



Recetario
MARPROF

de mariscos y pescados de profundidad de la Macaronesia





Entidades colaboradoras





Recetario
MARPROF

de mariscos y pescados de profundidad de la Macaronesia

www.marprof.org



MARPROF

PROYECTO

MARPROF (MAC/2/M065), “Bases para la gestión y valorización gastronómica de especies pesqueras profundas de la Macaronesia”

FINANCIACIÓN

Programa de Cooperación Transnacional (PCT) Madeira-Azores-Canarias (MAC) 2007-2013, mediante fondos FEDER de la Unión Europea y del Partenariado

PARTENARIADO

Secretaria Regional do Ambiente e Recursos Naturais / Direcção Regional de Pescas de Madeira, Câmara Municipal do Funchal, Universidade dos Açores y Gobierno de Canarias / Agencia Canaria de Investigación, Innovación y Sociedad de la Información

EQUIPO INVESTIGADOR

*Direcção de Serviços de Investigação das Pescas (DSIP)
Estação de Biologia Marinha do Funchal (EBMF)
Departamento de Oceanografia e Pescas (DOP - UAç)
Instituto Canario de Ciencias Marinas (ICCM - ACIISI)*

COORDINACIÓN CIENTÍFICA-TÉCNICA

José Antonio González

ENTIDADES COLABORADORAS

Hoteles Escuela de Canarias S.A. (HECANSA), www.hecanisa.com
Escola Profissional de Hotelaria e Turismo da Madeira (EPHTM), www.ephtm.com
Escola de Formação Turística e Hoteleira (EFTH), de Azores, www.efth.com.pt
Restaurante NELSON (Playa de Arinaga, Agüimes) www.restaurantenelson.com
Restaurante LA TUNERA (Telde) www.latunera.com

COMPOSICIÓN Y DISEÑO GRÁFICO

Oceanográfica: Divulgación, Educación y Ciencia - oceanografica.com

FOTOGRAFÍA

Oceanográfica: Divulgación, Educación y Ciencia - oceanografica.com
Chef Miguel Rodrigues (EPHT Madeira) y Mafalda Freitas
*Direcção Regional de Pescas de Madeira
Escola de Formação Turística e Hoteleira, de Azores*

ILUSTRACIÓN

Oceanográfica: Divulgación, Educación y Ciencia - oceanografica.com
ICCM – Proyectos PESCPROF3 (05/MAC/4.2/M11) & MARPROF (MAC/2/M065)

AUTORÍA DE LAS RECETAS

Canarias

Chefs Samuel López Peña, Benito Benítez Benítez, Cristo Sánchez Domínguez, Mario Otegui Arrezabalaga & Iñaki González Ateka (HECANSA)

Chef Nelson Pérez Molina (Restaurante NELSON)

Chef Manuel González Hernández (Restaurante LA TUNERA)

Madeira

Chef Miguel Rodrigues (EPHTM)

Azores

Chefs Sandro Meireles, Pedro Oliveira & Hugo Ferreira (EFTH)

AUTORÍA DE LA INFORMACIÓN CIENTÍFICA-TÉCNICA

José A. González, Mafalda Freitas, Eduardo Isidro, Manuel Biscoito, José I. Santana & João Delgado

MARCO DE COLABORACIÓN

Canarias

Convenio de colaboración entre la Consejería de Turismo a través de Hecansa y la Agencia Canaria de Investigación, Innovación y Sociedad de la Información a través del ICCM

Coordinación

Juan Miguel Arouni, Director de Operaciones de HECANSA

José Antonio González (ICCM), Coordinador Científico de MARPROF en Canarias

Madeira

Colaboración entre la *Estação de Biologia Marinha do Funchal* y la *Escola Profissional de Hotelaria e Turismo da Madeira*

Coordinación

João Pedro Entrudo, Administrador de la EPHTM

Mafalda Freitas (EBMF), Coordinadora Científica Adjunta de MARPROF en Madeira

Azores

Colaboración entre la *Universidade dos Açores* y la *Escola de Formação Turística e Hoteleira*

Coordinación

Filipe Rocha, Director Ejecutivo de la EFTH

Eduardo Isidro (DOP – UAç), Coordinador Científico de MARPROF en Azores

.....
ISBN 978-84-695-5355-8

DEPÓSITO LEGAL GC 1005-2012

Prólogo

Tengo el honor de prologar este magnífico e innovador Recetario Gastronómico que reúne información útil de carácter pesquero, biológico, nutricional, organoléptico y culinario para deleite y disfrute de residentes y visitantes de los archipiélagos macaronésicos de Azores, Madeira y Canarias.

En primer lugar, deseo felicitar a los centros y grupos investigadores de estos tres archipiélagos, por haber consolidado una red de excelencia y buenas prácticas en Ciencias Marinas en la Macaronesia con 18 años de antigüedad y haber extendido su cooperación para el desarrollo a Marruecos y Cabo Verde.

En el ámbito de Canarias, deseo constatar y felicitarles también por haber culminado los estudios oceanográficos, biológicos y pesqueros sobre dos nuevos recursos de nuestras aguas profundas: el camarón soldado y el cangrejo rey. Los resultados del proyecto europeo MARPROF respaldan el desarrollo de una flota marisquera artesanal canaria, con grandes posibilidades de generación de empleo, oportunidades de negocio y otros muchos beneficios socio-económicos, en un escenario de marisqueo sostenible y responsable con asesoramiento científico y técnico.

El proyecto MARPROF (2009-2012) tiene como finalidad establecer las bases científicas y tecnológicas para la gestión sostenible de nuevos recursos pesqueros de aguas profundas de la Macaronesia (Canarias, Madeira y Azores) y su valorización gastronómica.

El conjunto de los estudios y trabajos está cofinanciado con fondos FEDER de la Unión Europea y de las Entidades participantes, en el marco del Programa de Cooperación Transnacional MAC 2007-2013.

El Partenariado de MARPROF está formado por instituciones de derecho público de Azores, Madeira y Canarias que participa a través de la Agencia Canaria de Investigación, Innovación y Sociedad de la Información (ACIISI). Los centros de investigación cooperantes son la Direcção de Serviços de Investigaçãodas Pescas, la Estação de Biologia Marinha do Funchal, el Departamento de Oceanografia e Pescas y el Instituto Canario de Ciencias Marinas (ICCM), interviniendo un equipo humano de más de cuarenta personas entre investigadores y personal técnico de apoyo.

MARPROF también se ha significado por el desarrollo de un amplio conjunto de herramientas de promoción y divulgación de sus resultados y potencialidades, sin olvidar los aspectos didácticos.

Aunque el mayor acierto del proyecto MARPROF quizás ha sido aprovechar notablemente la colaboración entre las Ciencias Marinas y la Gastronomía canaria de calidad (la pública y la privada) para impulsar el turismo de excelencia, divulgando esta excelente sinergia hacia los ciudadanos de Azores, Madeira y Canarias.

En resumen, el proyecto MARPROF ha cumplido perfectamente con las expectativas de contribuir a la cohesión y cooperación transnacional entre estos territorios ultraperiféricos de la Unión Europea. Además, MARPROF refleja fielmente la clara apuesta por la I+D+i que el Gobierno de Canarias está realizando y, en concreto, este proyecto responde a los objetivos competenciales de la Agencia Canaria de Investigación, Innovación y Sociedad de la Información, destacando en los campos de la investigación, la tecnología y la innovación marinas. Mi enhorabuena para los responsables del proyecto y del ICCM.

Para concluir, desde estas páginas animo a centros e investigadores a afrontar los nuevos retos que nos impone el océano Atlántico circundante, en particular aquellos que generen conocimiento, empleo y nuevas oportunidades de negocio, en un marco de sostenibilidad y respeto hacia el medio ambiente. En este contexto, les invito a leer las nuevas líneas (biotecnológicas) de trabajo que el coordinador del proyecto en Canarias apunta en la introducción de este Recetario.

Mi agradecimiento también es por acabar con un error histórico: el Mar de Canarias alberga mariscos diversos, excelentes y relativamente abundantes. Estos nuevos productos pesqueros pueden convertirse, de forma sostenible, en joyas de nuestra Gastronomía más selecta y contribuir al empleo cualificado y al Turismo de excelencia.

Canarias, septiembre de 2012

Juan Ruiz Alzola

Director de la Agencia Canaria de Investigación, Innovación y
Sociedad de la Información

CIENCIAS MARINAS, GASTRONOMÍA Y SOCIEDAD

El proyecto MARPROF (2009-2012) persigue el establecimiento de bases científicas y tecnológicas para la gestión y el aprovechamiento sostenible de nuevos recursos pesqueros de profundidad de la Macaronesia (Canarias, Madeira y Azores) y su valorización gastronómica.

Las especies-objetivo o “estrella” en los tres archipiélagos son el camarón soldado (*Plesionika edwardsii*), el cangrejo rey (*Chaceon affinis*) y el pejesable negro (*Aphanopus carbo* y *A. intermedius*), además de otras especies acompañantes.

A través del conocimiento y la conservación de la vida marina de las profundidades, MARPROF contribuye a la creación de un mercado de nuevos productos pesqueros, sobre la sólida base de la sostenibilidad de los recursos.

MARPROF (MAC/2/M065), acrónimo derivado de los términos “mar” y “profundo”, está cofinanciado por medio de fondos FEDER de la Unión Europea y de las entidades públicas participantes, en el marco del Programa de Cooperación Transnacional (PCT) Madeira-Azores-Canarias (MAC) 2007-2013.

El Partenariado está formado por la Secretaria Regional do Ambiente e Recursos Naturais / Direcção Regional de Pescas de Madeira, la Câmara Municipal do Funchal, la Universidade dos Açores y el Gobierno de Canarias / Agencia Canaria de Investigación, Innovación y Sociedad de la Información (ACIISI).

Los grupos de investigación cooperantes son la Direcção de Serviços de Investigaçao das Pescas (DSIP), la Estação de Biología Marinha do Funchal (EBMF), el Departamento de Oceanografía e Pescas (DOP) y el Instituto Canario de Ciencias Marinas (ICCM), interviniendo un equipo humano de más de 40 personas entre investigadores, personal técnico de apoyo, marineros, artesanos y expertos profesionales.

Este Consorcio MARPROF ha resultado fortalecido como red de excelencia y buenas prácticas en Ciencias Marinas y Pesquerías en la Macaronesia, contando ya con 18 años de experiencia (desde 1995) y extendiendo su cooperación para el desarrollo a las áreas vecinas de Marruecos y Cabo Verde.

En Canarias, MARPROF ha culminado los estudios oceanográficos, biológicos y pesqueros sobre dos nuevos recursos de aguas profundas, el camarón soldado y el cangrejo rey.

El camarón soldado forma enjambres continuos en todo tipo de fondo, principalmente entre 200 y 350 m de profundidad. Su potencialidad ha sido estimada en más de 1000 km² de área útil de pesca, más de 300 toneladas de biomasa mínima y 80 toneladas anuales explotables de forma sostenible, con innovadoras nasas camaronerías semi-flotantes más respetuosas con el medio ambiente.

MARPROF garantiza el desarrollo de una flota marisquera artesanal, con cuotas de pesca, control del esfuerzo pesquero y seguimiento científico de esta nueva actividad. Solo en Canarias, los ingresos brutos por camarón soldado generarían empleo, dos millones de euros anuales en primera venta y otros muchos beneficios socio-económicos.

El cangrejo rey forma colonias discontinuas sobre fangales con rocas. MARPROF ha ensayado una nueva metodología (geo-estadística) de prospección y evaluación de sus poblaciones, utilizando nasas cangrejeras innovadoras. Solo en Gran Canaria (estudio piloto), ha sido cuantificada un área útil de pesca de 462 km² entre 600 y 1000 m de profundidad. Datos preliminares indican gran variabilidad en el tamaño de las colonias ("manchas") de cangrejo rey (entre 0,3 y 6,5 km de longitud) y sus biomásas (entre 1 y 27 toneladas).

MARPROF recomienda que nuestra futura flota marisquera compagine las capturas de camarón soldado con las de cangrejo rey, en un escenario de marisqueo sostenible y responsable con asesoramiento científico y técnico. Este último recurso suele ir acompañado por el cangrejo buey de la Macaronesia (*Cancer bellianus*) y el centollo de profundidad (*Paromola cuvieri*).



Se han llevado a cabo diversos análisis para determinar las propiedades nutricionales y se ha fomentado el desarrollo de preparaciones culinarias de un conjunto de crustáceos y peces de profundidad con evidente interés comercial, para verificar su calidad alimentaria y los beneficios para la salud del consumidor.

MARPROF también ha divulgado sus resultados y promocionado nuevos productos pesqueros entre los sectores de la pesca artesanal y la restauración, incluyendo a nuestros futuros cocineros y chefs. Se han desarrollado diversas jornadas técnicas para la transferencia de tecnologías y de información.



En este sentido, además del sitio web (www.marprof.org), folletos, carteles, publicaciones y presentaciones públicas, cabe destacar otras dos herramientas de promoción y divulgación: la exposición itinerante “Tesoros profundos del Atlántico” y el Convenio de colaboración entre la Consejería de Turismo a través de Hoteles Escuela de Canarias S.A. (HECANSA) y la Agencia Canaria de Investigación, Innovación y Sociedad de la Información a través del ICCM.

La exposición itinerante MARPROF ha sido la herramienta de promoción y difusión con mayor grado de impacto social, desempeñando la función de información pública y sensibilización ciudadana. Compuesta por 8 paneles de más de 2x2m cada uno, que incluso incorporan un cómic, desvela los contenidos de las profundidades marinas de la Macaronesia e invita a la sociedad a descubrir, aprovechar y valorar los ricos recursos marisqueros y pesqueros que las habitan. Cuenta además con otros materiales complementarios (nasas innovadoras con esquema informativo de su funcionamiento, maquetas y folleto divulgativo que invita al visitante a ser partícipe de un juego para niños).

Esta muestra multimedia contó con monitores ambientales que han realizado visitas guiadas, de carácter didáctico, adaptadas a cada grupo. Fue desarrollada una versión en español y otra en portugués, que han recibido más de 15.000 visitantes en Azores, más de 226.000 en Madeira y más de 450.000 en Canarias.



En Canarias, el estudio culinario y la promoción gastronómica de los “nuevos” productos marisqueros y pesqueros de aguas profundas fueron encomendados al citado Convenio entre el ICCM y Hecansa (www.hecansa.com). Las principales actividades desarrolladas fueron conferencias-coloquio, laboratorios culinarios, talleres de recetas y diversos eventos gastronómicos, tales como degustaciones, jornadas, almuerzos-tertulia y cenas temáticas dirigidos a los medios de comunicación, sectores implicados y el público en general.



Colaboraciones similares han sido desarrolladas entre los socios madeirenses (EBMF y DSIP) y la Escola Profissional de Hotelaria e Turismo da Madeira (EPHTM, www.ephtm.com), y entre el socio azoriano (DOP) y la Escola de Formação Turística e Hoteleira (EFTH, www.efth.com.pt) de Azores.

Diversas colaboraciones con establecimientos privados de restauración y sobre todo las colaboraciones entre los Centros de investigación y las Escuelas Hoteleras, junto a una síntesis de información (útil para este propósito) pesquera, biológica, nutricional, organoléptica y culinaria, han hecho posible la elaboración del presente Recetario gastronómico.

El pejesable negro, ya consolidado como excelente recurso pesquero y gastronómico en Madeira y Azores, precisa ser evaluado y promocionado en Canarias.



El camarón soldado, el cangrejo rey y, en menor medida, el cangrejo buey de la Macaronesia, la centolla de profundidad y otros camarones y peces de aguas profundas han de constituirse a corto-medio plazo en señas de identidad de la Gastronomía de Canarias, Madeira y Azores, integrándose en el selecto grupo de productos regionales que demanda y necesita nuestra oferta turística.

El presente Recetario MARPROF ha pretendido generar una sinergia útil y fructífera entre tres ingredientes básicos: las Ciencias Marinas, la Gastronomía de calidad y una Sociedad ávida de nuevos productos nativos de excelencia.

Sin embargo, este Recetario solo constituye un primer paso del largo camino que el Consorcio MARPROF aún pretende recorrer y ayudar a recorrer. Hablamos de etapas que, en el actual escenario social y económico, es preciso acometer para generar conocimiento, empleo y oportunidades de negocio.

En el campo de la investigación, la tecnología y la innovación marinas, nuevos estudios han de ser desarrollados, además de determinar los parámetros biológicos de las diferentes especies para conocer y divulgar la biodiversidad de las aguas profundas de la Macaronesia y garantizar su conservación y aprovechamiento sostenible y responsable.

A modo de ejemplo, los subproductos (caparazones, vísceras, etc.) de camarones y cangrejos son una excelente fuente de quitosán (aplicaciones farmacéuticas y biomédicas), abonos (agricultura), pigmentos (sobre todo carotenoides para uso en piscicultura y alimentación humana) o harinas de crustáceos (aplicaciones culinarias como colorantes naturales y potenciadores de preparaciones gastronómicas). Tenemos a nuestro alcance diversas materias primas, suficientemente abundantes, para poner en funcionamiento una bio-fábrica y generar sinergias y oportunidades de negocio con la industria transformadora local.

Sin abandonar el campo de la biotecnología marina, otro importante reto para la I+D+i canaria reside en la obtención de fármacos y enzimas a partir de organismos que habitan en condiciones vitales extremas de temperatura, luz y presión. Ya existen compañías farmacéuticas que buscan en organismos acuáticos moléculas que sirvan como sustancias o principios activos.

En el campo de la regulación y gestión de las pesquerías (algunas de ellas constituyéndose como nuevas actividades), es preciso que las Administraciones Pesqueras adapten, actualicen y/o desarrollen la normativa adecuada a cada caso para garantizar la sostenibilidad de estos “nuevos” recursos, promoviendo el uso de artes de pesca menos impactantes, promoviendo su consumo y teniendo en cuenta la mejora de la calidad de vida de nuestros pescadores.

En los casos de captura de camarones con nasa camaronera semiflotante y de cangrejos con nasa cangrejera, al tratarse de recolección de invertebrados con artes menores selectivas, nos encontramos técnica y jurídicamente ante una competencia exclusiva de la Administración Pesquera de Canarias, tanto si la actividad es practicada en aguas interiores como exteriores del Mar de Canarias.

Por último, el Consorcio MARPROF está abierto a nuevas incorporaciones y colaboraciones para abordar los nuevos retos apuntados y alcanzar los hitos que Canarias, Madeira y Azores necesitan como especializaciones estratégicas e internacionalización, en un escenario de cohesión y cooperación entre los tres archipiélagos atlánticos ultraperiféricos y los países vecinos.





Del mar al laboratorio y al plato



Cuatro campañas de mar fueron llevadas a cabo en aguas profundas de Gran Canaria para la obtención de las materias primas (crustáceos y peces) que han sido utilizadas en Canarias para la elaboración del presente Recetario.

