

Alejandra Feldman

Los Secretos de los
Pescados en la Buena
Cocina



“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

Cuadernos Gourmet de AlejandraFeldman

Los Secretos De “Los Pescados” En La Buena Cocina

Por Alejandra Feldman

www.CocinaConEncanto.com

**Descubre Ahora Como Conocer y
Seleccionar Los Mejores Pescados, Para
Preparar Suculentos Platos, Que Hagan
Las Delicias De Tus Invitados...**

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

Derechos y copyright

EDITADO POR

Alejandra Feldman

Directora de Cocina con Encanto, una empresa dedicada a entregarles a sus visitantes los mejores sabores de la buena cocina

Directora: concinaconencanto.com

DERECHOS Y COPYRIGHT

Este material esta protegido por las leyes internacionales de derecho de autor. La información contenida en este libro electrónico esta realizada con fines EDUCATIVOS. Todo el contenido refleja opiniones, experiencias y creencia del autor. No se garantiza en modo alguno, ningún resultados de uso las técnicas aqui expuestas, por lo tanto, no se podrá imputar ninguna responsabilidad a los autores de esta publicación, ni al editor de la misma, por su uso.

DISTRIBUCIÓN DE ESTE DOCUMENTO

Este documento se lo entrega CON DERECHOS DE REVENTA, es decir que lo podrá revender y quedarse con el 100% de los ingresos, sin que le podamos reclamar absolutamente ni un centavo, a condición que el precio no sea, nunca inferior a 14,97 € ó 17 u.s.\$. Podrá utilizarlo como BONO DE REGALO, por la suscripción a un boletín, o por la compra de un producto, pero en ningún caso esta autorizado a facilitar la descarga libre desde un sitio Web

Copyright Alejandra Feldman 2005-2010

E-Book con derechos de reventa incluidos

Precio de reventa 14,97 € (Euros)

SUSCRIPCIÓN GRATUITA

Porque la cocina es más un arte que una ciencia...

¿Qué Te Parece Si Descubrimos Juntos, Los Secretos De La Buena Cocina?

- ¿Qué tal si te ayudo, mes tras mes, a deslumbrar a tus invitados, con excelentes platos de la cocina más refinada, que tu mismo puedes preparar?
- ¿Qué te parecería tener en tu e-mail, nuevas ideas y consejos para hacer succulentos platos para tus invitados más exigentes, todos los meses?

Pues ahora tienes la oportunidad de CONSEGUIR todo esto y MUCHO más, **completamente GRATIS**, suscribiéndote a nuestro boletín mensual Cocina Con Encanto...

Suscríbete Ahora Mismo A Nuestro Boletín y Comienza A Descubrir Los Secretos De La mejor Cocina...

[CLIC AQUÍ PARA SUSCRIBIRTE...](#)

Podrás darte de baja en el momento que lo desees y tus datos están a salvo, protegidos por nuestra política de privacidad.

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

CONTENIDOS

Derechos y copyright	2
CONTENIDOS	4
INTRODUCCION	6
QUE SUERTE QUE VIVO CERCA DEL MAR!!!!!!	8
¿¿Como Saber Si Un Pescado Enfriado Está Bien Fresco??	8
OLOR:.....	8
BRANQUIAS O AGALLAS:.....	9
OJOS:.....	9
Como saber si el pescado congelado está fresco!!!.....	9
Formas de comercialización del Pescado:	10
Pescado entero	10
FILETES:	10
ENTERO; EVISCERADO Y SIN CABEZA: (Tronco o en postas) ..	11
LIMPIEZA DEL PESCADO:	12
EVISCERADO	12
1°	12
2	12
DESCAMADO	13
CORTE	13
FILETEADO y LIMPIEZA	13
EL PESCADO CHATO O PLANO	14
EL PESCADO REDONDO.....	14
FILETEADO DE PESCADOS PEQUEÑOS	15
DESPELLEJADO DEL FILETE.....	15
Forma de quitar el Espinazo, dejando el Pescado Entero para Rellenar	16
COCCIÓN DE LOS PESCADOS.....	16
FRITURA	16
* Fritura en plancha o en sartén	16
* Fritura por Inmersión	17
POCHEADO.....	17
EN HORNO	18
A LA PARRILLA (BARBACOA).....	18

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

FORMAS NO TRADICIONALES DE PREPARACION DEL	
PESCADO:	19
POR SALADO:	20
POR AHUMADO:	20
CANTIDAD A CALCULAR POR PERSONA	21
MARISCOS	21
CRUSTÁCEOS:	21
PREPARACION	22
LOS CRUSTACEOS COMERCIALIZADOS EN ARGENTINA	24
LOS MOLUSCOS	26
CEFALOPODOS Y GASTEROPODOS	27
LOS CEFALOPODOS	27
EL CALAMAR Y LOS CALAMARETTI	28
Limpieza:	28
Características de frescura	29
¿COMO SE COCINA EL CALAMAR?	30
GUISADO EN CAZUELA	30
FRITO EN ANILLAS (ROMANA) (RABAS)	30
A LA PARRILLA, (BARBACOA)	31
EL PULPO	31
COMO DEBEMOS COCINAR EL PULPO!!	32
COMO COCINAR PULPITOS	32
GASTEROPODOS	33
LOS MOLUSCOS BIVALVOS	33
OSTRAS	34
MEJILLONES	34
FORMAS DE COCCION DE LAS ALMEJAS	35
COMO COCINAR LOS MEJILLONES	35
COMO COCINAR LAS OSTRAS!!!	36
TODO LO QUE DEBES SABER PARA CONGELAR PESCADOS Y	
MARISCOS	36
Algo muy importante a tener en cuenta	38

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

El significado de las estrellas en un congelador (freezer).....	38
Si su freezer o nevera (heladera) con congelador tienen	38
COMO ACTUAR EN CASO DE QUE HAYA CORTES DE LUZ..	38
RECETAS.....	39
OSTRAS CON JULIANA DE PUERROS Y MUSELINA DE YEMAS	39
Ingredientes:.....	39
Preparación	39
MOUSSE DE LENGUADO O MERLUZA.....	40
Ingredientes para 4 personas	40
Procedimiento:	40
TARTA DE SARDINAS	41
INGREDIENTES.....	42
Preparación	42
PAN DE BONITO	44
Ingredientes:.....	44
Decoración	44
Preparación:	44
Lenguado a la Maitre D´Hotel	46
Ingredientes para 4 raciones.....	46
Preparación	46
Sopa de Pescado a la Levantina	47
Ingredientes para 4 personas	47
Preparación	48
SOBRE LA AUTORA.....	49
No Te Lo Puedes Perder... ..	53

INTRODUCCION

La idea de este e-book, nació para contarte los beneficios que tiene el comer pescados y mariscos, además de saber como comprarlos, ya que es tan importante saber cocinarlos, pero mas importante todavía es saber cuando un pescado esta fresco.

Por si tú no lo sabías, yo soy una ciudadana del mundo aunque mi actual residencia es España,

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

pero soy Italo-Argentina, por lo que les contare un poco de cada una de las posibilidades que tenemos para conseguir buen pescado ya sea en España, que los tiene EXCELENTES, como de Argentina, que también y dependiendo las épocas los tenemos ideales !!!!

