



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

“TÉCNICAS CULINARIAS Y RECETAS DE PESCADOS”

AUTORÍA FRANCISCO DÍAZ RAMIRO
TEMÁTICA GASTRONOMÍA
ETAPA FORMACIÓN PROFESIONAL

Resumen

Análisis e investigación de los pescados más utilizados para la elaboración de todo tipo de recetas. Fases y procesos para la correcta ejecución de técnicas culinarias. Preelaboración y cortes más importantes. Ejemplos más significativos con recetas representativas de cada técnica de cocinado.

Palabras clave

Escamas

Branquias

Magros

Salazón

Salmuela

Ahumado

Marinado

Escabeche

Engrasada

Fumet

Papillote

Desescamar

Romana



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

Fritura

Popieta

Suprema

Veloute

Trancha

Rodaja

Medallón

Chalota

Roux

Napar

roner

1.- INTRODUCCIÓN.

Los peces son animales vertebrados de sangre fría, viven en el medio acuático, respiran por medio de branquias, y se mueven principalmente con las aletas.

La importancia del pescado en la dieta humana ha sido siempre muy importante, se han ido perfeccionando las artes de pesca y navegación, y sobre todo se ha mejorado las formas de conservación del mismo.

Actualmente el pescado se almacena a bordo de los barcos de pesca en grandes contenedores de agua de mar refrigerada a temperatura menor de 5º C, que es la del agua que les rodea. Así se evita que el pescado de las capas superficiales presione sobre el que ocupa posiciones inferiores, ya que el movimiento de vaivén del agua y del pescado del contenedor equilibra la presión, creando condiciones favorables. Así se conserva el pescado 2-3 días.

Su carácter frágil y perecedero ha dejado de ser un problema para que el pescado pueda llegar a la mayoría de los hogares.

Ya en los tiempos prehistóricos el hombre probablemente descubrió el arte de la pesca.

En el Antiguo Egipto la principal fuente alimenticia era el pescado. Durante la Edad Media el bacalao salado, la sardina y su pariente más blando y graso, la anchoa, eran conocidos en la cuenca mediterránea e incluso se inició la exportación, a pequeña escala, a Oriente Medio.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

Algunos países dependen en gran medida de la pesca para cubrir sus necesidades proteicas. Japón, la primera potencia mundial en pesca, durante una época no consumía carne de animales de abasto (la ingestión de carne la introdujeron los visitantes extranjeros).

Sin embargo el pescado es el único alimento importante de origen animal que todavía no ha sido completamente domesticado o cultivado. Solo se disponen de algunas especies criadas en cautividad.

España cuenta con un completísimo recetario de pescados, sobre todo en las zonas costeras.

2.- COMO RECONOCER EL PESCADO FRESCO

- debe de tener **olor** a fresco, como a mar, nunca un olor desagradable ni amoniacal
- la **carne** debe estar dura, si la presionamos no se queda marcado el dedo
- las **escamas** tienen que estar bien sujetas y brillantes
- los **ojos** tienen que estar transparentes, brillantes, nunca hundidos
- el **cuerpo** tiene que estar rígido y un poco arqueado
- las **vísceras** tienen que estar limpias, nunca hinchadas
- las **branquias** de un color rojo o rosa con un poco de sangre

3- CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL Y PROCEDENCIA

Nutricionalmente hablando el pescado tiene un alto valor biológico, tiene una gran cantidad de agua en su composición acercándose al 85 por 100, encontrándose en menor cantidad en los pescados grasos.

La grasa es rica en ácidos grasos esenciales, siendo estos beneficiosos para controlar el nivel de colesterol en sangre.

Su contenido en proteínas esta entre el 12 y el 25%, siendo muy similar a la carne.

También aporta vitaminas muy importantes como las del grupo B y las vitaminas A, D y E.

Aporta minerales como el yodo (esencial para el buen funcionamiento de la tiroides), calcio, fósforo, azufre, magnesio y hierro.

Hay dos tipos de pescados, dependiendo de su hábitat:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

- Los pescados de **agua dulce** viven en ríos, lagos, pantanos. Ejemplo, lucio, carpa, perca, trucha.
- Los pescados de **agua salada** viven en el mar. Ejemplo, lenguado mero, caballa, dorada, merluza.

