



RECETARIO

- PULPO
- ALMEJAS
- CARACOL
- PESCADO
- LANGOSTA
- CALAMAR
- ATUN
- JAIBA

RECETAS CON PULPO



PROPIEDADES NUTRICIONALES.

El pulpo aporta selenio yodo, fósforo, calcio, sodio, zinc y magnesio, además de ser rico en vitaminas del grupo B, así como en tiamina y vitaminas A y E.

100 gramos de pulpo contienen aproximadamente 19 gramos de proteínas, solo 86 Kcal y 0,9 g de grasa, lo que significa que aporta una gran cantidad de proteínas.

¿CÓMO COCER EL PULPO?

1. Limpie y lave muy bien el pulpo, retirando los ojos, las muelas y vaciando bien la cabeza.
2. Ponemos una cazuela al fuego con espacio y agua suficiente para cubrir el pulpo. Cuando esté hirviendo, tomamos el pulpo de la cabeza, de manera que cuelguen los tentáculos. Metemos el pulpo en el agua hirviendo sin soltarlo y lo sacamos 3 veces seguidas, a la tercera lo metemos por completo en el agua hasta que lo cubra.
3. Cocemos el pulpo durante unos 25 a 30 minutos a fuego medio si es de entre 4 a 5 libras, dependiendo del tamaño requiere mayor o menor tiempo de cocción. Hay que pincharlo de vez en cuando para controlar la cocción.
4. Cuando el pulpo esté cocido apagamos el fuego y lo dejamos reposar unos minutos hasta que esté un poco fría el agua. Lo sacamos para preparar cualquier receta.

TIPS: para ablandar un poco el pulpo es conveniente congelarlo con anticipación o golpearlo antes de la cocción.

Pulpo a la Plancha



Ingredientes: (4 personas)

- * 1 pulpo de 4 a 5 libras ya cocido
- * 1 taza de aceite de olivo
- * 1 taza de paprika
- * 1 taza de perejil picado
- * 2 dientes de ajo
- * Sal al gusto

Preparación:

1. Pica el ajo en pedacitos pequeños.
2. Vierte el aceite de oliva en una sartén y, cuando esté bien caliente añade el pulpo entero. Voltea de vez en cuando para que no se pase de cocción, cocínalo durante aproximadamente 6 minutos.
3. Una vez esté listo, saca el pulpo y córtalo a tu gusto.
4. Añádele el ajo picado y el perejil. Remueve bien y sazónalo con sal gruesa y paprika.

Pulpo a la Mantequilla de Ajo



Ingredientes: (4 personas)

- * 1 pulpo de aproximadamente 6 libras.
- * 1 taza de mantequilla o si lo prefiere margarina
- * 2 cabezas de ajo o 1 cucharadita de polvo de ajo
- * 1 rama de perejil finamente picado
- * 1 rama de cebollín finamente picado
- * 1/4 Taza aceite de oliva
- * 1 Cerveza (Para la cocción final)

Preparación

1. Limpie y lave muy bien el pulpo, retirando los ojos, las muelas y vaciando bien la cabeza. Luego, póngalo a hervir hasta que se ablande (40 minutos aprox.).
2. Pele los ajos y macháquelos en un mortero, junto con el perejil, el cebollín picado y la mantequilla mezclando muy bien, agregue el aceite de oliva al gusto.
3. Cuando el pulpo esté blando, retírelo del fuego y escúrralo. Proceda a cortar el pulpo en trozos de 2 a 3 cm.
4. Ponga a calentar una cazuela y en ella un poco de la preparación de ajo y mantequilla, cuando esté dorado, coloque los trozos de pulpo y remueva de vez en cuando para que se dore.
5. Coloque un poco más de la mezcla de mantequilla de ajo y rocíe con cerveza hasta cubrir los trozos de pulpo a la mantequilla y ajo. Agregue sal al gusto. Remueva de vez en cuando hasta que la salsa reduzca.
6. Sirva el pulpo a la mantequilla y ajo con papas al vapor, puré de papas o pan tostado con mantequilla de ajo.

