una vez, para mantener la temperatura) y deje que se fría hasta tomar un color dorado.
- 4.- Saque con la espumadera y deje escurrir sobre papel absorbente.

### **PESCADO ESCALFADO**

Escalfar significa cocinar el pescado en líquido, sin dejar de hervir. Puede hacerlo en un hervidor de pescado especial, o en cualquier cacerola. Este procedimiento permite conservar todo el sabor y el contenido nutricional del pescado.

La forma clásica para escalfar es la siguiente:

#### **INGREDIENTES:**

4 litros de agua  
1/2 vaso de vinagre  
1 cebolla mediana  
1 zanahoria cortada en trozos  
1 limón partido  
1 hoja de laurel  
pimienta negra y sal, al gusto

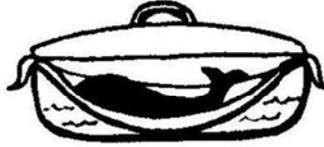
#### **PREPARACION:**

Ponga en una cacerola el agua, el vinagre, las verduras, la pimienta y la sal al gusto.

Deje hervir todo junto, cuando empieza a hervir el líquido, prosiga la cocción por tres cuartos de hora. Cuele el líquido y póngalo otra vez al fuego. Envuelva el pescado en un paño, átelo por los dos extremos y sumérjalo en el caldo cuando esté hirviendo. Reduzca el fuego, para que el agua no esté hirviendo, sólo "temblando", sin llegar a la ebullición. Es útil que el fondo de la cazuela tenga una rejilla y sobre ella coloque el pescado. En vez del paño limpio, puede envolver el pescado también en papel aluminio o en hojas de plátano.

Es importante que el líquido no hierva en ningún momento.

Calcule 10-15 minutos por cada 1/2 kilo de pescado.



### AL VAPOR

El pescado al vapor resulta delicioso. Este método es apropiado para los filetes pequeños y rebanadas finas.

#### PREPARACION

Sazone el pescado con la sal, la pimienta, la cebolla y las hierbas de olor: envuélvalo en un paño o papel aluminio previamente engrasado. Enrolle las orillas del papel aluminio.

Ponga el pescado envuelto dentro de una olla con poca agua, sobre una rejilla. Cuando esté hirviendo el agua, baje el fuego para que hierva lentamente. Para vaporizar el pescado use olla con tapa.



Cuézalo al vapor como un tamal.

Añada especies, condimentos o vino al agua en el que se vaporiza el pescado para darle más aroma, mejor sabor.

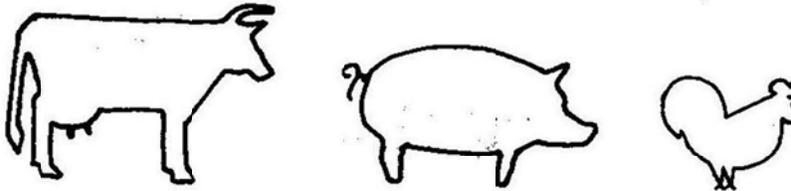
Si su olla no tiene rejilla, coloque un paño limpio en ella, para mantener el pescado por encima del agua. Proceda de la misma manera.

O si se trata de un paño amarre los extremos con un lazo haciendo nudos. En este caso no es necesario engrasar.

# NUTRICION Y PESCADO

---

El arte de la buena nutrición está en la variedad y el equilibrio, es decir, consumir en cada comida un poco de cada familia de alimentos para conservar sano nuestro organismo. En términos generales las familias de alimentos son las siguientes: la que nos proporciona **proteínas animales**, que son las proteínas de mejor calidad: carnes, pescado, aves, res, carnero, etc., quesos, leche, crema, mantequilla y yogurt, huevos.



**Vitaminas y minerales:** Frutas, verduras y leguminosas.

**Energéticos y calóricos:** Pan, tortilla y cereales.

No es necesario, ni para niños, ni para adultos comer grandes cantidades de alimento; las porciones deben ser pequeñas, pues nuestro organismo requiere de todo, pero en cantidades pequeñas.

El pescado es uno de los alimentos más completos. La variedad de especies nos proporciona, además, un número importante y diversificado de nutrientes y según la especie cambia la estructura de elementos que sirven a nuestro organismo.

## EL PESCADO FUENTE DE PROTEINAS

La proteína es el elemento nutritivo, vital para el organismo, que sirve para construir y reparar los tejidos, con ellas las células se reproducen. Al niño y al adolescente las proteínas lo ayudan a crecer; en el adulto las proteínas renuevan aquellas células que se desgastan.

Los vegetales, leguminosas y cereales también contienen proteínas,

pero se considera que las de mejor calidad son las que provienen de los animales.

## **EL PESCADO Y LOS MINERALES**

Indiscutiblemente el pescado es fuente de minerales, ya que su medio ambiente (el agua del mar, río o lagunas) se los proporciona.

A continuación presentaremos en detalle, los principales minerales:

**El Yodo.** Es un elemento vital en la regulación de la tiroides. La proporción de yodo que contiene el pescado varía de una especie a otra. En términos generales una ración de 100 gramos de pescado cubre aproximadamente la mitad de las necesidades cotidianas de yodo.

**El Hierro.** Abunda especialmente en las especies denominadas "azules" (por el color de su carne) tales como la sardina, sierra, atunes, etc. Cuando el hierro se asocia al cobre, presente también en muchas especies, posee propiedades anti-anémicas de gran importancia.

**El Fósforo,** cuyo porcentaje es considerable en el pescado, favorece el equilibrio de la composición sanguínea. Este elemento hace del pescado un alimento indispensable en la alimentación infantil, ya que contribuye a la formación y desarrollo de huesos y dientes. La proporción que existe de calcio y fósforo, en el pescado es de especial importancia, ya que otras carnes sólo la contienen en dosis muy reducidas. El calcio favorece el equilibrio muscular.

## **LAS VITAMINAS DEL PESCADO**

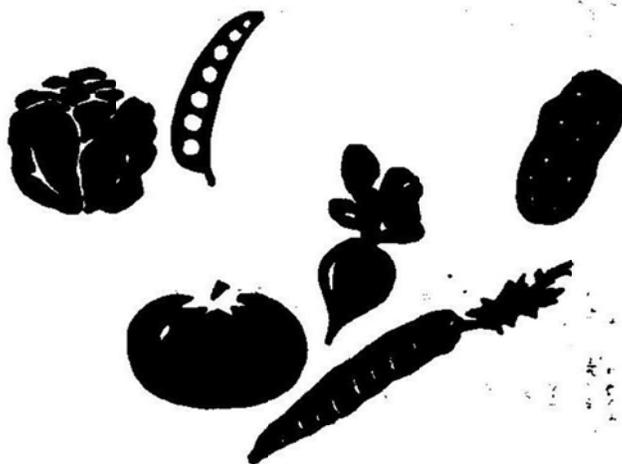
El pescado crudo contiene vitamina B12. Los aceites del pescado contienen importantes cantidades de vitaminas A y D. La vitamina A reconstruye los tejidos, las mucosas y la piel; la vitamina D estimula el crecimiento de los niños.

El pescado también contiene vitamina B, que regulariza el sistema nervioso y es indispensable para la asimilación de los alimentos. Es por lo tanto importante recalcar que consumir pescado proporciona una buena nutrición y por lo tanto es un alimento que contribuye a la conservación de la salud.

Es conveniente probar y estimar la gran variedad de especies que se ofrecen en las distintas temporadas, pues cada una de ellas ofrece una serie de elementos para nuestra correcta nutrición.

### NO OLVIDE:

- Procure consumir pescado, dos veces a la semana.
- Para aprovechar los nutrientes de pescado es suficiente consumir una ración de 50 a 100 gramos.
- Combine el pescado con verduras, leguminosas, pan o tortilla y obtendrá un alimento completo.
- Compruebe la frescura del pescado, si está congelado siga las instrucciones para la descongelación correcta. Es una forma de conservar sus valores nutritivos.
- Aproveche el pescado seco, que contiene en menos carne, mayor cantidad de proteínas.



## VALORES NUTRICIONALES DE LOS PRINCIPALES PESCADOS Y MARISCOS

A l i m e n t o s	Porción comestible	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Ascórbico (mg)	Retinol (mg Eq)
Aceites	0.95	93	17.4	1.3	2.7	3250	8.4	0.00	1.02	3.7	0	8
Atún enlatado e/ jitomate	1.0	127	18.0	0.8	0.0	16	1.6	0.04	0.10	13.3	0	10
Atún enlatado (en aceite)	1.0	228	24.2	20.5	0.0	7	1.2	0.04	0.10	11.1	0	20
Boquerón	0.80	95	17.7	2.2	0.0	566	1.2	0.01	0.15	1.9	0	0
Pescado seco (Tipo bacalao)	0.95	374	81.8	2.8	0.0	50	3.6	0.08	0.45	10.9	0	0
Calamar (fresco)	—	78	16.4	0.9	0.0	12	0.5	0.02	0.12	1.4	0	0
Carpa	0.45	96	16.0	3.1	0.0	40	1.9	0.04	0.05	1.9	0	15
Cabrilla	0.51	87	20.1	0.1	0.0	15	1.1	0.05	0.05	1.0	0	50
Cañón (filete)	1.0	106	24.5	0.2	0.0	8	1.5	0.03	0.04	2.4	0	0
Cañón (fresco crudo)	0.80	84	16.9	0.2	2.5	70	1.6	0.04	0.10	1.5	0	0
Camarón (seco salado)	0.90	293	63.0	2.2	1.0	684	4.9	0.10	0.08	7.2	0	0
Camarón (cocido)	1.0	109	23.2	1.2	0.0	144	5.8	0.01	0.04	1.1	0	0
Corvina	0.51	100	20.8	1.2	0.0	38	1.1	0.04	0.14	3.1	1	50
Charal fresco	0.90	173	25.3	5.9	2.9	2100	—	0.02	0.26	2.9	0	0
Charal seco	0.80	327	68.3	3.9	0.0	4005	—	0.67	0.19	5.8	0	0
Huevo de pescado	1.10	135	26.9	3.8	2.6	85	0.8	0.04	0.19	0.0	0	—
Jaiba cocida	0.40	93	19.1	0.4	2.0	200	9.6	0.05	0.22	1.8	0	0
Langosta cruda	0.40	88	16.2	1.9	0.5	40	0.5	0.13	0.06	1.9	0	—
Mojarra	0.50	106	19.2	2.7	0.0	15	3.7	0.06	0.05	5.4	0	5
Ostrones a/ concha	1.0	45	6.3	0.7	2.8	82	3.5	0.05	0.13	0.6	0	—
Pescado bagre	0.51	233	17.6	16.8	1.5	32	0.6	0.04	0.08	1.6	0	—
Pescado bonito	0.51	138	23.5	4.2	0.0	28	0.7	0.01	0.05	12.8	0	—
Pescado cherna	0.51	87	19.9	0.2	0.0	7	0.6	0.11	0.37	1.4	0	—
Pescado guachinago	0.51	91	20.1	0.6	0.0	14	0.6	0.08	0.05	1.8	0	—
Pescado lisa	0.51	98	20.6	1.1	0.0	12	0.5	0.01	0.10	6.9	0	32

Alimentos	Porción comestible	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Ascórbico (mg)	Reservas (mg E <sub>2</sub> )
Pescado mero	0.51	78	18.0	0.1	0.0	10	0.5	0.10	0.05	2.4	0	—
Pescado pargo	0.51	109	21.1	2.1	0.0	17	0.8	0.09	0.06	2.5	0	—
Pescado robalo	0.51	94	20.0	1.0	0.0	15	0.6	0.35	0.07	0.9	0	32
Pescado seco (tipo charal)	0.69	223	46.0	3.0	0.0	1840	1.8	0.09	0.18	4.6	0	0
Pescado sierra	0.75	118	19.4	3.4	1.1	10	0.6	0.14	0.19	4.1	0	32
Pulpo crudo	0.80	57	12.6	0.3	0.0	39	2.5	0.02	0.07	1.3	0	—
Salmon (enlatado)	1.0	170	20.7	9.0	0.0	216	1.0	0.03	0.16	7.4	0	40
Sardina (en aceite)	1.0	310	20.6	24.4	0.6	354	3.5	0.02	0.17	4.4	0	55
Sardina (en jitomate)	1.0	197	18.7	12.2	1.7	449	4.1	0.01	0.27	5.3	0	10
Trucha (fresca)	0.46	87	18.2	1.0	0.0	12	1.0	0.05	0.05	2.8	0	—
Tortuga (fresca)	—	89	19.8	0.5	0.0	—	—	—	—	—	0	—

Fuente: "Valor Nutritivo de los Alimentos Mexicanos" (1983) Instituto Nacional de la Nutrición.

## RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DE NUTRIMENTOS

(para individuos normales con la dieta en las condiciones de México)

EDADES (meses y años cumplidos)	P/Teórico (Kg) <sup>a</sup>	Energía (Kcal)	Proteínas (gr)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg Eq) <sup>d</sup>	Ascorbico (mg)	Retinol (mcg Eq) <sup>e</sup>
<b>Niños ambos sexos</b>										
0 - 3 meses	—	120/Kg	2.3/Kg	600	10	0.06/Kg	0.07/Kg	1.1/Kg	40	500
4 - 11 meses	—	110/Kg	2.5/Kg	600	15c	0.05 Kg	0.06/Kg	1.0/Kg	40	500
12 - 23 meses	10.6	1000	27	600	15c	0.6	0.8	11.0	40	500
2 - 3 años	13.9	1250	32	500	15	0.6	0.8	11.0	40	500
4 - 6 años	18.2	1500	40	500	10	0.8	0.9	13.5	40	500
7 - 10 años	26.2	2000	52	500	10	1.1	1.3	18.9	40	500
<b>Adolescentes Masc.</b>										
11 - 13 años	39.3	2500	60	700	18	1.3	1.6	23.0	50	1000
14 - 18 años	57.8	3000	75	700	18	1.5	1.8	27.0	50	1000
<b>Adolescentes Fem.</b>										
11 - 18 años	53.3	2300	67	700	18	1.2	1.4	20.7	50	1000
<b>Hombres</b>										
18 - 34 años	65.0	2750	83	500	10	1.4	1.7	24.8	50	1000
35 - 54 años	65.0	2500	83	500	10	1.3	1.5	22.5	50	1000
55 y más años	65.0	2250	83	500b	10	1.1	1.4	20.3	50	1000
<b>Mujeres</b>										
18 - 34 años	55.0	2000	71	500	18	1.0	1.2	18.0	50	1000
35 - 54 años	55.0	1850	71	500	18	1.0	1.2	16.6	50	1000
55 y más años	55.0	1700	71	500b	10	1.0	1.2	16.0	50	1000
<b>Embarazadas</b>										
Lactantes	—	200	10	1000	25c	0.2	0.3	3.0	80	1500
	—	1000	30	1000	25c	0.5	0.7	7.0	80	1500

# FICHAS INFORMATIVAS

---

Se elaboró una ficha informativa de algunas especies acuáticas comestibles que se mencionan en este recetario.

Se identificaron los productos pesqueros por su nombre común y científico (en latín). El nombre científico está compuesto de dos palabras: la primera indica el género y la segunda la especie. Se incluyó solamente una especie dentro de cada género, seleccionando aquellas que con mayor frecuencia encontramos en los mercados de la República Mexicana.

Para poder reconocer e identificar los pescados, se consideró oportuno presentar a detalle también otros datos, tales como: características externas, tipo de carne, talla comercial, peso, época de pesca, distribución geográfica, etc.

El lector tiene que considerar dos cosas: que los dibujos no son realizados en escala uniforme, y que un pescado fuera del agua no va a tener las aletas erectas, como se ven en los dibujos. Son importantes los datos relativos al calor, pero no hay que olvidar que el color de los pescados varía según el lugar donde viven y cambian mucho cuando el pescado está fuera del agua.

Los elementos más seguros de identificación son: la forma del pescado, la posición, número de sus aletas y la línea lateral.

# BOTANAS, ANTOJITOS Y ENSALADAS



La historia de la cocina mexicana, la variedad de los formas de preparación nos han caracterizado como antojadizos, y hasta hoy en día, nuestros hábitos no desmienten este dicho.

Por ello no podrán faltar algunas recetas de botanas y antojos preparados con pescados y mariscos que, además de ser sabrosos son muy nutritivos.

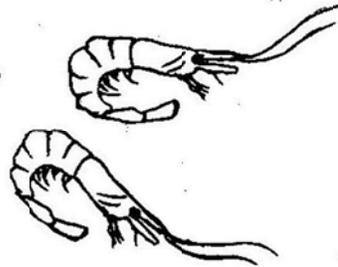
Estos bocadillos, lo mismo que las ensaladas, se pueden comer a todas horas y pueden consumirse también como plato fuerte.



# TACOS DE CAMARON O MACHACA DE PESCADO Y NOPALES

**INGREDIENTES: (6 personas)**

18 tortillas chicas  
125 gramos de camarón seco  
4 nopales medianos, partidos y cocidos  
2 papas cocidas  
2 tomates rojos  
1/2 cebolla  
1 diente de ajo  
1 chile chipotle en vinagre  
6 cucharadas de aceite

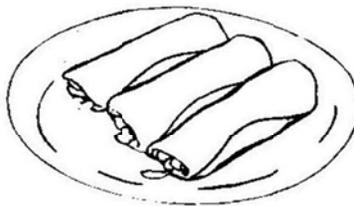


## **PREPARACION:**

Limpie los camarones secos, retire las cabezas y las patas y póngalos a remojar durante una hora aproximadamente en bastante agua. Si prepara los tacos con la machaca, remójela, durante una hora.

En una sartén con 2 cucharadas de aceite, fría los nopales cocidos, las papas cocidas y partidas y los camarones limpios de cáscara y remojados. Añada el tomate rojo picado y un poco de agua en que reposaron los camarones. Deje sazonar y pruebe para ver si no le falta sal.

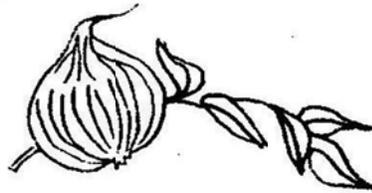
Prepare los tacos con las tortillas ligeramente fritas en aceite. Colóquelos en un platón. Se sirven inmediatamente bañados en la siguiente salsa: Fría en aceite el tomate rojo, previamente asado, pelado y molido, con cebolla, ajo y chile chipotle. Deje hervir hasta que espese para vaciarse sobre los tacos.



# QUESADILLAS DE JAIBA A LA VERACRUZANA

## INGREDIENTES: (30 quesadillas)

1 kilo de masa para tortilla  
2 cucharadas de harina de trigo  
1 taza de caldo de res  
1 manojo de epazote  
1/2 kilo de pulpa de jaiba, limpia  
1 tomate rojo picado  
1 cebolla picada  
1 chile jalapeño  
sal, al gusto  
aceite, el necesario



## PREPARACION:

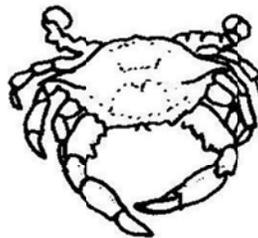
Prepare la masa mezclándola con la harina de trigo, y el caldo de res. Amase todo bien y agregue sal.

## PREPARE EL RELLENO:

Fría el tomate rojo, la cebolla y el chile jalapeño picados y añada la pulpa de jaiba. Agregue sal, al gusto, y el epazote.

Prepare las tortillas con la masa, rellénelas con la pasta. Dóblelas y cierre los bordes. Fríalas en el aceite bien caliente.

**Nota:** Se puede substituir, la jaiba con igual cantidad de pescado desmenuzado o combinar pescado con jaiba.



# CHARALES TOSTADOS A LA MEXICANA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

200 gramos de charales secos  
1 tomate rojo grande  
1/2 cebolla  
4 ramas de cilantro  
2 cucharadas de vinagre y agua  
1 pizca de sal



**PREPARACION:**

Enjuague los charales en una coladera al chorro de agua. Ponga un poco de aceite en una sartén a fuego mediano, sólo para facilitar el tostado de los charales. Mueva los charales continuamente, hasta que doren. Aparte, prepare una salsa mexicana con el tomate rojo picado, la cebolla finamente picada y desflemada bajo la corriente de agua. Después agregue el cilantro también picado, agua y vinagre en las mismas cantidades. Ponga poca sal, ya que los charales vienen ligeramente salados.

Se sirven los charales calientes con la salsa aparte y tortillas calientes para preparar tacos.

---

*ACAMAYA (Macrobrachium-  
Achanturus)*

*Presentación:*

*Fresco, cocido, congelado.*

*Color del cuerpo:*

*Grisáceo-Verdoso.*

*Carne:*

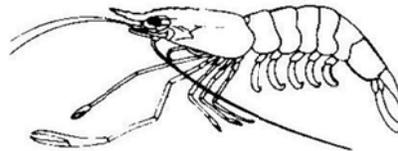
*Blanca, firme, magra. Sabor suave.*

*Talla:*

*10 - 12 cm. - 16 gr. peso.*

*Abunda:*

*En el Golfo de México, especialmente en época de lluvias.*



# TORTILLA DE HUEVO CON PESCADO AHUMADO

**INGREDIENTES:** (5 personas)

**1 trucha ahumada (lisa u otro tipo de pescado ahumado)**  
**5 huevos**  
**2 cucharadas de perejil**  
**2 dientes de ajo**  
**sal, al gusto**



**PREPARACION:**

Ponga el pescado ahumado en una cacerola y cúbralo con agua hirviendo. Deje durante 10 minutos. Escorra, quitele la piel y las espinas. Desmenúcelo y apártalo.

Separe las yemas de huevo de las claras. Bata las yemas de huevo agregando un poco de sal y perejil picado. Revuelva bien las claras de huevo, sin agregar ingrediente alguno. Junte en un recipiente las yemas y las claras de huevo batidos separadamente.

Aparte, ponga a freír los ajos en una sartén gruesa. Cuando estén dorados, agregue la mitad de los huevos batidos. Deje que se doren los bordes de los huevos, a fuego bajo, y vierta encima el pescado ahumado, desmenuzado.

Finalmente, incorpore la otra mitad de los huevos batidos y agregue un chorro de aceite al borde interior de la sartén para evitar que se pegue.

Cueza a fuego lento, dele vuelta a la preparación con mucho cuidado, y dore también el otro lado.

Sirva con salsa mexicana picante.



# SANDWICHES O TORTAS DE PESCADO

## INGREDIENTES: (4 sandwiches o tortas)

3/4 de kilo de pescado cocido (escalfado, al vapor o hervido)

1/2 cebolla picada

2 tomates rojos y maduros, sin piel y picados

1 diente de ajo picado

6 aceitunas sin hueso

3 cucharadas de aceite

1 pizca de azúcar

2 chiles verdes picados (opcional)

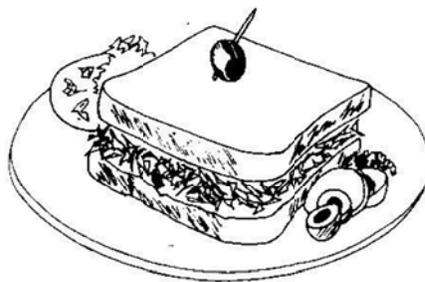
1 hoja de laurel

sal, al gusto

## PREPARACION:

Retire la piel del pescado ya cocido. Desmenuce la carne cuidando de que no tenga espinas, escamas ni huesos.

En el aceite acitrone la cebolla, el ajo y los chiles. (Estos ingredientes pueden quedar crudos también.) Agregue el tomate rojo, la hoja de laurel desmenuzada, la sal y la pizca de azúcar (el azúcar es recomendable porque ajusta el sabor del tomate). Déjelo sazonar a fuego lento, hasta que se haya formado una pasta espesa. Apague el fuego. Agregue el pescado desmenuzado y las aceitunas; mézclelo, con esta pasta prepare sus sandwiches o tortas agregando rebanadas de aguacate, si lo desea.



# HUEVA DE LISA CON SALSA VERDE

## INGREDIENTES: (8 personas)

1/2 kilo de huevo de lisa  
1/4 de kilo de tomates verdes  
4 ramas de cilantro  
3 chiles serranos  
1/4 de cebolla  
1 rama pequeña de epazote  
harina, la necesaria  
aceite, el suficiente para freír

## PREPARACION:

Separe cuidadosamente con los dedos las huevas para no romper su piel. Pártalas en trozos de aproximadamente 2 cm. de ancho. Enharínelos y póngalos a freír en el aceite bien caliente, hasta que doren. Aparte prepare una salsa verde, de la siguiente manera:

Muela en la licuadora los tomates verdes con 2 ramas de cilantro y cebolla.

Pique el resto de cilantro e incorpórelo. Ponga la salsa a hervir, hasta que espese, agregando el epazote picado.

Coloque las huevas fritas en un platón, y la salsa en salsera; ponga a disposición de los comensales palillos para facilitar que remojen la hueva en la salsa.



# PESCADILLAS

(QUESADILLAS DE PESCADO)

## INGREDIENTES: (6 personas)

1 kilo de pescadilla o gurrubata escalfada o al vapor  
1/2 kilo de masa lista para tortillas  
1 taza de harina de trigo  
2 ramas de epazote  
Aceite, el necesario

## PREPARACION:

Prepare la masa, mezclando la harina de maíz, la de trigo y agua.

Retire la piel del pescado. Desmenuce la carne, inclusive la carne de la cabeza, cuidando que no tenga huesos ni espinas.

Prepare una a una las tortillas y rellénelas de pescado y una hoja de epazote, formando la quesadilla.

Fría hasta que la masa esté cocida y dorada y sirva con salsa verde o roja.



### ALMEJA (*Rangia Cuneata*)

Presentación:

Fresca o congelada.

Color del Cuerpo:

Concha blanca con un manto de color café verdusco. Interior blanco y brillante.

Carne:

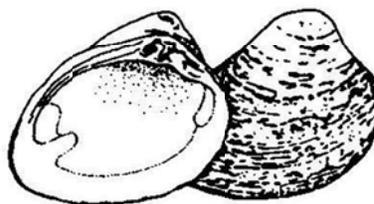
Blanca, blanda, magra, de sabor suave.

Talla:

Máx. 7 cm., Com. 5 cm., Peso 20 a 40 gr. con concha.

Abunda:

En el Golfo de México.



# HUEVA DE LISA, PARA UNTAR

## INGREDIENTES: (8 personas)

1/2 kilo de huevo de lisa  
1/2 cebolla  
1 diente de ajo grande  
1 chile guajillo  
4 cucharadas copeteadas de mayonesa "al limón"  
1/2 limón  
hierbas de olor



## PREPARACION:

Ponga a hervir en una olla 1 litro de agua con media cebolla, ajo, hierbas de olor y sal. Deje hervir durante 5 minutos para que los ingredientes suelten su sabor. Vierta la huevo de lisa y deje hervir de 5 a 7 minutos. Apague el fuego. Deje enfriar. Separe la cebolla, el ajo y la huevo. Retire la piel de la huevo y desmenúcela con un tenedor.

Aparte tueste el chile guajillo, desvénelo y póngalo a remojar en un poco de agua hirviendo.

Muela la cebolla, el ajo y el chile en la licuadora con el mínimo de agua para facilitar el molido.

Agregue esta pasta a la huevo desmenuzada; incorpore la mayonesa, mezcle todo con un tenedor hasta que quede una pasta uniforme.

Cuando se prepara con mayonesa comercial no requiere agregado de sal. Queda una pasta que puede conservar por varios días.

Sírvalo para untar en totopos, pan árabe, pan tostado, galletas.



## MOJARRITAS DORADAS

El requisito indispensable para este antojo es conseguir mojarritas muy pequeñas, máximo de 10 cms. de largo, las cuales se limpian y escaman perfectamente, se les cortan las colas, se practican dos hendiduras por ambos lados y se ponen a freír en aceite bien caliente, hasta que doren.

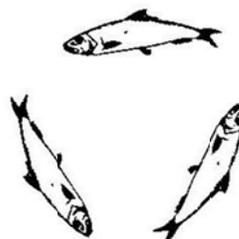
Quienes saben comer este rico antojo, lo consumen con todo y huesos ya que las espinas de la mojarra son tiernas y fácilmente masticables, como un chicharrón. Se acompaña con cualquiera de las típicas salsas mexicanas.



## SARDINAS FRITAS

### INGREDIENTES: (4 personas)

12 sardinas  
1 taza de harina  
mayonesa  
limones  
sal, al gusto  
aceite, el necesario



### PREPARACION:

Limpie de las escamas y las vísceras, lave las sardinas y después séquelas con un lienzo. Enharínelas. Caliente el aceite y póngalas a freír de dos en dos o de tres en tres, según el tamaño de la sartén. Dórelas en ambos lados y al final espolvoree con un poco de sal.

Sírvalas con limón partido y mayonesa.

# TACOS DORADOS

El taco mexicano es un acierto nutricional en todas sus variaciones, desde el simple taco de frijoles donde las proteínas del maíz y las de los frijoles se combinan para lograr una proteína de muy buena calidad nutricional. Más aún, si a este taco se le añade una salsa, resulta de un delicioso sabor y una combinación de proteínas y vitaminas muy adecuada.

Los tacos de pescado, son igualmente deliciosos y nutritivos.

Es recomendable que el ama de casa o quien se ocupe de la compra y preparación de alimentos, tenga siempre en el refrigerador una cantidad de pescado cocido, ya sea escalfado (ver pág. 31) hervido o al vapor, limpio de huesos y listo para preparar la interminable variedad de antojitos mexicanos.

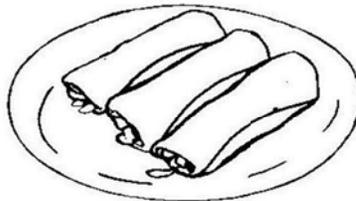
Cualquier especie es adecuada, lo importante es que sea pescado fresco. Escoja entre la lisa, la rubia, la gurrubata, la trucha de mar, etc.

Una vez cocido, déjelo enfriar y guárdelo envuelto en una bolsa de plástico.

## PREPARACION:

Desmenuce el pescado, cuide de que no quede ningún hueso o espina. Para los tacos fritos lo ideal es que el pescado no lleve otros ingredientes.

Rellene los tacos, enróllelos y dórelos en aceite caliente. Escorra el aceite, sívalo con lechuga picada y salsa verde o roja.



# MACHACA DE PESCADO

**INGREDIENTES: (4 personas)**

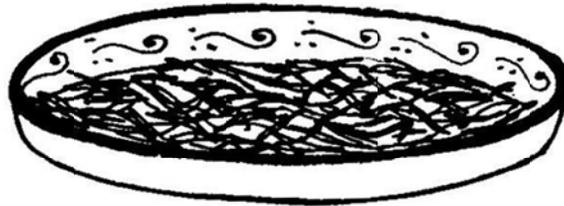
**100 gramos de machaca de pescado**  
**4 huevos**  
**2 dientes de ajo, picados**  
**3 cucharadas de aceite**  
**1 cebolla picada**  
**3 tomates rojos, medianos picados**  
**3 ramas de cilantro picadas**  
**3 chiles verdes serranos picados**  
**pimienta**



## **PREPARACION:**

Ponga a remojar la machaca en agua caliente durante 1 hora aproximadamente para que suelte la sal, verificando que no le quede demasiada.

En una sartén con aceite caliente, acitrona el ajo y la cebolla picada, agregue el cilantro y los chiles y al final el tomate rojo. Deje a fuego lento durante 3 minutos. Añada la machaca y deje otros 3 minutos. Para terminar incorpore los huevos batidos. Mueva con una pala integrando todo y no ponga sal sin antes probarlo.



# TACOS DE CALAMARES EN SU TINTA

**INGREDIENTES: (8 personas)**

1 kilo de calamares  
2 dientes de ajo  
1 cebolla mediana  
1 cucharada de perejil  
1 vaso de vino blanco, seco  
2 tomates rojos, maduros, sin piel y picados  
aceite, el necesario  
sal y pimienta, al gusto



## **PREPARACION:**

Limpie y lave los calamares, aparte la bolsa de tinta. Quíteles el huesito y los ojos. Pique los calamares grandes, y los chicos déjelos como están.

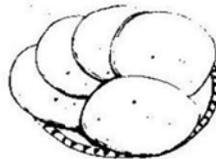
En una olla, acitrone la cebolla picada en aceite caliente. Sofría por unos minutos y agregue el ajo, perejil picado y finalmente los calamares.

Deje cocer esta preparación por 10 minutos y bañe con vino blanco. Deje cocer por 10 minutos más a fuego lento.

Aparte prepare la salsa: en una sartén vierta la tinta de los calamares. Incorpore los tomates rojos picados. Condimente con sal y pimienta y deje sazonar por 10 minutos.

Agregue la salsa a la olla que contiene los calamares, el ajo y el perejil. Deje cocer por 30 minutos, a fuego lento.

Sirva los calamares con su salsa en tacos, con tortillas de harina o de maíz.



# FRITADA DE PESCADOS Y MARISCOS

**INGREDIENTES:** (8 personas)

**8 lenguados pequeños, deshuesados y cortados en tiras**  
**200 gramos de calamares limpios, en trozos (o pulpo)**  
**2 pescadillas deshuesadas en trozos**  
**2 tazas de harina**  
**pimienta, sal y limón al gusto**



**PREPARACION:**

Limpie, lave, deshuese y corte los pescados y calamares (o pulpos) en trozos. Séquelos y cúbralos de harina, sacúdalos un poco para quitar el excedente. Espolvoreelos con pimienta al gusto.

