

RECETAS DELICIOSAS Y NUTRITIVAS CON

CONSERVAS DE PESCADO




Causa de caballa

Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de papa amarilla y rosada
- 200 gramos de pasta de ají amarillo sin venas
- 240 gramos de cebolla china cortada en tiras
- 10 limones
- Sal al gusto

Para el relleno:

- 2 latas de caballa en conserva
- 200 gramos de cebolla en cuadraditos
- 240 gramos de tomate en cubos
- 200 gramos de palta en láminas
- 100 ml de zumo de limón
- 1 cucharada de mayonesa
- Sal al gusto

Para la chalaquita:

- 80 gramos de cebolla en cuadraditos
- 120 gramos de tomate en cuadraditos
- 120 ml de zumo de limón
- Sal al gusto

Preparación

1. Prensar las papas calientes y mezclar con la pasta de ají amarillo.
2. Agregar el zumo de limón y un poquito de sal hasta que quede una masa uniforme. Reservar.

Relleno:

1. En un tazón colocar la caballa en conserva, luego mezclar bien con la cebolla, el tomate, la mayonesa, el zumo de limón y la sal. Reservar.

Chalaquita:

1. Mezclar la cebolla, el tomate, el zumo de limón y la sal al gusto. Reservar.

Emplatado:

- En un molde colocar el puré de papa, luego el tomate y la palta. Encima colocar el relleno y tapar con otra capa de puré.



Chef Fransua Robles

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
497	28.2	22.4	52.9	228.8	4.4

Anchoveta con ensalada de quinua y palta

Ingredientes: (4 raciones)

- 2 latas de conserva de anchoveta
- 4 rabanitos en tiras
- 4 pepinos japoneses picados en cuadraditos
- 20 gramos de cebolla china
- Semillas de ajonjolí
- 4 ajíes limo
- 3 limones

Para la ensalada de quinua y palta:

- 4 paltas
- 100 gramos de quinua
- 3 limones
- 8 ramas de culantro
- 4 ají limo
- 40 ml de aceite de oliva
- 8 ramas de berros
- Togarashi al gusto (condimento japonés)
- Sal al gusto

Para la salsa nikkei:

- 80 gramos de kion rallado
- 120 ml de sillao
- 4 pastas de ají amarillo
- 3 limones

Preparación

1. Marinar la anchoveta con rabanitos en tiras, limón, ají limo y pepino japonés.

Ensalada de quinua y palta:

1. Cortar la palta por la mitad y reservar.
2. Cortar en láminas la cuarta parte de la palta y triturar la otra cuarta parte. Reservar.
3. Lavar bien la quinua con agua antes de usarla para eliminar el sabor amargo. Cocer.
4. En un tazón mezclar la quinua cocida, el limón, el culantro, el ají limo, el aceite de oliva y colocar dentro de la otra mitad de la palta.
5. Decorar con las láminas de palta, palta triturada, togarashi y berros.

Salsa nikkei:

1. Mezclar el kion rallado, el sillao, la pasta de ají amarillo y el limón. Colar la mezcla.

Emplatado:

- Colocar la ensalada de quinua y palta, a un costado poner la salsa nikkei. Encima colocar la anchoveta marinada, decorar con cebolla china y semillas de ajonjolí.



Chef Miguel Pulache

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
467	23	31.4	28.2	192.2	7.1

Harusame con caballa en salsa tausí

Ingredientes: (4 raciones)

- 400 gramos de trozos de caballa en conserva
- 100 gramos de cebolla china
- 100 gramos de holantao
- 500 gramos de harusame (fideos de arroz)
- 120 gramos cochayuyo
- 20 gramos de semillas de ajonjolí

Para la salsa de tausí:

- 4 cucharaditas de pepitas de tausí
- 40 ml de caldo de pescado
- 2 cucharaditas de hondashi
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de kion rallado
- 3 cucharadas de chuño
- 1 cucharadita de sazónador
- 40 ml vino blanco
- Un chorrito de aceite de ajonjolí
- Sal al gusto

Preparación

Salsa de tausí:

1. En un tazón colocar las pepitas de tausí y un poco de caldo de pescado.
2. Aplastar con una cuchara el tausí.
3. Agregar el ajo molido, el kion rallado, la sal, el sazónador, el vino blanco, el hondashi, el aceite de ajonjolí y una pizca de chuño. Hervir a fuego lento hasta que esté espeso.