Pulpo a la Gallega



Ingredientes: (4 personas)

- * 1 pulpo de 2 libras
- * 3 papas, con cáscara
- * 2 cucharadas de paprika
- * 2 cucharadas de aceite de oliva
- * Sal al gusto

Preparación:

1. Limpie y lave muy bien el pulpo, retirando los ojos, las muelas y vaciando bien la cabeza.
2. Ponga una cazuela al fuego con agua suficiente para cubrir el pulpo. Cuando esté hirviendo, tome el pulpo de la cabeza, de manera que cuelguen los tentáculos. Metemos el pulpo en el agua hirviendo sin soltarlo y lo sacamos 3 veces seguidas, a la tercera lo metemos por completo en el agua hasta que lo cubra, hervir por 18 minutos aproximadamente.
3. Después de los 18 minutos, agregar las papas y continuar cocinando el pulpo por 20 minutos más. Para comprobar que el pulpo está cocido, puedes atravesar un palillo de madera en el centro del pulpo, si no opone resistencia es que está listo.
4. Sobre una tabla corta el pulpo preferiblemente con tijeras en trozos medianos y las papas córtalas con cuchillo en rodajas.
5. En un plato redondo de madera sirve una cama de papas, coloca encima el pulpo, espolvorea con la paprika, el aceite de oliva y la sal gruesa.
6. Sirve preferiblemente en plato de madera.

Pulpo a la Naranja



Ingredientes: (2 personas)

- * 1 libra de pulpo cocido
- * 1 taza de jugo de naranja
- * 2 unidades de Maracuyá
- * 1 pizca de Tomillo
- * 1 taza de Vinagre blanco
- * 1 pizca de Paprika
- * 1 Cebolla blanca en cuadritos pequeños
- * 1 pizca de Pasta de ajo
- * 3 cucharadas de azúcar
- * 1 copa de Vino blanco
- * Jugo de 1 limón
- * Aceite

Preparación:

1. Lleva una sartén a fuego medio con un poco de aceite, adiciona la cebolla blanca en cuadros pequeños y saltea durante algunos minutos.
2. Paralelamente agrega en una olla, el jugo de naranja, la pulpa de maracuyá, paprika, tomillo seco, sal, jugo de limón, vinagre blanco, pasta de ajo y azúcar. Lleva a fuego medio, lo importante de esta salsa de naranja es dejar reducir, hasta que tome brillo.
3. Adiciona el pulpo cocinado y cortado en cuadros a la sartén donde tenemos la cebolla salteada y saltea durante algunos minutos.
4. Adiciona la salsa de naranja al pulpo que tenemos en la sartén y mezcla bien.
5. Sirve esta receta de pulpo a la naranja con totopos de maíz, tostones de plátano o rebanadas de pan.

Pulpo Asado al Horno



Ingredientes: (4 personas)

- * 1 pulpo de aproximadamente 3 libras
- * 2 cebollines picados finamente
- * 1 libra de papas cortadas en rodajas
- * 1 taza de vino blanco
- * 1 taza de aceite de oliva
- * 4 dientes de ajo pelados y picados
- * 2 tomates en cuadritos
- * Pimienta negra molida
- * Perejil
- * Sal

Preparación:

1. El pulpo lo tendremos una semana como mínimo en el congelador, sacamos y descongelamos.
2. Limpiamos bien y ponemos a macerar dentro del refrigerador, en un bol con el aceite, el vino y pimienta molida negra por 12 horas antes de cocinarlo,
3. En el momento de cocinar ponemos el pulpo en una fuente de horno junto con el adobo, añadimos por encima los cebollines picados, las papas en rodajas, los tomates en cuadritos, los ajos picados y el perejil picado.
4. Precalentar el horno a 250 grados.
5. Salpimentamos y metemos al horno por una hora aproximadamente

Tostadas de Pulpo



Ingredientes: (3 personas)

- * 2 tazas de pulpo, cocido y cortado en cubos
- * 3 cucharadas de aceite de oliva
- * 1 taza de puré de tomate
- * 1 cucharada de paprika
- * 1 cucharada de ajo picado
- * 2 pizcas de sal
- * 1 aguacate hecho puré
- * 1/2 tazas de mayonesa
- * 1 taza de lechuga, fileteada finamente
- * 6 tostadas
- * Salsa Picante al gusto

Preparación:

1. Mezcla en un recipiente el pulpo, el aceite, el puré de tomate, la paprika, el ajo, la salsa picante y la sal.
2. Caliente un sartén grande a fuego alto, coloque la preparación anterior, cocine por 5 minutos y reserve.
3. En cada tostada coloque primero mayonesa, puré de aguacate, lechuga y encima colocar la preparación del pulpo que se reservó.

RECETAS CON ALMEJAS



PROPIEDADES NUTRICIONALES.

