



MERLUZAS

UN SABOR DE TODA LA VIDA



10 RECETAS
SENCILLAS



conxemar



 MERLUZAS 

UN SABOR DE TODA LA VIDA

10 RECETAS

DE TODA LA VIDA

3 & 4

MERLUZAS, UN SABOR QUE SORPRENDE & EL CLÁSICO DE TODA LA VIDA

5 & 6

BOCADILLO DE MERLUZA FRITA, JAMÓN,
PIMIENTO VERDE Y HUEVOS DE CODORNIZ

7 & 8

MERLUZA A LA GALLEGA CON AJADA DE BERBERECHOS

9 & 10

MERLUZA A LA SIDRA

11 & 12

MERLUZA A LA VIGUESA CON ALMEJAS

13 & 14

MERLUZA AL HORNO AL ESTILO ITALIANO

15 & 16

MERLUZA ASADA DE LA ISLA DE SPETSÆ

17 & 18

MERLUZA CON SALSA DE AJO NEGRO Y AVELLANAS

19 & 20

MERLUZA EN SALMUERA CON TARTAR DE AGUACATE Y TOMATE

21 & 22

MERLUZA IMPERIAL

23 & 24

MERLUZA A LA VASCA



conxemar 



ANAMER

❄️ MERLUZAS ❄️

UN SABOR QUE SORPRENDE

Este recetario tiene como objetivo presentar al lector la merluza congelada en sus dos variedades que captura nuestra flota, la *Merluccius hubbsi* y *Merluccius australis*. Un pescado con múltiples virtudes y versatilidad gastronómica, a través de una serie de preparaciones culinarias típicas de la cocina española, pero también con preparaciones de otras cocinas como la italiana, griega, portuguesa o japonesa, buscando potenciar el sabor y las cualidades de la misma.

Las merluzas habitan diferentes océanos, siendo estas dos especies procedentes principalmente del Atlántico sur, y tradicionalmente pescado por la flota congeladora de arrastre. Se trata de los buques de la flota española con un mayor nivel tecnológico, desde la captura las merluzas son ultracongeladas a bordo, garantizando la mayor calidad de tratamiento y conservación para que este producto llegue al mercado en óptimas condiciones.

De carne blanca, se trata de una de las especies más populares de la cocina española que admite diferentes tipos de preparaciones como mostramos en el presente recetario. La merluza es además de deliciosa, una especie que contribuye a una alimentación saludable, nutritiva y muy baja en calorías.

EL CLÁSICO DE TODA LA VIDA

La campaña de promoción de la merluza nace de la colaboración entre la Asociación Nacional de Armadores de Buques Congeladores de Pesca de Merluza (ANAMER) y la Asociación Española de Mayoristas, Importadores, Transformadores y Exportadores de Productos de la Pesca y Acuicultura (CONXEMAR), y tiene como principal objetivo promover el consumo de merluza congelada. La merluza es una especie de pescado ya clásica en España pero con importante recorrido en el extranjero, así como en ciertos segmentos de consumo del mercado nacional.

Puedes descargarte el presente recetario usando el código QR que aparece al final del mismo, o visitando nuestras web www.merluzas.es





BOCADILLO DE MERLUZA FRITA JAMÓN, PIMIENTO VERDE Y HUEVOS DE CODORNIZ

CORTE DE LA MERLUZA: MEDALLONES O FILETES



INGREDIENTES:

- 2 medallones de merluza
- 1 bollo redondo de pan artesano
- 2 lonchas de jamón ibérico
- 1 pimiento verde
- 2 huevos de codorniz
- 1 tomate
- Aceite de oliva virgen
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Poner en una plancha o sartén caliente, engrasada con un chorrito de aceite, la merluza, enharinar para que no se pegue, dejar hacer unos minutos por cada lado.
2. Mientras, abrir el panecillo y restregarlo con el tomate, regándolo con un poco de aceite y sal, también se puede mezclar primero el tomate rallado, el aceite y la sal y después untarlo en el panecillo
3. Freír el pimiento.
4. Freír los huevos de codorniz.
5. Montaje del bocadillo: Poner las lonchas de jamón ibérico, el pimiento, la merluza y por último los huevos.
6. Servir.