Es un hecho conocido que en la Argentina se consume poco pescado y frutos del mar. Algunas personas opinan que la razón es que hay una excelente carne y a que su precio no es demasiado alto.

Pero la realidad supongo es....que están muy lejos los puertos pesqueros de los centros de consumo. Además por la calidad de la costa atlántica, el poco declive de su extensa plataforma submarina y su perfil regular, las especies se alejan, y la pesca artesanal también. La captura se hace casi siempre mar adentro, desde barcos de mayor tonelaje, algunos al mismo tiempo constituidos en grandes factorías.

En otros países como los que tienen costas sobre el Mediterráneo, los pueblos se han nutrido con pescado desde siempre.

En alguno de ellos el mar forma lagos o lagunas de agua salada o dulce, donde quedan atrapadas las especies. Tal es el caso de las “albuferas” españolas o los “lidos” de Venecia. Los niños juegan mientras ayudan en la tarea familiar y artesanal de pescar; desde sus primeros meses de vida se acostumbran a comer pescado en variadas preparaciones. Por su frescura y perfume de recién pescado, lo aprecian y desean como a cualquier otro alimento.

En cambio en la Argentina, muchos de los habitantes de ciudades del interior pueden acceder solo a especies propias de lagos o

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

lagunas locales si tienen suerte, a filetes de merluza o calamares congelados !!!!!!!!!!!!!!!!

QUE SUERTE QUE VIVO CERCA DEL MAR!!!!!!

Las estadísticas son mas elocuentes de todo lo que uno puede decir. El consumo per capita de la Argentina es de **4,5 kg. por año**, un nivel como verás bajísimo si se lo compara los **60 kilos** de España o los **150 kilos** de Japón!!!!

¿¿Como Saber Si Un Pescado Enfriado Está Bien Fresco??

Tuve la suerte de asistir a varias conferencias sobre pescados y mariscos dadas por personal técnico del Mercado Central de la Ciudad de Buenos Aires y también del Mercado Central “Merca Madrid” en Madrid. Y allí aprendí mucho sobre como evaluar el grado de frescura.

OLOR:

Debe tener olor fresco, neutro, en vez de olor amoniacal, fuerte. Para sentirlo hay que oler la cavidad abdominal y la carne de las piezas evisceradas.

La frescura se manifiesta en la carne firme. En cambio estará en malas condiciones si vez que la carne esta como desgajada, o con color mas amarillento en las zonas de grasas.

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

Debe aparecer húmeda y no pegajosa por la presencia del limo bacteriano.

BRANQUIAS O AGALLAS:

En algunas especies, las agallas deben tener un color rojo intenso, como se da en la corvina, la caballa y el besugo. En los casos de la merluza, es rojo claro. Si se altera el color por descomposición éste varía al marrón y mucho peor, al amarillo. Las agallas no deben tener mucosidad, esta se detecta fácilmente si se “despeinan” las vellosidades.

OJOS:

Al observar los ojos, éstos deben aparecer brillantes, claros y llenar bien las órbitas; si estuvieran hundidas es señal de turbidez y mucosidad. Sin embargo hay pescados que por naturaleza los tienen hundidos, como la dorada o la corvina. Si los ojos están ensangrentados por golpes eso no importa.

Como saber si el pescado congelado está fresco!!!

Para el caso bastará con hervir un trocito en una cacerola cubierta. Destapar y oler. Estará todo dicho!!! De hecho no siempre se respeta rigurosamente la cadena de frío desde la propia fuente de producción y se somete la mercadería a cambios bruscos de temperatura. Así se arruina la textura de la carne y se enrancian las grasas.

Formas de comercialización del Pescado:

Pescado entero

Serían los que compramos en los mercados, sin ningún tipo de corte, y que el pescadero, nos lo limpia en su interior.

Tú puedes hacerlo eviscerar y hasta filetear por el comerciante vendedor. Pero en estos casos lo mejor es utilizarlo así entero, ya que saldrá mucho más sabroso.

Simplemente se le deberá decir, que te lo laven bien.

FILETES:

Aunque son menos sabrosos, tienen la ventaja de venderse en buenas condiciones pues el fileteado se realiza en factorías, y en más de una ocasión en el mismo barco pesquero, y es congelado inmediatamente. Si la cadena de frío se respeta el comerciante descongela solo la venta del día, y será posible encontrarlo en óptimas condiciones.

ENTERO; EVISCERADO Y SIN CABEZA: (Tronco o en postas)

Resulta ideal para preparaciones guisadas. Se cocina tal cual viene. Antes de servir, quitarle la piel y el espinazo.

Valores nutricionales:

Los expertos afirman que el pescado marino es un alimento completísimo pues tiene alto contenido de yodo, fósforo, vitaminas y de proteínas útiles de gran valor biológico. La gran mayoría de los peces marinos, son casi nulos en contenidos de hidratos de carbono y grasas. Entre los de porcentaje más bajo están el abadejo y dentro de los más grasos la caballa.

De todas maneras, las grasas de los pescados pertenece a un tipo especial de ácido graso no saturado que, además de no ser formador de colesterol ayuda a metabolizar los ácidos grasos saturados ya existentes en el organismo.

LIMPIEZA DEL PESCADO:

EVISCERADO

Lo ideal es quitar las vísceras un rato antes de cocinar el pescado. Así se conserva mucho más fresco sin abrirlo. Evitando con esto la oxidación y el ataque bacteriano a las partes mas vulnerables.

Esto siempre que las condiciones de refrigerado hayan sido las óptimas (entre 0 y 5° C) y no se hubieran superado las 24 hrs. desde su captura.

Si el tiempo es mayor, será necesario vaciarlo, lavarlo muy bien, y conservarlo marinándolo con vinagre, o limón, sal y hierbas. (junto a las que no deberá faltar el ajo, ya que es un conservante natural).

Básicamente hay dos formas de eviscerar el pescado.

1º- Cortando la cabeza y luego quitándole las vísceras.

2º- Haciendo un corte ventral para extraerlas.

“Los Secretos De Los Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

Luego del vaciado hay que lavar cuidadosamente con abundante agua corriente.

DESCAMADO

De no contar con el instrumento adecuado, una especie de serrucho sin filo, deberá seguirse el método de los pescadores que se las ingenian con el canto romo de un cuchillo. Luego de remover las escamas, es fundamental enjuagar bien para que no queden adheridas.

CORTE

En postas,

Para el corte en rodajas cuidar que el peso de todos los trozos sea similar, para poder hacer una cocción pareja.

Es decir las postas de la parte más gruesa del pescado deberán ser mas cortas y más largas las cercanas a la cola. (final del pescado).

FILETEADO y LIMPIEZA

Generalmente en las pescaderías se satisface nuestro pedido de filetear el pescado grande o mediano, pero no el pequeño.

En cambio en los grandes centros de venta o hipermercados, se limitan a eviscerar y descamar el pescado entero o a vender el que ya viene fileteado.

Por eso siempre os aconsejo aprender a filetear y no depender de nadie en este sentido.

“Los Secretos De Los Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

Es mejor empezar por con pescados chicos, como los salmonetes o las sardinas, y seguir luego con los más grandes.

