

100 maneras de cocinar

Karlos Arguiñano
Enrique Fleischmann
Iwao Komiyama

Bruno Oteiza
Ramón Roteta

PESCADOS Y MARISCOS



bainet
editoria



Todas las recetas con video

100
maneras
de cocinar

Karlos Arguiñano
Enrique Fleischmann
Iwao Komiyama
Bruno Oteiza
Ramón Roteta

PESCADOS Y MARISCOS

Primera edición: Noviembre 2013

Edición: Bainet editorial S.A.

Textos: Karlos Arguiñano, Enrique Fleischmann, Iwao Komiyama, Bruno Oteiza y Ramón Roteta

Fotografías: Laura 10m, Itziar Iriarte, Alberto Elosegui y Juantxo Egaña

Cubierta, diseño interior y maquetación: Burman Comunicación.

Colaboración: Taller de publicaciones S. L.

Fotomecánica: GRAFO S.A.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos – www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© Karlos Arguiñano, Enrique Fleischmann, Iwao Komiyama, Bruno Oteiza y Ramón Roteta

© De esta edición, Bainet editorial S.A.

Uribitarte, 18 – 48001 Bilbao

I.S.B.N.: 978-84-96177-79-6

Depósito Legal: BI-1333-2013

Impreso y encuadernado en GRAFO, S.A.

Impreso en España (*Printed in Spain*)

bainet
editorial

Prólogo

El hombre ha utilizado la pesca como uno de sus principales recursos para alimentarse desde hace 10.000 años. El mar, según estudios científicos, contiene unas 20.000 especies de peces, la mayoría de ellas comestibles.

Las formas de preparación del pescado han ido variando a lo largo de la historia de la humanidad según las técnicas de conservación de las que el hombre ha dispuesto en cada momento.

La primera fue el secado, posteriormente el ahumado, y más tarde se descubrió la salazón. Esta supuso toda una revolución para la comercialización del pescado. Así, el pescado empezó a formar parte de la dieta de las poblaciones alejadas de mares y ríos.

Las primeras formas de preparación del pescado de las que hay constancia datan de la época de los romanos; en aquellos años ya se utilizaban técnicas de cocción tan actuales como el papillote, incluso hay un antecedente del escabeche. Pero la gran expansión en el consumo del pescado vino de la mano de la industria del frío. Las nuevas técnicas de conservación y transporte permitieron que el pescado fresco llegase a cualquier parte del mundo en condiciones de ser consumido.

El pescado es un alimento de gran valor nutritivo, con un contenido en proteínas similar al de la carne pero con menor contenido en grasa.

Cuando se compra el pescado o el marisco lo que debemos observar es su grado de frescura. Esta es la cualidad principal que nos indica la calidad del producto. El mercado también nos ofrece la posibilidad de adquirir pescados en conservas o semiconservas, e incluso congelados de gran calidad.

En la cocina, pescados y mariscos se prestan a una gran variedad de formas de prepararlos. Sea cual sea la técnica que se emplee, siempre se debe tener sumo cuidado en conseguir "su punto", o sea, que esté jugoso. No debe verse sometido a una cocción prolongada o a un hervor excesivamente fuerte.

Las 100 recetas que presentamos en este libro son obra de cinco prestigiosos cocineros. Karlos Arguiñano aporta la cocina sencilla y casera, la de toda la vida. Bruno Oteiza envuelve esta cocina con un toque de vanguardia. Ramón Roteta otorga arte y sabor. Iwao Komiyama, la sutileza de la cocina oriental, y Enrique Fleischmann, imaginación y colorido. Y entre los cinco nos ofrecen un amplio y variado repertorio que dará satisfacción a todos los paladares. Todas las recetas aparecen con la lista de ingredientes, el método de elaboración y la foto del plato terminado, listo para llevar a la mesa.

El libro está ordenado en siete apartados. Empieza con los pescados azules, continúa con los saludables pescados blancos, y cierran ambos apartados unas interesantes recetas de pescados de agua dulce. Los dedicados a los mariscos empiezan con los apreciados crustáceos (gambas, langostinos, cigalas, etc.) y continúa con los moluscos (calamares, pulpos, almejas, mejillones, etc.). Después sigue el dedicado a las recetas denominadas mixtas, que mezclan, entre otros, pescados y mariscos. El libro finaliza con las recetas preparadas según la ancestral técnica nipona del sashimi.

Además, para que resulte más fácil, todas las recetas llevan un código QR, que nos ofrece la posibilidad de ver en nuestro dispositivo móvil un vídeo con la elaboración del plato hecha por el propio autor de la receta.



Elaboración

Ramón Roteta

Ingredientes (2 p.)

- 1 verdel de 500 g
- 2 patatas
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de puré de tomate
- 1 cucharadita de tabasco
- 1 copa de vino blanco
- aceite de oliva
- sal

Retira la cabeza y las espinas del verdel y filetéalo en cuatro trozos. Unta las porciones de pescado con aceite, sazona y déjalas marinar a temperatura ambiente en un plato con la piel hacia arriba durante 10 minutos. Fríe los lomos de verdel con la piel hacia arriba en una sartén con un chorrito de aceite. Escurre sobre papel de cocina.