Evitan y combaten la anemia, gracias a su contenido en hierro.

Son beneficiosas para nuestros huesos por su aporte de calcio.

Refuerzan nuestras defensas gracias a que contienen zinc.

Son adecuadas para dietas de control del peso, dado su bajo aporte calórico.

Se puede consumir fresca, casi viva, solo con unas gotas de limón y chile.

¿CÓMO LIMPIAR LAS ALMEJAS?

Deje las almejas en remojo dentro del refrigerador durante 2 horas, en una cacerola con abundante agua y una cucharada de sal gruesa para que las almejas suelten la arena que puedan tener.

Es conveniente cambiar el agua cada media hora.

Almejas en Tostadas



Ingredientes: (2 personas)

- * 1 libra de almejas limpias
- * 1 cebolla pequeña finamente picada
- * 1 taza de vino blanco
- * 3 cucharadas de mantequilla
- * 1 cucharada de perejil finamente picado
- * 100 gramos de champiñones
- * 1 taza de pan molido
- * Sal y pimienta al gusto.

Preparación:

1. **Derrita una cucharada de mantequilla e incorpore los hongos, deje la preparación a fuego moderado por unos minutos, reserve.**
2. **Coloque las almejas en una cacerola y vierta el vino blanco y añada la cebolla. Deje hervir la preparación durante unos minutos hasta que se abran las almejas. Cuele el líquido y guárdelo.**
3. **Saque las almejas de su concha y resérvelas.**
4. **Coloque nuevamente el líquido de las almejas en una olla a fuego vivo, deje hervir hasta que se reduzca a un tercio de su volumen inicial y agregue una cucharada de mantequilla.**
5. **Añada los hongos ya preparados, el perejil, el pan molido y las almejas.**
6. **Sazone con sal y pimienta al gusto.**
7. **Deje espesar la preparación por unos minutos y sirva sobre tostadas de maíz.**

Almejas a la Marinera



Ingredientes: (4 personas)

- * 1 ½ libra de almejas
- * 1 cebolla pequeña finamente picada
- * 1 diente de ajo picado
- * 1 chiltoma picada
- * 100 ml de vino blanco
- * 20 gramos de harina de trigo
- * 10 gramos de paprika
- * 2 tomates fritos
- * 1 cucharada de perejil finamente picado
- * Hoja de laurel
- * Aceite de oliva extra virgen
- * Sal al gusto

Preparación:

1. Abra las almejas, poniéndolas al fuego en una cazuela con un vaso de agua, una cucharadita de sal gruesa y una hoja de laurel. Según se vayan abriendo, retire las almejas y resérvelas. Si no tiene una cazuela para cocer al vapor, puede usar una cacerola que tenga tapa y un colador grande, que pueda contener las almejas.
2. En un sartén coloque el aceite de oliva, la cebolla, la chiltoma, el tomate y el diente de ajo, hasta que prácticamente se deshagan. Añada la paprika y la harina y remueva rápidamente haciendo una pasta, agregue el agua en que coció las almejas previamente colada.
3. Seguidamente, incorpore el vino blanco y remueva hasta que se evapore el alcohol. Deje que se reduzca durante unos 5 minutos y coloque las almejas. Deje de 3 a 4 minutos hasta que la salsa alcance el punto de espesor deseado.

Almejas en Salsa Picante



Ingredientes: (2 personas)

- * $\frac{1}{2}$ libra de almejas limpias
- * 2 dientes de ajo picados
- * Perejil picado para decorar
- * Aceite de oliva extra virgen
- * Chile picado al gusto
- * Sal al gusto

Preparación:

1. Poner a fusionar el ajo y el chile en el aceite a fuego mínimo para evitar que se doren, Agregar las almejas y tapar la sartén para que el vapor ayude a que las almejas se vayan abriendo.
2. Cuando todas las almejas estén abiertas servir y espolvorear con el perejil picado.
3. Servir con pan de ajo.

