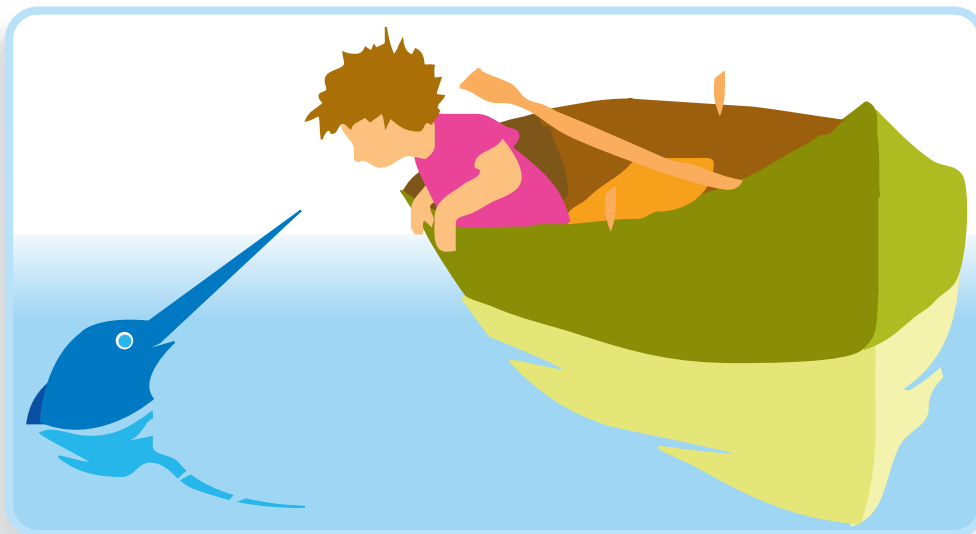


Recetas divertidas de **PEZ ESPADA** ¡Auténtica carne de pescado!



Hola amigas y amigos.

Todos ya sabéis que el pescado es un alimento básico y necesario para un crecimiento sano. Pero a muchos el pescado no os gusta por las espinas o porque no combina con vuestras comidas favoritas.

Aquí os presentamos al PEZ ESPADA, un pescado que apenas tiene espinas, que se parece mucho a la carne y que está...¡RIQUÍSIMO!.

Se puede preparar a vuestro gusto: como hamburguesas, con espaguetis o en una pizza.

A continuación os mostramos algunas recetas divertidas para que os las preparen en vuestras casas.

¡Os vais a chupar los dedos!



Tus comidas
favoritas
pueden ser de
pez espada



PIZZA DE PEZ ESPADA

INGREDIENTES:

1 oblea de pizza
6 cucharadas de salsa de tomate
4 lonchas de queso, 400 gr. de pez espada
10 aceitunas negras, mozzarella
orégano

ELABORACIÓN:

Encender el horno y ponerlo a 200° durante unos minutos, para que cuando metamos la pizza esté caliente. Adobar las rodajas de pez espada con ajo, perejil y sal. Freír las rodajas en un poco de aceite caliente.

Una vez listo, desmenuzarlo. Reservar.

Poner la oblea en una placa de hornear y extender por encima las 6 cucharadas de tomate, encima del tomate poner las lonchas de queso y luego el pez espada desmenuzado, colocar las aceitunas, y cubrirlo todo con un poco de mozzarella rayada y orégano picado. Meter la pizza en el horno durante 20 o 30 minutos a 200° de temperatura.