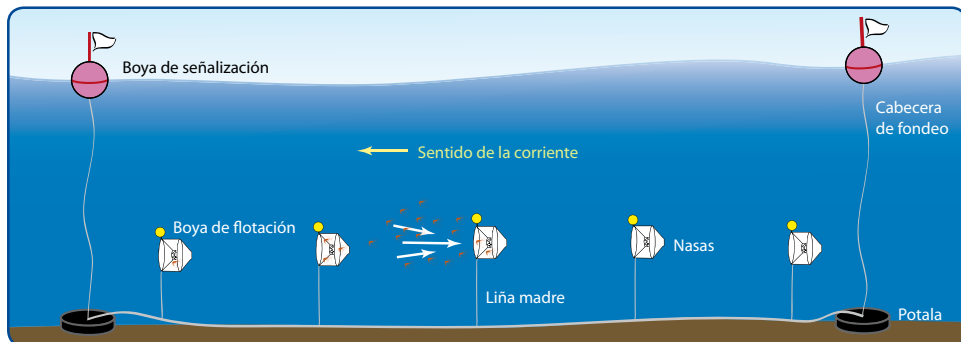
Las campañas de pesca siguieron una estrategia estacional y se desarrollaron a bordo del Buque Oceanográfico “Profesor Ignacio Lozano” del Gobierno de Canarias, adscrito al Instituto Canario de Ciencias Marinas. Sus denominaciones y fechas fueron: CHACE-GC (junio-julio de 2010), CHACE-GC2 (septiembre de 2010), COL-CIT (febrero de 2011) y COL-C4T (octubre-noviembre de 2011).

La adecuada utilización de tres tipos de nasas (para peces, camaroneras semiflotantes y cangrejas), en el sector comprendido desde Telde hasta Arguineguín entre 200 y 1400 m de profundidad, proporcionó suficientes ejemplares de las especies de camarones, cangrejos y peces para los propósitos del proyecto y, en particular, del Recetario.



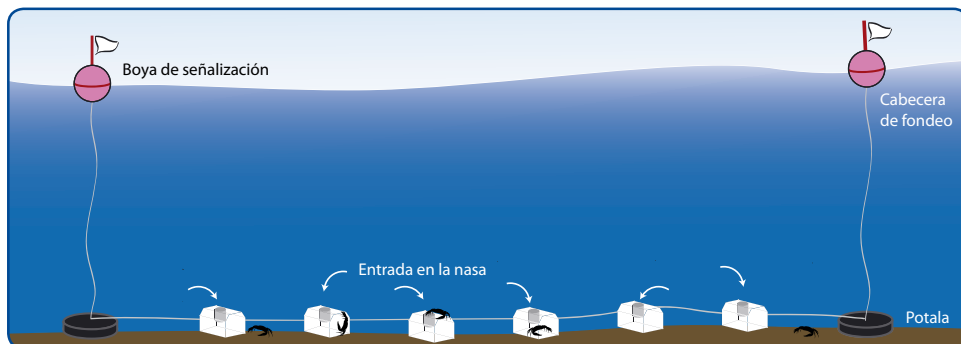
Nasas camaroneras semi-flotantes

Ristra de 50 a 75 nasas camaroneras semi-flotantes, separadas 15 m entre sí, caladas con dos cabeceras de fondeo y boyas de flotación.



Nasas cangrejas

Ristra de nasas cangrejas, separadas 50 m entre sí, caladas con dos cabeceras de fondeo y boyas de señalización.



En Madeira, el pejesable negro empleado en la preparación de los platos culinarios fue adquirido en la lonja de Funchal, procedente de las capturas comerciales de la flota artesanal palangrera (“espadera”) con base en este puerto en el Banco de Seine entre 800 y 1200 m de profundidad. Este palangre de deriva de fondo, específico para este recurso, data de hace unos dos siglos y parece formar parte de una de las pesquerías artesanales en aguas profundas más antiguas del mundo.



En cuanto al camarón soldado utilizado en las recetas, fue capturado en el marco de una campaña experimental del proyecto, a bordo del barco pesquero Baía de Câmara de Lobos por medio de trenes de nasas camaroneras semiflotantes, frente a Cabo Girão (isla de Madeira) a 200-350 m de profundidad. Del mismo modo, aunque por medio de ristras de nasas cangrejeiras, fueron recolectados los ejemplares necesarios de cangrejo rey en la Bahía de Funchal entre 600 y 800 m de profundidad.












En Azores, los camarones utilizados en la elaboración de los platos culinarios fueron obtenidos en la campaña de mar PANDAÇO IV programada en el proyecto. Esta campaña de pesca fue efectuada mediante nasas camaronerías semiflotantes entre 150 y 300 m de profundidad, alrededor de la isla de San Miguel en agosto de 2010, a bordo del Navío de Investigación “Arquipélago” del Gobierno de Azores, adscrito a la Universidad de Azores.
















Los ejemplares de las restantes especies (crustáceos y peces) empleados en las preparaciones gastronómicas fueron capturados por la flota pesquera comercial de Azores y adquiridos en el mercado local (Horta y Ponta Delgada). Las artes de pesca utilizadas, en un intervalo de profundidad entre 200 y 1100 m, fueron: nasas de fondo para cangrejo rey, aparejos de anzuelo (liñas y palangres piedra-boya) para peces de fondo y palangre especializado “maderense” para pejesable negro.

La lista de los mariscos y pescados recolectados en pescas experimentales o profesionales en los tres archipiélagos y empleados en la elaboración de este Recetario, con sus nombres comunes en Canarias, Madeira y Azores, su denominación científica y profundidad de mayor abundancia, se presenta en la tabla siguiente. Para ilustrar al lector sobre la procedencia (las aguas profundas) de las materias primas utilizadas en esta publicación, las diferentes especies de camarones, cangrejos y peces han sido relacionadas en orden creciente del intervalo de profundidad de su hábitat.

	Nombre común			Nombre científico	Profundidad de máxima abundancia (m)
	CANARIAS	MADEIRA	AZORES		
CAMARONES					
	camarón soldado	gamba da Madeira	camarão eduardo	<i>Plesionika edwardsii</i>	150-400
	camarón cabezudo	camarão cabeçudo	camarão cabeçudo	<i>Heterocarpus ensifer</i>	400-600
	camarón cabezudo gigante	camarão cabeçudo do alto	camarão cabeçudo do alto	<i>Heterocarpus laevigatus</i>	700-1300
	camarón cabezudo del alto	camarão cabeçudo do alto	camarão cabeçudo do alto	<i>Heterocarpus grimaldii</i>	1300-1700
CANGREJOS					
	cangrejo buey canario	sapateira das ilhas	sapateira denteada	<i>Cancer bellianus</i>	200-650
	centollo de fondo	caranguejola	caranguejola	<i>Paromola cuvieri</i>	200-750
	cangrejo rey	caranguejo da fundura	caranguejo real	<i>Chaceon affinis</i>	600-1000

PECES

	brota, agriote	abrótea	abrótea	<i>Phycis phycis</i>	100-300
	antoiño	cachucho	cachucho	<i>Dentex macrophthalmus</i>	115-300
	dentón, calé	dentão	dentão	<i>Dentex maroccanus</i>	115-430
	congrío	congro	congro	<i>Conger conger</i>	150-300
	peje obispo	requeme	bagre, cântaro	<i>Pontinus kuhlii</i>	175-270
	cherne romerete	cherne	cherne	<i>Polyprion americanus</i>	200-300
	goraz	goraz	goraz	<i>Pagellus bogaraveo</i>	250-450
	bocanegra	boca negra	boca negra	<i>Helicolenus dactylopterus</i>	350-500
	pescada, merluza	pescada	pescada	<i>Merluccius merluccius</i>	350-650
	alfonsiño pachón, tableta	alfonsim da costa larga	imperador	<i>Beryx decadactylus</i>	400-600
	alfonsiño, fula de altura	alfonsim da costa estreita	alfonsim	<i>Beryx splendens</i>	400-700
	merluza canaria o del país	abrótea do alto	melga, juliana	<i>Mora moro</i>	600-1100
	pejesable negro	peixe espada preto	peixe espada preto	<i>Aphanopus carbo / intermedius</i>	700-1500



Todos los ejemplares recolectados o adquiridos fueron estudiados en el laboratorio para obtener la mayor información biológica y sobre distribución vertical de las diferentes especies.

El equipo investigador de MARPROF recopiló la información biológica y pesquera proporcionada por el proyecto y la trató estadísticamente junto con las bases de datos históricas disponibles en los centros de investigación participantes. También fueron revisadas las fuentes bibliográficas existentes sobre las especies en los tres archipiélagos.

Como resultado de este procesamiento de datos e informaciones, fueron determinados parámetros biológicos y pesqueros básicos de interés para los propósitos de este Recetario. Una síntesis de esta información útil ha sido incluida en esta publicación, conteniendo para cada especie o materia prima: el tamaño o peso máximo alcanzado, la profundidad de máxima abundancia, la época de reproducción, la talla mínima de captura, el sistema de pesca más adecuado, el nivel de explotación y de apreciación por el consumidor, en referencia al escenario geográfico de la Macaronesia.

El tamaño máximo que las especies alcanzan en el conjunto de los tres archipiélagos se refiere a la longitud total de los peces y a la anchura máxima del caparazón de los cangrejos, expresadas en centímetros.

El peso máximo que las especies alcanzan en la región macaronésica se refiere al peso fresco total de los peces y cangrejos (en kilogramos o en gramos) o de los camarones (en gramos).

La Talla Mínima de Captura (TMC) indicada para todas las especies (crustáceos y peces) ha sido tomada de la reglamentación vigente (TMC legal) o bien de las publicaciones científicas existentes (TMC recomendada).

Diferentes submuestras de los peces y crustáceos empleados en la elaboración de las recetas culinarias fueron objeto de análisis bioquímico, para determinar las propiedades nutricionales de tales pescados y mariscos. En la medida de lo posible, en los análisis se incluyeron ejemplares capturados en diferentes épocas del año para promediar el efecto natural de la estacionalidad en la composición nutricional (dieta) de las especies involucradas.



Los análisis bioquímicos nutricionales fueron encargados por MARPROF al Instituto Universitario de Sanidad Animal y Seguridad Alimentaria (IUSA) de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC). Los lotes periódicos de ejemplares fueron registrados y congelados en altamar y entregados de forma inmediata al IUSA para su análisis, estudio e informe.

Otras submuestras de camarón soldado fueron igualmente enviadas por MARPROF al IUSA de la ULPGC para efectuar una caracterización organoléptica del camarón soldado de Canarias, la especie principal del proyecto. Para ello se llevó a cabo un análisis sensorial descriptivo por medio de un panel de catas. Un total de ocho evaluadores entrenados participaron en la definición de los atributos, la descripción del perfil sensorial y la valoración de las características organolépticas, tanto del producto cocinado entero (con piel) como cocinado pelado (porción comestible). Los resultados de esta caracterización organoléptica se muestran en una tabla, así como la calificación final sobre la apreciación y la aceptación global del producto.





En el marco del proyecto MARPROF, un Convenio de colaboración fue firmado en 2009 entre la Consejería de Turismo del Gobierno de Canarias y la Agencia Canaria de Investigación, Innovación y Sociedad de la Información (ACIISI) adscrita a Presidencia del Gobierno. La actuación del departamento de Turismo se llevó a cabo a través de Hoteles Escuela de Canarias S.A. (Hecansa) y la de la agencia de I+D+i por medio del Instituto Canario de Ciencias Marinas (ICCM), responsable del proyecto MARPROF en Canarias. Dicho Convenio recoge los compromisos de gestión, publicidad, marketing y coordinación de las partes, el ICCM y los diferentes establecimientos de Hecansa en Gran Canaria y Tenerife.

Convenios de colaboración similares fueron desarrollados por la Estação de Biologia Marinha do Funchal (EBMF) de la Câmara Municipal do Funchal y la Escola Profissional de Hotelaria e Turismo da Madeira (EPHTM) en Funchal, así como por el Departamento de Oceanografía e Pescas (DOP) de la Universidade dos Açores (UAç) y la Escola de Formação Turística e Hoteleira (EFTH) de Azores.

En Canarias, el estudio culinario y la promoción gastronómica de estos “nuevos” productos marisqueros y pesqueros de aguas profundas fue encomendada al citado Convenio. Las principales actividades desarrolladas a lo largo del bienio 2009-2011, dirigidas a los medios de comunicación, sectores implicados y público en general, fueron:

- Laboratorios culinarios (2 acciones, 5 días) y talleres de recetas (2 acciones, 4 días), para la realización de estudios de merma (rendimiento comercial) y sobre aplicaciones culinarias con distintos tratamientos en camarones y cangrejos en particular; así como para la creación de las diferentes preparaciones gastronómicas del Recetario.





- Eventos gastronómicos, tales como degustaciones o cócteles (2 eventos, 2 días), almuerzos-tertulia con los medios de comunicación (5 eventos, 5 días), cenas temáticas (2 eventos, 2 días) y jornadas gastronómicas (2 eventos, 7 días), para la promoción de los “nuevos” productos, la presentación pública de los resultados y la publicidad del proyecto.

- Conferencias-coloquio (3 conferencias, 3 días) como actividades didácticas dirigidas al profesorado y alumnos de Hecansa en Gran Canaria y Tenerife.

De las 36 recetas desarrolladas por Hecansa y seleccionadas para el presente Recetario en su versión en español, una parte representativa fue encargada por MARPROF a algunos establecimientos privados de restauración. Así pues, una receta con merluza canaria y otra con centollo de fondo fueron encargadas al Restaurante NELSON (Playa de Arinaga, Agüimes, Gran Canaria) y, por último, una receta con merluza y otra con antoñito al Restaurante LA TUNERA (Telde, Gran Canaria).

Con todo, el presente Recetario MARPROF en versión española contiene un total de 60 recetas gastronómicas, de las cuales 36 han sido desarrolladas en Canarias, 12 en Madeira y otras 12 en Azores.

Un segundo Recetario MARPROF en versión portuguesa ha sido provisto por el equipo investigador, gracias a la prorrogação del proyecto.

En el caso de Canarias, ha sido programada la publicación de unas 60 recetas culinarias, ya sea en papel (a través de ambos recetarios MARPROF) o bien por medio de la página web del proyecto (www.marprof.org) donde serán difundidas todas las recetas generadas por los establecimientos de restauración de Canarias, Madeira y Azores que colaboran efusivamente con este proyecto.

Lista de Recetas

PREPARACIONES GASTRONÓMICAS INCLUIDAS EN EL RECETARIO

Canarias **Camarón soldado**
 Madeira **Gamba da Madeira**
 Azores **Camarão eduardo**



Nº	Receta	Islas	Chef
1	Camarones con velo de jamón y ajada de azafranillo canario	Canarias	HECANSA
2	Salteado de camarón soldado con aguacate y quesos canarios	Canarias	HECANSA
3	Ensalada de germinados con camarón soldado macerado en vinagre de frambuesa	Canarias	HECANSA
4	Ceviche de camarón soldado con mango y cilantro	Canarias	HECANSA
5	Camarón soldado salteado con papas al pimentón y vinagreta de pistachos	Canarias	HECANSA
6	Cocktail de camarones con mango, aguacate, sorbete de aceituna verde y agua de tomate	Canarias	HECANSA
7	Papas rellenas de camarón soldado con huevos de codorniz	Canarias	HECANSA
8	Camarão salteado com chutney de abacate	Madeira	EPHTM
9	Camarão cozido com diospiro e molho de abacate	Madeira	EPHTM
10	Camarão cozido ao natural com aroma de limão	Madeira	EPHTM
11	Camarão salteado sobre crotões de bolo de caco ao perfume de Grand Meunier	Madeira	EPHTM
12	Crème brûlée de camarão eduardo e espuma de funcho	Azores	EFTH

Canarias **Camarón cabezudo**
 Madeira **Camarão cabeçudo**
 Azores **Camarão cabeçudo**



Nº	Receta	Islas	Chef
13	Crema de papa antigua canaria con salteado de camarón cabezudo y aceite del mismo	Canarias	HECANSA
14	Arroz meloso de camarones con queso majorero	Canarias	HECANSA
15	Raviolis de hongos y camarón cabezudo	Canarias	HECANSA
16	Revuelto de camarón cabezudo sobre pan de leña	Canarias	HECANSA

Canarias **Camarón cabezudo gigante / del alto**
 Madeira **Camarão cabeçudo do alto**
 Azores **Camarão cabeçudo do alto**



Nº	Receta	Islas	Chef
17	Lentejas de Lanzarote estofadas con camarón cabezudo de profundidad	Canarias	HECANSA
18	Camarón cabezudo de profundidad con coco y pequeña ensalada de frutas	Canarias	HECANSA
19	Deliciosa crema de camarón cabezudo gigante y batata de yema	Canarias	HECANSA
20	Cebolla caída con papas confitadas y dados de camarón cabezudo gigante y chuletitas de conejo	Canarias	HECANSA

Canarias **Cangrejo buey canario**
 Madeira **Sapateira das ilhas**
 Azores **Sapateira denteada**



Nº	Receta	Islas	Chef
21	Crema de papas negras con cangrejo buey y huevo de codorniz	Canarias	HECANSA
22	Ensalada de cangrejo buey, aguacate, vinagreta de sus corales y queso	Canarias	HECANSA
23	Canelone de sapateira, maça, e ar de açafroa e fennel martini	Azores	EFTH

Canarias **Centollo de fondo**
 Madeira **Caranguejola**
 Azores **Caranguejola**



Nº	Receta	Islas	Chef
24	Cous-cous de centolla de fondo a la hierba buena y verduritas isleñas	Canarias	HECANSA
25	Coca de centollo de fondo	Canarias	NELSON

Canarias **Cangrejo rey**
 Madeira **Caranguejo da fundura**
 Azores **Caranguejo real**



Nº	Receta	Islas	Chef
26	Croquetas de cangrejo rey con mayonesa de berros	Canarias	HECANSA
27	Terrina de cangrejo rey con queso frito y dulce de tomate	Canarias	HECANSA
28	Guiso de cangrejo rey, judiones y almejas al cilantro	Canarias	HECANSA
29	Chipirones rellenos de cangrejo rey a las finas hierbas	Canarias	HECANSA
30	Carpaccio de cangrejo rey con terciopelo de aguacate y pequeña ensalada de hojas	Canarias	HECANSA
31	Raviolis de cangrejo rey y crema de zanahoria	Canarias	HECANSA
32	Wantón frito de cangrejo rey con chutney de mango	Canarias	HECANSA
33	Caranguejo com aroma de manga ao perfume de vinho Madeira	Madeira	EPHTM
34	Salada de caranguejo com aroma de cerveja e pickles	Madeira	EPHTM
35	Caranguejo com ratatoile de vegetais perfumados com coentros e espumante	Madeira	EPHTM
36	Cocktail de caranguejo com pera abacate e aroma de aniz	Madeira	EPHTM
37	Aveludado de caranguejo	Azores	EFTH