Sopa de Almejas con Don Plin



Ingredientes: (4 personas)

- * 2 ½ libra de almejas limpias
- * 2 latas de leche de coco
- * 2 cebollas de buen tamaño
- * 2 consomé de camarón
- * 1 litro de caldo de pescado
- * 2 diente de ajo picado
- * 2 chiltoma
- * 2 tomates
- * ½ taza de apio picado
- * 3 tomates en rodajas
- * 2 chayote en trozos
- * 1 ½ libra de yuca en trozos
- * 1 ½ libra de quequisque en trozos
- * Sal al gusto
- * 150 gramos de harina de trigo

Preparación:

1. Sofreír la cebolla picada, el ajo picado la chiltoma y el tomate en margarina.
2. Agregar al sofrito el consomé de camarón, el cilantro, el apio, la leche de coco, el caldo de pescado y dejar cocinar a fuego medio por 20 minutos.
3. Añadir los trozos de yuca, chayote, quequisque y cocinar hasta que estén blandos.
4. Los 150 gramos de harina de trigo agregarlos en un tazón, verterle agua, una pisca de sal, una pisca de azúcar y amasar, después estirar la masa como en una tortilla y cortar tiras para añadir a la sopa una vez que este hirviendo.
5. Agregar las almejas limpias, previamente cocidas y sacadas de sus conchas una vez servido el tazón de sopa en tu mesa.

RECETAS CON CARACOL



PROPIEDADES NUTRICIONALES.

Tiene alto contenido de proteínas, es idóneo para deportistas, ya que permite el desarrollo de los músculos y la regeneración de los tejidos. También aporta importante cantidad de calcio y fósforo, necesarios para el buen mantenimiento de los huesos y dientes.

¿CÓMO COCER EL CARACOL?

1. Lavarlo, retirarle las partes duras, oscuras y naranjas con un cuchillo afilado.
2. Dar golpes al caracol con un martillo de cocina, evitando romperlo.
3. Poner a hervir una olla con agua, cuando este hirviendo agregar el caracol y cocerlo de 2 a 3 minutos, retirarlo del agua hirviendo para evitar que continúe el proceso de cocción.

TIPS: El secreto para que el caracol no quede duro o huloso, es cocinarlo de 2 a 3 minutos, pero si por alguna razón se le pasa ese tiempo, no se preocupe déjelo hirviendo por aproximadamente 45 minutos más, para que vuelva a ablandar.

Después del proceso de cocción puede prepararlo de muchas maneras: en tiras, en ceviche, al ajillo, caracol en coco o condimentarlo y sazonarlo al gusto para hacer la receta que usted prefiera.

Ceviche de Caracol



Ingredientes: (10 personas)

- * **2 libras de carne de caracol**
- * **2 cebollas picada**
- * **2 chiltomas grandes cortadas en cuadritos (roja y verde)**
- * **6 ramas de cilantro picadas**
- * **Jugo de 5 naranjas agrias**
- * **Sal al gusto**

Preparación:

- 1. Quite con un cuchillo la piel dura de la carne de caracol.**
- 2. Córdela en cuadritos**
- 3. Coloque en un recipiente de vidrio todos los ingredientes y revuelva.**

Caracol al Ajillo



Ingredientes: (2 personas)

- * 1 libra de caracol limpio
- * 4 Dientes de ajo
- * 2 cucharadas de mantequilla
- * 3 cucharadas de cilantro finamente picado
- * 1 shot de aguardiente
- * Sal y pimienta al gusto
- * Aceite de oliva, cantidad necesaria.

Preparación:

1. Limpiar bien el caracol y cortarlo por la mitad. Con un martillo aplastar y aplanar para romper la fibra.
2. Precalear el sartén a fuego medio alto con un poco de aceite de oliva y colocar el caracol, mover constantemente, añade el ajo picado, seguido de la mantequilla y el aguardiente. Por último, añade el cilantro, sal y pimienta al gusto y revolver por aproximadamente cinco minutos.

Sopa de Caracol



Ingredientes:

- * **1 libra de caracol limpio**
- * **2 latas de leche de coco**
- * **½ barra de margarina**
- * **2 cucharadas de consomé de camarón**
- * **1 litro de caldo de pescado**
- * **1 cebolla blanca finamente picada**
- * **2 dientes de ajo finamente picados**
- * **1 chile cabro finamente picado**
- * **2 libras de yuca pelada y cortada en trozos**
- * **2 plátanos maduros pelados y cortados en trozos**
- * **3 bananos verdes pelados y cortados en trozos**
- * **½ taza de cilantro picado**
- * **½ taza de apio picado**

Preparación:

- 1. Sofreír la cebolla picada, el ajo picado, el chile picado, la yuca y los plátanos maduros con la margarina.**
- 2. Agregar al sofrito el consomé de camarón, el cilantro, el apio, la leche de coco, el caldo de pescado y dejar cocinar a fuego medio por 20 minutos.**
- 3. Añadir los bananos verdes en trozos y cocinar hasta que estén blandos.**
- 4. Agregar el caracol limpio y en trozos y dejar por cinco minutos.**

RECETAS CON PESCADO



PROPIEDADES NUTRICIONALES.

