

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.

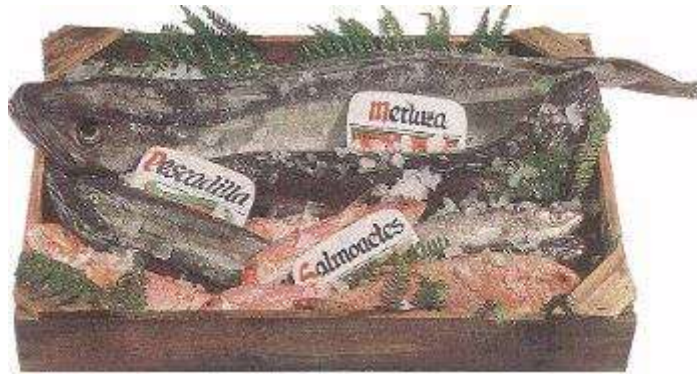
Tipos y Variedades

- **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 pimienta, 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 **yellowfinn**, 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

culinarias del bacalao seco son casi ilimitadas. A las recetas tradicionales como al "pil-pil" o "a la vizcaína" se han incorporado otras de corte moderno que lo asocian con otros ingredientes en ensaladas, revueltos y tostadas.

- **Besugo:**

Pescado *blanco* de cuerpo rechoncho y ojos saltones, cuyo rasgo prominente es la pinta negra al terminar la cabeza. Su temporada va de octubre a abril. Hay muchas recetas, entre las que destacan el asado al horno sobre lecho de patatas, cebolla, pimiento y, a veces, rodajas de tomate, a la donostiarra o a la espalda, asado a la brasa, abierto al medio y rociado con un refrito de ajos, guindilla y vinagre.



- **Boquerón:**

Pescado *azul* que tiene su mejor momento en los meses de abril a julio, pero se puede adquirir casi todo el año. También es conocido como **anchoa** -con este nombre se presenta en salazón y cubierto de aceite-. El pescado fresco se toma frito, en vinagre o en adobo.

- **Breca o Pajel:**

Pescado *blanco* que tiene rasgos de familia con el besugo, pero se distingue por el tono más rosado del lomo, la cabeza más puntiaguda y la ausencia de pinta. Su temporada va de diciembre a abril. Admite las mismas preparaciones que el besugo o la dorada.

- **Caballa:**

Es un pescado *azul* de carne firme y grasa, que se consume preferentemente en conserva. La caballa fresca se distingue por unas rayas azules que le recorren el lomo. Tiene su temporada de abril a septiembre. Hay que consumirla muy fresca, ya sea a la parrilla, a la plancha, en adobo o cocida.

- **Cabracho:**

Pescado *blanco* con gran cabeza y piel cubierta de espinas venenosas. Su carne es muy sabrosa y resulta estupenda en guisos marineros. Es un ingrediente imprescindible en la caldereta asturiana.

- **Cachucho o Dentón:**
Pescado *blanco* cuyo rasgo principal son los dientes, de ahí su nombre. Su carne es menos fina que la de la breca y del besugo, pero se presta a las mismas preparaciones. La temporada va de diciembre a abril.
- **Cazón:**
Pescado *azul* que pertenece a la familia de los tiburones. Se encuentra en el mercado todo el año. Su carne agradece los adobos previos a la fritura y los guisos marineros con patatas y verduras. Es famosa su preparación en amarillo.



- **Congrio:**
Pescado *azul* de forma parecida a la anguila pero más grueso. Aunque pertenecen a la misma especie, el congrio gris vive en el limo y el negro en las rocas. La temporada va de noviembre a junio. Su carne es firme y sabrosa, pero tiene el inconveniente de un exceso de espinas, menos abundantes en la parte abierta. Se suele guisar en salsa verde con guisantes o con salsa de azafrán, ajo y cebolla. Proporciona un sabor excelente a los caldos de pescado.
- **Chopitos y Puntillas:**
Son los más pequeños de la familia, típicos del litoral andaluz. Su cuerpo mide de 3 a 5 cm. y se toman fritos y guisados.
- **Dorada:**
Pescado *blanco* que se puede adquirir todo el año. Se distingue por una raya dorada que le recorre el entrecejo. Su carne, sabrosa y firme, recuerda a la del marisco. La preparación más famosa es a la sal, pero admite el mismo tratamiento que el besugo o la lubina.
- **Gallo:**
Pescado *blanco* ovalado y plano como el lenguado. Tiene la boca torcida y los ojos muy juntos en el lado oscuro, que es de un dorado fuerte. Su sabor resulta muy

agradable, pero precisa estar recién pescado. Se prepara frito, en filetes y en salsa.

