

# ZARZUELA DE PESCADO

## Ingredientes:

- 6 trozos de rape de unos 100 g
- 6 trozos de dorada, mero y otro pescado
- 6 rodajas de pescadilla o de merluza
- 6 gambas grandes
- 6 cigalas
- 24mejillones o almejas
- 400 g de calamar cortado en rodajas
- 1 cebolla grande
- 1 hoja de laurel
- 3 tomates maduros
- 1 1/2 dl de vino blanco seco
- 2 dl de aceite de oliva
- 1 limón
- pimienta y sal
- 2 rebanaditas de pan
- 2 dientes de ajo
- 25 g de almendras tostadas
- Unas hebras de azafrán ligeramente tostado
- Perejil y sal

## Preparación:

Preparar bien el pescado, dejarlo en una escurridera y sazonarlo.

Cuando estén bien limpios los mejillones, abrirlos al vapor en una cazuela, tapados.

Rociar con vino blanco (un chorrito), retirar una de sus valvas, colar el caldo restante y reservar.

En una sartén con aceite, freír las rebanadas de pan, sacar y reservar en el mortero.

En el mismo aceite caliente, freír las gambas, las cigalas y retirar; freír los calamares y retirarlos también.

Enharinar los trozos de pescado que tenemos preparados por la sartén en el mismo aceite, no dejarlos dorar demasiado.

Pasar el pescado a una cazuela de barro plana de base ancha, ponerlo ordenadamente sin amontonar, añadir por encima y alrededor los calamares, gambas cigalas que ya están fritos.

En la misma sartén rehogar la cebolla cortada fina, después el tomate rallado, la hoja de laurel; cuando todo esté bien sofrito, agregar el vino blanco, dejar hasta que se reduzca casi todo.

Enseguida mojar con el caldo que han soltado los mejillones, añadir un poco de agua o, si tenemos, caldo de pescado.

Dejar hervir unos minutos y pasarlo todo a la cazuela, derramarlo encima del pescado.

Tiene que cubrir justamente el pescado; cocer 10 minutos, tapado.

Mientras, preparar la picada; en el mortero, picar el pan frito, las almendras tostadas, los ajos, el azafrán tostado, perejil y sal, hasta conseguir una pasta lo más fina posible.

Diluir con un poco de salsa de pescado.

Probar de sal y añadir un poco de pimienta. Retirar el laurel.

Repartir por encima del pescado y mariscos la picada.

Enseguida precalentar al horno a 2000 °C y terminar la cocción dentro de él, unos 10 minutos, con la cazuela destapada.

Para terminar, servir en la misma cazuela, rociando con zumo de limón y espolvoreando con perejil picado.

# ZARZUELA DE PESCADO

## Ingredientes:

- 6 trozos de rape
- 6 rodajas de merluza
- 6 gambas medianas
- 6 cigalas
- 300 grms. de calamar
- 300 grms. de almejas (o chirlas)
- 500 grms. de mejillón
- media cebolla mediana, 2 tomates,
- 2 dientes de ajo, perejil y azafrán(hebra)

## Preparación:

Enharinamos y pasamos por la paella el rape y la merluza y lo separamos del resto. En el mismo aceite se pasan las cigalas, el calamar, las gambas y un par de dientes de ajo. Se retiran igualmente. En la misma paella añadimos la cebolla finamente picada hasta que se dore. Añadimos 2 tomates rallados sin piel. Poco antes de finalizar el sofrito añadimos una cucharada de harina y revolvemos. En un cazo se hierven las almejas y los mejillones hasta que se abran reservando el agua del hervido. Incorporamos a la paella todo el pescado separado anteriormente. Añadimos agua hasta cubrir. Le seguirán almejas o chirlas, mejillones, calamar, cigalas y gambas. Unos mejillones se reservarán con su cáscara para adornar.

Los ajos, el perejil y el azafrán se majan en un mortero y junto con el caldo de haber cocido almejas y mejillones se incorpora a la paella. El conjunto hervirá durante 8 minutos. Al final, se quema un poco de ron o brandy y se incorpora a la paella

# BACALAO EN SALSA VERDE

## Ingredientes:

- 8 lomos de bacalao ya desalados
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/2 vaso de vino blanco
- agua
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada de perejil
- 1 hoja de laurel
- Aceite

## Preparación:

Enharinar los lomos de bacalao y freír en una sartén con aceite, escurrir y disponer el bacalao en una cazuela de barro.

En el mismo aceite que hemos frito el bacalao, dorar la cebolla picadita, incorporar la harina y rehogar unos instantes.

A continuación, agregar el vino, agua, el ajo y perejil machacado y la hoja de laurel.

Incorporar todo esto a la cazuela de barro y cocinar a fuego lento durante 15 minutos.

Rectificar de sal si es necesario.

# MEJILLONES AL VAPOR

## Ingredientes:

- Mejillones
- Jugo de limón
- Sal al gusto
- Agua

## Preparación:

En primer lugar, se deben limpiar muy bien los mejillones en abundante agua. A continuación, retirarles las barbas con la ayuda de un cuchillo.

Una vez realizada esta operación, disponer los mejillones en una cazuela con muy poquita agua. Tapar el recipiente y ponerlo a fuego lento. Dejar que se cocine un momento hasta que los mejillones se abran. Al cabo de 3 o 4 minutos, destapar la cazuela y revolver un poco.

Retirar el recipiente del fuego cuando los mejillones se hayan abierto por completo. En el caso de que algunos mejillones no se abran, éstos se tienen que desechar. Los mejillones que sí se abrieron se deben disponer en una fuente, retirándoles la concha. Servir con abundante jugo de limón exprimido sobre los mejillones.

# EMPERADOR CON CEBOLLA Y SALSA DE SOJA

## Ingredientes:

- Filetes de emperador
- 1 cebolla grande
- Unas ramitas de perejil
- Pimienta
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas pequeñas de salsa de soja
- Sal

## Preparación:

Se corta la cebolla en juliana (tiras finas) y la pochamos, a fuego suave hasta que se dore, en una sartén con tres cucharadas de aceite.

Agregamos los filetes de emperador a la sartén y dejamos que se cocinen durante tres minutos. Les damos la vuelta un par de veces. Posteriormente los ponemos a punto de sal y espolvoreamos encima de los mismos un poco de perejil troceado. Sacamos los filetes y la cebolla y los colocamos en los platos. Añadimos la salsa de soja a la sartén y la hervimos hasta que coja un poco de cuerpo. Le damos un poco de brillo a la salsa resultante con una cucharada de aceite de oliva. Salseamos un hilito de esta salsa de soja sobre el filete de de emperador. Se sirve caliente.