Fríalos en abundante aceite, escúrralos y colóquelos sobre papel absorbente. Agregue sal y sívalos muy calientes, acompañados de pedazos de limón.

---

*ATUN (Thunnus Albacares)*

*Presentación:*

*Fresco, entero, congelado, enlatado.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso azul oscuro metálico, vientre de amarillo a plateado.*

*Carne:*

*Color grisáceo de vanecido con franjas oscuras. Firme, grasosa, con espinas fáciles de separar, sabor suave.*

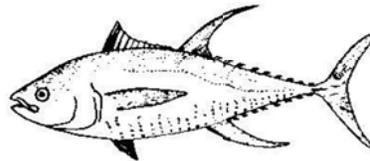
*Contenido proteínico (100 gramos): 24.2*

*Talla:*

*Max. 195 cm. Con. 40 - 150; Peso 30 a 50 Kg.*

*Abunda:*

*En el Pacífico y Golfo de México, de mayo a diciembre.*



# SARDINAS EN CONSERVA

## INGREDIENTES: (5 personas)

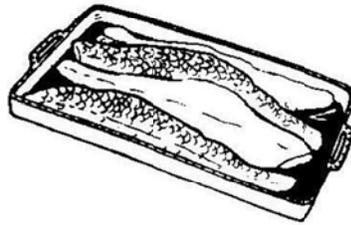
**1 kilo de sardinas frescas o congeladas**  
**1 vaso de vinagre de manzana, o blanco**  
**3/4 de un vaso con agua**  
**1 cebolla en rebanadas**  
**3/4 de un vaso con azúcar**  
**10 pimentas negras**  
**5 hojas de laurel**  
**sal, al gusto**

## PREPARACION:

Coloque las sardinas limpias, escamas y sin espina en una fuente honda con tapa. Aparte, hierva en una olla el vinagre y el agua junto con la cebolla, la pimienta, el laurel, el azúcar y la sal, durante 5 minutos.

Vierta esta preparación sobre las sardinas y tape la fuente. Guarde en el refrigerador por tres días antes de servir, de esta manera se impregnan mejor los ingredientes. Sirvalas frías, acompañadas con papas hervidas.

Esta preparación puede guardarla en el refrigerador en un recipiente cerrado por 3 semanas o más.



# TORTAS DE CHARALES EN SALSA VERDE

**INGREDIENTES:** (5 personas)

**200 gramos de charales secos, chicos y bien lavados**

**3 huevos**

**1/2 kilo de tomate verde**

**2-5 chiles verdes**

**6 ramas de cilantro**

**1/2 cebolla**

**1 diente de ajo**

**aceite, el necesario**



**PREPARACION:**

Bata los huevos y agregue los charales, integrándolos.

Ponga a calentar aceite y con una cuchara vierta la mezcla de charales con huevo, una por una, hasta que se doren por ambos lados. Una vez fritos todos, ponga las tortitas a escurrir en un papel absorbente.

Aparte muele en la licuadora los tomates lavados y partidos, con ajo, cilantro y el chile verde. Aparte la salsa.

En una cazuela ponga un poco del aceite en que se frieron las tortitas; acitrone unas rebanadas de cebolla a fuego regular y viértale la salsa ya sea colada o sin colar. Agregue sal al gusto, deje sazonar la salsa por 5 minutos y al final agregue las tortitas de charales. Deje hervir la preparación por otros 15 minutos, aproximadamente.



# CROQUETAS DE PESCADO SECO

**INGREDIENTES: (5 personas)**

200 gramos de machaca de pescado  
2 zanahorias  
4 ramas de perejil picado  
2 huevos  
2 cucharadas de harina  
1 taza de pan molido  
1/4 de cebolla molida  
aceite, el necesario

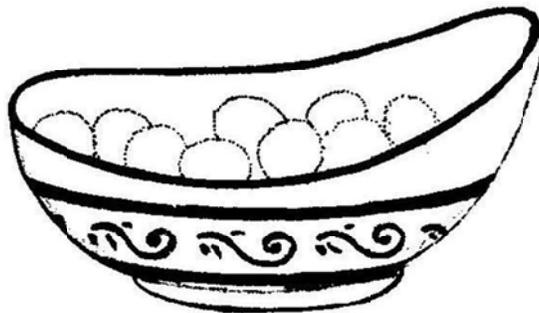
## PREPARACION:

Remoje durante 1 hora la machaca, cambiando el agua, para retirar el exceso de sal.

Exprima con la mano la machaca para eliminar el exceso de agua.

Prepáre una mezcla con el pescado, los huevos, la zanahoria rallada en la parte más fina del rallador, y la cebolla. Añada la harina y el perejil picado. Pruebe para verificar si necesita sal.

Forme croquetas pequeñas y espolvoréelas con el pan molido. Viértalas una a una en aceite caliente. Dórelas, por ambos lados y déjelas escurrir en un papel absorbente. Sirvalas calientes con ensalada o mayonesa al lado.



## PATE DE PESCADO EN TOSTADAS

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**350 gramos de filete de pescado (sierra, cazón)  
5 limones  
4 cucharadas de aceite de oliva  
hierbas de olor (secas y machacadas) al gusto  
12 tostadas pequeñas  
aguacate y chiles en rajas  
sal y pimienta**



**PREPARACION:**

En la víspera, parta el filete en trozos. Muélos en molino o licuadora. Agregue el jugo de limón y déjelo reposar durante la noche en el refrigerador, en un envase tapado. Antes de servir vierta el aceite de oliva, añada la sal, pimienta y espolvoree con las hierbas de olor o sólo con orégano. Sirva en tostadas con una rebanada de aguacate y/o chiles en rajas.

---

**BARRILETE (*Katsuwonus Pelamis*)**

*Presentación:*

*Enlatado, congelado.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso azul púrpuro oscuro, lados interiores y vientre plateado con 4 a 6 bandas oscuras longitudinales.*

*Carne:*

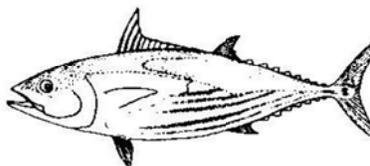
*Tono grisáceo desvanecido con franjas oscuras, grasosa, firme con espinas fáciles de desprender. Sabor suave.*

*Talla:*

*Máx. 130 cm. Com. 80 cm. Peso 2 a 3 kg.*

*Abunda:*

*En el Pacífico y Golfo de México de marzo a septiembre.*



## CHICHARRON DE PESCADO

Con muchísima frecuencia los consumidores de pescados como el atún, la sierra, el huachinango, el robalo, la mojarra, aceitero, etc., desperdician la piel del pescado, para beneficio del pescadero o de otros consumidores.

Descubra usted mismo una nutritiva y deliciosa especialidad gastronómica: la piel de estos pescados.

### PREPARACION:

Adquiera usted a muy bajo precio, la piel de algunos de los pescados mencionados, asegurándose por el olor y las otras características (ver pág. 8) de que se trate de pescados frescos. La piel debe estar sin escamas y cortada en cuadros.

Póngalos a freír hasta que doren, como un chicharrón de puerco.

Cómalos acompañados de jugo de limón, en tacos con salsa verde, salsa mexicana, guacamole, etc.

## ENSALADA DE ATUN Y PAPAS

### INGREDIENTES: (8 personas)

- 2 latas de atún (190 gramos cada uno)
- 2 papas grandes cocidas y picadas
- 3 huevos cocidos duros y picados
- 1/2 taza de zanahoria cruda rallada
- 3 cucharadas de mayonesa
- 2 tazas de cebolla picada finamente
- 1 cucharadita de sal
- pimienta, al gusto
- hojas de ensalada (lechuga o col)



### PREPARACION:

Mezcle todos los ingredientes, excepto las hojas de lechuga o col, hasta formar una ensalada bien sazonada, la cual colocará sobre las hojas de lechuga o col, previamente lavadas al chorro de agua.

# ENSALADA DE MOJARRA

## INGREDIENTES: (8 personas)

- 1 kilo de mojarra
- 1 papa grande
- 2 zanahorias
- 1/4 de kilo de chícharos pelados
- 1 betabel mediano
- 1/2 lechuga mediana
- 2 cucharadas soperas de mayonesa
- hierbas de olor al gusto
- 2 huevos duros
- 3 pimientas negras
- 1 cebolla mediana



## PREPARACION:

En una olla ponga a cocer los chícharos, las zanahorias, las papas y los huevos con sal suficiente. Aparte ponga a hervir el betabel.

En otra olla con agua hirviendo escalde (20 minutos) o hierva (5 minutos) el pescado con la pimienta, cebolla y hierbas de olor, a fuego bajo.

Pique en cubos las papas, las zanahorias y el betabel, colocando en montones cada uno, lo mismo que los chícharos.

Cuando el pescado esté cocido, retírelo del agua y déjelo enfriar.

Retire la piel cuidando de no dejar ningún hueso o espina y desmenuce la carne del pescado.

Pruebe y ajuste la sal.

En un platón ponga una "cama" de lechuga, mezcle el pescado con la mayonesa y extiéndalo sobre la lechuga. Alrededor del platón coloque montones de papas, chícharos y betabel alternando los vegetales según su gusto.

Pique los huevos duros y bañe con ellos el pescado con mayonesa.

# ENSALADA DE ATUN O SARDINA PARA UNTAR

## INGREDIENTES: (6 personas)

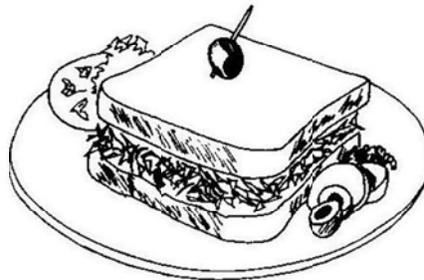
1 lata de atún o sardina (190 gr.)  
1/2 cebolla picada finamente  
2 ramas de apio  
1 pepino chico  
1 pimiento morrón verde  
2 cucharadas copeteadas de crema  
2 cucharadas de mayonesa  
jugo de limón  
1 lata chica de rajas de chile jalapeño  
1 docena de tostadas de maíz.

## PREPARACION:

Escurre la salmuera del pescado. Desmenúcelo y pique finamente la cebolla, el apio el pepino y pimiento. Mezcle bien todo con la crema y la mayonesa, el jugo de limón y el pescado que haya elegido.

Coloque en un platón. Sirvase con las tostadas y rajas de jalapeños.

También pueden prepararse tortas o sandwiches.



# SALPICON DE ATUN FRESCO Y JAIBA

## INGREDIENTES: (5 personas)

200 gramos de atún fresco (o una lata chica)  
150 gramos de carne de jaiba  
1/2 cebolla, en rebanadas delgadas  
2 tomates rojos, duros y picados  
1 aguacate partido en rajas  
4 hojas de lechuga lavada y picada  
6 cucharadas soperas de aceite  
2 hojas de laurel  
sal y pimienta, al gusto



## PREPARACION:

Ponga a cocer el atún, en agua con sal, un trozo de cebolla y dos hojas de laurel durante 10-15 minutos.

Limpie la carne de jaiba, retirando cualquier hueso o cáscara.

Cuando el atún esté cocido, retírelo del agua y déjelo enfriar. Después desmenúcelo e incorpórelo a la jaiba.

En una fuente coloque la lechuga, los tomates rojos picados con la carne de atún y jaiba.

En una taza mezcle el aceite el vinagre con sal y pimienta y vierta sobre la fuente, incorpore perfectamente y adorne con las rajas de aguacate.

Se sirve frío.



# ENSALADA DE PESCADO SECO

**INGREDIENTES: (8 personas)**

**1/2 kilo de pescado seco**  
**1/2 kilo de cebollas**  
**1/2 kilo de tomate rojo**  
**1/2 taza de aceite de oliva o cualquiera de su preferencia**  
**1/4 de taza, de vinagre**  
**1 limón**  
**2 aguacates pelados y en gajos para adornar**  
**pimienta negra, al gusto**

## **PREPARACION:**

Remoje el pescado seco durante 8 horas. Cambie el agua una vez. Escúrralo y hiévalo en 2 litros de agua, hasta que se cueza, aproximadamente media hora, saque el pescado del agua y córtelo en trocitos.

Rebane las cebollas. Pele el tomate rojo y córtelo en cuadritos, Revuelva todo esto con el resto de los ingredientes.

Arregle la preparación en un platón y adórnela con el aguacate.

Sirva esta ensalada como relleno de tortas, con bolillo o pan francés.



# EMPANADA DE PESCADO

## INGREDIENTES PARA LA PASTA: (6 personas)

350 gramos de harina  
100 gramos de manteca de cerdo o vegetal  
3/4 de un vaso de agua y lo mismo de leche  
1 cucharadita de sal  
1 huevo (para barnizar)

## RELLENO:

350 gramos de filete de pescado  
3 tomates rojos, grandes y maduros sin piel y picados  
2 dientes de ajo picados  
1/2 cebolla picada  
8 aceitunas sin hueso y picadas  
4 ramas de perejil picado  
4 cucharadas de aceite  
sal y pimienta, al gusto  
una pizca de azúcar  
hierbas de olor



## PREPARACION DE LA PASTA:

Tamice la harina y la sal y forme un monte con un hueco en el centro.

En una cazuela chica ponga al fuego la manteca a que se derrita junto con la leche y agua. Deje que hierva la preparación.

Vierta en el hueco de la harina esta mezcla y remueva con una pala hasta formar una pasta suave. Después amase con las manos para integrar mejor la pasta. Deje reposar la masa tapada con un lienzo.

## PREPARACION DEL RELLENO:

En una cacerola ponga a hervir 1/2 litro de agua con sal y hierbas de olor. Cuando esté hirviendo vierta el filete de pescado y déjelo por 4 minutos. Retírelo del agua y apártelo.

En una sartén con el aceite, acitrone la cebolla y los ajos; agregue el tomate rojo sin piel y picado, sazone con sal y una pizca de azúcar. Deje a fuego lento a que se consuma un poco el líquido. Desmenuce el pescado y agréguelo. Al final añada las aceitunas picadas y el perejil. Ajuste de sal y agregue pimienta. Deje entibiar.

#### **LA PREPARACION DE LA EMPANADA:**

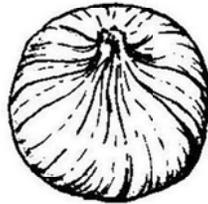
Engrase con margarina o mantequilla un molde para horno. Tome tres cuartas partes de la masa y aplánela con un rodillo. Forme una capa del tamaño del molde dejando masa en los bordes del mismo. Vacíe el pescado guisado y encima coloque el resto de la masa extendida. Selle las orillas. Bata un huevo y barnice la parte superior de la empanada. Ponga al horno a 200° durante 20 minutos y luego baje el fuego a 160° durante otros 40 minutos aproximadamente. Sirvala caliente o fría, en trozos regulares.

**NOTA:** La empanada puede prepararse con pasta hojaldrada que se adquiere en panaderías o pastelerías. Medio kilo de esta pasta es suficiente para preparar una empanada.

## **ENSALADA DE ACOCILES**

#### **INGREDIENTES: (5 personas)**

**200 gramos de acociles**  
**2 tomates rojos picados**  
**1 cebolla mediana picada**  
**4 ó 5 chiles verdes, picados**  
**10 ramas de cilantro, fresco y picado**  
**1 aguacate rebanado**  
**3 cucharadas de aceite**  
**2 limones**  
**sal, al gusto**



#### **PREPARACION:**

Coloque en un platón, el tomate rojo picado, la cebolla, el cilantro y el chile, mezcle con el aceite, jugo de limón y sal al gusto.

Limpie los acociles y agréguelos a la ensalada; encima coloque el aguacate rebanado y sirvalo con tortillas, para preparar tacos.

# COCTELES



El secreto de cualquier coctel de pescados o mariscos, independientemente de la calidad de los mismos, está en **la salsa**.

Las salsas pueden estar constituidas de ingredientes desde los más simples hasta los más laboriosos y sofisticados.

Para un coctel de pescado y/o mariscos, la salsa más conocida y simple, es el jugo de limón. Con él se pretendía encubrir el olor característico de los frutos del mar, cuando no se contaba aún con los modernos sistemas de refrigeración. En nuestros días, el limón sigue usándose como ingrediente clásico y sabroso de numerosas salsas para coctel.

## USTED PUEDE PREPARAR COMBINACIONES

Si usted tiene la oportunidad de adquirir camarones, ostiones, caracol, jaiba, o cualquier otro marisco con sólo 100 gramos de cualquiera de estos mariscos, combinados con otros 200 gramos de cubitos de pescado hervido o escalfado de cualquier especie, puede lograr cocteles deliciosos y las clásicas campechanas, que le rendirán hasta para cinco personas.

## SALSA CLASICA

### PREPARACION:

Sobre los recipientes con mariscos y/o pescado se vierte salsa "catsup" al gusto, jugo de limón, salsa "maggi", salsa "inglesa", pimienta molida y salsa picante al gusto.



## **SALSA MERIDEÑA**

### **INGREDIENTES: (5 personas)**

**300 gramos de pescado y/o marisco**  
**3 limones de tamaño regular**  
**1/2 ó 1 chile habanero pequeño, de preferencia de color verde**  
**1/4 de cebolla morada grande, picada**  
**1/3 de col morada o blanca picada finamente**  
**2 rabanitos picados finamente**  
**sal al gusto, agua**

### **PREPARACION:**

Mezcle los ingredientes picados con el jugo de limón; añada 1/4 de taza de agua hervida y fría. Agregue sal al gusto y combínelo con su pescado y/o marisco preferido.

## **SALSA ARRIERA**

### **INGREDIENTES: (5 personas)**

**300 gramos de pescado y/o marisco**  
**3 chiles verdes finamente picados**  
**1/2 cebolla blanca finamente picada**  
**3 cucharadas soperas de aceite de su preferencia**  
**(oliva, maíz, soya o cártamo)**  
**Unas gotas de salsa "maggi"**  
**Unas gotas de salsa "inglesa"**  
**(No se debe de agregar sal, pues las salsas la contienen en cantidad suficiente)**  
**1 cucharada de vinagre**

### **PREPARACION:**

Mezcle los ingredientes y agréguelos al pescado y/o marisco de su preferencia.

# SALSA PETROLERA

## INGREDIENTES: (5 personas)

300 gramos de pescado y/o marisco  
2 limones  
1 cucharada de salsa "maggi" (no agregar sal)  
2 chiles serranos picados finamente  
cebolla picada, al gusto  
1 cucharada pequeña de tequila blanco  
1/2 rama de apio finamente picado

## PREPARACION:

Mezcle todos los ingredientes y agregue el marisco y/o pescado de su preferencia.



---

## BONITO (*Euthynnus Alleteratus*)

*Presentación:*

*Fresco, enlatado.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso azul oscuro con franjas. Lados inferiores y vientre blanco plateado.*

*Carne:*

*Oscura, firme, grasosa. Sabor fuerte con espinas fáciles de desprender.*

*Contenido protéinico (100 gramos): 23.5*

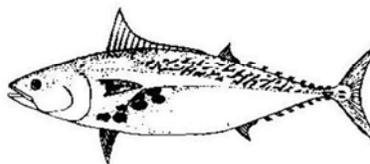
*Talla:*

*Máx. 120 cm. Com. 75 cm.; de 6 a 10 kg. de peso.*

*Abunda:*

*En el Pacífico: de junio - octubre.*

*En el Golfo de México: de marzo a septiembre.*



## SALSA MORELIA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

300 gramos de pescado y/o marisco  
1 chile ancho tamaño regular  
1/2 diente de ajo  
1 pizca de mejorana  
1 pizca de laurel  
1 cucharada sopera de vinagre  
1 vaso chico de jugo de tomate  
sal, al gusto



**PREPARACION:**

Tueste el chile, límpielo y desvénelo, hiérvalo en el jugo de tomate, con vinagre, mejorana y laurel a que dé el primer hervor. Muéllalo en la licuadora con el ajo y cuélelo.

Viértalo sobre el marisco y/o pescado.

## SALSA CHIPOCLUDA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

300 gramos de pescado y/o marisco  
1 chile chipotle en vinagre o de lata  
1 diente de ajo  
1 pizca de mejorana  
1 vaso chico de jugo de tomate  
1 cucharada sopera de salsa de tomate (catsup)  
1 cebollita de cambray picada con un poco de su rabo  
1/2 limón



**PREPARACION:**

Muela en la licuadora el chile desvenado, el ajo, la mejorana, el jugo de tomate y la catsup. Una vez molido se agrega la cebolla picada y previamente desflemada al chorro de agua y el jugo de medio limón.

Esta salsa se agrega al marisco y/o pescado de su preferencia.

# SALSA VERDE

## INGREDIENTES: (5 personas)

300 gr. de pescado y/o marisco  
3 ramas de cilantro fresco picado  
3 tomates verdes  
1 pedazo de cebolla al gusto  
1 chile verde  
3 hojitas de yerbabuena  
2 cucharadas soperas de aceite  
1/4 de vaso de agua  
1/2 rama de apio picado  
sal, al gusto



## PREPARACION:

Ase los tomates. En la licuadora muele los tomates, el apio partido, la cebolla, el chile, la yerbabuena y la sal. Agregue sólo el agua necesaria para licuar; retire de la licuadora y agregue el cilantro picado y el aceite.

Viértalo sobre el marisco y/o pescado.



# SALSA CASABELERA A LA MAYONESA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**300 gramos de pescado y/o marisco**

**1 chile cascabel**

**1/2 pimiento rojo mediano**

**1/2 diente de ajo**

**1/2 vaso de jugo de tomate**

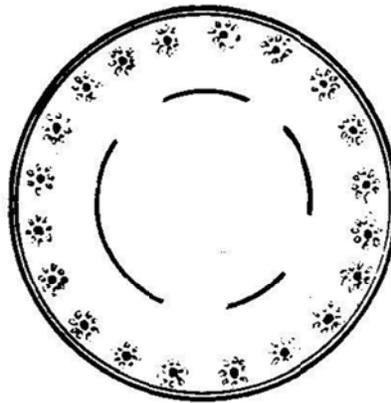
**3 cucharadas soperas de "mayonesa con jugo de limón".**



## **PREPARACION:**

Tueste el chile, desvénelo y dele un hervor en el jugo de tomate. Licúelo con el ajo, y el pimiento, después cuélelo y déjelo enfriar. Agréguele la mayonesa batiéndola; no agregue sal, porque la mayonesa y el jugo de tomate ya están sazonados.

Se le agrega al marisco y/o pescado.



# SALSA DE CEBOLLA Y PIMIENTA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

300 gramos de pescado y marisco  
1/2 cebolla de tamaño regular, finamente picada  
3 cucharadas soperas de vino blanco  
2 hojas de laurel seco  
1/2 rama de apio  
3 hojas de perejil  
pimienta negra molida y sal, al gusto



**PREPARACION:**

Agregue al vino blanco, igual cantidad de agua y el apio cortado. Muela en la licuadora junto con el perejil. Una vez molida la salsa agregue la cebolla picada la cual deberá ser desflemada al chorro de agua. Añada el laurel seco triturado, sal y pimienta molida, al gusto.

Viértalo sobre el marisco y/o pescado.



*CABRILLA (Epinephelus Adscensionis)*

*Presentación:*

*Fresco.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso café terroso, vientre oscuro con manchas café-rojizas.*

*Carne:*

*Blanca, firme, magra, con espinas fáciles de separar. Sabor suave.*

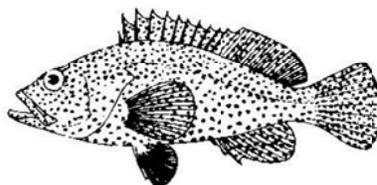
*Contenido Proteínico (100 gramos): 20.1*

*Talla:*

*Com. 30-50 cm. Peso: 2-3 kg.*

*Abunda:*

*En el Pacífico y Golfo de México, de marzo a agosto.*



## SALSA DEL "REY FEO"

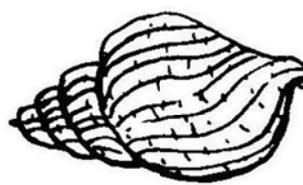
**INGREDIENTES: (5 personas)**

300 gr. de pescado y marisco  
2 limones  
1 pizca de ajo  
1 chile cascabel  
1/2 vaso de jugo de tomate  
1 cucharada sopera de vinagre  
1 cucharada de salsa de tomate "catsup"  
1 ramita de cilantro picado  
1/2 cebolla picada  
aceite, el necesario



**PREPARACION:**

Tueste ligeramente el chile, desvénelo y muélalo en licuadora con el ajo, el jugo de tomate, el vinagre y la catsup. Cuélelo y agregue el cilantro, el jugo de limón (el limón se añade hasta el final para no alterar su sabor) y un poco de cebolla picada al gusto. Esta salsa se incorpora al pescado o marisco de su preferencia con un chorrillo de aceite.



# LOS CEVICHE



Aunque algunos países sudamericanos como Perú y Colombia, se disputan con México la invención del ceviche, lo cierto es que seguramente es un invento de los pescadores indígenas de las costas de América, quienes desde los más remotos tiempos preparaban sus pescados de esta forma.

Independientemente de sus orígenes, la verdad es que hoy en día el ceviche es una de las formas más populares de consumir pescados y mariscos. Aunque su consumo está más difundido en las costas del Pacífico, en realidad, se consume en todos los litorales mexicanos y una gran mayoría de los restaurantes de todo el país, lo incluyen en sus menús.

La receta tradicional para la preparación del ceviche subraya que el pescado o marisco en cuadros o molido no debe ser hervido, tiene que cocerse en jugo de limón. En el caso de algunos mariscos, como por ejemplo el pulpo, es necesario hervirlo antes.

**Hacer ceviche es fácil.**

## **PREPARACION:**

A 350 gramos de pescado en cuadros o molido agregue el jugo de 5-7 limones de tamaño regular. Añada una cantidad similar de agua pura y sal al gusto. Deje reposar esta mezcla en el refrigerador de 4 a 12 horas hasta que cambie su textura, hasta que esté "cocido" en limón.

Los pescados de carne dura necesitan más tiempo para su cocimiento. A mayor tiempo transcurrido, el pescado se cocerá más. Hay quienes no agregan agua, pero esto provocará un sabor más ácido.

Obviamente, el llamado limón agrio y el limón sin semilla dan toques de sabor diferentes; ambos son buenos.

Transcurrido el tiempo necesario incorpore el resto de los ingredientes, cuya variedad es muy amplia: tomate rojo picado, cebolla picada, aguacate, cilantro, chiles verdes, perejil, jicama, etc.

La adición de los otros ingredientes que no sean limón, sal y agua, se recomienda hacerla al momento de servir, lo que permitiría que no se marchiten y conserven sus cualidades nutritivas y de sabor.

Existen dos estilos tradicionales de preparar el ceviche, el primero y más conocido es el siguiente:

## CEVICHE TRADICIONAL

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**350 gramos de pescado fileteado y en cuadritos**

**5-7 limones**

**1 tomate rojo maduro y firme**

**3 ramas de cilantro fresco**

**1/2 cebolla picada, de tamaño mediano**

**1 ó 2 chiles verdes**

**PREPARACION:**

Piñe finamente los siguientes ingredientes: tomate rojo y maduro, cilantro, cebolla y chile. Mezcle todo con el pescado "cocido" previamente en su jugo. No se agrega sal ya que el pescado fue sazonado con anterioridad. Se puede desflemar la cebolla ya picada al chorro de agua para suavizar un poco su sabor.

Deje reposar otra vez en el refrigerador, para que el pescado tome los distintos sabores.

Sírvalo frío y acompañelo con galletas saladas o tostadas de tortilla de maíz.



La otra versión del ceviche tradicional es el:



# CEVICHE BLANCO

**INGREDIENTES: (5 personas)**

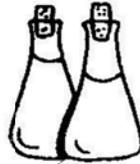
**350 gramos de pescado fileteado y en cuadritos (sierra, robalo)**  
**1 tomate rojo, fresco, duro y picado**  
**5 ramitas de cilantro**  
**1 cebolla picada**  
**5 aceitunas picadas**  
**4 chiles serranos picados**  
**orégano desmenuzado**  
**aceite, al gusto**



**PREPARACION:**

Pique los siguientes ingredientes: tomate rojo, cilantro, cebolla, aceitunas, chile serrano, lo más fino posible y el orégano. Colóquelos cada uno en un recipiente aparte para que cada quien se sirva a su gusto y los agregue a su ceviche.

Finalmente, unas cucharadas de aceite de oliva o de otro tipo, según el gusto, darán el último toque.



---

**CALAMAR (Loligo Pealei)**

*Presentación:*

*Fresco y congelado.*

*Color del cuerpo:*

*De café rojizo a oscuro. Vientre transparente.*

*Carne:*

*Blanca, firme, magra, sabor fuerte.*

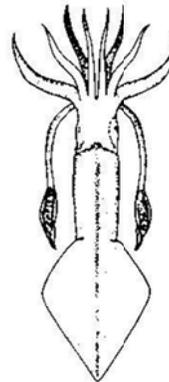
*Contenido Proteínico (100 gramos): 16.4*

*Talla:*

*Máx. Machos 30 cm.; Hembras 13 cm.*

*Abunda:*

*En el Golfo de México, Mar Caribe y Pacífico.*



# CEVICHE BANDERA

**INGREDIENTES:** (5 personas)

**350 gramos de filete de pescado (bandera, sierra, cazón, etc.)**

**5-7 limones**

**1 pimiento verde chico, picado**

**1 pimiento rojo chico y picado**

**1/2 cebolla mediana, picada**

**2 cucharadas soperas de aceite**



**PREPARACION:**

Deje reposar los cubos de pescado en el jugo del limón y agua en igual cantidad, en el refrigerador por 6 horas, aproximadamente.

Transcurrido este lapso de tiempo, retírelos del refrigerador y mézclelos con el pimiento verde, pimiento rojo y cebolla finamente picados. Aderece todo con el aceite. Sirvalo frío.

Estas formas clásicas de ceviche han ido enriqueciéndose con otros ingredientes, tales como: aguacate, un chorrito de vinagre, naranjas agrias, hierbas de olor, alcaparras, aceitunas, rajas de pimientos morrones, etc.



## CEVICHE DE TRUCHA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**350 gramos de filete de trucha cortado en cuadritos  
(puede ser filete de vaqueta, sierra)  
7 limones  
1 pepino pelado y picado en cuadritos  
1/2 cebolla picada  
4 ramitas de perejil fresco picado  
sal y pimienta, al gusto**



**PREPARACION:**

Deje reposar el pescado en el jugo de limón y el agua con sal, durante 6 horas. Ya cocido en el limón, agréguele el pepino, la cebolla y el perejil; añada pimienta al gusto.

No es necesario agregar sal.

## CEVICHE DE CAZON

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**350 gramos de filete de cazón cortado en pequeños cuadros  
7 limones  
orégano molido para espolvorear  
1/2 cebolla picada  
sal, al gusto**



Escúrrale al pescado el jugo de limón. Mézclelo con el tomate rojo. Sazónelo con sal y pimienta y póngale el aceite. Sírvalo, con galletas saladas o con tostadas de tortilla de maíz.

**PREPARACION:**

Deje reposar el cazón en el jugo de limón y la misma cantidad de agua con sal, de cinco a seis horas. Ya cocido en el limón, agréguele la cebolla picada y sirva las raciones con un poquito de orégano en cada una.

# CEVICHE DE PULPO

## INGREDIENTES: (5 personas)

1/2 kilo de pulpo  
1 cebolla grande  
1 tomate rojo  
3 ramas de cilantro, picado  
2 cucharadas de aceite  
3 limones  
hierbas de olor  
chile verde picado, al gusto



## PREPARACION:

Solicite al pescadero que retire la bolsa de la tinta del pulpo y la piedra. En una olla con suficiente agua ponga 1/2 cebolla, sal y hierbas de olor al gusto; cuando empieza a hervir, agregue el pulpo. Déjelo hasta que esté suave, aproximadamente 20-60 minutos. Retírelo del fuego y déjelo enfriar. Pique finamente el tomate rojo, la 1/2 cebolla, el cilantro y el chile; agregue el aceite, el jugo de limón y la sal. Limpie el pulpo, si lo desea, retirando con los dedos la piel negra. Pártalo en trozos regulares. Mézclelo con la salsa y sívalo en recipientes individuales.

El ceviche puede prepararse igualmente de caracol o camarón de roca.

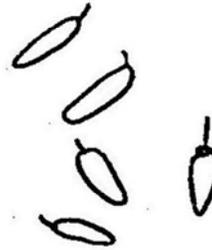
**NOTA:** Cuando se trata de camarón de roca (en vez del pulpo) que se compra ya cocido, remójelo durante 1 hora antes de servir en caso de que esté muy salado.