ALBÓNDIGAS DE ESPADA

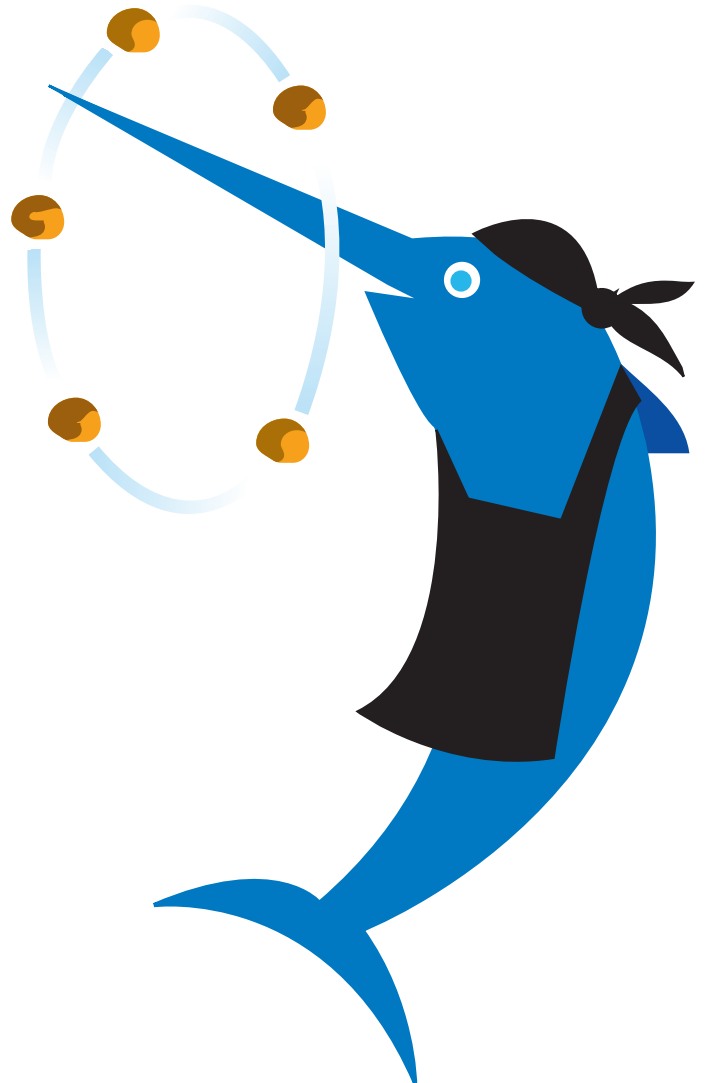
INGREDIENTES:

2 kilos de espada, 5 cebollas,
3 pimientos rojos, 1 pimiento verde,
2 dientes de ajo, 3 huevos,
1 vaso de vino blanco, 2 vasos de aceite de oliva,
1 vaso de leche, pan rayado.

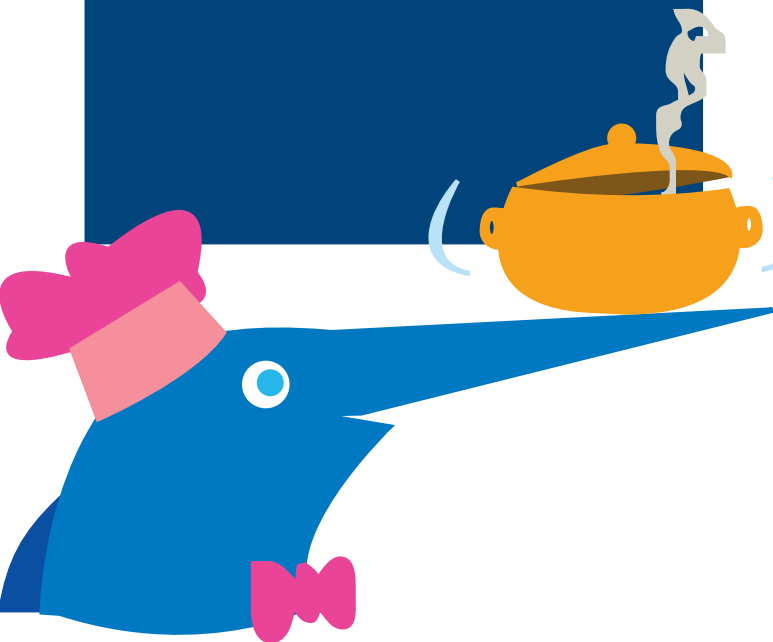
ELABORACIÓN:

Cocemos el espada en abundante agua con un poco de sal, una vez cocido lo picamos muy menudito y lo reservamos.

En un bol mezclamos el pez espada, un vaso de leche, 3 huevos, pan rayado, una cebolla muy picadita, un poco de sal, unos ajos muy picaditos y amasamos todo hasta tener una pasta homogénea. Hacemos unas bolitas pequeñas y las freímos en abundante aceite de oliva, una vez fritas las reservamos en una tartera. Preparamos la salsa en el mismo aceite de freír las albóndigas, añadimos los pimientos picados, la cebolla picada y dejamos que se pochen, luego añadimos el vaso de vino blanco y un poco de sal, dejamos que se reduzca, batimos todo y se lo añadimos a las albóndigas, lo cocinamos un poco y listo para comer.



El pez espada
es muy fácil
de comer
porque apenas
tiene espinas



ARROZ CON PEZ ESPADA

INGREDIENTES: (2-3 personas):

2 filetes de pez espada (congelados)
4 dientes de ajo, 1 pimiento, 2 tomates
1 latita de pimientos morrones
2 puñados de gambas congeladas
6 puñados de arroz, perejil,
aceite, agua, sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Dorar el pez espada y las gambas en una sartén con un poco de aceite y reservar. Hacer un majado con el pimiento, los tomates, los ajos, sal, pimienta, perejil, los morrones, un chorrito de aceite y otro de agua. Sofreír lo majado en el aceite que ha quedado en la sartén del pescado. Añadir el arroz, remover un poco y añadir el doble de agua, cocer unos 10 minutos. Casi al final de la cocción agregar las gambas y el pescado que teníamos reservado. Cuando termine de cocer, tapar y dejar unos minutos de reposo. Servir con un chorrito de limón.