# PANGA AL HORNO CON MAYONESA Y SALSA DE TOMATE

## Ingredientes:

- 4 filetes de panga
- 2 cucharadas de harina
- 1 huevo
- Sal
- - ¼ litro de aceite de oliva para freír.
  - 100 gramos de mayonesa.
  - 50 gramos de tomate frito.

## Preparación:

Salamos ligeramente los filetes de panga. Enharinamos y pasamos por huevo batido y a continuación en una sartén con aceite caliente freímos hasta que se dore la superficie. Colocamos los filetes fritos en una bandeja de horno y cubrimos la parte central de cada filete frito con una cucharada de mayonesa y un poco de salsa de tomate. Introducimos en el horno con el gratinador a máxima potencia y dejamos dentro hasta que se dore la superficie de la mayonesa y la salsa de tomate. Servimos caliente. Con un acompañamiento de ensalada de lechuga y tomate está perfecto.

# PANGA EN SALSA VERDE

## Ingredientes:

- 2 filetes grandes de panga
- gambas peladas
- 3 ajos pelados y laminados
- 1 cucharada de harina
- 1 vaso de vino
- Aceite de oliva
- Perejil picado
- Sal

## Preparación:

Ponemos el aceite en la sartén y doramos los ajos, a continuación ponemos la harina le damos una vuelta y echamos el vino cuando la harina este totalmente disuelta ponemos el pescado, gambas, sal, para finalizar el perejil, damos la vuelta al pescado y en unos minutos mas esta hecho,

Es un plato económico, fácil y muy rápido de hacer.

Se puede hacer con cualquier pescado

# MARMITAKO DE ATUN

## **Ingredientes:**

- Atún rojo
- Cebolla
- Ajo
- Pimiento rojo
- Tomate natural triturado
- Patatas
- Caldo de pescado (mejor natural)
- 1 ñora (pimiento rojo seco)
- 1 guindilla
- Sal
- Azafrán

## **Preparación:**

Se fríe un poquito el atún en trozos con sal en aceite de oliva, volteándolo cuando empiece a cambiar de color y manteniendo el interior casi crudo y separar. En ese aceite, se hace un sofrito con la cebolla troceada, el pimiento rojo, los ajos (partidos en trozos grandes) y por último, el tomate natural triturado.

Se añaden las patatas y se rehogan un poco, añadiéndoles sal. Se añaden la ñora, la guindilla, el caldo de pescado y el colorante.

Se deja cocer aprox. 30 minutos (según el tamaño de las patatas, probar si están tiernas). Se incorpora el atún y se deja cocer 5-10 minutos más.

# LENGUADO CON GUISANTES

## Ingredientes:

- 8 lenguados
- 1 paquete de guisantes congelados
- 1 cebolla
- aceite
- sal
- perejil
- 1 tomate

## Preparación:

Picar la cebolla Y sofreír en una cazuela, dejarla pochar, a fuego lento, cuando este doradita, se le añade, el tomate en trocitos, se revuelve todo bien, y se pone un vaso de agua, y se le añaden los guisantes y se le echa la sal, cuando hierva dejar cocer 10 o 12 minutos.

Enrollar los filetes de lenguado, cerrarlos con un palillo, y en una sartén poner aceite, y se frien las lenguados, y se añaden a los guisantes.

# LANGOSTINOS EN SALSA DE MARISCOS

## Ingredientes:

- 24 Langostinos
- Las cabezas de los langostinos y unas cabezas de carabineros
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Puerro
- 1 Zanahoria
- 1 Pimiento verde
- 2 ó 3 Tomates maduros
- œ Copa de brandy
- œ Copa de Jerez seco
- Aceite
- Sal
- Hinojo (opcional)
- Vaso de nata líquida

## Preparación:

Pelar los langostinos. Reservar las cabezas y el caparazón. En una sartén, con un poco de aceite, saltear las colas y reservarlas.

Poner ese aceite en una cazuela con las verduras troceadas. Cuando estén tiernas añadir las cabezas de langostinos, flambear con el brandy, añadir el Jerez y el tomate y dejar unos minutos. Cubrir todo con œ litro de agua o caldo de pescado y dejar cocer œ hora.

Rectificar de sal, triturar la salsa y pasarla por un chino o un colador.

Poner la salsa en la cazuela, añadir la nata líquida, incorporar los langostinos y cocer entre 3 y 5 minutos.

# SALMON AL HORNO CON QUESO

## Ingredientes:

- 250 g de espárragos
- 200 g de queso de fundir en lonchas
- 700 g de salmón fresco
- 1 huevo
- 3 tomates maduros
- 1 pizca de sal
- 1 chorrito de vinagre
- Aceite de oliva
- 1 chorrito de leche.

## Preparación:

Cortamos en lonchas el salmón fresco y se hacen rollitos con el salmón y queso de fundir dentro. En una fuente de horno untada de aceite ponemos unas rodajas de tomate y sobre cada rodaja un rollito de salmón. Partimos los espárragos en dos, poniendo las puntas a un lado y las colas enfrente. Los introducimos en horno fuerte unos cuatro o cinco minutos. Por encima tapamos con una mayonesa ligera y gratinamos durante 3 minutos. Para que no se quede seco, antes de introducir al horno por primera vez se puede echar un chorrito de leche.

# CALAMARES A LA ROMANA

## Ingredientes:

- 4 calamares
- 500 gr de anilla de calamar
- 2 huevos
- 100 ml de leche
- 100 gr de harina
- 1 limón
- 1 hoja de laurel
- Aceite y sal.

## Preparación:

Primero empezamos limpiando y cortando los calamares. O lo mejor y más rápido es comprar las anillas de calamar. A continuación hacemos el marinado para los calamares.

Añadimos a los calamares el zumo de limón, un chorro de aceite de oliva y la hoja de laurel. Y dejamos reposar durante 30 minutos. Aparte preparamos la mezcla para el rebozado, tipo orly, mezclamos las yemas de los huevos con la harina (reservamos las claras), y añadimos la leche, removemos bien. A parte batimos las claras a punto de nieve y añadimos despacio, para que no se bajen, a la mezcla de harina, yemas y leche.

Pasados los 30 minutos de reposo del marinado de los calamares, el que hay remover varias veces, los escurrimos bien y los añadimos a la pasta orly.