Para el caldo, cuece las espinas y la cabeza del verdel en una cazuela con agua que cubra y una pizca de sal. Cocina durante 10-12 minutos.

Pica la cebolla y el diente de ajo y rehógalos lentamente en una cazuela con un chorrito de aceite. Añade las patatas peladas y cortadas en rodajas. Agrega el vino blanco, el puré de tomate, el tabasco y el caldo del verdel. Sazona, tapa y guisa durante 15 minutos aproximadamente. Retira las patatas y reserva el caldo.

Corta el pimiento verde en juliana y fríe las tiras en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona.

Emplata el marmitako de verdel en platos hondos. Coloca primero las patatas, pon encima los lomos de verdel fritos y cubre con el pimiento. Vierte el caldo del guiso por encima y sirve enseguida.



9. Marmitako de verdel

Índice de recetas

Pescado azul



1. CABALLA CON GUI SANTES Y ZANAHORIAS 8



2. ALBÓNDIGAS DE PEZ ESPADA AL AZAFRÁN 10



3. CAZÓN ADOBADO CON ENSALADA DE RÚCULA 11



4. MARMITAKO "JULIÁN" 12



5. ROLLO DE ATÚN 14



6. TATAKI DE ATÚN CON SALSA PICANTE 16



7. TORTITAS DE ATÚN CON PAPA 17



8. SALMONETE "HUELGA" 18



9. MARMITAKO DE VERDEL 20



10. VERDEL EN CONSERVA 22



11. PUDÍN DE CHICHARRO CON BERENJENA 23



12. CHICHARRO EN SAL CON VERDURAS ESTIVALES 24



13. PESCADO AZUL EN ESCABECHE 26



14. SARDINAS CON SU PAN 28



15. SARDINAS RELLENAS CON PROVENZAL 30



16. SARGO A LA LIBANESA 32



17. LOMOS DE RODABALLO CON PATATAS EN SALSA VERDE 34



18. RODABALLO CON SALSA VERDE Y ALMEJAS REBOZADAS 36

Pescado blanco

	19. BACALAO CON PATATAS PANADERA Y HUEVO	38
	20. BACALAO FRESCO EN COSTRA DE SÉSAMO	40
	21. LOMO DE BACALAO CON REPOLLO	42
	22. KOKOTXAS DOS GUSTOS CON ARROZ FRITO ...	44
	23. BACALAO ASADO CON VINAGRETA DE GUINDILLA	46
	24. LUBINA A LA PLANCHA CON MUSELINA DE ESPÁRRAGO.....	47
	25. LUBINA CON CALDO DE TOMATE CLARIFICADO	48
	26. BESUGO ASADO AL TXAKOLÍ.....	50
	27. CABRARROCA CON MACEDONIA DE VERDURA EN SALSA VERDE	52
	28. DORADA ASADA CON SALSA DE LIMÓN.....	54
	29. MONTADITOS DE GALLO Y CALABACÍN CON TOMATE	56
	30. LENGUADO CON VILLEROI DE GAMBAS.....	58
	31. LENGUADO CON CHAMPIÑONES EN ESCABECHE.....	60
	32. RULO DE LENGUADO CON CUSCÚS DE TAPIOCA.....	61

	33. MERLUZA EN SALSA VERDE CON HUEVO ESCALFADO.....	62
	34. POPIETAS DE MERLUZA RELLENAS.....	64
	35. MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES Y ALMEJAS.....	66
	36. MERO A LA PLANCHA CON PURÉ DE ALCACHOFA.....	68
	37. MERO ASADO CON HABAS ADEREZADAS.....	70
	38. PESCADO AL PAPILOTE	72
	39. PESCADILLA ASADA CON VERDURAS.....	74
	40. LOMOS DE RAPE CON PANCETA Y CREMA DE LECHUGA.....	76
	41. RAPE NEGRO	78
	42. MEDALLÓN DE RAPE CON BORRAJA	80
	43. SAPITO CON VERDURAS.....	82

Pescado de río

	44. TRUCHA REBOZADA CON SALSA DE ALMENDRA.....	84
	45. SALMÓN CON CREMA DE COLIFLOR.....	86
	46. CARPACCIO DE SALMÓN	88

	47. DADOS DE SALMÓN CON SU PIEL TOSTADA	90
	48. LOMO DE SALMÓN A LA MARINERA	92
	49. MONTADITOS DE SALMÓN	94
	50. SALMÓN MARINADO.....	96
	51. HOT ROLL DE SALMÓN.....	98

Crustáceos

	52. BISQUE DE MARISCO.....	100
	53. CARABINEROS CON ENSALADILLA.....	102
	54. CARABINEROS ENCOCADOS CON MANGO Y PISTACHOS.....	104
	55. CÓCTEL DE GAMBAS.....	106
	56. GAMBAS A LA SAL.....	108
	57. TEMPURA DE GAMBAS.....	110
	58. CARPACCIO DE LANGOSTINOS	112
	59. LANGOSTINOS AL AROMA DE IBÉRICO.....	114
	60. LANGOSTINOS CON MAHONESA Y MELÓN.....	115

