



langostillas

El secreto del mar

R E C E T A R I O



Asociación
Nacional
de Armadores
de Buques de
Pesca en el
Gran Sol (ANASOL)



UNION EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)

INVERTIMOS EN LA PESCA SOSTENIBLE



langostillas
El secreto del mar



1 0 s e c r e t o s



Langostilla, el secreto del mar

Cuando hablamos de langostilla nos estamos refiriendo a un marisco poco conocido, pescado por los buques arrastreros al fresco que faenan en Gran Sol, en el litoral español del Cantábrico y Atlántico, así como en la costa portuguesa.

No deja de sorprender el desconocimiento general que existe sobre este exquisito marisco, emparentado con langostas y camarones. Como ha ocurrido con otros mariscos muy valorados hoy y que en su día se descartaban.

Sus extraordinarias ventajas culinarias y dietéticas -rica en proteínas y muy baja en grasa- unido a un sabor exquisito, la hacen compatible con la más alta cocina, siendo un alimento, a su vez, nutritivo y saludable.

Desde una preparación a la plancha, en arroces, montaditos, etc.

Mil posibilidades que invitan a la creatividad.

Les invitamos a descubrir este apetitoso marisco. El mundo de la restauración puede incluir la langostilla en su carta con la seguridad de su aceptación.

En páginas posteriores les sugerimos diez recetas. Deseamos que sean de su agrado y les invite a incorporar la langostilla a su mesa

¡Buen provecho!





Langostillas cocidas



INGREDIENTES:

- 1 Kg. De langostillas
(o cantidad que se quiera)
- Agua
- Sal
- Laurel

ELABORACIÓN:

Poner abundante agua en una olla, agregar sal teniendo en cuenta la proporción de sal y agua (50 grs. de sal por litro de agua) y unas hojitas de laurel.

Llevar a ebullición, e incorporar la langostilla, cuando vuelva a hervir dejar cocer durante 1 minuto. Sacar, escurrir y enfriar bajo un chorro de agua fría para que rompa la cocción. Listas para servir o para elaborar otras recetas.

Langostillas con algas en escabeche blanco



INGREDIENTES (Para 4 personas) :

- 2 Kg. De langostilla
- 5 Grs. De Algas deshidratadas kombu o wakame
- 40 Cl. de aceite de oliva muy refinado
- 1 vasito de vinagre de jerez
- 1/2 vasito de vino moscatel
- 1/3 vasito de salsa de soja
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla o cebolleta
- Granos de pimienta
- Tomillo
- 4 hojas de laurel
- Piel de 1/4 de naranja sin nada de blanco

ELABORACIÓN:

Hidratar las algas: sumergir en agua con un poco de sal durante 10 minutos, y cocer durante 40 minutos. Escurrir y reservar.

Preparar las langostillas: Cocer según receta base, descabezar y pelar las colas. Poner en una tartera amplia el aceite, añadir el ajo medio pelado y aplastado, la piel de naranja y la cebolleta partida en 4 trozos.

Dorar primero a fuego algo fuerte, y luego bajo, durante 10 minutos.

Incorporar el laurel, pimienta, tomillo y dejar hacer otros 10 minutos

Subir el fuego e incorporar: el vinagre, el vino dulce y la salsa de soja. Dejar que se evaporen un poco y bajar al mínimo, dejando cocer la mezcla durante 30 minutos aproximadamente. Colar y volver a calentar la mezcla, retirar del fuego y sumergir las algas y las langostillas. Rectificar de sal.

Dejar macerar la mezcla mínimo 3 o 4 horas y servir.





Langostillas fritas con espárragos trigueros



INGREDIENTES :

- 1 Kg. De langostillas
- 3 dientes de ajo
- 2 limones exprimidos
- Aceite, sal
- 1 lata de espárragos trigueros para asar.

ELABORACIÓN:

Hidratar las algas: Preparamos las langostillas para freír, cortamos la puta de la cabeza y el rabito de la cola.

En una sartén echamos un chorro de aceite, se sofríen primero los ajos en trozos grandes, se incorporan las langostillas, se salan, se dan la vuelta y se retiran en una fuente, regándolas con el jugo del limón (a gusto) y el aceite de freír.

Preparamos los espárragos trigueros, asándolos en una plancha o sartén con un chorrito de aceite.

Presentación del plato: Sobre una capa de trigueros colocamos encima las langostillas y salseamos con el aceite de freír las langostillas.

Arroz caldoso de langostillas



INGREDIENTES :

- 400 grs. De langostillas
- 2 ñoras
- 2 dientes de ajo
- 1/2 vasito de vino blanco
- 1 cebolla
- 1 litro de caldo de pescado
- 1 tomate maduro
- 150 g arroz
- azafrán y sal

ELABORACIÓN:

Preparamos las langostillas, les cortamos el rabito y la puntita de la cabeza, para que al dorar ligue el jugo de la cabeza con el aceite. En una sartén con un chorrito de aceite las marcamos hasta que tomen un color rojizo y retiramos.