Canarias **Brota, agriote**
 Madeira **Abrótea**
 Azores **Abrótea**



Nº	Receta	Islas	Chef
38	Abrótea frita com brás de azeitonas de Porto Martins e aioli de pimenta da Terra	Azores	EFTH

Canarias **Antoñito / Dentón, calé**
 Madeira **Cachucho / Dentão**
 Azores **Cachucho / Dentão**



Nº	Receta	Islas	Chef
39	Antoñito encebollado rojo	Canarias	LA TUNERA

Canarias **Congrio**
 Madeira **Congro**
 Azores **Congro**



Nº	Receta	Islas	Chef
40	Medalhão de congrio escalfado com camarão Eduardo sauté sobre chutney de frutos do mar com açafroa	Azores	EFTH

Canarias **Peje obispo**
 Madeira **Requeme**
 Azores **Bagre, cântaro**



Nº	Receta	Islas	Chef
41	Pastel de peje obispo con pasta crujiente y alioli de tomate canario	Canarias	HECANSA
42	Lomos de peje obispo y pulpo a la plancha con alcachofas en texturas	Canarias	HECANSA
43	Lomo de peje obispo en soufflé de camarones y verduras asadas	Canarias	HECANSA
44	Marmitako de peje obispo y chalota glaseada	Canarias	HECANSA
45	Tártaro de cântaro com sopa fria de ananás	Azores	EFTH

Canarias **Cherne romerete**
 Madeira **Cherne**
 Azores **Cherne**



Nº	Receta	Islas	Chef
46	Carpaccio de cherne com rosácea de ananás, parfait de queijo São Jorge e milho crocante	Azores	EFTH

Canarias **Goraz**
Madeira **Goraz**
Azores **Goraz**



Nº	Receta	Islas	Chef
47	Goraz em duas texturas com estaladiço de batata	Azores	EFTH

Canarias **Bocanegra**
Madeira **Boca negra**
Azores **Boca negra**



Nº	Receta	Islas	Chef
48	Bocanegra en cazuela con especias africanas, papas y gofio de cinco cereales	Canarias	HECANSA
49	Bocanegra confitado con ajos y puré de papas negras	Canarias	HECANSA
50	Milhojas de bocanegra y puerros con salsa verde de almejas	Canarias	HECANSA
51	Sopa rica de boca negra com crocante de bolo de sertã	Azores	EFTH

Canarias **Pescada, merluza**
Madeira **Pescada**
Azores **Pescada**



Nº	Receta	Islas	Chef
52	Lascas de merluza a baja temperatura con puré de papa negra y malvasía	Canarias	LA TUNERA

Canarias **Alfonsiño pachón, tableta**
Madeira **Alfonsim da costa larga**
Azores **Imperador**



Nº	Receta	Islas	Chef
53	Imperador no forno com puré de feijão preto e salada fresca	Azores	EFTH

Canarias **Alfonsiño, fula de altura**
Madeira **Alfonsim da costa estreita**
Azores **Alfonsim**



Nº	Receta	Islas	Chef
54	Alfonsim corado com miga de pão de milho, ovo a baixa temperatura e creme de ervilha	Azores	EFTH

Canarias **Merluza canaria o del país**
Madeira **Abrótea do alto**
Azores **Melga, juliana**



Nº	Receta	Islas	Chef
55	Suprema de merluza canaria sobre tallarines de choco con aceite de cilantro y mermelada de tomate	Canarias	NELSON

Canarias **Pejesable negro**
Madeira **Peixe espada preto**
Azores **Peixe espada preto**



Nº	Receta	Islas	Chef
56	Filete de espada com banana caramelizada e molho de maracujá	Madeira	EPHTM
57	Rolinhos de espada em crosta de ervas aromaticas da Pérola do Atlântico	Madeira	EPHTM
58	Filete de espada no sauté com molho a moda de Câmara de Lobos com aroma de lapas salteadas	Madeira	EPHTM
59	Filete de espada com molho vilão e lapas perfumadas com alho seco e aroma de segurelha	Madeira	EPHTM
60	Strudel de peixe espada com compota de cebola de curtume	Azores	EFTH



Camarones





Materias primas
Camarones

Camarón soldado



36

De carne firme y algo dulce, con bajo contenido en grasas y alto en proteínas, omega-3 y 6. Unas 40 piezas grandes en 1 kg.

Hembras maduras todo el año, distinguibles por el azul intenso de sus huevas. Abundante en nuestros mares, disponible en la pesca artesanal con nasas camaroneras. Extraordinariamente cotizado en el Mediterráneo español, al nivel de las gambas roja y blanca.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Peso máx.	26,2 g
Época reproductora	abril-octubre
TMC	16 mm
Sistema de pesca	nasa de fondo y camaronera semiflotante
Nivel de explotación	incipiente
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en logitud de caparazón

PROPIEDADES NUTRICIONALES

<i>Plesionika edwardsii</i>	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	22,49
Grasas totales	1,31
Ácidos grasos saturados SAT	0,33
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,38
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,47
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,46
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,07
Carbohidratos	0,39
Agua	75,28
Valor proteico (g/Kcal)	16,02
Energía (Kcal/100 g)	140,38
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	16,89
Ácido araquidónico AA	3,00
Ácido eicosapentanoico EPA	14,46
Ácido docosapentanoico DPA	0,53
Ácido docosahexanoico DHA	19,83
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,55
EPA + DHA	34,29
AA / EPA	0,21
EPA / DHA	0,73
Ácido oleico / DHA	0,86
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,49
n-3 / n-6	6,80
n-6 / n-3	0,16



CARACTERIZACIÓN ORGANOLÉPTICA DE CAMARÓN SOLDADO DE CANARIAS

IUSA - ULPGC, panel de 8 evaluadores entrenados

Atributos sensoriales		Perfil (P) y Características (C)	
Producto cocinado pelado (porción comestible)			
Apariencia	Color	P	Intensidad de color blanco
		C	<i>Intenso color blanco de la carne</i>
	Marisco	P	Intensidad de brillo tras el corte transversal de la pieza
		C	<i>Apreciación brillante</i>
Textura	Firmeza	P	Fuerza requerida para deformar la carne
		C	<i>Carne firme, determinada por su estructura muscular</i>
	Elasticidad	P	Grado de recuperación tras la deformación de la carne
		C	<i>Carne poco elástica</i>
	Jugosidad	P	Sensación líquida tras la masticación de la carne
		C	<i>Elevada jugosidad. Masticabilidad óptima, no se desmenuza en la boca aunque sin gomosidad relevante</i>
	Aspereza	P	Sensación de rugosidad al introducir la pieza en la boca
		C	<i>Ausencia de asperezas</i>
		P	Sensación de estructura fibrosa tras la masticación
		C	<i>Fibrosidad baja, sensación táctil suave de la pieza en la boca</i>
Sabor	Marisco	P	Intensidad de sabor a marisco
		C	<i>Sabor propio, claramente apreciable, no muy intenso</i>
	Dulce	P	Intensidad de sabor dulce
		C	<i>Más relevante y con mayor percepción succulenta que en otros productos de similares características</i>
	Amargo	P	Intensidad de sabor amargo
		C	<i>No se han detectado trazas de sabores amargos</i>
Gusto residual	Persistencia	P	Intensidad y tiempo de permanencia del sabor a marisco en la boca tras la deglución
		C	<i>Regusto escaso, debido a que la carne contiene un nivel bajo de componentes grasos</i>

Atributos sensoriales		Perfil (P) y Características (C)	
Producto cocinado entero (con piel)			
Olor	Marino	P	Olor asociado con olor fresco a algas, a mar
		C	<i>Moderadamente intenso</i>
	Marisco	P	Olor característico del marisco cocinado
		C	<i>Intenso olor a marisco</i>
	Terroso	P	Olor asociado a tierra húmeda
		C	<i>Apenas se detecta la sensación terrosa</i>
Apariencia	Color	P	Intensidad de color rojo
		C	<i>Coloración rojiza a lo largo de toda la pieza</i>
	Integridad	P	Homogeneidad en la coloración
		C	<i>Coloración homogénea a lo largo de toda la pieza</i>



CALIFICACIÓN FINAL SOBRE APRECIACIÓN Y ACEPTACIÓN GLOBAL DEL PRODUCTO

Todos los evaluadores del panel otorgaron la máxima puntuación, por lo que el camarón soldado de Canarias ha de ser considerado como un producto a competir al máximo nivel, destacando fundamentalmente en los cinco atributos de textura de la fracción comestible.

ESTUDIO DE MERMA (RENDIMIENTO COMERCIAL) EN CAMARONES DE PROFUNDIDAD

Laboratorios culinarios HECANSA - ICCM

Materia Prima	Nombre científico	Merma o Subproducto	Carne limpia	Aprovechamiento medio
Camarón soldado	<i>Plesionika edwardsii</i>	17,9 - 14,0 %	82,1 - 86,0 %	84,1 %
Camarón cabezudo	<i>Heterocarpus ensifer</i>	20,0 - 17,8 %	80,0 - 82,2 %	81,1 %

Composición y aplicaciones de la merma o subproducto aprovechable en cocina

“Cabezas” con vísceras y caparazón: deshidratadas en horno y posteriormente trituradas o molidas proporcionan una harina de camarón. Este extracto (polvo) presenta un elevado contenido en hidratos de carbono y su intensidad aumenta con el paso del tiempo; transcurridas 48 h a temperatura ambiente, mantiene el color y el sabor intenso. Posibles aplicaciones culinarias: base para croquetas, magdalenas, bechamel, pan, arroces, rissoto, fideuá o mantequilla y, cocinada, para obtener aceites y crema americana.

Huevas (“caviar”): dulces, con sabor a marisco. Transcurridas 24 h no presentan merma apreciable ni pérdida de color excesiva. Posibles aplicaciones culinarias: en crudo, para potenciar el sabor y/o decorar preparaciones con los propios camarones como materia prima.





Camaron cabezaudo



De carne firme y algo dulce, con bajo contenido en grasas, alto en proteínas y relativamente elevado en omega-3 y 6. Unas 47 piezas grandes en 1 kg.

Hembras maduras todo el año, distinguibles por el azul intenso de sus huevas. Moderada abundancia en nuestros mares, escasamente disponible en la actual pesquería artesanal con nasas camaroneras.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Peso máx.	21,6 g
Época reproductora	enero-diciembre
TMC	18 mm
Sistema de pesca	nasa de fondo y camarонера semiflotante
Nivel de explotación	incipiente
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en longitud de caparazón

PROPIEDADES NUTRICIONALES

<i>Heterocarpus ensifer</i>	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	19,66
Grasas totales	1,54
Ácidos grasos saturados SAT	0,39
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,50
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,53
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,51
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,09
Carbohidratos	0,39
Agua	77,81
Valor proteico (g/Kcal)	15,59
Energía (Kcal/100 g)	126,32
Perfil grasa (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	14,89
Ácido araquidónico AA	2,95
Ácido eicosapentanoico EPA	13,98
Ácido docosapentanoico DPA	0,48
Ácido docosahexanoico DHA	18,37
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,62
EPA + DHA	32,35
AA / EPA	0,21
EPA / DHA	0,76
Ácido oleico / DHA	0,81
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,46
n-3 / n-6	5,91
n-6 / n-3	0,17



Camarón cabezudo gigante



44

De carne tierna y dulzona, con bajo contenido en grasas, moderado en proteínas y alto en omega-6. Unas 12 piezas grandes en 1 kg.

Hembras maduras todo el año, distinguibles por el azul intenso de sus huevas. Moderada a baja abundancia en nuestros mares, escasamente disponible en la actual incipiente pesquería artesanal con nasas para cangrejo rey.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Peso máx.	86,8 g
Época reproductora	mayo-noviembre
TMC	41 mm
Sistema de pesca	nasa de fondo y cangrejera
Nivel de explotación	incipiente
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en logitud de caparazón

PROPIEDADES NUTRICIONALES

<i>Heterocarpus laevigatus</i>	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	17,32
Grasas totales	1,12
Ácidos grasos saturados SAT	0,28
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,42
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,32
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,31
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,08
Carbohidratos	1,11
Agua	79,10
Valor proteico (g/Kcal)	15,10
Energía (Kcal/100 g)	114,79
Perfil grasa (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	23,45
Ácido araquidónico AA	4,17
Ácido eicosapentanoico EPA	11,79
Ácido docosapentanoico DPA	0,83
Ácido docosahexanoico DHA	13,83
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,40
EPA + DHA	25,62
AA / EPA	0,35
EPA / DHA	0,89
Ácido oleico / DHA	1,76
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,93
n-3 / n-6	4,00
n-6 / n-3	0,25



Camarón cabezudo del alto



De carne tierna y dulzona, con muy bajo contenido en grasas, moderado en proteínas y relativamente alto en omega-6. Unas 27 piezas grandes en 1 kg.

Hembras maduras todo el año, distinguibles por el azul intenso de sus huevas. Moderada a baja abundancia en nuestros mares. Solo disponible a partir de pescas experimentales con nasas a gran profundidad.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Peso máx.	37,6 g
Época reproductora	mayo-diciembre
TMC	27 mm
Sistema de pesca	nasa de fondo y cangrejera
Nivel de explotación	incipiente
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en logitud de caparazón

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Heterocarpus grimaldii	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	18,14
Grasas totales	0,73
Ácidos grasos saturados SAT	0,22
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,30
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,15
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,13
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,05
Carbohidratos	1,04
Agua	79,16
Valor proteico (g/Kcal)	15,72
Energía (Kcal/100 g)	115,40
Perfil grasa (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	23,40
Ácido araquidónico AA	3,88
Ácido eicosapentanoico EPA	10,57
Ácido docosapentanoico DPA	0,84
Ácido docosahexanoico DHA	7,13
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,20
EPA + DHA	17,70
AA / EPA	0,38
EPA / DHA	1,50
Ácido oleico / DHA	3,38
Ácido oleico / (EPA + DHA)	1,35
n-3 / n-6	3,32
n-6 / n-3	0,31



Cangrejos





Materias primas
Cangrejos

Cangrejo buey canario



50

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

De carne más o menos firme y ciertamente dulzona, con nivel muy bajo en grasas y alto en proteínas y omega-6. No se llena de carne como su apreciado "primo" el cangrejo buey liso, de aguas más frías, aunque alcanza casi 2 kg de peso.

Las hembras maduras no se dejan capturar. Moderada abundancia en nuestros mares, disponible en la pesca artesanal con nasas de fondo.

Tamaño máx.	22,1 cm
Peso máx.	1,92 kg
Época reproductora	noviembre-marzo
TMC	19 cm
Sistema de pesca	nasa de fondo y cangrejera
Nivel de explotación	incipiente
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en longitud de caparazón

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Cancer bellianus	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	15,74
Grasas totales	0,48
Ácidos grasos saturados SAT	0,09
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,14
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,17
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,14
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,07
Carbohidratos	1,16
Agua	81,45
Valor proteico (g/Kcal)	15,42
Energía (Kcal/100 g)	101,17
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	13,72
Ácido araquidónico AA	10,82
Ácido eicosapentanoico EPA	17,21
Ácido docosapentanoico DPA	1,49
Ácido docosahexanoico DHA	8,66
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,24
EPA + DHA	25,87
AA / EPA	0,71
EPA / DHA	2,07
Ácido oleico / DHA	1,80
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,60
n-3 / n-6	2,83
n-6 / n-3	0,50



ESTUDIO DE MERMA (RENDIMIENTO COMERCIAL) EN CANGREJOS DE PROFUNDIDAD

Laboratorios culinarios HECANSA - ICCM

Materia Prima	Nombre científico	Merma o Subproducto	Carne limpia	Aprovechamiento medio
Cangrejo buey canario	<i>Cancer bellianus</i>	82 - 80 %	18 - 20 %	19,0 %
Cangrejo rey	<i>Chaceon affinis</i>	88 - 85 %	12 - 15 %	13,5 %

Composición y aplicaciones de la merma o subproducto aprovechable en cocina

Caparazones limpios: como plato para contener preparaciones (tipo changurro) con los propios cangrejos como materia prima.





Centollo de fondo



54

De carne fina y ciertamente dulzona, con nivel extraordinariamente bajo en grasas, moderado en proteínas y alto en omega-6. No se llena de carne y es penoso de limpiar (por sus pinchos), aunque alcanza los 2,7 kg.

Hembras maduras todo el año, distinguibles por el rojo intenso de sus huevas. Relativamente abundante en nuestros mares, disponible en la pesca artesanal con nasas de fondo.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Tamaño máx.	15 cm
Peso máx.	2,7 kg
Época reproductora	enero-diciembre
TMC	7,4 cm
Sistema de pesca	nasa de fondo y cangrejera
Nivel de explotación	incipiente
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en longitud de caparazón

PROPIEDADES NUTRICIONALES

<i>Paromola cuvieri</i>	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	15,91
Grasas totales	0,48
Ácidos grasos saturados SAT	0,08
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,11
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,19
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,17
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,08
Carbohidratos	1,08
Agua	82,55
Valor proteico (g/Kcal)	15,76
Energía (Kcal/100 g)	95,93
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	15,49
Ácido araquidónico AA	12,18
Ácido eicosapentanoico EPA	23,14
Ácido docosapentanoico DPA	0,81
Ácido docosahexanoico DHA	12,09
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,27
EPA + DHA	35,33
AA / EPA	0,57
EPA / DHA	1,98
Ácido oleico / DHA	1,33
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,44
n-3 / n-6	2,34
n-6 / n-3	0,34



Cangrejo rey



De carne muy fina y dulzona, con nivel muy bajo en grasas, moderado en proteínas y destacado en omega-6. No se llena de carne, aunque alcanza los 2,5 kg. Calidad superior a la de la afamada nécora.