En todos los casos eviscero simultáneamente con el fileteado. No conviene quitar las escamas al pescado que va a filetear pues ablanda la piel y dificulta el posterior pelado.

En cuanto a procedimientos para filetear, hay dos tipos básicos de pescados.

EL PESCADO CHATO O PLANO

Ejemplo:

El lenguado del Atlántico o el Sol del Mediterráneo.

1º Separar de a cuatro filetes, haciendo primeramente una incisión central.

2º Separar en dos filetes comenzando desde un costado y levantando el cuchillo en la prominencia o cresta central del espinazo.

EL PESCADO REDONDO

1º Introducir el cuchillo en la agalla, girar el filo (en sentido de las agujas del reloj, y deslizar hasta la cola, separando el filete.

2º Cortar separando la carne, ubicando el cuchillo acostado en dirección a la cola, usando de guía y de apoyo el espinazo.

FILETEADO DE PESCADOS PEQUEÑOS

Los pescados pequeños como las anchoas y las sardinas, se filetean con los dedos luego de cortar la cabeza y eviscerar; se abren, se busca la línea del espinazo y se arranca de la carne. Luego se enjuagan y se quitan a mano con pinza pequeña las espinas que pudieran quedar.

DESPELEJADO DEL FILETE

1º Colocar el filete sobre la mesa apoyando sobre su piel.

2º Sostener con la mano izquierda la cola (o la piel, si ésta faltara).

3º Acostar el cuchillo apoyando el filo al ras de la piel y deslizarlo hacia la derecha, separando la carne. Este paso necesita ser hecho con precisión para no lastimar la carne con el cuchillo ni cortar la piel, que debe quedar entera para poder separarla totalmente de la carne.

En esta etapa también es importante hacer un leve movimiento en zigzag con la mano izquierda que sostiene la piel, pues entonces ayuda a su correcta separación.

Forma de quitar el Espinazo, dejando el Pescado Entero para Rellenar

1° Quitar las escamas

2° Vaciar el pescado abriéndolo por la tripa. Enjuagar con agua.

3° Con un cuchillo pequeño abrir por el mismo corte hasta la cola. Con la punta del cuchillo ir separando las espinas de la carne hasta llegar al centro del espinazo. Luego tirar suavemente hasta arrancar todas las espinas.

COCCIÓN DE LOS PESCADOS

FRITURA

** Fritura en plancha o en sartén*

Para mi personalmente es una de las formas mas ricas de comer el pescado, ya sea por que es simple pero sabrosa.

Muchos restaurantes especializados tienen una plancha levemente inclinada para el drenaje del

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

aceite, lo que permite freírlos siempre en grasa nueva.

El mismo resultado lograremos en casa sobre una sartén caliente con poca cantidad de aceite

En ambos casos se pasa el pescado por harina con sal, quitando el exceso antes de comenzar la fritura.

El pescado de esta manera queda más jugoso por dentro y mas crocante por fuera.

** Fritura por Inmersión*

En este caso, es mejor proteger el pescado con un rebozo de harina y huevo. Debe cuidarse la temperatura del aceite que no sobrepase los 160°C

POCHEADO

El verbo “pochear” viene del francés “poche” (bolsillo en español)

Esto quiere decir que encerraremos el pescado en una olla (cacerola) tapada y con agua que llego al hervor, y lo mantendremos ahí por unos minutos.

La característica principal de este tipo de cocción es que cuando se introduce el pescado en el liquido baja necesariamente el grado de calor, cocinándose a una temperatura óptima que no lastima la textura de la carne.

No olvidarnos de bajar la llama del fuego para que el liquido no vuelva a retomar el hervor.

En el Español gastronómico nos falta el verbo inglés “SIMMER” o el francés “MIJOTER” que significa cocinar por debajo del punto de hervor, los chefs franceses le dan aun mayor precisión diciendo que los líquidos deben “Frémir”, es decir “Temblar”, en cambio de moverse a borbotones.

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

Podemos POCHEAR pescado entero, o fileteado. En el primer caso es necesario contar con una BESUGUERA (en Español) o una POISSONNIERE (en Francia) es de forma alargada y donde el pescado se sumerge atado, en una especie de cama perforada, para evitar roturas durante el escurrido.

El tiempo del “pocheado” es de aproximadamente 15 minutos por kilo de peso.

En el pescado entero se comprueba el punto de cocción introduciendo suavemente el cuchillo entre la carne y el espinazo, y observando si se separan con facilidad.

Otra forma consiste en detectar la temperatura interna de la carne, que no deberá sobrepasar los 60° C

EN HORNO

La cocción en horno es especial para pescados más grasos.

Es conveniente colocarlos en asadera profunda para que conserven humedad y ponerlos sobre un lecho de vegetales tales como cebolla, tomates o cualquier otro que asegure la provisión de humedad al conjunto.

También es bueno rociarlo durante la cocción con caldo de pescado o vino blanco.

A LA PARRILLA (BARBACOA)

Es una excelente forma de cocinar los pescados en especial los grasos. Éstos como la dorada por ejemplo se suelen envolver en papel absorbente (tipo manteca, madera o hasta periódico) se cocinan lentamente para desgrasarlo.

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

También se pueden cocinar de este modo los pescados magros, tomando la precaución que no se sequen mediante el rociado permanente con una marinada a base de limón, aceite y hierbas provenzales.

El pescado debe ponerse en una pinzas especiales para poder darlo vuelta sin lastimar la piel o bien sobre papel metálico.

Cuando termina la cocción resulta muy sabroso subir la parrilla y tirar sobre las brasas ramas de laurel o de romero fresco. Esperar unos minutos para servir.

FORMAS NO TRADICIONALES DE PREPARACION DEL PESCADO:

Si bien la cocción es el modo más idóneo de proteger el alimento del ataque externo de enzimas y microorganismos, existentes en el medio, hay otros métodos más antiguos de conservación y preservación. Estos actúan básicamente modificando el medio y haciéndolo hostil al desarrollo de tales agentes. Al mismo tiempo que producen una deshidratación de los tejidos y aíslan el alimento de la acción del oxígeno. Esto ocurre principalmente en el ahumado y en el salado!!

También se pueden conservar por el ácido cítrico del limón o el ácido acético del vinagre. El pescado deberá estar fileteado y muy bien lavado, y en trozos pequeños.

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

POR SALADO:

Desde la antigüedad se utiliza el salado para la conservación del pescado, aunque su desarrollo toma fuerza en la Edad Media. La sal tiene un enorme poder bactericida y al ser hidrófila contribuye a extraer la humedad de los alimentos y alargar su conservación. Este procedimiento puede realizarse con sal seca, o en salmueras de alta concentración. El tiempo de exposición dependerá del grosor de la carne a tratar. Ya iremos viendo algunas recetas donde veremos estas técnicas aplicadas a las anchoas y al arenque.

POR AHUMADO:

También es una técnica muy antigua, hoy más usada para perfumar que para conservar. El humo provoca deshidratación y favorece el depósito, en la superficie de los pescados y de las carnes en general, de sustancias antisépticas. El humo debe provenir de maderas para no ser nocivo!!