El pescado tiene un alto valor nutritivo, proporciona proteínas de gran calidad y una amplia variedad de vitaminas y minerales.

- **Es un alimento de bajo o moderado valor calórico**
- **Las proteínas presentes en los pescados se consideran de alto valor biológico, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales en las proporciones que el organismo necesita.**
- **La grasa del pescado es rica en ácidos grasos poliinsaturados y ácidos grasos esenciales**
- **El pescado contiene de forma natural ácidos grasos Omega – 3, beneficiosos para la salud.**
- **El pescado aporta vitaminas del grupo B y el graso o azul aporta, además, una importante cantidad de vitaminas liposolubles como las vitaminas A, D y E.**
- **El pescado es rico en minerales como el yodo, calcio, fósforo y selenio**
- **Los mariscos son generalmente bajos en calorías y ricos en proteínas y minerales (calcio, hierro, yodo, cinc, selenio, fósforo y potasio).**
- **Son alimentos sabrosos, de fácil masticación y digestión**
- **Son fáciles de cocinar y admiten multitud de preparaciones**
- **Por su calidad nutricional, el consumo de pescados, se considera una alternativa adecuada al consumo de otros alimentos que pueden tener un alto valor proteico, pero peor calidad de la grasa.**

Filete de Pescado a la Naranja



Ingredientes:(4 personas)

- * 4 filetes de pescado
- * 2 naranjas dulces
- * 6 tomates cherry
- * 75 gramos de mantequilla
- * Aceite de oliva extra virgen
- * Harina
- * Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Limpiar los filetes y salpimentarlos.
2. Pasarlos por harina.
3. Freír los filetes con el aceite hasta dorarlos.
4. En una cazuela colocar el jugo de la naranja y la mantequilla, añadir la piel de las naranjas rallándola, poner a fuego medio alto y remover, retirar antes de que hierva.
5. Colocar los filetes en un pírex engrasado, echar la preparación anterior encima de los filetes y agregar los tomates.
6. Hornear a 200° durante 15 minutos para que se gratine.

Pescado con Mantequilla de Cilantro



Ingredientes:

- * **2 1/2 libras de filete de pescado**
- * **3 dientes de ajo picados.**
- * **1/2 taza de cilantro fresco picado**
- * **2 cucharadas de mantequilla**
- * **1 cucharada de aceite de oliva**
- * **Jugo de 1 limón**
- * **Sal y pimienta al gusto**

Preparación:

- 1. Sazona los filetes con sal y pimienta.**
- 2. Precalienta un sartén grande a fuego medio-alto y asa los filetes durante 5 minutos por cada lado, hasta que tomen un color café dorado y el pescado pueda desmenuzarse fácilmente con un tenedor. Retíralos del sartén y pásalos a un platón.**
- 3. Caliente el aceite en otro sartén. Agregue el ajo y mueva constantemente alrededor de 2 minutos, hasta que empiece a soltar su aroma, incorpore la mantequilla, el jugo de limón y el cilantro y deje cocinar por dos minutos más.**
- 4. Sirva el pescado bañado en la salsa de mantequilla y cilantro, si desea una salsa espesa puede agregarle una cucharada de maicena.**

RECETAS CON LANGOSTA



PROPIEDADES NUTRICIONALES.

La langosta, es rica en minerales como el zinc, sodio, magnesio, calcio, potasio; y en especial, selenio, fósforo y yodo. aporta vitamina B12 y niacina, su valor nutricional la hace muy adecuada para el buen estado de los huesos, dientes y la adecuada funcionalidad de los músculos.

ENSALDA DE LANGOSTA CON MANZANA



Ingredientes : (4 personas)

- *4 colas de langosta grandes
- *2 manzanas verdes
- *3 tallos de apio finamente picados
- *3 cucharadas de mayonesa
- *3 cucharadas de crema agria

Preparación:

1. Parta la cola de la langosta en dos y retire la vena, póngala a cocer con sal y pimienta.
2. Corte en trozos pequeños la langosta, conservando las conchas para decoración.
3. Pele la manzana y córtela en cuadros pequeños.
4. En un recipiente hondo, agregue las langostas en trozos la manzana en cuadritos, el jugo de los limones, el apio picado, la mayonesa, la crema, sal y pimienta al gusto, revuelva.
5. Con la mezcla rellene las conchas de la langosta.