# CEVICHE SERRANO

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**500 gramos de sierra en filetes y partido en cuadritos**  
**1/2 kilo de tomate rojo**  
**1 cebolla mediana picada**  
**1 chile serrano picado**  
**1 cucharadita de orégano**  
**4 cucharadas soperas de aceite**  
**5 limones**  
**sal y pimienta, al gusto**



**PREPARACION:**

Cubra los cuadritos de filete con jugo de limón y la misma cantidad de agua. Póngales sal. Déjelos reposar 4 horas en el refrigerador (es mejor prepararlos en la vispera). Pique los tomates rojos finamente. Quíteles las semillas. Mézclelos con la cebolla, los chiles y el orégano. Escúrrale al pescado el jugo de limón. Mézclelo con el tomate rojo. Sazónelo con sal y pimienta y póngale el aceite. Sirvalo, con galletas saladas o con tostadas de tortilla de maíz.

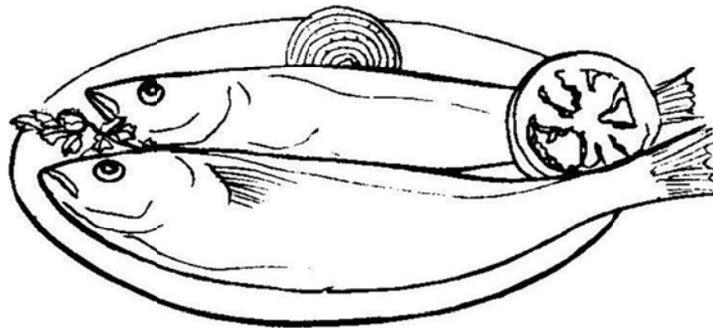


# ESCABECHES Y VINAGRETAS



La palabra escabeche viene del árabe y persa "SIKUIBE" que significa comida ácida. Generalmente los escabeches o vinagretas se preparan con vino o vinagre, hojas de laurel, hierbas de olor como tomillo, orégano, mejorana, etc., y otros ingredientes cuyo fin es conservar y hacer más sabrosos los productos de origen acuático.

El escabeche de pescado y mariscos es una de las mejores elecciones en los días cálidos, para servir a muchos comensales.



# CAMARONES A LA JALAPEÑA

**INGREDIENTES:** (5 personas)

1/2 kilo de camarones chicos o medianos, crudos o cocidos

1/4 kilo de chiles cuaresmeños o jalapeños, frescos, desvenados y cortados en rajas

1/2 kilo de tomates rojos y maduros

1 cebolla grande y partida en rajas

1 diente de ajo

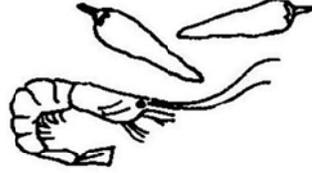
10 aceitunas

1 vaso de vino blanco o vinagre blanco

1/4 de litro de aceite

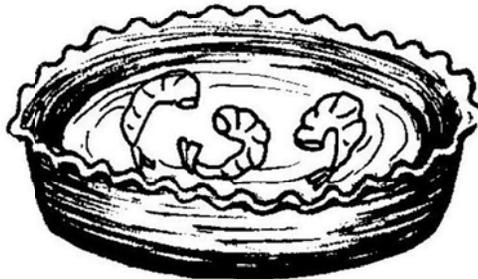
hierbas de olor

sal, al gusto



## **PREPARACION:**

En una cacerola con aceite caliente acitrone el ajo y la cebolla, agregando el tomate rojo picado. Una vez frito este recaudo agregue las aceitunas, el vino, los chiles cortados en rajas y las hierbas de olor. Póngalo a cocer a fuego lento. Finalmente incorpore los camarones cocidos o crudos. Si se trata de camarones cocidos, apague el fuego. Si están crudos deje un poco más de tiempo a fuego suave hasta que se cuezan, ajuste la sal. Retire del fuego y deje enfriar fuera del refrigerador.

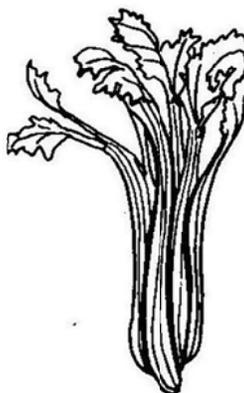


## **ATUN O PARGO ADOBADO, EN ESCABECHE No. 1**

Los adobos son procedimientos de la vieja tradición culinaria, para conservar los alimentos y realzar su sabor. Se utiliza para bañar el alimento agregándole una salsa.

**Ingredientes para un kilo de pescado o mariscos, de cualquier tipo**

**2 rabanitos cortados en tiras**  
**1 cebolla cortada en tiras**  
**1 tallo de apio cortado en tiras**  
**1 1/2 zanahorias cortadas en tiras**  
**2 ramas de perejil**  
**1 diente de ajo**  
**2 clavos de olor**  
**6 gramos de pimienta negra**  
**6 ramas de cilantro**  
**1 pizca de sal**  
**1/2 litro de vino blanco o tinto**  
**10 cucharadas de vinagre**  
**6 cucharadas de aceite**  
**tomillo y laurel, al gusto**



### **PREPARACION:**

En el fondo de un recipiente forme una "cama" con la mitad de las verduras (rábano, cilantro, zanahoria y apio). Coloque encima trozos de pescado crudo de su preferencia, cubriendo con la otra mitad de las verduras y el resto de los ingredientes.

Báñelo con el vino, el vinagre, el aceite y todos los condimentos. Déjelo reposar en el refrigerador por 4 horas hasta que el pescado esté "cocido".

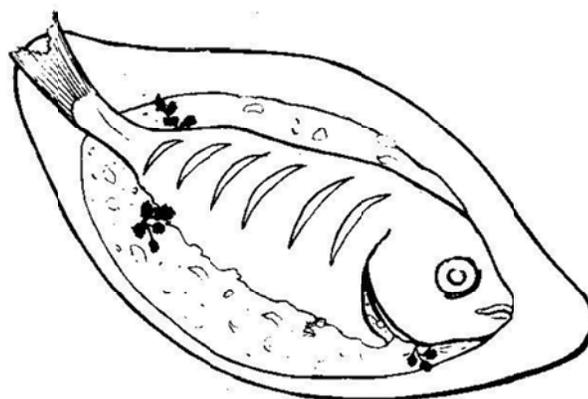


## ATUN O PARGO ADOBADO EN ESCABECHE No. 2

Con los mismos ingredientes de la receta anterior.

Caliente el aceite; acitrone las verduras ligeramente. Agregue el vino, las hierbas de olor y los condimentos. Apague el fuego, agregue los trozos de pescado. Después de que enfrió un poco, guárdelo en el refrigerador hasta que la carne de pescado esté cocida.

Sírvalo con arroz blanco, para una comida de un solo plato.



---

### *CAMARON (Penaeus Aztecus)*

*Presentación: Fresco, seco-salado, cocido con cabeza y enlatado.*

*Color del cuerpo:*

*Café transparente.*

*Carne:*

*Blanca, firme, magra. Sabor suave.*

*Contenido protéinico (100 gramos): 23.5*

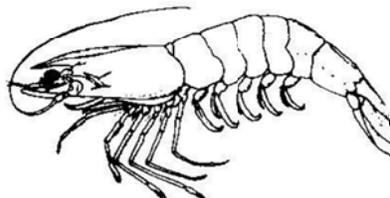
*Talla:*

*23.6 cm. Hembras; 19.5 cm. Machos.*

*Con 45 gr. máx. y 13 gr. mín.*

*Abunda:*

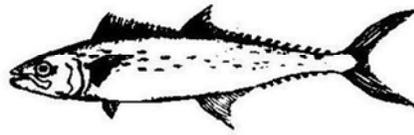
*En el Pacífico y Golfo de México durante todo el año.*



# SIERRA O PAMPANO EN ESCABECHE COLORADO

**INGREDIENTES: (6 personas)**

**1/2 kilo de sierra o de pámpano en rebanadas (postas)**  
**1 cebolla morada grande**  
**1 vaso de vinagre**  
**100 gramos de manteca**  
**1 chile ancho**  
**1 chile mulato**  
**1 pizca de pimientón molido**  
**1 cabeza de ajo asado**  
**3 hojas de laurel**  
**3 limones**  
**comino y sal, al gusto**

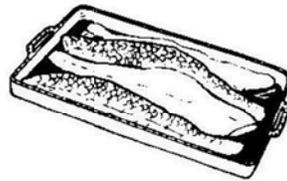


## **PREPARACION:**

Remoje en jugo de limón y un poco de sal las rebanadas de sierra. Fríalas en la manteca hasta que doren. Acitrone cebolla en el aceite y añada el vinagre, el pimientón, el ajo asado, las hojas de laurel y los chiles asados.

Acomode las rebanadas de pescado en una cazuela, vierta encima el escabeche con el polvo de comino y deje todo a fuego lento durante diez minutos.

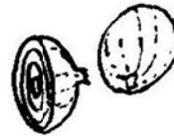
Este escabeche puede prepararse con calamares, pulpos u otros tipos de pescado o marisco.



# CHILES POBLANOS EN ESCABECHE RELLENOS DE ATUN Y/O SARDINA

**INGREDIENTES:** (6 personas)

1/2 limón  
6 chiles poblanos grandes  
2 latas (de 190 grs. cada una) de atún o sardina o la combinación de ambos por partes iguales  
2 ramas de apio picado  
2 cebollas medianas  
1 pimiento morrón chico, color verde  
1/2 pepino picado  
5 cucharadas soperas de "mayonesa con jugo de limón"  
5 cucharadas soperas de crema  
2 vasos de agua y 1/2 vaso de vinagre  
hierbas de olor



## **PREPARACION:**

Ase a fuego directo los chiles. Déjelos "sudar" dentro de una bolsa de plástico durante 15 ó 20 minutos, retire la piel, desvénelos y lávelos.

Prepare una salmuera con el agua y el vinagre, y ponga a remojar en ella los chiles limpios con rebanadas de cebolla y hierbas de olor, por lo menos durante 4 horas.

## **RELLENO:**

Pique una cebolla, el apio, el pimiento morrón y el pepino. Mezcle estas verduras con el atún o las sardinas o la combinación de ambos. Agregue la mayonesa, la crema y el jugo de medio limón. Rellene los chiles y colóquelos en un platón.

Adórnelos con las cebollas de la salmuera, cúbralos con un poco de jugo de salmuera y si desea agregue un chorrillo de aceite.

# ESMEDREGAL O ACEITERO EN ESCABECHE

**INGREDIENTES: (6 personas)**

1 pescado entero de aproximadamente kilo y medio  
1/4 de litro de aceite  
1 cebolla en rebanadas  
1 cabeza de ajo  
1 pimienta gorda y negra  
10 cebollitas de cambray cortadas  
5 rábanos cortados  
1 lata chica de rajas de chiles jalapeños o güeros (largos)  
una pizca de azúcar  
clavo de olor  
hierbas de olor  
sal, al gusto

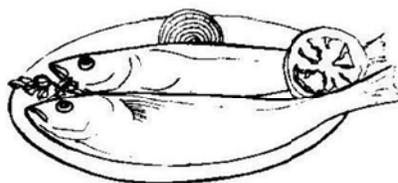


## **PREPARACION:**

En una cacerola con aceite acitrone los ajos y la cebolla. Agregue el vinagre de la lata de chiles y una cantidad igual de agua, sal, una pizca de azúcar, la pimienta gorda, la pimienta negra, las hierbas de olor y el clavo. Deje hervir por tres minutos.

Coloque dentro de la cacerola el pescado con todo y cabeza; tápela y póngala a fuego lento hasta que el pescado esté cocido, cuidando que el líquido cubra ligeramente al pescado; si no es así agréguele un poco más de agua.

Coloque cuidadosamente el pescado sobre un platón, cúbralo con la salsa, adórnelo con las cebollitas de cambray, los rábanos remojados y con chiles en rajas.



# FILETE DE PESCADO EN ESCABECHE DE CHILE GUERO

**INGREDIENTES: (5 personas)**

5 filetes de pescado (sierra, mero, aceitero, pargo, esmedregal, etc.)  
1/2 cabeza de pescado (de cualquier especie)  
3 cucharadas soperas de aceite  
3 cucharadas soperas de vino blanco y vinagre  
1 cebolla rebanada en rodajas  
4 dientes de ajo  
3 hojas de laurel  
2 clavos de olor  
10 aceitunas  
jugo de una lata chica de chiles güeros (largos)  
tomillo y mejorana, al gusto



## **PREPARACION:**

En una cacerola chica con agua suficiente, ponga a hervir la cabeza de pescado con el vino, las hierbas de olor, el jugo de los chiles, los dientes de ajo y los clavos. Tape la cacerola hasta que dé el primer hervor. Apague el fuego y retire la cabeza de pescado solamente.

En ese caldo coloque los filetes y deje todo a fuego lento a que dé un hervor, cuidando que el caldo alcance a cubrir los filetes.

Una vez cocidos, retire los filetes uno a uno y escurriéndolos se colocan sobre un platón.

Deje entibiar el caldo, cuélelo y viértalo cubriendo los filetes. Adorne con los chiles güeros (largos), aceitunas y rodajas de cebolla. Sirvalo antes de que el caldillo cuaje.



## **FILETE DE MERO O JUREL A LA NARANJA**

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**5 filetes de mero o jurel**  
**2 limones verdes**  
**1 cebolla mediana partida en rodajas delgadas**  
**50 gramos de mantequilla o margarina**  
**2 cucharadas soperas de harina**  
**Pimienta y sal al gusto**  
**4 naranjas**

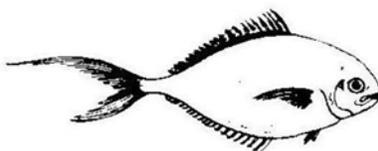


### **PREPARACION:**

En una sartén honda y a fuego regular coloque los filetes con el jugo de naranja y el de limón. Deje que dé un hervor y retire cuidadosamente los filetes, colocándolos sobre un platón.

En una cacerola pequeña acitrone las rodajas de cebolla con la mantequilla; agregue la harina, moviéndola con una pala de madera hasta que desaparezcan los grumos. Añada el jugo en que se cocieron los filetes de mero y sal al gusto. Apague el fuego y deje entibiar la salsa.

Vierta esta salsa sobre los filetes. Adorne con gajos de naranja o limón, o con rajas de chile poblano o pimienta roja o verde y pimienta al gusto.



# ESCABECHE DE CAZON, ATUN O PETO

## INGREDIENTES: (6 personas)

1/2 kilo de cazón, atún o peto fresco, cortado en trozos  
o tiras sin espinas

1/4 de litro de aceite (oliva, maíz o cártamo)

2 cebollas de preferencia moradas

1/4 de kilo de chícharos limpios y cocidos

1 lata chica de chiles en rajas (jalapeños o largos)

2 pimientos morrones medianos, en rajas gruesas

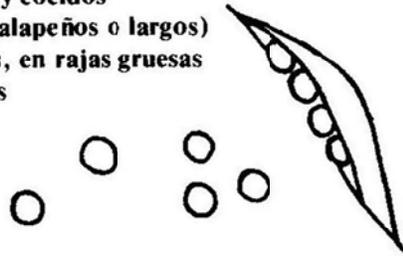
1 cabeza de ajo cortada en rajas

hierbas de olor

2 clavos de olor

canela, pimienta y sal al gusto

2 zanahorias



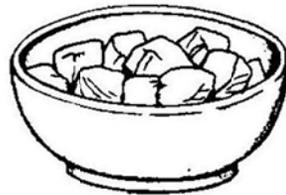
## PREPARACION:

En una cazuela, con la mitad del aceite, ponga a freír los ajos y el pescado. Cuando el pescado esté cocido se retira del fuego.

En otro recipiente acitrone la cebolla y los pimientos morrones. Agregue el pescado, los ajos y el aceite, junto con las zanahorias y los chícharos y déjelo reposar.

En un molcajete o en la licuadora muele las especias (pimienta, canela, clavo, hierbas de olor) con el vinagre de la lata de chiles. Agregue esta mezcla al pescado.

Ponga la cazuela al fuego a que el líquido suelte un hervor. Apague el fuego. Coloque todo sobre un platón, adórnelo con las rajas y rebanadas finas de cebolla.



# PULPOS EN VINAGRE

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**Kilo y medio de pulpo**  
**4 cucharadas de perejil picado**  
**6 dientes de ajo picado**  
**vinagre, el necesario,**  
**aceite, al gusto**



**PREPARACION:**

Limpie los pulpos.

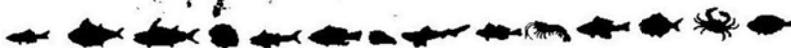
Ponga los pulpos en agua hirviendo (sin sal) y, transcurrida 1/2 hora, compruebe si ya están cocidos. Escúrralos, quiteles la piel negra y córtelos en trozos. Séquelos bien.

Ponga los trozos de pulpo en un recipiente de vidrio, a capas alternadas de rajitas de ajo y perejil picado. Cubra todo con vinagre, tape el recipiente y deje la preparación en el refrigerador.

**NOTA:** Si prefiere el pulpo menos ácido, agregue 2 cucharadas de aceite e igual cantidad de agua.



# SOPAS Y CALDOS



Para muchas personas, —no sin razón—, no hay comida completa sin una sopa.

La sopa es tan versátil que puede ser caliente o fría; en una sopa puede incluirse muchos elementos y, como veremos más adelante, puede ser también toda una comida completa.

Los pescados y mariscos, son ideales para lograr una comida de un solo plato. Con ellos podemos enriquecer nuestro menú cotidiano. **Cualquier especie de pescado puede darnos una buena sopa** y siempre será mejor que la aburrida y poco nutritiva “sopa de pastita” a base de caldo de pollo granulado.

Lo importante de una sopa de pescado es la combinación de elementos y sobre todo que se tenga mucho cuidado de no dejar ninguna espina o escama en la sopa. La sopa nunca debe tener ningún hueso, espina o escama. La sopa debe comerse con tranquilidad y seguridad.

Con frecuencia los consumidores no saben aprovechar plenamente el pescado, sólo llevan los filetes y tiran o regalan al pescadero la cabeza y el espinazo que contiene, no sólo lo más sabroso, sino también lo más nutritivo del pescado.



# CALDO DE CABEZAS DE PESCADO A LA YUCATECA

**INGREDIENTES:** (6 a 8 personas)

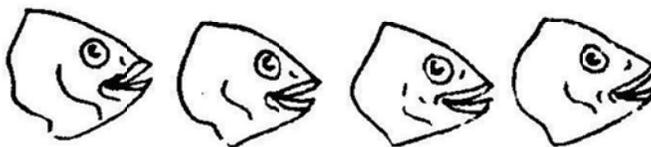
**4 cabezas de cualquier pescado fresco**  
**4 cucharadas de aceite**  
**4 tomates rojos**  
**1 cebolla**  
**1 chile ancho**  
**8 aceitunas sin hueso**  
**10 pasitas**  
**orégano y ajo, al gusto**



## **PREPARACION:**

En un litro y medio de agua ponga a cocer las cabezas con el ajo y el orégano. Cuando estén cocidas (15 minutos), retire del fuego esta preparación, quite toda la carne de las cabezas, cuidando de no dejar ningún hueso, espina o escama. Aparte el caldo y la carne de las cabezas.

En una sartén fría la cebolla picada, el chile ancho (sin venas, ni semillas y cortado en trocitos) el tomate rojo, picado, las aceitunas con una cucharadita de vinagre y las pasitas. Deje que se sazone todo muy bien, a que quede como pasta. Agregue esta pasta al caldo y sírvalo con pan frito.



# SOPA DE PESCADO CON CHILE ANCHO

**INGREDIENTES:** (6 personas)

1 kilo de pescado fresco, en filetes o trozos o entero con cabeza  
3 tomates rojos  
1 cebolla grande  
5 dientes de ajo  
3 chiles anchos asados y remojados  
2 hojas de laurel  
3 clavos  
5 pimentas negras  
1 cucharada de orégano  
sal, al gusto



**PREPARACION:**

Muela en la licuadora el tomate rojo, el ajo y los chiles asados, desvenados y remojados anteriormente.

Ponga esta mezcla a freír en aceite, hasta que se consuma y quede espesa. Añada agua suficiente, sal, laurel, clavo, pimienta y orégano. Cuando esté hirviendo esta preparación vierta el pescado limpio cortado en trozos, además incorpore también la cabeza y la cola. Deje hervir durante 7 minutos más y sirva caliente con limones partidos al lado.



# EL TRADICIONAL CALDO DE CAMARON

## INGREDIENTES: (6 personas)

1/4 de kilo de camarones secos  
1 cabeza de pescado  
150 gramos de chile pasilla  
1 espinazo de pescado  
2 cebollas  
4 papas grandes  
6 zanahorias  
1 ramita de perejil  
3 limones  
hierbas de olor  
sal, al gusto



## PREPARACION:

En un litro de agua ponga las hierbas de olor y la cebolla partida. Cuando esté hirviendo, agregue la cabeza de pescado, el espinazo y los camarones, todo bien lavado. Deje hervir durante 10 minutos. Quite los camarones, cuele el caldo y retire la carne de la cabeza y el espinazo.

En el caldo colado ponga a cocer las papas y las zanahorias picadas en cuadros.

Ase los chiles, desvénelos, remójelos en agua hirviendo para que suavicen. Muela los chiles en la licuadora con un poco del agua en que hirvieron y media cebolla: cuele la mezcla.

Cuando las verduras estén cocidas en el caldo, añada a éste el chile colado, los camarones y la cabeza del pescado. Déjelo hervir hasta que sazone y agregue sal, si es necesario. Sirvalo bien caliente con limones partidos y cebolla picada.

# SOPA DE CARPA

(COMIDA DE UN SOLO PLATO)

## INGREDIENTES: (6 personas)

**1 kilo de carpa limpia, partida en filetes y además la cabeza y la cola**  
**3 tomates rojos**  
**1 ajo**  
**1/2 cebolla mediana**  
**4 ramas de cilantro**  
**3 o 4 chiles serranos o guajillos**  
**sal, pimienta y orégano, al gusto**



## PREPARACION:

Los filetes de la carpa se parten en trozos grandes. Aparte, en la licuadora muele el tomate rojo con el ajo, la cebolla y el cilantro.

En la olla donde va a preparar la sopa, dore ligeramente los chiles serranos o guajillos y retirelos del fuego.

Cuele la mezcla de la licuadora y vacíela en el aceite donde doró los chiles. Sazone con sal, pimienta y orégano al gusto. Deje a fuego lento hasta que espese. Agregue agua (5 tazas) y espere a que suelte el primer hervor. Incorpore al caldo los trozos de la carpa, la cabeza y la cola. Deje hervir por 5 ó 7 minutos a que la carpa esté cocida.

Agregue los chiles fritos y sirva caliente con tortillas.

---

### *CARPA (Cyprinus Carpio)*

#### *Presentación:*

*Fresco, ahumado, íatemado, seco-salado.*

#### *Color del cuerpo:*

*Dorso verdoso-olivo, escamas doradas  
vientre amarillo (varía según la especie).*

#### *Carne:*

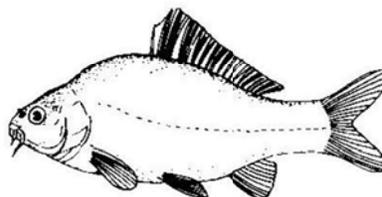
*Blanca, magra, firme, espinas abundantes. Sabor fuerte.*

#### *Talla:*

*Máx. 100 cm., Com. 50 - 60 cm., Peso de  
3-15 kg. máx. 32 kg.*

#### *Abunda:*

*En toda la República, durante todo el año.*



# SOPA DE PESCADO Y FLOR DE CALABAZA

**INGREDIENTES:** (6 personas)

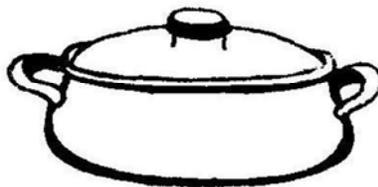
1/2 kilo de filete o pechuga de pescado partido en trozos  
2 cucharadas de manteca o aceite para guisar  
1/2 cebolla mediana, finamente picada  
3 chiles serranos enteros  
1 tomate rojo, molido con un diente de ajo  
5 tazas de agua  
1/4 de kilo de flor de calabaza, limpia y picada  
2 elotes desgranados  
1 cucharada de "granulado de pollo"



**PREPARACION:**

Ponga a calentar el aceite o la manteca, agregue la cebolla y los chiles a que se acitronen, agregue el tomate rojo molido con ajo. Deje freír por unos 3 minutos esta mezcla a que cambie de color. Añada el agua y el "granulado de pollo" y cuando empiece a hervir, vierta la flor de calabaza, el elote y el pescado. Cuando todo esté cocido (aproximadamente 15 minutos) sazone con sal.

Sirva la sopa muy caliente.



# SOPA VERDE DE JAIBA O PESCADO BANDERA

**INGREDIENTES:** (6 personas)

1/2 kilo de pulpa de jaiba o filetes de pescado bandera  
cortado en cuadros  
2 chiles poblanos sin semilla  
3 tomates verdes  
1 chile serrano  
3 ramas de cilantro, picado finamente  
3 ramas de perejil  
4 hojas de yerbabuena picada  
2 cucharadas soperas de caldo de "pollo granulado"  
1 cebolla mediana picada  
aceite, el necesario



## **PREPARACION:**

Acitrone la cebolla en el aceite y agregue el pescado o la carne de jaiba limpia. En la licuadora, muele los tomates verdes con medio litro de agua, los chiles poblanos y el chile serrano, sin colar; viértalo sobre la jaiba o el pescado. Agregue un litro de agua más y sazónelo con el "granulado de pollo". Mientras está hirviendo esta preparación, pique el cilantro, el perejil y la yerbabuena finamente; viértalo en la sopa. Deje hervir todo por 7 minutos.



# SOPA DE OSTIONES ENCHILADOS

**INGREDIENTES: (8 personas)**

1 1/2 litro de leche  
2 frascos de ostiones  
1 lata chica de chipotles licuados  
1 cebolla grande picada  
1/2 vaso de aceite  
75 gr. de mantequilla  
50 gr. de harina  
sal, nuez moscada al gusto



**PREPARACION:**

Acitrone la cebolla en la mantequilla o en el aceite, añada poco a poco la harina, la nuez moscada, la leche y la sal. Cuando esté hirviendo vierta los ostiones con su propia agua, y el contenido de la lata del chile chipotle licuado.

Deje que sazone a fuego suave durante 10 minutos.



# SOPA VERDE DE ALMEJAS NEGRAS

## INGREDIENTES: (8 personas)

2 kilos de almeja negra (cuide que todas estén cerradas)  
8 ramas de perejil, bien picado  
4 dientes de ajo, grande, picado  
2 vasos de vino blanco  
1 cucharada grande de "granulado de pollo" o sal  
4 cucharadas de aceite  
pimienta, al gusto



## PREPARACION:

Lave bien las almejas con una escobetilla, eliminando la tierra completamente. En una cacerola con aceite, ponga a freír los ajos finamente picados, hasta que se acitronen; agregue el perejil picado y sofria. Agregue las almejas y seis tazas de agua. Sazone con "granulado de pollo" o sal y pimienta al gusto. Al primer hervor agregue el vino y deje hervir tres minutos más.



---

## CAZON (*Rhizoprionodon Terraenovae*)

Presentación:

Fresco, seco-salado.

Color del cuerpo:

Gris y sin escamas.

Carne:

Blanca, firme, magra sin cartilagos poca espina. Sabor suave.

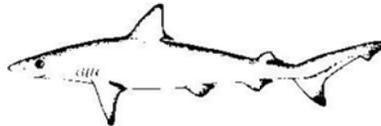
Contenido proteínico (100 gramos): 24.5

Talla:

Máx. 200 cm.

Abunda:

En el Golfo de México.



# CHILPACHOLE DE JAIBA Y CAMARONES

**INGREDIENTES: (8 personas)**

1/2 kilo de carne de jaiba, limpia sin hueso y cáscara  
1/4 de kilo de camarón cocido y pelado  
1 chile guajillo  
4 chiles anchos  
2 dientes de ajo  
1 papa grande cocida y partida en cuadros  
1 rama grande de epazote bien lavado y picado  
1 cebolla mediana picada  
1/2 taza de aceite  
2 hojitas de laurel  
sal al gusto



## **PREPARACION:**

Tueste los chiles sobre el comal, desvénelos y póngalos a hervir en poca agua a que suelten un hervor. Apártelos.

Sofría en el aceite, la cebolla picada con la carne limpia de jaiba.

Muela los chiles en la licuadora con el agua en que hirvieron, el ajo y la sal. Cuele esta salsa, viértala sobre la jaiba, dejándola hervir durante aproximadamente 5 minutos hasta que sazone. Agregue 8 tazas de agua y el epazote y deje hervir durante otros 7 minutos. Finalmente añada la papa cocida y cortada en cuadros y los camarones. Una vez lista la sopa no deberá hervir por más de tres minutos para que el camarón no se enjute, ni pierda su sabor.

**NOTA:** El chile guajillo es el que le da el sabor picante; aumente o disminuya la cantidad, según el gusto.



# GRAN POTAJE MARINERO

(COMIDA DE UN SOLO PLATO)

**INGREDIENTES: (8-10 personas)**

1 cabeza de pescado y su espinazo lavado  
1/4 de kilo de pescado de cualquier tipo en trozos sin espinas  
1/4 de kilo de camarón de roca o coctel (cocidos)  
1/2 kilo de almeja negra, lavada con escobetilla (cuide que esté cerrada, característica de frescura)  
1 frasco de ostiones con todo y su jugo  
1 poro mediano en rebanadas  
3 ramas de perejil fresco y picado  
1 papa grande, cortada en cuadros  
1 nabo mediano, en cuadros  
2 calabacitas en cuadros  
1 pimiento verde o rojo cortado en cuadros  
2 dientes de ajo  
1 tomate rojo  
1/2 cebolla partida  
1 lata chica de garbanzo  
1 pizca de raíz de jengibre rallado o pimienta negra al gusto  
3 pimientas gordas  
1 hoja de yerbabuena  
1 vaso de vino  
aceite o mantequilla, al gusto  
sal y pimienta  
hierbas de olor, al gusto



## PREPARACION:

Ponga a hervir tres litros de agua con hierbas de olor al gusto, cebolla y pimienta gorda durante cinco minutos. Agregue la cabeza y el espinazo del pescado y déjelos hervir durante 10 minutos más.

Cuele el caldo, desprenda la carne adherida a la cabeza y el espinazo y apártela. Pique el ajo y el perejil finamente.

En una cazuela con capacidad para cuatro litros, caliente aceite o mantequilla al gusto y ponga a freír el ajo a que quede ligeramente do-

rado. Agregue el perejil y el poro en rodajas **delgadas**.

En la licuadora muele el tomate rojo con un poco de caldo, cuélelo y viértalo en el aceite o mantequilla; deje sazonar por tres minutos a fuego lento y agregue sal al gusto.

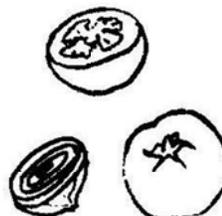
Añada el resto del caldo con todo y las pimientos gordas y agregue una pizca de jengibre o pimienta molida y las verduras en cuadros, dejando hervir por otros 10 minutos. Finalmente el pescado en trozos, las almejas, los camarones, la lata de garbanzos con todo y jugo, la carne de la cabeza y los ostiones. Deje hervir otros 5 minutos y sírvalo bien caliente.



## **SOPA DE JAIBAS**

### **INGREDIENTES: (8 personas)**

**1 kilo de jaibas partidas y lavadas**  
**1 kilo de tomates rojos molidos**  
**4 dientes de ajo picados**  
**1/3 de cebolla mediana y picada**  
**1 vaso de vino blanco (opcional)**  
**3 cucharadas soperas de aceite o margarina**  
**1 pizca de azúcar**  
**limones partidos**  
**orégano y laurel, al gusto**



### **PREPARACION:**

En la olla en que se va a preparar la sopa, caliente el aceite y acitro-  
ne el ajo y la cebolla agregando el tomate rojo molido, con las hierbas  
de olor machacadas. Sazone con sal y pimienta y una pizca de azúcar,  
si desea añada el vino; deje cocer a fuego lento durante 5 minutos o  
hasta que se consuma. Agregue agua suficiente y deje que hierva por 3  
minutos. Al final, añada las jaibas partidas lavadas y deje hervir por  
10 minutos más. Sirva bien caliente, y en cada ración ponga una o dos  
mitades de jaiba, más limones partidos al gusto.

# SOPA FRIA DE ELOTE CON HUEVA DE LISA

**INGREDIENTES: (8 personas)**

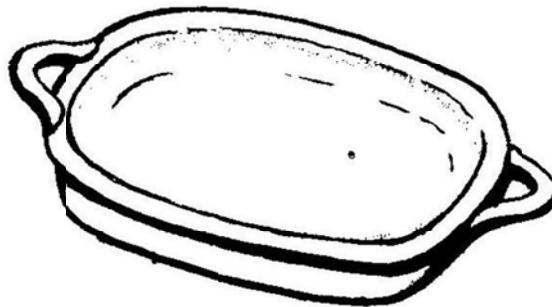
**3 huevas de lisa, bien lavadas**  
**1 litro de caldo de pollo o gallina (natural o granulado)**  
**1/4 de litro de crema agria**  
**4 elotes desgranados**  
**1 chile poblano**  
**1 cebolla**  
**sal y nuez moscada al gusto**  
**hierbas de olor**



## **PREPARACION:**

Ponga a cocer los granos de elote en el caldo de pollo. Aparte hierva las huevas en poca agua con un trozo de cebolla y hierbas de olor durante 5 ó 10 minutos hasta que estén cocidas. Retire las huevas, límpiélas (retirando la bolsita en que vienen), desmorónelas con un tenedor. Muela ligeramente el elote en la licuadora con un trozo de cebolla y vuelva a vertir en la olla en el que se cocieron los granos de elote. Póngalo a fuego lento, agregándole la nuez moscada, la crema y la hueva desmenuzada; intégrelo y póngalo al refrigerador.