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

CANTIDAD A CALCULAR POR PERSONA

PESCADO ENTERO:	200 A 250 gramos,
RAJAS (RODAJAS):	150 gramos
FILETES:	100 a 150 gramos
PESCADO GRASO ENTERO:	175 a 200 grms
RODAJAS DE PESCADO GRASO:	125 gramos.
FILETES DE PESCADO GRASO:	100 gramos

MARISCOS

La palabra marisco proviene de un adjetivo antiguo latino que significa “de mar”. Los mariscos de mayor importancia comercial son **los crustáceos y los moluscos**. En la práctica se incluyen bajo esta denominación especies que no habitan en le mar, como el caracol común, el cangrejo o el langostino de río.

CRUSTÁCEOS:

Forman una clase numerosa dentro del reino animal, siendo las mas conocidas las especies mayores que sirven de alimento humano, como la langosta de mar, el langostino, el camarón, la centolla, o el centollo entre otros.

Sin embargo existen un número inmenso de pequeños crustáceos que forman parte del

“Los Secretos De Los Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

plancton y constituyen el principal alimento de especies acuáticas de mayor tamaño, formando así parte de la cadena alimenticia de los mares.

Son animales acuáticos con branquias, antenas, y apéndices articulados. Presentan el cuerpo segmentado y dividido en dos partes. Cabeza y Tórax (cefalotórax) y abdomen. Están recubiertos de un esqueleto exterior quitinoso. Las sales de calcio, junto con la quitina son los que determinan la caparazón y lo asemejan a una costra, de donde proviene el nombre de crustáceo.

PREPARACION

La mejor forma de prepararlos es mientras están vivos, recién salidos del agua.

En San Sebastián pude ver y colaborar en la cocción del BOGAVANTE crustáceo de aguas frías, casi negro cuando está vivo y de un profundo color rojizo al estar cocido. Es distinto a la langosta, en vez de patas delanteras, tiene dos largas tenazas llenas de carne sabrosa. Al principio quedé perpleja al ver como, estando atados trataban de salir de la cacerola con el cuerpo ya de dos colores por efecto de la cocción parcial. El bogavante (“homard”) en francés, es particularmente codiciado por la textura de su carne, más firme y consistente que la langosta.

La cola suele servirse cortada en rodajas (rajas) a modo de verdaderos medallones de carne. Las tenazas suelen formar parte de la decoración del plato.

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

Y se llevan a la mesa con pinzas especiales, similares a las que se utilizan para abrir las frutas secas, para poder abrirlas.

En el mismo restaurante preparábamos también las cigalas (según los españoles) mal llamadas LANGOUSTINES por los franceses.

Que son similares al bogavante pero de tamaño menor.

En este tipo de crustáceos lo único que se descarta es parte de la cabeza y la vena intestinal que corre paralela al lomo. En cambio se dejan por muy sabrosos: el hígado color canela o amarillo verdoso que, luego de la cocción se torna verde, y en las hembras el coral (huevas sin desarrollar, de color naranja que luego se torna en rojo brillante).

El coral de la langosta se utiliza en la preparación de numerosas salsas, las mas conocidas es la “rouille” salsa que acompaña en Marsella la Bouillabaisse sopa regional de pescado y crustáceos.

Otro crustáceo muy apreciado en San Sebastián es el TXANGURRO o CENTOLLON, especie de cangrejo azulado y luego rojo, con la cabeza y las patas llena de una carne sabrosísima. Presentábamos la carne apenas aliñada, puesta en el caparazón de la cabeza.

En Santiago de Chile también tienen unos frutos de mar maravillosos!!! No solo por la forma de prepararlos sino por la limpieza que les realizan, y los cocineros sienten gran pasión por esos dones del Pacífico.

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

Los disfrutan con el mismo deleite que los argentinos disfrutamos frente a un bife de chorizo. Cocinan las langostas, a las que matan de un golpe para evitar que el sufrimiento les endurezca la carne, y luego les atan sobre una tabla para que no se contraiga la cola o el abdomen durante la cocción.

También las jaibas, crustáceo parecido al txangurro vasco, pero distinto, ya que tiene otro nombre científico.

Otro crustáceo muy apreciado en Francia y en toda Europa es el Langostino de río, llamado écrivisse, de ojos saltones y tenazas gruesas, es de un profundo color rojo, y que adorna algunos platos fríos, en las vidrieras de Fauchon!!!!, en la plaza de la Madeleine.

LOS CRUSTACEOS COMERCIALIZADOS EN ARGENTINA

La realidad de Argentina es bien distinta, ya que llegan al mercado de Buenos Aires, provenientes del mar argentino, langostinos, camarones, y ocasionalmente centollas.

Sin duda que dependiendo las circunstancias económicas y la gran oferta que nos ofrece Chile esto ha ido mejorando.

Ahora hay algunas factorías en el Sur Argentino que procesan los langostinos que llegan a Buenos Aires en óptimas condiciones.

Hace unos años solo contábamos con los langostinos y camarones que nos llegaban pre-

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

cocinados de Mar del Plata con poco gusto y su textura muy empobrecida.

De esta forma solo quedaba el artilugio de flambearlos o enmascararlos con zumo de limón, mahonesa (mayonesa, o salsa rosa (salsa golf, mezcla de mayonesa con ketchup).

Dándoles así uno gusto más rico.

Es una suerte el poder estar en Madrid donde la variedad de crustáceos que nos llegan del Norte es extensa, y donde su gusto es exquisito debido a la frialdad del agua.

En realidad, casi toda Europa por uno u otro motivo tiene una extensa variedad de Mariscos y Crustáceos.

Por supuesto que comerlos recién sacados del mar, es una diferencia abismal!!!

Por ejemplo en Asturias, Cantabria o La Coruña, realmente encontramos lo mejor de lo mejor y cocinados de maneras sencillas son mas que exquisitos.

También hay otras zonas, como lo son la zona de San Sebastián, Fuenterrabia, etc. que con muy poco puedes hacer unos platos dignos de un chef francés!!!!

Los crustáceos pertenecen al filum de los artrópodos (de patas articuladas); tienen el cuerpo segmentado y en cada uno de los segmentos puede haber uno o dos apéndices. Siempre tienen dos pares de antenas, simetría bilateral y apéndices articulados; casi todos están provistos de caparazón y existen unas 25.000 especies: desde langostas a percebes y con tamaños desde 1 metro (bogavante) a 1 milímetro (copépodo).

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

Existen los cirrípedos (percebes) y decápodos, dentro de los cuales están los natantia (langostino, gamba, camarón, quisquilla...) y los reptantia (en ellos se incluyen los macruros, como langosta, bogavante o cigala, y los braquiuros, como centolla cangrejo, buey de mar y nécora).

Por otra parte, no hay que dejar de mencionar a los equinodermos, en los que se incluyen los erizos.

LOS MOLUSCOS

Los moluscos forman otra clase numerosa dentro del reino animal, ocupan el segundo puesto por la gran cantidad de especies que comprenden. Incluso ejemplares tan diversos como las almejas o los pulpos.

Su cuerpo es blando, sin segmentar, con una prominencia carnosa llamado pie.

El cuerpo puede o no estar cubierto con una concha calcárea dura que al igual que el caparazón de los crustáceos, protege al animal aunque le entorpece su locomoción. Tiene capacidad de regeneración especialmente de la valva.