	61. BROCHETA DE LANGOSTINOS CON SALSA DE CACAHUETE.....	116
	62. CIGALAS GRATINADAS CON VERDURAS	118
	63. COLITAS DE CIGALAS CRUJIENTES CON CREMA DE AGUACATE.....	120
	64. PASTA RELLENA DE CIGALAS AL VAPOR EN SALSA DE LIMA	122
	65. NÉCORAS EN SALSA CON ARROZ FRITO	124
	66. SALPICÓN DE TXANGURRO CON INFUSIÓN HELADA DE REGALIZ	126
	67. TXANGURRO A LA DONOSTIARRA.....	128

Moluscos

	68. ENSALADA DE MARISCO CON DOS SALSAS	130
	69. CHIPIRONES RELLENOS	132
	70. CHIPIRÓN CON ESPUMA	134
	71. CHIPIRONES A LA PLANCHA CON PATATA AHUMADA.....	135
	72. CALAMARES CON VEGETALES EN TEMPURA	136
	73. MARMITAKO DE CALAMAR	138
	74. GUISO DE SEPIA CON PATATAS	140

	75. MEJILLONES EN PAPILOTE TRANSPARENTE	142
	76. MEJILLONES CON SETAS GRATINADAS	144
	77. EL MEJILLÓN VOLADOR.....	146
	78. NAVAJAS CON SALSA DE TOMATE	148
	79. GUISO DE PULPO CON PATATAS Y ARROZ.....	150
	80. PULPO CON PATATA ASADA	152
	81. LAS OSTRAS Y EL MAÍZ	154
	82. ALCACHOFAS CON OSTRAS TIBIAS	156
	83. VIEIRAS A LA PLANCHA CON SOPA DE PANADERA	158
	84. VIEIRAS FRITAS CON REBOZUELOS.....	160

Mixto

	85. BOGAVANTE CON VIEIRAS	162
	86. BROCHETAS DE MAR Y MONTAÑA	164
	87. CEVICHE DE FRUTOS DE MAR	166

	88. POPIETAS DE LENGUADO AL CAVA Y GELATINA DE MEJILLÓN.....	168
	89. CILINDRO DE MERLUZA RELLENO DE CANGREJOS DE RÍO.....	170
	90. GRATINADO DE MARISCO.....	172
	91. PESCADILLA CON KÉTCUP VERDE Y BERBERECHOS.....	174
	92. RAPE CON QUISQUILLAS	176
	93. SALPICÓN DE MARISCOS CON GUACAMOLE.....	178
	94. VIEIRAS CON CREMA DE ERIZO.....	180
	95. ZARZUELA DE PESCADO Y MARISCO	182

Sashimi

	96. SASHIMI DE ATÚN ROJO	184
	97. SASHIMI DE CALAMAR.....	186
	98. SASHIMI DE FLOR DE CALAMAR	188
	99. SASHIMI DE LENGUADO CON OLIVA	190
	100. SASHIMI DE RODABALLO	192

100
maneras
de COCINAR

Karlos Arguilano
Enrique Fleischmann
Iwao Komiyama
Bruno Oteiza
Ramón Roteta

PESCADOS Y MARISCOS



El hombre ha utilizado la pesca como uno de sus principales recursos para alimentarse desde hace diez mil años. El mar, según estudios científicos, contiene unas 20.000 especies de peces, la mayoría comestibles.

El pescado es un alimento de gran valor nutritivo, con un contenido en proteínas similar al de la carne, y con menor contenido graso.

Las recetas que aparecen en este libro son obra de cinco prestigiosos cocineros. Karlos Arguilano aporta la cocina sencilla y casera, la de toda la vida. Bruno Oteiza envuelve esta cocina con un toque de vanguardia. Ramón Roteta otorga arte y sabor. Iwao Komiyama, la sutileza de la cocina oriental, y Enrique Fleischmann, imaginación y colorido. Y entre los cinco nos ofrecen un amplio y variado recetario que dará satisfacción a todos los paladares.

Todas las recetas aparecen con la lista de ingredientes, el método de elaboración y la foto del plato terminado, listo para llevar a la mesa. Además, para que resulte más fácil, todas las recetas llevan un código QR que nos ofrece la posibilidad de ver en nuestro dispositivo móvil un video con la elaboración del plato hecha por el propio autor de la receta.

El libro está ordenado en siete apartados. Empieza con los pescados azules, continúa con los saludables pescados blancos, y cierran ambos apartados unas interesantes recetas de pescados de agua dulce. Los dedicados a los mariscos empiezan con los apredados crustáceos (gambas, langostinos, cigalas, etc.) y continúa con los moluscos (calamares, pulpos, almejas, mejillones, etc.). Después sigue el dedicado a las recetas denominadas mixtas, que mezclan, entre otros, pescados y mariscos. El libro finaliza con las recetas preparadas según la ancestral técnica nipona del sashimi.

En total, 100 maneras de cocinar un amplio surtido de pescados y mariscos para satisfacer todos los gustos.

libro recomendado por

hogarutil
www.hogarutil.com

bainet
editorial

www.bainet-editorial.com