- **Jurel:**

Pescado *azul* también conocido como **chicharro**, de color plateado y con una línea que le cruza el lomo. Su temporada va de diciembre a abril. No se le aprecia demasiado pero, si está muy fresco, resulta delicioso asado o a la parrilla, y también acompañando los lomos limpios con una fritada de tomate, pimiento y cebolla.

- **Lamprea:**

Pescado *azul* con un cuerpo cilíndrico, viscoso y terminado en una boca redonda en forma de ventosa, con la que absorbe a otros peces. Cuando llega la época de desovar se dirige a los ríos, a veces adherida a los salmones aprovechando su viaje. Antes de guisarla hay que proceder a su desangrado en vivo mediante un corte en la cola. La sangre se recoge en un cuenco porque, en la mayoría de los casos, se utiliza para el guiso. Mención especial merece la empanada de lamprea.



- **Lenguado:**

Pescado *azul* antes de desovar, que pasa a ser *blanco* después de poner los huevos. Tiene la boca torcida y los ojos en el mismo lado, el más oscuro. La piel del vientre es blanca, ya que durante el día permanece apoyado en el fondo marino y sólo sube a la superficie por la noche para alimentarse. La textura de la carne puede ser gelatinosa y suave o compacta y consistente, según se pesque en aguas tranquilas o templadas (en el sur de la península ibérica) o en mares más fríos y bravos (costa cantábrica).

- **Lubina:**

Pescado *azul* de cuerpo fino y estilizado, con el lomo gris azulado, los flancos plateados y la escama muy menuda. Está presente en los mercados durante todo el año. La lubina al horno, asada a la pimienta, hervida o al vapor constituye un auténtico manjar, sobre todo si se acompaña con salsas de mantequilla como la holandesa o una mayonesa suave.

- **Melva:**

Pescado *azul* de aspecto muy parecido al atún pero de dimensiones menores, cuya

temporada va de junio a octubre. Su carne es oscura, grasa y firme, aunque de calidad inferior a la del atún. Se consume fresca y en conserva.

- **Merluza:**

Pescado *blanco* de forma cilíndrica con el lomo oscuro y los laterales gris plateado. La más apreciada es la de lomo negro y pescada con pincho, porque la lucha contra el pescador endurece su carne y la hace más sabrosa. La única diferencia con la **pescadilla** radica en el tamaño: se considera merluza si pesa más de 3 kilos.

- **Mero:**

Pescado *blanco* de cuerpo rechoncho y gran tamaño, disponible durante todo el año. Su carne, firme y algo grasa, resulta perfecta para hacer a la parrilla o en asados y da buen gusto a las sopas.

- **Mújol o Lisa:**

Pescado *azul* cuya variedad más apreciada tiene una mancha grande y dorada al terminar la cabeza. Según de donde proceda puede ser un pescado riquísimo o incomible. Los mejores vienen del delta del Ebro y de los estuarios de Cádiz. Si es de buena calidad, admite las mismas recetas de la lubina. Sus huevas son muy apreciadas.



- **Palometa:**

Pescado *blanco-azul* cuya piel puede ser blanca, negra o roja. La primera es de un blanco azulado brillante; parece un atún aplastado y se encuentra en las aguas del Mediterráneo y Atlántico andaluz. La negra es más habitual en los mercados españoles, con cabeza redonda y boca diminuta. Su temporada va de noviembre a abril. La carne puede presentar unos parásitos blancos y alargados que no afectan a su sabor y se pueden extraer con unas pinzas. Se prepara como el atún o a la parrilla, previamente adobada. La **palometa rosa**, también llamada **rey**, es un pescado semigraso cuya temporada va de octubre a mayo. Puede guisarse como el besugo o la dorada.

- **Pez Espada o Emperador:**

Pescado *azul* cuya temporada va de julio a noviembre. Se vende en filetes que se preparan a la plancha y, en general, admite las mismas recetas que el atún.

