RECETARIO
marino
Pescados y Mariscos

RECETARIO
marino
Pescados y Mariscos

INTRODUCCIÓN

El "Recetario Marino, Pescados y Mariscos", está compuesto por 08 recetas elaboradas por dos grandes CHEF, como son el Sr. Víctor Corona Holtmann (Hotel El Paso Park) y el Sr. Aquiles Cano Fajardo (Municipalidad de Arica) en colaboracíón con el equipo de Promoción de la Salud de la Secretaría Regional Ministerial de Salud de Arica y Parinacota.

El recetario surge como una necesidad de realizar un aporte en el ámbito de la alimentación saludable, considerando el bajo consumo de pescados y mariscos en la población chilena. Nuestra región, no está ajena a esa realidad, por lo cual nos proponemos motivar y promover el cambio de hábitos alimenticios hacia el consumo de al menos dos veces a la semana de pescados y mariscos, acompañados con productos naturales de nuestros valles, tales como verduras, frutas, etc.

Si queremos que el consumo de pescados y mariscos aumente en Chile y en especial en nuestra región, debemos generar mayor información sobre los beneficios de estos alimentos. Para una vida saludable, los frutos del mar constituyen una fuente de proteínas de primera calidad y aportan compuestos fundamentales como los ácidos grasos Omega-3, vitaminas A, B, D, entre otras y minerales, como hierro, calcio, zinc, yodo, etc. Los más de cuatro mil kilómetros de costa que posee Chile son una fuente invaluable de recursos y un apoyo clave para la seguridad alimentaria del país.

Lo que adquiere una especial urgencia, conociendo los resultados de la última Encuesta Nacional de Salud 2009-2010 del Ministerio de Salud, que indican que el 67% de la población chilena se encuentra con sobrepeso u obesidad, que el 26,9% tiene problemas de hipertensión y que el 9,2% presenta diabetes, porcentajes todos que han aumentado desde la última encuesta realizada el año 2003.

Los invitamos a disfrutar y saborear esta propuesta gastronómica saludable en familia.

Ensalada verde / Mariscos surtidos

Ingredientes:
(2 personas)

100gr de mariscos surtidos cocidos.
2 cucharadas de vinagre balsámico
3 hojas de lechuga a elección
3 hojas de espinaca,
3 hojas de achicoria un poco de berros,limón sal
1 cucharadita de queso parmesano rallado
2 láminas de pan de molde (cortado en cuadritos y tostados)

Preparación:
Coloque en un fuente grande las hojas verdes picadas con la manao agregue los mariscos, aliñe con sal, limón, aceite y vinagre, mezcle todo con cuchara de madera. Antes de servir agregue el queso y los pancitos tostados.

consejos útiles

Recuerda que el limón no cuece los alimentos ya que es sólo un condimento.

Comite Ejecutivo: SEREMI DE SALUD ARICA Y PARINACOTA
Sra. Marcia López Vivar
Sr. Jaime Peña Ramírez

MUNICIPALIDAD DE ARICA:
Sr. Juan Pablo Gaubert Serrano
Sr. Aquiles Cano Fajardo

HOTEL EL PASO PARK:
Sr. Victor Corona Holtmann
Sr. Leandro Torres Salas

Tiraje 1000 ejemplares - 1era. Edición 2014
REGION DE ARICA Y PARINACOTA
Nota: Se autoriza la reproducción total o parcial del recetario, siempre y cuando se cite la fuente.

Perol de Mariscos con Quinua

Ingredientes: (2 personas)
100gr. de mariscos surtidos cocidos.
1/2 taza de quinua cocida
1/2 cebolla picada cuadro
1/4 morrón
Perejil, sal, limón, aceite

Preparación:
Blanquear los mariscos en agua caliente.
Colocar en una fuente los mariscos, agregar la cebolla picada, el morrón, la quinua y el perejil. Luego, aliñar con limón y sal, finalmente colocar aceite, poner en un tazón y acompañar con una papa mediana cocida.

CAUSA DE PEJERREY ENCOSTRADO EN QUINUA

(3 personas)

INGREDIENTES
1/2 kilo Papas amarillas
3 ajíes amarillos
1 limón verde
2 cucharada de aceite de oliva
Sal
Pimienta
9 unidades de pejerrey
100 gramos de harina
2 huevos
50 gramos de quinua roja
Aceite
1 unidad de palta
1 unidad de cebolla morada
1 limón
1/2 unidad de pimentón
Cilantro

PREPARACION
Cocer la quinua en abundante agua igual que las pastas, enfriar y reservar.
Poner sal y pimienta a los pejerreyes limpios, pasar por harina, huevo y la quinua cocida y reservar en el frio.
Poner a cocer en agua con sal las papas con piel hasta que estén blandas, pelarlas y moler mientras estén calientes, dejar enfriar, agregar sal, pimienta, la pasta de ají amarillo, aceite y el jugo de limón. Formar la masa con las manos y hacer una especie de cilindro, cubrir con papel film y refrigerar.
Picar la cebolla en pluma y mezclar con el cilantro picado y el pimentón, agregar sal, pimienta, aceite y limón.
Moler la palta y sazonar con sal, pimienta, aceite y limón.
Sacar los pejerreyes y ponerlos a freír en aceite hondo o a la plancha.
Montar las papas cortadas en forma cilíndrica y abrir un pequeño orificio en la superficie, poner un poco de puré de palta y sobre esta el pejerrey. Decorar con la ensalada de cebolla y pimentón.
Agregar con salsa a gusto.