Lave el chile poblano, desvénelo y pártalo en cuadritos para adornar la sopa. Sirvala fría.



## SOPA VERDE DE COCOCHAS

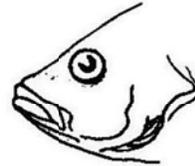
La cococha es la parte suave y carnosa de la garganta del pescado. Se obtiene una cococha por pescado, especialmente de huachinago, es pura carne sin ninguna espina o hueso.

Generalmente se vende a un precio que se calcula en una cuarta parte del filete. Si no las encuentra, pida a su pescadero que se las junte y se las aparte.

Las cocochas son muy apreciadas entre los conocedores y bastante populares en algunas partes del mundo como España y Portugal. La cococha produce bastante gelatina, su sabor es fino y exquisito, además es muy nutritiva.

### INGREDIENTES: (6-8 personas)

1/2 kilo de cocochas  
5 ramas de perejil  
3 dientes de ajo grande, picados  
1/2 taza de aceite  
2 pimientos verdes  
2 cucharadas de "granulado de pollo"  
1 vaso de vino blanco  
sal, al gusto



### PREPARACION:

Pique los ajos finamente, acitrónelos en el aceite; agregue los pimientos verdes en tiras. Sofría y agregue las cocochas enteras y el perejil picado, agréguele litro y medio de agua y dos cucharadas de granulado de pollo, sazónelo a su gusto. Cuando empiece a hervir vierta también el vino y deje que hierva durante cinco minutos más



# SOPA DE ALMEJA CHIRLA

## INGREDIENTES: (5 personas)

1 kilo de almejas tipo chirla (se puede utilizar otros tipos de almejas)

3 dientes de ajo picado

5 ramas de perejil picado

2 cucharadas soperas de "granulado de pollo"

1 cucharada de harina



## PREPARACION:

Abra las almejas, retire el cuerpo y píquelo.

En una olla para sopa, acitroné los ajos y añada el perejil, después las almejas, el granulado de pollo y la cucharada de harina. Con la cuchara mueva los ingredientes a que se integren y poco a poco añada el agua necesaria para la sopa, de manera que no se formen grumos. Deje hervir durante 5 minutos aproximadamente.



---

## CHARAL (*Chirostoma Chapalae*)

*Presentación:*

*Fresco, seco-salado, curado.*

*Color del cuerpo:*

*Blanco.*

*Carne: Blanca, blanda, grasa, espinas abundantes y comestibles. Sabor fuerte.*

*Contenido proteínico (100 gramos): 25.3*

*Talla:*

*Máx. 14 cm. Com. 5-12 cm. Peso 8 a 12 gr.*

*Abunda:*

*En el Río Lerma, Lago de Chapala, principalmente durante febrero a mayo.*



# **LA BULLABESA**

## **SOPA DE PESCADOS Y MARISCOS CLASICA SOPA MARSELLERA (BOUILLABAISSE)**

—Versión Nacional—

“La Bouillabaisse”, es una sopa que se atribuyen los porteños de Marsella, y que disfrutaban todos los franceses, tanto en los puestos de un mercado como en los más sofisticados restaurantes. Es un platillo popular que ha dado la vuelta al mundo y tiene muchas versiones. En este platillo se usan rebanadas de pescado grande como pargo, mero, sierra, etc., pero cualquier pescado grande de carne suave puede servir. He aquí la versión mexicana.

### **INGREDIENTES: (8-10 personas)**

**1/2 kilo de acamayas frescas o langostinos o camarón de roca,  
o un poco de cada uno**

**1 kilo de pescado en rebanadas con todo y hueso (pargo, sierra,  
mero aceitero, esmedregal, etc.) puede combinar varias especies**

**1 frasco de ostiones**

**1 poro en rodajas delgadas**

**2 tomates rojos pelados y picados**

**1 vaso chico de vermut al gusto**

**3 ramas de perejil picado**

**1 rama de hinojo**

**3 hojas de laurel**

**1 pizca de eneldo**

**1/2 taza de aceite**

**raspadura de la piel de 1/2 naranja**

**2 dientes de ajo**

**sal, pimienta y vinagre**



## PREPARACIÓN:

Ponga las rebanadas de pescado y los mariscos frescos y lavados a reposar con vinagre, eneldo, pimienta y aceite, durante una hora.

Aparte, en una cacerolá, acitrone el ajo y la cebolla picados agregando el poro en rodajas y el perejil picado. Añada el hinojo picado y un litro de agua caliente, la raspadura de la naranja, sal y pimienta al gusto. Deje hervir de 3 a 5 minutos e incorpore los pescados y mariscos con las especias y el vinagre y otro poco de perejil. Deje hervir hasta que estén cocidos, tiernos (5 minutos). Agregue los ostiones y deje hervir por otros 3 minutos. Algunos le agregan al final algún licor a base de hierbas como Galeano, Chaurtres y nosotros le sugerimos el vermut.



---

### CHUCUMITE (*Ceotropomus Parallelus*)

*Presentación:*

*Fresco.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso amarillo-café y café verdoso  
vientre y costados plateados.*

*Carne:*

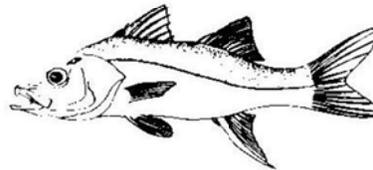
*Blanca, firme, grasosa, sabor suave, espina  
s fáciles de separar.*

*Talla:*

*Com. 25 cm. Peso 0.5 a 1 kg.*

*Abunda:*

*En el Golfo de México, todo el año excepto  
de marzo a septiembre.*



# PLATILLOS DE OTROS PAISES



## COMO PREPARAR UNA SUCULENTA COMIDA COMPLETA DE PESCADO CRUDO "SASHIMI"

Prácticamente cualquier variedad de pescado puede ser utilizado, para preparar el "Sashimi". Por ejemplo, los japoneses acostumbran preparar un platón con dos, tres o hasta cinco especies diferentes, en México pueden utilizarse las más comunes como atún, esmedregal, sierra, jurel, pargo, huachinango, robalo, rubia, etc.

Se compran filetes enteros de pescado deshuesado (sin espina) y para facilitar el corte, que es muy importante, los trozos del pescado deben estar regularmente congelados (5 horas en el congelador) de modo que la carne esté firme, sin llegar a estar totalmente congelada. Con un cuchillo delgado y bien afilado se cortan verticalmente muy delgadas y en sentido opuesto al músculo del pescado (ver ilustración).

Estas rebanadas se colocan en un platón una a una. Se calcula aproximadamente 1/2 kilo de filetes para 6 personas. Se comen remojándolas una a una en salsas preparadas para tal propósito, con tenedor o palillos chinos.

Se coloca el platón al centro de la mesa para que cada comensal tome las rebanadas.



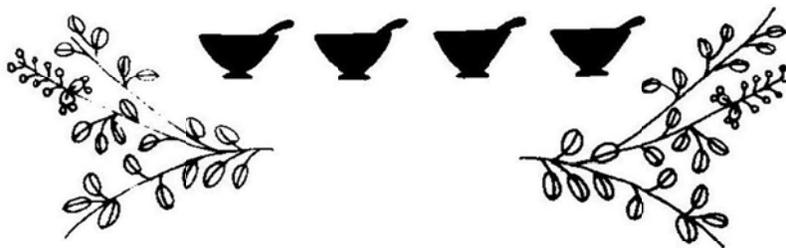


## PREPARACION DE LA SALSA

Existen muchas fórmulas para la preparación de estas salsas, nosotros damos 3 de las más sencillas de preparar con ingredientes accesibles en nuestro país.

### SALSA No. 1

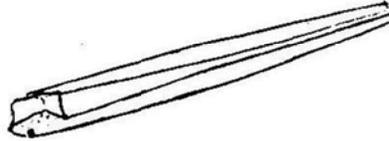
Exprima o muele un cuarto de cebolla de tamaño mediano con todo y sus fibras. La cebolla se exprime con un exprimidor de ajos o se muele en el mokajete o la licuadora. Vierta este molido de cebolla en una salsera y agregue 5 cucharadas soperas de salsa de soya, 5 cucharadas soperas de agua y el jugo de tres limones. Se le puede añadir también un rabo de cebolla de cambray finamente picado.



## SALSA No. 2

En el molcajete se muelen dos cucharadas de ajonjolí tostado que se agrega a la salsa No. 1, con un poco de chile piquín

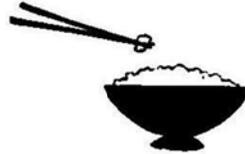
Si le sobra salsa puede conservarla en el refrigerador por varios días.



## SALSA No. 3

El "Sashimi" se acompaña con mostaza fuerte que se prepara con polvo de mostaza, vinagre y unas gotitas de miel (al gusto).

Esta mostaza también puede prepararse con raíz fuerte, se adiciona sólo una gotita sobre cada rebanada de pescado.



---

### *ESMEDREGAL (Seriola Zonata)*

*Presentación:*

*Fresco, salpreso.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso, verde-azuloso oscuro lados luminosos y banda oscura del ojo hacia el dorso.*

*Carne:*

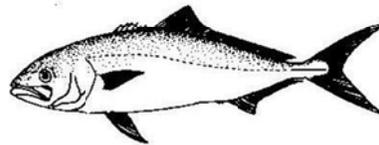
*Blanca, grasosa, firme. Sabor suave. Con espinas fáciles de separar.*

*Talla:*

*Com. 48 cm. Peso 1.7 kg.*

*Abunda:*

*En el Golfo de México, durante todo el año.*



## PARA UNA COMIDA COMPLETA

Se prepara **arroz blanco al vapor**, cuyo sencillo procedimiento de preparación, es el siguiente:

En una olla vierta dos tazas de arroz (sin remojar) con cuatro tazas de agua. Tape la olla y deje hervir a fuego lento, hasta que se consuma el agua (20 minutos aproximadamente). Es muy importante que la tapa sea de la medida justa, porque de esta manera se forma el vapor (de lo contrario se escapa).

Este arroz se combina con el pescado y se sazona con cualquiera de las salsas o simplemente con la salsa de soya.

Por otra parte prepare una ensalada frita cuyos ingredientes son: 1/2 kilo de frijol de soya germinado, 2 ramitas de apio cortadas en rebanadas, 1 pimiento verde cortado en cuadros, 1 cebolla chica partida en cuarterones, 1 diente de ajo en rebanadas muy finas, opcionalmente puede agregarse una pequeña cantidad de raspadura de jengibre.

Sofría el ajo, la cebolla y el pimiento en un poco de aceite. En seguida vierta el germinado de soya y raspadura de jengibre y deje cocer durante cinco minutos.

Es importante anotar que el modo oriental de cocinar estas y otras verduras es muy conveniente ya que sólo se las sofríe, lo que permite conservar al máximo sus vitaminas y cualidades nutritivas.

Para sazonar esta ensalada agréguele salsa de soya o cualquiera de las salsas preparadas para el "Sashimi".



# TEMPURA

Es una forma muy popular de comer pescados y mariscos en Japón. Este platillo es la combinación de pescados, mariscos y verduras.

Los ingredientes de un Tempura dependiendo del tipo de pescado, marisco y verdura que contiene, pueden ser muy variados.

Enlistamos algunos de los más frecuentes:

Trozos o tiras gruesas de pescado crudo de cualquier especie, camarones crudos sin cáscara, pulpos hervidos, calamares hervidos, caracol hervido, etc. Como verduras se utilizan: berenjena en cuadros desflemada en agua, pimientos verdes o rojos, cebollitas de cambray partidas en mitades, coliflor cortada en dados pequeños, calabacitas cortadas en tiras, hongos de cualquier especie enteros o en mitades, ejotes tiernos deshebrados, etc. Para 6 personas requiere aproximadamente 1/2 kilo a 3/4 de kilo de pescado y la misma cantidad de verduras.

Se prepara una pasta de la siguiente forma:

## INGREDIENTES:

2 tazas de harina de trigo  
2 claras de huevo  
1 litro de aceite  
agua, la necesaria



## PREPARACION:

Mezcle poco a poco harina, las claras de huevo y el agua fría hasta formar una pasta espesa.

Vierta un litro de aceite en una cazuela honda, ponga al fuego y espere a que esté bien caliente.

Uno por uno cubra los trozos de verduras, pescados y mariscos con la pasta espesa y póngalos en el aceite hirviendo.

El "Tempura" no sale dorado, la pasta a base de clara de huevo, re-

sulta en una cubierta de aspecto blanco. Déjelo en el aceite sólo a que la cubierta esté firme.

Coloque una por una las piezas en un platón cubierto con papel absorbente y póngalo en la mesa donde los comensales tomarán las piezas una por una y las mojarán en las salsas preparadas con anterioridad.

**NOTA IMPORTANTE:** La pasta no lleva sal, ya que las salsas son saladas.



## LAS SALSAS

Para este platillo puede utilizarse también cualquiera de las salsas que hemos anotado anteriormente, para el "Sashimi". No obstante, la salsa clásica para el "Tempura" se prepara de la siguiente manera:

### INGREDIENTES:

1 nabo rallado o martajado  
dos limones (el jugo)  
5 cucharadas de salsa de soya  
5 cucharadas de agua



Incorpore todo.

Se sirve arroz blanco al vapor (ver receta anterior) o arroz frito que se prepara de la siguiente manera, tomando como base el arroz al vapor.



## ARROZ FRITO

Ponga a freír en aceite una zanahoria grande partida en cuadros pequeños, chícharos frescos y un rabo de cebolla finamente picado; agréguele un huevo bien batido, camarón cocido picado, trozos de pescado, trozos de pollo cocido. Una vez frita la mezcla se le agrega el arroz cocido previamente y salsa de soya, al gusto.

Deje freír a punto y se sirve bien caliente.



# LA PASTA Y LOS PESCADOS Y MARISCOS



Como se sabe, las pastas son alimentos típicamente italianos, que se consumen de mañana, tarde y noche, en miles de combinaciones, fórmulas y recetas. Los pescados y mariscos, con mucha frecuencia son ingredientes básicos en las salsas, el límite es la propia imaginación. No obstante, los productos del mar que más frecuentemente acompañan a las pastas son: almejas, pulpa de jaiba o de cangrejos, pulpos, camarones, sardinas, filete de pescado en trozos, etc.

Habría que destacar que para los verdaderos amantes de las pastas, la calidad de éstas y su punto de cocimiento son lo más importante.

En apariencia cocer bien la pasta no parece tener una gran complicación, pero el asunto tiene su secreto: para cocer la pasta se necesita agua abundante y hay que cuidar que el hervor no se interrumpa nunca durante la cocción.

## PREPARACION DE LA PASTA

En promedio, por cada medio kilo de espagueti deberán poner cuatro litros de agua con una cucharada de sal. Suelen agregarse dos cucharadas de aceite para evitar que la pasta se pegue; en seguida vierta el espagueti y deje cocerlo durante un tiempo que puede variar entre 7 y 15 minutos, esto depende del grueso de la pasta, la altitud a la que se está cocinando (a nivel del mar se cocina más rápidamente) y la frescura y marca de la pasta. El punto de cocimiento es la clave del éxito, por ello debe probarse, estará justo **“al diente”** cuando se nota algo dura y ha desaparecido el punto blanco en el centro, justo en ese momento resulta más grato al paladar y se digiere mejor.

Retire la olla del fuego inmediatamente, y vierta la pasta con el agua en un escurridor, se le agrega un trozo de mantequilla y se sirve de inmediato acompañándola con la salsa previamente preparada. Recuerde que el espagueti no debe esperar a los comensales que llegan tarde.

Recuerde:

- 100 gr. de espagueti (y pasta en general) es la ración por persona, cada 100 gramos de pasta necesita 1 litro agua para su cocción.
- Mueva con una pala de madera el espagueti durante su cocción.
- No tape la olla en que hierve el espagueti.
- El fuego debe ser regular, ni muy fuerte, ni demasiado suave.

## ESPAGUETI CON SALSA DE PESCADO

**INGREDIENTES: (5 personas)**

500 gramos de espagueti  
1/2 kilo de pescado cortado en trozos como para ceviche  
(cazón, sierra, mero o pescado ahumado)  
5 tomates rojos grandes  
2 pimientos verdes, cortados en cuadros  
2 chiles poblanos, cortados en cuadros  
4 dientes de ajo  
1 rama de yerbabuena finamente picada  
3 ramas de perejil finamente picadas  
1/2 taza de aceite  
2 hojas de laurel, desmenuzadas  
1 pizca de azúcar  
sal y pimienta, al gusto



### PREPARACION:

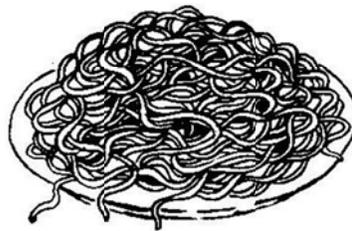
Para cocer la pasta siga las instrucciones (pág. 115). Antes prepare la salsa de la siguiente manera:

Pique finamente el ajo y perejil. Ponga a freír los ajos en aceite en una sartén honda hasta que se doren ligeramente. Sofría el perejil picado en el mismo aceite y añada los chiles, el pimiento y el poblano, cortados en cuadros de aproximadamente 1 cm. y finalmente los trozos de pescado, para que sellen.

Retire el pescado y apártelo. Quite la cáscara a los tomates rojos. Píquelos e incorpórelos a la salsa. Deje todo a fuego suave por 15 minutos, hasta que la salsa espese.

Finalmente agregue la yerbabuena, hojas de laurel, pimienta, sal y una pizca de azúcar. Una vez sazonada la salsa, vierta el pescado y deje a fuego lento 5 minutos más.

Se agrega la salsa a la pasta al último momento, antes de servirla.



## **ESPAGUETI EN SALSA DE JAIBA CON VERDOLAGAS**

**INGREDIENTES: (5-6 personas)**

**600 gramos de espagueti**  
**100 gramos de pulpa de jaiba, bien limpia**  
**250 gramos de verdolagas limpias**  
**1 rama de yerbabuena**  
**2 ramas de perejil**  
**3 ramas de cilantro**  
**1 rama de epazote**  
**3 hojas de laurel**  
**1/2 taza de aceite**  
**1/2 cebolla picada**  
**100 gramos de aceitunas verdes**  
**1/4 kilo de tomates verdes**  
**sal y pimienta, al gusto**



## PREPARACION:

Vierta el aceite en una sartén ancha o en una olla. Acitroné el ajo y la cebolla finamente picados. Agregue la pulpa de jaiba limpia. Sofríalos.

Aparte muele perfectamente en la licuadora el tomate verde con suficiente agua (2 tazas), con un trozo pequeño de cebolla y el epazote. Añádalo a la jaiba. Limpie muy bien las verdolagas, cortélas en trozos pequeños y agregue al guiso.

Deje hervir esta preparación hasta que las verdolagas estén suaves, casi a punto, incorpore el perejil, cilantro y yerbabuena finamente picados, el laurel desmenuzado y sazone con sal y pimienta. Deje hervir durante 5 ó 10 minutos a que espese.

Al final agregue las aceitunas.

Para servir la pasta se acostumbran dos formas diferentes:

- a) Vierta la salsa sobre el espagueti, mezcle todo y sírvalo en un recipiente.
- b) Sirva por separado la salsa y el espagueti y deje que cada comensal se sirva de ambos en las proporciones a su gusto. En este último estilo, luce más, tanto el espagueti como la salsa y ofrece la oportunidad de que cada quien se sirva a su gusto.



## ESPAGUETI CON SARDINAS “A LA SICILIANA”

**INGREDIENTES: (5 personas)**

500 gramos de espagueti o de tallarines  
16 sardinas frescas o frescongeladas  
6 ramas de perejil finamente picado  
6 dientes de ajo machacado  
pimienta molida al gusto  
sal  
harina, la necesaria  
aceite, el necesario



**PREPARACION:**

Ya limpias las sardinas, espolvoréelas con harina.

En una sartén con aceite caliente, ponga a freír las sardinas de un lado; cuando las voltee agrégueles un poco de ajo machacado, perejil, pimienta y sal.

Prepare el espagueti, según indicaciones (pág. 115).

Sirva porciones de espagueti, y coloque 4 sardinas fritas sobre cada una, agregando un poco de aceite en el que se frieron las sardinas.

---

*GURRUBATA (Micropogon Undulatus)*

*Presentación:*

*Fresco.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso plateado, lados grisáceos con manchas negras irregulares.*

*Carne:*

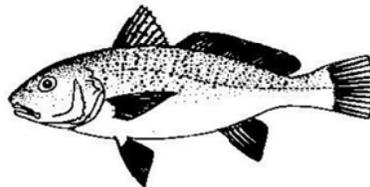
*Blanca, firme, magra, espinas fáciles de separar, sabor suave.*

*Talla:*

*Máx. 50 cm. Com. 30 cm.*

*Abunda:*

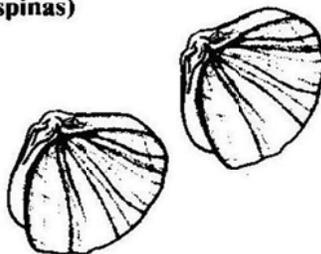
*En el Golfo de México y el Pacífico de septiembre hasta abril.*



# ESPAGUETI A LA MARINERA

## INGREDIENTES: (5 personas)

1/2 kilo de espagueti  
30 gramos de mantequilla  
1/2 kilo de pescados en trozos (sin espinas)  
2 docenas de almejas blancas  
3 ramas de perejil picado  
1 vaso de vino blanco  
1 hoja de laurel  
5 dientes de ajo  
aceite, el necesario  
1 rama de tomillo  
sal, pimienta, al gusto



## PREPARACION:

Lave perfectamente las almejas. Acitrone los ajos en aceite caliente, agregue las almejas, y la mitad del perejil picado. Tape la sartén y deje cocer hasta que las almejas se abran y suelten su jugo.

Incorpore las hojas de laurel, tomillo y el vino blanco. Hierva la preparación hasta que el líquido se consuma a la mitad. Incorpore los trozos de pescado y deje cocer por 5 minutos.

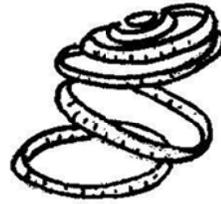
Sírvalo sobre el espagueti cocido y caliente. Agregue la mantequilla a la pasta y espolvoree con perejil picado y pimienta negra.



# ESPAGUETI NEGRO CON CALAMARES

**INGREDIENTES: (5 personas)**

600 gramos de calamares (chicos de preferencia)  
500 gramos de espagueti  
1 cebolla mediana picada  
3-5 dientes de ajo  
3 ramas de perejil picado  
1 vaso de vino blanco  
aceite, el necesario  
pimienta negra quebrada  
sal, al gusto



## PREPARACION:

Limpie los calamares, quite la bolsita negra de la tinta.

Aparte, pique en tiras finas los calamares.

Pique la cebolla y el ajo, sofrialos en aceite caliente. Incorpore los calamares en tiras y fríalos a fuego lento por 10 minutos, aproximadamente.

Bañe la preparación con vino blanco y aumente el fuego. Después de 5 minutos agregue la tinta de la bolsa.

Deje hervir todo, a fuego mediano, por 30 minutos, aproximadamente y añada el perejil picado.

Sirva esta preparación sobre el espagueti cocido y caliente. Espolvoree con pimienta negra quebrada.

**NOTA:** Puede variar la salsa, agregando 1 lata chica de puré de tomate rojo.



# PAELLA MARINERA

## COMIDA DE UN SOLO PLATO

Existen múltiples versiones de este típico platillo español. Diversas regiones de España se disputan la paternidad de la receta original.

Una versión muy apreciada, es la llamada "paella marinera", misma que en nuestro país ha tomado carta de naturalización.

Habría que destacar que los ingredientes pueden ser muy variados, casi diríamos al capricho o a las posibilidades económicas.

No obstante damos, a continuación una versión de este sabroso platillo que se constituye por su variedad de elementos, en comida de un sólo plato.

Un ingrediente importante de cualquier paella es el azafrán. Como se sabe, éste es, el pistilo de la flor de azafrán, de cultivo muy sensible y limitado, por lo que llega a tener un altísimo precio.

Ante este inconveniente, el ingenio mexicano ha descubierto, desde hace mucho tiempo, una alternativa muy barata, cuyo resultado en el sabor y color es comparable con el azafrán genuino. Esta alternativa son las raíces del azafrán, unos pequeños **camotitos** que pueden encontrarse en los expendios de hierbas curativas, en los diversos mercados municipales.

### INGREDIENTES: (10 personas)

**1 kilo de almejas negras**

**750 gramos de arroz (una caja)**

**1 pizca de azafrán o la mitad de un camotito de raíz de azafrán, pelado y rallado**

**1/4 de kilo de camarones o acamayas o camarones secos, crudos o cocidos (pelados) al gusto**

**2 jaibas de tamaño grande, limpias y partidas**

**1/2 kilo de filete de pescado cortado en trozos (cualquier tipo de pescado)**

**150 gramos de chícharos frescos y limpios**

**2 zanahorias cortadas en cuadritos**



1 taza de vino blanco  
1 barra de mantequilla (90 gr.)  
1/2 taza de aceite  
2 dientes de ajo  
3 ramas de perejil



**PREPARACION:**

Pique finamente el ajo y perejil y sofríalos. Agregue el pescado únicamente para sellarlo. Retírelo.

Ponga las almejas perfectamente limpias, sobre el ajo y el perejil.

Vierta el vino, con un tanto igual de agua, sazone con sal y deje hervir sólo 3 minutos, sin que las almejas se cuezan. En una cazuela grande con aceite, fría el arroz hasta que dore, con un trozo de cebolla. Cuando esté a punto, agregue agua suficiente y las almejas con su caldo.

Tanto el caldo de las almejas como el agua que agregue deberá medir, en total, un litro aproximadamente.

Ponga este líquido a fuego lento y agregue la raíz de azafrán, el pescado, los camarones o acamayas (con todo y cabeza), jaibas, chicharos, zanahorias y ajústelo de sal.

(Si se trata de camarones secos, quizá no sea necesario agregar sal ya que su contenido de sal es suficiente para todo el guiso).

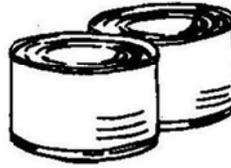
Tape la cazuela, déjela a fuego lento durante 15 minutos. Agregue la mantequilla en trozos encima del arroz (es importante recordar que una vez agregados todos los ingredientes y puestos a cocer a fuego lento, el arroz no debe moverse para conservarlo entero). Vuelva a tapar. Deje a fuego lento hasta que se consuma completamente el agua, es decir durante 5 ó 10 minutos más.



# PIZZA CON ATUN

## INGREDIENTES: (5 personas)

2 latas de atún (de 200 gramos cada una)  
2 tazas de harina de trigo  
30 gramos de levadura  
2 vasos de agua tibia  
2 pizcas de sal fina  
3 dientes de ajo  
5 tomates rojos maduros  
8 ramas de albahaca fresca  
aceite de oliva, el necesario  
2 hojas de laurel  
orégano



## PREPARACION:

Cierna dos tazas de harina sobre una mesa y haga un hueco en el centro. Aparte, mezcle la levadura en agua tibia y agregue una pizca de sal fina. Vierta este líquido sobre el hueco de la harina.

Empiece a formar la pasta de la pizza con esta preparación, agregando poco a poco agua tibia, si es necesaria hasta que quede una pasta blanda y elástica, al mismo tiempo. Forme con esta pasta una bola, enharínela y déjela a reposar por lo menos por una hora en una charola con tapa, en un lugar tibio.

Mientras, prepare la salsa de tomate rojo: ponga en una sartén un poco de aceite, cuando esté caliente, agregue los tomates rojos sin piel y picados, un diente de ajo, 5 hojas de albahaca desmenuzada, finalmente incorpore una pizca de sal. Deje sazonar la salsa en fuego regular por 15 minutos.

Después de una hora, con la pasta de la pizza forme 5 raciones iguales (5 bolitas), ayudando la operación con un poco de harina de trigo y agua, si es necesario.

Extienda las bolas (una por una) con el rodillo hasta formar una pizza (como una tortilla grande) del tamaño de un plato y de 1 cm. de

espesor. Ponga sobre cada pizza: atún, salsa de tomate rojo, ajo picado, sal y aceite de oliva. Espolvoree con albahaca, hojas de laurel desmenuzadas y orégano.

Coloque las pizzas en charolas para horno untadas con aceite o mantequilla y métalas al horno muy caliente (300°C) por 10 minutos. Luego reduzca el fuego a 200°C siguiendo la operación por otros 20 minutos, hasta que se doren los bordes de las pizzas.



---

#### **HUACHINANGO**

*(Lutjanus Campechanus)*

*Presentación:*

*Fresco, fileteado, congelado.*

*Color del cuerpo:*

*Rojizo.*

*Carne:*

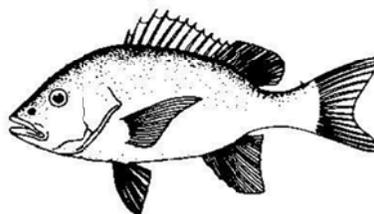
*Blanca, magra, firme, pocas espinas fáciles de separar, sabor suave.*

*Talla:*

*Máx. 86 cm. Com. 35-65 cm. Peso de 1-2 kg.*

*Abunda:*

*En el Golfo de México durante todo el año.*



# GUISADOS, HORNEADOS Y FRITOS



Este capítulo incluye las distintas posibilidades para preparar los platillos principales de una comida.

Hemos pensado al realizar estas recetas en la combinación, es decir, en la complementación de los pescados y mariscos con otros ingredientes, tales como hierbas de olor, verduras, legumbres, arroz, etc. que forman parte de la dieta popular.

Estos elementos aumentan el rendimiento del pescado o marisco, realzan el sabor de los mismos y proporcionan, al mismo tiempo, un equilibrio desde el punto de vista nutricional.

A continuación presentamos la cuidadosa selección de algunas recetas clásicas y nuevas de la cocina mexicana y de la internacional



## ATUN EN CACEROLA

Los atunes son un gran familia del mar, tienen varios nombres y también su carne es de varios colores. En las pescaderías se ofrece el atún fresco cuya carne es de color rojo intenso, casi púrpura, sin espinas y de sabor delicioso. Hay quienes lo nombran "gallina del mar" pero se quedan cortos, vale la pena probarlo. Búsquelo en las tiendas Tepepan, es barato y fresquísimo.

### INGREDIENTES: (5 personas)

**1 kilo de atún fresco-congelado, en piezas**  
**4 tomates rojos, sin piel y picados**  
**2 zanahorias picadas**  
**2 ramas de apio picado**  
**2 vasos de vino blanco**  
**5 cucharadas de aceite**  
**laurel, sal y pimienta al gusto**



### PREPARACION:

En una cacerola caliente el aceite y dore el atún por ambos lados.

Agregue el ajo picado y la cebolla, después el tomate rojo, el apio y la zanahoria picados. Cuando se sofrían las verduras, añada el vino, el laurel, sal y pimienta.

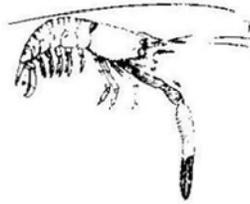
Vierta un vaso de agua, tape la cacerola y déjelo a fuego lento durante 20 a 30 minutos.



# CAZUELA DE LANGOSTINOS O ACAMAYAS

**INGREDIENTES:** (5 personas)

**1 kilo de langostinos partidos a la mitad, bien lavados**  
**1 cebolla grande, en rebanadas**  
**3 dientes de ajo picados**  
**3 ramas de perejil**  
**3 ramas de cilantro**  
**1 rama de apio**  
**1/2 taza de aceite**  
**1 taza de vermut (blanco o rojo) o refresco de manzana**  
**1 pizca de:**  
**pimienta negra molida**  
**sal de apio**  
**paprika (pimentón)**  
**polvo de curry**

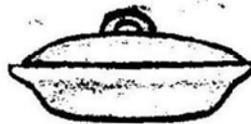


## **PREPARACION:**

En una sartén grande, a fuego alto, vierta aceite suficiente. Coloque los ajos picados y las cebollas rebanadas formando una "cama". Encima ponga los langostinos con la carne hacia abajo, espolvoree todas las especias y coloque encima las ramas enteras de perejil, cilantro, el apio en trozos y agréguele la sal. Deje la preparación durante 7 minutos aproximadamente, a fuego fuerte, sin tapar la olla.

No mueva el contenido.

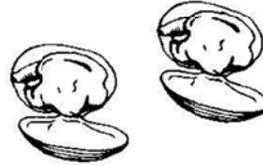
Vierta el vermut o el refresco de manzana. Tape la sartén y deje hervir otros 5 minutos para que las hierbas suelten su sabor. Destape y en el mismo fuego intenso deje que la salsa espese durante 5 ó 7 minutos más.