MERLUZA A LA GALLEGA



CON AJADA DE BERBERECHOS

————— ————— CORTE: RODAJAS DE MERLUZA

PREPARACIÓN:

1. En una olla con abundante agua, poner las patatas cortadas en rodajas, la cebolla picada en cuartos, las hojitas de laurel y la sal.
2. Sazonar la merluza.
3. Cuando las patatas estén medio cocidas, añadir la merluza, cocer durante 10 minutos aproximadamente, comprobar que las patatas estén blandas.

PREPARAMOS LA AJADA:

1. En una sartén echar un buen chorro de aceite de oliva.
2. Agregar los ajos picaditos, dejar hasta que doren y retirar del fuego.
3. Cuando haya enfriado un poco añadir el pimentón.
4. Mientras ponemos en remojo en agua con sal los berberechos durante 1 hora, pasado este tiempo lavar bien los berberechos bajo el chorro de agua fría.
5. Poner la sartén al fuego e incorporar los berberechos hasta que abran, mover la sartén para que liguen los jugos del berberecho con la ajada.
6. Servir en el plato, poner la rodaja de merluza, acompañar los berberechos a un lado y regar con la ajada por encima de todo.

INGREDIENTES:

(PARA 4 PERSONAS)

- 800 g de merluza
- ½ kg de berberechos
- 4 patatas
- 1 cebolla
- 2 hojitas de laurel
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Aceite de oliva
- Sal





MERLUZA A LA SIDRA



CORTE DE LA
MERLUZA: RODAJA



INGREDIENTES: (PARA 4 PERSONAS)

- 1 kg de merluza
- 2 cebollas rojas
- 2 dientes de ajo
- 1 manzana
- 1 vaso de salsa de tomate
- 2 cucharadas de carne de pimiento choricero
- 1 vaso de sidra
- Caldo de pescado
- Harina
- Aceite virgen extra
- Sal
- Perejil

PREPARACIÓN:

1. Picar los dientes de ajo y la cebolla. Remojar el pimiento choricero en agua caliente, cuando esté blandito, con la ayuda de una cuchara sacamos la carne.
2. En una cazuela echar un chorro de aceite y pochar la cebolla y el ajo a fuego medio, agregar la manzana en daditos, la carne del pimiento choricero y la sidra. Cocer a fuego suave durante 15 minutos. Triturar.
3. Salpimentar la merluza, pasar por harina y freír en una sartén con abundante aceite, hasta que se doren. Escurrir bien y pasar a una cazuela ancha.
4. Agregar la salsa, un poco de caldo de pescado, si fuera necesario, y cocinar a fuego mínimo, moviendo la cazuela, para que ligue la salsa con los jugos del pescado, cocinar durante 10 minutos aproximadamente.
5. Servir en la misma cazuela.

MERLUZA A LA VIGUESA CON ALMEJAS

CORTE DEL PESCADO: RODAJAS DE MERLUZA



INGREDIENTES: (PARA 4 PERSONAS)

- 800 g de merluza
- 1 kg de patatas
- 1 dl de aceite
- 1 cebolla
- ½ kg de almejas
- Caldo de pescado
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- Pimentón
- Pimiento
- Sal
- Limón
- Laurel
- Tomillo

PREPARACIÓN:

1. Aliñar las rodajas de merluza con sal y unas gotas de limón.
2. Picar la cebolla menudita.
3. Machacar los dientes de ajo con una rama de perejil y una cucharadita de zumo de limón.
4. Freír la cebolla juntamente con el majado de ajos, en una cazuela ancha y baja.
5. Cortar las patatas en rodajas no muy gruesas, espolvorearlas con sal.
6. Cuando el refrito esté hecho, añadir las patatas, cubrir con caldo, añadir un poco de pimentón, el tomillo, la pimienta y una hoja de laurel, dejar cocer unos 15 minutos o hasta que las patatas estén un poco tiernas.
7. Poner la merluza encima de las patatas, dejar cocinar unos 10 minutos aprox., remover la cazuela para ligar todos los jugos.