Picamos finamente la cebolla, el ajo, el tomate pelado y la pulpa de las ñoras, que se habrán puesto en remojo un par de horas antes. En esa misma sartén sofreímos primero la cebolla, luego el ajo, y por último el tomate y las ñoras, Removemos, dejamos hacer unos minutos, y agregamos el vino blanco.

Cuando el sofrito esté listo echamos el arroz y rehogamos.

Incorporamos el caldo de pescado caliente, rectificamos de sal y echamos el azafrán molido o machacado.

Dejamos hervir a fuego fuerte durante 5 minutos, bajamos el fuego dejamos unos diez minutos más, agregamos las langostillas y dejamos cocer aproximadamente 5 minutos hasta que el arroz esté en su punto.





Montaditos de melocotón con ensalada de langostilla



INGREDIENTES (Para 4 montaditos) :

- 4 mitades de melocotón en almíbar
- 100 grs. De langostilla cocida
- 4 palitos de cangrejo
- 1 cebolleta
- Variado de lechugas
- Mayonesa, Ketchup y salsa de soja

ELABORACIÓN:

Preparamos la ensalada de marisco: para ello picamos finamente la cebolleta, el variado de lechugas, los palitos de cangrejo y la mitad de las langostillas. Elaboramos una salsa rosa con la mayonesa el Ketchup y unas gotitas de salsa de soja. Mezclamos todos los ingredientes con la salsa. Calentamos una sartén o plancha con un chorrito de aceite y marcamos las colas de las langostillas peladas, hasta que queden doraditas. Retiramos y reservamos.

A continuación procedemos a elaborar los montaditos:

1. Cortamos ligeramente la base de los melocotones para que quede plana.
2. Rellenamos los melocotones con la ensalada de marisco
3. Coronamos con las langostillas.

Presentamos en una fuente, adornados con el variado de lechugas, moldeado o de cama de los montaditos.

Empanada de langostillas

INGREDIENTES :

- 2 Kg. de langostillas
- 3 cebollas grandes
- 1 diente de ajo
- 1/2 pimiento rojo
- 1 tomate
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de pimentón picante
- 1 cucharadita de azafrán.
- 500 grs. De masa de hojaldre congelada
- aceite
- sal

ELABORACIÓN:

Preparamos las langostillas según receta base, pelamos las colas y reservamos.

Picamos finamente la cebolla, el pimiento, el ajo y el tomate pelado.

En una cazuela, echamos un chorrito de aceite, doramos la cebolla a fuego medio durante 10 minutos hasta que estén transparentes. Incorporamos el pimiento, el ajo y el tomate a la cazuela y dejamos pochar a fuego medio durante 15 ó 20 minutos.

Añadimos, azafrán, pimentón y sal al gusto, removemos, retiramos del fuego e incorporamos las langostillas mezclando todo con cuidado. Dejamos enfriar.

PREPARACIÓN DE LA EMPANADA:

Descongelamos la masa.

Cogemos una lámina, enharinamos la encimera de la cocina y estiramos la masa con el rodillo lo más finamente posible hasta obtener el tamaño de la bandeja de horno a utilizar. Hacemos lo mismo con la otra lámina de masa. Colocamos un trozo de papel de horno en la bandeja y encima la base de masa, cortando lo que sobre. Añadimos el relleno con las langostillas, escurriendo de aceite y lo esparcimos por toda la base. Tapamos con la otra mitad y sellamos trenzando el borde inferior con el superior.

Hacemos un pequeño agujero en el centro y con un tenedor pinchamos por toda la superficie de la empanada, para que no hinche.

Pintamos la empanada con ayuda de una brocha de cocinar con una mezcla de huevo batido y un poquito de leche. Precalentamos el horno durante 5 minutos a 180°, metemos la empanada en la parte inferior durante unos 20 minutos y luego en la parte central otros 20 minutos aproximadamente. Sacar cuando esté doradita.





Exqueixada de langostilla



INGREDIENTES:

- 600 grs. de langostillas
- 3 tomates
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 200grs. De aceitunas negras
- 200 grs. De aceitunas verdes
- 1 pimiento rojo
- Aceite, vinagre, agua y sal
- Huevos de codorniz cocidos

ELABORACIÓN:

Preparación de la langostilla: Ponemos unas horas antes a marinar las langostillas, para ello las descabezamos, le cortamos la colita y le hacemos un corte en vertical a la parte interna de la cáscara, las cubrimos con una mezcla de: una parte de limón, otra de aceite y sal.

Dejamos macerar unas 3 horas, las pelamos y reservamos.

Cortamos la cebolla y los pimientos en trocitos y los maceramos durante 30 minutos en una mezcla de vinagre, agua y sal. Pelamos los tomates y cortamos en cuadraditos. Colocamos en una fuente los pimientos, la cebolla (escurridos) y el tomate, añadimos las langostillas y las aceitunas, adornamos bordeando con los huevos de codorniz partidos a la mitad. Regamos la mezcla con aceite de oliva virgen.