# ALMEJAS EN SALSA DE TOMILLO

**INGREDIENTES:** (4 personas)

2 docenas de almejas chirla  
1/2 vaso de vino blanco  
3 cucharadas soperas de crema  
1 yema de huevo  
6 ramas de tomillo fresco  
sal y pimienta



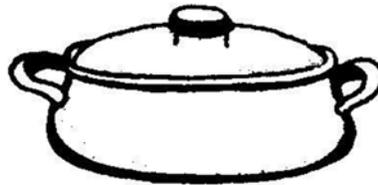
**PREPARACION:**

Con una escobetilla, lave perfectamente las almejas, al chorro de agua.

En una cacerola ponga las almejas a hervir a fuego vivo, con una taza de agua y el tomillo, hasta que se abran. Retire del fuego y aparte sólo las conchas. Colóquelas sobre un platón.

Vierta el vino al caldo en que hirvieron las almejas, dejando las hojas del tomillo y póngalo nuevamente a fuego lento. Mezcle la crema con la yema de huevo y vierta poco a poco en el caldo. Sazone con sal y pimienta y cuando suelte el primer hervor vierta esta salsa sobre las almejas.

**NOTA:** Puede usarse para este platillo cualquier especie de almeja de tamaño regular.



# TORTAS DE CAMARON O MACHACA DE PESCADO

**INGREDIENTES: (5 personas)**

100 gramos de camarón seco, molido (o 250 gramos de machaca de pescado)

4 huevos batidos para capear

3 chiles anchos

2 chiles guajillos

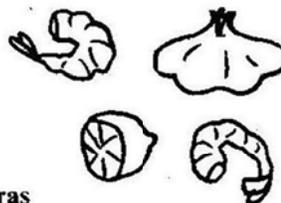
2 clavos

3 dientes de ajo

2 tomates rojos hervidos

1/2 kilo de nopalitos cocidos, cortados en tiras

aceite, el necesario

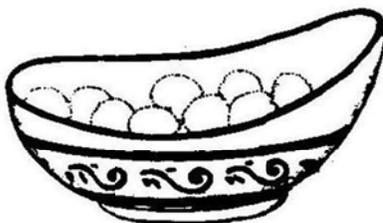


## PREPARACION:

Mezcle perfectamente el polvo de camarón o la machaca de pescado con los huevos batidos para formar las tortitas que se van dejando caer en una sartén con aceite bien caliente. Sáquelas cuando estén doradas y colóquelas sobre servilletas de papel para quitarles el exceso de grasa.

Aparte, desvene los chiles, áselos ligeramente, remójelos y muéloslos con los clavos y el ajo. Luego fríalos en poco aceite, agregando los tomates rojos previamente molidos. Deje freír todo muy bien hasta que se vea el fondo de la cacerola.

A esta salsa incorpore las tortitas y los nopales cocidos, en tiras y agregue agua si fuera necesario. No añada sal sino hasta el final porque a veces los camarones están muy salados.



# OSTIONES BORRACHOS

(CAZUELA DE OSTIONES AL CHIPOTLE)

**INGREDIENTES:** (5 personas)

2 frascos de ostiones  
2 cebollas finamente picadas  
3 dientes de ajo finamente picado  
4 chiles chipotle en vinagre o de lata  
3 cucharadas de harina  
1 vaso de vino tinto  
2 cucharadas de salsa "maggi"  
50 gramos de mantequilla  
sal y pimienta, al gusto



**PREPARACION:**

Hierva los ostiones y una cebolla finamente picada en el vino tinto, durante tres minutos. Escúrralos.

En una sartén con la mantequilla acitrone los ajos y la cebolla restante finamente picados y agregue la harina moviéndolo hasta que dore. Agréguele el vino en que se cocieron los ostiones y el jugo "maggi". Deje sazonar la preparación moviendo constantemente para evitar que se formen grumos. Añada los ostiones y finalmente incorpore los chipotles.

---

*JAIBA (Callinectes Sapidus)*

*Presentación:*

*Fresco entero, pulpa cocida, rellena.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso azul o verde café. Partes bajas blancas.*

*Carne:*

*Blanca, firme, sabor muy suave.*

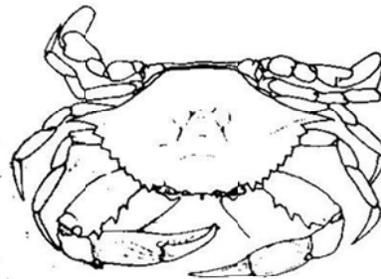
*Talla:*

*Máx. 21 cm. (en el macho) Com. 5.5 a 20 cm.; Peso 100 gr. aprox.*

*Abunda:*

*En el Pacífico y Golfo de México durante todo el año.*

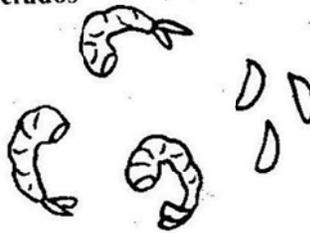
*(Especialmente en las lagunas costeras).*



# CAZUELA DE ACAMAYAS O CAMARONES

**INGREDIENTES: (5 personas)**

1/2 kilo de acamayas o camarones crudos  
3 camarones secos  
2 chiles anchos  
1 chile chipotle seco  
1 rama de epazote grande picado  
3 dientes de ajo  
1 cebolla chica rebanada  
1/3 taza de aceite (5 cucharadas)  
1 tomate rojo, grande

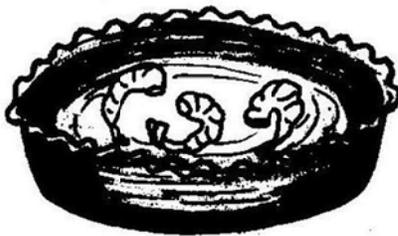


## **PREPARACION:**

Limpie las acamayas (o camarones) frescos. Los camarones secos, tuéstelos. En una sartén o comal, a lumbre suave, tueste los chiles secos. Desvénelos. Ase el tomate rojo. Fría las rebanadas de cebolla hasta que doren. Muela en la licuadora o en el molcajete la cebolla dorada, los ajos, el tomate rojo asado, los chiles y los camarones secos tostados.

Fría en una sartén con aceite la mezcla que molió y añada dos tazas de agua. Agregue el epazote picado y las acamayas (o camarones) limpios. Deje cocer esta preparación por 10 minutos, aproximadamente.

**NOTA:** Si se usan acamayas agregue las cabezas al guiso ¡Son deliciosas!



# ATUN O SIERRA EN ADOBO

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**800 gramos de atún fresco (limpio sin hueso, en trozos grandes o en filete)**  
**3 chiles anchos**  
**1 chile mulato**  
**2 guajillos**  
**1/2 litro de jugo de naranja**  
**1 rebanada de cebolla**  
**1 diente de ajo grande**  
**4 hojas de laurel**  
**3 cucharadas de aceite**  
**comino, orégano, pimienta al gusto**



## **PREPARACION:**

Tueste los chiles, desvénelos y póngalos a suavizar en un poco de agua hirviendo. Muela los chiles en la licuadora junto con el agua en que hirvieron, el ajo y la rebanada de cebolla. Cuélelo. Muela nuevamente lo que quedo en la coladera con un vaso de jugo de naranja, para aprovechar al máximo la pulpa del chile. Agréguelo a la preparación.

En el aceite fría la salsa, agregue comino, orégano y laurel molidos. Deje sazonar agregando sal al gusto y el resto del jugo de naranja, durante 15 ó 20 minutos aproximadamente.

En una cazuela o recipiente para hornear, coloque los trozos de pescado y agregue la salsa sazonada.

Si lo hace en olla, ésta debe estar tapada. Deje hervir durante 20 minutos hasta que el pescado se cueza.

Si lo hace al horno, selle el recipiente con papel aluminio y métalo al horno a 190° ó 200°C durante 30 minutos.

Sírvalo con cebolla picada o rebanada, desflemada con anterioridad y sazonada con jugo de limón y sal.

# PESCADO ESCALFADO O HERVIDO EN HIERBAS DE OLOR

**INGREDIENTES:** (5 personas)

3/4 kilo de pescado en barras (puede ser sierra, mero, cazón)

1/4 de cebolla

1/2 litro de agua

sal, al gusto

hierbas de olor

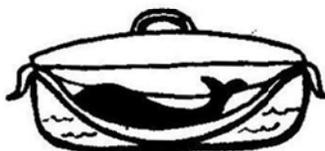


**PREPARACION:**

Ponga a hervir el agua en una olla con hierbas de olor (mejorana, tomillo, laurel, etc.) el trozo de cebolla y la sal. Deje hervir el agua durante cinco minutos para que las hierbas y la cebolla suelten su sabor.

Después, a fuego regular, agregue los trozos de pescado, que no deberán hervir más de cinco minutos, sólo el tiempo necesario para cocer el pescado. Se aconseja también envolver el pescado en un lienzo de tela de algodón. Apague el fuego.

Retire el pescado y sívalo inmediatamente acompañándolo con salsa holandesa.



# REBANADAS DE ROBALO O PARGO A LA CREMA

## INGREDIENTES: (5 personas)

**1 1/2 kilo de pescado entero escamado y partido en rebanadas con todo y cabeza**

**1 papa sin cáscara y partida en cuadros grandes**

**2 zanahorias delgadas y cortadas en rebanadas gruesas**

**3 ramas de apio partido en trozos**

**1 cebolla chica partida en octavos**

**150 gramos de chícharos limpios**

**3/4 de vaso de leche**

**3 cucharadas de crema**

**sal y pimienta, al gusto**

## PREPARACION:

En agua suficiente ponga a cocer la papa, el apio, la zanahoria, los chícharos y los trozos de cebolla con sal.

Cuando las verduras estén suaves, retire un poco de agua, de manera que quede sólo la necesaria para cubrirlas.

Agregue la leche y al primer hervor coloque las rebanadas de pescado, junto con la cabeza.

Deje hervir a fuego lento durante 5 minutos, después añada la crema y ajuste de sal y pimienta. Sirva bien caliente.

Usted puede preparar este guiso con cualquier pescado de carne blanca.



# ALBONDIGAS DE CARPA EN SALSA DE VERDURAS

## INGREDIENTES: (5-6 personas)

1 kilo de carpa, en filetes  
300 gramos de filetes de mojarra (mero, lisa o cualquier especie de carne blanca)  
1 zanahoria grande  
1 cebolla mediana  
1/2 bolillo remojado en agua  
3 huevos enteros  
sal, pimienta y una cucharadita de azúcar



## PARA LA SALSA:

2 zanahorias medianas ralladas en la parte más ancha del rallador  
2 ramas de apio picadas  
1 cebolla chica picada  
1 lata chica de puré de tomate y la misma cantidad de agua  
sal, pimienta y una cucharadita de azúcar  
1/2 barra de margarina (45 gramos)

## PREPARACION:

Rebane los filetes de pescado y pique la cebolla, y la zanahoria.

Muela todo en la licuadora, con el bolillo remojado y bien exprimido, con anterioridad. Le quedará una salsa espesa.

Mezcle perfectamente con los huevos, la sal, la pimienta en polvo y el azúcar. Prepare con esta pasta las albóndigas; para obtener mejores resultados prepare la albóndigas con las manos ligeramente empapadas con agua.

## APARTE PREPARE LA SALSA:

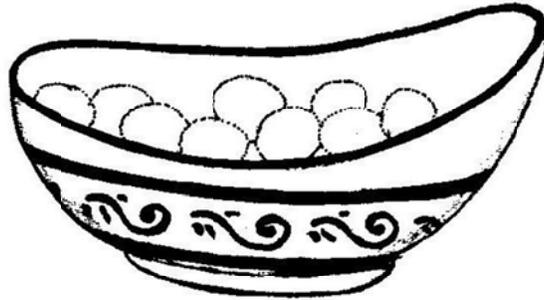
Derrita media barra de margarina y sofría la zanahoria rallada, la cebolla y el apio picados. Añada el contenido de la lata chica de puré de tomate rojo y la misma cantidad de agua. Sazone con sal, pi-

mienta y azúcar. Cuando empiece a hervir, reduzca el fuego y agregue una a una las albóndigas de carpa preparadas.

Deje hervir durante 20 - 30 minutos a fuego lento.

**OPCIONAL.**— Antes de servir puede incorporar a la salsa 3 ó 4 cucharadas de crema.

Sirva bien caliente.



---

*JUREL (Caranx Hippas)*

*Presentación:*

*Fresco entero.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso, grisáceo-azuloso o negro azul-  
vientre blanco/plateado o amarillento.*

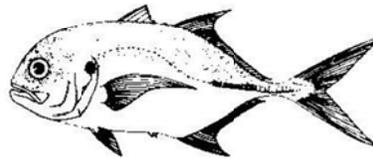
*Carne:*

*Obscura, grasosa, firme, espinas fáciles  
de separar. Sabor fuerte.*

*Máx. 101 cm. Com. 60 cm. Peso máx.  
5 - 6 kg.*

*Abunda:*

*El el Pacífico y Golfo de México durante  
todo el año.*



## LEBRANCHA EN AJO Y PEREJIL

### INGREDIENTES: (5 personas)

5 lebranchas enteras  
6 dientes de ajo picados  
1/2 cebolla mediana  
10 ramas de perejil picado finamente  
4 cucharadas de aceite  
hierbas de olor  
sal y pimienta



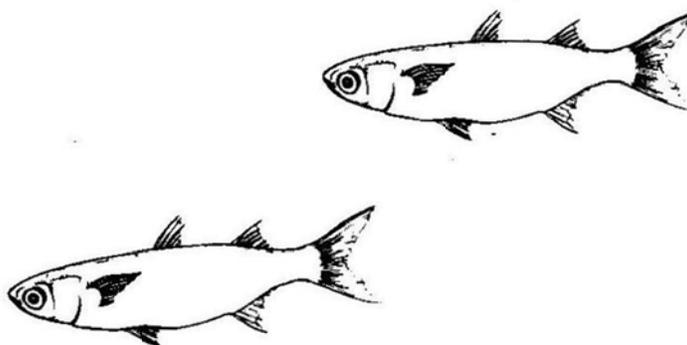
### PREPARACION:

Limpie perfectamente las lebranchas y póngalas a hervir o escalfar en agua con las hierbas de olor y la cebolla.

Caliente el aceite en una sartén y ponga a dorar (sin quemar) los ajos picados. Agregue el perejil picado sólo a que se sofria.

Retire el pescado ya cocido y escalfado del agua, y quitele la piel. Colóquelo sobre un platón y vierta encima el ajo y el perejil, con su aceite.

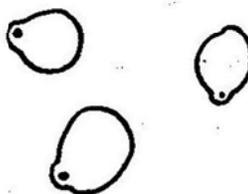
Sirvalo con papa hervida.



## PESCADO EN SALSA DE GRANADA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**1 kilo de filetes de pescado**  
**3 granadas enteras**  
**sal y pimienta, al gusto**  
**aceite, el necesario**  
**1 limón**  
**1 cucharada de azúcar**



### **PREPARACION:**

Separe los granos de las granadas. Aparte un puño para adornar, y el restante muélalo en la licuadora con el jugo de un limón y el azúcar. Agregue un poco de agua, sólo para facilitar el molido.

Ponga sobre el papel aluminio los filetes de pescado, previamente sazonados con sal y pimienta, agregue la salsa preparada con las granadas y finalmente vierta encima un chorro de aceite. Cierre el papel aluminio cuidadosamente, sellando los bordes. Cueza los filetes al vapor, por 15 minutos.

Sirva caliente y adorne con los granos de granada.

---

### *LANGOSTINO*

*(Macrobrachium Americanum)*

*Presentación:*

*Fresco, congelado, con concha, sin concha.*

*Color del cuerpo:*

*Crudo grisáceo; cocido-rojizo.*

*Carne:*

*Blanca, firme, magra - sabor suave.*

*Talla:*

*Com. 20 cm. Machos 5.7 - 23 cm. Hembra 5.7 - 18 cm. Peso 30 - 40 gramos.*

*Abunda:*

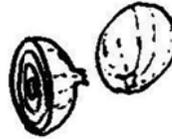
*De julio a diciembre.*



# ALMEJAS CON CHORIZO

## INGREDIENTES: (5 personas)

300 gramos de chorizo, de tipo picante  
36 almejas grandes  
8 cucharadas de aceite de oliva  
4 cebollas medianas, picadas finamente  
1 chile de árbol  
120 gramos de jamón cocido, picado (si es ahumado, mejor)  
3 tomates rojos, pelados y picados  
2 cucharadas de perejil picado  
1 vaso de vino blanco seco  
2 hojas de laurel, desmenuzadas  
1 diente de ajo  
sal, pimienta, al gusto

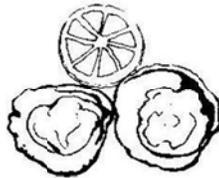


## PREPARACION:

Quite la piel del chorizo con un cuchillo filoso, y aparte la carne del mismo.

Caliente aceite de oliva en una sartén, hasta que empiece a humear, ligeramente. Acitrone las cebollas por 5 minutos, agregue el chile de árbol y deje sazonar, a fuego lento, por 3 minutos. Incorpore la carne del chorizo, el jamón, tomate rojo y perejil picados. Finalmente, añada el ajo picado y las hojas de laurel desmenuzadas. Deje cocer esta preparación, a fuego regular, por 20 minutos. Agregue agua, si es necesario.

Aparte, limpie las almejas (ver instrucción pág. No. 14). Póngalas en una sartén caliente para que se abran. Agregue un poco de aceite e incorpórelas a la salsa preparada a base de chorizo. Vierta un poco de agua tibia, si es necesario, y deje todo, a fuego lento, por 10 minutos.



# PESCADO CON SALSA DE BERENJENA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

500 gramos de filete de pescado en trozos

3 berenjenas grandes

1/2 kilo de tomate rojo

1 cebolla mediana

2 dientes de ajo

4 cucharas de yerbabuena

2 cucharadas de consomé de "pollo granulado"

salsa inglesa (unas gotas)

aceite, el necesario



## PREPARACION:

Pele las berenjenas y córtelas en cubos. Sofríalas en una sartén con bastante aceite. Retírelas y colóquelas sobre papel absorbente.

En la misma sartén acitrone los ajos picados, la cebolla cortada en pedazos grandes.

Agregue los tomates rojos pelados y molidos previamente. Sazone con la yerbabuena, el consomé de pollo y la salsa inglesa.

Deje cocinar esta preparación a fuego lento por 15 minutos, pasado este tiempo, agregue las berenjenas y cocine por 15 minutos más.

Finalmente incorpore el pescado en trozos y déjelos cocinar por 15 minutos.

**NOTA:** Si la salsa se espesa mucho, se le puede agregar un poco de agua caliente.



## CALAMARES RELLENOS DE PAN MOLIDO

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**1 kilo de calamares frescos**  
**1 diente de ajo**  
**1 cucharada de perejil picado**  
**1 taza de pan molido**  
**1 limón**  
**2 vasos de vino blanco**  
**sal y pimienta**  
**aceite, el necesario**



### **PREPARACION:**

Limpie los calamares cuidadosamente, quíteles los ojos y la vejiga de la tinta. Quíteles los tentáculos, píquelos y mézclelos con el perejil y ajo picados. Amalgame bien esta mezcla e incorpórele además, el pan molido, sal, pimienta y aceite hasta que quede una pasta espesa.

Con esta salsa rellene las bolsas de los calamares y ciérrelas con un palillo o cósalas con hilo. Unte el comal con aceite, hasta que esté muy caliente. Ponga sobre la misma los calamares. Déjelos asar 10 minutos por cada lado.

Para obtener calamares más blandos, se le recomienda ponerlos sobre la parrilla por unos minutos solamente. Después póngalos en una olla y vierta encima 2 vasos de vino. Déjelos cocer en este líquido por 30 minutos, a fuego suave.

Se le recomienda que los primeros 15 minutos deje la olla tapada para que se suavicen los calamares y en los últimos 15, destápela hasta que se espese la salsa.

Sirva los calamares rellenos con la salsa que quedó después de la cocción y limón.

# PULPO SALSEADO

## INGREDIENTES: (5 personas)

1 1/2 kilo de pulpos (sin tinta)  
2 ó 3 cebollas medianas  
1 diente de ajo  
1 pimiento morrón rojo  
10 aceitunas  
2 cucharadas de vinagre  
1 cucharada de polvo de pimentón  
3 cucharadas de aceite  
hierbas de olor  
sal, al gusto

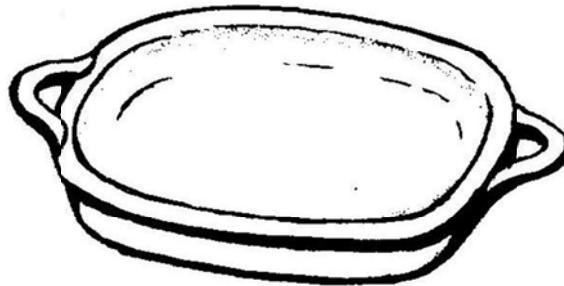


## PREPARACION:

En una olla grande ponga a hervir agua con una cebolla partida en cuatro, hierbas de olor y un diente de ajo. Cuando empiece a hervir, agregue el pulpo bien lavado. Mientras el pulpo se cuece, prepare la siguiente salsa:

Pique una cebolla, el pimiento morrón y las aceitunas sin hueso; mézclelos agregando el vinagre, el pimentón en polvo y el aceite (no agregue sal, las aceitunas ya están saladas).

Una vez que el pulpo esté suave retire con un cuchillo sin filo la piel, pártalo en trozos, añada sal. Sirvalo bien caliente. Sirva la salsa en una salsera aparte.



# ALBONDIGAS DE PESCADO EN SALSA GUAJILLO Y CHILE ANCHO

Para algunos lectores mencionar las "albóndigas de pescado" puede parecerles extraño o difícil de imaginar. La verdad es que muchos de nosotros nos encerramos en ciertos hábitos alimenticios que limitan mucho nuestras oportunidades de tener una buena nutrición y nos hacen perder la oportunidad de tener muy gratas experiencias gastronómicas. Una de ellas podría ser sin duda, estas albóndigas.

## INGREDIENTES: (5 a 6 personas)

3/4 kilo de carne de pescado, limpio, de preferencia cazón, sierra, jurel o mero (incluso se pueden combinar las especies)  
1 huevo fresco  
2 ramas de perejil  
1 cebolla mediana  
1 limón  
3 chiles guajillos  
2 hojas de laurel  
3 chiles anchos  
1 tomate rojo grande  
1 rama de epazote  
1/2 diente de ajo  
pimienta, sal al gusto



## PREPARACION:

Prepare primero la salsa:

Tueste los chiles, desvéncelos y póngalos a remojar en poca agua hirviendo.

Muela en la licuadora los chiles con el agua en que hirvieron, agregue taza y media más de agua con el tomate rojo en trozos, el ajo y una rebanada de cebolla. Cuele la preparación. Viértala en una cazuela, con un poco de aceite, déje cocer a fuego lento, e incorpore el laurel y el epazote finamente picados.

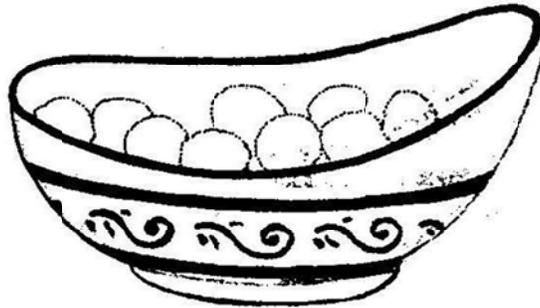
Cueza el caldillo durante 7 minutos, sazonándolo con sal al gusto.

Prepare las albóndigas:

Muela el pescado en un molino de carne o en licuadora (sin agua). A la pasta del pescado agregue el huevo, el perejil finamente picado, jugo de limón, un chorrito de aceite, la cuarta parte de una cebolla finamente picada, sal y pimienta al gusto. Mézclelo todo y forme las albóndigas con las manos mojadas. Vierta una a una, en el caldillo hirviente.

Se cocerán en 15 ó 20 minutos.

El acompañante ideal de este platillo, es el clásico arroz blanco.



---

**LEBRANCHA (Mugil Curema)**

*Presentación:*

*Fresco, seco-salado.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso olivo oscuro con matices azulados, vientre plateado.*

*Carne:*

*Blanca, con espinas abundantes, firme, grasosa, sabor suave.*

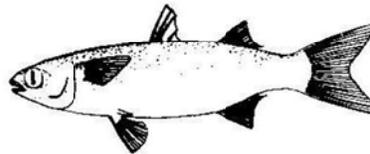
*Contenido proteínico (100 gramos): 20.6*

*Talla:*

*Máx. 45 cm. Com. 30 cm.; Peso 500 gr.*

*Abunda:*

*En el Pacífico y Golfo de México, durante todo el año.*



# PESCADO TAPATIO

## INGREDIENTES: (8 personas)

**1 kilo de pescado (bagre)**  
**1 taza de jugo de naranjas agrias**  
**10 ramas de perejil picado**  
**2 cucharadas de mantequilla, margarina o aceite de oliva**  
**aceite, lo necesario**  
**sal, pimienta blanca al gusto.**

## PREPARACION:

Derrita en una cazuela la grasa, y dore los ajos hasta casi quemarse y retírelos.

En la misma grasa sofría el pescado. Aparte, muele en el molcajete o la licuadora, el perejil con el jugo de naranjas y agréguelo al pescado. Sazone con sal y pimienta.

Tape bien la cazuela y deje a fuego lento durante 25 minutos o hasta que la salsa espese. Sirvalo caliente y si desea acompañelo de papas hervidas.



# CAZON HABANERO

**INGREDIENTES:** (5 personas)

700 gramos de filetes de cazón  
3 tomates rojos maduros  
80 gramos de manteca  
1 rama de epazote  
1 cebolla  
1 chile habanero  
2 naranjas (el jugo)  
1 diente de ajo  
1 limón (el jugo)

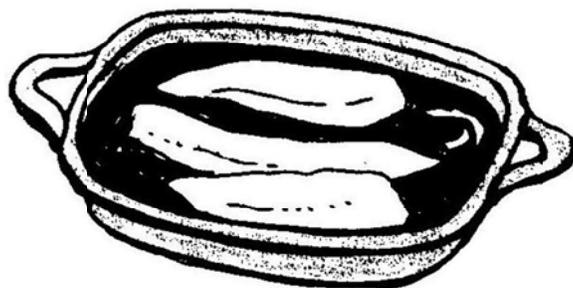


**PREPARACION:**

Ponga a reposar los filetes de cazón en el jugo de naranja con la cebolla finamente picada y un poco de sal y pimienta, durante por lo menos dos horas. Desvene y pique finamente el chile habanero y póngalo a remojar en el jugo de limón.

En una cazuela extendida, caliente la manteca y acitrone el ajo finamente picado. Agregue el tomate rojo pelado y picado, lo mismo que el epazote picado. Deje sazonar a fuego lento, añadiendo una pizca de sal. Agregue el chile con su jugo.

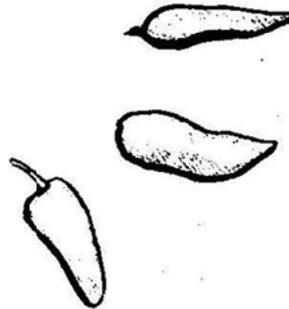
Incorpore el cazón con el jugo de naranja y la cebolla y déjelo cocer a fuego lento durante 20 ó 25 minutos aproximadamente hasta que el pescado esté suave y la salsa espesa.



# PESCADO ADOBADO COSTEÑO

**INGREDIENTES: (5 personas)**

5 rebanadas de pescado (jurel, robalo, cabrilla)  
6 chiles anchos  
1 vaso de vinagre  
2 dientes de ajo  
1 pizca de orégano  
1 cebolla en rebanadas para adornar  
4 pimientas negras  
sal. al gusto  
aceite, necesario  
hierbas de olor.

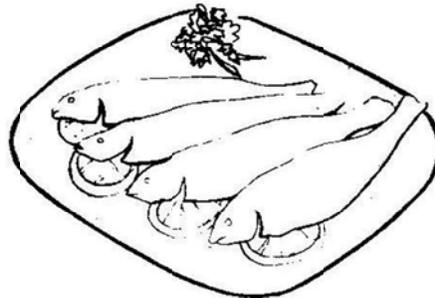


**PREPARACION:**

Ponga a hervir 2 ó 3 vasos de agua con hierbas de olor, sal y dos pimientas negras. Cuando esté hirviendo coloque ahí las rebanadas de pescado durante sólo 7 minutos. Escurra el agua y coloque las rebanadas de pescado en un refractario para el horno.

**PARA PREPARAR EL ADOBO:**

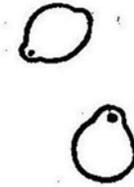
Ase los chiles anchos en un comal, desvénelos y remójelos en el vinagre, hasta que queden suaves. Muela los chiles en la licuadora con el ajo, el orégano y las dos pimientas negras. Cuele perfectamente aprovechando al máximo todos los ingredientes, ponga a freír en el aceite y deje espesar. Cubra las rebanadas de pescado con la salsa. Adorne con rebanadas de cebolla.



# PESCADO EN SALSA BLANCA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**1 kilo de filete de pescado fresco, o frescongelado**  
**10 champiñones frescos**  
**10 cebollitas de cambray, partidas en dos**  
**2 tazas de leche**  
**3 cucharadas de harina**  
**3 cucharadas de margarina**  
**50 gramos de queso chihuahua, rayado (opcional)**  
**sal, pimienta y nuez moscada, al gusto**  
**1 limón**



**PREPARACION:**

En una sartén grande, con tapadera, derrita la margarina y acitrone las cebollas (enteras o partidas por la mitad) agregue la harina e incorpórela perfectamente. Vierta una taza de agua caliente y mezcle bien, moviendo continuamente para que no se hagan grumos, después vierta la leche, sazone con sal, pimienta y nuez moscada.

Tapé la salsa y deje cocinar durante aproximadamente 10 minutos, a fuego lento.

Aparte ponga los champiñones bien lavados en dos tazas de agua hirviendo, con jugo de limón y deje hervir por un minuto. Retírelos del fuego y déjelos reposar otros 5 minutos. Escúrralos.

Una vez lista la salsa blanca incorpore los champiñones escurridos y por último los filetes de pescado. Deje sazonar todo por 10 minutos.



# ATUN FRESCO EN SALSA ROJA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

1 kilo de atún frescongelado (Tepepan)  
4 tomates rojos maduros, sin piel y picados  
1/2 cebolla chica, picada  
2 dientes de ajo picados  
4 ramas de perejil picado  
8 aceitunas sin hueso  
6 cucharadas de aceite  
sal, pimienta y una pizca de azúcar



## PREPARACION:

Corte la carne de atún, en trozos grandes. Sofría los trozos de atún, por ambos lados para sellar, en una cacerola con aceite caliente.

Retírelos del aceite y apártelos.

En el mismo, acitrone la cebolla y el ajo y añada el tomate rojo picado, sal, pimienta y una pizca de azúcar. Deje que espese un poco, agregue el atún y el perejil. Deje hervir durante 7 minutos y agregue las aceitunas.



# PESCADO CON CHAMPIÑONES

## INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de pescado en trozos  
1/2 kilo de champiñones (o setas frescas de temporada)  
4 dientes de ajo  
2 cucharadas de mantequilla, margarina o aceite de oliva  
3 ramas de epazote  
sal, al gusto

## PREPARACION:

En una sartén derrita la margarina o mantequilla y dore los ajos. Retírelos. Agregue los champiñones al mismo aceite y deje que absorban la grasa. Agregue los trozos de pescado, el epazote en rama, sal y 1/2 taza de agua. Tape la sartén y deje que se cocine a fuego lento durante 15 minutos. Sirvalo inmediatamente.



---

## LENGUADO

*Paralichthys Lethostigma*

Presentación:

Fresco.

Color del cuerpo:

Cajé olivo con manchas oscuras difusas.

Motitas dispersas en todo el cuerpo.

Carne:

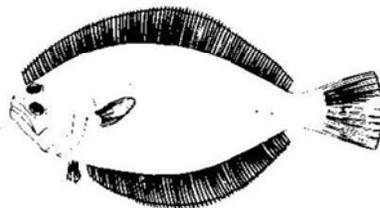
Blanca, firme, magra, con espinas fáciles de separar, sabor suave.

Talla:

Más. 75 cm. Com. 50 cm.

Abanda:

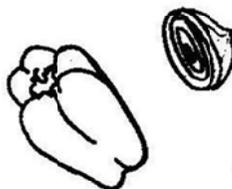
En el Golfo de México, durante casi todo el año.



