



Dorada con salsa holandesa

Ingredientes: (Para cuatro personas)

- > 2 doradas de 500 g
- > 3 yemas de huevo
- > 4 puerros
- > 200 gr de mantequilla
- > Aceite de oliva virgen extra
- > Unas gotas de zumo de limón
- > Sal
- > Pimienta negra

Elaboración

Para preparar la salsa holandesa: pon la mantequilla al fuego para que se funda. Con un cazo retira la película blanca superficial (espuma) que se forma. En otra cazuela, pon un poco de agua al fuego. Coloca dentro un recipiente de cristal de forma que le llegue el agua. Separa las claras de las yemas y coloca éstas dentro del recipiente de cristal, añade un poco de zumo de limón y una pizca de sal y bate bien con una varilla manual. Cuando empiece a montar, agrega la mantequilla fundida poco a poco sin dejar de batir. Limpia los pescados, retirando cabezas y espaldas centrales de forma que te queden 4 lomos grandes. Córtales por la mitad, salpiméntalos, colócalos (con la piel hacia abajo) sobre una placa de horno untada con una gota de aceite. Cocina los lomos de dorada a 200° C durante 6-8 minutos. Rocíalos con salsa holandesa y gratínalos durante un par de minutos. Pica los puerros en juliana fina, saltéalos en una sartén con un poco de aceite y sazónalos. Sirve los puerros en el fondo de la fuente y coloca encima los trozos de dorada asada.



Sardinas a la sidra

Ingredientes:

- > 20 sardinas
- > 24 pimientos de Gernika
- > 2 cebolletas
- > 3 dientes de ajo
- > Harina y huevo batido
- > 1 cucharada de harina de maíz refinada
- > Agua
- > 250 ml de sidra natural
- > Aceite de oliva virgen extra
- > Sal
- > Perejil

Elaboración

Pela y pica los dientes de ajo y las cebolletas y pon todo a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Sazona y cuando se dore un poco, vierte la sidra y deja reducir. Pasa por el pasapuré, si queda muy ligera, liga la salsa con una cucharadita de harina de maíz refinada diluida en agua fría. Pon a punto de sal y espolvorea con perejil picado. Reserva. Limpia las sardinas, retirándoles la cabeza y las tripas. Sazónalas, pásalas por harina y huevo batido. Friélas en una sartén con abundante aceite. Escúrrelas sobre un plato forrado con papel absorbente. Lava los pimientos y frielos en una sartén con abundante aceite. Sazona con sal gorda y sirve la salsa en el fondo de un plato y coloca encima las sardinas. Por último, acompaña con los pimientos y decora con una ramita de perejil.



© Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, Secretaría General Técnica, Centro de Publicaciones, Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado: http://publicacionesoficiales.boe.es/ NPO: 290-15-013-1. Depósito Legal: M-19186-2015

alimentación.es
Saber más para comer mejor



COME RICO, COME SANO, COME PESCADO



Acuicultura



Congelados



Marisco



Conservas



Fresco

alimentación.es
Saber más para comer mejor



UNION EUROPEA
Fondo Europeo de Pesca (FEP)



Por nuestro pescado de hoy y de mañana



Para saber más,
escanea este
código QR



UNION EUROPEA
Fondo Europeo de Pesca (FEP)



Por nuestro pescado de hoy y de mañana



Para saber más,
escanea este
código QR



El valor del pescado en nuestra dieta

El pescado y el marisco, junto con sus productos derivados, son alimentos con un excelente perfil nutritivo en cuanto a su contenido en proteínas, vitaminas y minerales, sin olvidar los ácidos grasos poliinsaturados, los conocidos como Omega 3, que los convierten en un alimento adecuado para llevar una dieta equilibrada y variada.

- **Proteínas.** De alto valor biológico porque contienen todos los aminoácidos esenciales que el organismo requiere y no puede sintetizar.
- **Omega 3.** Los productos de la pesca y de la acuicultura son la principal fuente natural de los ácidos grasos Omega 3, fundamentalmente EPA y DHA.
- **Minerales.** Calcio, fósforo, hierro, potasio, selenio y yodo.

Toda la información sobre el nuevo etiquetado

Un correcto etiquetado permite a los consumidores obtener la información necesaria que garantice su derecho de elección en función de sus gustos, necesidades y exigencias.

La etiqueta informaba sobre la denominación comercial, zona de captura, método de producción y presentación.

Desde **Diciembre de 2014** es obligatorio indicar además el **nombre científico** y el **arte de pesca** utilizado en la pesca extractiva (tales como: redes de tiro, arrastre, enmalle y similares, cerco e izadas, sedales y anzuelos, rastras o nasas y trampas), si el producto ha sido descongelado y la fecha de duración mínima (en envasados).

Se podrá también aportar como **información voluntaria**: fecha de captura, fecha de desembarque de los productos de la pesca, más detalle sobre el tipo de arte de pesca, información de la bandera del buque que ha capturado los productos, información medioambiental, ética o social y contenido nutritivo del producto entre otras.

Para garantizar un consumo seguro y responsable comprueba que el etiquetado contiene toda la información.

¿Sabías que...?

España es el **líder en la producción acuícola en la Unión Europea** con **274.253 toneladas** y que sus **5.120 establecimientos** dan empleo a más de **27.000 personas**.

Los pescados y mariscos en conserva se envasan y esterilizan, y deben almacenarse en lugares frescos y secos. Las anchoas por ser semiconservas deben de mantenerse en el frigorífico.

Contamos con una **flota pesquera de 9.600 barcos**, cuyas capturas alcanzan el millón de toneladas de una gran variedad de especies pesqueras, tales como sardina, jurel, caballa, bonito del norte, merluza, etc., que llegan a nuestras casas frescas o congeladas, con toda su calidad y sabor.

Más de **1.000 especies de pescados** y mariscos se comercializan en España.

Cada día más de **34.000 personas salen en busca** del codiciado tesoro pesquero, empleando diversos métodos, "las artes de pesca".

El consumo recomendable de pescado es de **2 a 3 veces por semana**.

¿Sabes cómo elegir el mejor pescado?

> **Asegúrate que sus agallas tengan un color rojo intenso.**

> **Que el pescado huela a mar.**



> **Que sus ojos sean salientes y brillantes.**

> **Que su carne tenga un aspecto firme.**