Montadito de langostilla con tomate deshidratado y gulas

INGREDIENTES (Para 4 personas) :

- 4 rebanadas grandes de pan
- 8 tomates deshidratados (hidratados en aceite)
- 200 grs. de langostilla
- 100 grs. de gulas
- ajo
- vinagre
- agua
- aceite
- sal
- orégano, tomillo

ELABORACIÓN:

TOMATES DESHIDRATADOS HIDRATADOS EN ACEITE: se ponen a cocer los tomates en tres partes de agua y 1 de vinagre blanco durante aproximadamente 15 o 20 minutos, hasta que queden hinchaditos. Se sacan se escurren y se secan muy bien. A continuación metemos en un bote por capas, los tomates, los dientes de ajo y las especias. Dejando macerar el conjunto unos 2 o 3 días para que cojan sabor.

ELABORACION DEL MONTADITO:

1/ Hornear el pan a temperatura suave hasta que se doren uniformemente.

2/ Cocer la langostilla y sacar las colas.

3/ ponemos en una sartén $\frac{1}{2}$ diente de ajo picadito en tiras con un poco de aceite, cuando empieza a coger un poco de color añadimos la langostilla. 4/ Saltear a fuego vivo hasta que coja color y poner a punto de sal.

5/ Retirar la sartén del fuego y reservar. 6/ Con el otro $\frac{1}{2}$ ajo lo picamos en finamente con un poco de aceite en una sartén y salteamos las gulas . Rectificar de sal y reservar. 7/ Picar muy fino el perejil.

MONTAJE:

Sobre un rectángulo de pan tostado, colocamos en capas: 1/ los tomates hidratados. 2/ Colocar unas pocas gulas encima 3/ Salseamos con el salteado de langostilla 4/ Espolvorear con perejil.





Revuelto de grelos con langostillas



INGREDIENTES :

- 1 manojo de grelos, o 200 grs. de grelos en conserva
- 1 diente de ajo
- 200 g de langostillas
- 2 lonchas de panceta ibérica curada
- 6 huevos
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN:

1. Si los grelos son naturales, cocerlos en agua con sal hirviendo durante 20 minutos escurrir y reservar. Si optamos por la conserva abrir y escurrir.
2. Preparar las langostillas según receta base, descabezar y pelar.
3. Rehogar en una sartén con un chorrito de aceite los grelos, para sacarle el agua sobrante.
4. Pelar y picar el ajo. Reservar.
5. En una sartén, poner un chorrito de aceite de oliva y añadirle el ajo picado y dorar hasta que tenga un color ligeramente tostado.
6. Incorporar la panceta picada en cuadraditos.
7. Añadirle las langostillas y dejar que se hagan durante 3 minutos removiendo continuamente..
8. Incorporarle los grelos rehogados y un poco picados.
9. Batir los huevos y añadirlo al preparado anterior.
10. Salar, y remover, dejando que cuaje un poco, pero procurando que quede jugoso.

Presentación

Tostar dos rebanaditas de pan, untarlas con una mezcla de tomate rallado y aceite de oliva. Acompañar en el plato con el revuelto.

Langostilla a la marinera



INGREDIENTES (6 personas) :

- 2 kg de langostilla
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 75 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 75 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de salsa de tomate casero
- 1 cucharada de pimentón dulce de la Vera
- 1 pizca de pimentón picante (a gusto)
- 1 vaso de vino blanco Ribeiro o Albariño
- Sal (al gusto)

ELABORACIÓN:

Antes de cocinar:

Cogemos las langostillas, cortamos las cabezas y la punta de la cola. Reservamos.

Preparación:

1. Pelamos las cebollas y los ajos. Picamos finamente las cebollas y los dientes de ajo.
2. Cogemos una cazuela, calentamos el aceite de oliva e incorporamos la cebolla y el ajo. Cuando esté todo bien pochado añadimos el pimentón de la Vera y removemos a fuego lento durante 1 minuto.
3. Espolvoreamos la harina en la cazuela y removemos con cuidado para mezclarla bien. Dejamos que se cocine tomando algo de color pero sin que se queme.
4. Añadimos el vaso de vino blanco. Removemos e incorporamos el tomate frito casero. Dejamos que espese durante unos 10 minutos a fuego medio sin dejar de remover.
5. Salpimentamos y añadimos las langostillas, ligamos la salsa y las langostillas removiendo con cuidado durante aproximadamente 5 minutos. Dejamos reposar 2 minutos. Servimos inmediatamente en una cazuela de barro espolvoreando con el perejil picado.



EDITA: ANASOL. Asociación Nacional de Armadores de Buques de Pesca en el Gran Sol (ANASOL)

FINANCIA: FROM y FONDO EUROPEO DE PESCA

COORDINA: NOVAWORK CONSULTING

PREPARACIÓN DE RECETAS Y ELABORACIÓN DE PLATOS: ESPERANZA NÚÑEZ RODRÍGUEZ

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: ITRES PUBLICIDAD

FOTOGRAFÍA: HYC ESTUDIO FOTOGRÁFICO

IMPRIME: JADFEL ARTES GRÁFICAS

DEPÓSITO LEGAL:



langostillas

El secreto del mar



Asociación
Nacional
de Armadores
de Buques de
Pesca en el
Gran Sol (ANASOL)

INVERTIMOS EN LA PESCA SOSTENIBLE



UNION EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)