LANGOSTA AL AJILLO CON HIERBAS Y MANTEQUILLA



Ingredientes : (4 personas)

- * 4 colas de langostas grandes
- * 5 cucharadas de mantequilla
- * 2 dientes de ajo finamente picados
- * 1 cebolla finamente picada
- * 2 cucharadas de tomillo fresco picado
- * 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- * 1 cucharadita de cascara de limón rallado
- * 1 cucharada de jugo de limón
- * 1/4 cucharadita de pimienta molida
- * Pizca de sal marina
- * 1 limón cortado en gajos

Preparación:

1. Combine la mantequilla, el ajo, la cebolla, el tomillo y la albahaca en un tazón pequeño. Agregue la ralladura de limón, el jugo de limón, la pimienta y la sal hasta que estén bien combinados, refrigere.
2. Corte las colas de langosta por la mitad longitudinalmente hasta el final de la punta de la cola, dividiéndola, sin cortarla totalmente. Retire y deseche los órganos gris-verdes.
3. Precaliente el horno
4. Coloque las langostas, con el lado cortado hacia arriba, sobre una bandeja grande para hornear que tenga borde. Cubra cada cola de langosta con una cucharada sopera de mantequilla de hierbas y unas rodajas de limón. Hornee por alrededor de 10 minutos más.
5. Transfiera a un plato y sirva inmediatamente.

RECETAS CON CALAMAR



PROPIEDADES NUTRICIONALES.

Los calamares son muy nutritivos y una gran fuente de proteínas, necesarias para mantener los músculos sanos. Al ser ricos en minerales, garantizan un buen nivel de energía, además cuidan de nuestra memoria, frenan el envejecimiento celular y cuidan nuestras defensas.

Las composiciones nutricionales de los calamares los convierten en reguladores de la glándula tiroides. Fortalecen cabello, uñas y dientes, esto se debe a la alta presencia de vitamina A y colágeno en los calamares.

A pesar de su componente nutricional, el contenido de colesterol en los calamares es alto, por lo que no se debe abusar de su consumo.

COMO LIMPIAR EL CALAMAR

1. Lavarlo, retirarle las partes duras, oscuras y naranjas con un cuchillo afilado.
2. Dar golpes al caracol con un martillo de cocina, evitando romperlo.
3. Poner a hervir una olla con agua, cuando este hirviendo agregar el caracol y cocerlo de 2 a 3 minutos, retirarlo del agua hirviendo para evitar que continúe el proceso de cocción.

CALAMARES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL



Ingredientes : (4 personas)

- *2 libras calamares medianos limpios.
- *2 dientes de Ajo finamente picados
- *1 manojo de Perejil fresco finamente picado
- *Aceite
- *Vino blanco al gusto
- *1 pizca de Sal

Preparación:

1. Cortar los calamares ya limpios en tiras.
2. Con un poquito de aceite combine el ajo picado con el perejil picado
3. Caliente un sartén y cuando esté caliente, añada el preparado de ajo y perejil, junto con los calamares
4. Remueva bien todo y añadimos un chorrito de vino blanco, mantenemos la cocción a fuego medio y dejamos reducir hasta que se evapore el alcohol y los calamares estén tiernos.
5. Una vez reducido, ya podrás servir los calamares salteados con ajo y perejil.
6. Este plato lo puedes acompañar con papas salteadas.

CALAMAR CON ESPINACAS



Ingredientes : (2 personas)

- * 1 libra de calamares limpios
- * 1 ½ libra de espinacas limpias
- * 1 taza de salsa de tomate
- * 6 cucharadas de aceite de oliva
- * 3 dientes de ajo picados
- * 1 diente de ajo entero
- * 3 ramas de apio finamente picado
- * 1 chiltoma finamente picada
- * 1 taza de Vino blanco
- * Sal al gusto

Preparación:

1. Cortamos los calamares ya limpios en aros.
2. En una cacerola con tres cucharadas de aceite, sofreír el ajo picado, el apio y la chiltoma, alrededor de dos minutos a fuego lento.
3. Añadir los calamares, removemos con una cuchara de madera, sazonar con sal y dejar que tomen sabor.
4. Luego incorpore el vino y espere a que se evapore el alcohol.
5. Añadir la salsa de tomate, rectificar la sal y dejar cocer durante 45 minutos, removiendo de vez en cuando.
6. En una olla con un poco de sal, poner a hervir agua, cuando este hirviendo colocar las espinacas y dejar alrededor de 2 minutos, después de los dos minutos sacar las espinacas y poner en agua fría para parar el proceso de cocción. Escurrirlas y cortarla en trozos pequeños.
7. Sofreír las espinacas durante 4 o 5 minutos en un sartén con aceite, añadiéndole un diente de ajo.
8. Retirar el ajo y añadir las espinacas a los calamares, continuar cociendo por 15 minutos más a fuego lento removiendo a menudo.