Importancia del Consumo de Pescado

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomiendan el consumo del producto del mar porque ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y cáncer a la próstata entre otras.

Disminuye el colesterol, evita la formación de coagulos en las arterias, ayuda al sistema nervioso, al cerebro y la visión del niño desde su gestación .

CHUPE DE JAIBA Y QUINUA (6 personas)

Ingredientes:
1 kg de carne de jaiba.
75 grs de quinua.
100 grs. de pan de molde.
400 cc de leche.
100 grs de queso parmesano.
1 ud. de cebolla.
1/2 ud. de pimentón.
1 diente de ajo.
5 grs. de paprika.
100 cc. de Vino blanco.
100 cc. de fondo de pescado.
Aceite de oiva.
Sal.
Pimienta.

PREPARACION
Lave la quinua hasta sacar toda la saponina y poner a cocer en abundante agua igual que las pastas, enfriar y reservar.
Elimine los bordes del pan de molde y poner a remojar en leche. En una olla calentar el aceite y agregar la cebolla y el pimentón cortado en cuadros pequeños, remover hasta que transparente la cebolla agregamos la paprika y si gusta un toque de merquen (opcional), agrege la carne de jaiba y apage con vino blanco, agreges la quinua y el pan remojado en leche. Hidrate con el fondo de pescado hasta obtener la consistencia requerida . Agrege sal, pimienta y la mitad del queso parmesano. Montar la mezcla en librillos de greda o en caparazones limpias de jaiba y gratinar en horno a 350°.

consejos útiles

Compra y consume mariscos y pescados en lugares autorizados

Mantenga los productos marinos refrigerados a menos de 5º Celsius, hasta antes de su cocción.

Pescado en salsa de Mariscos y Guayaba

Ingredientes: (1 persona)
1 porción de pescado
50 gr mariscos
1 guayaba
1/2 taza de crema
Sal, pimienta

Preparación:
Cocer el pescado en un sartén Aparte saltear los mariscos y picarle la guayaba en cuadritos y cubrir con la crema . Y colocarlo sobre el pescado y servir con acompañamiento a gusto.

Roll de Mariscos y Quinua

Ingredientes: (1 persona)
180 grs. de arroz cocido
65 grs. de azúcar
36 cc. de vinagre de alcohol o manzana
Una pizca de sal
1/2 de palca de alga nori
22 grs. queso crema
50 grs. de quinua cocida
100 grs. de camaron , Pulpo u otro marisco cocido
250 grs de limón
2 aji amarillo
Sal
Jengibre
Cilantro
Cebollín

PREPARACION
Lavar el arroz y quitarle el almidón. Ponga en una olla el arroz escurrido con el agua en una proporción 1x 1 y lleve a ebullición por 2 minutos, luego baje el fuego, coloque a fuego bajo y siga cociendo por 10 minutos.Luego apague el fuego, deje reposar el arroz otros 15 minutos sin destapar la olla en ningún momento. Luego pasados los 15 minutos ponga el arroz sobre una fuente abierta y agregue la mezcla agridulce (previamente preparada calentando el vinagre y disolviendo la sal con el azúcar hasta formar una especie de almíbar) haciendo movimientos rápidos y envolventes para que no se rompan los granos de arroz pero a la vez se mezcle bien el arroz con el contenido agridulce. Debes ir abanicando el arroz para que se enfríe y esté listo para la preparación del sushi. Poner a cocer la quinua en abundante agua igual como se cocen las pastas, enfriar y reservar.
Depositar los mariscos en abundante jugo de limón dejar reposar por 20 minutos y agregar la cebolla, el cilantro, el cebollín, el jengibre y la sal y al final mezclar con la pasta de ají amarillo. Armar el roll con el arroz y rellenarlo con nori, queso crema y quinua.

Montar el cebiche caliente sobre el roll.

Gulillermo Castillo
RESTAURANTE BARRA MISTURA

Papillote de Pescado y Verduras

Ingredientes: (1 persona)
1 porción de pescado
1/4 morrón mediano
3 aros de cebolla
2 rodajas de tomate mediano
1 hoja laurel
1 lamina de papel aluminio

Preparación:
Colocar un poco mantequilla sobre la lámina de aluminio y sobre esta, el pescado, cubrirlo con aros de cebolla, morrón, tomate y hoja de laurel. Envolver y cocinar en horno. Montar al plato y acompañar con agregado a gusto.

Ensalada de fideos frios y Mariscos

Ingredientes: (3 personas)

2 tazas de fideos
100gr mariscos
Varias hojas de espinaca
1/2 taza de brócoli cocido
1/2 taza de tomates cherry
2 cucharadas de mayonesa
Cilantro, sal

Preparación:
Mezclar en un bol los fideos agregar los mariscos, la espinaca, los tomate, el brócoli y la mayonesa. Luego revolver, agregar el cilantro y servir.

consejos útiles

Prefiera productos marinos frescos y si utilizas los enlatados elige los que tienen menor cantidad de sodio (sal).