Son de respiración, branquial y acuáticos en su mayoría.

Los moluscos de mayor valor gastronómico son de dos clases.

CEFALOPODOS Y GASTEROPODOS.

LOS CEFALOPODOS

Son altamente evolucionados con respecto a sus congéneres, tienen cabeza, diferenciada del resto del cuerpo, piel fina y delicada y su pie, dividido en ocho o diez tentáculos sale de la cabeza.

Estos tentáculos, provistos de ventosas son utilizados para atrapar y sujetar las presas.

Cuentan con una boca en forma de anillo, situada en el centro de la base de los tentáculos con la que devoran el alimento.

Pueden desplazarse velozmente por medio del agua que aspiran y luego expelen con fuerza, en forma de chorro, a través de un embudo llamado “Sifón”, situado detrás de la cabeza, así el animal avanza por reacción, en dirección opuesta a la del agua expulsada.

Los cefalópodos están provistos de un SACO DE TINTA, de forma alargada, que produce un líquido espeso y negro que, al ser vaciado en el agua por medio del sifón, forma una gran nube oscura y tóxica, que les permite emprender la huida cuando se ven en peligro. (esta tinta, que enriquece tantas preparaciones, pierde su toxicidad en la cocción cuando pasa los 60° C).

“Los Secretos De Los Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

En el Mar Argentino solo se encuentran el calamar y el pulpito pequeño, que nada tiene que ver con los que se importan eviscerados y congelados, desde España y Chile.

EL CALAMAR Y LOS CALAMARETTI

Limpieza:

Aunque sus tamaños sean diferentes, los pasos son los mismos, primero te explicare las partes que importantes del calamar desde el punto de vista gastronómico.

Desde la cabeza, podemos observar la boca., mas atrás los ojos, y luego tenemos en el interior el saco de tinta, el manto, que es lo que lo recurre, y en su interior, como si fuera una especie de huesito vertebral esta la pluma.

1º Sosteniendo la parte del manto, con una mano y con la otra la cabeza que esta unida a los tentáculos se tira suavemente en direcciones opuestas hasta separarlas totalmente.

2º Parte del contenido del manto saldrá adherido, incluso el saco de tinta. (Separarlo evitando que se rompa si va a ser utilizado). Extraer del manto la pieza cartilaginosa, estrecha y alargada en forma de pluma. Desprender suavemente la piel delgada que lo recubre y enjuagar muy bien. Luego ya puede ser cortado en anillas o cualquier otra forma.

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

3° Se toma la parte de los tentáculos y se corta la cabeza a la altura del ángulo inferior de los ojos. Descartarlos junto con las vísceras adheridas.

4° Se dan vuelta los tentáculos para extraer la boca cartilaginosa, ejerciendo presión en su perímetro. Reservar los tentáculos para utilizarlos enteros o picados.

Características de frescura

Los cefalópodos frescos tienen la superficie brillante, manchas de coloración viva con límites muy visibles, cuerpo terso y piel muy adherida a la carne (blanca nacarada); el corte es más difícil a mayor frescura y los tentáculos oponen resistencia al desprendimiento. La falta de continuidad o difuminación de las manchas y la carne con coloración amarillenta y textura más blanda son señal de falta de frescura. No debe aparecer nunca mucosidad pegajosa en la superficie.

Los bivalvos deben estar cerrados y tener agua (clara y con olor a mar) en su interior (a más agua, mayor frescura, que se mide por el olor a mar, el peso y el sonido -han de pesar y no tener sonido a hueco-). Hay que desechar aquellos con las conchas abiertas o rotas (han de estar fuertemente cerradas).

Los crustáceos vivos deben mover las patas y doblar la cola con violencia al golpearles el tórax. Los langostinos y gambas han de tener ojos negros

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

muy brillantes, un brillo y olor característico y un cuerpo terso y consistente. Los cocidos han de tener las patas pegadas al cuerpo y no flácidas y no se deben poder arrancar con facilidad.

¿COMO SE COCINA EL CALAMAR?

GUISADO EN CAZUELA

El calamar es muy tierno, por lo que necesita una cocción muy corta. Conviene rehogarlo con un poco de aceite y tapar para que se cocine en su propio jugo, aproximadamente 5 minutos. Recién ahí se incorpora a la cazuela.

Si se quiere cocinar en salsa se corre el riesgo que se ponga aguachenta, porque ya el calamar de por sí larga mucho agua en su cocción.

FRITO EN ANILLAS (ROMANA) (RABAS)

Las rabas se obtienen cortando en anillas el manto del calamar. Y para que se ablanden se dejan en leche y un poco de bicarbonato por un mínimo de 1 hora. Se escurren y se pasan por harina salada. Se fríen en aceite a 160° C Temperatura menor que para las patatas fritas, para evitar que se deshidraten y sequen antes de quedar doradas.

A LA PARRILLA, (BARBACOA)

Se abre el manto, se marca la carne en forma de grilla, para que no se deforme, (ya que tiende a encogerse) se unta con aceite y se cocina vuelta y vuelta no mas de cinco minutos, y realmente queda DELICIOSO!!!!

EL PULPO

Para limpiar el pulpo se procede de la siguiente manera.

1º Se sujeta el pulpo entero y se desprende todo el contenido del manto, ayudándose con tijeras si es posible. Si el saco de tinta se utiliza se lo reserva y lo demás se deshecha.

2º Con ambas manos, se da vuelta el manto (o bolsa de la cabeza y se lava muy bien)ç

3º Se oprime la base de cada ojo para expulsarlos. Si realizas preparaciones con tinta, hay que aprovechar la que tiene en los ojos antes de tirarlos.

4º Se dan vuelta los tentáculos para quitar la boca cartilaginosa.

5º Conviene golpear los pulpos mayores de 1,5 kilos, para ablandar su carne, si son menores, no hace falta.

COMO DEBEMOS COCINAR EL PULPO!!

Colocar en una cazuela una cantidad aproximada de 4 litros de agua sin sal, y con una cebolla y algunas patatas (papas) y se deja que llegue a hervir.

Aproximadamente se cocinan 25 minutos por cada kilo de pulpo.

Se escurre, se corta en porciones y así está listo para incluir en cualquiera de las preparaciones que deseemos.

También hay gente o costumbres que dicen que es mejor zambullir el pulpo de dos a tres veces en el agua hirviendo, para tiernizarlo.

Hay pulpos azules y también casi blancos, con patas más largas y solo una hilera de ventosas en las patas.

Estos son comúnmente Españoles, y se los considera los más sabrosos.

En ambos pulpos, el pigmento azul, se vuelve rojizo durante la cocción.

COMO COCINAR PULPITOS

Los debemos limpiar como con los anteriores, y hervirlos sin sal por unos aproximadamente 30 minutos (son en general duros) luego se escurren y se incorporan a las cazuelas o paellas.

GASTEROPODOS

Los de mayor valor gastronómico son

LOS MOLUSCOS BIVALVOS

Este tipo de moluscos hay que comprarlos siempre VIVOS ya que se deben comer y/o cocinar vivos. Es la forma más concluyente de asegurarnos que están frescos.

Es un procedimiento seguro ya que se deterioran muy rápido. Es importante comprarlos sueltos a granel y no envasados en bolsas ya que allí sufren un deterioro.

