



RECETAS

DE PESCADOS Y MARISCOS

CONTENIDO

3

Camarón Caribeño

Salmón Teriyaki

Ensalada de Atún con Habichuelas

Torre de Salmón a la Parrilla con Tomate y Espinacas

Pescado a la Veracruzana

Atún a la Parrilla con Salsa

Camarón a la Parmesana con Verduras

Sándwich Abierto de Atún

4

Espagueti de Salmón y Hierbas

Ensalada de Camarón y Macarrones

Pasta de Camarón y Verduras

Ensalada de Camarón

Ensalada de Atún

Camarón Caribeño

Para 4 personas

450 g de camarón
1/4 de taza de jugo de toronja recién exprimido
28 g de cáscara de limón rallada
7 ml de jugo de limón
1 diente de ajo
1/4 de cucharadita de sal

Mezcla todos los ingredientes. Cubre la mezcla y ponla cuando menos 2 horas en el refrigerador. Cocina el camarón al gusto: a la parrilla, horneados o salteados.

Salmón Teriyaki

Para 1 persona

1/4 de cucharadita de jugo de limón amarillo
1/4 de cucharada de salsa teriyaki
1/4 de cucharadita de salsa de soya
1/4 de diente de ajo finamente picado
170 g de filete de salmón

Mezcla todos los ingredientes en un tazón para marinar el salmón durante 45 minutos. Prepara un contenedor en forma de plato con papel aluminio de doble grosor; colócale el pescado y viértele la salsa encima. Hornéalo de 20 a 25 minutos a 175 grados.

Ensalada de Atún con Habichuelas

Para 2 personas

1/8 de taza de garbanzos (enjuagados si son de lata)
1/4 de taza de habichuelas rojas (enjuágalas si son de lata)
1/2 taza de tomates silvestres
8 minizanahorias
1/2 de taza de atún, enlatado en agua
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
Una pizca de pimienta
1/4 de cebolla morada finamente picada
2/3 de taza de ejotes

Escurre y enjuaga las habichuelas y mide las porciones correctas. Cocina los ejotes en agua hirviendo con un poco de sal durante 3 minutos; Escúrrelos y refréscalos enjuagándolos con agua fresca. Mezcla todos los ingredientes (excepto el atún, las zanahorias y los tomates) con el aceite, la sal y la pimienta, y sírvelos en un tazón. Remata el platillo con el atún, las zanahorias y los tomates.

Torre de Salmón a la Parrilla con Tomate y Espinacas

Para 1 persona

1 cucharada de vinagre balsámico
2 cucharadas de albahaca
1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
1 filete de salmón
1 taza de espinacas
1 tomate en rebanadas

Barniza una sartén con el aceite y caliéntala hasta que este chisporrotee. Agrega el salmón, con la piel hacia abajo. Añade el tomate y espolvoréale la mitad de la albahaca. Cocínalo 3 o 4 minutos. Voltea el salmón y el tomate y cocínalos otros 2 o 3 minutos, hasta que el salmón esté bien cocido, pero aún tierno. Pon las hojas de espinacas en un plato para servir; coloca el tomate encima y luego el salmón. Déjale caer unas gotas de aceite de oliva y un poco de vinagre balsámico, y remata con el resto de la albahaca.

Pescado a la Veracruzana

Para 4 personas

2 dientes de ajo picado
2 tazas de jugo de naranja
1 cucharada de cebolla
4 filetes de pescado de carne blanca
1/4 de taza de aceitunas rellenas y pimienta picado
1 cucharada de aceite de oliva
28 g de tomates enlatados con jalapeños

Precalienta el horno a 230 grados. Cubre el molde para hornear con rocío antiadherente. Calienta el aceite en una sartén grande a temperatura entre media y alta. Agrega la cebolla y el ajo, y cocínalos durante 4 minutos o hasta que queden blandos. Agrega el tomate, las aceitunas y el jugo, y cocina otros 5 minutos. Coloca el pescado en un molde para hornear y aderézalo con la mezcla de tomate. Hornéalo de 10 a 12 minutos o hasta que el pescado ya no se vea translúcido.

Atún a la Parrilla con Salsa

Para 1 persona

28 g de atún crudo
1 taza de chícharos chinos
2 cucharadas de salsa fresca
1 cucharadita de aceite de oliva

Barniza ligeramente con aceite una sartén para asar, una parrilla o la asadera del horno. Asa el atún en una parrilla con carbón a calor medio (o ásallo al horno); voltéalo después de 4 o 6 minutos. El atún deberá verse de color rosa en el centro, pero deberá desprenderse en hojuelas fácilmente en las orillas. Aderézalo con la salsa fresca y sírvelo con una taza de chícharos chinos.