En aceite bien caliente y abundante, freímos los calamares hasta que resulten dorados. Ya solo queda comer los calamares a la romana con un poco de limón o bien entre panes,

# CALAMARES A LA ROMANA

## Ingredientes:

- 300 gr de anillas de calamar
- 2 huevos
- 2 cucharadas de harina
- Aceite
- Sal

## Preparación:

Sazonamos las anillas de calamar.

Separamos las yemas de las claras.

A las yemas, les añadimos 2 cucharadas de harina (1 por huevo) y batimos.

Batimos las claras.

Mezclamos las claras y las yemas.

Ponemos a calentar una sartén con aceite de oliva, a fuego fuerte.

Para ver si está caliente podemos echar una gotita de masa.

Pasamos las anillas por la masa de rebozar y freímos, bajando un poco la temperatura para que el rebozado se haga uniforme.

Cuando estén echas sacamos las anillas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

# REVUELTOS DE AJETES CON GAMBAS

## Ingredientes:

- 2 Huevos por comensal
- 6 ajetes
- 8 colas de gambas frescas o 12 congeladas
- Sal y Pimienta al gusto
- Aceite para saltear los ajetes y gambas.

## Preparación:

Cogeréis unos ajetes tiernos y frescos (Los que venden envasados también podéis usar), si son frescos los limpiaréis bien y lo picaréis todo en trozos de 2 centímetros aprox. En una sartén pondréis un poco de aceite a calentar, una vez caliente, pondréis a saltear los ajetes, le pondréis la sal y pimienta, cuando estén casi hechos, (la cochura depende del gusto de cada uno mas o menos hecho, a mi me gustan al dente), le añadís las gambas si son frescas peláis las colas y si son congeladas tal cual vienen, las hacéis un poquito 2 minutos son mas que suficientes. Probáis como esta de sal pues si os habéis pasado o quedado corto lo podréis arreglar con los huevos. Batís los huevo pero no intensamente, mas que nada romper Yema y clara, saláis según convenga y lo echáis en la sartén, como de un revuelto se trata, revolvéis todo hasta que este ligeramente cuajado el huevo, pero el cuajado tiene que quedar baboso. Sacar a una fuente o plato y servir.

# TRUCHAS AL HORNO CON PIMIENTOS

## Ingredientes:

- 4 truchas de ración
- Limón
- Pimienta blanca
- Sal
- Pimientos del piquillo
- Aceite y Vinagre
- Provenzal
- Pan rallado
- 2 ajos picados
- Perejil picado

## Preparación:

Salpimentamos las truchas bien limpias y secas y las colocamos en una placa de horno. Las regamos con un chorrito de aceite y unas gotas de vinagre. Las cubrimos con la mezcla provenzal y las metemos al horno caliente a 180 grados durante 10 minutos.

Mientras tanto, freímos con unas gotas de aceite y a fuego lento unos pimientos de l piquillo.

Cuando las truchas estén buen asadas, las servimos en una fuente con los pimientos del piquillo. Si nos sentimos artistas, también podemos decorar con un limón trabajado

# CALAMARES CON CEBOLLAS

## Ingredientes:

- 1kg de anillas de calamar
- 2 cebollas medianas
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- 1 chorrito de aceite
- Sal
- Huevo cocido

## Preparación:

Se ponen en una cazuela el chorrito de aceite y la cebolla cortada finita. Se deja a fuego lento hasta que se poche la cebolla. Cuando se queda blandita, se añaden las anillas de Calamar y se dejan un atún a fuego un poco más rápido hasta que se ve que hay una salsa como amarilla que es de la cebolla y el agua que sueltan los calamares. Entonces en el mortero se machacan los ajos con el perejil y yo le pongo también la yema del huevo cocido (mi madre pondría el pan tostado), se machaca todo junto y se añade a las anillas con un poquitín de agua. Se parte la clara del huevo cocido en trocitos y también se añade. Se deja un poquillo más al fuego y ya esté

# MEJILLONES EN SALSA PICANTE

## Ingredientes:

- 24 mejillones grandes
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 2 pimientos verdes
- 2 tomates grandes y muy maduros
- 3 cayenas
- 2 hojas de laurel
- 2 vasos de vino blanco
- Aceite de oliva
- Azúcar
- Sal

## Preparación:

Limpiamos a fondo los mejillones bajo el grifo, raspando toda la suciedad de las conchas y cortando las barbas. Una vez limpios los colocamos en una perola, con el vino blanco, el laurel y un poco de sal. Calentamos hasta que se abran (unos 10 minutos). Los sacamos, los escurrimos, quitamos las partes de las conchas que no contienen carne y los colocamos en una cazuela de barro.

En una perola a parte ponemos aceite a calentar. Cuando esté humeante echamos los ajos laminados y las cayenas partidas, esperamos a que estén dorados (sin llegar a tostarse) y añadimos la cebolla y el pimiento verde cortados muy finos, bajamos el fuego y pochamos el conjunto hasta que esté tierno. A continuación añadimos los tomates pelados, despepitados y rallados. Añadimos sal y media cucharada de azúcar y seguimos cocinando hasta que el tomate haya soltado toda su agua y se haya oscurecido. En ese momento vertemos la salsa sobre los mejillones y dejamos cocer 5 minutos más. Se sirve muy caliente y en compañía de un buen vino de aguja. Buen provecho ;)

Nota: si vemos que la salsa queda muy espesa, podemos aclararla con un poco de caldo de cocción de los mejillones

# SEPIA A LA PLANCHA

## Ingredientes:

- 2 sepias
- 2 dientes de ajo
- Unas ramitas de perejil
- 1 limón
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Guarnición de puntas de espárragos verdes y tomatitos.

## Preparación:

Limpiamos de vísceras y de piel las sepia, vaciamos y limpiamos bajo el agua fría. Una vez limpias las sepias y si son muy gruesas las cortamos en dos mitades longitudinales, es decir, se divide longitudinalmente en dos filetes empezando por la última. Luego con un cuchillo, marcamos por la parte exterior haciendo unas incisiones superficiales, primero paralelas en un sentido y luego otras paralelas transversales oblicuas en el otro sentido. Estos cortes se hacen para facilitar el cocinado de la sepia y que no se doble por efecto del calor. Una vez tengamos preparada la sepia de esta forma se lleva a la plancha y tostamos por los dos lados empezando por la parte cuadrículada de los cortes. Una vez cocinada ponemos a la sepia a punto de sal. En una sartén hacemos un sofrito con el ajo cortado en brounoisse (cuadrado muy pequeño) y una vez dorado el ajo sacamos la sartén del fuego y añadimos el zumo de limón y el perejil picado Este refrito de ajo con limón y perejil es con el que aliñaremos la sepia en el momento de servir. Podemos acompañar con unas puntas de espárragos verdes y tomatitos tipo cocktail ligeramente pasados por la plancha y sazonados con un poco de sal.