Harusame:

1. En una sartén colocar el aceite de ajonjolí, cuando esté caliente agregar el holantao y el harusame. Mezclar y saltear.

Emplatado:

- En un plato colocar el harusame con el holantao salteado, encima agregar el cochayuyo. Luego colocar la caballa en conserva sin el aceite y al final colocar la salsa de tausí.
- Decorar con semillas de ajonjolí y cebolla china.



Chef Masa Hamada

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
733	37.8	19.5	115	98.5	7

Ensalada arcoíris con caballa

Ingredientes: (4 raciones)

- 2 latas de conserva de caballa
- 250 gramos de fideos tornillo cocidos
- 1 taza de zanahoria picada en cubos
- 1 taza de betarraga en cubos
- 1 taza de vainitas picadas
- ½ taza de arvejas
- 4 cucharada de perejil picado
- 3 limones
- Pizca de sal al gusto

Para el aliño:

- 8 cucharadas de mostaza
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharada de miel de abeja
- 8 cucharadas de agua hervida fría
- Pizca de sal al gusto

Preparación

1. En un plato colocar la caballa, rociar con limón y sal. Dejar reposar.
2. En una cacerola sancochar la zanahoria y la betarraga por 5 o 6 minutos. Retirar y enfriar en un tazón con agua fría.
3. Sancochar las alverjas y la vainita picada por 3 a 4 minutos. Retirar y enfriar en un tazón con agua fría.
4. En otro tazón colocar los fideos tornillos cocidos, mezclar con la zanahoria, la betarraga, las alverjas y la vainita picada.

Aliño:

1. En un tazón mezclar la mostaza, el aceite de oliva, la miel de abeja y el agua. Agregarle sal a gusto y mezclar.

Emplatado:

- En una fuente colocar la pasta con las verduras, agregar la caballa. Rociar el aliño y decorar con perejil picado.



Chef Rodolfo León

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
685	31.6	26.8	85.3	123.2	6.1

Spaghetti con anchoveta entomatada

Ingredientes: (4 raciones)

- 2 latas de conservas de anchoveta entomatada
- 500 gramos de spaghetti
- 4 cucharadita de ajo picado
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 1/2 tazas de vino blanco
- 80 gramos de perejil

Preparación

1. Sancochar el spaghetti con un poco de aceite por 7 minutos o hasta que esté al dente.
2. En una sartén colocar el aceite de oliva, el ajo picado, el vino blanco, agregar la pasta al dente, la pasta de tomate de la conserva, el perejil y mezclar.

Emplatado:

- A la preparación agregar la anchoveta, saltear con un poco de perejil y servir con albahaca picada.



Chef José Del Castillo

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
746	29	17.4	179	125.1	10.5

Tiradito de anchoveta mediterráneo

Ingredientes: (4 raciones)

- 2 latas de conservas de anchoveta

Para la salsa mediterránea:

- 2 latas de conserva de anchoveta
- 8 cucharadas de zumo de limón
- 12 cucharadas de caldo de pescado
- 3 tomates picados en cuadraditos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 ramitas de perejil
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Mezclar el tomate, el perejil, el zumo de limón, el aceite de oliva, el caldo de pescado y agregar la sal y la pimienta.

Emplatado:

- En un plato colocar las anchovetas, encima agregar la salsa mediterránea y decorar con ajonjolí.



Chef Oki Yamamoto

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
247	17	17.2	6.16	94.6	4

Ensalada de anchoveta con sachatmate y quinua

Ingredientes: (4 raciones)

- 2 latas de conserva de anchoveta desmenuzada
- 400 gramos de quinua cocida
- 100 gramos de sachatmate en gajos
- 60 gramos de aceituna
- 80 gramos de pepino
- 80 gramos de palta
- 60 gramos de zanahoria en tiras
- 80 gramos de choclo cocido y salteado
- 40 gramos de pimienta en tiras
- 40 gramos de berros
- Sal y pimienta al gusto

Para el jugo de sachatmate:

- 100 gramos de sachatmate

Preparación

1. Colocar la quinua cocida en un tazón, agregar sal, pimienta al gusto y el jugo de sachatmate.
2. En un tazón colocar la zanahoria, aceituna, pimienta, pepino, choclo salteado. Sazonar con el jugo de sachatmate y reservar.