# ARROZ VERDE CON PESCADO

**INGREDIENTES:** (6 personas)

1/2 kilo de trozos de filete de sierra, mero o cualquier especie  
1/2 kilo de arroz  
2 chiles poblanos  
4 ramas de cilantro  
1/2 taza de aceite  
1 trozo de cebolla  
1 diente de ajo  
sal al gusto



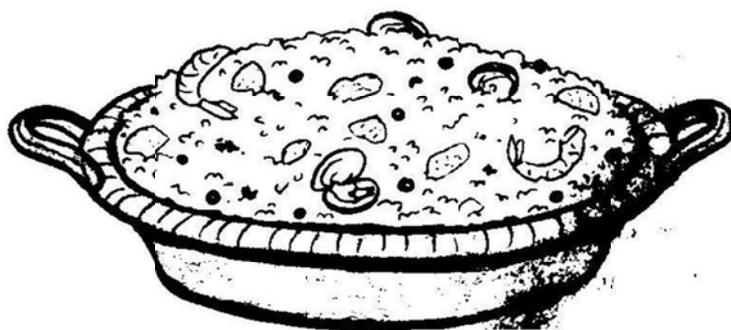
## PREPARACION:

Muela en la licuadora, los chiles poblanos (desvenados en crudo y en trozos) el cilantro con sus rabos, un trozo de cebolla y un poco de agua.

En una cazuela extendida, fría el arroz (sin remojar), con el ajo finamente picado, hasta que dore ligeramente. Agregue los trozos de pescado para que se sofrían y sellen..

Agregue la salsa de chiles poblanos y cilantro, agua suficiente (aproximadamente 3/4 de litro), sal o "granulado de pollo". Tape la cazuela y deje cocer a fuego lento, durante 25 minutos, aproximadamente.

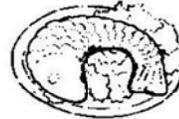
Recuerde no mover el arroz durante su cocimiento



# PESCADO EN ASPIC AL MAESTRO PINTOR

**INGREDIENTES: (8 personas)**

**1 1/2 kilo de pescado entero de cualquier especie de carne blanca (mero, huachinango, robalo) en trozos**  
**3 ramas de apio**  
**1 cebolla chica en rebanadas**  
**5 hojas de perejil**  
**2 limones**  
**3 pimientas negras**  
**2 cucharadas soperas de gelatina sin sabor**  
**hierbas de olor machacadas**  
**sal, al gusto**  
**6 hojas de lechuga romana, para adornar**



## **PREPARACION:**

Ponga a hervir en una olla cinco tazas de agua con el apio, la cebolla, el perejil, la pimienta, hierbas de olor y sal. En pleno hervor, vierta el pescado incluyendo la cabeza y la cola.

Déjelo a fuego mediano durante 10 minutos. Apague el fuego.

En 2 tazas de caldo en que hirvió el pescado, disuelva la gelatina y déjela enfriar.

Por separado desmenuce el pescado, cuidando de que no lleve espina ni piel y la carne esté como hojuela. Aparte la cabeza y la cola para adornar.

En un molde húmedo en forma de media luna, ponga una capa de gelatina tibia medio cuajada y encima una capa de pescado en hojuelas, después vierta otro poco de la gelatina y otra de pescado. La capa final debe ser gelatina.

Ponga en el refrigerador hasta que esté firme.

En un platón prepare una "cama" de hojas de romanita.

Voltee la gelatina que se desprenderá fácilmente. En caso contrario ponga el molde por un minuto sobre agua tibia. Decore colocando por una orilla la cabeza y por la otra la cola.

Sirva con 6 cucharadas de mayonesa revuelta con 3 dientes de ajo machacado y galletas saladas o pan tostado.



## **PESCADO HERVIDO O ESCALFADO CON SALSA ESPAÑOLA**

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**1 kilo de pescado entero, (escamado, sin espina, pargo, huachinango, rubia, pampano)**

**2 cebollas medianas**

**4 dientes de ajo**

**4 tomates rojos maduros y grandes**

**3 ramas de perejil**

**4 chiles largos (güeros) de lata**

**6 aceitunas deshuesadas**

**6 cucharadas soperas de aceite**

**1 pizca de azúcar**

**sal y pimienta, al gusto**

**hierbas de olor**



### PREPARACION:

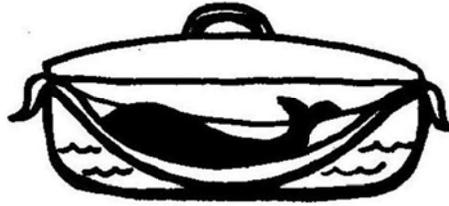
En una bandeja para el horno o una olla grande ponga a hervir suficiente agua (para colocar después el pescado) con las hierbas de olor, cebolla, ajo y sal. Cuando esté hirviendo, coloque el pescado entero. (Ver. pescado escalfado pág. No. 31)

### PREPARACION DE LA SALSA:

En una sartén profunda ponga a acitronar una cebolla finamente picada y el ajo con aceite. Agregue el tomate rojo, sin piel y picado. Sazone con sal, unas hierbas de olor machacadas y una pizca de azúcar.

Cuando la salsa esté espesa, agregue las aceitunas deshuesadas, el perejil picado, un poco de pimienta molida y finalmente los chiles largos.

El pescado ya cocido colóquelo sobre un platón, retire la piel dejando la cabeza y la cola como adorno. Vierta la salsa sobre el pescado, dejando a la vista la cabeza y la cola.



#### *LISA (Mugil Cephalus)*

##### *Presentación:*

*Fresco, seco-salado.*

##### *Color del cuerpo:*

*Dorso verde olivo, lados plateados. Vientre blanco o sombreado con 6 a 7 franjas café.*

##### *Carne:*

*Blanca, grasosa, firme, espinas abundantes y pequeñas, sabor suave.*

*Contenido proteínico (100 gramos): 20.6*

##### *Talla:*

*Máx. 60 cm. Com. 35 cm., Peso 500 gr.*

##### *Abunda:*

*En el Pacífico y Golfo de México, durante todo el año, excepto diciembre y enero.*



# TAPADO DE CABRILLA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

1 kilo de cabrilla en rebanadas  
5 cucharadas de aceite  
1/2 kilo de tomate verde partido en cuatro  
2 dientes de ajo picados  
3 ramas de cilantro picado  
hierbas de olor desmenuzadas (tomillo, mejorana, laurel, orégano)  
1 clavo de olor  
pimienta y sal, al gusto

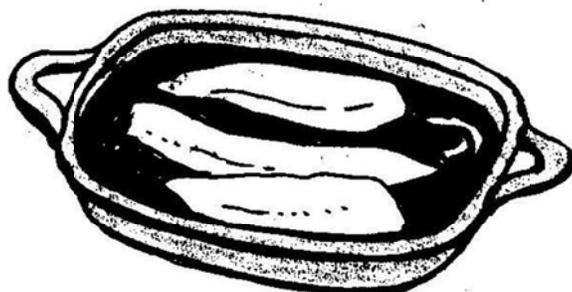


## **PREPARACION:**

En una sartén profunda caliente el aceite y fría las rebanadas de pescado, por los dos lados cuidando que no se deshagan. Retírelas y colóquelas en un plato.

En ese mismo aceite acitrone los ajos y las cebollas, agregue los tomates verdes, el cilantro picado y las hierbas de olor. Sazónelo con sal y pimienta. A fuego lento y con la sartén tapada deje sazonar por 3 minutos más la salsa. Agregue las rebanadas de pescado con cuidado. Tape y déjelas cocer por 5 minutos.

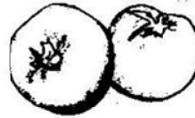
Todos los ingredientes deben soltar jugo, pero en caso de que sea necesario añada un poco de agua.



# SIERRA O TRUCHA AHUMADA AL ESTILO MAZATLAN

## INGREDIENTES: (5 personas)

- 1 kilo de trucha (o cualquier pescado ahumado)
- 2 chiles guajillos
- 1 chile cascabel
- 2 chiles anchos
- 2 tomates rojos medianos o una lata mediana de puré de tomate
- 2 papas cocidas y partidas
- 3 hojas de laurel
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla
- 1 lata de chiles jalapeños, en rajas
- 1 pizca de sal ahumada (opcional)
- 1 pizca de pimienta
- aceite, el necesario



## PREPARACION:

Limpie el pescado, retirando toda la carne, desmenúcelo y déjelo aparte. Tueste los chiles, desvénelos y póngalos a remojar en muy poca agua hirviendo; muélalos con el puré de tomate o con los tomates rojos frescos, cortados, y agua. Cuele la preparación.

En una cazuela con aceite, sofría el ajo y la cebolla finamente picados y agregue la salsa de los chiles y tomate rojo colada. Deje sazonar durante 5 minutos, añada sal y perejil finamente picado.

Agregue el laurel, y deje sazonar durante 5 minutos a fuego lento. Incorpore el pescado desmenuzado, las papas y la pimienta.

Mezcle y deje hervir a fuego lento, moviendo de vez en cuando, durante 10 ó 15 minutos más con la cazuela destapada (si consigue la sal ahumada, agréguela junto con el pescado).

Finalmente añada las rajas de chile sin el vinagre de la lata. Queda una pasta ligeramente caldosa, que generalmente se come en tacos.

# REBANADAS DE CABRILLA A LA VERACRUZANA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**1 kilo de rebanadas de cabrilla (mero, sierra o huachinango)**  
**1/2 cabeza de ajo**  
**1 cebolla mediana**  
**2 tomates rojos**  
**3 hojas de laurel**  
**50 gramos de alcaparras (opcional)**  
**chiles largos en escabeche**  
**100 gramos de aceitunas**  
**1 pimiento**  
**2 limones**  
**2 tazas de vino blanco**  
**1/2 taza de aceite**  
**hierbas de olor**  
**sal y pimienta**



## **PREPARACION:**

Ponga a remojar las rebanadas de pescado en el jugo de los limones, con sal y pimienta.

En una cazuela, fría en aceite los dientes de ajo partidos. Retírelos.

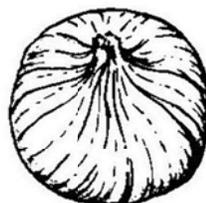
En el mismo aceite ponga la cebolla en cuartos, el tomate rojo asado, molido y colado, agréguele un poco de agua. Déjelo sazonar y añada el pescado junto con los chiles, las aceitunas, las hierbas de olor y el vino. Déjelos cocinar a fuego lento hasta que el pescado esté cocido y la salsa espese.



# PESCADO CON VERDURAS

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**1 kilo de filete de pescado (Tepepan)**  
**300 gramos de chilacayotes, cocidos y cortados en cubos**  
**3 elotes cocidos y desgranados**  
**300 gramos de verdolagas, lavadas y picadas**  
**3 tunas de xoconochtle**  
**10 ramas de cilantro picado**  
**1 cucharada de "granulado de pollo"**  
**3 cucharadas de aceite**  
**1 cebolla mediana picada**



## **PREPARACION:**

Pele el xoconochtle, retire las semillas y póngalos a cocer, hasta que esté blando. Mézclelo al cilantro picado.

En una cacerola, acitrone la cebolla picada en aceite, agregue la pasta del xoconochtle con cilantro y el granulado de pollo. Vierta los chilacayotes, las verdolagas y los elotes. Déjelo hervir durante 10 - 15 minutos a fuego suave. Agregue los filetes de pescado y deje hervir otros 10 minutos a fuego lento.

---

### *MERO (Epinephelus Morio)*

*Presentación:*

*Fresco, congelado, enhielado, en filetes, descabezado y salado.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso rojo-café con manchas blanquecinas que parecen barras, manchas negras en el opérculo.*

*Carne:*

*Blanca, magra, firme, con espinas fáciles de separar. Sabor regularmente suave.*

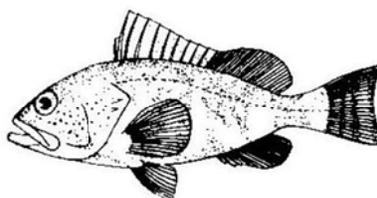
*Contenido proteínico (100 gramos): 18.09*

*Talla:*

*Com. 45 - 70; Macho 72 cm. Hembra 70 cm. Peso 2-3 kg.*

*Abunda:*

*En el Pacífico y Golfo de México, durante todo el año.*



# PULPOS EN SU TINTA

## INGREDIENTES: (5 personas)

**1 1/2 kilo de pulpo fresco (pedir al pescador que se le quite la piedra y se aparten las bolsas de tinta)**  
**1 cebolla mediana**  
**1 tomate rojo grande**  
**50 gramos de pasitas**  
**50 gramos de almendras**  
**150 gramos de aceitunas verdes**  
**2 dientes de ajo**  
**2 tazas de vino blanco o tinto, según el gusto**  
**1/2 taza de aceite**  
**2 pimientos gordas, pimienta molida al gusto**  
**hierbas de olor y hojas de laurel**



## PREPARACION:

Hierva el pulpo con hierbas de olor hasta que esté suave, sin sal, para que se suavice más fácilmente (en olla de presión, debe hervir de 15 a 20 minutos). Cuando esté cocido, límpielo retirando el pellejo; córtelo en trozos pequeños.

Prepare la salsa, en una cacerola, de la siguiente manera:

Pique finamente la cebolla y el ajo, acitrónelos con 1/2 taza de aceite. Muela el tomate rojo en la licuadora con un trozo de cebolla y un poco de agua en que se hirvió el pulpo. Cuélelo.

Vierta esta mezcla en la cazuela, y agregue sal.

Rompa cuidadosamente la bolsa de la tinta, en una taza. Aproveche el máximo diluyéndola en el vino. La tinta es grumosa. Agregue la tinta diluida en el vino a la salsa. Agregue dos pimientos gordas y un poco de pimienta negra molida. Añada el resto del vino, dos hojas de laurel, las almendras peladas y picadas (para poder pelarlas fácilmente, póngalas a remojar en agua bien caliente por 5 minutos) finalmente agregue las pasitas.

Pruebe el sazón y agregue sal, si es necesario. Deje hervir a fuego lento durante 10 minutos.

Finalmente agregue el pulpo en trozos, dejándolo hervir por 5 ó 10 minutos más, a fuego lento.

Agregue las aceitunas (las aceitunas en cualquier guiso, no deben hervir por mucho tiempo, porque pueden amargar).

El clásico acompañante de este platillo es el arroz blanco que en combinación con los “pulpos en su tinta” resulta una comida de un sólo plato.



---

**MOJARRA AFRICANA**

*(Tilapia Melanopleura)*

Presentación:

Fresco.

Color del cuerpo:

Dorso gris-oscuro con 5 rayas verticales  
aleta caudal manchada.

Carne:

Blanca, blanda, magra, de sabor suave.

Talla:

Com. 30 cm. Peso 400 gr.

Abunda:

En toda la República.



# RECETA TRADICIONAL DE PAN DE CAZON

**INGREDIENTES: (5 personas)**

1/2 kilo de filete de cazón  
3 tomates rojos grandes y maduros  
1 taza de manteca  
18 tortillas gruesas, cuya parte delgada se desprenda  
2 cebollas  
3 chiles habaneros  
2 tazas de frijol refrito  
epazote y sal, al gusto

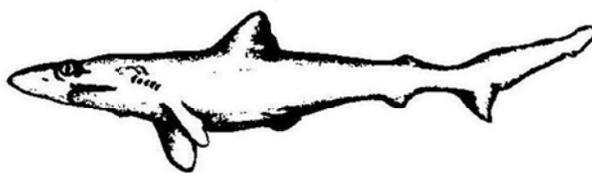


## PREPARACION:

Ponga a hervir agua con sal, una rama de epazote y un trozo de cebolla. Cuando dé el primer hervor, agregue los filetes de cazón dejándolos hasta que se suavicen. Una vez cocidos, desmenúcelos. Agréguele sal y epazote picado.

En la licuadora, muele el tomate rojo. Rebane la cebolla y fría en un poco de manteca, con los chiles habaneros asados, sin semilla y partidos. Agregue más epazote picado y deje hervir hasta que espese. Incorpore el cazón desmenuzado y deje a fuego lento 3 minutos. Rellene las tortillas con frijoles levantando la parte delgada con un cuchillo sin filo.

Ponga a calentar manteca y sofría las tortillas una a una. Coloque una tortilla sofrida en un plato y encima la salsa con el cazón. Repita la operación formando los platillos de cada comensal con tres tortillas por persona, una sobre la otra.



# LOS TRADICIONALES ROMERITOS CON TORTAS DE CAMARON O MACHACA DE PESCADO

**INGREDIENTES: (10 personas)**

1 1/2 kilo de romeritos limpios  
10 nopales  
1/2 kilo de papas chicas  
250 gramos de camarón seco, molido (polvo de camarón)  
o machaca de pescado  
100 gramos de camarones secos enteros (opcional)  
5 huevos enteros  
250 gramos de mole en polvo o pasta (el mole en polvo  
es de mejor calidad, generalmente)  
50 gramos de ajonjolí  
1/2 cebolla  
1/2 tortilla seca  
1 diente de ajo  
10 pimientas negras  
1 clavo de olor  
1 trozo pequeño de canela en rama  
1 cucharada sopera de anís (especie)  
2 cucharadas soperas de cacahuete limpio  
1 taza de aceite o manteca  
5 ramas de cilantro  
1 pizca de cominos  
aceite, el necesario



## PREPARACION:

En bastante agua hirviendo, con un trozo de cebolla y una rama de cilantro, poner a cocer los romeritos limpios y lavados.

Por separado poner a hervir las papas chicas con todo y cáscara y bien lavadas durante 15-20 minutos, hasta que estén blandas y los no-

pales picados en cuadros o tiras; estos últimos con un trozo de cebolla y una rama de cilantro.

Si desea agregar camarón seco, límpielos retirando las patas y la cabeza de cada uno y póngalos a hervir en bastante agua durante 15 minutos, guarde esta agua.

#### **PROCEDA A LA PREPARACION DE LAS TORTAS:**

En una fuente coloque el camarón en polvo o la machaca de pescado, añada los huevos y bata ligeramente.

En la cazuela donde va a preparar el guiso, ponga a calentar el aceite o la manteca; cuando esté caliente, vierta una cucharada sopera llena de la mezcla. Puede freír varias tortitas a la vez, dejando que doren de ambos lados. Ponga a escurrir las tortitas en papel absorbente.

#### **PROCEDA A LA PREPARACION DE LA SALSA DE MOLE:**

En una sartén sin grasa, tueste el ajonjolí y el cacahuete moviéndolos constantemente para que no se quemen. Apártelos. Ponga dos cucharadas de aceite en la misma sartén y dore el anís, la pimienta, el clavo, la canela, un diente de ajo, un trozo chico de cebolla, los cominos y la media tortilla dura. Retire todo de la sartén. Muela todo lo anterior junto con el cacahuete y el ajonjolí, de forma que quede una pasta (lo que puede hacer en el molcajete o en la licuadora con un mínimo de agua).

En la cazuela donde se doraron las tortas y con la misma grasa caliente, fría la pasta de especias moviendo, con una pala, para que no se pegue. Agregue el mole, sin dejar de mover. Poco a poco vierta el agua en que se cocieron los camarones secos (colada). Si no usa camarón seco, agregue agua simple. Mueva constantemente hasta que el mole quede del espesor deseado. Apague el fuego.

#### **PREPARE LAS VERDURAS:**

Una vez cocidos los romeritos, escúrralos y con las manos tome cantidades regulares. Oprímalos para sacarles toda el agua. Se forman bolas que se pican.

Quítele la piel a las papas y pártalas en dos si son chicas o en cuadros, si son grandes. Escúrja los nopales y apártelos.

## FINALMENTE:

Ponga a fuego lento la cazuela con el mole, añada los romeritos, los nopales, las papas, los camarones sin cáscara y las tortitas. Déjelo hervir suavemente. Verifique si tiene sal suficiente. No ponga sal sin antes probar. Deje hervir durante 15 minutos aproximadamente.

**NOTA:** Los romeritos las papas y nopales pueden cocerse un día antes. También el mole puede prepararse en la víspera.



## MOJARRA BLANCA (*Diapterus Olisthastomus*)

*Presentación:*

*Fresco.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso plateado u obscuro. Parte baja amarillenta.*

*Carne:*

*Blanca, firme, grasa, espinas abundantes, sabor suave.*

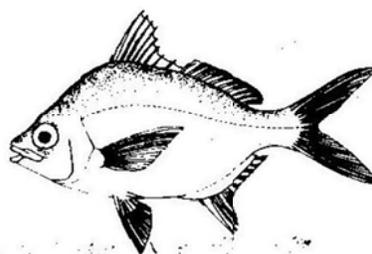
*Contenido proteínico (100 gramos): 19.2*

*Talla:*

*Com. 35 a 40 cm. Peso 400 gr.*

*Abunda:*

*En el Pacífico y Golfo de México durante todo el año.*



## PESCADO SECO, TIPO "BACALAO"

**INGREDIENTES: (8 personas)**

3/4 de kilo de pescado "tipo bacalao"  
4 tomates rojos grandes y maduros  
1 cebolla grande  
2 dientes de ajo  
1 rama de apio  
5 ramas de perejil  
1 lata de chiles largos (güeros) en escabeche  
50 gramos de almendras  
100 gramos de aceitunas  
50 gramos de akaparras (opcional)  
canela, pimienta al gusto  
2 vasos de vino blanco  
aceite, el necesario



### **PREPARACION:**

Lave el pescado seco, para eliminar la sal que lo cubre y déjelo remojando en agua durante 12 horas, cambiando el agua una sola vez para eliminar el exceso de sal.

Al día siguiente retire el pescado del agua y desménucelo; retire cualquier espina que encuentre. Apártelo.

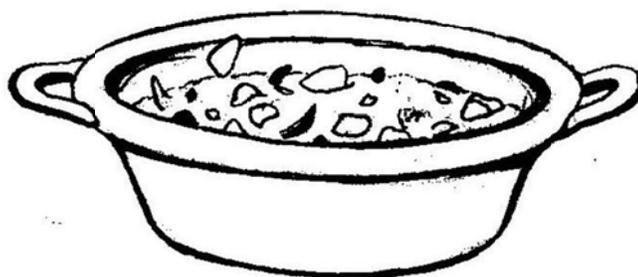
Pele los tomates rojos y píquelos procurando conservar todo su jugo. Apártelos. Pique la rama de apio, el perejil, el ajo y la cebolla.

Vierta el aceite en una cazuela, ponga el ajo y después la cebolla a que acitronen. Agregue el apio y el perejil; sofria, añada el tomate ro-



jo picado, sofria. Agregue el laurel, la canela y la pimienta molida.

Bañe todo con el vino blanco e incorpore el pescado desmenuzado. **No agregue sal**, puesto que, aún después de desalado el pescado conserva sal suficiente para sazonar el guiso. Deje hervir a fuego lento durante 15 ó 20 minutos. Al final agregue las aceitunas, alcaparras y los chiles largos sin jugo.



---

*OSTION (Crassostrea Virginica)*

*Presentación:*

*Fresco con concha, ahumado, envasado, en salmuera.*

*Color del cuerpo:*

*Gris.*

*Carne:*

*Gris-azulosa, blanda, magra, sabor suave.*

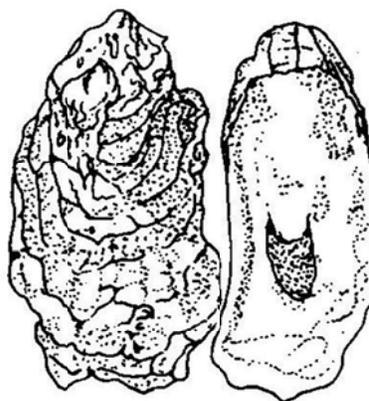
*Talla:*

*Máx. 80 cm. Com. 8 cm.; Peso 4 a 10 gr. (sin concha)*

*Abunda:*

*En el Pacífico, de diciembre a junio.*

*En el Golfo de México de junio a abril.*



## PESCADO HORNEADO A LA MANTEQUILLA

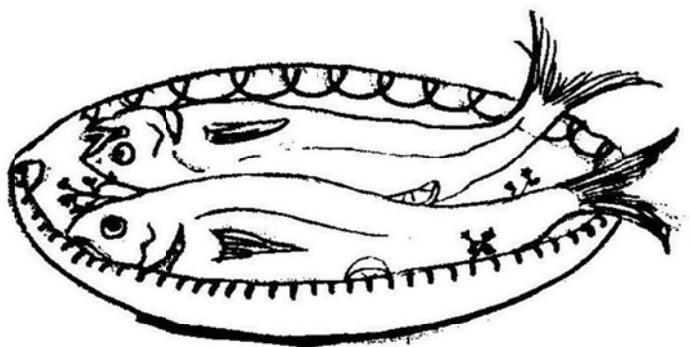
Esta es una de las recetas más sencillas para comer pescado y sin duda, constituye la mejor manera de apreciar el sabor natural de cualquier especie. Es de fácil digestión, rápida elaboración y por supuesto exquisito. Prácticamente puede hacerse, con cualquier tipo de pescado, aunque se recomiendan los menos grasosos y más carnosos. Puede hacerse con pescado entero o con pescado fileteado, en rebanadas o los lomos enteros. De todas formas, el procedimiento es bien sencillo:

### PREPARACION:

Ponga en un recipiente para hornear el pescado en la forma que usted haya elegido. Agregue una barra de mantequilla (90 gr.) por cada kilo de pescado y una pizca de sal.

Tápelo herméticamente con papel aluminio y métalo al horno caliente (190°C) 20 minutos por cada kilo de pescado.

**NOTA:** No debe sobrecocerse para que los jugos naturales del pescado y la mantequilla produzcan la salsa.



# ROBALO RELLENO DE ESPINACAS

**INGREDIENTES:** (5 personas)

**1 1/2 kilo de robalo (limpio, escamado, sin espinazo. Es importante no quitar la cabeza, ni la cola)**

**45 gramos de mantequilla (media barra)**

**3 cucharadas de cebolla finamente picada**

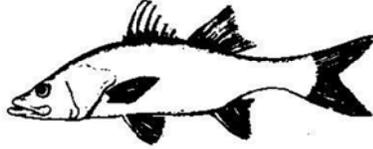
**500 gramos de espinacas**

**200 gramos de pan molido**

**2 limones**

**pimienta negra**

**sal, al gusto**



## **PREPARACION:**

Ponga a cocer en una olla con agua hirviendo las espinacas, bien lavadas por 10 minutos aproximadamente. Escorra, déjelas enfriar; oprimiendo con las manos quiteles el excedente de agua. Apártelas.

Derrita la mantequilla en una sartén gruesa y acitrone la cebolla picada por dos minutos aproximadamente. Agregue las espinacas picadas, y deje cocer a fuego alto por 3 minutos, hasta que se sequen. Póngalas en una olla grande, incorpore el pan molido, el jugo de limón, la sal y la pimienta negra.

Rellene el pescado limpio con esta preparación. Dele unas puntadas con aguja e hilo, para sellar.

Coloque el pescado en un molde refractario engrasado con mantequilla. Espolvoréelo con sal, pimienta negra, pan molido y coloque trozos de mantequilla encima.

Coloque el refractario al horno precalentado y deje hornear a 250°C. por 40 minutos.

Adorne con perejil picado y acompañe con salsa holandesa.

# HUACHINANGO DEL GOLFO RELLENO

**INGREDIENTES:** (6 personas)

1 1/2 kilo de huachinango del Golfo, entero  
1 kilo de filete de pescado (Tepepan)  
1 taza de arroz cocido  
1 taza de cacahuete dorado y picado  
1 cebolla mediana picada  
5 ramitas de perejil picado  
2 cucharadas soperas de mantequilla o margarina  
2 cucharadas de mostaza  
aceite, sal y pimienta, al gusto

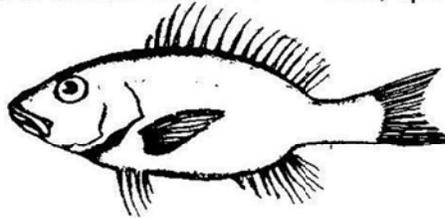


**PREPARACION:**

Retire la espina del pescado. Untelo de mantequilla y mostaza, por dentro y por fuera.

En una sartén con el aceite caliente, acitrone la cebolla, agregue los filetes de pescado y fríalos desbaratándolos con un tenedor; añada el perejil, el cacahuete y el arroz. Cocine a fuego lento, durante 5 minutos. Deje enfriar esta mezcla y luego rellene el huachinango. Cierrelo ya sea con palillos o dando unas puntadas con aguja e hilo. Coloque el pescado en un refractario, engrasado con mantequilla, y hornéelo a 300°C durante 15 minutos; pasado ese tiempo, bañe nuevamente con margarina o mantequilla, baje el fuego a 200°C y déjelo otros 20-25 minutos hasta que se dore. Sirvalo acompañado de verduras cocidas.

**NOTA:** Este pescado se puede preparar también, envuelto en papel aluminado sobre la estufa dentro de una sartén tapada. El tiempo de cocción es de 45-60 minutos, aproximadamente.



# MOJARRAS EMPAPELADAS

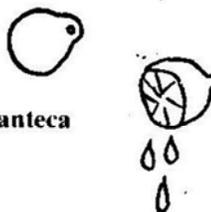
**INGREDIENTES:** (5 personas)

**1 kilo de mojarra grandes**

**4 - 5 limones**

**100 gramos de mantequilla, margarina o manteca**

**hierbas de olor, al gusto**



**PREPARACION:**

Una vez bien limpias y escamadas las mojarra, untelas de margarina, mantequilla o manteca. Espolvoree con sal y pimienta molida. Colóquelas separadamente en un trozo de papel aluminio, vierta jugo de limón y hierbas de olor al gusto, en cada una.

Envuélvalas perfectamente sellando las orillas y acomódelas en un refractario. Cóloquelo en el horno caliente a 200°C durante 30 minutos.

Para obtener mejores resultados agregue yerba santa, al gusto.

---

## *PAMPANO (Trachinotus Carolinus)*

*Presentación:*

*Fresco, congelado.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso plateado y verde metálico o verde-azulado, vientre blanco.*

*Carne:*

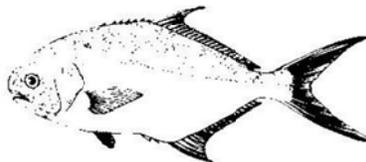
*Blanca, magra, firme, espinas fáciles de separar. Sabor muy suave.*

*Talla:*

*Máx. 57 cm. Com. 38 cm. Peso 2.9 kg. a 1.1 kg.*

*Abunda:*

*En el Pacífico y Golfo de México de octubre a mayo.*



# LENGUADO CON PIMENTON

## INGREDIENTES: (5 personas)

5 filetes de lenguado (200 gramos cada uno)  
3 cucharadas de mantequilla  
2 cebollas medianas, cortadas en rebanadas finas  
1 limón  
2/3 taza de crema  
1 cucharada de pimentón  
1 cucharada de puré de tomate rojo  
1 pimiento morrón (de lata, finamente cortado en tiras)  
1 cucharada de perejil fresco, picado  
pimienta negra recién molida, al gusto  
sal, al gusto

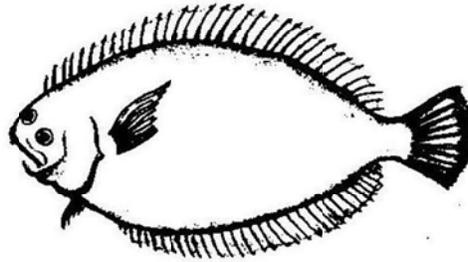
## PREPARACION:

En una sartén derrita la mantequilla, acitrone las cebollas.

Extienda las cebollas sobre una charola para horno, colocando encima los filetes de pescado y rocíelos con jugo de limón.

Aparte, bata ligeramente la crema con pimentón, el puré de tomate rojo, la sal y la pimienta al gusto. Vierta la mezcla sobre el pescado y meta en el horno precalentado a 200°C durante 15 minutos, bañándolo con la salsa de vez en cuando.

Coloque el pescado en un platón caliente y viértale la salsa que quedó. Adorne con el enrejado de pimiento morrón, finamente cortado en tiras y espolvoree con el perejil.



# ATUN EN YERBA SANTA

## INGREDIENTES: (5 personas)

800 gramos de filete de atún (150-200 gramos cada uno)  
5 hojas de yerba santa  
350 gramos de tomate rojo  
1 cebolla  
2 dientes de ajo  
1/2 cucharada de orégano  
1 rama de tomillo  
1 taza de manteca  
pimienta y sal al gusto



## PREPARACION:

Unte los filetes de atún con sal y pimienta. Envuélvalos en hojas de yerba santa, remojadas con anterioridad.

Aparte, en un platón untado de manteca mezcle los siguientes ingredientes: tomate rojo picado, cebolla picada, orégano, tomillo, pimienta y sal, al gusto. Mezcle bien esta preparación, hasta que se forme una pasta.

En un refractario untado de manteca ponga una capa de filetes envueltos en yerba santa. Tápelos con la salsa preparada. Ponga encima manteca derretida y caliente. Meta el refractario al horno a 200°C. por 20 minutos.

---

## PARGO COLORADO

(*Lutjanus Purpureus*)

Presentación:

Fresco entero.

Color del cuerpo:

Dorso y lados rojo profundo vientre rosáceo con plateado. Iris del ojo negro.

Carne:

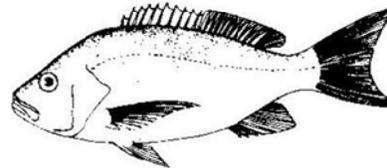
Oscura, espinas fáciles de separar, sabor suave.

Talla:

Máx. 86 cm., Com. 65 cm.

Abunda:

En el Caribe y Península de Yucatán.