# TRUCHA EN SALSA DE ALMENDRAS

## Ingredientes:

- 4 truchas
- 3 cucharadas de zumo de limón
- Harina
- Sal y pimienta
- 8 cucharadas de aceite de oliva.

## **Salsa de almendras:**

- 1 diente de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharadita de harina de maíz
- 150 gramos de almendra fileteadas
- 1 limón.

## Preparación:

Limpiamos, vaciamos y lavamos las truchas. Las sazonamos ligeramente por dentro y por fuera. Enharinamos ligeramente las truchas y las freímos en aceite, cuide de que no se rompan al dar vuelta, justo que se dore el exterior y dejando el interior casi crudo. Sacamos de la sartén y las ponemos en una bandeja de horno. En la misma sartén donde hemos frito las truchas haremos la salsa de almendras, quitando la mayoría del aceite y dejamos como una cucharada de aceite. En esa sartén salteamos el ajo picado. Después incorporamos la harina de maíz, rehogamos y mojamos con vino y zumo de limón. Damos un hervor y agregamos las almendras picadas y previamente doradas en el horno. Trituramos esta salsa hasta que quede fina y si fuese necesario pasamos por el colador. Rectificamos del punto de sal y espesor si fuese necesario. Introducimos las truchas al horno para que se termine de cocinar el interior del pescado. Sacamos las truchas del horno y salseamos con la salsa de almendras.

# PANGA CON CEBOLLAS ESTOFADA

## Ingredientes:

- 4 filetes de panga
- 200 gramos de cebolla
- Perejil troceado
- Aceite de oliva
- Sal

## Preparación:

Pelamos y picamos la cebolla hasta casi formar un puré.

En una cazuela con unas cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal ponemos la cebolla y tapada, cocinamos a fuego suave hasta que conseguimos un color amarillento marrón y en ese momento sacamos del fuego y reservamos dentro de la cazuela tapada para que no se enfríe y se siga cocinando con el calor residual.

Untamos con un poco de aceite de oliva los filetes de panga y asamos a la plancha muy caliente o en una sartén, hasta que se dore ligeramente en la superficie y esté cocinado en el interior.

Servimos con la cebolla estofada y espolvoreada con el cebollino o con el perejil troceado

# **RAPE EN SALSA AMERICANA**

## **Ingredientes:**

- 1/2 kilo de rape
- 2 cebollas
- 3 cucharadas de tomate frito
- 1 cucharada de caldo de marisco
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 vasito de vino blanco
- Aceite y pimienta.

## **Preparación:**

En una cacerola con un poco de aceite sofreímos la cebolla y cuando este dorada añadimos el tomate frito, la cucharada de caldo de marisco y rehogamos.

En el mortero machamos el ajo, el perejil y la pimienta al gusto, añadimos el vino, mezclamos y vertemos en la cacerola. Dejamos hacer unos dos o tres minutos y añadimos el rape, dejamos cocer unos cinco minutos más y servir.

# PLATIJA A LA PARRILLA CON PATE DE ANCHOAS

## Ingredientes:

- 400 gr. de platija congelada
- 1 diente de Ajo
- 60 gr. de Mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Zumo de limón
- Sal
- Pimienta
- 1 lata de paté de anchoas
- Unas gotas de salsa Worcester.

## Preparación:

Calentar la parrilla. Batir en un plato hondo el aceite con una cucharada de zumo de limón, sal y pimienta. Sumergir en esta mezcla los filetes casi completamente descongelados y cocerlos unos minutos por cada lado en la plancha, dándoles la vuelta con una espátula. A medida que estén cocidos, colocarlos en una fuente de servir caliente. Mientras tanto derretir en el microondas la mantequilla con el ajo a la máxima potencia; pasado un minuto, cuando el diente de ajo esté dorado, eliminarlo y amalgamar la mantequilla con el paté de anchoas y la salsa Worcester. Recubrir con éste condimento los filetes de platija y servirlos enseguida.

# MERLUZA CON GUISANTES

## Ingredientes:

- 1/2 kilo de merluza en 2 rodajas
- 100 gr de guisantes en conserva
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de perejil picado
- Un poco de pan rallado
- Unas hebras de azafrán

## Preparación:

Picar finamente el ajo y la cebolla y echarlos a una sartén grande antiadherente con la cucharada de aceite. Sofreír hasta que la cebolla esté blanda.

Salar un poco las rodajas de merluza, rebozarlas con pan rayado por sus dos caras y echarlas a la sartén. Hacer 5 minutos por cada cara.

Incorporar los guisantes con su caldo y el azafrán, removiendo con cuidado para no romper las rodajas. Espolvorear por encima el perejil y servir

# EMPERADOR CON AJOS TIERNOS

## Ingredientes:

- 4 filetes de emperador congelados
- 1 guindilla pequeña
- 1 manojo de ajetes
- 1/2 kilo de pimientos morrones de bote
- Perejil
- Aceite de oliva
- Un pellizco de azúcar
- Sal
- Vinagre
- 1/2 vaso de vino blanco.

## Preparación:

Ponemos a descongelar los filetes de emperador de un día para otro en la nevera, si son muy grandes, los cortamos en dos. Limpiamos los ajetes y los partimos en bastones de unos dos centímetros, si no tuviéramos ajetes, utilizamos una cebolleta fresca y un ajo cortado en láminas.

Cortamos los pimientos en tiras más bien finas y los salteamos en una sartén con un poco de aceite, sal y azúcar, los reservamos. Mientras, hacemos el emperador en una sartén bien caliente con un poco de aceite, dejándolo jugoso.

En esa misma sartén, con un poco más de aceite, sofreímos los ajetes y la guindilla. Una vez comiencen a tomar color, le añadimos un chorro de vinagre y el vino blanco, lo dejamos reducir a la mitad y lo retiramos del fuego.

Servimos el emperador en un plato encima de los pimientos, añadimos por encima el sofrito de los ajetes.