Hembras maduras casi todo el año, distinguibles por sus huevas desde rojo naranja o púrpura claro hasta gris negro. Relativamente abundante en nuestros mares, disponible en la pesca artesanal con nasas de fondo.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Tamaño máx.	18,6 cm
Peso máx.	2,50 kg
Época reproductora	diciembre-mayo
TMC	1 cm
Sistema de pesca	nasa de fondo y cangrejera
Nivel de explotación	incipiente
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

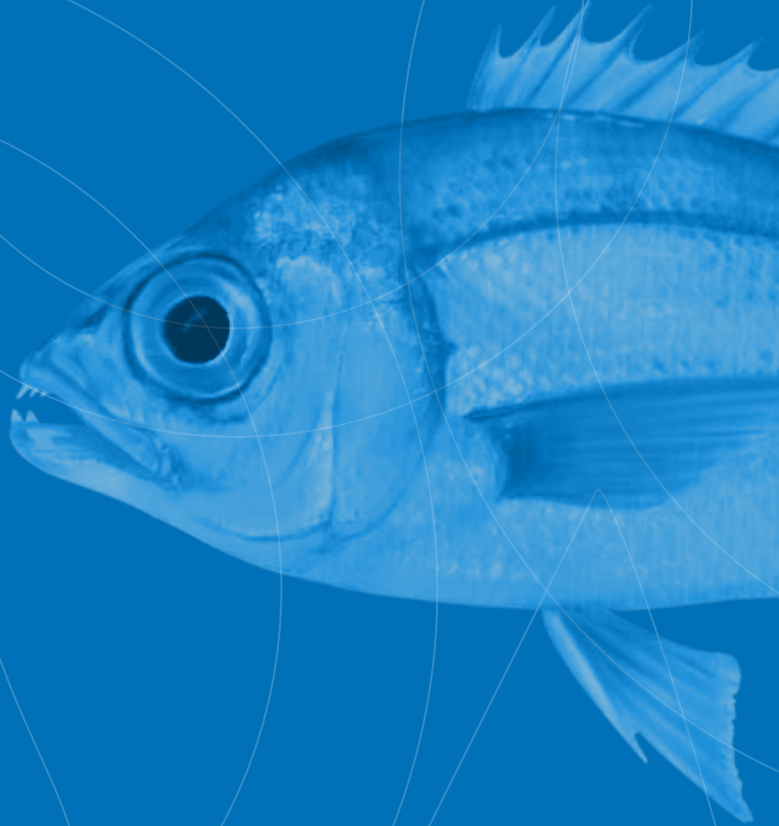
TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en logitud de caparazón

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Chaceon affinis	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	18,23
Grasas totales	0,73
Ácidos grasos saturados SAT	0,13
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,20
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,25
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,23
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,13
Carbohidratos	0,84
Agua	79,55
Valor proteico (g/Kcal)	16,04
Energía (Kcal/100 g)	113,47
Perfil grasa (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	15,45
Ácido araquidónico AA	13,98
Ácido eicosapentanoico EPA	15,49
Ácido docosapentanoico DPA	1,38
Ácido docosahexanoico DHA	13,67
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,38
EPA + DHA	29,16
AA / EPA	0,94
EPA / DHA	1,17
Ácido oleico / DHA	1,16
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,53
n-3 / n-6	1,89
n-6 / n-3	0,56



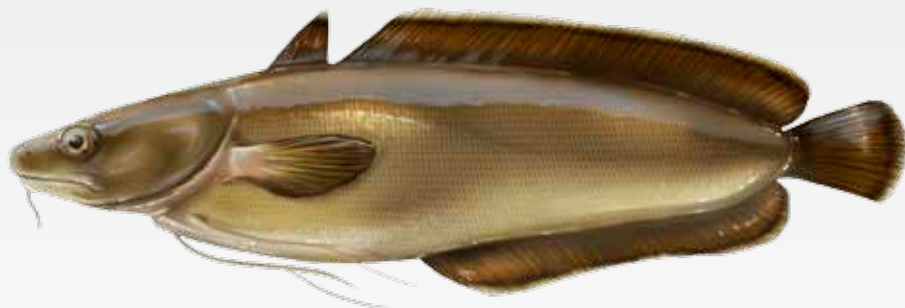
Pescados





Materias primas
Pescados

Breeta, agriote



60

De carne blanda y exfoliante, con muy pocas espinas, de nivel muy bajo en grasas y alto en proteínas. Puede superar los 3,6 kg. Altamente apreciado en las Canarias occidentales.

Hembras con huevos desarrolladas en otoño y principios de invierno. Hoy día de moderada abundancia en nuestros mares, disponible en la pesca artesanal con anzuelo, nasa de fondo y enmalle.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Tamaño máx	65 cm
Peso máx.	3,635 kg
Época reproductora	octubre-enero
TMC	37 cm
Sistema de pesca	anzuelo, nasa de fondo y enmalle
Nivel de explotación	elevado
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en logitud total

PROPIEDADES NUTRICIONALES

<i>Phycis phycis</i>	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	22,26
Grasas totales	0,73
Ácidos grasos saturados SAT	0,19
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,09
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,39
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,37
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,05
Carbohidratos	0,38
Agua	76,15
Valor proteico (g/Kcal)	16,61
Energía (Kcal/100 g)	133,90
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	8,74
Ácido araquidónico AA	2,41
Ácido eicosapentanoico EPA	4,21
Ácido docosapentanoico DPA	2,19
Ácido docosahexanoico DHA	45,25
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,43
EPA + DHA	49,45
AA / EPA	0,58
EPA / DHA	0,09
Ácido oleico / DHA	0,20
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,18
n-3 / n-6	8,60
n-6 / n-3	0,12



Antoñito / Dentón, Cale



62

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

De carne firme, con nivel bajo en grasas y alto en proteínas y omega-6. Pueden alcanzar un peso de 420 g (antoñito) y 700 g (dentón).

Hembras con huevos casi todo el año (antoñito) o de mayo a agosto (dentón). Relativamente abundantes en Canarias y aguas africanas adyacentes, disponibles en la pesca artesanal con anzuelo y nasa de fondo.

Tamaño máx	31 cm	39 cm
Peso máx.	420 g	700 g
Época reproductora	febrero-noviembre	mayo-agosto
TMC	18 cm	20 cm
Sistema de pesca	anzuelo, nasa de fondo	anzuelo, nasa de fondo
Nivel de explotación	elevado	medio
Apreciación por consumidor	★ ★ ★	

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en logitud total

PROPIEDADES NUTRICIONALES

<i>Dentex macrophthalmus / maroccanus</i>	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	20,18
Grasas totales	0,85
Ácidos grasos saturados SAT	0,27
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,17
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,35
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,34
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,05
Carbohidratos	0,39
Agua	78,34
Valor proteico (g/Kcal)	16,53
Energía (Kcal/100 g)	123,25
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	13,57
Ácido araquidónico AA	2,52
Ácido eicosapentanoico EPA	4,74
Ácido docosapentanoico DPA	2,31
Ácido docosahexanoico DHA	32,44
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,40
EPA + DHA	37,17
AA / EPA	0,53
EPA / DHA	0,15
Ácido oleico / DHA	0,42
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,36
n-3 / n-6	6,88
n-6 / n-3	0,15



Congrio



64

De carne firme, de sabor peculiar algo gelatinoso. Con nivel muy bajo en grasas, moderado en proteínas y relativamente alto en omega-6. Puede sobrepasar los 100 kg de peso.

Machos no vulnerables a los artes empleados; solo se capturan hembras, que se reproducen en verano. Relativamente abundante en nuestros mares, disponible en la pesca artesanal con nasa de fondo, anzuelo y tambor.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Tamaño máx	300 cm
Peso máx.	110 kg
Época reproductora	verano
TMC	cuota de pesca (r)
Sistema de pesca	nasa de fond, anzuelo tambor
Nivel de explotación	medio
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en logitud total

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Conger conger	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	18,85
Grasas totales	0,73
Ácidos grasos saturados SAT	0,21
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,17
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,29
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,28
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,05
Carbohidratos	0,39
Agua	79,36
Valor proteico (g/Kcal)	16,43
Energía (Kcal/100 g)	114,77
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	13,72
Ácido araquidónico AA	3,71
Ácido eicosapentanoico EPA	3,44
Ácido docosapentanoico DPA	1,94
Ácido docosahexanoico DHA	33,29
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,34
EPA + DHA	36,73
AA / EPA	1,08
EPA / DHA	0,10
Ácido oleico / DHA	0,43
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,39
n-3 / n-6	6,35
n-6 / n-3	0,16



Peje obispo



66

De carne blanca y firme, con nivel extraordinariamente bajo en grasas y alto en proteínas. Puede alcanzar los 2,2 kg de peso. Altamente apreciado en la Macaronesia.

Hembras con huevos desarrolladas entre junio y octubre. Moderadamente abundante en nuestros mares, disponible en la pesca artesanal con nasa de fondo y anzuelo.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Tamaño máx	49cm
Peso máx.	2,2 kg
Época reproductora	junio-octubre
TMC	32 cm LT
Sistema de pesca	nasa de fondo, anzuelo
Nivel de explotación	media
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en logitud total

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pontinus kuhlii	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	19,93
Grasas totales	0,48
Ácidos grasos saturados SAT	0,09
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,11
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,26
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,23
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,04
Carbohidratos	0,30
Agua	79,00
Valor proteico (g/Kcal)	16,85
Energía (Kcal/100 g)	118,28
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	7,67
Ácido araquidónico AA	2,12
Ácido eicosapentanoico EPA	22,09
Ácido docosapentanoico DPA	3,11
Ácido docosahexanoico DHA	21,34
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,30
EPA + DHA	43,43
AA / EPA	0,10
EPA / DHA	1,06
Ácido oleico / DHA	0,36
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,18
n-3 / n-6	7,50
n-6 / n-3	0,13



Cherne romerete



68

Carne blanquecina y sabrosa (algo grasienta), reconocible por el color de la piel que le queda adherida. Producto semi-graso, con nivel alto en proteínas, omega-3 y 6. Alcanza un peso de 100 kg. Extraordinariamente apreciado en la Macaronesia, sobre todo en Azores.

Hembras con huevos desarrolladas en verano. Moderadamente abundante en nuestros mares, disponible en la pesca artesanal con anzuelo.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Tamaño máx	210 cm
Peso máx.	100 kg
Época reproductora	verano
TMC	78 cm
Sistema de pesca	anzuelo
Nivel de explotación	medio-alto
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en longitud total

PROPIEDADES NUTRICIONALES

<i>Polyprion americanus</i>	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	20,87
Grasas totales	2,75
Ácidos grasos saturados SAT	0,75
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,88
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,91
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,88
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,17
Carbohidratos	0,43
Agua	74,82
Valor proteico (g/Kcal)	14,50
Energía (Kcal/100 g)	143,88
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	17,58
Ácido araquidónico AA	2,68
Ácido eicosapentanoico EPA	4,61
Ácido docosapentanoico DPA	2,56
Ácido docosahexanoico DHA	24,20
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	1,08
EPA + DHA	28,81
AA / EPA	0,60
EPA / DHA	0,20
Ácido oleico / DHA	0,82
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,67
n-3 / n-6	5,42
n-6 / n-3	0,19



Borras



De carne blanca y firme, con nivel muy bajo en grasas, moderado en proteínas y destacado en omega-6. Llega a superar los 2,2 kg. Muy apreciado en Azores, Cantábrico y Andalucía occidental.

Hembras con huevos desarrolladas entre diciembre y marzo. Moderadamente abundante en nuestros mares, disponible en la pesca artesanal con anzuelo y nasa de fondo.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Tamaño máx	54 cm
Peso máx.	2,275 kg
Época reproductora	diciembre-marzo
TMC	36 cm
Sistema de pesca	anzuelo, nasa de fondo
Nivel de explotación	medio-alto
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en logitud total

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Pagellus bogaraveo	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	19,16
Grasas totales	0,63
Ácidos grasos saturados SAT	0,20
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,10
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,26
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,25
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,15
Carbohidratos	0,30
Agua	78,99
Valor proteico (g/Kcal)	16,64
Energía (Kcal/100 g)	116,27
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	8,47
Ácido araquidónico AA	4,14
Ácido eicosapentanoico EPA	3,06
Ácido docosapentanoico DPA	2,41
Ácido docosahexanoico DHA	35,75
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,42
EPA + DHA	38,81
AA / EPA	1,37
EPA / DHA	0,09
Ácido oleico / DHA	0,27
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,24
n-3 / n-6	3,62
n-6 / n-3	0,55



Bocanegra



De carne blanca, firme y algo dulce. Con nivel muy bajo en grasas y moderado en proteínas y omega-6. Llega a superar los 1,6 kg. Altamente apreciado en la Macaronesia y en el Mediterráneo español.

Hembras con huevos desarrolladas casi todo el año. Moderadamente abundante en nuestros mares, disponible en la pesca artesanal con nasa de fondo y anzuelo.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Tamaño máx	45 cm
Peso máx.	1,63 kg
Época reproductora	todo el año
TMC	24 cm
Sistema de pesca	nasa de fondo, anzuelo
Nivel de explotación	incipiente
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en logitud total

PROPIEDADES NUTRICIONALES

<i>Helicolenus dactylopterus</i>	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	19,10
Grasas totales	0,74
Ácidos grasos saturados SAT	0,20
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,18
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,29
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,28
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,06
Carbohidratos	0,65
Agua	79,22
Valor proteico (g/Kcal)	16,32
Energía (Kcal/100 g)	117,08
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	13,60
Ácido araquidónico AA	3,99
Ácido eicosapentanoico EPA	3,82
Ácido docosapentanoico DPA	2,09
Ácido docosahexanoico DHA	32,90
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,35
EPA + DHA	36,72
AA / EPA	1,06
EPA / DHA	0,12
Ácido oleico / DHA	0,45
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,39
n-3 / n-6	4,66
n-6 / n-3	0,22



Pescada, merluza



74

De carne blanca y poco firme, con nivel de grasas muy variable según la época (desde extraordinariamente bajo hasta moderadamente semi-graso) y alto en proteínas. Alcanza los 15 kg; los ejemplares capturados en Canarias superan los 4,5 kg de peso. Altamente apreciado en la Macaronesia y en los mercados de España.

Hembras con huevos desarrolladas entre diciembre y abril, muy apreciadas. Moderadamente abundante en nuestros mares, disponible en la pesca artesanal con anzuelo.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Tamaño máx	140 cm
Peso máx.	15 kg
Época reproductora	diciembre-abril
TMC	46 cm
Sistema de pesca	anzuelo
Nivel de explotación	medio-elevado
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en logitud total

PROPIEDADES NUTRICIONALES

<i>Merluccius merluccius</i>	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	20,40
Grasas totales	0,41 - 1,50
Ácidos grasos saturados SAT	0,14
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,07
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,24
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,23
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,04
Carbohidratos	0,24
Agua	78,30
Valor proteico (g/Kcal)	16,99
Energía (Kcal/100 g)	120,07
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	9,66
Ácido araquidónico AA	5,12
Ácido eicosapentanoico EPA	5,06
Ácido docosapentanoico DPA	1,48
Ácido docosahexanoico DHA	39,68
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,28
EPA + DHA	44,74
AA / EPA	1,03
EPA / DHA	0,13
Ácido oleico / DHA	0,24
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,22
n-3 / n-6	5,79
n-6 / n-3	0,17



Alfonsiño pachón, tableta



De carne blanca, delicada, dulzona y muy sabrosa (algo grasienta). Producto graso (aunque bastante menos que una sardina de ley), con nivel moderado en proteínas. Alcanza los 3 kg. Altamente apreciado en la Macaronesia.

Hembras con huevos desarrolladas entre agosto y marzo. Escasamente abundante en nuestros mares, en montañas submarinas, a veces estacionalmente. Disponible en la pesca artesanal con anzuelo dirigida a fula de altura.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Tamaño máx	64 cm
Peso máx.	3 kg
Época reproductora	agosto-marzo
TMC	39 cm LT
Sistema de pesca	anzuelo
Nivel de explotación	medio-alto
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en longitud total

PROPIEDADES NUTRICIONALES

<i>Beryx decadactylus</i>	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	18,03
Grasas totales	5,42
Ácidos grasos saturados SAT	0,28
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,53
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,18
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,00
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,01
Carbohidratos	1,44
Agua	72,73
Valor proteico (g/Kcal)	14,23
Energía (Kcal/100 g)	126,69
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	40,73
Ácido araquidónico AA	0,23
Ácido eicosapentanoico EPA	2,58
Ácido docosapentanoico DPA	1,60
Ácido docosahexanoico DHA	13,10
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,19
EPA + DHA	15,68
AA / EPA	0,09
EPA / DHA	0,20
Ácido oleico / DHA	3,11
Ácido oleico / (EPA + DHA)	2,60
n-3 / n-6	18,30
n-6 / n-3	0,05



Alfonsiño, fula de altura



78

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

De carne blanca, delicada y sabrosa (algo grasienta). Producto semi-graso (aunque menos que el cherne), con nivel alto en proteínas y omega-6, y relativamente elevado en omega-3. Alcanza 1,4 kg de peso. Muy apreciado en la Macaronesia y regiones del NO de España.

Hembras con huevos desarrolladas en verano. Moderadamente abundante en nuestros mares, sobre todo estacionalmente en montañas submarinas, disponible en la pesca artesanal con anzuelo dirigida a este recurso.

Tamaño máx	46,5 cm
Peso máx.	1,4 kg
Época reproductora	julio-agosto
TMC	37 cm
Sistema de pesca	anzuelo
Nivel de explotación	medio-alto
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en longitud total

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Beryx splendens	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	20,79
Grasas totales	1,73
Ácidos grasos saturados SAT	0,51
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,61
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,51
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,50
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,07
Carbohidratos	0,05
Agua	76,96
Valor proteico (g/Kcal)	15,18
Energía (Kcal/100 g)	133,17
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	22,40
Ácido araquidónico AA	1,85
Ácido eicosapentanoico EPA	3,68
Ácido docosapentanoico DPA	1,60
Ácido docosahexanoico DHA	26,37
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,58
EPA + DHA	15,68
AA / EPA	2,18
EPA / DHA	0,15
Ácido oleico / DHA	1,02
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,88
n-3 / n-6	743
n-6 / n-3	0,14



Merluza canaria o del país



80

De carne blanca, moderadamente firme y sabrosa. Alimento semi-graso (aunque menos que el cherne y la fula de altura), con nivel alto en proteínas y omega-3. Llega a superar los 4,7 kg.

Hembras con huevos desarrolladas en octubre-diciembre. Moderadamente abundante en nuestros mares, disponible en la pesca artesanal con anzuelo.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Tamaño máx	73 cm
Peso máx.	4,75 kg
Época reproductora	octubre-diciembre
TMC	51 cm
Sistema de pesca	anzuelo
Nivel de explotación	medio
Apreciación por consumidor	★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en longitud total

PROPIEDADES NUTRICIONALES

Mora moro	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	21,35
Grasas totales	1,34
Ácidos grasos saturados SAT	0,34
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,20
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,45
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,45
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,01
Carbohidratos	0,04
Agua	75,34
Valor proteico (g/Kcal)	21,91
Energía (Kcal/100 g)	97,46
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	14,92
Ácido araquidónico AA	0,13
Ácido eicosapentanoico EPA	6,34
Ácido docosapentanoico DPA	2,49
Ácido docosahexanoico DHA	36,18
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,46
EPA + DHA	42,52
AA / EPA	0,02
EPA / DHA	0,18
Ácido oleico / DHA	0,41
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,35
n-3 / n-6	45,25
n-6 / n-3	0,02



Pezesable negro



De carne blanca (aunque su piel es negra) y firme. Con nivel muy bajo en grasas, moderado en proteínas y relativamente alto en omega-6. Puede superar los 4 kg. Extraordinariamente apreciado en Madeira y, en menor medida, en Azores y Portugal continental.

Hembras con huevos desarrolladas en noviembre-marzo. Abundancia en fuerte descenso en Azores, Madeira, Canarias y bancos submarinos adyacentes. Disponible en la pesca artesanal dirigida con palangre maderense especializado.