AROS DE CALAMAR



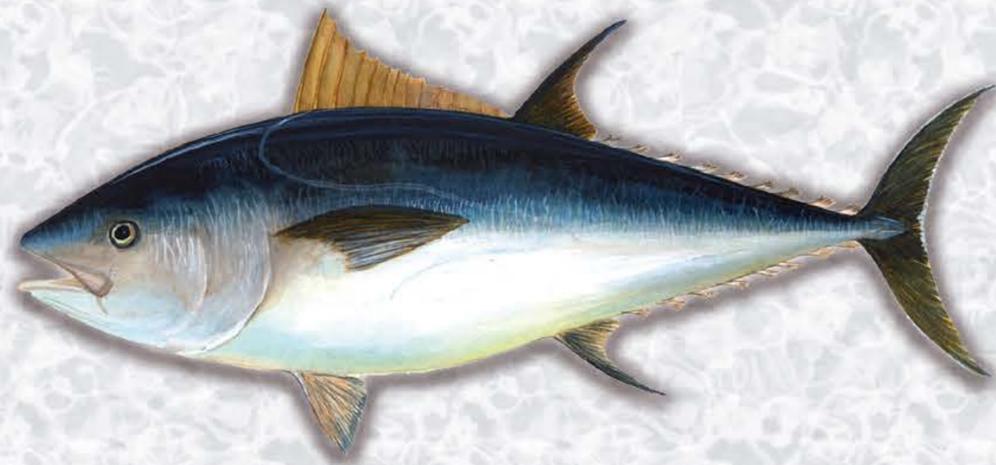
Ingredientes : (4 personas)

- * **1 ½ libra de calamares limpios**
- * **1 taza de harina**
- * **3 huevos batidos**
- * **Jugo de limón**
- * **Sal y pimienta al gusto.**

Preparación:

- 1. Cortamos los calamares ya limpios en aros.**
- 2. En un recipiente hondo poner los anillos de calamar con el jugo de limón hasta que los cubra completamente deje reposar por alrededor de 1 minuto.**
- 3. En otro recipiente agregue un poco de harina y los huevos, mezcle bien hasta lograr una masa suave y espesa, coloque los anillos de calamar bien escurridos y déjelos reposar por alrededor de dos horas dentro del refrigerados.**
- 4. Caliente bien el aceite en un sartén y freír los calamares.**

RECETAS CON ATÚN



PROPIEDADES NUTRICIONALES.

El atún cuenta con ácidos grasos Omega 3 y vitaminas del grupo B: B2, B3, B6, B9 y B12. Todas ellas, relacionadas con el sistema cardiovascular, ya que estimulan la formación de glóbulos rojos. Además, cuenta con vitaminas liposolubles (vitaminas A y D).

CROQUETAS DE ATÚN CON PAPA Y SALSA TÁRTARA



Ingredientes : (4 personas)

- * 1 libra de atún fresco
- * 2 papas cocidas y en trozos
- * 4 cucharadas de perejil picado
- * 1 cebolla picada
- * 3 cucharadas de mantequilla
- * 2 huevos
- * 1 taza de harina
- * 1 taza de pan molido
- * Aceite para freír

Salsa

- * 1 taza de mayonesa
- * 2 cucharaditas de alcaparras picadas
- * 2 cucharaditas de cebolla morada picada
- * 2 cucharadas de perejil picado
- * Jugo de 1 limón

Preparación:

1. Poner a cocer el atún con sal, cebolla, apio y pimienta, cuando esté cocido sacar y escurrir.
2. Sofreír la cebolla con la mantequilla, cuando comience a dorar agregar la papa cocida, el atún cocido y el perejil, revolver y retirar del fuego.
3. Formar bolitas con la mezcla y empanizar pasando primero por la harina, luego el huevo batido y enseguida el pan molido.
4. Fríe en aceite caliente.
5. Acompañarlos con la salsa.
6. Para preparar la salsa, mezcla todos los ingredientes de la salsa y listo.