# BACALAO PLANCHA EN SALSA DE CHAMPIÑONES

I

## Ingredientes:

- 1 kilo de bacalao fresco en lomos (puede ser congelado)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal
- Champiñones
- Cebolla
- Salsa de setas o champiñones
- 200 gramos de setas y champiñones (pueden ser en conserva)
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- ½ litro de nata líquida
- Sal
- Pimienta blanca
- 

## Preparación:

Para elaborar esta receta de una forma más rápida y sencilla podemos utilizar champiñones laminados y setas de bote. De esta forma solamente necesitamos un ligero rehogado con el ajo desecado. Si queremos utilizar ingredientes frescos, aquí tenemos los siguientes pasos. Limpiamos los lomos del bacalao y los salamos ligeramente. Cocinamos en una sartén antiadherente vuelta y vuelta y posteriormente introducimos en el horno a 180° C durante 10 minutos o hasta que el bacalao esté cocinado. Salsa de setas o champiñones: En una cazuela disponemos al fuego un poco de aceite de oliva, ajo picado, cebolla en juliana y setas cortadas a tiras. Cuando estén listas añadimos la nata, sal y pimienta blanca o negra molida. Removemos bien y trituramos con la batidora para que quede una salsa homogénea. Servimos los lomos de bacalao acompañados de dicha salsa y unos champiñones salteados junto con unas tiras de cebolla cocinada a fuego fuerte hasta dorarse.

# ATUN ENCEBOLLADO

## Ingredientes:

- 1 kilo de atún rojo del Estrecho
- 3 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 200 mililitros de vino blanco o Jerez
- Aceite de oliva
- Sal

## Preparación:

Cortamos el atún en dados gruesos, lo salamos y lo doramos ligeramente en un puchero con un poco de aceite. De esta manera, dejaremos el sabor para el guiso y conseguiremos que se le forme una costra externa que protegerá sus jugos en la cocción posterior. Lo retiramos y en el mismo puchero sofreímos la cebolla cortada en juliana. Damos unas vueltas, añadimos el ajo y el laurel y lo dejamos a fuego lento hasta que la cebolla esté blanda. Agregamos de nuevo los trozos de atún, incorporamos el vino blanco y lo dejamos cocer todo durante veinte minutos a fuego lento.

Servimos en platos en la cantidad adecuada para cada persona y espolvoreamos con un poco de perejil.

# PANGA AL CAVA

## Ingredientes:

- 1 filete de panga por comensal
- 1 cebolla grande
- 2 ajos
- 250 mm de cava
- 250 mm de nata para cocinar
- 1 puñadito de gambas peladas
- Harina de garbanzo
- Huevo para empanar
- Aceite

## Preparación:

Ponemos en el vaso de la mycook el aceite 1 minuto 120° v1. Añadimos el ajo y la cebolla 7 minutos 120° v1, pasado el tiempo añadimos el cava 6 minutos 100° v1. Al terminar el tiempo damos varios golpes de turbo, y añadimos la nata y las gambas, y salpimentamos, poniendo 8 minutos 100° v2. Mientras termina la salsa vamos salpimentando los filetes y los pasamos por harina y huevo, friéndolos en aceite muy caliente. Servir con la salsa por encima y acompañado de patatas fritas.

# ASADO DE MERLUZA

## Ingredientes:

- 150 gr de filetes de merluza
- 1 cebolla pequeña
- 1 zapallito (calabacín redondo) de unos 100 gr
- 1 calabacín de unos 100 gr
- 1 patata de unos 100 gr
  
- Zumo de limón
- Orégano
- Pimienta
- Sal

## Preparación:

Pasos previos: cortar la patata en rodajas, trocear el zapallito y el calabacín en trozos finos, cortar la cebolla en aros.

Primeramente cogemos una fuente de horno y la untamos de aceite. Después cubrimos el fondo de la fuente con la patata, el zapallito y el calabacín, y salpimentamos todo.

Después colocamos por encima la cebolla y sobre ella los filetes de merluza. Condimentamos y echamos por encima jugo de limón.

Finalmente metemos la fuente en el horno y calentamos a nivel normal durante unos 40 minutos

# BROCHETA DE ATUN Y LANGOSTINOS

## Ingredientes:

- Atún
- Langostino
- Cebolla
- Ajos
- Tomates cherry
- Aceite de oliva
- Limón
- Jugo de carne
- Pimientos verdes de los de freír
- Sal
- Un poco de harina
- Caldo de cocer las carcasas de los langostinos

## Preparación:

Para la elaboración de la brocheta cortaremos unos dados de atún que no sean muy gruesos. Pelamos los langostinos, y con las carcasas haremos un caldo. Cortaremos una cebolla en cascos gruesos y las pocharemos un poco en aceite caliente. Esto es para que queden cocinadas a la vez que el atún y los langostinos. Pinchar el atún, la cebolla, el langostino y por último el tomatito cherry, así sucesivamente hasta completar la brocheta. Reservar.

En un cazo pondremos un poco de aceite de oliva y en el freiremos unos dientes de ajo muy picaditos. Antes de que se doren añadiremos una cucharadita de las pequeñas de harina. Revolver y añadir caldo caliente de los langostinos hasta conseguir una salsa espesita. Añadir un poco de jugo de carne (Casi para darle un poco de color más que sabor), un limón exprimido y rectificar de sal.

Aparte freiremos unos pimientos enteros. Quitarles la piel y picarlos muy pequeñitos. Añadir a la salsa.

Para la presentación del plato colocaremos la brocheta ya hecha en la plancha encima de una cama de patatas panaderas, y la salsa a un lado del plato. Y listo.

# PELUDA MEUNIER

## Ingredientes:

- 4 PELUDAS
- HARINA
- SAL
- PIMIENTA
- ZUMO DE UN LIMÓN
- ACEITE
- 20 GRS MANTEQUILLA

## Preparación:

Preparamos una fuente con leche y metemos los lenguados en ella, dejamos reposar unos quince minutos.

Cuando los saquemos de la leche los escurrimos en papel de cocina para que suelten todo el líquido.

Los sazonamos con sal y pimienta, y los enharinamos.

Los vamos friendo en una sartén con el aceite bien caliente, cuando estén dorados añadimos la mantequilla por encima y dejamos freír brevemente, sacamos y colocamos en una fuente.

Para preparar la salsa ponemos un poco de mantequilla en la sartén para que se derrita, salpimentamos y añadimos el zumo de limón.

Ya solo nos queda salsear el pescado y el acompañamiento, en este caso un poquito de verduras al vapor y servir.