DATOS BIOLÓGICO-PESQUEROS

Tamaño máx	141 / 151 cm
Peso máx.	4,3 / 4,5 kg
Época reproductora	noviembre-marzo
TMC	110 cm
Sistema de pesca	palangre de deriva a media agua
Nivel de explotación Canarias Madeira Azores	medio alto medio
Apreciación por consumidor Canarias Madeira Azores	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

TMC, Talla Mínima de Captura (legal o recomendada), en logitud total

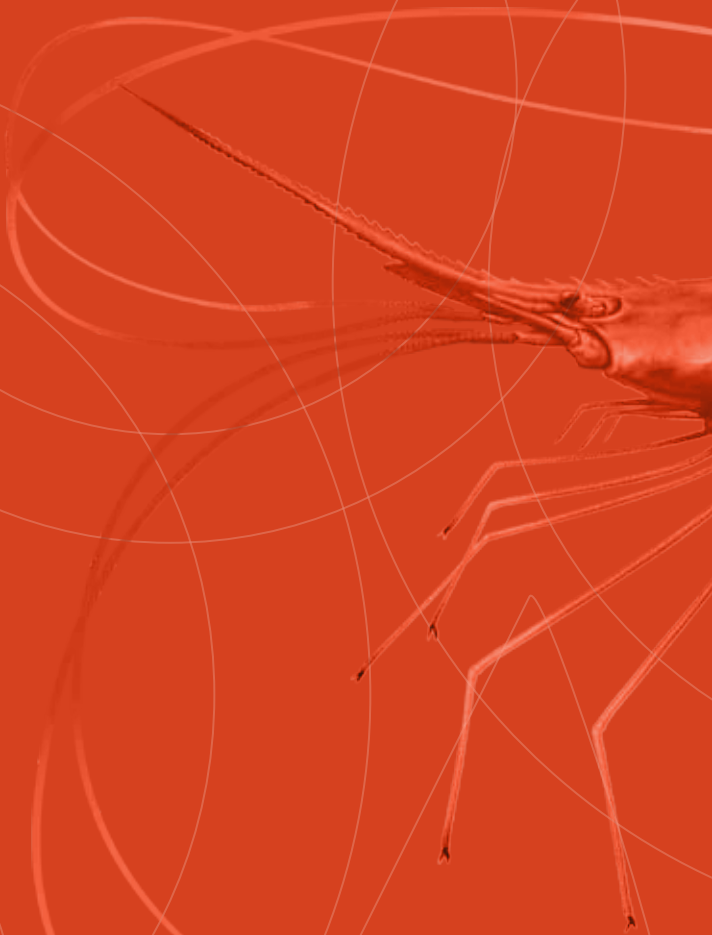
PROPIEDADES NUTRICIONALES

<i>Aphanopus carbo / intermedius</i>	
Composición bioquímica (gramos/100 gramos de porción comestible)	Valor Medio
Proteínas	18,54
Grasas totales	0,70
Ácidos grasos saturados SAT	0,19
Ácidos grasos monoinsaturados MUFA	0,16
Ácidos grasos w-3 (Omega-3)	0,29
Ácidos grasos w-3 HUFA (Omega-3 HUFA)	0,28
Ácidos grasos w-6 (Omega-6)	0,05
Carbohidratos	0,42
Agua	80,07
Valor proteico (g/Kcal)	16,44
Energía (Kcal/100 g)	112,85
Perfil graso (gramos/100 gramos de ácido graso identificado)	Valor Medio
Ácido oleico (MUFA)	13,34
Ácido araquidónico AA	5,38
Ácido eicosapentanoico EPA	4,66
Ácido docosapentanoico DPA	1,54
Ácido docosahexanoico DHA	32,91
Índices nutricionales	Valor Medio
(n-3+n-6) POLIINSATURADOS (PUFA) totales	0,34
EPA + DHA	37,57
AA / EPA	1,18
EPA / DHA	0,14
Ácido oleico / DHA	0,44
Ácido oleico / (EPA + DHA)	0,39
n-3 / n-6	5,54
n-6 / n-3	0,19





Camarones





Recetas
Camarones

Camarón soldado



HECANSA

CAMARONES CON VELO DE JAMÓN IBÉRICO Y AJADA DE AZAFRANILLO CANARIO

800 g de camarón
125 g de jamón ibérico
500 g de papas
10 ml de aceite de oliva

Ingredientes



pimienta negra
10 g de sal
4 dientes de ajo
azafranillo canario



86



Elaboración

- Cocemos los camarones, dejamos enfriar y pelamos. Rodeamos con unas lonchas finísimas del jamón ibérico y templamos en el horno.
- Cocemos las papas y hacemos un puré que aligeramos con un poco de aceite de oliva. Rectificamos el punto de sal y pimienta.

Ajada

- Doramos los ajos machacados en aceite de oliva, retiramos del fuego e incorporamos el azafranillo. Añadimos esta ajada al puré y mezclamos.
- Colocamos en un plato el puré con la ajada y encima los camarones albardados con el velo de jamón ibérico.





HECANSA

SALTEADO DE CAMARÓN SOLDADO CON AGUACATE Y QUESOS CANARIOS

Ingredientes



200 g de camarones soldado
7 g de sal fina
3 - 4 g de pimienta negra molida
200 g de aguacate
50 ml de jerez oloroso
50 ml de coñac

50 g de queso ahumado herreño
50 g de queso semicurado de Guía
50 g de queso majorero
200 ml de nata
30 g de puerro
100 ml de aceite de oliva
10 g de cominos



88



Elaboración

Salteado de camarones

- Pelar los camarones, sazonar y reservar.
- Cortar el aguacate en bolas con ayuda de un sacabolos.
- Hornear los cominos a 120 °C durante 5 minutos aproximadamente y machacar con un poco de sal en un mortero.
- Saltear los camarones, flambear con el coñac y el jerez oloroso. Añadir el aguacate, los quesos, los cominos y la nata. Sazonar y dejar cocer durante 5 minutos aproximadamente.

Quesos canarios

Cortar los quesos en formato cuadrado y bolas, con ayuda de un sacabolos.

Montaje del plato

Colocar el salteado en el plato en forma de torre y decorar con la juliana de puerro frito.



Camarón soldado



HECANSA

ENSALADA DE GERMINADOS CON **CAMARÓN SOLDADO** MACERADO EN VINAGRE DE FRAMBUESA

Ingredientes



200 g de camarón soldado
20 g de semillas de soja
10 g de sal de escamas
10 g de achicoria
10 g de endivia
60 g de tomate cherry
100 ml de aceite virgen
200 g de lechugas rizadas

10 g de pimienta rosa
30 g de garbanzos lechosos
40 g de frambuesas
20 g de lentejas lanzarote
una barra de pan baguette
10 g de berros
150 g de berenjenas
200 ml de vinagre de frambuesa



90

Elaboración



Ensalada de camarones

Lavar y escoger todas las lechugas. Hacer un mezclum, aliñar y reservar.

Granos germinados

- Poner en remojo las lentejas, la soja y los garbanzos 12 horas aproximadamente.
- Escurrir y tapar con paños húmedos hasta su total germinado. Reservar en frío.

Camarones macerados

Pelar los camarones y cubrir de vinagre de frambuesa. Tapar y macerar durante 12 horas aproximadamente.

Puré de berenjenas

Lavar y cortar la berenjena en tacos grandes. Freír en abundante aceite. Sazonar y escachar con ayuda de un tenedor. Reservar en frío.

Montaje del plato

En el centro del plato depositar un poco del puré de berenjenas, colocar un molde redondo de acero y rellenar con el mezclum de lechugas. Retirar y repartir los germinados, las frambuesas y los camarones macerados. Acompañar con dos tomates cherry partidos por la mitad. Aliñar y decorar con un crujiente de pan con aceite y pimienta rosa.



Camarón soldado

4



HECANSA

CEVICHE DE CAMARÓN SOLDADO CON MANGO Y CILANTRO

Ingredientes



500 g de camarón soldado
10 g de sal de escamas
500 g de mango
10 g de cilantro
100 ml de aceite virgen

100 g de cebolla roja
150 g de pomelo
100 g de naranja
3 - 4 g de pimienta molinillo
30 g de limón
25 g de mermelada de guindilla



Elaboración

Ceviche de camarón soldado

Pelar y cortar en láminas muy finas, sazonar. Poner a macerar con la naranja, el pomelo, el limón, la cebolla y el cilantro. Aliñar con un poco de aceite virgen. Incorporar el mango cortado muy finamente y reservar en el frigorífico.

Montaje del plato

Disponer el ceviche en el fondo del plato y a continuación repartir la mermelada de guindilla.





HECANSA

CAMARÓN SOLDADO **SALTEADO CON PAPAS AL PIMENTÓN** **Y VINAGRETA DE PISTACHOS**

Ingredientes



500 g de camarones
1 kg de papas para arrugar
250 g de pistachos pelados y picados
mostaza

2 unidades de yema de huevo duro
añadir al gusto aceite
añadir al gusto sal
añadir al gusto pimentón
añadir al gusto vinagre balsámico



94



Elaboración

Papas al pimentón

Cocemos las papas con piel, cuando estén tiernas las cortamos en gajos y salteamos en aceite; cuando tomen color, retiramos del fuego y añadimos el pimentón procurando que las cubra bien.

Vinagreta

Mezclamos los ingredientes en un bol y añadimos los pistachos picados al final.

Salteado

- Salteamos los camarones en aceite caliente hasta que estén cocinados. Salamos.
- En un plato colocamos las papas, por encima los camarones y regamos con la vinagreta de pistachos.



Camarón soldado

6



HECANSA

COCKTAIL DE CAMARONES CON MANGO, AGUACATE, SORBETE DE ACEITUNA VERDE Y AGUA DE TOMATE

Ingredientes



800 g de camarón soldado
200 g de lechuga
400 g de aguacate
300 ml de aceite virgen
40 g de cebolla fresca

800 g de tomates maduros
gelatina
400 g de aceituna verde sin hueso
200 g de glucosa
Añadir al gusto sal maldon
400 g de mango



Elaboración

- Escaldar los camarones en agua hirviendo y pelarlos guardando las cabezas. Moler estas con aceite virgen y pasar por un colador.
- Con una licuadora pasar las aceitunas verdes y al jugo resultante añadir la glucosa atomizada. Dejar reposar 12 horas y pasar por sorbetera.
- Triturar los tomates en la picadora y dejar colar por un chino 5 horas y luego por una estameña 12 horas. De aquí sacaremos como 75 cl de agua de tomate. Remojamos en agua con hielo la gelatina y la secamos bien. Con 1/5 del agua calentamos junto con la gelatina y cuando esté fundido lo mezclamos con el resto del agua de tomate y colocamos un poco en copas tipo Martini y dejamos reposar en frío 2 horas.
- Cortar la cebolla fresca en juliana muy fina y macerar 3 horas con vinagre y sal.
- Cortar los aguacates y los mangos en láminas muy finas y la lechuga en juliana.
- En la copa que tenemos con la sopa de tomate, colocar la lechuga, encima las láminas de mango y el aguacate y los camarones. Aliñar con el aceite de las cabezas y terminar con una cuñeña de sorbete de aceitunas.

* Nota

Una estameña es un paño para pasar crema o salsa y, de esta manera, obtener un producto más ligero.



Camarón soldado



HECANSA

PAPAS RELLENAS DE **CAMARÓN SOLDADO** CON HUEVO DE CODORNIZ

Ingredientes



130 g de carne de camarón soldado
2 papas medianas
130 g de mantequilla
70 g de cebolla tipo guayonge
70 g de zanahoria
70 g de apio

130 ml de leche
40 g de harina
10 g de sal fina
pimienta blanca molida
10 g de queso rallado
70 ml de aceite oliva virgen
2 huevos de codorniz



Elaboración

- Pelar las papas, darles forma y vaciarlas haciendo un hueco.
- Pelar y picar muy fino la cebolla, la zanahoria y el apio. Poner un caldero al fuego con mantequilla y añadir la cebolla, la zanahoria y el apio. Rehogar y agregar la harina, hacer un roux y añadir la leche lentamente hasta conseguir una masa cremosa. Terminar agregando la carne de camarón picada y salpimentar.
- Cocer las papas en abundante agua 5 minutos y freirlas en aceite lentamente hasta que estén doradas. Rellenar y espolvorear de queso rallado y gratinar en salamandra.
- Montaje del plato: Colocar las papas y en el momento de servir, freir los huevos de codorniz y colocarlos sobre las papas. Decorar con ramas de romero.



Camarón soldado



EPHTM

CAMARÃO SALTEADO COM CHUTNEY DE ABACATE

CAMARÓN SALTEADO CON CHUTNEY DE AGUACATE

Ingredientes



500 g de camarón soldado
2 -3 g de perejil
200 g de aguacate
añadir al gusto limón

200 ml de vino de Madeira
200 ml de aceite de oliva
añadir al gusto canela en rama
50 g de azúcar
15 - 20 g de ajo seco



Elaboración

Pelar los camarones y saltearlos con aceite y ajo seco, seguidamente añadir el vino de Madeira y flambear, poner en un plato y aparte servir el chutney de aguacate.

Chutney de aguacate

Pelar el aguacate, por otro lado, poner un caldero con azúcar, canela y vino de Madeira a hervir. Añadir el aguacate cortado en dados y dejar cocinar hasta deshacer el aguacate. Dejar enfriar y servir aparte del camarón.



Camarón soldado



EPHTM

CAMARÃO COZIDO COM DIOSPIRO E MOLHO DE ABACATE

CAMARÓN COCIDO CON CAQUI Y SALSA DE AGUACATE

Ingredientes



500 g de camarón soldado
4 piezas de caqui
200 ml de mayonesa
2 piezas de aguacate
150 g de lechuga
4 piezas de limón

2 - 3 g de perejil
4 aceitunas negras
100 ml de vino de Madeira
100 ml de brandy
30 g de rama de hinojo
30 g de rama de cebollino
añadir al gusto pan



Elaboración

Cocinar el camarón en abundante agua, enfriarlo. Pelarlo. A continuación cortar el caqui por la mitad y retirar la pulpa. Rellenar el caqui con el camarón. Cubrir los camarones con la salsa y decorar con los ingredientes restantes. Servir frío con limón en trozos y acompañar con tostadas de panes diferentes.

Salsa de aguacate

Pelar el aguacate y regarlo con limón, pasar por un colador lo más fino posible. Después unir el aguacate con la mayonesa y remover. Aromatizar con vino de Madeira y brandy. Espolvorear con la rama de cebollino, perejil e hinojo picado lo más fino posible, rectificar de sal.

* Nota

Este plato también puede ser servido con otras salsas hechas a base de frutos tropicales o frutos rojos.



Camarón soldado



EPHTM

CAMARÃO COZIDO AO NATURAL COM AROMA DE LIMÃO

CAMARÓN COCIDO AL NATURAL CON AROMA DE LIMÓN

Ingredientes



600 g de camarón
2 piezas de limón
50 g de perejil

30 g de ajo seco
pimienta pequeña molida
3 hojas de laurel
añadir al gusto sal gruesa



Elaboración

- En un caldero con agua abundante, sazonar con perejil, ajo seco aplastado, pimienta molida y abundante sal gruesa, dejar hervir. Cuando se encuentre en ebullición, añadir el camarón y dejar hervir durante 3-4 minutos, retirar del fuego y colocar debajo de agua fría corriente, añadir un poco de hielo para parar la cocción lo más rápido posible.
- A continuación retirar el camarón del agua y colocarlo en un recipiente. A la hora de servir, exprimir algunos trozos de limón por encima del camarón y salpicar con sal marina.
- Sírvese de inmediato.

* Nota

Podemos servir a parte algunas salsas frías, por ejemplo: mayonesa y sus derivados, salsa vinagreta y sus derivados e incluso salsas hechas con frutas tropicales.



Camarón soldado



EPHTM

CAMARÃO SALTEADO SOBRE CROTÕES DE BOLO DO CACO AO PERFUME DE GRAND MEUNIER

CAMARÓN SALTEADO SOBRE REBANADAS
DE "BOLO DO CACO" AL PERFUME DE GRAND MEUNIER

Ingredientes

500 g de camarón soldado
300 g de rebanadas de "bolo do caco"
40 g de mantequilla
100 g de cebolla picada
100 g de ajo seco picado
50 g de rama de cebollino

queso fresco ("Santo da terra")
400 ml de licor Grand Meunier
300 ml de nata
300 ml de aceite de oliva
2 hojas de laurel
200 ml de vino blanco
30 g de cilantro



Elaboración



Limpiar los camarones y sazonar con sal, pimienta y zumo de limón. Aparte, cortar las rebanadas de "bolo do caco" por la mitad y untar la mantequilla de ajo, llevar al horno. En una sartén, pochar en aceite de oliva la cebolla y el ajo seco, añadir los camarones y saltear, añadir vino blanco, agregar la nata y dejar reducir. Añadir el licor Grand Meunier y dejar reducir nuevamente. Montar con mantequilla clarificada y agregar el perejil y el cilantro picados, salpimentar. Cubrir las tostadas con camarones y la salsa, espolvorear con el queso fresco y gratinar.

"Bolo do caco" (pan de plancha)

Es un pan típico de Madeira, cocido en una plancha de metal o de piedra.

* Nota

Para acompañar podemos servir una ensalada de rúcula con tomate cherry aliñado con aceite de oliva virgen y orégano. También podemos servirlo sin ser gratinado. En sustitución del "bolo do caco" podemos servir ñame frito en miel de caña o de abeja.





EFTH

CRÈME BRÛLÉE DE CAMARÃO EDUARDO E ESPUMA DE FUNCHO

CREMA BRÛLÉE DE CAMARÓN SOLDADO Y ESPUMA DE HINOJO

Ingredientes 

Para crème brûlée
200 g de camarón soldado
5 yemas de huevo
400 ml de nata
100 ml de leche
1/2 vainilla en rama

Para espuma de hinojo
10 g de hinojo
4 hojas de gelatina
500 ml de nata
50 ml de aceite
20 ml de vino blanco
10 g de ajo
5 g de sal
5 g de pimienta en polvo



108



Elaboración

Crème brûlée (crema quemada, catalana)

Batir las yemas. Hervir la leche con la nata y la vainilla. Dejar reducir. Añadir las yemas con cuidado de forma que estas no cuajen. Salpimentar y reservar. Sazonar el camarón con sal, pimienta y aceite. Saltear. Separar dos camarones para decoración. Cortar el resto en brunesa y añadir a la preparación anterior. Llevar a ebullición en baño maria durante 70 minutos a 140 °C en el recipiente que se desea emplatar. Dejar enfriar.

Espuma de hinojo

Hervir agua y añadir el hinojo. Triturar y pasar por un colador. Montar la nata y añadir las hojas de gelatina y la infusión de hinojo para que la nata tome el sabor. Colocar en un sifón y reservar en frío. Servir la leche quemada y añadir la espuma de hinojo por encima.