- **Rape:**

Pescado *blanco* de enorme cabeza aplastada y cuerpo carente de escamas, que recibe nombres tan distintos como pixín, sapo, rana marina o rata de mar. Disponible todo el año, los mejores son los que tienen el vientre de color gris; los de vientre blanco son de peor calidad y se llaman julianas. Su carne blanca resulta deliciosa tanto en sopa como en guisos con patatas, *suquets*, zarzuelas, a la sidra o en salsa verde.

- **Raya:**

Pescado *blanco*, plano, con forma parecida a una cometa. Es bastante común en el litoral español durante los meses de julio a octubre. Aunque su receta más famosa es a la mantequilla negra, resulta estupenda rebozada y frita, guisada y con salsa de tomate y pimientos.

- **Reo:**

Pescado *azul* conocido también como trucha de mar. Muy parecido exteriormente al salmón, y de tamaño intermedio entre éste y la trucha, se distingue principalmente porque tiene más horizontal la línea que separa el dorso del vientre, que en el salmón asciende cerca de la cabeza. Su temporada va de mayo a agosto. Admite las mismas preparaciones del salmón y la trucha.

- **Rodaballo:**

Pescado *azul*, muy graso, de cuerpo plano con forma romboidal redondeada, bordeado de una aleta como el lenguado y el gallo. El auténtico es de tamaño mucho mayor que el *remol*, que es el que se ve en las pescaderías. La piel va del gris al castaño, con manchas oscuras y no tiene escamas. Su delicado sabor requiere preparaciones sencillas: hervido, al vapor o a la parrilla con salsas de mantequilla o nata.



- **Salmón:**

Pescado *azul*, con un cuerpo azul acerado y el vientre plateado. Es esbelto y pecoso y su tonalidad puede variar según la edad, el sexo y la época del año. Su carne se

muestra más o menos rosada en función de lo que come. Si es fresco, se prepara a la plancha o a la parrilla acompañado de salsas suaves. También resulta delicioso marinado al eneldo o ahumado.

- **Salmonete:**

Pescado *azul* cuya temporada va de mayo a agosto. Su carne es succulenta cuando pertenece a la variedad de roca. Se distingue por la piel de color rojo, que presenta rayas transversales oscuras y vientre amarillo. El salmonete de fango muestra un color más claro, sin tonos amarillos ni rayas transversales oscuras; su carne es más suave y con un ligero sabor a cieno. La mejor cocina del salmonete es la más sencilla: a la plancha, al horno o frito y con la compañía de hierbas aromáticas.

- **Salpa o Salema:**

Pescado *blanco* con el cuerpo gris acerado recubierto de rayas amarillas que, por su forma, recuerda a la dorada. Es un pescado barato que tiene su mejor momento en los meses de octubre y noviembre. No hay que confundirlo con la dorada rayada. Aunque su carne resulta menos fina, admite las mismas preparaciones que el besugo.

- **Sardina:**

Pescado *azul*. La exquisitez de su carne depende de su frescor y de la época de captura; tradicionalmente, las mejores se pescan de Virgen a Virgen -desde el Carmen (16 de julio) a la Asunción (15 de agosto)-, aunque la temporada va de junio a noviembre. Enteras pueden prepararse a la brasa, a la parrilla o a la sal. Limpias y sin cabeza se hacen escabechadas, rellenas, empanadas...

- **Trucha:**

Pescado *azul* de río con la piel de un tono verdoso o grisáceo, también brillante, con manchas negras intercaladas de puntitos rojos en la trucha común y un color naranja nacarado en el costado de la trucha irisada. La diferencia gastronómica de las truchas, irisadas o comunes, asalmonadas o no, está en que proceden de piscifactorías o de los ríos trucheros de Navarra y León.

Técnicas

Preparación antes de guisar:

Limpieza:

Aunque suele hacerlo el pescadero, si se limpia el pescado en casa se escama con ayuda de un aparato especial. Luego, se le da un corte para abrir el vientre y extraer

las vísceras. Se cortan las aletas y se deja entero o se trocea según el uso que se le vaya a dar.

Los **pescados planos** reciben un tratamiento diferente. Se recorta la aleta que rodea el cuerpo y, en el caso de los lenguados, se les da un corte en la cola y se tira de la piel hasta eliminarla por completo. Puede dejarse la cabeza o cortarla a la altura de las agallas.