# PELUDA MEUNIER

## Ingredientes:

- 500 gramos de filetes de lenguados sin piel ni espinas
- Sal
- Pimienta negra molida
- El zumo de medio limón
- Perejil picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de harina

## Preparación:

Poner el pescado ya limpio en fuente de horno y salpimentar por los dos lados. Añadir una poquita de agua y meter al horno a una temperatura de entre 180 y 200 grados quince minutos por cada lado del pescado. Mientras poner en una sartén la mantequilla y dejar que se deshaga al fuego añadir el zumo del limón y el perejil muy picado si vemos que queda la salsa clara añadimos la harina si no la ponemos siquiera. Sacamos el pescado del horno y el caldo resultante que esté en la bandeja lo añadimos a la salsa meunier de la sartén removemos bien y metemos en ella el pescado ya cocido dejamos cocer unos minutos y apartamos antes de servir.

# ATUN EN ESCABECHE

## Ingredientes:

- 1 kg de atún
- 1 cebolla
- 2, 5 dl de aceite de oliva virgen extra
- 1 dl de vinagre
- laurel, tomillo y romero
- 3 dientes de ajo y sal

## Preparación

El atún limpio, sin piel ni espinas, se sazona con sal, se enharina ligeramente y se fríe ligeramente en una sartén (vuelta y vuelta) para que adquiera un poco de color. Se reserva colocándolo en una cazuela.

En otra cazuela se pone el aceite a calentar con los dientes de ajo sin pelar, la cebolla cortada en rodajas, una hoja de laurel, un poco de tomillo y romero, el vinagre y se sazona con un poco de sal.

Cuando esté la cebolla tierna, se echa el escabechado en la cazuela que hemos reservado el atún. Este debe quedar cubierto o casi cubierto. La cazuela con el atún no se lleva al fuego, ya que al echar el escabechado caliente, el atún terminará de hacerse.

Si se va a consumir ese mismo día, se dejará enfriar un par de horas y se servirá tibio. Si se va a guardar (puede guardarse muy bien entre 5 y 6 días en el frigorífico) no se tapaná hasta que no se enfríe y una vez frío se introducirá en el frigorífico y se servirá también tibio o a temperatura ambiente.

# SALMON MARINADO

## Ingredientes:

- Un salmón fresco (entero)
- Azúcar
- Sal
- Aceite de oliva
- Eneldo

## Elaboración:

Mezclamos a partes iguales azúcar y sal. Necesitaremos la misma cantidad de sal+azúcar que el peso del salmón (muy aprox.). Si nuestro salmón pesa 1,5kg, mezclaremos 750g de sal y otros 750g de azúcar. Yo normalmente mezclo 1kg de cada y lo que no utilizo lo guardo para la siguiente vez.

En una bandeja plana y grande (por ejemplo la del horno), ponemos aproximadamente la mitad de la mezcla y apretamos con la mano para dejar un lecho homogéneo y prieto.

Sobre ese lecho ponemos nuestros filetes de salmón, convenientemente escurridos (incluso puedes secarlos con una toallita de papel) y separados. Yo siempre los pongo con la piel hacia abajo, pero no es estrictamente necesario.

Echamos el resto de la mezcla de sal y azúcar para cubrir completamente las mitades del salmón y de nuevo compactamos y alisamos la superficie.

A continuación metemos la bandeja en la nevera, donde habrá de permanecer entre 36 y 48 horas.

Una vez pasado ese tiempo, recuperamos nuestros filetes y los lavamos suavemente con agua.

Los secamos y con un buen cuchillo de hoja larga y estrecha (por ejemplo un cuchillo jamonero) sacamos filetitos. Yo corto en diagonal, desde la cola hacia la cabeza y de arriba a abajo, con un ángulo de unos 30°. El motivo es que la veta de la carne del salmón es perpendicular a este sentido y nos quedarán filetes "atigrados" (bonitos). Deben ser filetes muy finos, pero tampoco papel de fumar. La piel tiene, llegados a este punto, cierta consistencia o sea que si dejáis que el cuchillo fluya con cierta libertad, podéis evitar cortar la piel disminuyendo el ángulo de corte según lleguéis a ella. Así os quedará la piel desnuda encima de la tabla cuando acabéis de trabajar la pieza.

Colocamos los filetitos en un recipiente, cubriendo el fondo por capas y regando con un chorrito de aceite de oliva y un poco de eneldo cada una de las capas.

# TRUCHAS RELLENAS DE CHAMPIÑONES

## Ingredientes:

- 4 Truchas limpias y sin escamas
- 2 Cucharadas de margarina
- 3 Cebollas de cambray finamente picadas
- 1/2 Tallo de apio, finamente picado
- 125 g. de champiñones limpios y finamente picados
- 4 Cucharadas de pan molido
- 3 Cucharadas de crema espesa
- 1/2 Taza de harina
- Sal y pimienta al gusto

## Preparación:

Calentar el horno a 190° C (375° F). Se calienta la margarina en una sartén y se colocan ahí, las cebollitas picadas y el apio. Se fríen durante 3 minutos a fuego medio. Se agregan los champiñones y se sazona. Se agrega el pan molido y se remueve muy bien. Se incorpora la crema y se cocina durante 3 minutos más. Luego, se quita la sartén del fuego y se rellena cada trucha y se amarran con un cordel. A continuación se enharinan las truchas y se hornean de 12 a 15 minutos.

# GAMBAS AL AJILLO

## Ingredientes:

- 400 gramos de gambas
- 4 dientes de ajo
- ½ chile o guindilla
- 50 cc de aceite de oliva extra virgen
- Sal
- Perejil

## Preparación:

Pelar y filetear los ajos. Cortar el chile o guindilla por la mitad. Aparte, limpiar las gambas retirando la cabeza y la carcasa o caparazón.

Luego, colocar el aceite a calentar y saltear los ajos junto a la guindilla. Añadir las gambas, salpimentar y cocinar unos minutos dándoles vueltas en la sartén.

Espolvorear con perejil picado y servir. Se puede servir en cazuelitas o también sobre una tostada de pan de campo.

# BACALAO A LA VIZCAÍNA

## Ingredientes:

- 8 trozos de lomo de bacalao desalado preferiblemente de bacaladas que pesen alrededor de 1500 gr. cada una
- 3 dl. de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo
- 700 gr de cebollas rojas
- 700 gr. de tomates
- 3 pimientos morrones
- 3 pimientos choriceros secos
- 2 rebanadas de pan tostado

## Preparación:

Desalar previamente el bacalao. Escamar, quitar las espinas y secar con un paño limpio.

Poner en una cazuela o sartén un decilitro de aceite y dos dientes de ajo pelados y partidos por la mitad. Llevar a fuego lento. Cuando empiecen a tomar color los ajos se retiran. Se añade a ese aceite todas las cebollas peladas y cortadas en juliana, menos una. Una vez frita y dorada la cebolla (alrededor de 20 minutos a fuego suave) se añade la mitad de los tomates, pelados, sin pepitas y picados. Se deja sofreír despacio todo el conjunto.