ENSALADA DE PASTA CON ATÚN



Ingredientes : (4 personas)

- *1 libra de filete de atún
- *300 gramos de pasta (tornillo)
- *2 tomates en rebanadas
- *1 pepino en medias rebanadas
- *2 cucharadas de apio picado
- *3 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

1. Cocer el filete con sal, pimienta y apio y cortar en trozos pequeños.
2. Cocer la pasta en agua hirviendo con sal hasta que este al dente, sacar de la olla y enjuagar con agua fría para parar la cocción.
3. Mezclar en un tazón la pasta con el atún, el tomate, el pepino, el apio y el aceite de oliva.
4. Salpimentar y servir.

TOMATE RELLENO CON ATÚN



Ingredientes : (4 personas)

- * 1 libra de atún
- * 4 tomates medianos
- * 1 zanahoria cortada en cuadritos finos
- * 2 tallos de apio picados
- * Cilantro fresco picado
- * Mayonesa
- * Sal

Preparación:

1. Poner a cocer el atún con sal, pimienta y apio. Una vez cocido escurrirlo y desmenuzarlo.
2. Colocar el atún desmenuzado, la zanahoria, el apio, el cilantro y dos cucharadas de mayonesa y mezclar bien.
3. Cortar la parte superior de los tomates y sacar la pulpa con una cuchara, para que queden vacíos.
4. Rellena cada uno de los tomates con la mezcla.
5. Colocar la parte de arriba de los tomates y servir.

RECETAS CON JAIBAS



PROPIEDADES NUTRICIONALES.

La jaiba es rica en proteínas y bajo en grasas, además de que aporta minerales como fósforo, calcio y yodo, resultando de gran beneficio para el sistema sanguíneo, los huesos y el buen funcionamiento de la tiroides. Entre las vitaminas que contiene, destacan los grupos A y D.

TOSTADAS DE JAIBA



Ingredientes : (5 personas)

- *1 libra de carne de jaiba
- *1 cucharada de mantequilla
- *15 tostaditas
- * 3 tomates picados
- * $\frac{1}{2}$ taza de perejil picado
- * $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de limón
- *4 cucharadas de salsa de tomate
- *2 cucharadas de mayonesa
- *1 aguacate pelado y picado
- *Mostaza al gusto
- *Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En un sartén caliente la mantequilla y coloque la carne de jaiba con sal y pimienta al gusto, agregue la salsa de tomate y mostaza al gusto.
2. Mezcla la preparación anterior con el perejil y el jugo de limón, deje marinar por 30 minutos en el refrigerador.
3. Unte mayonesa en las tostadas, coloque una parte de la mezcla de jaiba y adorna con aguacate.
4. Sirve al momento para evitar que se suavicen.

ENSALADA DE JAIBA



Ingredientes : (4 personas)

- * **2 tazas de carne de jaiba cocida y desmenuzada**
- * **½ taza de mayonesa**
- * **3 limones agrios**
- * **½ lata de granos de elote amarillo**
- * **½ taza de cilantro picado**
- * **½ taza de tomates en cubitos**
- * **2 cucharadas de aceite de oliva**
- * **2 aguacates, pelados**
- * **Sal y pimienta al gusto**

Preparación:

- 1. Mezcla la jaiba con el resto de los ingredientes y sazonar con sal y pimienta.**
- 2. Sirve la ensalada sobre las mitades de aguacate.**

CROQUETAS DE JAIBA



Ingredientes : (4 personas)

- *1 libra de carne de jaiba cocida
- *1 taza de pan molido
- * $\frac{1}{4}$ cebolla picada finamente
- * $\frac{1}{4}$ taza de mayonesa
- *1 huevo
- *1 cucharada de mostaza
- *1 cucharada de salsa de soya
- * $\frac{1}{4}$ cucharada de ajo en polvo
- * $\frac{1}{2}$ limón (jugo)

Preparación:

1. Mezcla la Jaiba cocida, el pan molido, la cebolla, la mayonesa, el huevo, la mostaza, la soya, el ajo y el jugo de limón.
2. Formar las Croqueta de Jaiba del tamaño deseado, agrega más pan molido si es necesario para hacerlas más moldeables.
3. Calienta el aceite en un sartén y fríe las croquetas 4 minutos de cada lado.



DIRECCION: KM 3.5 CARRETERA NORTE

Teléfonos: 22442401 - 22442503

www.inpesca.gob.ni