Otra clasificación podría ser según su contenido en grasas:

- **Pescados grasos**, más de 10% de grasa, a estos se le llaman pescados azules, ejemplos, caballa, jurel, atún.
- **pescados semi-magros**, entre el 5 y 10% de grasas, a estos se le llaman pescados semi blancos ejemplo, besugo, dorada, lubina
- **pescados magros**, menos del 5% de grasas, a estos se le llaman pescados blancos ejemplo, merluza, rape, lenguado.

4. MÉTODOS DE COCINADO IDÓNEOS PARA EL PESCADO.

Para cocinar los pescados se pueden utilizar prácticamente todas las técnicas de cocinado, pero hay que tener en cuenta el tamaño, que tipo de carne tiene (firme, blanda), si llevan la piel, las espinas, si van enteros o fraccionados.

Por norma general las cocciones de los pescados serán cortas, ya que si se cocinan en exceso, se desmoronan y quedan secos.

A AL PARRILLA: la alta temperatura de la parrilla y la barbacoa cuece el pescado rápidamente. Esto provoca que el pescado conserve el sabor y resulte pobre en grasa, el pescado queda envuelto en una costra, conservando así sus jugos y nutrientes.

La plancha debe de estar muy caliente y engrasada a la hora de cocinar el pescado.

Los pescados más empleados serían los de ración (sardinas, caballas, platija, trucha, etc.) y los de cortes (suprema, medallón, filete)

Algunos pescados emparrillados suelen ir cubiertos por la parte de la piel con una costra de pan rallado con hierbas aromáticas, frutos secos, etc.

AL HORNO: el pescado se puede meter en el horno sin cubrir, cubierto de papel de aluminio, sulfurizado, con hojas, con hojaldre, con sal, también se pueden rellenar, deshuesar, marinar.

Se trata de un método idóneo para pescados grandes y medianos enteros y rodajas y filetes gruesos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

Pescados braseados (en desuso)

Se emplea para piezas grandes enteras. Se coloca el pescado sobre una placa de horno sobre un lecho de verduras (sometidas a una cocción previa) con tomate natural, vino blanco, fumet y hierbas aromáticas. Hornear controlando en todo momento el punto de cocción. La salsa se obtiene triturando y pasando por un chino la guarnición aromática junto con el líquido, después se refina con crema de leche en caso necesario.

Pescados en papillote

El envoltorio de papel de aluminio o papel sulfurizado, hace que el pescado se cueza en su propio jugo y quede jugoso.

El pescado puede ir relleno o sin rellenar, con o sin espinas.

Cuando el paquete de aluminio se hincha se señal de que el pescado esta listo.

Se le pueden añadir hierbas aromáticas, hortalizas y vino.

Horneados en hojas

Las hojas de vid y de plátano conservan los jugos del pescado durante la cocción, además de aromatizarlo.

Se puede sujetar la hoja con una cuerda o tira de puerro blanqueada.

Pescados a la sal

Técnica muy adecuada para pescados de ración o grandes piezas sin desescamar, ya que permite preservar los sabores y jugos y disminuyen las pérdidas de humedad. Los pescados se cubren con una mezcla de sal gorda y claras de huevo o agua que permite la unión de la sal entre sí, facilitando posteriormente la operación de limpieza del pescado. Hornear a 210º C contabilizando 30 minutos por kilogramo de pescado, teniendo en cuenta que la sal retiene el calor, por lo que el pescado fuera del horno pero cubierto de sal continuará cocinando. Para doradas, lubinas, besugo y rodaballo.

Pescados con hojaldre

Se aplica a pescado de ración, grandes piezas de buffets y supremas. Se emplea una masa de hojaldre o pasta quebrada. El pescado, previamente sazonado, se envuelve en la masa adaptándola a la forma del mismo. Se pinta con huevo y se hornea hasta que la masa está cocida y dorada (uno de los inconvenientes de esta técnica es que el pescado resulta demasiado cocido, pues lo hace antes que la masa). Los pescados se pueden rellenar con farsas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

AHUMADOS

Tratamiento industrial en la mayoría de los casos. Los pescados se tratan en forma de filetes (grandes piezas) o enteros (pequeñas piezas), se cubren con sal durante algunas horas y finalmente se ahúman con serrines de maderas nobles.

Se emplean pescados como el salmón, el esturión, la anguila, arenque, trucha y atún.

Hoy en día más que un método de conservación es para dar sabor y textura al pescado.

