

Pescado

Libreta: Técnicas de Cocina

Creado: 30/04/2018 19:57

Actualizado: 30/04/2018 20:02

URLOrigen: <http://www.tranbel.com/assets/pescado.pdf>

PESCADO

La fragilidad de su carne, que se deteriora al cabo de unas horas fuera del agua, hizo de los mariscos un alimento de lujo en las zonas más alejadas del litoral. Hoy, gracias al transporte en camiones frigoríficos, los pescados y mariscos pueden estar, al cabo de unas horas a cientos de kilómetros del lugar en que han sido capturados con todas sus cualidades intactas.

Tipos y Variedades

- **Abadejo:**
Pescado *blanco* que se encuentra en el mercado todo el año. Al contrario de lo que se cree, no es bacalao fresco, sino una especie de menor calidad. Admite las mismas preparaciones de la merluza y resulta bien en ajada, frito y rebozado con harina y huevo batido.
- **Anguila:**
Pescado azul de río con forma cilíndrica muy parecida a una serpiente, por su aspecto resbaladizo y aparente carencia de escamas. La anguila nada hasta el mar de los Sargazos para desovar; los huevos dan origen a los alevines, que inician el regreso a Europa. Cuando llegan a las desembocaduras de los ríos, miden unos 7 cm. y se han convertido ya en las preciadas *angulas*. Éstas se toman tradicionalmente con aceite, guindilla y ajos, y también en revueltos, ensaladas o sobre tostadas. Las anguilas se preparan con ajo y pimiento, en salsa, fritas o en arroces.
- **Arenque:**
Pescado azul muy parecido a la sardina, cuya temporada va de abril a septiembre. No se captura en las costas de España, así que se suele consumir ahumado, en salazón o en conserva.
- **Atún:**
Pescado azul cuya temporada abarca de junio a octubre. Se captura en lugares muy distantes de las costas españolas, aunque el *atún blanco* o *albacora*, llamado también *bonito*, se pesca en el golfo de Vizcaya. Existen también el *atún claro* o *yellowfin*, el más apreciado para conservas, y el *atún rojo*, más oscuro y grasiento. Su carne resulta excelente a la plancha, asada, en escabeche, con salsa de tomate, pisto, patatas o mechada con tocino o jamón.
- **Bacalao:**
En fresco es un pescado *blanco* cuya temporada va de octubre a mayo, aunque lo que se suele adquirir como tal es más bien abadejo. Admite las mismas preparaciones que la merluza. En salazón aumenta su contenido en grasa y se convierte en pescado azul. Requiere un proceso de desalado cuidadoso, que se lleva a cabo durante 24-36 horas, cambiando el agua cada 8 horas y siempre a la misma temperatura. Las posibilidades