Camarón a la Parmesana con Verduras

Para 4 personas

1 cucharada de aceite de canola
2 dientes de ajo finamente picados
2 tazas de brócoli
1 calabacín amarillo
6 cebollines rebanados
450 g de camarón
3 cucharadas de vino blanco
1 cucharada de albahaca fresca
1 cucharada de jugo de limón amarillo

Calienta el aceite a temperatura entre media y alta en una sartén; agrega el ajo y fríelo un minuto. Agrega los cebollines y cocínalos otros 2 minutos. Agrega los camarones y saltéalos 2 o 3 minutos o hasta que queden casi cocidos. Agrega el vino, el jugo de limón y la albahaca, y sigue la cocción un minuto hasta que el camarón se ponga rosa. Espolvorea el queso de manera uniforme sobre el camarón y las verduras.

Sándwich Abierto de Atún

Para 1 persona

1 rebanada de pan integral multigrano
1/2 taza de germinado de alfalfa
1 tomate en rebanadas
1/2 cucharada de yogur griego natural
1/2 cucharada de mayonesa de bajo contenido de grasa
1/2 limón amarillo
1 lata de atún enlatado en agua, escurrido

Mezcla el jugo de limón, la mayonesa, el yogur y el atún. Coloca la mezcla sobre una rebanada de pan. Aderéza con el tomate y el germinado.

Espagueti de Salmón y Hierbas

Para 2 personas

3 calabacitas
1/8 de taza de aceite de oliva
7 tomates-uva
3 dientes de ajo finamente picados
1/8 de taza de vino blanco
2 filetes de salmón
1 cucharada de albahaca
2 cucharadas de aceite de oliva
1 1/2 cucharada de orégano

Corta las calabacitas en espirales y cocínalas en 2 cucharadas de aceite de oliva. Reserva la preparación. Cocina el ajo y los tomates un minuto. Aumenta el calor al máximo y agrega el vino, el salmón, la albahaca y el orégano, y cocina todo unos 4 o 5 minutos hasta que el salmón quede opaco. Revuelve los tomates-uva con la pasta de calabacitas.

Ensalada de Camarón y Macarrones

Para 5 personas

1/2 cucharada de semillas de apio
Sal y pimienta al gusto
1 taza de coditos de trigo integral
55 g de camarón cocido
2/3 de taza de mayonesa con bajo contenido de grasa
1 taza de apio picado
1/4 de taza de cebollines picados

Enjuaga y escurre los camarones, y reserva el agua escurrida. Seca los camarones con una toalla de papel. Cocina los macarrones según las instrucciones. Coloca los camarones, el apio y los cebollines en un tazón y tápalo. Agítalo bien para mezclar los ingredientes. Aderezo: mezcla la mayonesa, 1 cucharadita del agua escurrida y las semillas de apio. Cuando estén fríos los macarrones, mezcla todos los ingredientes y sirve el platillo frío.

Pasta de Camarón y Verduras

Para 1 persona

1/2 taza de coliflor
1/2 taza de brócoli
1 cucharada de aceite de oliva
1/4 de cucharadita de mantequilla sin sal
6 camarones de tamaño medio
1 pizca de sal
55 g de coditos de trigo integral

Llena una cacerola con agua; agrégale la sal y el aceite de oliva. Hiérvela, agrega la pasta; cocínala según las instrucciones de su empaque y escúrrela. Cuece al vapor ligeramente el brócoli y la coliflor en una cacerola tapada. Al mismo tiempo, calienta la mantequilla en una sartén pequeña y saltea el camarón. Mezcla todo.

Ensalada de Camarón

Para 1 persona

1/2 cucharadita de salsa de soya
2 cucharaditas de vinagre balsámico
1 cucharada de aceite de oliva
1/3 de taza de tomates
10 hojas de albahaca
85 g de camarón cocido

Combina la albahaca y el tomate. Bate el aceite, el vinagre y la salsa de soya en una taza. Sazona con sal y pimienta. Ponle este aderezo a la mezcla de albahaca y agrega el camarón cocido.

Ensalada de Atún

Para 1 persona

170 g de atún enlatado en agua
1 cucharada de cebolla en polvo
1 hoja interior de lechuga
1 cucharada de ajo en polvo
1/2 taza de pimiento morrón rojo picado
1 cucharada de mayonesa sin grasa
Sal y pimienta al gusto

Combina todos los ingredientes y sírvelos sobre la hoja de lechuga.