FRITOS

Para freír el alimento se sumerge en grasas especiales, calientes que soporten bien el calor y no se descompongan creando sustancias perjudiciales para la salud.

El tiempo de cocción será corto, y una vez realizada la fritura colocar el pescado sobre papel absorbente, para retirar el aceite sobrante de la fritura.

Para una buena fritura y aprovechamiento del aceite hay que tener en cuenta:

- freír a temperaturas no muy altas, ni acercarse mucho a las temperaturas críticas del aceite.
- Filtrar las grasas después de su utilización, y cambiarlas regularmente.
- Procurar tener las grasas tapadas antes y después de su utilización.

Hay diferentes tipos de fritura:

A la romana: (rebozados) enharinados y pasados por huevo (en ocasiones se incorporan colorantes a las masas de rebozar para que no resulten tan pálidas).

Empanados: se pasan por harina, huevo y pan rallado. El empanado se suele enriquecer con almendra, perejil, ajo, etc.

A la española o andaluza: enharinados y fritos en la gran fritura.

Orly: rebozados con masa Orly: levadura fresca, elemento gaseoso, harina, claras de huevo (opcional) y sal; la masa debe fermentar hasta alcanzar el doble de su volumen. Las piezas se fríen en la gran fritura.

Tempura: rebozado con un masa elaborada con harina, levadura fresca, sal, agua. La masa debe fermentar y alcanzar el doble de su volumen. Es de origen oriental.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

HERVIDOS

Al court-bouillon

Caldo corto compuesto de agua, vino blanco, vinagre (en algunos casos) o zumo de limón, zanahoria, cebolla, puerro, bouquet garní, sal y granos de pimienta. Hay que evitar la ebullición; se contabilizan 15 minutos por kilo más 5 minutos por cada kilogramo suplementario.

Pescados pochados o escalfados

Disponer el pescado sazonado (desespinado en forma de popieta o suprema) sobre una placa de horno con una pequeña cantidad de vino blanco, fumet, chalotas picadas y nueces de mantequilla. Cubrir la placa de horno con papel parafinado para evitar que se reseque. Cocer a 180° C a calor seco o en horno de vapor. El caldo del pochaje reducido se suele emplear para la elaboración de la salsa de acompañamiento (en la mayoría de los casos suelen ser veloutés). Pescados adecuados para este tratamiento son la merluza, el lenguado o el San Pedro.

AL VAPOR

El vapor que produce un líquido, cuece el pescado al vapor. Se puede utilizar agua, pero un caldo con verduras siempre da más sabor. Para este sistema se suelen utilizar pescados delicados como el lenguado y la merluza.

Cocinar al vapor es muy sano, no se utilizan grasas y el pescado mantiene sus propiedades nutritivas y las digestiones son muy ligeras.

AL VACIO

El pescado sazonado y guarnecido o no, se dispone en una bolsa de cocción al vacío sellándola y sometiéndola a cocción, al baño María, al microondas, al vapor, etc. Se emplea con cualquier tipo de pescados.

SALTEADOS

Puede ser a la **meniere** donde el pescado se sazona, enharina y se saltean a fuego lento con mantequilla, al final se le añade un poco de zumo de limón y mantequilla, y se deja cocer todo con un movimiento de vaivén para que ligue.

Espolvorear con perejil picado, este método se aplica a pescados de carnes blancas (lenguado, rodaballo, etc.).

También se pueden saltear pequeñas piezas, para ello se utiliza una sartén antiadherente con una pequeña cantidad de grasa y temperatura elevada.

EN SALSA

Se utilizan pequeñas piezas, tranchas, rodajas, medallones y supremas.

El pescado se puede cocinar previamente o no.

Consiste en cocinar el pescado con una salsa de acompañamiento.

Ejemplos clásicos de esta técnica son: Merluza a la Vasca, Bacalao al pil-pil, Bacalao a la Vizcaína, etc.