# PESCADO EN HIERBAS Y TOMATES VERDES

**INGREDIENTES:** (5 personas)

1 jurel entero, limpio, sin escamas y sin entrañas de 1 1/2 kilo  
Puede también ser pámpago, huachinango del golfo, sierra  
o cualquier otra especie fresca. Si prefiere, pueden ser sólo filetes)  
1/2 kilo de tomates verdes  
1 cebolla mediana  
2 ramas de perejil  
2 ramas de cilantro  
2 ramas de epazote  
1 rama de yerbabuena fresca  
2 tazas de vino blanco  
1 pizca de azúcar  
10 aceitunas  
1 barra de mantequilla de 90 gramos  
hierbas de olor (laurel, mejorana, tomillo, etc.)



## PREPARACION.

Coloque el pescado en un recipiente con tapa o en un refractario que pueda taparse con papel aluminio. A los costados acomode los tomates verdes partidos en cuatro o por mitades según su tamaño, las hierbas frescas picadas, perejil, cilantro, epazote, yerbabuena, las hierbas de olor desmoronadas, laurel, mejorana, tomillo, etc.

Vierta el vino, las aceitunas y la mantequilla en trozos, repartidos en todo el pescado y añada las hierbas.

Selle perfectamente el recipiente con papel aluminio y póngalo en el horno a 190 - 200°C. durante aproximadamente 30 minutos.



# SARDINAS RELLENAS

**INGREDIENTES: (5 personas)**

12 sardinas  
3 ramas de perejil  
2 dientes de ajo picado finamente  
100 gramos de queso añejo  
150 gramos de pan molido  
1 vaso de aceite  
1 rama de orégano  
sal, pimienta, al gusto.



## PREPARACION:

Lave las sardinas, quiteles la cabeza, ábralas y limpiélas (se les quitan las espinas). Pique el perejil y el ajo y mézclelos con el pan molido medio vaso de aceite y el queso. Esto da por resultado una papilla densa. Rellene las sardinas con esta mezcla, en forma de sandwiches.

Unte un refractario para horno con aceite y distribuya las sardinas rellenas. Cúbralas con pan molido y báñelas con unas gotas de aceite.

Ponga las sardinas el horno (200°C.) por 20-25 minutos, hasta que la superficie esté bien dorada.

Espolvoree un poco de orégano, sal y pimienta al gusto. Sirvalos calientes.

---

## *PESCADILLA (Sphyaena Guachancho)*

*Presentación:*

*Fresco entero.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso verde-olivo. lados inferiores y vientre plateado.*

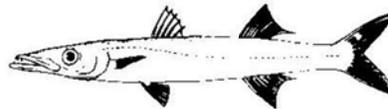
*Carne: Blanca, magra, firme con espinas fáciles de separar.*

*Talla:*

*Com. 30-40 cm. Peso 400 gr.*

*Abunda:*

*En el Pacífico, Golfo de México y Mar Caribe durante casi todo el año.*



# SARDINAS A LA NAPOLITANA

## INGREDIENTES: (6 personas)

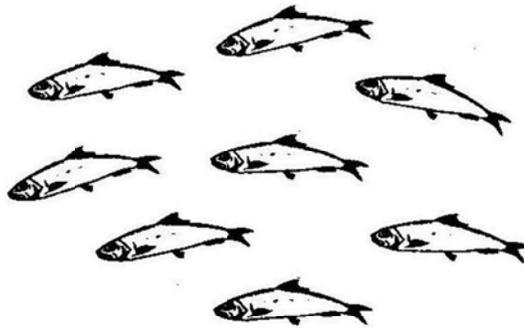
1 kilo de sardinas frescas o frescongeladas  
5 cucharadas de perejil picado  
6 dientes de ajo, picado  
1 cucharada de orégano  
4 cucharadas de aceite de su preferencia  
3 tomates rojos, picados finamente  
sal y pimienta, al gusto

## PREPARACION:

Quite las cabezas de las sardinas, elimine el espinazo y las entrañas. No quite la cola ya que esto servirá para mantener unidas las dos partes de la sardina. Lávelas y séquelas con cuidado.

Acomódelas en un refractario untado con aceite, por capas en forma de mariposa. Cúbralas con un poco de aceite. Espolvoree con sal, pimienta, perejil, orégano y ajo picado.

Agregue una capa de tomate rojo sin piel, picado encima de las sardinas. Termine la operación rociando la última capa con un poco de aceite y meta el refractario al horno precalentado (200°C.) por 30 minutos.



## ROLLITOS DE FILETE DE MERO O DE ACEITERO

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**5 filetes de pescado (delgados para poder enrollar)**  
**5 rebanadas de queso amarillo (delgadas)**  
**1/4 de litro de crema**  
**1/2 barra 45 gramos de margarina o mantequilla**  
**100 gramos de queso chihuahua rallado**  
**sal y pimienta, al gusto**



### **PREPARACION:**

Espolvoree los filetes con sal y pimienta y coloque sobre cada uno una rebanada de queso amarillo. Enróllelos y sujete con un palillo de madera.

Engrase un refractario con la margarina y coloque uno a uno los rollos. Bañe con la crema y espolvoree con el queso chihuahua rallado. Hornee a 200°C., durante 30 minutos aproximadamente.

Sírvalo caliente.

---

### *PETO (Scomberomorus Cavalla)*

*Presentación:*

*Fresco congelado.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso verde-azuloso iridiscente lados plateados.*

*Carne: Grisáceo con franjas oscuras, grasosa, firme con espaldas fáciles de separar. Sabor suave.*

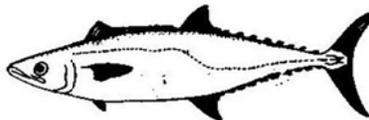
*Contenido proteínico (100 gramos): 19.4*

*Talla:*

*Com. 45 - 50 cm.*

*Abunda:*

*En el Golfo de México de marzo a agosto.*



# CARPA CAMPIRANA

**INGREDIENTES:** (5 personas)

**1 kilo de carpa entera limpia, sin espina**  
**6 tomates verdes picados**  
**10 cebollas cambray, partidas en cuatro**  
**6 ramas de epazote, lavado y picado**  
**4 cucharadas soperas de aceite de oliva**  
**8 hojas de maíz para tamal, remojadas durante 1 hora**  
**2 limones o 3 cucharadas de vinagre**  
**4 chiles verdes**  
**sal, al gusto**

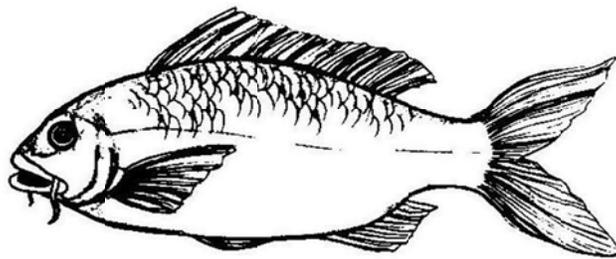


**PREPARACION:**

Pique el epazote, los chiles, los tomates verdes. Mezcle esta preparación con las cebollas partidas, el aceite de oliva y la sal.

Cubra un refractario con 4 hojas de maíz y coloque encima la carpa. Rellene la carpa con la mezcla de verduras, chiles y cebolla y cósala con un hilo. Cúbrala con las hojas de maíz restantes y ponga el refractario al horno caliente a 200°C., durante 30 minutos.

**Nota:** Cuide de no quemar las hojas de maíz.



## BONITO AL ACHIOTE

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**1 ó 1 1/2 kilo de bonito entero, (escamado y limpio)**

**50 gramos de achiote**

**3/4 de taza de jugo de naranja agria o vinagre**

**1 diente de ajo machacado**

**1/4 de cebolla**

**cebolla en escabeche para adornar**

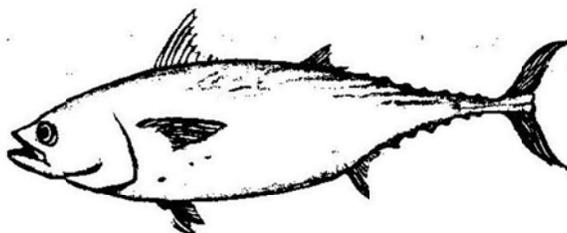


**PREPARACION:**

Espolvoree el pescado con sal y pimienta.

Muela en la licuadora el achiote, el jugo de naranja agria, el diente de ajo y el trozo de cebolla.

Bañe el pescado con esta salsa. Póngalo al horno a 190°C., durante 30 a 40 minutos aproximadamente. Adórnelo si lo desea con rebanadas de cebolla en escabeche (de lata o de frasco, o preparada en casa).



**PULPO (Octopus Maya)**

*Presentación:*

*Fresco, enlatado, congelado.*

*Color del cuerpo: Gris oscuro.*

*Carne:*

*Blanca, magra, firme, sabor fuerte.*

*Contenido proteínico (100 gramos): 12.6*

*Talla:*

*Máx. 1.30 cm., Peso máx. 5 kg.*

*Abunda:*

*En Campeche, Q. Roo y en Veracruz de agosto a diciembre.*



## PARGO RELLENO DE APIO

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**1 ó 1 1/2 kilo de pargo, (escamado y sin espina, preparado para el relleno)**

**90 gramos (una barra) de mantequilla o margarina**

**4 ramas de apio, limpias y picadas**

**sal y pimienta, al gusto**



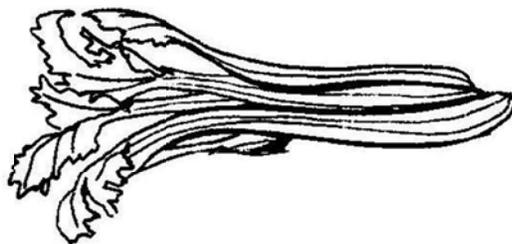
**PREPARACION:**

Coloque el pescado limpio y sin espina en una bandeja para el horno.

Rellénelo con el apio, cuatro trozos pequeños de margarina o mantequilla, un poco de sal y pimienta al gusto. Sujete el vientre relleno con aguja e hilo (cosido).

Coloque el resto de la mantequilla o margarina sobre el pescado, espolvoree con sal y pimienta al gusto.

Tape la bandeja con papel aluminio o una tapa adecuada. Coloque en el horno a 190°C., durante 30 ó 40 minutos aproximadamente. El pescado soltará su propio jugo.



# CHAYOTES RELLENOS DE PESCADO

**INGREDIENTES: (6 personas)**

**3 chayotes grandes con espinas**  
**1/2 kilo de cualquier tipo de pescado, en trozos**  
**1/4 kilo de chícharo limpio**  
**100 gramos de queso rallado (Chihuahua)**  
**1/2 taza de crema agria**  
**2 hojas de laurel**  
**pan molido, sal y pimienta**  
**1 cucharada de vinagre**



**PREPARACION:**

Hierva los chayotes junto con los chícharos con suficiente agua y sal hasta que estén suaves; escúrralos. Parta los chayotes por la mitad y saque la carne con una cuchara y con cuidado de no romper la cáscara.

Deje enfriar la pulpa del chayote, y aparte las cáscaras. Aparte, hierva el pescado con un poco de agua, sal, una cucharada de vinagre y pimienta. Cuando esté cocido, desmenuce el pescado y forme una mezcla con la pulpa del chayote, los chícharos, y la crema. Sazone con sal y pimienta, rellene las cáscaras de los chayotes con esta mezcla y espolvoréelos con el queso rallado y el pan molido. Ponga encima de cada una un trozo de mantequilla. Póngalo al horno de 300°C., durante 20 minutos aproximadamente hasta que se doren.

**NOTA:** También se pueden envolver en papel aluminio y asarlos sobre el comal o parrilla por 20 minutos a fuego lento.



## MERO EMPAPELADO CON MANTECA Y ACHIOTE

**INGREDIENTES:** (5 personas)

1 kilo de mero en rebanadas (puede utilizarse también pargo o jurel)  
1 taza de manteca  
6 tomates verdes partidos en cuatro  
2 pimientos (chiles dulces lavados, sin semilla y cortados en cuadros)  
1 cebolla en rebanadas  
100 gramos de achiote  
3 ramas de perejil picado  
4 cucharadas de vinagre



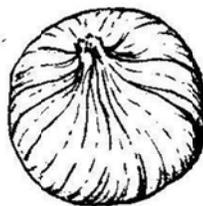
**PREPARACION:**

Disuelva el achiote en vinagre y si es necesario agregue sal. (El achiote a veces ya contiene sal).

Deje reposar las rebanadas de mero en esta salsa por 15 minutos. En papel aluminio de tamaño adecuado envuelva cada rebanada, añadiendo a cada una un poco de manteca, cuadros de pimientos, perejil picado, cebolla en rebanadas y tomate verde. Selle el papel aluminio. Repita la operación para cada rebanada.

En una charola para el horno coloque las porciones y meta al horno a 190°C., durante 30-40 minutos aproximadamente.

**NOTA:** Puede disolver la pasta del achiote en jugo 4-6 naranjas agrias.



# LO QUE USTED DEBE SABER ACERCA DE LOS ACEITES



## EL ARRANCIAMIENTO

El arranciamiento es la principal alteración que pueden sufrir los aceites. Este fenómeno, sumamente complejo, se produce por la intervención del agua, el aire, el calor y la luz. No siempre ocurre este fenómeno. Para evitar el arranciamiento se aconseja alejar la botella de la luz, de ahí la utilidad de los envases opacos, —sobre todo para el aceite de girasol—, y de mantenerlos en un lugar templado. La mayoría de los aceites destinados a la industria alimenticia generalmente contienen antioxidantes para impedir que se arrancien, aunque no todos los aceites domésticos los tienen. Mantenido en buenas condiciones, un aceite de calidad se puede guardar durante varios meses y hasta un año.

## LA REUTILIZACION DEL ACEITE

Se recomienda escoger bien el aceite que va a utilizar y usar sartenes que son buenos conductores de calor, fáciles de limpiar de las incrustaciones carbonosas y que no se oxiden.

Al quitar el alimento frito del aceite, escúrralo fuera del mismo para no alterar la calidad de éste.

Para reutilizar cualquier tipo de aceite, fíltrelo antes y renuévelo regularmente, después de cada uso. En estas condiciones un aceite puede servir hasta 5 veces.

### **ACEITE DE MAIZ**

No es exactamente el indicado para frituras. Los especialistas aconsejan emplearlo para cocinar en ollas, a condición de que su calentamiento no sea demasiado elevado. Es recomendable para uso en frío en ensaladas, mayonesas, etc.

### **ACEITE DE CARTAMO**

Es indicado para uso en frituras. Tiene las mismas indicaciones que los aceites de maíz.

Este tipo de aceite se puede utilizar 5 veces, previamente filtrado.

### **ACEITE DE GIRASOL**

La buena estabilidad a la oxidación y su composición rica en ácidos grasos hacen de este aceite uno de buena calidad. Se le atribuye propiedades dietéticas, por lo tanto es aconsejable para personas a dieta. Debe utilizarse principalmente en alimentos crudos, para mayonesa y parrilladas. No es aconsejable usar dicho aceite en frituras profundas.

### **EL ACEITE DE SOYA**

La soya es sin duda la planta milagrosa de Asia, da también un aceite muy rico en ácidos grasos esenciales y puede ser considerado algunas veces como un sustituto del aceite de girasol. Sin embargo, un aceite que contenga soya no debería ser calentado. Se aconseja principalmente para su consumo en frío, como para ensaladas, escabeches, ceviches.

### **LOS ACEITES MIXTOS**

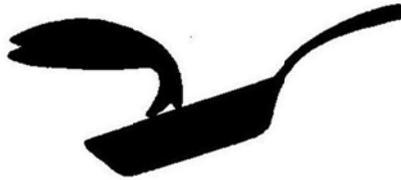
Se entiende por aceite vegetal mixto comestible al producto obtenido de la mezcla de dos o más aceites comestibles refinados y deodorizados separadamente, obtenidos de la semilla de cualquiera de las siguientes plantas oleaginosas: cártamo, ajonjolí, girasol, algodón, soya, maíz, cacahuete, oliva, calabaza, coco, coyol, palma, colza o nabo.

Excepto las mixturas que incluyen aceite de oliva, en general debe tratarse de productos de precio bajo. En términos generales es apropiado para freír.

## EL ACEITE DE OLIVA

Por muchos motivos es considerado el **rey de los aceites**. Aunque en nuestro medio se utiliza principalmente para ensaladas, su utilización para frituras, no debe ser descartada.

Entre más refinado sea este aceite su color será más amarillo. Por el contrario, entre menos refinado su color será más verde. Es el único aceite que puede ser consumido virgen, o sea, sin ninguna purificación y que conserva todas las propiedades biológicas, inclusive vitaminas y antioxidantes.



## COMO PREPARAR PESCADOS Y MARISCOS AL "MOJO DE AJO"

Para seis personas se requiere aproximadamente media cabeza de ajo grande, del llamado "italiano" o una cabeza de ajo blanco cuyos dientes deben estar finamente picados. Sofríalos a un grado tal, que una vez que vierta el pescado o mariscos de su preferencia, los ajos estén dorados. Es importante tomar en cuenta que cuando los ajos llegan a dorarse excesivamente se amargan y pueden estropear el gusto del platillo. Si desea "mojo de ajo" ligeramente picante, se pueden agregar tiras finas de chile ancho, mulato, guajillo, largo, etc., o el de su preferencia. Estas finas tiras se agregan junto con el marisco o pescado que vaya a preparar.

De preferencia se recomienda sazonar con sal unos momentos antes de que la fritura esté lista, ya que esto permitirá que la especie acuática (pescado o marisco) selle y conserve mejor sus jugos. También debe tomarse en cuenta que no se debe dorar excesivamente el pescado o marisco porque se reseca demasiado y se hace duro.

Si se trata de pescado entero, escoja piezas pequeñas como pescadilla, gurrubata, mojarrita, etc. Si se trata de filete de pescado, córtelo en rebanadas o en tiras.

En el caso del pulpo, caracol o calamar, deben cocerse antes en poca agua con hierbas de olor y un trozo de cebolla, vertirse a la sartén escurridos y coriados en trozos al gusto.

En el caso de los mariscos como camarones, langostinos, acamayas, etc., préfiéralos crudos y partidos a la mitad (a lo largo), procurando colocarlos en la sartén con la carne hacia abajo.

Cuando se trata de jaibas, éstas deben ser crudas, limpias, partidas en mitades y con las tenazas quebradas.

Si su gusto se inclina por la almejas y ostiones, estos deben ser desprendidos de su concha y vertirse crudos sobre el aceite y los ajos, en la sartén.

Por último si se trata de camarones o acamayas cocidos y pela-

das, los ajos deben freírse casi hasta dorar y vertir los camarones o acamayás sólo para que se sofrían, porque de lo contrario se resecarán mucho.

Para preparar el mojo de ajo con un poco de mantequilla, ingrediente que, obviamente mejora su sabor, reduzca la cantidad de aceite y agregue la mantequilla casi al final para que ésta no se fría mucho y conserve, de esta manera su sabor.



---

**ROBALO (*Centropomus Undecimalis*)**

*Presentación:*

*Fresco.*

*Color del cuerpo:*

*Grisáceo tonalidades amarillas vientre plateado.*

*Carne:*

*Blanca, firme, grasosa, espinas fáciles de separar. Sabor suave.*

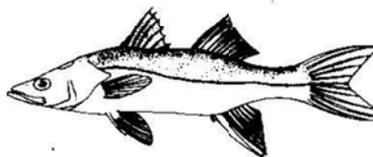
*Contenido proteínico (100 gramos): 20.0*

*Talla:*

*Máx. 130 cm. Com. 50 cm. Peso de 2.2 kg. a 23.1 kg.*

*Abunda:*

*Todo el año en el Golfo de México.*

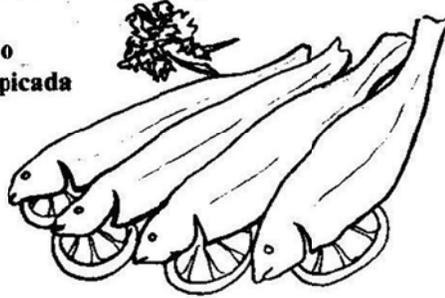


# PESCADO AHUMADO FRIO EN SALSA DE YERBABUENA

Es un platillo excelente para los días calurosos.

## INGREDIENTES: (5 personas)

1 1/2 kilo de trucha ahumada (u otro tipo de pescado ahumado)  
6 bolillos  
3 cucharadas de perejil picado  
4 cucharadas de yerbabuena picada  
10 aceitunas sin hueso  
1 cucharada de azúcar  
1 vaso de vinagre  
aceite, el necesario



## PREPARACION:

Fría las truchas ahumadas por ambos lados, en aceite caliente.

Aparte, corte los bolillos en trozos pequeños. Mezcle en un recipiente 1 vaso de agua con un vaso de vinagre e incorpore los bolillos cortados. Deje reposar durante 5 minutos a que se remojen bien. Retírelos y forme una bola, oprimiendo firmemente, para exprimir.

Muela en la licuadora la masa del bolillo junto con el perejil, las aceitunas sin hueso, la yerbabuena, el azúcar y la sal. Agregue agua solamente para facilitar el molido, hasta que quede una pasta espesa y suave. Finalmente, vierta, a chorro delgado, el aceite, mientras se está moliendo (como se hace, cuando se prepara la mayonesa).

Coloque los pescados fritos en un platón y vierta sobre ellos la salsa. Guarde en el refrigerador y sirva frío. Adorne con hojas enteras de yerbabuena.



# ATUN ASADO CON ROMERO

**INGREDIENTES:** (5 personas)

**500 gramos de atún frescongelado**  
**3 dientes de ajo, finamente picado**  
**2 cucharadas de aceite de oliva**  
**3 cucharadas de aceite de cualquier tipo**  
**1 cucharada sopera de romero fresco o seco**  
**sal y pimienta, al gusto.**



**PREPARACION:**

Ponga a calentar los dos tipos de aceite en una sartén y agréguele el atún en rebanadas y el ajo picado.

Añada el romero fresco o seco, sal y pimienta al gusto. Dórelo de ambos lados a que quede bien dorado casi quemado, Sirvalo caliente acompañado, de rebanadas de tomate rojo.

---

## **RUBIA (*Ocyurus Chrisurus*)**

**Presentación:**

*Fresco.*

**Color del cuerpo:**

*Dorso y lados superiores olivo o azuláceos violeta con mancha: amarillas, lados inferiores y vientre con franjas rojizas y amarillas alternadas.*

**Carne:**

*Blanca, magra, firme, espinas fáciles de separar, sabor suave.*

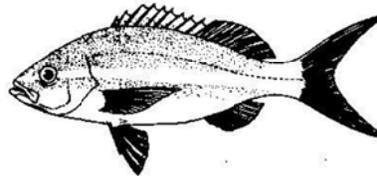
**Contenido proteínico (100 gramos): 20.19**

**Talla:**

*Máx. 61 cm. Com. 40 cm., Peso máx. 800 gr.*

**Abunda:**

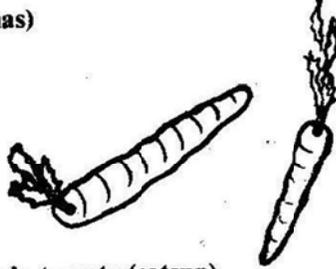
*En el Golfo de México, durante todo el año.*



# CARPA EN SALSA AGRIDULCE

**INGREDIENTES:** (4-5 personas)

**1 carpa de 1 kilo**  
**1 cebolla mediana**  
**2 zanahorias chicas**  
**1 rebanada de piña**  
**4 naranjas**  
**4 limones**  
**6 cucharadas soperas de salsa de tomate (catsup)**  
**3 cucharadas soperas rasas de azúcar mascabado (morena)**  
**1 cucharada de vinagre**  
**1/4 de vaso de leche, harina y aceite el necesario**  
**sal, al gusto**  
**chile piquín o guajillo en polvo, al gusto**



## **PREPARACION:**

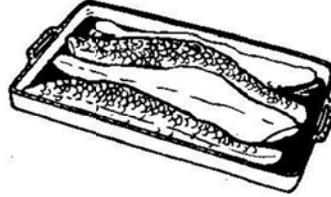
Primero prepare la salsa agridulce: exprima el jugo de las naranjas y de los limones. Incorpore a los jugos la salsa de tomate (catsup) el azúcar, el vinagre y el chile en polvo (sólo debe tener un ligero toque picante).

Ponga a hervir el líquido a fuego lento, moviendo con frecuencia, hasta que espese, aproximadamente de 20 a 25 minutos. Al final, agregue la zanahoria partida en cuadritos finos y la piña partida también en cuadritos. Prosiga el hervor durante otros 10 minutos más.

Corte la cebolla en gajos finos y agréguele a la salsa; deje a fuego lento hasta que la cebolla se ablande. Apague y deje reposar.

Ponga a calentar suficiente aceite en una sartén grande. Remoje la carpa limpia y sin espinazo en un cuarto de vaso de leche con sal. Espolvoreela con harina y fría en el aceite a que quede dorada de ambos lados. La carpa debe quedar dorada por fuera y jugosa por dentro. Envuélvala por un momento en papel de estraza, para quitar el exceso de aceite.

Coloque la carpa sobre un platón y viértale la salsa encima. Sirvala caliente y adórnela con la cebolla de cambray y el rabo en rebanadas muy delgadas.

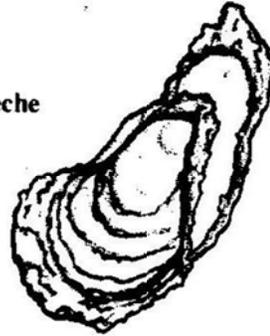


## OSTIONES EMPANIZADOS

Prepare este platillo cuando encuentre a la venta ostiones grandes en frasco. Preparados de esta forma los ostiones representan un platillo ligero que se sirve después de una sopa muy condimentada. También puede ser un entremés.

### INGREDIENTES: (5 personas)

1 frasco de ostiones  
1 huevo batido con sal, y un chorro de leche  
4 cucharadas de harina  
3/4 de taza de pan duro y molido  
8 cucharadas de aceite  
sal



### PREPARACION:

En una coladera escurra perfectamente los ostiones. Uno a uno espolvoréelos con harina, pasándolos después por el huevo batido y por el pan molido. Póngalos a freír en aceite caliente. Dórelos por un lado y por el otro. Sirvalos con limones partidos y mayonesa.

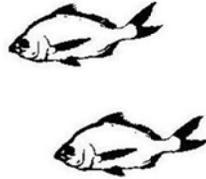
Esta receta puede prepararse también con calamares o pulpos cocidos con cebolla, hierbas de olor y sal. Antes de proceder a empanizar, seque perfectamente y corte en trozos los calamares y los pulpos.

# TORTAS DE PAPA RELLENAS DE MOJARRA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

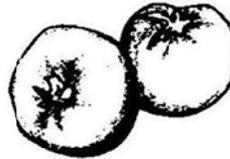
**TORTA DE PAPA:**

6 papas grandes  
2 huevos  
50 gramos de queso fresco, rallado  
1 taza de aceite  
sal y pimienta, al gusto



**RELLENO:**

300 gramos de mojarra (cazón o atún fresco)  
2 tomates rojos grandes, maduros y picados  
1/4 de cebolla  
1 diente de ajo finamente picado  
2 ramas de cilantro finamente picado  
hierbas de olor, al gusto  
sal y pimienta, al gusto



**PREPARACION:**

En una olla con poca agua, ponga a hervir las hierbas de olor y la cebolla con un poco de sal. Cuando rompa a hervir, coloque la mojarra en el agua y deje hervir por 7 minutos más, hasta que esté cocida. Se recomienda envolver el pescado en un paño, átelo en los dos extremos para que durante la cocción no pierda su contenido nutricional. Separe el pescado de ese caldo, quítele la piel y retire la carne, cuidando de que no quede ningún hueso o espina. Desmenúcelo.

Aparte ponga a cocer las papas, bien lavadas y con su cáscara, hasta que queden bien cocidas (25 minutos aproximadamente); retírelas del fuego y déjelas enfriar.

En una sartén con dos cucharadas de aceite, acitrone el ajo y agregue el tomate rojo picado, el cilantro, un poco de hierbas de olor desmenuzadas, sal y pimienta. Deje sazonar moviendo constantemente

hasta que espese. Añada el pescado desmenuzado y deje hervir otros 3 ó 4 minutos a que se integre bien. Debe quedar como una pasta, Deje enfriar.

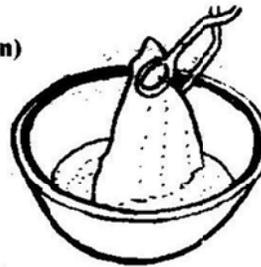
Mientras prepare la papa, machacándola, agregue los dos huevos, el queso rallado, sal y pimienta. Mezcle bien a que quede una pasta uniforme.

Ponga en una sartén el aceite a calentár, forme con la papa unas tortas rellenas del pescado preparado, cuidando que por encima sólo se vea papa. Ponga a freír las tortitas a que se doren. Coloque sobre papel absorbente y sirvalas bien calientes con una ensalada.

## MILANESA DE PESCADO

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**5 filetes gruesos de pescado (Tepepan)**  
**1 1/2 vaso de harina**  
**1 vaso de leche**  
**2 bolillos duros rallados**  
**2 huevos**  
**sal y pimienta**  
**aceite, el necesario**



**PREPARACION:**

Descongele los filetes según las instrucciones del paquete. En cuatro platos hondos distribuya los siguientes ingredientes, separadamente; la harina cernida, la leche, los huevos batidos con sal y pimienta y el pan molido rallado.

Remoje los filetes en la leche, escurra. Revuélquelos en la harina, sacúdalos para quitar el excedente; báñelos en los huevos batidos y por último cúbralos en el pan molido.

Caliente el aceite en una sartén y coloque los filetes uno a uno. Déjelos que se doren por ambos lados y colóquelos sobre un papel absorbente para que suelten el exceso de grasa. Sirvalos calientes con una rodaja de limón, acompañados de ensalada verde y/o una mayonesa.

## MOJARRA EN SALSA AGRIDULCE

Receta especialmente indicada para preparar los pescados propios de la acuicultura, tales como: carpa, trucha, etc.

### INGREDIENTES: (5 personas)

1 1/2 kilo de mojarra  
4 limones  
5 cucharadas de azúcar  
3 cucharadas de harina  
1/2 barra de mantequilla (50 gramos)  
aceite, el necesario



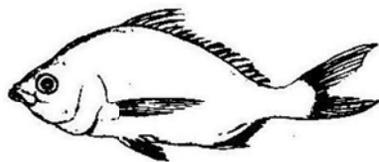
### PREPARACION:

Ponga a freír las mojarra en una sartén con aceite, a fuego lento (ver tiempos de fritura, pág. No. 29). Friala por ambos lados, hasta que estén suaves.

Mientras tanto prepare la salsa agridulce de la siguiente manera: Ponga una sartén a fuego vivo e incorpore el azúcar, hasta que se funda, cambie de color y obtenga un color caramelo, sin dejarlo endurecer. Agregue la harina y la mantequilla. Mezcle todo sin interrupción e incorpore el jugo de limón. Deje que la salsa espese. Si es necesario, agregue un poco de agua tibia.

Cuando las mojarra estén fritas, colóquelas sobre un platón y vierta la salsa agridulce encima.

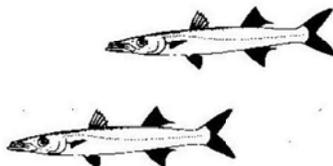
**NOTA:** Esta receta se puede preparar también con pescado al vapor, (ver pág. No. 32) utilizando la misma salsa. Esta receta es particularmente indicada para niños.



# PESCADILLAS REBOZADAS

**INGREDIENTES: (4 personas)**

**4 pescadillas limpias, escamadas y abiertas, sin cabeza ni espinazo**  
**2 huevos**  
**4 cucharadas soperas de harina**  
**1 limón partido en cuatro**  
**sal y pimienta, al gusto**  
**aceite, el necesario**



## PREPARACION:

Escame la pescadilla, quítele el espinazo. Abrala en forma de mariposa.

Espolvoréelas con sal y pimienta al gusto. Bata las claras de los huevos hasta que queden bien esponjadas y agréguele las yemas y la harina incorporando suavemente. Cubra las pescadillas con esta pasta.

En una sartén con aceite bien caliente, fría de un lado y otro las pescadillas. Sirvalas con un trocito de limón y acompañe con una ensalada.

---

## SARDINA (*Sardinops Sagax*)

*Presentacion:*

*Fresca, enlatada, en aceite o salsa de tomate rojo.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso negro azulado, vientre plateado.*

*Cárne:*

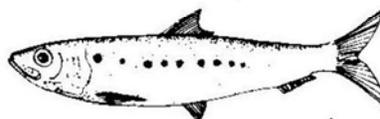
*Oscura, blanda, grasosa, con espinas comestibles. Sabor fuerte.*

*Talla:*

*Com. 20 cm.; Peso máx. 100 gr.*

*Abunda:*

*En el Pacífico y Golfo de México durante todo el año.*



## HAMBURGUESAS DE PESCADO SECO

### INGREDIENTES (5 personas)

500 gramos de pescado seco  
100 gramos de pan molido  
1 vaso de aceite  
2 cucharadas de perejil picado  
1 cucharada de yerbabuena fresca  
1 pizca de pimientón  
2 dientes de ajo picado  
sal y pimienta negra, al gusto



### PREPARACION:

Ponga a remojar el pescado seco en un recipiente durante 12 horas. Cambie el agua 3 ó 4 veces, durante este tiempo.