Camarón cabezudo

13



HECANSA

CREMA DE PAPA ANTIGUA CANARIA CON SALTEADO DE **CAMARÓN CABEZUDO** Y ACEITE DEL MISMO

250 g de camarón cabezudo
300 g de papas negras
50 g de mantequilla
100 ml de aceite de semilla

Ingredientes



200 ml de nata líquida
200 ml de leche
10 g de sal gruesa
10 g de cebollino
100 ml de aceite de oliva



Elaboración

Crema de papa antigua

Pelar las papas, hacerles un pequeño corte y poner a cocer con la mantequilla, la nata y la leche. Triturar y sazonar. Pelar los camarones y saltear con un poco de aceite.

Chips de papas

Escoger las papas más pequeñas para hacer los chips. Lavar muy bien y cortar muy finamente con ayuda de una máquina de fiambre en rodajas muy finas. Freír en abundante aceite. Sazonar y reservar.

Aceite de camarón

Con las pieles y cabezas del camarón, cubrir de aceite de semilla y confitar a baja temperatura durante 2 minutos aproximadamente. Prensar y reservar en frío.

Montaje del plato

En un plato sopero depositar la crema, a continuación poner los camarones salteados y los chips de papas. Decorar con el cebollino picado muy finamente.





HECANSA

ARROZ MELOSO DE CAMARONES CON QUESO MAJORERO

Ingredientes 

400 g de camarón cabezudo
100 g de cebolleta
20 g de ajos
240 g de arroz bomba
20 g de sal gruesa
añadir al gusto extracto de camarón

120 g de queso majorero
400 ml de nata
60 g de mantequilla
añadir al gusto crujiente de camarón
20 g de cebollino
800 ml de fumet



112



Elaboración

Arroz meloso

Cortar la cebolleta y el ajo en brunoise. Pochar con aceite y mantequilla. Añadir los camarones y salpimentar. Incorporar el arroz, junto con el extracto del camarón y mojar con el fumet. Dejar cocer hasta que casi se evapore el líquido. Añadir el queso rallado y la nata. Tapar y cocer unos minutos, hasta que el arroz termine su cocción. Servir inmediatamente y decorar con perejil

Crujiente de camarón

Deshidratar las cabezas del camarón y triturar (extracto). Cocer un poco de arroz bomba retirar del fuego y triturar con la harina del camarón, estirar sobre dos papeles sulfurizados y secar en estufa. Freír en abundante aceite muy caliente, sazonar y reservar.

Montaje del plato

Servir el arroz en plato sopero grande con el crujiente de arroz y un poco de cebollino picado finamente.





HECANSA

RAVIOLIS DE HONGOS Y CAMARÓN CABEZUDO

Ingredientes 

400 g de camarón cabezudo
60 ml de aceite de oliva virgen extra
100 g de recortes de boletus
1 y 1/2 de huevo
100 g de harina
400 ml de nata líquida

azafranillo canario
100 g de cebolla
100 g de tomate muy maduro
40 g de ajo
100 ml de armagnac
20 g de perejil (rama)



Elaboración

- Poner 1 dl de agua a hervir con dos dientes de ajo, el caldero con la tapa en la cual tostaremos el azafranillo envuelto en papel aluminio. Dejar infusionar el azafranillo y triturar. Enfriar el agua.
- Hacer un volcán con la harina mezclada con 10 gramos de sal y añadirle los huevos y el agua de azafrán. Empastar sin que forme liga y dejar reposar 1 hora a temperatura ambiente tapada con un plástico film.
- Pelar los camarones y saltear los Boletus con un poco de cebolla picada, ajo y perejil. Rehogar el resto de cebolla y ajo, añadir las cabezas y el tomate pelado y sin pepitas y flambear con el Armagnac. Añadir un litro de agua mineral y dejar cocer 1 hora a fuego lento. Probar de sal, tritura, colar y añadirle la nata y volver a hervir.
- Estirar la pasta a 1 milímetro de espesor y cortarla en dos. En una de las capas ir colocando la farsa de Boletus y dos o tres camarones en montoncitos cada 3 cm y tapar con la otra capa de pasta. Aplastar un poco los bordes y recortar con un cortapastas o con una rueda dentada. Dejar secar en cámara 1 hora aproximadamente y cocer en agua con sal dos o tres minutos.
- Colocar los raviolis en un plato y salsear. Decorar con aceite de perejil y hojas de perejil.



Camarón cabezudo 16



HECANSA

REVUELTO DE CAMARONES CABEZUDOS SOBRE PAN DE LEÑA

400 g de camarón cabezudo
50 g de mantequilla
12 huevos
380 g de camarón cabezudo

Ingredientes 

pan de leña
8 ramas de cebollino fresco
70 ml de aceite de oliva virgen
70 ml de nata de cocción
10 g de sal fina



116



Elaboración

- Pelar los camarones y picarlos en pequeños dados.
- Hacer rebanadas de pan y freirlas.
- Batir los huevos.
- Poner una sartén con aceite al fuego y añadir mantequilla. Cuando esté derretida, añadir los camarones y rehogarlo. Continuar con los huevos hasta que estén cuajados y terminar con la nata. Sazonar.

Montaje del plato

Usar un plato o cuenco al gusto, colocar las rebanadas de pan fritas sobre las mismas, los huevos revueltos. Decorar con los cebollinos fritos y los tomatitos cherry.



Camarón cabezudo gigante / del alto

17



HECANSÁ

LENTEJAS DE LANZAROTE ESTOFADAS CON **CAMARÓN CABEZUDO** **DE PROFUNDIDAD**

Ingredientes



12 camarones cabezudos de profundidad
400 g de lentejas de Lanzarote
20 g de ajos
20 g de aceite de oliva
40 g de sal gruesa
120 g de zanahoria
100 g de puerro
añadir al gusto laurel

100 g de pimiento rojo
200 g de papas
200 g de batata
60 g de apio
añadir al gusto pimienta de molinillo
20 g de pimentón dulce
100 g de pimiento verde
4 azafrán hilo
160 g de tomates



Elaboración

Lentejas estofadas

Pelar y cortar toda la verdura en brunoise. Hacer un sofrito con la zanahoria, el ajo, los pimientos, la cebolla y el apio. Añadirle los tomates previamente escaldados y despepitados, el pimentón y las lentejas. Rehogar y cubrir con agua. Añadir las cabezas de los camarones cabezudos de profundidad, las papas, la batata y el azafrán. Cocer a fuego lento y tapado, durante 30 minutos aproximadamente. Depositar la carne de los camarones y dejar reposar unos 20 minutos aproximadamente.

Montaje de plato

Servir las lentejas muy calientes en un plato sopero grande, depositando los camarones en el centro del plato con un poco de sal de escamas y un chorro de aceite de oliva virgen.





HECANSA

CAMARÓN CABEZUDO DE PROFUNDIDAD CON COCO Y PEQUEÑA ENSALADA DE FRUTAS

16 camarones cabezudos de profundidad
añadir al gusto coco rayado
2 huevos
lechuga
hoja de roble
achicoria

Ingredientes



escarola
añadir al gusto tomates cherry
naranja
200 g de piña tropical
200 g de uvas
200 g de mango
200 g de zanahoria golden



Elaboración

- Pelamos los camarones dejándoles la cabeza, los pasamos por huevo batido, los rebozamos con el coco rallado y los reservamos. Cortamos todos los ingredientes de la ensalada de frutas, mezclamos en un bol y repartimos en cuatro platos.
- Freímos los camarones en aceite suficiente como para sumergirlos a unos 150 °C y hasta que el coco tenga color dorado. Eliminar el exceso de aceite poniéndolos sobre el papel absorbente.
- Disponer cuatro camarones en cada uno de los cuatro platos con ensalada que habíamos preparado anteriormente. Aliñar con aceite de oliva virgen y vinagre de arroz.



Camarón cabezudo gigante / del alto

19



HECANSA

DELICIOSA CREMA DE CAMARÓN CABEZUDO GIGANTE Y BATATA DE YEMA

Ingredientes



300 g de camarón cabezudo gigante
330 ml de caldo de camarones
660 g de limón
10 g de laurel (hoja)
10 g de sal gruesa

30 ml de aceite de oliva virgen extra
10 g de blanco de puerros
100 g de cebolla blanca
330 g de batata amarilla
70 ml de nata
70 ml de harina floja



Elaboración



- Cocer los camarones en un litro de agua y añadir el limón, ramas de perejil, hoja de laurel y sal. Dos minutos de cocción (añadir los camarones cuando el agua esté hirviendo); colar el caldo y usar para la crema.
- Enfriar los camarones en agua con hielo y eliminar las cabezas y pieles.
- En una olla añadir aceite, lavar el puerro, la cebolla y la batata, cortar gruesa y rehogar hasta que esté dorado. Añadir la harina y mojar con el caldo de la cocción de los camarones, previamente colado y dejar cocer durante 30 minutos, triturar y pasar por un colador chino.
- Cocer la nata hasta que reduzca a la mitad de su volumen, añadir una parte en la crema y dejar para decorar el resto.

Montaje del plato

Presentar en cuenco o plato hondo con los camarones sobre la crema y decorar con el resto de la nata y hojas frescas de albahaca



Camarón cabezudo gigante / del alto

20



HECANSA

CEBOLLA CAÍDA CON PAPAS CONFITADAS Y DADOS DE **CAMARÓN CABEZUDO GIGANTE** Y CHULETILLAS DE CONEJO

Ingredientes



4 camarones cabezudos gigantes
250 g de chuletillas de conejo
400 g de papas
200 ml de aceite de oliva

10 g de cebollino
10 g de sal de escamas
10 g de pimienta negra
100 ml de jerez oloroso
500 g de cebolla roja



Elaboración

Cebolla caída

Pelar y cortar la cebolla en juliana. Pochar a fuego lento y tapado hasta obtener una melaza muy ligera.

Papas confitadas

Pelar las papas y con ayuda de un sacabocados sacar bolas pequeñas. Sazonar, cubrir de aceite y confitar en el horno a 90 °C hasta su total cocinado.

Camarones cabezudos gigantes, salteados

Pelar los camarones y cortar en dados gruesos. Sazonar y saltear con un poco de jerez oloroso.

Chuletillas de conejo

Sazonar las chuletillas y terminar a la plancha.

Montaje del plato

Unir las papas confitadas con los camarones y las chuletillas y mezclar. En un plato soper, depositar la cebolla pochada en el centro del plato y alrededor repartir los camarones, las papas y las chuletillas de conejo.

Decorar con cebollino picado finamente.





Cangrejos





Recetas Cangrejos

Cangrejo buey canario

21



HECANSÁ

CREMA DE PAPAS NEGRAS CON **CANGREJO BUEY** Y HUEVO DE CODORNIZ

Ingredientes

480 g de papas negras
40 ml de aceite virgen
20 g de ajo
perejil
120 g de cebolla tipo guayonge

120 g de pimienta verde
120 g de pimienta roja
4 huevos de codorniz
100 g de piel de cochino
800 g de cangrejo buey



Elaboración

- Cocer el cangrejo buey en 3 litros de agua hirviendo con poca sal 8 minutos por 1kg de peso medio, enfriar en poca agua con mucho hielo y sal durante 10 minutos. Desmigalar como con el centollo, sacando bien el coral y la carne de cuerpo y patas. Volver a colocar los restos del cuerpo en el agua de cocción y poner a cocer durante ½ hora más con los rabos del perejil y colar.
- Rehogar la cebolla y los dos pimientos en el aceite y añadir las papas peladas, rehogar brevemente y añadir 2 litros del caldo de cocción del cangrejo. Cocer hasta que las papas empiecen a deshacerse y añadirle un majado con el perejil y el ajo. Triturar, colar y volver a hervir.
- Limpiar bien de grasa las pieles de cochino, cortarlas en tiras de dos centímetros, cocer hasta que estén bien blandas y poner a secar encima del horno durante 72 horas. Freír en aceite a 172 °C.
- En un vaso tipo sidra pequeño poner un poco de aceite de cebollino-ajo colocar el cangrejo previamente templado en la salamandra, poner un huevo crudo de codorniz (con el calor de la crema adquiere el punto que queremos) y verter la crema bien caliente. Terminar con los chicharrones.





HECANSA

ENSALADA DE **CANGREJO BUEY**, **AGUACATE, VINAGRETA DE SUS CORALES** **Y QUESO**

Ingredientes 

2 kg de cangrejo buey (carne)
500 g de lechuga
1 kg de aguacate
750 ml de aceite virgen
50 ml de vinagre de jerez
20 g de escarola

20 g de canónigos
20 g de acelgas de colores
100 g de cebolla fresca
2 kg de tomate maduro
10 g de sal maldon
30 g de mango



Elaboración

Cocemos el cangrejo buey durante 20 minutos y cuando este frío lo limpiamos; por otro lado tenemos las lechuguitas limpias y preparadas en un pequeño bouquet (frasco) una rodaja de tomate y aguacate limpio.

Para la vinagreta utilizamos el coral que hemos extraído del caparazón del buey y con la sal Maldon, el aceite y el vinagre lo emulsionamos y preparamos la vinagreta.

Colocamos un aro en un plato cuadrado y empezamos a disponer, en forma de milhojas, tomate, aguacate, carne de buey, el bouquet de ensalada. Alrededor de la ensalada vertemos la vinagreta y por último, con un microplane, rallamos queso muy curado por encima de la ensalada.



Cangrejo buey canario

23



EFTH

CANELONE DE SAPATEIRA, MAÇA, E AR DE AÇAFROA E FENNEL MARTINI

CANELONES DE CANGREJO BUEY CON MANZANA, AROMA DE AÇAFROA Y FENNEL MARTINI

Canelones de cangrejo
200 g de carne de cangrejo buey
150 g de queso philadelphia
100 g de manzana verde
30 g de alcaparras
40 g de pepinillos
1 pepino

Aire de açafroa
100 ml de caldo de marisco
5 g de lecitina de soja
añadir al gusto açafroa
añadir al gusto sal y pimienta

Ingredientes



Fennel Martini
40 ml de vodka con hinojo
15 ml de zumo de limón gallego
15 ml de cointreau
15 ml de sirope simple



Gelatina de pepino
250 ml de zumo de pepino
8 g de hojas de gelatina
añadir al gusto sal y pimienta

Elaboración

Canelones de cangrejo

Cocinamos el cangrejo y extraemos la carne. Cortamos la manzana verde, el pepino en brunesa, añadimos las alcaparras y mezclamos con la carne de cangrejo y el queso philadelphia. Sazonar el preparado con sal y pimienta blanca. Laminar el pepino finamente, colocar el relleno y enrollar para dando forma de canelones.

Aire de açafroa

Mezclar todos los ingredientes y con ayuda de una batidora de mano hacer espuma.

Gelatina de pepino

Mojar la gelatina en agua con hielo, colocarla en un recipiente y meterla en el microondas hasta que se vuelva líquida. Después incorporar la gelatina líquida al zumo de pepino, salpimentar y refrigerar.

Fennel Martini

Mezcle todos los ingredientes en una coctelera, cuele, coloque la bebida en una copa de Martini y decore con hinojo.

* Nota

Açafroa: especia parecida aunque diferente al azafrán, que se encuentra en las islas Azores.



Centolla de fondo 24



HECANSA

COUS-COUS DE CENTOLLA DE FONDO A LA HIERBABUENA Y VERDURITAS ISLEÑAS

Ingredientes 

320 g de cous-cous
4 centollas de fondo
40 g de hierbabuena
160 g de brécol
40 g de sal gruesa
160 g de coliflor
60 g de habichuelas
añadir al gusto pimienta
añadir al gusto aceite virgen
240 g de zanahoria
120 g de calabacín

60 g de mantequilla
100 g de cebolleta
80 g de pimiento rojo
80 g de pimiento verde
20 g de ajo
añadir al gusto laurel
añadir al gusto granos de pimienta negra
80 g de puerro
60 g de cebolla
60 g de apio
120 g de calabaza



134



Elaboración

Centolla/o de fondo

Cocer la centolla de fondo en agua caliente con un poco de sal gruesa, laurel, zanahoria, puerro, cebolla, apio y granos de pimienta negra de 10/18 minutos aproximadamente, dependiendo del tamaño. Refrescar y escoger toda la carne con ayuda de unas pinzas. Reservar.

Cous-cous

Cortar la cebolleta, el ajo y los pimientos en brunoise. Pochar a fuego lento con un poco de aceite e incorporar toda la verdura previamente cocinada muy al dente (coliflor, zanahoria, habichuelas, brécol, calabacín). Añadir la carne de centollo y salpimentar. Cocer el cous-cous con sal gruesa, aceite virgen, mantequilla y un poco del agua de la cocción del mismo. Mezclar con el preparado anterior y añadir la hierbabuena picada muy finamente.

Montaje del plato

Servir el cous-cous en un plato sopero y acompañar con un poco de caldo de la cocción clarificado. Decorar con las hojas de hierbabuena.



Centolla de fondo 25



NELSON

CENTOLLO DE FONDO GRATINADO CON SALSA HOLANDESA SOBRE EL ARROZ AL AZAFRÁN

Ingredientes 

300 g de carne de centollo de fondo cocido
media cebolla blanca
10 - 12 hebras de azafrán
100 g arroz
y una pizca de sal

Salsa holandesa
200 g de mantequilla
unas gotas de limón
2 yemas de huevo
y una pizca de sal



136



Elaboración

Clarificar la mantequilla (parte transparente de la mantequilla)

- Montamos las yemas con unas gotas de limón y se le va agregando muy despacio la parte transparente de la mantequilla como si fuéramos hacer mahonesa hasta que quede densa y añadir sal al gusto.

Modo de preparación

- Hacer un arroz blanco y añadiremos el azafran en el último minuto (cogerá aroma pero seguirá blanco). Se cuece el centollo en agua con sal gruesa unos 20 minutos (de 1.8 a 2 k aprox).
- En un molde circular de 12/15 cm. ponemos el arroz, luego la carne del centollo y por último la salsa holandesa y gratinaremos en la salamandra o en la parte alta del horno.
- Poner en el plato de presentación y desmoldar.





HECANSA

CROQUETAS DE CANGREJO REY CON MAYONESA DE BERROS

Ingredientes



300 g de cangrejo rey (carne)
300 g de cebolla blanca
200 g de pimiento verde
200 g de pimiento rojo
100 ml de aceite
32 g de sal fina
20 de perejil
12 g de pimienta blanca molida

240 g de berros
120 g de pan rallado
200 g de mantequilla
200 g de harina
800 ml de leche
20 g de nuez moscada
200 ml de aceite de semilla
2 huevos



Elaboración

Croquetas de cangrejo

Cortar toda la verdura en brunoise y pochar con la mantequilla. Añadir la harina, rehogar un poco e incorporar la leche caliente y la carne de cangrejo. Sazonar y dejar reposar. Bolear y empanar.

Mayonesa de berros

Emulsionar la leche con un poco de sal y los berros picaditos. Añadir poco a poco el aceite hasta que se espese. Rectificar de sal y reservar.

Montaje del plato

Servir las croquetas en plato de 31 cm con un poco de berros en el centro del plato y alrededor las mini croquetas. Acompañar con la mayonesa de berros.