5. ELABORACIONES BÁSICAS PARA LOS PESCADOS

BROCHETA DE RAPE CON SALSA DE AJOS FRITOS

EJ: PARRILLA

<p>Ingredientes:</p> <p>Rape 1 kg</p> <p>Tomatito cherry 100 gr.</p> <p>Calabacín 150 gr.</p> <p>Aceite de oliva 2 dl</p> <p>Ajos 5 dientes</p> <p>Limón ½ unidad</p> <p>Orégano c/s</p>	<p>Elaboración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • limpiar el rape y racionarlo en daditos de unos 50 gr. • Lavar cortar los calabacines en dados más o menos iguales que el rape. • Hacer unas brochetas con el pescado, el calabacín y los tomatitos. • Cocinar el pescado a la parrilla hasta que tenga el punto deseado. • En una sartén freír abundantes ajos laminados con el aceite de oliva, una vez dorados, retirar del fuego y añadir un poco de limón y el orégano. • Servir el pescado con el aceite de ajos rociado por encima, unos gajitos de limón
--	--



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

HERRERA AL HORNO CON BACÓN

EJ: AL HORNO

Ingredientes:	Elaboración:
<p>Herrera 6 unidades de unos 400 gr</p> <p>Beicon 12 láminas</p> <p>Tomat 2 unidades</p> <p>Cebolla 1 unidad</p> <p>Pimientos verdes 2 unidades</p> <p>Aceite de oliva 2 dl</p> <p>Laurel c/s</p> <p>Tomillo c/s</p> <p>Sal y pimienta c/s</p>	<ul style="list-style-type: none"> • en una sartén doramos con el aceite la cebolla, los pimientos y los tomates todo en juliana. • En una placa de horno colocamos el sofrito hecho anteriormente. • Limpiamos el pescado, sacándole los dos lomos, salpimentamos, y los enrollamos con el beicon. • Ponemos el pescado en la placa, con el laurel, el tomillo e introducimos en el horno a unos 200º durante unos 18 a 20 minutos. • Presentar el pescado acompañado de las hortalizas del asado.

RAYA EN ADOBO

EJ: FRITOS

Ingredientes:	Elaboración:
<p>Raya 1 kg</p> <p>Ajos enteros 3 unidades</p> <p>Pimentón dulce c/s</p> <p>Orégano c/s</p> <p>Vinagre 3 dl</p> <p>Vino blanco 1 dl</p> <p>Perejil c/s</p> <p>Agua un poco</p> <p>Sal y pimienta c/s</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Colocamos todos los ingredientes (menos el pescado) en un recipiente y pasamos por la batidora. • Limpiamos la raya, la cortamos en dados y la introducimos en el adobo, guardando en cámara al menos 2 días. • Escurrimos en pescado del adobo, lo freímos a la gran fritura. • El pescado se puede acompañar con un poco de lechuga.

POPIETAS DE LENGUADO A LA SIDRA

EJ: POCHADOS

Ingredientes:	Elaboración:
<p>Lenguado 1,5 kg Chalota 100 gr Mantequilla 60 gr Sidra 3 dl Harina 60 gr Fumet 1 litro Langostinos 12 unidades Sal, pimienta, nuez moscada</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Limpiamos los lenguados y les sacamos los cuatro filetes. ● Pelamos los langostinos y con sus cáscaras más las espinas de los lenguados, confeccionamos un fumet. ● Aplastamos un poco los filetes de lenguado y los enrollamos con el langostino formando una popieta. ● En una placa de horno ponemos la chalota picada en brunoise, las popietas de lenguado, un poco de mantequilla, la sidra, un poco de fumet y salpimentamos. ● Metemos en el horno a pochar, no dejando cocinar en exceso pues podría quedar el pescado demasiado seco. ● Sacamos el pescado, reservamos en caliente y con el jugo que ha soltado realizamos una salsa suave ligándola con un roux. ● Presentar las popietas napadas con un poco de salsa y opcionalmente unas puntas de espárragos