Asado al Horno:

Se escama, se limpia y se sala ligeramente un poco antes de prepararlo. Se coloca en la besuguera con o sin fondo de patatas o verduras, según indique la receta. Se engrasa por fuera con un pincel y, si se quiere, con ajo y perejil picados. Se introduce la besuguera en el horno a unos 200 °C durante unos 20 minutos por kilo de peso, teniendo en cuenta su grosor.

Cocido al caldo corto:

Durante 20 minutos se hierva agua con 30 gr. de sal por litro, cebolla, zanahoria, perejil, puerro, unos granos de pimienta y un chorreón de aceite. Se introduce el pescado, se espera a que vuelva a hervir, se tapa la cazuela y se deja cocer durante 10 minutos, apenas un ligerísimo hervor. Si se trata de rodajas, se tapa la cazuela y se deja reposar con el fuego apagado. Los filetes planos (lenguado) se dejan reposar sólo 5 minutos.

Asado a la Parrilla:

La preparación es idéntica, pero se engrasa por fuera antes de colocarlo en la parrilla. Hay que tener en cuenta que ésta se debe colocar más alejada del foco de calor cuanto mayor sea la pieza. Se sabe si el pescado está hecho cuando la espina se puede desprender fácilmente de la carne.

Al Vapor:

Es imprescindible que el pescado que se vaya a utilizar esté muy fresco, ya que esta técnica resalta lo mejor y lo peor de cada pieza. Se pone en la parte inferior de la vaporera un fondo de agua con hierbas o algas y se lleva a ebullición. Cuando rompa el hervor, se incorpora el compartimento superior, donde se coloca el pescado entero, en filetes o rodajas, limpio, seco y sazonado por dentro y por fuera. Se tapa, se baja el fuego y se deja cocer hasta que el pescado pierda su tono traslúcido y se vuelva

blanco y rosado, según la pieza elegida.

En Escabeche:

Se prepara primero el escabeche con cebolla, zanahoria, tomillo, laurel, vinagre, agua, vino, aceite o los ingredientes que indique la receta. Se introduce el pescado entero, se da un hervor y se deja reposar en el líquido durante 24 horas para que tome sabor. Luego se sirve o se guarda en botes de cristal. Se conserva durante varios meses si no se recalienta.

Guisado:

Los pescados en **salsa** o **guisados** se suelen freír antes, para evitar que se deshagan durante la cocción en la salsa. Tanto la fritura como el hervor deben ser muy rápidos.

En Microondas:

El pescado -limpio y entero si es pequeño o en lomos o rodajas si es grande- se sazona con unas gotas de aceite y de limón y se pone en una bandeja o un plato, tapado con una tapa especial para microondas o un plato o plástico de cocina agujereado. El tiempo depende del grosor de la pieza y de la potencia del microondas. Estará listo cuando la carne esté cocida y la parte próxima a la espina esté aún cruda, ya que el pescado continúa cociéndose durante el tiempo de reposo.

Marinado:

Es un método de cocción en ácido. El pescado, sin piel ni espinas, se corta en lonchas más o menos finas y se pone a macerar en una mezcla de zumo de limón o lima y especias al gusto. Se pasa a la fuente y se aliña según la receta.

A la Sal:

Se baten unas claras de huevo, justo para licuarlas, y se mezclan con sal gorda. Se cubre el fondo de una fuente de horno con sal, se coloca encima el pescado, limpio pero sin abrir el vientre y con escamas, se tapa con el resto de la sal presionando para que se adapte a la forma del pescado y se cuece al horno fuerte (200 °C) unos 20

minutos por kilo de peso. Se rompe la costra de sal, se retira la piel del pescado y se sirven los lomos limpios acompañados de la salsa elegida.

Frito:

Se lava y seca el pescado, se sazona y se pasa por harina para evitar que la humedad haga saltar el aceite -también se puede rebozar en harina y huevo batido- y se fríe en aceite caliente. Cuando esté dorado se retira y se escurre sobre papel absorbente. El pescado menudo se salpica con cerveza, se hace saltar en un cedazo con harina y se fríe en aceite a 170 °C, hasta que se dore por fuera. Cuanto más grueso sea, necesita más tiempo de fritura.