HECANSA

TERRINA DE CANGREJO REY CON QUESO FRITO Y DULCE DE TOMATE

Ingredientes



375 g de cangrejo rey cocido
33 g de mantequilla
66 g de blanco de puerro
66 g de apio
375 ml de nata
4 huevos
66 g de harina floja

66 g de aceite oliva virgen
375 g de queso fresco ahumado
330 g de tomates maduros
133 g de azúcar
1 canela rama (palo)
1 corteza limón
13 g de sal marina



Elaboración

- Lavar y picar el puerro y el apio, añadir en una olla con la mantequilla y rehogar, separar del fuego y añadir la nata y 3 huevos, sazonar y pasar a la termomix (triturar). Mezclar el cangrejo (cocido y limpio, previamente cocido en abundante agua con sal, ramas de perejil, laurel, puerro y tomate) y rellenar en terrinas de porcelana untadas con mantequilla, colocar en recipiente con agua al baño María y cocinar al horno durante 22 minutos a 180 °C.
- Cortar el queso de forma rectangular. Untar en harina y huevos batidos, freirlo en aceite caliente.

Dulce de tomates

Escalfar los tomates pelados, separar las pepitas y picar en pequeños dados. Poner a cocer con el azúcar, canela, corteza de limón durante 60 minutos lentamente.

Montaje del plato

Colocar en plato de 32 cm, desmoldar la terrina en un lado de forma que podamos colocar el queso y el dulce de tomate. Decorar con palo de canela.





HECANSA

GUISO DE **CANGREJO REY**, JUDIONES Y ALMEJAS AL CILANTRO

Ingredientes



400 g de cangrejo rey
66 g de puerros grandes
330 g de tomates maduros
7 g de perejil
1 laurel (hoja)
7 g de sal gruesa
270 g de judías granja cocidas

270 g de almejas frescas
33 g de ajos
133 g de cebollas
33 g de cilantro fresco
1 guindilla picante
100 g de sal fina
66 ml de aceite oliva



Elaboración

- Cocer el cangrejo en abundante agua con el puerro, tomates, ramas de perejil, hoja de laurel y sal. Cocer durante 18 minutos, enfriar y separar la carne de las patas y caparazón.
- Cocer las judías de la granja en abundante agua con sal.
- Pelar los ajos y la cebolla y picar muy fina.
- Escalfar el tomate, quitarle las pieles y las pepitas y picarlos en dados.
- Colocar una sartén al fuego con aceite de oliva, cuando esté caliente añadir los ajos, dorarlos y saltear las almejas cuando estén abiertas. Añadiremos el tomate, el laurel, la guindilla, las judías de la granja y la carne del cangrejo rey con el cilantro, poner a punto de sal.

Montaje del plato

En cazuela o cuenco, colocar las judías y las almejas, decorar con el cilantro picado muy fino.



Cangrejo rey

29



HECANSÁ

CHIPIRONES RELLENOS DE CANGREJO REY A LAS FINAS HIERBAS

Ingredientes 

8 cangrejos rey
800 g de chipirones
100 ml de jerez oloroso
200 ml de aceite de oliva
32 g de ajos
20 g de sal gruesa
300 g de pimiento verde
400 g de cebolla roja
200 g de puerro
300 g de pimiento rojo
4 hierbas frescas
100 ml de coñac

salsa americana
600 g de cebolla
30 g de ajos
600 g de zanahoria
120 g de puerro
100 g de apio
cabezas de camarones
100 ml de aceite de oliva
400 ml de cava
300 g de pimiento rojo
200 ml de coñac



144



Elaboración

Chipirones rellenos

Limpiar los chipirones, separar los tentáculos, aletas y reservar. Lavar y cortar toda la verdura en brunoise. Pochar e incorporar los tentáculos cortados muy finamente y la carne de cangrejo. Rehogar un poco, flambear con el coñac y el jerez oloroso, Sazonar e incorporar las hierbas aromáticas. Dejar enfriar, rellenar y cerrar con un palillo. Saltear e incorporar la salsa americana y cocer a fuego lento durante 8 minutos aprox.

Salsa americana

Cortar toda la verdura en trozos grandes y pochar. Añadir las cabezas de los camarones y el resto del cangrejo. Rehogar y flambear con coñac y cava. Mojar de agua y cocer a fuego medio durante 15 minutos aprox. Triturar y pasar por colador/chino.

Montaje del plato

Servir los chipirones en forma de sol o en un plato sopero. Salsear y decorar con hierbas frescas.



Cangrejo rey

30

HECANSA

CARPACCIO DE CANGREJO REY CON TERCIOPELO DE AGUACATE Y PEQUEÑA ENSALADA DE HOJAS



Ingredientes

1 kg de cangrejo rey (carne)
5 ml de aceite de oliva
2 g de cebollino picado
50 g de piñones
5 g de sal
75 g de rúcula
100 g de hoja de roble

50 g de canónigos
100 g de lollo rosso
1 kg de aguacate
5 ml de zumo de limón
3 g de sal
5 gotas de tabasco



Elaboración



- Trituramos los aguacates pelados con el resto de los ingredientes hasta obtener una crema fina y aterciopelada.
- Disponemos la carne de cangrejo en un plato, vertemos por encima el terciopelo de aguacate y decoramos con las hojas, los piñones y el cebollino.
- Rociamos de aceite de oliva y sal.



Cangrejo rey

31



HECANSA

RAVIOLIS DE CANGREJO REY Y CREMA DE ZANAHORIA

Ingredientes



300 g de cangrejo rey (carne)
3 l de caldo corto
al gusto pasta fresca (cuadrados de 5 cm)
130 g de cebolla confitada
33 ml de vino de jerez
75 ml de aceite de oliva virgen extra
45 g de cebolla picada
75 ml de aceite de oliva

5 g de mantequilla
250 g de zanahoria (pelada y troceada)
100 ml de nata
la necesaria agua
añadir al gusto sal
30 g de piñones tostados
20 ml de aceite de oliva
25 g de jamón ibérico (picado fino)
30 g de coral del cangrejo rey



Elaboración

Raviolis

- Hervimos el cangrejo rey en el caldo. Sacamos y refrescamos en agua con hielo. Abrimos el cangrejo y retiramos el coral. Sacamos la carne del caparazón y las patas.
- Ponemos la carne en un bol y añadimos la cebolla confitada y el vino de Jerez. Rectificar de sal y añadir un poco del coral.
- Blanqueamos la pata en agua hirviendo con sal y aceite de oliva y refrescamos inmediatamente. Extendemos sobre la mesa y ponemos en el centro una cucharada de relleno de cangrejo rey. Plegamos la pasta y cerramos como si fuera un paquete.

Puré de zanahoria

Rehogamos la cebolla en el aceite con la mantequilla a fuego suave durante 10 minutos. Añadimos la zanahoria manteniendo a fuego suave 15 minutos más. Añadimos la nata y el agua hasta cubrir la zanahoria. Dejamos hervir y rectificamos de sal. Trituramos y pasamos por el chino.

Emulsión de piñones

- Majamos los piñones en un mortero. Añadimos el coral del cangrejo y el aceite y mezclamos poco a poco. Añadimos el jamón y rectificamos de sal. Si la salsa queda demasiado espesa la podemos aligerar con un poco del caldo corto de cocer el cangrejo.
- Disponemos en un plato un poco de la crema de zanahoria, encima los raviolis (con los pliegues hacia abajo) y sobre éste una cucharada de la emulsión de piñones.





HECANSA

WANTÓN FRITO DE **CANGREJO REY** CON CHUTNEY DE MANGO

Ingredientes



100 g de cebolleta
20 g de ajos
400 g de cangrejo rey
80 g de manzana
20 g de sal gruesa
añadir al gusto pimienta
30 g de puerro
40 ml de aceite de oliva
24 pasta wantón

120 g de pimienta verde
20 g de cilantro
120 g de pimienta roja
120 g de pimienta amarillo
200 g de mango
20 ml de vinagre de vino
24 g de jengibre
añadir al gusto cúrcuma
20 g de coriandro



150



Elaboración

Wantón frito

Cortar la cebolleta, el ajo, el puerro y los tres pimientos en brunoise muy fina y pochar con un poco de aceite. Añadir la carne de cangrejo rey y el cilantro picado muy finamente. Rehogar y salpimentar. Dejar enfriar y depositar en el centro de la pasta wantón un poco de relleno y con ayuda de las manos formar una mini bolsita. Freír en abundante aceite y muy caliente.

Chutney de mango

Pelar las manzanas y el mango. cortar en tacos y poner a cocer con las especias, el azúcar, el vinagre y el jengibre hasta formar una confitura suave. Dejar enfriar y listo.

Montaje del plato

Repartir el wantón por el plato, salsear con el chutney de mango y decorar con verduras fritas.



Cangrejo rey

33



EPHTM

CARANGUEJO COM AROMA DE MANGA AO PERFUME DE VINHO MADEIRA

CANGREJO AL AROMA DE MANGO Y PERFUME DE VINO MADEIRA

Ingredientes

4 cangrejos rey
300 g de mango
400 ml de vino de Madeira
400 ml de nata
100 g de perejil
150 g de cebolla

1 hoja de laurel
100 g de setas picadas
100 g de queso mozzarella
200 ml de aceite de oliva
50 g de cilantro picado
añadir al gusto sal
añadir al gusto pimienta



152



Elaboración

Cocinar los cangrejos en un caldo aromatizado, después de cocidos enfriarlos y separar la carne. Aparte, en una sartén, pochar en aceite de oliva la cebolla y el laurel, flambear con vino de Madeira y brandy. A continuación, añadir el mango en dados de aproximadamente un centímetro y saltear, añadir la nata y dejar reducir. Colocar el relleno dentro del caparazón del cangrejo que anteriormente fue untado y, por último, cubrir con lascas de queso mozzarella y gratinar.

* Nota

Servir con pequeñas tostadas, si es posible con una mezcla de pan y galletas de agua y sal. También puede acompañarse con arroz o una simple ensalada mixta.





EPHTM

SALADA DE CARANGUEJO COM AROMA DE CERVEJA E PICKLES

ENSALADA DE CANGREJO CON AROMA DE CERVEZA Y ENCURTIDOS

Ingredientes 

4 cangrejos rey
500 ml de cerveza
150 g de encurtidos picados
100 g de cebolla picada
60 g de pepinillos
500 ml de mayonesa

80 g de perejil
4 rebanadas de pan mojado en leche
10 gr de mostaza dijon
añadir al gusto sal
añadir al gusto pimienta
200 ml de brandy



154



Elaboración

Cocinar los cangrejos en agua aromatizada. Extraer la carne y deshilarla lo más fino posible. Colocar el cangrejo en un cuenco y añadir la cebolla, los encurtidos, los pepinillos y el perejil bien picado. Colocar el pan a remojar en leche durante 5 minutos, retirar y exprimir bien, poner junto con el relleno y añadir cerveza y/o brandy. Nuevamente remover todo muy bien y añadir la mostaza y la mayonesa, remover todo bien, rectificar de sal y servir dentro del propio caparazón del cangrejo.

* Nota

Este plato debe servirse frío y puede acompañarse de diferentes tostadas y galletas de agua y sal.





EPHTM

CARANGUEJO COM RATATOUILLE DE VEGETAIS PERFUMADOS COM COENTROS E ESPUMANTE

CANGREJO CON PISTO DE VERDURAS
PERFUMADO CON CILANTRO Y VINO ESPUMOSO

Ingredientes

4 cangrejos rey grandes
400 ml de vino espumoso
60 g de cebolla
50 g de pepino
60 g de pimientos de colores
100 g de berenjenas
20 g de ajo seco
1 hoja de laurel

60 g de aceitunas negras
10 g de orégano
40 g de cilantro
400 ml de aceite de oliva
60 g de tomate en dados
200 ml de vino blanco
añadir al gusto sal
añadir al gusto pimienta



Elaboración



Cocinar los cangrejos en agua aromatizada. Cuando estén fríos, extraer la carne y deshilarla lo más fino posible. Cortar todos los ingredientes de la ratatouille en brunoise fina y sazonar con aceite de oliva, vino espumoso, orégano, sal y pimienta. Llevar al horno durante 40 minutos a 180 °C. En una sartén, colocar un poco de aceite y pochar un poco de cebolla, añadir el cangrejo y saltear. A continuación añadir el vino espumoso y dejar reducir. Añadir la ratatouille y saltear nuevamente, rectificar de sal. Servir dentro del propio caparazón del cangrejo que previamente fue llevado al horno para secarlo con mostaza.

* Nota

Servir con una ensalada mixta y frutas exóticas. También puede acompañarse de arroz pilaf o ñame caramelizado con aroma de miel de caña.





EPHTM

COCKTAIL DE CARANGUEJO COM PERA ABACATE E AROMA DE ANIZ

COCKTAIL DE CANGREJO CON PERA, AGUACATE Y AROMA DE ANÍS

Ingredientes

3 cangrejos rey grandes
3 aguacate
300 ml de anís
400 ml de salsa cocktail
1 limón
60 g de perejil

200 g de lechuga verde
50 g de rúcula
30 g de achicoria
añadir al gusto sal
añadir al gusto pimienta
40 g de piña



Elaboración

Cocinar el cangrejo en agua aromatizada. Después de frío, extraer la carne y deshilarlo lo más fino posible. Retirar la piel y la pipa del aguacate y regarlo con zumo de limón. Lavar las diferentes lechugas y cortar en juliana gruesa. Colocar las lechugas en un plato y en una taza poner el aguacate laminado o cortado en dados. Poner el cangrejo, regar con anís y, por encima, verter la salsa cocktail. Adornar con la piña en dados, que puede ser salteada con miel de abeja y aliñada con zumo de limón. Servir bastante frío.

* Nota

Siempre que usemos aguacate, debemos regarlo con zumo de limón para que no se oxide. El limón ejerce la función de activar el aroma del aguacate o de otras frutas que se oxidan fácilmente.





EFTH

AVELUDADO DE CARANGUEJO

ATERCIOPELADO DE CANGREJO REY

Ingredientes



2 cangrejos rey
200 g de camarón soldado
500 ml de nata
250 ml de leche
250 ml de agua
40 g de pulpa de tomate
1 l de brandy

100 g de cebolla
150 g de ajo francés
20 g de ajo seco
150 ml de aceite
añadir al gusto sal
añadir al gusto tabasco



Elaboración



Sofreir el ajo, el ajo francés y la cebolla. Dejar cocinar a fuego lento. Añadir el camarón y el cangrejo. Posteriormente añadir la pulpa de tomate. Flambear con el brandy. Adicionar la nata, la leche y el agua. Hervir hasta que adquiera textura cremosa y ligada, dejar reducir. Emplatar, decorar con un poco de nata batida y rama de cebollino.





Pescados





Recetas Pescados

Brota, agriote



EFTH

ABRÓTEA FRITA COM BRÁS DE AZEITONAS DE PORTO MARTINS E AIOLI DE PIMENTA DA TERRA

BROTA FRITA CON BRÁS DE ACEITUNAS DE PORTO MARTINS Y AIOLI DE PIMIENTA DE LA TIERRA



Ingredientes



Alioli de pimienta
4 yemas de huevo
100 ml de aceite de freir
100 ml de aceite
10 g de ajo
al gusto sal
al gusto pimienta de la Tierra

Brás de aceitunas
600 g de papas
200 g de cebollas
40 g de ajo
80 ml de aceite
100 g de aceitunas de Porto Martins
200 g de huevo



Brota frita
720 g de filetes de brota
200 g de harina de millo
al gusto aceite de freir

Elaboración



Filetes de brota o agriote

Comience cortando los filetes de brota o agriote, salpimente, pase los filetes por harina de millo y fría por la parte de la piel en aceite bien caliente.

Brás

Corte las papas en juliana y fríalas. Poche en aceite la cebolla, el ajo y las aceitunas, ligue todo con huevo batido hasta que adquiera una consistencia cremosa, añada sal y pimienta de la Tierra.

Alioli

Junte todos los ingredientes y triturelos con una batidora de mano hasta quedar cremoso, salpimente.





LA TUNERA

ANTOÑITO ENCEBOLLADO ROJO

Encebollado rojo

150 g de cebolla roja de Lanzarote
2 dientes de ajo
medio pimiento rojo
50 cc de vino blanco
50 cc de fumet
50 g de remolacha cocida
al gusto pimienta blanca molida
al gusto sal

Ingredientes



Cebolla roja

50 g de cebolla roja en capas
500 cc de agua
50 g de azúcar
50 cc de vinagre blanco
50 g de sal



Antoñito

250 g de lomos de antoñito con piel
añadir al gusto sal



Elaboración

Salsa roja

Hacemos el encebollado tradicional con todos los ingredientes menos con la remolacha.

Batimos con la batidora eléctrica los ingredientes junto a la remolacha y pasamos por un colador. Reservamos.

Cebolla roja

Hervimos el agua junto con el azúcar, la sal y el vinagre y echamos las capas de cebolla durante 30 segundos y las sacamos.

Antoñito

- Marcamos el antoñito en la plancha y terminamos en el horno.
- Presentación: Disponemos la crema de encebollado rojo en el centro del plato, colocamos el antoñito encima y decoramos con las capas de cebolla roja.





EFTH

MEDALHÃO DE CONGRIO ESCALFADO COM CAMARÃO EDUARDO SAUTÉ SOBRE CHUTNEY DE FRUTOS DO MAR COM AÇAFOA

MEDALLÓN DE CONGRIO ESCALFADO CON CAMARÓN SOLDADO
SALTEADO SOBRE CHUTNEY DE MARISCOS A LA AÇAFOA

Ingredientes

100 g de congrio
6 camarones soldado
250 g de cebolla
añadir al gusto nata
añadir al gusto perejil
añadir al gusto hinojo
añadir al gusto pasas

1 pera
2 rodajas de piña
1 cucharada de infusión de açafroa
1 zanahoria
2 naranjas
medio pimiento rojo
añadir al gusto caldo de pescado



Elaboración

- Pelar el camarón y reservar. Cortar el congrio en pequeños medallones. Saltear el camarón con un poco de aceite, previamente. En una sartén, colocar un poco de aceite, la merma del camarón, cebolla en media luna y perejil. Dejar rehogar. Añadir vino blanco y caldo de pescado. Dejar cocinar a fuego lento. Colocar el congrio sobre una bandeja de horno. Verter la preparación anterior sobre el congrio. Tapar con papel vegetal untado con mantequilla y llevar al horno a 150 °C. Retirar el congrio y reservar, aprovechar el jugo de su preparación. Añadir nata al caldo y hervir hasta quedar 1/3 del volumen inicial. En una sartén aparte, colocar la cebolla picada, la zanahoria, el pimiento, la piña y la pera cortados en brunoise y dejar sudar. Añadir el zumo de naranja. Adicionar las pasas y aromatizar con hinojo. Añadir la infusión de açafroa, la sal y la pimienta y dejar cocinar. Verter la reducción hecha con anterioridad.
- Colocar una línea gruesa de chutney de frutas. Sobre el chutney poner el medallón de congrio y por encima de este el camarón salteado.