Jugo de sachatmate:

Hornear el sachatmate por 30 minutos y luego colar en un recipiente. Reservar.

Emplatado:

- En un plato colocar la quinua, luego la anchoveta desmenuzada y al final las verduras con el jugo de sachatmate. Decorar con berros, palta y sachatmate.



Chef Alcides Alegre

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
579	31.9	18.1	81.3	178.6	11.5

Fetuccini con verduras salteadas y caballa

Ingredientes: (4 raciones)

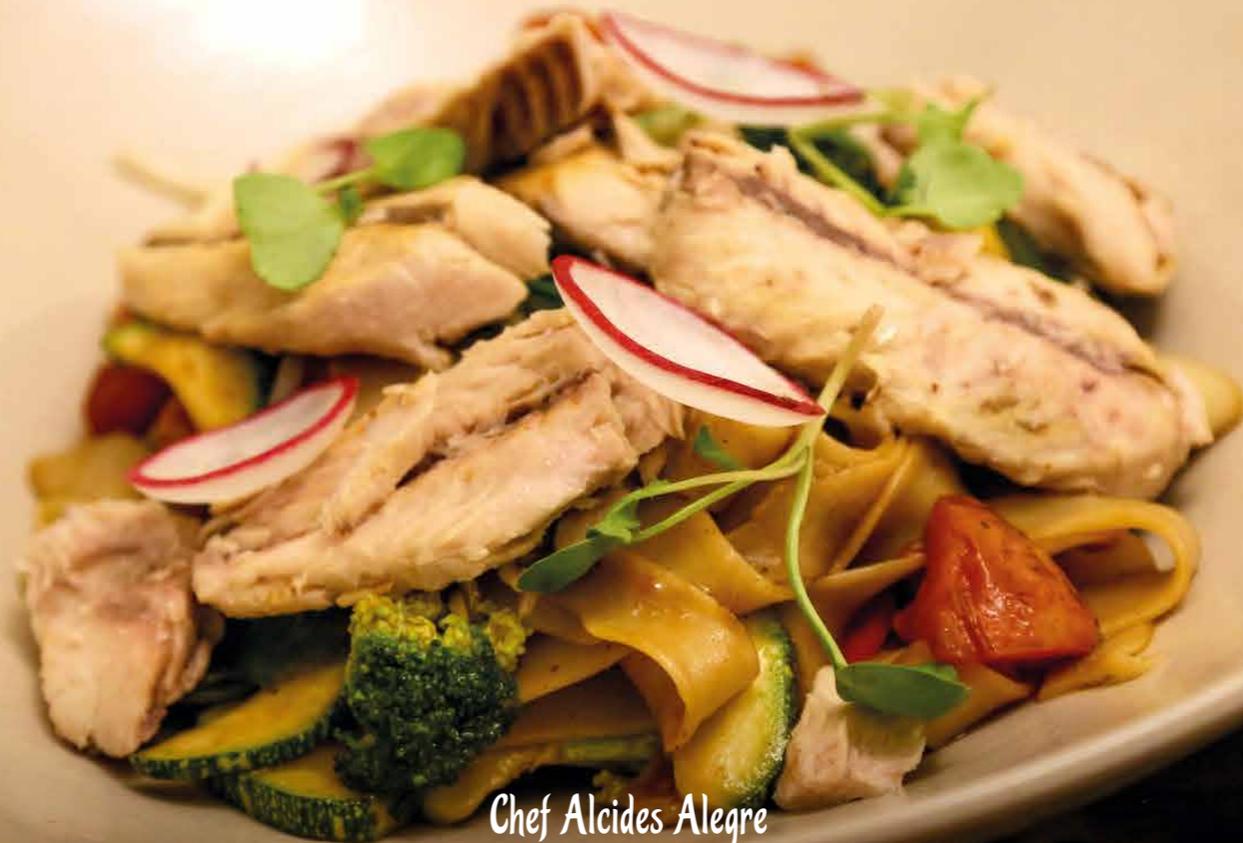
- 2 latas de caballa en conserva
- 100 gramos de frejol chino
- 500 gramos de fetuccini precocido
- 150 gramos de tomate
- 150 gramos de brócoli
- 150 gramos de holantao
- 40 gramos de rabanito encurtido
- 150 gramos de zucchini
- 80 ml de salsa de ostión
- 3 hojas de rabanito
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