Escurra el agua y ponga el pescado seco a hervir, con agua suficiente para que se cubra. Si el agua está demasiado salada, sustitúyala con agua fresca. Baje el fuego y deje cocer con la olla destapada por 20 minutos, hasta que el pescado seco se deshaga. Escúrralo, quite las espinas, y desmenuce con el tenedor. Apártelo.

En una cazuela ponga 9 cucharadas de aceite y el pan molido. Mezcle bien, hasta que el pan molido absorba el aceite. Incorpore el perejil picado, la yerbabuena, el pimientón, sal y pimienta al gusto. Finalmente añada el pescado seco demenuzado. Amalgame bien los ingredientes, con las manos ligeramente húmedas y forme 5 hamburguesas planas de 8 cm. de diámetro, y de 1 cm. de espesor, cada una aproximadamente.

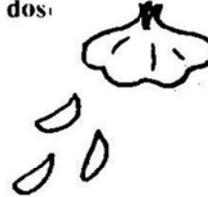
Caliente el aceite en una sartén gruesa. Agregue el ajo picado y dórelo por 2 ó 3 minutos. Retírelo del aceite y ahí mismo ponga a freír las hamburguesas durante 3 minutos de cada lado, aproximadamente, con cuidado. Cuando estén bien doradas, colóquelas sobre un platón. Adorne con ramas de perjil.

Sírvalo con salsa de mayonesa o con salsa de tomate rojo.

# TRUCHA O CHUCUMITE AL PERFIL

**INGREDIENTES:** (4-5 personas)

4-5 truchas o chucumites limpios y escamados  
10 cebollas de cambray sin rabo, partidos en dos  
4 dientes de ajo, finamente picados  
5 chiles serranos enteros  
aceite, el necesario  
sal, al gusto



**PREPARACION:**

En una sartén caliente el aceite a fuego lento. Dore la trucha o los chucumites por ambos lados.

Aparte, con tres cucharadas soperas de aceite, acitrone las cebollas partidas, el ajo picado y los chiles serranos a que estén suaves; agregue sal y vierta sobre el pescado. Sirva caliente acompañados de tortillas de maíz.



---

**SARGO** (*Archosargus Probatoccephalus*)

*Presentación:*

*Fresco-entero.*

*Color del cuerpo:*

*Verdoso con 5-6 barras oscuras, verticales, en el cuerpo.*

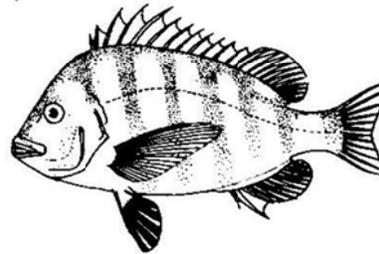
*Carne:*

*Blanda, firme, magra, espinas, fáciles de separar, sabor suave.*

*Talla: Máx. 75 cm., Com. 35 cm. Peso de 300 gr. a 3 kg.*

*Abunda:*

*En el Golfo de México.*



# ATUN FRESCO REBOZADO

**INGREDIENTES:** (5 personas)

**300 gramos de atún frescongelado (Tepepan)**

**1/2 taza de harina**

**3 huevos**

**3 ramas de perejil, finamente picado**

**sal y pimienta, al gusto**

**aceite, el necesario**



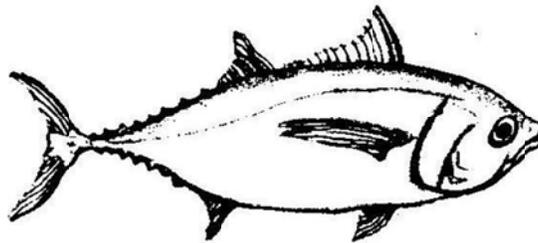
## **PREPARACION:**

Corte el atún en trozos. Prepare la mezcla para rebozar, de la siguiente forma:

Mezcle las yemas de huevo con la harina, sal y pimienta, y agregue agua (1/2 taza) para formar una pasta espesa. Aparte, bata las claras a punto de nieve e incorpórelas suavemente a la pasta.

Cubra uno a uno los trozos de atún y póngalos a freír en aceite caliente a fuego mediano. Deje dorar de un lado y del otro y después escurra el aceite. Coloque los trozos de atún sobre papel absorbente.

Acomódelos en un platón y espolvoree con el perejil picado. Sirva con ensalada o salsa mexicana.



## RUBIAS DORADAS

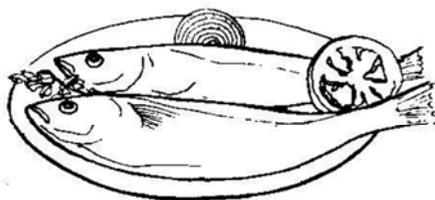
**INGREDIENTES: (5 personas)**

5 rubias limpias  
1/4 de litro de aceite o el necesario  
4 limones  
sal, al gusto



**PREPARACION:**

En una sartén gruesa ponga a calentar el aceite sin dejar que se queme. Ya limpias las rubias séquelas con un lienzo y ponga una o dos en la sartén a fuego mediano. No las voltee hasta que estén doradas de un lado. Fríalas por ambos lados. Sirvalas con lechuga y limón partido al lado.



**SIERRA (*Scomberomorus Maculatus*)**

*Presentación:*

*Fresco, seco-salado, congelado, ahumado*

*Color del cuerpo:*

*Dorso verde azulado o iridiscente, lados plateados, manchas del amarillo al bronce.*

*Carne:*

*Blanca, grasosa, con espinas, sabor suave.*

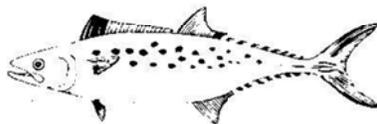
*Contenido proteínico (100 gramos): 19.4*

*Talla:*

*Máx. 70 cm. Com. 42 cm.; Peso de 800 gr. 2 kg.*

*Abunda:*

*En el Pacífico y Golfo de México de octubre-abril.*



# TAMALES Y MIXIOTES DE PESCADO



Los mixiotes y tamales son formas de preparación que se remontan a la época prehispánica.

El mixiote, es la membrana de la penca de maguey en donde se envuelven los alimentos, después de condimentarse, para cocinarlos al vapor.

El mixiote es una forma similar al tamal, con la diferencia de que este último generalmente se hace en hoja de maíz o de plátano.

El auténtico mixiote debe ser elaborado con la membrana de la penca de maguey y con carne de carnero. Esta receta tradicional, sin embargo ha tenido evoluciones, y ha ido enriqueciéndose con nuevos ingredientes tales como la propia membrana de maguey y los pescados.

Es importante aclarar que, a últimas fechas, nuestras autoridades han buscado restringir el uso de las membranas de maguey, para evitar que su explotación irracional diezme el cultivo del maguey y los diversos agaves. Por ello, para preparar el mixiote con resultados muy similares, aconsejamos utilizar las hojas del maíz que incluso son más baratas y fáciles de adquirir.



# MIXIOTE DE PESCADO

## INGREDIENTES: (8 personas)

- 1 1/2 kilo de filete de pescado limpio, de preferencia pescados grandes y carnosos cortados en cubos (cazón, atún, pargo, mero, etc)
- 2 cucharadas de manteca
- 1 naranja
- 2 cucharadas de pasta de achiote
- 1 cucharada sopera de chile guajillo en polvo
- 1 cucharada sopera de chile ancho en polvo
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de pimienta molida
- 8 hojas de maíz para tamales
- 4 hojas de laurel
- sal al gusto (recuerde que algunos achiotes ya contienen sal)



## PREPARACION:

Remoje las hojas de maíz en agua caliente durante 1 ó 2 horas.

En un recipiente hondo coloque el pescado en cubos, agregue el jugo de la naranja, el achiote, el ajo martajado, el polvo de los dos chiles, las hojas de laurel desmenuzadas, pimienta y sal. Mezcle los ingredientes al pescado y deje reposar.

Cuando las hojas de maíz estén suaves y flexibles embarre en la parte interior de cada hoja un poco de manteca; coloque las porciones de pescado (aprox. 200 gr. por persona).

Forme con las orillas de las hojas de maíz una bolsita y átelas con hilo. Cerciórese que todo esté bien cerrado.

Coloque las bolsitas en una vaporera o en una olla grande que haga las veces de vaporera. Cocínelas al vapor, durante 40-45 minutos, a fuego lento.



# TAMAL DE JUREL A LA COSTEÑA

**INGREDIENTES: (8 personas)**

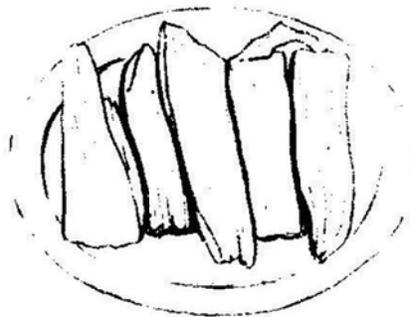
**8 hojas de maíz**  
**8 filetes de jurel**  
**1/2 kilo de tomate verde**  
**1 taza de cilantro picado**  
**1/2 taza de cebolla picada**  
**1 rama de epazote picado**  
**50 gramos de manteca, margarina o mantequilla**  
**chiles serranos, al gusto**



## **PREPARACION:**

Ponga las hojas de maíz a remojar por una hora. Ase los tomates verdes y los chiles y muélalos en la licuadora con la menor cantidad de agua posible.

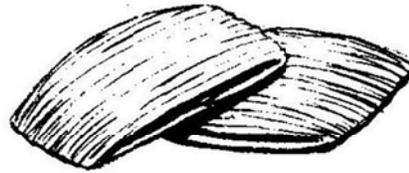
Unte las hojas para tamal suavizadas con manteca o mantequilla. Coloque en cada una un filete de jurel y báñelo con la salsa verde espesa, y agregue la cebolla, el cilantro y el epazote picados. Ate los tamales bien y colóquelos en una vaporera durante aproximadamente una hora, a fuego lento. El tiempo de cocción depende del tamaño de la vaporera y del fuego, que debe ser suave. Tarda aproximadamente 30 minutos.



# TAMAL DE PESCADO CON YERBA SANTA

**INGREDIENTES: (5 personas)**

**1 kilo de pescado (pargo, peto, sierra) en trozos**  
**2 cucharadas de aceite**  
**1 manojo de yerba santa**  
**sal y pimienta**  
**5 hojas de maíz para tamal**



**PREPARACION:**

Remoje en agua tibia las hojas de maíz, para que se ablanden durante 2 horas aproximadamente.

Unte los trozos de pescado con el aceite. Acomódelos en las hojas de maíz, suavizadas y escurridas. Cúbralos con yerba santa picada. Sazone con sal y pimienta. Envuélvalos, atelos con hilo y cocínelos al vapor durante 20 minutos aproximadamente. Sirvalos calientes acompañados de verduras.

---

## *TRUCHA ARCO IRIS*

*(Salmo Gairdneri)*

*Presentación:*

*Fresco.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso gris-acerado-azuloso lados con franjas rojizas anaranjadas.*

*Carne:*

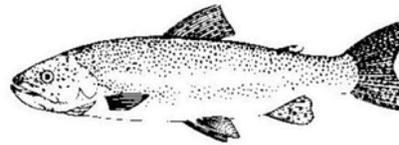
*Blanca, magra, con espinas, sabor fuerte.*

*Talla:*

*Com. 20 - 30 cm.*

*Abunda:*

*En rios de zonas frías del País de julio a septiembre.*



## TAMAL ASADO DE LISA DON RICARDO

### INGREDIENTES (5 personas)

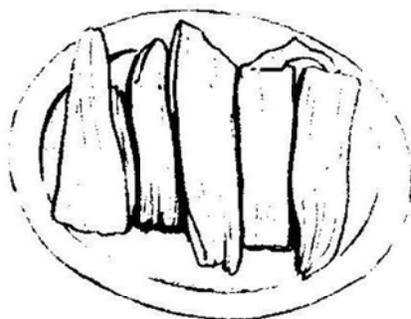
5 hojas de maíz  
1 kilo de lisa cortada en ruedas  
2 xoconochtles verdes limpios y picados  
3 nopales picados  
5 chiles de árbol  
2 cebollas medianas  
5 ramas de cilantro  
3 ramas de epazote  
sal, al gusto



### PREPARACION:

Corte las cebollas, los nopalitas, las tunas, el chile, el cilantro y el epazote, en trozos pequeños.

Remoje las hojas de tamal durante una o dos horas para que estén suaves. Ponga sal sobre las ruedas de lisa y coloque cada pieza sobre una hoja de maíz. Agregue las verduras sobre las ruedas de lisa y envuélvalos en las hojas de maíz como un tamal. Ponga las piezas preparadas de esta manera sobre el comal caliente, hasta que se tuesten bien; para entonces el pescado estará asado.



# **DIA DE CAMPO**

## **(A LA PARRILLA, EN LA CASA O EN EL CAMPO)**

Cuando se trata de pasar un día de campo, el pescado en rebanadas, filetes o enteros, es una excelente alternativa a la carne asada.

### **ALGUNAS RECOMENDACIONES:**

#### **Si lleva filetes**

Envuélvalos en papel aluminio con un trocito de mantequilla o margarina, sal y pimienta. Así envueltos póngalos sobre la parrilla, se cocerán en 5 ó 10 minutos.

#### **Las Rebanadas**

Condimente con sal y pimienta y llévelos en un recipiente con una copita de tequila (el tequila en este caso sustituye el vinagre). Póngalas al fuego directo, 2 minutos por cada lado.

#### **Los pescados enteros**

No escame, sólo quite las entrañas y si lo desea también el espinazo. Espolvoree por dentro con sal y pimienta. Ponga al fuego directo. Cuando las escamas estén quemadas de un lado y otro el pescado estará asado, y la carne jugosa y suave.

Acompañe estos pescados con mayonesa, salsa verde o salsa roja; tortillas y una buena ensalada de lechuga, pepino y tomate rojo.

Para el día de campo también puede preparar cazón molido para tostadas. Las puede preparar a la víspera y guardarlo en el refrigerador.



# CAZON MOLIDO PARA TOSTADAS, O ARROZ

**INGREDIENTES: (5 personas)**

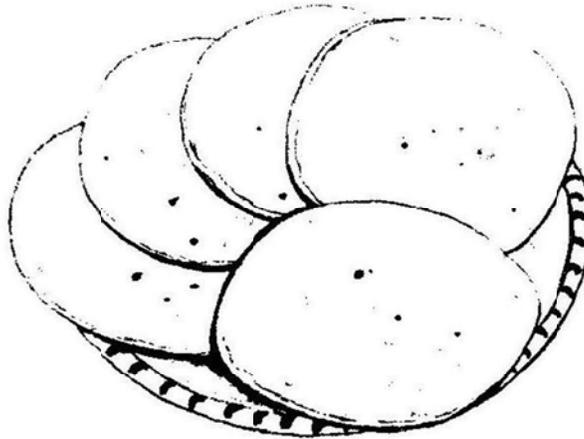
1/2 kilo, filetes de cazón  
2 limones  
2 zanahorias, picadas  
1 tomate rojo, picado  
1/2 cebolla picada  
2 ramas de perejil, picado  
sal, al gusto  
aceite, el necesario



**PREPARACION:**

Muela la carne de cazón, agregue el jugo de limón y deje reposar durante 1/2 hora.

Después fría el pescado añadiendo las zanahorias, el tomate rojo, la cebolla y el perejil, todo bien picado. Deje sazonar a fuego lento, añada sal, hasta que seque la salsa. Se come sobre tostadas o con arroz.



# SALSAS PARA ACOMPañAR MARISCOS Y PESCADOS



Las salsas más comunes en la mesa mexicana son las que tienen como base el chile.

Estas salsas se utilizan, en gran medida, con los pescados y mariscos, sin embargo podemos confeccionar otras salsas en casa, cuya textura fina realza el sabor de los pescados. Puede preparar con facilidad la mayonesa, la salsa tártara y los concentrados de pescado (caldo corto) y la diversidad de salsas derivadas de ellas.

## MAYONESA AL LIMON HECHA EN CASA

**6 yemas**  
**1/4 de limón, su jugo**  
**1 taza de aceite**  
**sal, al gusto**

Ponga a batir en la licuadora las yemas con el jugo de 1/4 de limón y sal. Bata durante 3 segundos. Cuando se integre, añada en chorro delgado, poco a poco, la taza de aceite.

## MAYONESA AL AJO

**6 yemas**  
**2 dientes de ajo machacado**  
**1 taza de aceite**  
**sal**

Ponga a batir en la licuadora las yemas con el ajo machacado; agregue sal. Déjelo durante 3 ó 4 segundos y a chorro delgado añada poco a poco la taza de aceite.

## SALSA HOLANDESA

**90 gramos de mantequilla**  
**3 yemas de huevo**  
**sal, al gusto**

Ponga la mantequilla a baño maría, cuando se empiece a derretir agregue las yemas de huevo y sal. Con un tenedor bata continuamente, retire del baño maría y siga batiendo a que tome consistencia como de mayonesa.

Ideal para un pescado hervido o escalfado.



## MAYONESA DE HIERBAS

**4 cucharadas de albahaca fresca, picada**  
**2 cucharadas de perejil fresco, picado**  
**2 cucharadas de cebolla de rabo, picada**  
**2 huevos**  
**1 cucharada de vinagre**  
**1 cucharada de mostaza**  
**1 1/4 tazas de aceite de oliva**  
**3 cucharadas de crema**  
**sal y pimienta negra, al gusto**



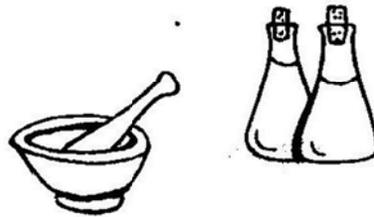
Ponga agua en una cacerola pequeña y añada las hierbas y la cebolla picada. Deje hervir durante 3 minutos. Escorra y seque sobre papel absorbente. Hierva los huevos en agua durante 3 minutos. Quite la cáscara y muele en la licuadora, añadiendo la mezcla de yerbas, el vinagre, la mostaza, la sal y la pimienta negra, al gusto. Mezcle a velocidad alta durante un minuto y agregue el aceite en un chorro continuo. Al final, agregue la crema. Vierta la mayonesa en un tazón.

Rectifique el sazón y póngala en el refrigerador.

## SALSA TARTARA

**4 yemas de huevo duro**  
**1/2 vaso de aceite**  
**1 cucharadita de vinagre**  
**1/4 cebolla picada muy finamente**  
**2 cucharadas de mayonesa**  
**sal y pimienta**

Tamice las yemas de huevo, mézclelas con un tenedor a que de una pasta lisa, sazone con sal y pimienta e incorpore poco a poco el aceite y el vinagre, sin dejar de batir. Por último agregue la cebolla bien picada y la mayonesa.



---

### TRUCHA DE MAR (*Cynoscion Nebulosus*)

*Presentación:*

*Fresco, congelado.*

*Color del cuerpo:*

*Dorso verde oscuro, manchas negras, reflejo azuloso.*

*Carne:*

*Blanca, magra, firme, con espinas, sabor suave.*

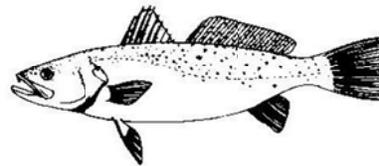
*Contenido proteínico (100 gramo): 18.2*

*Talla:*

*Máx. 70 cm. Com. 36 cm. Peso de 800 gr. a 1.5 kg.*

*Abunda:*

*En el norte del Golfo de México durante todo el año.*



# CONCENTRADO DE PESCADO

(CALDO CORTO O FUMET DE PESCADO)

Concentrado de pescado en un término culinario es: el caldo sazonado reducido, a fuego alto, durante un determinado tiempo.

Al caldo se le agrega: la cabeza, la cola, espinazo, piel, caparazones de mariscos y todo lo que usted considere que pueda enriquecer el sabor de la salsa.

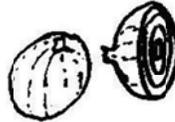
Este concentrado puede ser la base de muchas sopas, guisados distintos y sobre todo de otras salsas.

Se puede utilizar este concentrado también para hervir pescados y mariscos (ver pescados escalfado pág. No. 31).

## CONCENTRADO DE PESCADO

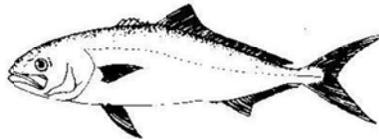
### No. 1

**400 gramos de retazo de pescado (cabeza, piel, espinazo, etc.)**  
**1 1/2 litros de agua**  
**2 vasos de vino blanco**  
**2 cebollas medianas**  
**hierbas de olor**  
**sal y pimienta, al gusto**



Coloque todos los ingredientes en una cacerola y ponga a fuego vivo. Quítele la espuma cuando empiece a hervir y prosiga la cocción, a fuego lento, durante una hora.

Cuele el líquido y guárdelo en el refrigerador si no lo usa inmediatamente.



## CONCENTRADO DE PESCADO No. 2

- 1 1/2 litro de agua fría
- 1 kilo de espinas y cabeza de pescado, bien lavadas (pargo, mero, merluza, cabrilla)
- 2 dientes de ajo picados
- 100 gramos de cebolla picada, en rajas
- 50 gramos de champiñones, cortados en rajas
- 1 ramo de hierbas de olor
- 2 ramas de perejil al gusto
- 25 gramos de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- 1 vaso de vino



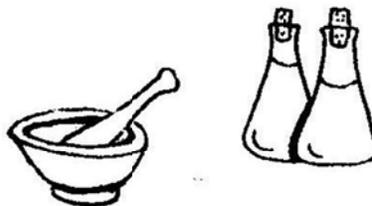
En la olla en que va a preparar el concentrado de pescado sofría las espinas y cabeza (sin agallas) junto con las verduras cortadas, en el aceite y la mantequilla, durante 5 minutos. Agregue el vino y deje hervir hasta que logre una evaporación casi total.

Enseguida vierta el agua fría, la sal, las hierbas de olor y el cilantro.

Deje hervir a fuego lento durante 20 minutos con la cacerola destapada, retirando la espuma que suelte.

Cuele la preparación en un lienzo, o en un colador de rejilla muy fina, presionando para que salga toda la sustancia, sin dejar pasar las espinas.

Este caldo se guarda en el refrigerador y es una base sensacional para cualquier salsa o caldo de pescado, por ejemplo bouillabaise, salsas blancas para pescados o mariscos, etc.



## INDICE DE LAS RECETAS EN ORDEN ALFABETICO POR TIPO DE PESCADO Y MARISCO

### A

Cazuela de <b>acamayas</b> o camarones	132
Cazuela de langostinos o <b>acamayas</b>	128
Esmedregal, <b>aceitero</b> en escabeche	86
Rollitos de filete de mero o <b>aceitero</b>	177
Ensalada de <b>acociles</b>	64
Sopa de <b>almeja chirla</b>	105
<b>Almejas</b> con choizo	140
<b>Almejas</b> en salsa de tomillo	129
Sopa verde de <b>almejas negras</b>	99
<b>Atún</b> asado con romero	189
<b>Atún</b> en cacerola	127
<b>Atún</b> en yerba santa	173
<b>Atún</b> fresco en salsa roja	150
<b>Atún</b> fresco rebozado	198
<b>Atún</b> o pargo adobado en escabeche No. 1	82
<b>Atún</b> o pargo adobado en escabeche No. 2	83
<b>Atún</b> o sierra en adobo	133
Chiles poblanos en escabeche rellenos de <b>atún</b> y/o sardina	85
Ensalada de <b>atún</b> o sardina para untar	60
Ensalada de <b>atún</b> y papas	58
Escabeche de cazón, <b>atún</b> o peto	89
Pizza con <b>atún</b>	124
Salpicón de <b>atún</b> fresco y jaiba	61

### B

Sopa verde de jaiba o pescado <b>bandera</b>	97
<b>Bonito</b> al achiote	179

### C

Rebanadas de <b>cabrilla</b> a la veracruzana	158
Tapado de <b>cabrilla</b>	156
<b>Calamares</b> rellenos de pan molido	142
Espagueti con <b>calamares</b>	121
Tacos de <b>calamares</b> en su tinta	52
El tradicional caldo de <b>camarón</b>	94
Tacos de <b>camarón</b> o machaca de pescado y nopales	41

Tortas de <b>camarón</b> o machaca de pescado	130
Los tradicionales romeritos con tortas de <b>camarón</b> o machaca de pescado	163
<b>Camarones</b> a la jalapeña	81
Cazuela de acamayas o <b>camarones</b>	132
Chilpachole de jaiba y <b>camarones</b>	100
Albóndigas de <b>carpa</b> en salsa de verduras	136
<b>Carpa</b> campirana	178
<b>Carpa</b> en salsa agridulce	190
Sopa de <b>carpa</b>	95
<b>Cazón</b> habanero	147
<b>Cazón</b> molido para tostadas o arroz	206
Ceviche de <b>cazón</b>	77
Escabeche de <b>cazón</b> , atún o peto	89
Receta tradicional de pan de <b>cazón</b>	162

## CH

<b>Charales</b> tostados a la mexicana	43
Tortas de <b>charales</b> en salsa verde	55
Trucha o <b>chucumite</b> al perfil	197

## E

<b>Esmedregal</b> , aceitero en escabeche	86
---	----

## H

<b>Huachinango</b> del Golfo relleno	170
--------------------------------------	-----

## J

Chilpachole de <b>jaiba</b> y camarones	100
Espaguete en salsa de <b>jaiba</b> con verdolagas	117
Quesadillas de <b>jaiba</b> a la veracruzana	42
Salpicón de <b>jaiba</b> y atún fresco	61
Sopa verde de <b>jaiba</b> o pescado bandera	97
Sopa de <b>jaibas</b>	102
Filete de mero o <b>jurel</b> a la naranja	88
Tamal de <b>jurel</b> a la costeña	202

## L

Cazuela de <b>langostinos</b> o acamayas	128
--	-----

<b>Lebrancha</b> en ajo y perejil	138
<b>Lenguado</b> con pimentón	172
Huevo de <b>lisa</b> con salsa verde	46
Huevo de <b>lisa</b> para untar	48
Sopa fría de elote con huevo de <b>lisa</b>	103
Tamal asado de <b>lisa</b> “Don Ricardo”	204

## **M**

Filete de <b>mero</b> jurel a la naranja	88
<b>Mero</b> empapelado con manteca y achiote	182
Rollitos de filete de <b>mero</b> o aceitero	177
Ensalada de <b>mojarra</b>	59
<b>Mojarra</b> en salsa agridulce	194
Tortas de papa rellenas de <b>mojarra</b>	192
<b>Mojarras</b> empapeladas	171
<b>Mojarritas</b> doradas	49

## **O**

<b>Ostiones</b> borrachos	131
<b>Ostiones</b> empanizados	191
Sopa de <b>ostiones</b> enchilados	98

## **P**

Sierra o <b>pámpano</b> en escabeche colorado	84
Atún o <b>pargo</b> adobado en escabeche No. 1	82
Atún o <b>pargo</b> adobado en escabeche No. 2	83
<b>Pargo</b> relleno de apio	180
Rebanadas de robalo o <b>pargo</b> a la crema	135
<b>Pescadillas</b> rebozadas	195
Escabeche de cazón, atún o <b>peto</b>	89
Ceviche de <b>pulpo</b>	78
<b>Pulpo</b> en vinagre	90
<b>Pulpo</b> salseado	143
<b>Pulpos</b> en su tinta	160

## **R**

Rebanadas de <b>robalo</b> o <b>pargo</b> a la crema	135
<b>Robalo</b> relleno de espinacas	169
<b>Rubias</b> doradas	199

## S

Chiles poblanos en escabeche rellenos de atún y/o <b>sardina</b>	85
Ensalada de atún o <b>sardina</b> para untar	60
Espagueti con <b>sardin</b> as a la siciliana	119
<b>Sardin</b> as a la napolitana	176
<b>Sardin</b> as en conserva	54
<b>Sardin</b> as fritas	49
<b>Sardin</b> as rellenas	175
Ceviche serrano ( <b>sierra</b> )	79
Atún o <b>sierra</b> en adobo	133
<b>Sierra</b> o pámpano en escabeche colorado	84
<b>Sierra</b> o trucha ahumada al estilo Mazatlán	157

## T

Ceviche de <b>trucha</b>	77
<b>Trucha</b> o chucumite al perfil	197
<b>Sierra</b> o <b>trucha</b> ahumada al estilo Mazatlán	157

## V

<b>Varios</b> (platillos preparados con pescados y/o mariscos, sin especificar)	
Albóndigas de pescado en salsa guajillo y chile ancho	144
Arroz verde con pescado	152
Bullabesa, la	106
Caldo de cabezas de pescado a la yucateca	92
Ceviche blanco	75
Ceviche tradicional	74
Cómo preparar una succulenta comida completa de pescado crudo (Sashimi)	108
Como preparar pescados y mariscos al “mojo de ajo”	186
Croquetas de pescado seco	56
Chayotes rellenos de pescado	181
Chicharrón de pescado	58
Día de campo	205
Empanada de pescado	63
Ensalada de pescado seco	62
Espagueti a la marinera	120
Espagueti con salsa de pescado	116
Filete de pescado en escabeche de chile güero	87
Fritada de pescados y mariscos	53

Gran potaje mariner	101
Machaca de pescado	51
Milanesa de pescado	193
Mixiote de pescado	201
Paella marinera	122
Paté de pescado en tostadas	57
Pasta y los pescados y mariscos, la	115
Pescadillas (Quesadillas de pescado)	47
Pescado adobado costeño	148
Pescado ahumado frío en salsa de yerbabuena	188
Pescado con champiñones	151
Pescado con salsa de berenjena	141
Pescado con verduras	159
Pescado en aspic al maestro pintor	153
Pescado en hierbas y tomates verdes	174
Pescado en salsa blanca	149
Pescado en salsa de granada	139
Pescado escalfado o hervido en hierbas de olor	134
Pescado hervido o escalfado con salsa española	154
Pescado horneado a la mantequilla	168
Pescado seco, tipo "Bacalao"	166
Pescado tapatio	146
Sandwiches o tortas de pescado	45
Sopa de pescado con chile ancho	93
Sopa de pescado y flor de calabaza	96
Sopa verde de cocochas	104
Tacos dorados	50
Tamal de pescado con yerba santa	203
Tamales y mixiotes de pescado	200
Témpura	112
Tortilla de huevo con pescado ahumado	44

**Coordinación General**, Beatriz Faith, Lila T. de Lomelí y Dr. Arturo Lomelí.

**Gastrónomos**, Héctor Moliné, Gerardo Ibaguén, Dina Albert, Vicenta Jacobo y Ricardo Trejo.

**Asesoría y Colaboración Técnica: Fichas Informativas de las Especies**, Instituto Nacional de la Pesca, Biól. Ernesto Ramírez H. y Biól. Sandra Soriano V.

**Apoyo Documental**, Lic. César Moreno Collado, Rafael Bazán, Lic. Rafael Omaña y Eleazar Alonso Martínez.

**Diseño, Ilustración y Dibujo**, Lic. D.G. Elena Sotelo D., Cristina Couture y José Luis Velázco F.

**Foto y Diseño de la Portada**, Mario Monge y Claretta Gagna.

**Corrección de Estilo**, Lic. Ma. Amparo Canto y Lic. Alejandra Aguirre.

**Auxilio secretarial**, Norma Montes de Oca S., Luz María Larqué Z. y Patricia Córdova Virueta.

**Edición General**, Secretaría de Pesca.

**El Mar en Cacerola, terminado de imprimirse en el mes de octubre de 1984 en los Talleres Gráficos de la Nación, Canal del Norte No. 80, Delegación Cuauhtémoc, México, D.F., su tiraje fue de 25,000 ejemplares, impresos los interiores en papel bond con forros en couché cubiertas, utilizándose en su composición tipo Pres Roman de 10 puntos. El cuidado de la edición estuvo a cargo de la Dirección General de Comunicación Social, Dirección de Publicaciones de la Secretaría de Pesca.**

# El mar en cacerola

La pesca, por ser una actividad directamente orientada a producir alimento, contribuye a proporcionar a todos los habitantes del país una alimentación adecuada, suficiente y a precios razonables.

Se sabe que el pescado, uno de los alimentos más ricos en proteínas, vitaminas y minerales, tiene desde el punto de vista culinario una gran versatilidad. El pescado no solamente constituye una de las grandes reservas alimenticias para la humanidad del futuro. Hay una vuelta al pescado en las cocinas de todo el mundo. No es extraño. En los mares, y lo sabemos ahora mejor que nunca, tenemos todavía nuestra principal e inexplorada despensa, una despensa cuya riqueza apenas hemos comenzado a sondear de manera científica y a cultivar mediante procedimientos sistemáticos y científicos. Se ha terminado la era de las capturas indiscriminadas y ha comenzado la era del cultivo de los mares.

Para promover el consumo de las especies marinas y propias de la acuicultura, la Secretaría de Pesca elaboró este Recetario que tiene el propósito de difundir la cultura culinaria popular, las ideas gastronómicas en cuanto a los pescados y mariscos a través de los cuales podemos, mejor que con cualquier otro alimento, perfeccionar nuestras aficiones y gustos.



SECRETARIA DE PESCA