ESPAGUETIS CON PEZ ESPADA

INGREDIENTES:

250 gr. de espaguetis,
200 gr. de pez espada cortado en dados,
150 gr. de queso parmesano cortado en virutas
ralladura de 1 limón, 1 ramita de tomillo,
1/2 guindilla, sal y pimienta
1 dl. de aceite de oliva

ELABORACIÓN:

Cuece la pasta en una cacerola grande con agua,
sal y aceite, hasta que esté al dente.

Escúrrela y resérvala en caliente.

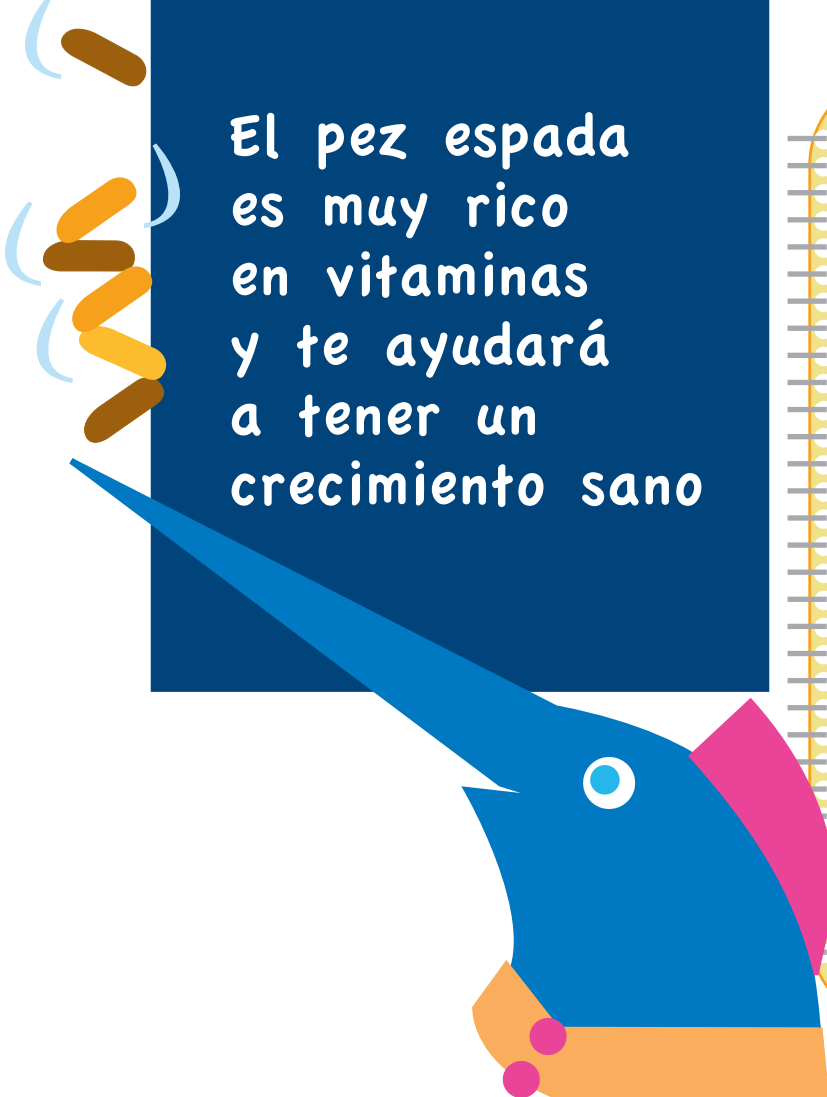
Fríe los dados de pez espada con un poco de aceite.

Retíralos de la sartén, añade la pasta, la ralladura de
limón, el tomillo y la guindilla. Déjalo a fuego moderado
durante 3 minutos aproximadamente. Monta los platos
con un lecho de espaguetis y pez espada, para regar todo,
después, con el aceite aromático y las especias.

Corona la pasta con las virutas de parmesano.

Incorpora otros quesos que te gusten.