1. Calentar la sartén con un poco de aceite de oliva, luego agregarle el tomate, el brócoli, el zucchini y el holantao.
2. Saltear por 2 minutos y agregar los fetuccinis precocidos y saltear hasta que quede ahumado. Añadir a la preparación salsa de ostión.
3. Agregar el frijol chino, la sal y la pimienta al gusto.

Emplatado:

- En un plato echar las verduras salteadas con el fetuccini, encima los trozos de caballa. Decorar con hojas de rabanito y rabanito encurtido.



Chef Alcides Alegre

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
651	36.5	12.8	104	86.7	7.96

Tostada mexicana de anchoveta

Ingredientes: (4 raciones)

- 4 tortillas de harina de trigo
- 12 filetes anchoveta en conserva
- 40 ml de aceite
- 12 hojas de culantro
- 120 gramos de queso fresco
- 120 gramos de rabanito encurtido
- 120 gramos de nabo encurtido
- 80 gramos de chile jalapeño encurtido
- 120 gramos de cebollitas encurtidas
- 60 gramos de ají limo en rodajas.
- 2 limones

Para la crema de frijol negro:

- 160 gramos de frijol negro cocido
- 2 litros de agua
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

Para la crema de palta:

- 40 gramos de palta
- 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa Alioli:

- 2 dientes de ajo
- 1/8 de taza de aceite de oliva
- 1 yema de huevo
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Freír las tortillas de trigo y escurrir el aceite. Reservar.

Crema de frijol negro:

1. Remojar el frijol el día anterior. Retirar el agua y sancochar sin sal.
2. Preparar un aderezo con aceite de oliva, cebolla y ajo. Dejar que caliente y luego quitar los dientes de ajo y la mitad de la cebolla.
3. Agregar el aderezo al frijol sancochado y licuarlo. Agregar sal, pimienta al gusto y colar.

Crema de palta:

1. Triturar la palta con un poco de limón. Agregar sal y pimienta al gusto.

Salsa Alioli:

1. En una sartén calentar los dientes de ajo en aceite de oliva a baja temperatura. Confitar por 25 a 30 minutos. Evitar que se fría. Reservar y dejar de enfriar.
2. Licuar el aceite calentado previamente, con la yema de huevo, los dientes de ajo, la pimienta y la sal, hasta que tenga la textura de una mayonesa.

Emplatado:

- En la tortilla de trigo colocar los filetes de anchoveta, la crema de frijol negro, la crema de palta y el alioli. Agregar la cebollita, el rabanito, el nabo y el chile jalapeño encurtidos, las rodajas de ají limo, el queso, ramas de culantro y limón a un lado.



Chef Heine Herold

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 ración)

ENERGÍA (Kcal)	PROTEÍNAS (g)	GRASA (g)	CARBOHIDRATO (g)	CALCIO (mg)	HIERRO (mg)
706	26.7	47.4	46.8	429.7	6.5

RECETAS DELICIOSAS Y NUTRITIVAS CON
CONSERVAS DE PESCADO

Programa Nacional "A Comer Pescado"
Ministerio de la Producción
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima
Teléfono: (511) 614 8333
www.acomerpescado.gob.pe



A Comer Pescado



@AComerPescado

RECETAS DELICIOSAS Y NUTRITIVAS CON CONSERVAS DE PESCADO

Autor: Programa Nacional "A Comer Pescado"

Editado por:
Programa Nacional "A Comer Pescado"
Calle Antequera 671 Urb. Jardín - San Isidro, Lima

Editor: Programa Nacional "A Comer Pescado"

Primera Edición - Setiembre 2017

HECHO EL DEPÓSITO LEGAL EN LA
BIBLIOTECA NACIONAL DEL PERÚ N° 2017-11449

Se terminó de imprimir en setiembre de 2017 en:
EDIGRAF NATMART S.A.C.
Jirón Ascope 621 A.F. Alexander (cuadra 2 de Av. Colonial), Lima.