Si un molusco esta abierto hay que golpearle la concha con un cuchillo para ver si se cierra. Si no reacciona, lo debemos tirar.

Y si luego de la cocción alguno permaneciera cerrado también debemos descartarlo.

La mejor forma de prepararlos es abrirlos vivos, para tal fin existen instrumentos especiales, pero también se lo puede hacer con un cuchillo pequeño y puntiagudo. Esto requiere mas maña que fuerza. Hay que penetrar con la punta del cuchillo hasta que atraviese la junta entre las dos conchas. Recién allí hacer palanca para abrir.

Si no penetra bien el cuchillo astilla la valva y fracasa la apertura. Una vez que se le toma la mano, el trabajo se hace más rápidamente.

En muchos restaurantes los cocinan luego de haberlos abierto, o sea que no los cocinan con su concha.

OSTRAS

En Chile por ejemplo existen viveros donde nacen de manera artificial lo cual permite que tengan un tamaño y calidad optima.

En grandes piletas con temperatura controlada, crecen hasta tener no más de 1 cm. Entonces las pasan a unas jaulas o viveros de agua del Pacifico hasta que alcanzan la adultez.

Se trasladan refrigeradas y ya en el lugar de destino se las mantiene en piscinas de agua de mar, a la espera de su comercialización.

Es una calidad diferente que la que se puede obtener en Francia o España.

MEJILLONES

El mejillón es el bivalvo nacional de Argentina y en las pescaderías se los consigue a granel y vivos. En España ocurre lo mismo, hay gran cantidad por lo que su precio es muy bajo, y permite realizar platos exquisitos con muy bajo coste.

Las VIEYRAS son de la familia de los ostiones chilenos y de la SAINT JAUQUES Francesas.

Normalmente se consiguen vaporizadas y congeladas con la carne turgente y sabrosa.

FORMAS DE COCCION DE LAS ALMEJAS

En la Argentina es común poder comerlas en el verano en la orilla de las playas de Mar del Plata por ejemplo, y se comen así como se las pesca, y solo con un chorro de limón.

Otra forma sería, abrirlas vivas, quitarles el estómago, colocarlas en un colador, limpiarlas bien de las arenillas, y echarles en forma de chorro de agua bien caliente, pero sin hervir. Escurrir, y colocar una vinagreta donde no puede faltar aceite, vinagre y abundantes hierbas.

Las almejas no resisten la cocción ya que se endurecen.

COMO COCINAR LOS MEJILLONES

Raspar las valvas para limpiarlas, colocar dentro de una cacerola, verter un vaso de vino blanco. Tapar y hervir por un minuto. Apagar y dejar descansar durante dos minutos hasta que se abran las valvas. Descartar si alguna permaneció cerrada.

Quitar las valvas cortar el pie (apéndice duro) y el biso, (glándula cuya secreción adhieren al mejillón a las rocas)

No se les quita el estomago.

Pasar por un lienzo el agua de cocción mantenerlos en este jugo hasta utilizar.

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

Otra forma como les dije es comerlo en vivo, limpiarlos e incorporarlos a las preparaciones, se evita la doble cocción quedando así más enteros.

COMO COCINAR LAS OSTRAS!!!

Lo primero y mejor es NO COCINARLAS!!! Simplemente abrirlas, rociarlas con limón y unas gotas de tabasco. Presentarlas sobre hielo con aderezos aparte, para que cada comensal se los sirva a su gusto.

Otra forma es abrirlas y gratinarlas solo para que se entibien. Juan Marie Arzac, tiene varias recetas con OSTRAS y uno de sus platos mas exclusivos y al que les daré la receta es el de las Ostras con Juliana de de puerros y muselina de yemas.!!!

TODO LO QUE DEBES SABER PARA CONGELAR PESCADOS Y MARISCOS

Los pescados y mariscos no conviene guardarlos más de un mes en congelador con frío seco y no más de tres en el freezer (congelador) de mas de cuatro estrellas, se aconseja tomar ésta precaución porque son alimentos de fácil descomposición.

Las piezas se guardan limpias (sin escamas ni vísceras).

Se pueden guardar enteros o trozados, los filetes se acondicionan como los escalopes empanados (o

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

sea de a uno, y con papel transparente entre medias).

Los pescados y Mariscos, como cualquier otro alimento se pueden congelar crudos o cocidos. Lo más importante es consultar con el comerciante si se trata de un producto fresco o si ya pasó por un proceso de congelamiento, en ese caso no se aconseja utilizar el alimento para congelar.

Los filetes se guardan sin condimentar o listos para cocinar (cubiertos con pan rallado, harina, o arrollados, etc).

Los mejillones se cocinan, se retiran de la caparazón y se conservan solo las valvas, listas para utilizar o mezcladas con otros ingredientes.

Los langostinos y camarones sin su caparazón, el pulpo (grande o pequeño) totalmente limpio, del mismo modo que las vieiras, calamares, calamarettis, etc.

Los frutos de mar son ideales para servirlos como se prefiera (guisados, en cazuelas, fritos) y guardarlos precocidos dentro de las bolsas para baño María, listos para recalentar.

Algo muy importante a tener en cuenta

El significado de las estrellas en un congelador (freezer)

Por la convención internacional, el numero de estrellas colocadas en el frente de los artefactos (algunos fabricantes las colocan y otros no), indican el poder de congelamiento.

Si su freezer o nevera (heladera) con congelador tienen

** estrellas, los alimentos se pueden conservar por sólo 15 días .

*** estrellas, según la calidad del alimento se puede congelar hasta un año (la temperatura desciende entre -18° C y -20° C

**** estrellas, según la calidad del alimento se puede congelar MAS DE UN AÑO (pues la temperatura desciende a mas de -35° C .

COMO ACTUAR EN CASO DE QUE HAYA CORTES DE LUZ

Todos los alimentos congelados se mantienen en perfectas condiciones durante las primeras 24 hrs. Lo importante cuando se produce un corte de corriente es no abrir la puerta del congelador o freezer para evitar la pérdida de aire frío y el ingreso de aire caliente. Pasado ese tiempo, y si se

“Los Secretos De Los Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

continúa sin luz, conviene controlar el estado de los paquetes antes de consumirlos.

RECETAS

OSTRAS CON JULIANA DE PUERROS Y MUSELINA DE YEMAS

Ingredientes:

500 Gramos	OSTRAS VIVAS
100 gramos	Puerros (la parte blanca)
50 gramos	Mantequilla
100 cc	Nata, (crema de leche)
3	Yemas de Huevo
Sal y Pimienta	

Preparación

1º Abrir las ostras y dejar adheridos el molusco a una de las valvas.

2º Colocar en una sartén la mantequilla y dejar rehogar sin que cambie el color.

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

3° Colocar la nata en una cacerolita y esperar que se espese un poco sin llegar a hervir.

4° Batir un poco las 3 yemas y agregárselas a la nata.

5° Dejar enfriar, Salar y colocarle pimienta de cuatro colores

6° Untar las ostras con esa preparación y distribuir la juliana sobre la muselina. (nata con yemas)

7° Gratinar en horno a 250° C.