En otra sartén se fríe una cebolla pequeña bien picada, luego se agregan el resto de los tomates, cortados en trozos grandes, los pimientos morrones, los choriceros previamente remojados en agua y las rebanaditas de pan tostado, se deja cocer y cuando esté todo tierno se pasa el conjunto por el pasapurés. La salsa resultante se agrega al tomate y a la cebolla que anteriormente hemos preparado y se mezcla todo.

Se pone una cazuela o sartén a fuego medio con el 1/4 de litro de aceite y 3 dientes de ajo cortados a láminas. Cuando empiezan a dorarse se retiran los ajos y se introducen los lomos de bacalao con la piel hacia arriba. Es conveniente que el bacalao esté muy seco, si tiene algo de agua el aceite empezará a saltar. Puede también enharinarlos ligeramente. Cuando empiezan a encogerse, les da la vuelta, siempre teniendo en cuenta, se deben cocer, pero no freír. No los haga demasiado, porque terminarán de hacerse con la salsa.

En una cazuela de barro o en una fuente de porcelana que resista al fuego, pone una capa de salsa en el fondo, sobre ella coloca los lomos de bacalao y los cubre con la salsa restante. Lo lleva al fuego durante 5 a 8 minutos moviendo la cazuela constantemente de forma rotatoria o en vaivén y sin brusquedades. Antes de servirlo lo deja reposar unos 10 minutos.

# ATUN CON TOMATE

## Ingredientes:

- 1/2 kg. de atún en tacos
- 1 Sofrito de Tomate y Cebolla Gallina Blanca
- 1 d. de ajo, aceite de oliva, sal, pimienta negra
- 1 gota de vino blanco, orégano y una hoja de laurel.
- 1 pastilla Avecrem Caldo de Pescado
- Sal

## Preparación:

Poner una gota de aceite de oliva en una sartén y sofreír el ajo picadito con la hoja de laurel, incorporar el Sofrito de Tomate y Cebolla Gallina Blanca y dejar que se haga durante 10 minutos a fuego suave. A continuación poner los tacos de atún, sal, pimienta molida negra, el vino blanco y la pastilla de Avecrem Caldo de Pescado -30% de sal desmenuzada.

Moverlo con cuidado pero mezclándolo todo muy bien y dejarlo por espacio de otros 10 minutos a fuego medio-bajo y tapado. Cuando haya pasado ese tiempo, comprobar si está espesito, si no dejarlo otros 2 ó 3 minutos pero controlando que no se pegue. Emplatar y acompañar si se quiere con unas Patatas fritas.

# MERLUZA A LA ROMANA

## **Ingredientes:**

- 4 medallones de merluza
- 2 patatas
- 150 gramos de judías verdes
- 2 ajos
- Harina
- 1 huevo
- Aceite de oliva
- Perejil y sal.

## **Preparación:**

Pelaremos las patatas con forma de diente de ajo, después pelaremos y picaremos los ajos.

En un bol con agua, coceremos las judías y las patatas, las judías las debemos cortar en tiras. Una vez estén cocidas, con una sartén con aceite de oliva, rehogaremos patatas, judías y el ajo picadito.

Sazonaremos los medallones de merluza, y los pasaremos por harina y huevo, en este orden, luego los freiremos en una sartén con aceite de oliva, una vez fritos, los escurriremos en papel de cocina para que no queden aceitosos.

Serviremos el plato, en una fuente con los medallones acompañados de las judías y las patatas, decorando la fuente en su contorno con perejil.

# RAPE EN SALSA PORTUGUESA

## Ingredientes:

- Una cola de rape cortada en trozos medianos
- Patatas cortadas en rodajas no demasiado gruesas
- 2 dientes de ajo fileteado
- ½ tomate
- ½ pimiento verde en tiras
- 1 c/de café de pimentón dulce
- 1taza de café de aceite de oliva
- ½ taza de café de agua
- Sal

## Preparación:

Todo lo anterior, menos el rape y el agua, se pone al fuego. Cuando comienza a calentarse, se añade la ½ taza de café de agua. Dejamos continuar la cocción suave durante diez minutos. A seguir, ponemos los trozos de rape y salamos el conjunto. Tapamos y dejamos cocer durante quince minutos más

# MERLUZA EN SALSA

## Ingredientes:

- 4 rodajas de merluza de entre 3 y 4 centímetros de grueso (2 rodajas por persona)
- 120 gramos de cebolla (más o menos media cebolla grande)
- 2 dientes de ajo
- 20 gramos de almendras crudas
- 1 trozo de pan (40 gr) o en su defecto una rebanada de pan de molde
- 250 ml (1 cuarto de litro) de caldo de pescado (si no tienes usa una pastilla de caldo concentrado)
- 125 ml (medio vaso de tubo) con vino blanco para cocinar
- perejil
- aceite de oliva
- sal y pimienta

## Preparación:

Pica la cebolla muy fina y ponla en una sartén grande (o si tienes en una cazuela) al fuego con 5 cucharadas con aceite de oliva. Deja que se pochen.

Pela los ajos, pícalos muy finos y cuando esté la cebolla lista añádelos. Deja un minuto o dos a que se doren un poco pero sin que se queme nada (daría un sabor demasiado fuerte).

Ahora añade el medio vaso de vino blanco y deja que reduzca un poco.

Pon a calentar el cuarto de litro de caldo de pescado.

Mientras en una sartén tuesta el trozo de pan con una cucharada de aceite de oliva.

Cuando esté el pan (no lo quemes solo tuéstalo un poco) rómpelo a trozos y ponlo en un mortero junto con las almendras (un poco picadas para facilitar el majado) y una pizca de sal (añade muy poca, ya rectificaremos al final). Machaca todo.

Añade el caldo de pescado caliente a la sartén (o cazuela) e incorpora el majado (las almendras y el pan). Remueve un poco y deja cocer durante 5 minutos.

Pasado este tiempo cogemos la batidora y sin sacar de la salten dejamos fina la salsa, sin trozos visibles. Si quieres una salsa más fina puedes pasarla por un colador o un chino, pero si le pasas bien la batidora quedará una salsa con una textura muy agradable.

Dejamos calentar la salsa un par de minutos más y le añadimos dos cucharadas con perejil fresco picado y las rodajas de merluza. Antes de añadir la merluza debes echar sal y pimienta a cada rodaja por ambos lados.

