



4 Recetas con pescado

DE TODOS LOS INGREDIENTES DE COCINA, LOS PESCADOS Y MARISCOS SON LOS QUE PRESENTAN MAYOR CANTIDAD DE DUDAS AL MOMENTO DE COMPRARLOS, MANIPULARLOS Y PRESENTARLOS. POR ESO, ESTE MES LES SUGERIMOS UN MENÚ DE MAR FRESCO, PRÁCTICO Y RICO PARA QUE SE ANIMEN A COMBINAR SABORES SANOS CON IDEAS SABROSAS.

TEXTO Y PRODUCCIÓN: ROSE GALFIONE
FOTOS: ROSARIO LANUSSE

TIPS CON MARISCOS

Durante su preparación, es importante que los mariscos no estén expuestos demasiado tiempo a temperatura ambiente. En lo posible, no mantenerlos afuera de la heladera innecesariamente.

Si los langostinos se compran enteros, sus ojos deben estar negros y brillantes, y su cuerpo, firme al tacto.

Los bivalvos, como las almejas, los mejillones o las ostras, deben lavarse y enjuagarse bien para quitar el exceso de arenilla que puedan tener. Una forma rápida de abrirlos es poniéndolos en el microondas durante un máximo de cuatro minutos. Luego se terminan de abrir con la ayuda de un cuchillo.

Un truco para determinar si las almejas están frescas consiste en meterlas dentro de un recipiente con agua fría. Las que queden flotando y las que estén abiertas o rotas deben descartarse.

Agradecemos a Don Fortu por los productos utilizados en esta producción (Tel: 4732-0809
Sitio web: www.donfortu.com)

Croquetas de lenguado

Ingredientes: 4 filetes de lenguado | una cebolla. **Para rebozar:** un huevo | 5 cucharadas de harina | un vaso de leche | una taza de pan rallado | aceite de oliva | sal a gusto | pimienta | nuez moscada c/n | una taza de salsa de tomates.

Procedimiento

Picar la cebolla y el lenguado en trocitos. En una sartén, saltear la cebolla con aceite de oliva hasta que tome color y añadir los filetes de lenguado condimentados con sal y pimienta (el pescado siempre debe condimentarse antes de la cocción). Cocinar vuelta y vuelta y luego desmenuzar con un tenedor hasta formar una pasta homogénea. Sacar del fuego, agregar cinco cucharadas de harina, regresarlo al fuego e incorporar la leche sin dejar de revolver para que no se forme un bloque de masa. Si fuera necesario, agregar un poco más de leche, con cuidado para que no pierda la consistencia. Rectificar los condimentos con sal, pimienta y nuez moscada, y dejar enfriar. Luego formar las croquetas y pasarlas por harina, huevo batido y, por último, pan rallado. Freír u hornear y servir sobre una salsita ligera de tomates. El lenguado puede reemplazarse por mero, abadejo o merluza.



2

Almejas gratinadas

Ingredientes para 12 unidades: 12 almejas grandes | 120 g de champiñones | 4 cucharadas de crema de leche | una yema de huevo | una cucharita de ciboulette picada | una cucharada sopera de pan rallado | aceite de oliva | sal y pimienta.

Procedimiento

Cortar el pie a los champiñones y lavarlos bajo el chorro de agua fría para eliminar los restos de arena. Picarlos bien finos, saltearlos ligeramente con un poco de aceite de oliva hasta que queden dorados. Durante este proceso, conviene no removerlos ni salarlos para que no suelten líquido. Abrir las almejas al vapor en una olla tapada hasta que se separen. Dividir los caparazones y conservar el que tiene la pulpa de la almeja agarrada. La otra mitad se descarta.

En un bowl aparte, se mezcla la yema de huevo con la crema de leche, y se agregan los champiñones salteados. Salpimentar la preparación y agregar una cucharadita de ciboulette picada.

Repartir la mezcla sobre las almejas y espolvorear con un poquito de pan rallado para gratinar. Llevar a horno fuerte unos cinco minutos hasta que estén bien doradas.

Retirar del horno y servir en el momento. Si se ofrecen como primer plato, deben calcularse 3 ó 4 unidades por persona. Se comen con un tenedor de pescado o de postre.

Otra alternativa es procesar la almeja e incorporarla a la mezcla del champiñón.





Cucharitas de langostinos

Ingredientes para 8 cucharitas: 8 langostinos crudos. **Marinada:** una cucharada de vinagre | una cucharada de mostaza | una cucharada de azúcar | jugo de un limón | jugo de una naranja | semillas de sésamo integrales | brotes de alfalfa fritos u horneados. **Dip:** una cucharada de mostaza | una cucharada de miel.

Procedimiento

En un bowl, mezclar el jugo de naranja, el jugo de limón, el vinagre, la mostaza y el azúcar. Limpiar los langostinos, sacándoles la cabeza, la piel, las patitas y la cola. Además, debajo del caparazón que recubre el dorso, la superficie está surcada por una pequeña tripa que se extiende de cola a cabeza muchas veces poco visible y que también debe extraerse. Es posible comprarlos pelados e, incluso, cocidos, lo cual hace que la receta sea más sencilla, aunque los procedimientos varían. De una u otra manera, los langostinos crudos o cocidos se marinan durante una hora en la heladera para no cortarles la cadena de frío. Luego se cocinan en una plancha, vuelta y vuelta, hasta que queden ligeramente dorados. Se presentan en cucharitas con un poco de salsa y se sirven fríos o tibios.

Para decorar, se fríen rápidamente unos cuantos brotes de alfalfa hasta que tomen una coloración dorada y queden crocantes y se colocan algunos brotes sobre el langostino. Para finalizar, se espolvorea con algunas semillitas de sésamo integral.

Otra manera de presentar esta receta es con palillos de brochettes y el dip en un recipiente aparte para que cada cual sumerja su pieza. En este caso, evitaremos los brotes y las semillas, pero se le puede agregar una rodajita de ananá fresco que también puede dorarse vuelta y vuelta sobre una plancha bien caliente.

Ceviche de salmón

Ingredientes para 8 vasitos: 300 g de filete de salmón rosado | un diente de ajo | 3 échalottes | jugo de 3 limas | un puñado de cilantro | jengibre | gotitas de tabasco | sal y pimienta de molinillo a gusto.

Procedimiento

Para esta preparación, debemos usar salmón rosado fresco, sin su piel y sus espinas. Cortarlo en pequeños cubitos y colocarlo dentro de un recipiente, en lo posible de loza o vidrio. Pelar un trozo de jengibre de aproximadamente 5 cm de largo, rallarlo y extraer su jugo apretando la ralladura con el puño de la mano (sólo usaremos el líquido de la raíz, lo sólido se descarta). Luego agregar el jugo de las limas, los échalottes picados fino, un puñado de cilantro (que puede reemplazarse por perejil o eneldo), un diente de ajo cortado bien chiquito y, para finalizar, condimentar con sal y pimienta y unas gotitas de tabasco. Probar y, en caso necesario, rectificar los condimentos a gusto.

Mezclar bien todo, tapar el recipiente y llevar a la heladera un par de horas para unir los sabores. Colocar dentro de vasitos de vidrio si se ofrece como aperitivo, o bien, en copas, si se sirve como entrada. Decorar con unas hojitas de la hierba elegida. Esta receta queda muy bien combinada con guacamole.

Lo ideal es prepararla el mismo día, unas horas antes, pero para agilizar los tiempos podemos tener los jugos exprimidos (lima y jengibre unidos para que el jengibre no se oxide) y los ingredientes picados de antemano.