MOUSSE DE LENGUADO O MERLUZA

Ingredientes para 4 personas

500 gramos	de pescado (Blanco)
100 cc	de nata líquida (crema de leche)
3	yemas
	Sal Pimienta
10 gramos	de gelatina sin sabor
2 cucharadas	de ketchup

Procedimiento:

1° Hervir el pescado en una cacerolita y quitarle las espinas, o el espinazo.

“Los Secretos De Los Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

2° Y luego colocar en la licuadora y agregarle la nata

3° Continuar con las yemas, la sal, y la pimienta y los 10 gramos de gelatina sin sabor (Royal)

4° Y finalizar con las dos cucharadas de ketchup.

5° Licuar todo muy bien.

6° Colocar en una cacerolita y calentar a fuego suave revolviendo con cuchara de madera

7° Batir las claras a punto nieve (que estén duras) y agregárselas a la preparación anterior.

8° Hacerlo muy suavemente.

9° Colocar en moldes individuales (tipo flanes) mojados con agua fría.

10° Dejar enfriar y desmoldar, presentar decorados con perejil picado, y si se quiere se puede bañar con una salsa de nata batida ligeramente y salpimentada.

TARTA DE SARDINAS

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

INGREDIENTES

- 1 Rollo de masa para tarta comprada, (puede ser hojaldrada o de masa brisa)
- 1 Lata de tomates al natural (de 500 cc)
- 1 Cebolla
- 1 Pimiento
- 1 Zanahoria
- Sal – Pimienta – Laurel – Orégano
- 1 cucharadita de Azúcar
- 2 latas de Sardinias en aceite de lata
- 200 c.c. de Nata líquida (crema de leche)
- 3 huevos

Preparación

1º Prender el horno y calentar a 200° C

2º Colocar en un molde tartera la masa que compramos, y la estiramos bien, y la pinchamos para que se vaya aireando la masa.

3º Colocar la tartera en el centro del horno para que se vaya tostando un poco.

Si vemos que se va hinchando dentro le podemos colocar unos garbanzos para que hagan peso y así no se levante y se vaya cocinando un poco la base.

4º En una sartén colocar el aceite para que se vaya calentando, y agregarle cuando este caliente las cebollas picadas, el pimiento picado y la zanahoria cortada en brunoise (corte en cuadrados muy pequeños) y dejar cocinar hasta

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

que se vaya dorando las cebollas y cocinando el resto de los alimentos.

5° Agregarle la lata de tomates al natural y dejar que espese, condimentar con sal, pimienta, orégano, laurel y la cucharadita de azúcar. (Si se quiere se le puede poner menos sal, y agregarle granulado de caldo de pescado o de verduras)

6° Cuando la salsa esté lista nos daremos cuenta ya que se irá espesando. Retirar y esperar que se enfríe.

7° Retirar del horno la tartera, y agregarle la salsa de tomate preparada.

8° Abrir las latas de sardinas y separarlas por la mitad a lo largo.

9° Colocar en formas de rayos sobre la salsa.

10° En un bols, unir los 3 huevos junto con la nata (200cc)

Condimentar con, Sal y pimienta.

11° Cubrir el relleno de la base con la mezcla de la nata y huevos.

12° Colocar la tartera en el horno, a fuego moderado, aproximadamente 180° C

13° Estará lista cuando veas que el relleno esta seco, y la masa de la tarta este seca y dorada. Aproximadamente de 30 a 45 minutos.

PAN DE BONITO

Ingredientes:

- 1 Paquete de Puré de Patatas, Chef o Maggi, Nestlé, (cualquier marca)
- 2 Latas pequeño o una grande de bonito (buena calidad)
- 3 Cucharadas de Mahonesa (Mayonesa) mezclada con Salsa Ketchup.

Decoración

- 1 Cucharadita. Perejil Picado
- 1 Aceitunas Negras
- 1 Tomate Natural
- 1 Huevo duro (cocción 15 minutos en agua)

Preparación:

1º Preparar el puré de patatas con ¼ litro de agua, sal, y 25 gramos de manteca más 1 taza de leche.

2º En una fuente colocar el bonito, el perejil picado, las 2 o 3 cucharadas de la salsa rosa (salsa golf) (mezcla de mayonesa con ketchup)

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

3° Unir bien todo, que quede bien integrada la preparación

4° Sazonar con sal y pimienta.

5° Colocar en un molde tipo budín inglés, o sea alargado, y colocarle con un pincel aceite de oliva, para que no se pegue el pan.

6° Primero colocar la mitad de la preparación del puré de patatas.

7° Luego la mezcla del bonito, y cubrir con el resto del puré

8° Mantener en la nevera durante una hora.

9° Desmoldar y decorar con mahonesa, o salsa rosa, y decorar con los ingredientes de la decoración. Alinear las aceitunas negras, picar el huevo duro, y colocar por encima, algunas rodajitas de tomate alrededor del plato donde lo hayamos desmoldado. Y el perejil picado se puede mezclar con el huevo en la decoración por encima.

Si quisiéramos congelar esta preparación sería conveniente no decorar con el huevo duro, ya que se pondría negro.

Decorar cuando este descongelado y listo para servir.

Lenguado a la Maitre D´Hotel

Ingredientes para 4 raciones

4 Postas gruesas (gordas) de Lenguado (800 gramos)
Sal, Pimienta, Zumo de limón (jugo)
150 Gramos de Mantequilla (manteca)
1 Cucharada de Perejil Picado
3 Tomates
1 Cucharada de Cebollín (Cebollino) picado

Eneldo, Perejil, Tomillo, Etc. para decorar

Preparación

- 1º Lavar y secar el pescado.
- 2º Sazonarlo con Sal, pimienta, y el zumo de limón.
- 3º Mantenerlo en la nevera (heladera) hasta el momento de asarlo.
- 4º Salpimentar 100 gramos de mantequilla (manteca), agregarle el perejil picado, 1 cucharada de zumo de limón, el cebollino y formar un rollo.
- 5º Envolver el rollo en una hoja de papel, de aluminio y colocar en el congelador.
- 6º Derretir el resto de la mantequilla, untar el pescado y asar en la parrilla precalentada.
- 7º Cocinar durante 10 minutos de cada lado y al darlo vuelta untar nuevamente con la mantequilla derretida.
- 8º Lavar los tomates, secarlos y hacerles un corte en forma de cruz en la parte superior.

“Los Secretos De Los Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

9º Sazonarlos con sal y pimienta y espolvorear con eneldo, perejil, o tomillo.

10º Retirar la mantequilla de la nevera, quitar el papel, y cortarla en rodajas y luego dar forma con un corta pastas (tienen formas, circulares, de flor, o triangular, es para cortar y dar forma a las pastitas dulces, (masas)) mojado en agua hirviendo.

11º Disponer sobre cada raja (posta) de pescado una porción de la mantequilla.

12º Presentar en una fuente el lenguado, y los tomates.

13º Decorar con ramitos de Eneldo, tomillo o perejil.