MERLUZA AL HORNO AL ESTILO ITALIANO

CORTE DE LA
MERLUZA: FILETES



INGREDIENTES: (PARA 4 PERSONAS)

- 4 filetes de merluza con piel
- 500 g de tomates cherry cortados por la mitad
- 50 g de aceitunas negras deshuesadas cortadas por la mitad
- 25 g de piñones
- Hojas de albahaca fresca
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Precaentar el horno a 200° C.
2. Salpimentar el pescado. Calentar el aceite en una fuente apta para el horno y el fuego. Marcar en el aceite los filetes con la piel hacia abajo hasta que estén crujientes.
3. Añadir los tomates, las aceitunas y los piñones alrededor del pescado, sazonar y regar con un chorrito de aceite, hornear durante 15 minutos aproximadamente.
4. Echar las hojas de albahaca por encima y rociar con aceite antes de servir.

MERLUZA ASADA DE LA ISLA DE SPETSÆE

CORTE DE LA MERLUZA: FILETES



INGREDIENTES: (PARA 4 PERSONAS)

- 4 filetes de merluza, de unos 175 g cada uno
- 400 g de tomate pera
- 1 cebolla picada fina
- 2 dientes de ajo picado finos
- 100 ml de vino blanco seco
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 55 g de pan rallado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Una pizca de azúcar
- Zumo de ½ limón
- Perejil para decorar

PREPARACIÓN:

1. Calentar el aceite en una sartén, añadir la cebolla y el ajo y sofreír unos 5 minutos, hasta que estén dorados. Agregar el vino, el tomate, el azúcar, el perejil, sal y pimienta, y llevar a ebullición; Dejar que se cuezan a fuego lento uno 30 minutos, hasta que la salsa esté espesa.
2. Poner el pescado en una fuente de horno engrasado con un chorrillo de aceite, rociar con el zumo de limón y salpimentar.
3. Cuando la salsa esté hecha, extenderla por encima del pescado. Asarlos en el horno precalentado a 170°C unos 15 minutos.
4. Subir la temperatura del horno a 220°C y espolvorear el pan rallado por encima del pescado. Volver a colocar en el horno y asar unos 10 minutos aproximadamente, hasta que esté dorado y crujiente.
5. Servir caliente decorado con el perejil picado.





MERLUZA CON



SALSA DE AJO NEGRO Y AVELLANAS

CORTE DE LA MERLUZA: LOMOS

PREPARACIÓN:

1. En un mortero colocar las avellanas, los dientes de ajo pelados, la pimienta, el perejil y machocar todo hasta formar una masa.
2. Enharinar los filetes de merluza.
3. Freír los filetes en aceite caliente.
4. Colocar la merluza en una cazuela de barro, donde se va a terminar de preparar.
5. Añadir a la mezcla del mortero el agua y el vino, agregándole la sal.
6. Cocinar a fuego bajo, hasta que se haya evaporado el vino y la salsa vaya espesando.
7. Remover la cazuela para ligar la salsa y que el pescado no se pegue al fondo.
8. Servir en la misma cazuela.

INGREDIENTES:

(PARA 4 PERSONAS)

- 800 g de lomos de merluza
- 20 avellanas peladas
- Harina para rebozar
- 3 dientes de ajo negro
- Sal
- Pimienta en grano
- Perejil
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de vino blanco

MERLUZA EN SALMUERA

CON TARTAR DE AGUACATE & TOMATE

CORTE DE LA MERLUZA: PORCIONES O LOMOS SIN PIEL

PREPARACIÓN:

1. Preparar la salmuera para la merluza, para ello ponemos en un bol una buena cantidad de agua, y una buena cantidad de sal, para comprobar el punto de salmuera, utilizamos una patata cruda sin pelar, la patata tiene que flotar en el agua a la altura de la mitad, removemos bien e incorporamos la merluza, dejándola macerar durante 1 hora aprox.
2. Pasado ese tiempo, sacar la merluza del agua, lavarla y secarla.
3. Partir la merluza en trozos medianos, echarla en un cuenco con un chorrito de aceite de oliva.
4. **PARA EL TARTAR:**
 - Partir el aguacate por la mitad, sacar la carne y la pepita, trocear en trocitos pequeños.
 - Partir el tomate y la cebolla muy finita.
 - Echar todo en un cuenco, mezclar y macerarlo con sal, aceite y limón.