Dejamos las rodajas de merluza al fuego durante dos o tres minutos por cada lado y listo. Sirve en un plato con abundante salsa y espolvorea con un poco más de perejil por encima (ver foto). Fuera de la cocina y a comer.

# TRUCHA NAVARRA

## Ingredientes:

- 6 truchas
- 3 lonchas de jamón
- 40 gr. de harina
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- Aceite para freír

## Preparación:

Limpia cuidadosamente las truchas, retira los interiores y lávalas. A través del corte longitudinal del vientre, introduce 1/2 loncha de jamón y sazona con sal y pimienta. Vuelca la harina en un plato, pasa las truchas una a una y sacúdelas para que suelten el exceso de harina.

Calienta aceite en una sartén y fríe las truchas por las dos caras. El tiempo de fritura depende del grosor de los pescados. Retira las truchas de la sartén y escúrrelas sobre papel absorbente.

Sírvelas muy calientes, espolvoreadas de perejil picado, previamente lavado.

# MEJILLONES CON GUISANTES

## Ingredientes:

- 1 kilo de guisantes.(pueden utilizarse de bote)
- ½ kilo de mejillones
- 100 gramos de gambas
- 50 gramos de mantequilla
- Medio puerro
- Medio vaso (de los de vino) de vino blanco
- 1 chalota o cebolleta fresca
- Agua
- Sal
- Salsa de tomate.

## Preparación:

Si queremos reducir el tiempo de elaboración de la receta podemos utilizar guisantes en conserva de forma que nos evitamos el tener que cocerlos. Si recurrimos a guisantes frescos tenemos que echar mano de la receta original. Cocemos los guisantes al vapor. Mientras se van cociendo, se preparan los mejillones. Colocamos los mejillones con un poco de vino blanco en una cazuela.

Cuando se abran escurrimos el agua y reservamos esa agua para la salsa marinera.

Elaboramos la salsa marinera de la siguiente manera: Picamos la chalota y el puerro en brunoise, pochamos la verdura y cuando esté pochada añadimos un poco de harina y salsa de tomate. Rehogamos todo el conjunto y lo mojamos con el agua de los mejillones. Espolvoreamos con un poco de perejil y ponemos a punto de sal.

Sacamos los mejillones de la cáscara y juntamos la carne con la salsa de marinera.

Una vez cocidos los guisantes, se escurren en un colador grande. En una cazuela amplia ponemos a derretir la mantequilla, se echan los guisantes y se agrega los mejillones y gambas. Mezclamos todos los ingredientes con la salsa y ponemos en una fuente sirviendo enseguida en los platos también templados.

# BOQUERONES FRITOS EN ESCABECHE FRIO

## Ingredientes:

- 1 kilo de boquerones medianos
- 1 cebolla mediana
- 1 hoja de laurel
- 1 pizca de pimienta molida
- 1 pizca de colorante alimentario(o azafrán machacado)
- 1 una cucharadita sal
- 4 cucharadas de vinagre de vino blanco
- ½ litro de agua

## Preparación:

Limpiar lavar, punto de sal enharinar y freír los boquerones dejar enfriar

En un bol o cazuela de barro poner el agua la cebolla muy picada, laurel, pimienta, sal, vinagre y el colorante, comprobar de sal y vinagre, de vinagre que resalte un poco mas, poner los boquerones y dejarlos reposar, probar el escabeche si le falta, agua, sal o vinagre poner, de un día para otro esta muy buenos

# MEJILLONES A LA MARINERA

## Ingredientes:

- 1 kilo de guisantes.(pueden utilizarse de bote)
- ½ kilo de mejillones
- 100 gramos de gambas
- 50 gramos de mantequilla
- Medio puerro
- Medio vaso (de los de vino) de vino blanco
- 1 chalota o cebolleta fresca
- Agua
- Sal
- Salsa de tomate

## Preparación:

Si queremos reducir el tiempo de elaboración de la receta podemos utilizar guisantes en conserva de forma que nos evitamos el tener que cocerlos. Si recurrimos a guisantes frescos tenemos que echar mano de la receta original. Cocemos los guisantes al vapor. Mientras se van cociendo, se preparan los mejillones. Colocamos los mejillones con un poco de vino blanco en una cazuela.

Cuando se abran escurrimos el agua y reservamos esa agua para la salsa marinera.

Elaboramos la salsa marinera de la siguiente manera: Picamos la chalota y el puerro en brunoise, pochamos la verdura y cuando esté pochada añadimos un poco de harina y salsa de tomate. Rehogamos todo el conjunto y lo mojamos con el agua de los mejillones. Espolvoreamos con un poco de perejil y ponemos a punto de sal.

Sacamos los mejillones de la cáscara y juntamos la carne con la salsa de marinera.

Una vez cocidos los guisantes, se escurren en un colador grande. En una cazuela amplia ponemos a derretir la mantequilla, se echan los guisantes y se agrega los mejillones y gambas. Mezclamos. Todos los ingredientes con la salsa y ponemos en una fuente sirviendo enseguida en los platos también templados

# PLATIJA A LA MOLINERA

## Ingredientes:

- 4 lenguados
- 100 g de mantequilla
- 2 limones
- 1 brócoli
- Harina
- 2 dl de caldo de pescado
- Perejil
- Sal
- Aceite.

## Elaboración:

Cocemos el brócoli en agua salada durante 15 minutos. Sazonamos el lenguado y lo rebozamos con harina. Fundimos la mantequilla y cocinamos en ella el pescado. Le damos la vuelta para que se dore por ambos lados. Incorporamos zumo de limón, caldo de pescado y perejil picado. Movemos ligeramente la sartén para que ligue la salsa. Servimos el lenguado, acompañado del brócoli regado con un chorro de aceite de oliva.

# PLATIJA MEUNIER

## Ingredientes:

- 500 gramos de filetes de lenguados sin piel ni espinas
- Sal
- Pimienta negra molida
- El zumo de medio limón
- Perejil picado
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de harina

## Preparación:

Poner el pescado ya limpio en fuente de horno y salpimentar por los dos lados  
añadir una poquita de agua y meter al horno a una temperatura de entre 180 y 200 grados  
quince minutos por cada lado del pescado.  
Mientras poner en una sartén la mantequilla y dejar que se deshaga al fuego añadir el zumo del limón y el perejil muy picado si vemos que queda la salsa clara añadimos la harina si no no la ponemos siquiera.  
Sacamos el pescado del horno y el caldo resultante que esté en la bandeja lo añadimos a la salsa meunier de la sartén removemos bien y metemos en ella el pescado ya cocido  
dejamos cocer unos minutos y apartamos antes de servir