El pez espada
es muy rico
en vitaminas
y te ayudará
a tener un
crecimiento sano

CROQUETAS DE PEZ ESPADA

INGREDIENTES:

1/2 cebolla picada muy fina,
50 gr. de aceite de oliva,
30 gr. de harina de trigo,
1/2 litros de leche.
200 gr. de pez espada.
sal, pimienta, nuez moscada, huevo
pan rallado

ELABORACIÓN:

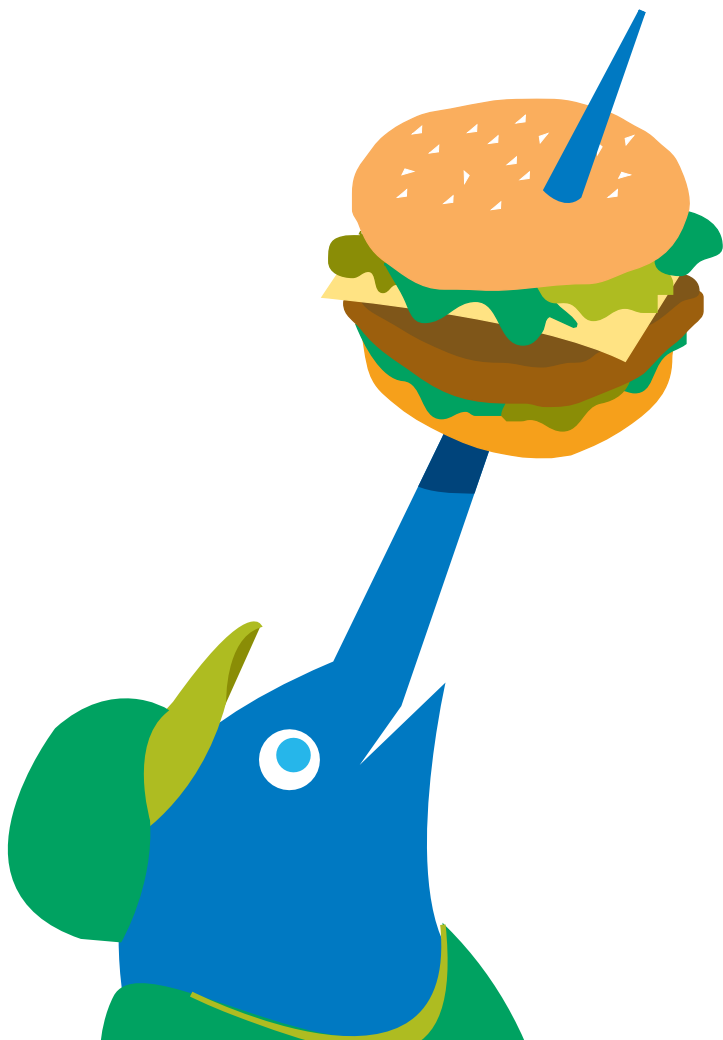
Rustrar la cebolla en el aceite lentamente y añadir el pez espada muy finamente picado. Incorporar al aceite la harina, dejar unos minutos sin parar de revolver y añadir la leche. Seguir revolviendo hasta que la bechamel esté a punto. Salpimentar y rallar la nuez moscada.

Añadir el perejil picado.

Dejar enfriar horas en la nevera antes de proceder a torneirlas. Una vez fría la bechamel, formar las croquetas, mojarlas en huevo batido y rebozarlas en pan rallado.

Freír en aceite caliente.





HAMBURGUESA DE PEZ ESPADA

INGREDIENTES:

200 gr. de pez espada
1 cebolla , perejil
pan rallado
2 huevos , leche
(para remojar un trozo de pan).

ELABORACIÓN:

Se desmenuza el pez espada y se pica la cebolla fina y el perejil, se le agrega 1 huevo y el trozo de pan remojado en un poco de leche, se hace una masa compacta y se forman las hamburguesas, se pasan por pan rallado y el huevo, se frien, y se les echa un poco de limón si se desea.



Se recomienda
comer pescado
varias veces
a la semana



MILANESA DE PEZ ESPADA

INGREDIENTES:

filete de pez espada
huevo
harina
pan rallado
sal al gusto.

ELABORACIÓN:

Se reboza el filete de pez espada con harina de trigo, luego lo empapamos en huevo batido, posteriormente se reboza en pan rallado y se fríe en aceite. Se sazona el filete al gusto y ya está listo para servir.



EDITA: ORGANIZACIÓN DE PALANGREROS GUARDESES (ORPAGU)

FINANCIA: FROM Y FONDO EUROPEO DE PESCA

COORDINA : SERVIDUIDE

DISEÑO: ITRES PUBLICIDAD

IMPRIME: ALFER

DEPÓSITO LEGAL: VG 840-2010