INGREDIENTES:

(PARA 4 PERSONAS)

- 750 g de merluza
- 2 aguacates
- 1 tomate
- ½ cebolla morada
- Agua
- Sal
- Aceite de oliva
- Aceite de semillas de uva italiano con chile, hojas de laurel y ajo "Peperoncino"
- Spray de albahaca
- 1 molde redondo, pequeño para presentar el tartar individualmente







MERLUZA IMPERIAL

CORTE DE LA MERLUZA: COLA

PREPARACIÓN:

1. En una cacerola poner la merluza, cubrirla de agua y añadir unas rodajas de limón, otras de cebolla, un diente de ajo, una ramita de perejil y la hoja de laurel. Dejar 10 minutos de cocción desde que rompa el hervor. Retirar y escurrir.
2. Cocer los huevos de codorniz.
3. Picar las patatas en cuadraditos pequeños y cocer.
4. Rallar la zanahoria y la remolacha y cocer durante unos minutos, si se prefiere se puede picar en cuadraditos.
5. Cocer los guisantes.
6. Preparar la salsa mahonesa o comprar hecha.
7. Mezclar cada una de las verduras con una cucharada de salsa mahonesa, por separado.
8. Mezclar también la merluza con la salsa.
9. Partir los huevos por mitades.

INGREDIENTES:

(PARA 4 PERSONAS)

- 1 kg de merluza
- ¼ kg de patatas
- ¼ kg de guisantes
- ¼ kg de remolacha
- ¼ kg de zanahorias
- 12 huevos de codorniz
- Aceite
- Limones
- Salsa mahonesa
- Sal y pimienta
- Perejil
- 2 hojas de laurel
- 1 diente de ajo

MERLUZA A LA VASCA



CORTE DE LA MERLUZA: RODAJAS GRANDES

PREPARACIÓN:

1. Salar la merluza.
2. Picar la cebolla y los dientes de ajo en trozos pequeños.
3. Escurrir la lata de guisantes, la de espárragos y la de pimientos del piquillo.
4. Coger una cazuela de barro, echar un buen chorro de aceite de oliva virgen, calentar y sofreír la cebolla a fuego medio, agregar la sal, cuando comience a estar doradita la cebolla, añadimos el ajo picado, dejar que se dore. Añadir la harina remover y cocinar un par de minutos más o menos.
5. Echar por encima del sofrito el vino y el caldo de pescado, dejar hervir, a fuego alto, unos minutos más para evaporar el vino.
6. Bajar el fuego e incorporar la merluza junto con el perejil, cocinar la merluza durante unos diez minutos aproximadamente, moviendo la cazuela para que la salsa la cubra y se ligue con el jugo de la merluza.
7. Añadir los guisantes, los espárragos y los pimientos, colocándolos de manera que queden adornando el guiso. Cocinar unos minutos más, moviendo la cazuela.
8. Pelar los huevos y partílos en rodajas.
9. Llevar a la mesa en la misma cazuela, si se prefiere se puede emplatar, colocando todos los ingredientes de manera que quede vistoso.

INGREDIENTES:

(PARA 4 PERSONAS)

- 800 g de merluza
- 4 huevos cocidos
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 400 ml de caldo de pescado
- 250 ml de vino blanco
- 1 lata pequeña de guisantes
- 1 lata pequeña de espárragos (espárragos pequeño o puntas)
- 1 lata pequeña de pimientos del piquillo
- 2 cucharadas de harina
- Perejil
- Aceite de oliva virgen
- Sal





SIGUENOS EN:



/Merluzas un sabor de toda la vida



@merluzas2017

VISITA NUESTRA WEB:



www.merluzas.es



EDITA: ANAMER Y CONXEMAR

FINANCIA: MAGRAMA Y FONDO EUROPEO MARÍTIMO Y DE PESCA.

DEPÓSITO LEGAL:



Recetario Virtual



UN SABOR DE TODA LA VIDA

MERLUZAS

UN SABOR DE TODA LA VIDA



/Merluzas un sabor de toda la vida



@merluzas2017

www.merluzas.es

VISITA NUESTRA WEB



Unión Europea
Fondo Europeo Marítimo y
de Pesca (FEMP)