Tiempo de Presentación 25’

Tiempo de cocción: 30’

Sopa de Pescado a la Levantina

Ingredientes para 4 personas

- 1 Pescadilla (400 gramos)
- 1 Lenguado (500 gramos)
- 2 Merluzas (800 gramos)
- 2 Zanahorias
- 2 Tomates
- Sal y Pimienta
- 2 Dientes de Ajo,
- 2 Cucharadas de Aceite (oliva mejor)
- 1 Medida de Azafrán
- 2 Litros de Agua
- 8 Rebanadas de Pan, del día anterior
- Aceite para freír

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

Preparación

1° Lavar los pescados limpios, secarlos y cortarlos en trozos.

2° Raspar (pelar) las zanahorias y cortarlas en rodajas gruesas.

3° Cortar los tomates en trozos

4° Poner en una olla grande los pescados, las zanahorias, los tomates, el condimento, los ajos pelados, el aceite, el azafrán y el agua.

5° Llevar al fuego y hervir a fuego lento hasta que los pescados estén cocidos.

6° Retirar cuidadosamente del caldo y cortar en trozos.

7° Disponerlos en el fondo de una sopera.

8° Continuar con la cocción del caldo de pescado durante ½ hora más.

9° Freír las rebanadas de pan en aceite caliente y escurrir sobre papel absorbente (papel de cocina).

10° Colocarlas sobre el pescado.

11° Volcar la sopa hirviendo sobre el pan pasándolo a través de un colador.

Tiempo de preparación: 25'

Tiempo de cocción 45'

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

SOBRE LA AUTORA



Mi nombre es Alejandra Feldman, y me dedico a la cocina, casi, desde que me acuerdo!!!!

Actualmente, y desde hace ya 13 años vivo en Madrid, España.

Nací en Buenos Aires, Argentina, y soy de origen italo-argentino.

Desde muy pequeña me interese por la cocina.

Con el tiempo, descubrí, que significaba mucho en mi vida, y que me producía una sensación alucinante!!!, al ver que preparando ricas comidas para amigos, hacia que me vieran, con una mirada diferente,.... con ojos de ENCANTO!!!

Luego de mi paso, por la escuela secundaria, comencé a estudiar ingeniería industrial!!!! Pero claro, el tiempo me daría la razón!!! No era mi profesión!!! por lo que luego de dos años de arduos estudios, decidí, dejar todo, con gran disgusto de mi familia y dedicarme solamente a ser una gran CHEF.

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

Comencé estudiando con las monjas suizas, de Belgrano (barrio porteño) donde están unas monjitas privilegiadas, que enseñaban cocina y otras placeres de la casa!!!!!! Aún hoy, continúan enseñando, en el mismo sitio y con las exquisitas recetas Alemanas, húngaras, y Suizas.

Después de dos años de aprender junto a ellas, sus secretos Y maravillosas recetas, yendo diariamente a tomar clases, Decidí, poner un servicio de Catering, y lo llame, “La Casa de Alejandra!! Ya que de esta forma, si alguien preguntaba de donde eran esos exquisitos platos, podrías decir, son de..... ¡¡La casa de Alejandra!!

En el año 1982, nació mi primer hijo.....

Y continué perfeccionándome más y más, ya que la necesidad de aprendizaje nunca se termina, y lo hice, con grandes profesionales, como son, OTILIA KUSMIN, EL GATO DUMAS, DOLLI IRIGOYEN, MABEL GHIOTTO, VICTOR MOLINA Y Sus hermanos, todos cocineros de prestigiosos restaurantes, así como con el “restauranter” Argentino FRANCIS MALLMAN (Especialista en carnes exóticas).

Realice cursos de congelación con GERDA KRISTELLER y MIRIAM BECKER y otros de Nutrición y Dietética, como así también de Seguridad Alimentaria. (Hotel Panamericano de Buenos Aires)

Unos años después, por mi currículum, me ofrecieron trabajar para la empresa BGH LITTON Y MOULINEX, me seleccionaron para que en mi taller de cocina, diera las

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

clases que ofrecían a las personas que compraban su nuevo microondas, y ése fue, mi puntapié inicial, y más importante!! Ya que me permitió conocer, a muchísimas personas, aprender con ellas, y además dar varios shows, y presentaciones en distintos lugares de la Argentina.

Hasta que tuve la suerte de conocer a personas del plantel de televisión donde me ofrecieron participar de un programa muy conocido que se llamaba y se sigue llamando aún hoy “UTILISIMA” y allí, permanecí junto con mi compañero de BGH, el excepcional cocinero Manuel Aladro, como colaboradora durante mas de 3 años!!!!!! Además de participar en programas de radio, sobre preguntas y respuestas de las cocinas de microondas y de Congelación!!!

También, estude, Gastronomía y hostelería en una escuela de la ciudad de Buenos Aires, mientras cuidaba de mi segunda hija, que era muy pequeña, en ese entonces.

A partir de allí, tuve la ocasión de viajar a Madrid, y tener la gran suerte de pertenecer a un grupo empresario Argentino-Italiano, donde hice mi experiencia en el área de la restauración, abriendo un restaurante de comida italo argentina!!!, “PIZZA CERO”, un lugar muy conocido en la Argentina, por su sistema exclusivo, de ofrecer un plato económico como es la PIZZA, en un lugar de lujo!!, donde permanecí durante casi 9 años.

“Los Secretos De Los Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

En España, también tome clases, en varias escuelas de cocina con grandes profesionales.

Y como colofón a esta gran carrera, que amo, que es la Gastronomía, tuve otro gran reto, Abrir Una Escuela de Cocina, y poder trabajar en ella, y dar clases de cocina tradicional, y también con Thermomix, Microondas y Congelados!!

La Escuela aun hoy permanece en la zona de Pozuelo, en las afueras de Madrid, y se llama “Pimienta y Sal”.

Y ahora, mi nuevo gran RETO!!!, lograr que las personas que me sigan, puedan conocer, la placentera sensación de COCINAR CON ENCANTO, transmitirles, mis secretos, y la experiencia para hacer grandes platos, sin demasiado tiempo en la cocina, o que puedan convertirse en un Excelente Chef de fines de Semana, dejando a amigos/as, boquiabiertos y..... ENCANTADOS ¡!!!!

No Te Lo Puedes Perder...

Si Te Ha Gustado Este E-Book...

Ni Te Imaginas Lo Que Tengo Preparado Para Ti...

¿Te Gustaría Descubrir Los Secretos Para Cocinar Excelentes PASTAS ?

Como ya sabrás por tu propia experiencia, las pastas son uno de los platos más delicados de cocinar, ya que su punto de cocción es difícil de decidir

Pero no es tanto lo difícil o complicado que te parezca conseguir succulentos y exquisitos platos preparados y horneados de pastas, sino más bien el conocer esos pequeños secretos, esos “truquis”, que te permitirán garantizar que tus preparados con los diferentes tipos de pastas que existen siempre te salgan, como tu deseas...

Es importante también que sepas que en sus páginas podrás descubrir en que y porque se diferencian las pastas frescas de las secas, y un montón de datos más, como puede ser como congelarlos y descongelarlas etc.....

Descubre ahora, como seleccionar, preparar y cocinar excelentes platos de pastas, especialmente preparados con el Encanto que te mereces.

“Los Secretos De Las Pescados En La Buena Cocina”

Por Alejandra Feldman - Copyright 2005 Todos los derechos reservados

**Descubre Aquí Todos Los Detalles. NO TE
LO PUEDES PERDER!!!!**