CABALLA CON SETAS Y TOMILLO

EJ: COCINA AL VACÍO

Ingredientes:	Elaboración:												
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 150px;">Caballa</td> <td>1 kg</td> </tr> <tr> <td>Aceite de oliva</td> <td>2 dl.</td> </tr> <tr> <td>Setas</td> <td>200 gr</td> </tr> <tr> <td>Tomillo limonero</td> <td>c/s</td> </tr> <tr> <td>Ajos</td> <td>2 dientes</td> </tr> <tr> <td>Sal y pimienta</td> <td>c/s</td> </tr> </table>	Caballa	1 kg	Aceite de oliva	2 dl.	Setas	200 gr	Tomillo limonero	c/s	Ajos	2 dientes	Sal y pimienta	c/s	<ul style="list-style-type: none"> • Limpiar, lavar y racionar el pescado. • En una sartén, cocinar en aceite, el ajo y las setas cortadas en brunoise. • Meter las setas y el pescado sazonado en una bolsa de cocción con el tomillo y aplicar un vacío total. • Cocinar unos 20 minutos a 75° C en baño María con la roner o en horno de vapor. • Presentar con una cama de las setas, el lomo de caballa encima y opcionalmente unas láminas de espárragos y brotes de alfalfa.
Caballa	1 kg												
Aceite de oliva	2 dl.												
Setas	200 gr												
Tomillo limonero	c/s												
Ajos	2 dientes												
Sal y pimienta	c/s												

FILETES DE SALMÓN ENFUNDADOS EN VERDE

EJ: VAPOR

Ingredientes:	Elaboración:										
<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 150px;">Salmón</td> <td>1 kg.</td> </tr> <tr> <td>Lechuga</td> <td>8 hojas</td> </tr> <tr> <td>Sal y pimienta</td> <td>c/s</td> </tr> <tr> <td>Aceite de oliva</td> <td>1 dl</td> </tr> <tr> <td>Puerro</td> <td>1 unidad</td> </tr> </table>	Salmón	1 kg.	Lechuga	8 hojas	Sal y pimienta	c/s	Aceite de oliva	1 dl	Puerro	1 unidad	<ul style="list-style-type: none"> • Limpiar, trocear el salmón en supremas de unos 175 gr. • blanquear las hojas de lechuga y enfriar en agua con hielo, escurrir. • Salpimentar el pescado y envolver con dos hojas de lechuga, protegiendo con papel film. • Cocer el pescado en una vaporera durante unos 10 minutos. • Para servir, retirar el papel film, y colocar el pescado con un poco de aceite de oliva por encima junto con una juliana de puerro frita, y opcionalmente calabacín y zanahoria torneadas.
Salmón	1 kg.										
Lechuga	8 hojas										
Sal y pimienta	c/s										
Aceite de oliva	1 dl										
Puerro	1 unidad										

BACALAO AL PILPIL

EJ: EN SALSA

<p>Ingredientes:</p> <p>Bacalao 1 kg</p> <p>Ajo 4 dientes</p> <p>Aceite de oliva 3 dl</p> <p>Laurel, guindilla c/s</p> <p>Perejil c/s</p> <p>Calabaza 300 gr</p>	<p>Elaboración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En una cazuela de barro, ponemos el aceite, freímos los ajos, la guindilla y el laurel. • Sacamos lo anterior y metemos los trozos de bacalao cuando el aceite este templado. • Ponemos en la plancha, y comenzamos a hacer un movimiento de vaivén, durante al menos unos 30 minutos aprox. • El bacalao soltará su gelatina y espesará la salsa. • Presentar con un poco de salsa, perejil picado y una quenefa de puré de calabaza.
---	---



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 37 – DICIEMBRE DE 2010

Bibliografía:

- Juan Fradera Vila 1997. GUÍA PRÁCTICA DE TÉCNICAS CULINARIAS PARA EL PROFESIONAL Hermann Gruner, Reinhold Metz y Alfredo Gil Martínez 2005. PROCESOS DE COCINA. Editorial: AKAL, ciclos formativos
- Luis Irizar. TÉCNICA Y GESTIÓN DE UN OFICIO. Editorial: Urumea
- Manuel Vázquez Montalbán. 2003. DICCIONARIO INDISPENSABLE PARA LA SUPERVIVENCIA: Editorial: Ediciones B, S.A.
- Libro completo de recetas CLASES DE COCINA. 1994. publications international, LTD.
- Juan Pozuelo Talavera, Miguel Ángel Pérez Pérez, Técnicas Culinarias, Ed. Paraninfo, Madrid, España, 2002.
- LAROUSSE GASTRONOMIQUE en español. Ed: editions Larousse. Barcelona. 2004
- KURT LILLELUND, FRITZ TEROFAL, RALPH BURGIN, HANNELORE BLOHM. El gran libro Del pescado. ED: fullgraf. Barcelona. España. 1998

Autoría

- Nombre y Apellidos: Francisco Díaz Ramiro
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. "La Atalaya", Conil de la Frontera, Cádiz
- E-mail: pacopeli20@hotmail.com