HECANSA

PASTEL DE PEJE OBISPO CON PASTA CRUJIENTE Y ALIOLI DE TOMATE CANARIO

Ingredientes 

800 g de peje obispo
240 g de tomate cherry
24 g de ajo
20 g de sal gruesa
300 g de cebolla
4 de pasta philo
100 g de puerro

80 g de pimiento rojo
8 huevos
400 ml de nata
12 g de pimienta en grano
160 g de zanahoria
400 g de tomate
100 ml de leche
100 g de mantequilla



Elaboración

Pastel de peje obispo

Cortar toda la verdura en mirepoix. Pochar e incorporar el pescado cocido previamente y sazonar. Añadir los huevos y la nata. Triturar todo muy bien e incorporar en un molde de plum-cake. Hornear al baño María durante 1 hora aproximadamente a 180 °C. Una vez frío se desmolda y se corta en trozos rectangulares pequeños y estrechos

Pasta crujiente

Cortar la pasta philo en cuadrados de 5 ó 6 cm y freír en abundante aceite. Reservar.

Alioli de tomate cherry

Emulsionar la leche con un poco de sal, ajos y los tomates picaditos. Añadir poco a poco el aceite hasta que se espese. Rectificar de sal y reservar.

Montaje del plato

Servir el pastel en plato de 31 cm.

Sujetar el pastel con dos láminas de pasta philo y salsear con el alioli de tomate cherry. Decorar con un tomate cherry frito.





HECANSA

LOMOS DE PEJE OBISPO Y PULPO A LA PLANCHA CON ALCACHOFAS EN TEXTURAS

8 alcachofas
80 g de aceite de oliva extra virgen
aceite para freír
200 g de hueso de ibérico

Ingredientes



1,8 Kg de peje obispo
600 g de pulpo pequeño
4 g de sal maldon
limón



Elaboración



- Limpiar el peje obispo y sacarle los lomos. Cocer los pulpos a fuego lento en una cazuela sin agua con tapa durante 20 minutos.
- Reservar las 5 mejores alcachofas. Cocer el resto de las alcachofas enteras con sal, un chorrito de aceite y el limón a la mitad hasta que estén al dente (se clava la punta de un cuchillo y la alcachofa cae por su propio peso) y sacarlas del agua. Dejar enfriar a temperatura ambiente.
- En un litro de caldo de hervir las alcachofas, cocer el hueso de jamón durante 2 horas a fuego lento; añadir agua de cocción si es necesario. Pelar las alcachofas y reservar las 10 mejores. Con las otras 5 triturar con el agua de cocer el jamón y hacer un puré que espesaremos por reducción si es necesario.
- Cortar las 5 alcachofas que no hemos cocido en láminas muy finas y freír en abundante aceite. Las alcachofas que hemos reservado partirlas a la mitad y marcarlas a la plancha junto con el peje obispo y los rejos del pulpo.
- En un plato sopero poner un poco de puré de alcachofas en el fondo, encima las alcachofas a la plancha, el pescado, el pulpo y terminar con las alcachofas fritas.



Peje obispo

43

HECANSÁ

LOMO DE PEJE OBISPO EN SOUFLÉ DE CAMARONES Y VERDURAS ASADAS



Ingredientes

2 peje obispo
400 g de camarón soldado
2,4 de huevos
50 g de harina
20 g de leche
50 g de mantequilla
140 g de puerro
400 ml de aceite de oliva

20 g de avellanas
40 ml de frangélico
240 ml de cebolla roja
240 g de bubango/calabacín
240 g de berenjena
240 g de pimiento rojo
añadir al gusto sal
hojas de salvia, perifollo y estragón



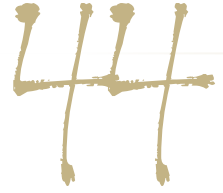
Elaboración



- Pelar los camarones. Poner las cabezas a deshidratar en la deshidratadora o introducirlos en el horno a 80 °C durante 2 horas. Triturar para hacer un polvo o harina.
- Eviscerar y descamar los peje obispos y sacarles los filetes quitándoles todas las espinas con unas pinzas. Recortar y hacer con todos los restos un fumet de pescado.
- Asar las verduras a la brasa de carbón y pelarlas. Darles forma con un aro cuadrado de metal poniendo una capa de cada una terminando con el pimiento. Poner encima los filetes de peje obispo con la piel hacia abajo.
- Rehogar el blanco de puerro con aceite virgen, añadir las cabezas de los camarones y las avellanas y flambear con el frangélico. Añadir 1 litro de fumet y dejar cocer 1 hora a fuego lento. Triturar, colar y volver a hervir.
- Fundir la mantequilla junto con la harina y añadir la leche hirviendo, removiendo con una varilla. Añadir las yemas de los huevos y mezclar. Dejar enfriar y añadirle una cucharada de harina de camarones, los camarones pelados y las claras a punto de nieve. Inmediatamente colocar en el aro encima del pescado y hornear el conjunto 15 minutos a 180 °C sin abrir el horno en ningún momento.
- Emplatado desmoldando el aro con cuidado, salsear alrededor y terminar decorando con las verduras previamente fritas.



Peje obispo



HECANSA

MARMITAKO DE PEJE OBISPO Y CHALOTA GLASEADA

Ingredientes

500 g de peje obispo
600 g de papas
3 pimientos verdes
1 cebolla
5 pimientos choriceros
2 cebolla roja
2 ajo

750 ml de caldo de pescado
14 g de puré de tomate
3 g de perejil picado
5 g de sal
8 chalotas
300 ml de aceite de oliva
1 g de miel
20 ml de agua



Elaboración

Marmitako

- Colocamos en agua templada los pimientos choriceros durante 1 hora. Después extraemos la pulpa y reservamos. Ponemos en una cazuela con 1 dl de aceite los ajos y las cebollas rojas muy picados. Dejamos hacer suavemente durante unas 2 horas (la verdura debe quedar muy deshecha). Añadimos entonces la pulpa de los choriceros y el puré de tomate. Dejamos hervir lentamente 15 min, después trituramos y colamos.

- Por otra parte, ponemos a fuego lento en una cazuela con el resto del aceite el pescado y dejamos que coja color; añadimos las papas cascadas. Rehogamos 5 min. A continuación vertemos el fumet (que cubra las papas) y la salsa anterior de choriceros. Sazonamos y dejamos cocer hasta que las papas estén blandas.

Chalotas glaseadas

- Ponemos en un cazo frío las chalotas peladas con el aceite. Dejamos a fuego mínimo durante 1 hora. Calentamos la miel disuelta en el agua y bañamos las chalotas ya cocidas en el aceite.

- Disponemos en un plato hondo el marmitako y por encima las chalotas glaseadas.







EFTH

TÁRTARO DE CĂNTARO COM SOPA FRIA DE ANANÁS

TARTAR DE PEJE OBISPO CON SOPA FRÍA DE PIÑA

Ingredientes

Sopa fría de piña
250 g de zumo de piña
45 g de agua
35 g de glucosa
100 g de azúcar
25 g de leche en polvo

Tartar de peje obispo
100 g de peje obispo
10 g de cebolla mirada picada
añadir al gusto cebollinos frescos
añadir al gusto cilantro
añadir al gusto perejil
50 g de tomates cherry
añadir al gusto aceite
añadir al gusto sal



Elaboración

Sopa fría de piña

Llevar a ebullición el agua, la glucosa, el azúcar y la leche en polvo. Después de hervir, añadir el zumo de piña. Colocar en recipiente y congelar. Practicar en el momento de servir.

Tartar de peje obispo

Cortar el pescado en filetes y retirar la piel y las espinas. Cortar el pescado en brunesa. Añadir el cebollino, el cilantro y el perejil picados y el tomate cortado en brunesa. Salpimentar.

Emplatar

Sobre una pizarra colocar el tartar de peje obispo con ayuda de un aro, añadir sopa fría de piña y decorar al gusto.



Cherne, romerete 46

EFTH

CARPACCIO DE **CHERNE** COM ROSÁCEA DE ANANÁS, PARFAIT DE QUEIJO SÃO JORGE E MILHO CROCANTE

CARPACCIO DE CHERNE CON PIÑA, PARFAIT DE QUESO DE SAN JORGE
Y CRUJIENTE DE MILLO



Ingredientes

Parfait
100 ml de nata
50 g de queso de San Jorge
1 hoja de gelatina
añadir al gusto sal
añadir al gusto salsa
añadir al gusto pimienta

Crujiente de millo
60 g de harina de
millo amarillo
1 clara de huevo
20 g de maizena
añadir al gusto sal
añadir al gusto pimienta

Carpaccio
100 g de cherne
20 g de alcaparras
3 rodajas de piña
1 ramo de perejil
añadir al gusto pimienta roja
añadir al gusto sal
añadir al gusto pimienta
250 ml de aceite



Elaboración

Carpaccio

Preparar el cherne romerete cortándolo en lomos finos. Envolver el cherne con papel film dando forma cilíndrica. Congelar durante 2 horas. Sazonar las alcaparras con aceite y zumo de limón. Triturar y guardar en frigorífico.

Parfait

Batir la nata y añadir el queso rallado. Salpimentar al gusto y añadir la hoja de gelatina previamente derretida. Colocar en la nevera y reservar.

Crujiente de millo

Mezclar la harina de millo con la clara de huevo y maizena. Salpimentar. Con ayuda de una espátula hacer tres triángulos muy finos de masa y cocer en horno a temperatura media.

Emplatar

Cortar el cherne finamente en una laminadora. Poner en un plato y regar con el mojo de alcaparras, aceite y zumo de limón. Sobre el cherne, colocar el parfait de queso y el crujiente de millo. Finalmente colocar la rodaja de piña.





EFTH

GORAZ EM DUAS TEXTURAS COM ESTALADIÇO DE BATATA

GORAZ EN DOS TEXTURAS CON CRUJIENTE DE PAPA

Ingredientes

15 g de chalotas
1 g de hojas tomillo fresco
1 hoja de masa filo
10 piezas de mantequilla
añadir al gusto aceite
añadir al gusto sal
añadir al gusto semillas de wasabi
añadir al gusto orégano

150 g de goraz
1 pepino
1 y 1/2 pimiento rojo
2 g cilantro
1 pan
200 ml aceite
2 g de ajo
200 g de batata



Elaboración

Canelones de pepino con goraz

- Cortar el pepino con una laminadora. Aparte, mezclar los dados de goraz cocinado con medio pimiento rojo en brunesa y cilantro picado, mezclar todo bien. Sazonar con sal y aceite y colocarlo en una manga pastelera. Rellenar el pepino con el pescado y mantener enrollado con ayuda de papel film. Colocar en el frigorífico hasta la hora de servir.

Goraz con wasabi y tostada de ajo y orégano

- Cortar el pescado en lomos dejando la piel. Sazonar con sal y aceite de oliva. Poner una sartén al fuego y dejar calentar bien. Añadir un poco de aceite y dorar los lomos de goraz por ambos lados, comenzando con la piel para arriba. Después de dorado, pasar por las semillas de wasabi. Cortar el pan en rebanadas finas. Pincelarlo con el aceite de ajo y orégano. Llevar al horno y tostar. Reservar.

Crujiente de papa

- Cocinar en agua la papa con la piel y un poco de sal. Quitar la piel y escachar con un tenedor hasta tomar textura de puré. Unir la chalota picada, el ajo picado y las hojas de tomillo fresco. Colocar en manga pastelera. Cortar la hoja de masa filo a la mitad y pincelar con mantequilla y colocar una de las mitades sobre la otra. Colocar el puré de papa en forma de cilindro sobre la masa. Enrollar en forma de canelones. Cortar en cuatro. Llevar al horno a 200°C durante 5 minutos hasta quedar dorado.

Coulis de pimiento rojo

- Asar los pimientos. Retirar la piel y las semillas. Secar bien el pimiento. Colocar en una licuadora y moler añadiendo poco a poco el aceite de oliva hasta obtener la textura deseada. Temperar con sal.



HECANSA

BOCANEGRA EN CAZUELA CON ESPECIAS AFRICANAS, PAPAS Y GOFIO DE CINCO CEREALES



Ingredientes

1,8 Kg de bocanegra
4 ajo
120 g de pimiento rojo
20 g de pimiento verde
800 ml de aceite de oliva
100 g de limón
80 g de almendra de tejeda
1 Kg de papas tipo borralla
240 g de gofio 5 cereales
400 g de tomates maduros

40 g de pasas
añadir al gusto sal gruesa
6 g de pimienta negra
8 g de pimienta de guinea
6 g de comino
6 g de cardamomo
8 g de cúrcuma
4 g de nuez moscada
4 g de canela
12 g de chufas
2 cilantro picado



184



Elaboración

- Moler en un molinillo todas las especias. Si no se consigue pimienta de Guinea, se puede usar doble proporción de jengibre que rehogáramos con el ajo.
- Descamar el pescado y viscerarlo. En una fuente untarlo con sal gruesa, jugo de limón y la mezcla de especias; dejar macerar durante 1,5 horas.
- Pelar las papas y cortarlas en rodajas de 1 cm. Poner las pasas a remojo con agua que las cubra y tostar las almendras en la cazuela que vamos a cocinar el pescado.
- Poner los ajos en la cazuela y cocinar a fuego lento hasta que se vuelvan transparentes, añadir el pimiento rojo y verde y rehogar; añadir el tomate pelado y sin semillas cortado en trozos pequeños, añadir las papas, las almendras y las pasas y cubrir con agua mineral. Dejar cocer las papas 15 minutos, colocar los pescados, cuidando de poner el caldo y las especias de la fuente con ayuda de un poco del caldo de la cazuela y hornear 20 minutos a 180 °C. Servir los pescados enteros o trinchados al momento, acompañados de las papas, algo del caldo y de un escaldón que haremos con caldo de la cazuela.





HECANSA

BOCANEGRA CONFITADO CON AJOSY PURÉ DE PAPAS NEGRAS

1,4 Kg de bocanegra
300 g de tocino ibérico
10 ml de aceite de oliva
5 ajos (enteros con piel)
1 rama de estragón
5 g de sal
10 g de aceite de oliva extra

Ingredientes



1 Kg de papas negras
5 ml de agua
5 g de pimienta negra molida
1 g de nuez moscada
1 litro de nata



186



Elaboración

Sacamos los lomos del pescado y sazonamos. Troceamos el tocino y lo derretimos a fuego lento. Añadimos el aceite, los ajos sin pelar y el estragón. Cuando el tocino esté diluido, colamos y añadimos de nuevo el ajo. Cocemos a fuego muy lento, sin pasar de 70 °C y cocemos durante 25 min. Introducimos los filetes de bocanegra, de forma que queden cubiertos con la mezcla de grasa y aceite, y dejamos que se hagan durante 12 minutos.

Puré

- Pelamos las papas y ponemos a hervir en agua con sal. Cuando estén tiernas, las colamos y las trituramos manualmente añadiendo el resto de los ingredientes.
- Colocamos en un plato el puré y encima los filetes de bocanegra limpios de la grasa.



HECANSÁ

MILHOJAS DE **BOCANEGRA** Y PUERROS CON SALSA VERDE DE ALMEJAS



1,8 Kg de bocanegra
400 g de almeja fina
40 g de ajo
200 ml de aceite de oliva virgen
0,4 de perejil

Ingredientes 

80 ml de vino blanco seco
800 g de puerros grandes
12 espárragos blancos
añadir al gusto sal gruesa
200 g de guisantes frescos



Elaboración

- Limpiar la bocanegra, sacar los lomos y quitarle las espinas con unas pinzas, salar. Hacer 1 litro de fumet con las cabezas y la parte verde de los puerros. Introducir las almejas en agua templada con sal ½ hora y lavar bien.
- Limpiar bien los puerros, darles el tamaño de los filetes de bocanegra, hacer un corte a lo largo y sacar las láminas. Escaldar 10 segundos en agua hirviendo con sal y secar con papel absorbente. En el agua de escaldar los puerros, cocer los espárragos (3 por persona) y hacer un atadito con unas tiras de verde de puerro y los guisantes pelados, al dente.
- Hacer la salsa poniendo los ajos a fuego lento con el aceite, cuando estén pochados añadir el vino blanco y reducir; añadir al fumet y dejar cocer hasta que esté la salsa a punto y ligar como un pil-pil. Marcar los lomos de bocanegra en la plancha por el lado de la piel. Ir haciendo unos milhojas con los puerros y los bocanegras, colocarlos en una bandeja de horno.
- Abrir las almejas en la salsa y añadir el perejil muy finamente picado, dar un hervor a los espárragos y a los guisantes.
- Dar un golpe de horno a las milhojas y colocar en un plato en el centro, poniendo a un lado los atados de espárragos, los guisantes alrededor y las almejas encima de las milhojas. Salsear el conjunto y decorar con unas ramitas de perejil.





EFTH

SOPA RICA DE **BOCA NEGRA** COM CRUCANTE DE BOLO DE SERTÃ

SOPA RICA DE BOCANEGRA CON CRUJIENTE DE "BOLO DE SERTÃ"

Ingredientes

Bocanegra
100 g de filetes bocanegra
añadir al gusto aceite

Bolo de sertã
1 bolo de sertã
añadir al gusto aceite de freir

Coulis de perejil
25 g de perejil escaldado
50 cl de aceite
al gusto sal gorda

Sopa
80 g de cebolla
80 g de ajo francés
50 g de apio
200 g de papas
200 g de papas en puré
50 g de cabeza de hinojo
300 g de tomates sin piel
500 g de raspas del pescado
25 cl de agua
añadir al gusto sal



Elaboración

Sopa

Hervir agua con sal. Pochar en aceite el ajo francés y el apio. Pelar los tomates y retirar las granas. Después de que hierva el agua, añada las verduras pochadas junto con las papas, la cabeza de hinojo y las raspas del pescado. Rectificar de sal. Retirar las raspas, triturar todo y pasar por un colador. En otro caldero, cocinar la papa con piel para el puré. Después de cocinada, retirar la piel y aplastar hasta dejar como puré.

Bocanegra

Passar el filete de bocanegra por harina. Freir en aceite.

Coulis de perejil

Escaldar el perejil. Triturar con aceite y añadir sal.

Bolo de sertã

Cortar en triángulos. Freir en aceite. Emplatar: Este dulce tradicional de las Azores recibe su nombre del recipiente donde es cocido, la "sertã", una especie de freidora de barro no vidriado.



LA TUNERA

LASCAS DE MERLUZA A BAJA TEMPERATURA CON PURÉ DE PAPA NEGRA Y MALVASÍA



Ingredientes



Merluza

250 g de lomo de merluza

500 ml de agua

50 ml de vino malvasía

2 dientes de ajo

media cebolla

añadir al gusto pimienta en grano

añadir al gusto laurel

añadir al gusto sal



Puré de papa negra

150 g de papa negra de Tenerife

30 g de aceite de Santa Lucía (GC)

añadir al gusto pimienta blanca

añadir al gusto sal

Reducción de malvasía

250 ml de vino malvasía

30 g de azúcar moreno

100 ml de caldo de pescado

añadir al gusto harina de maizena

añadir al gusto sal

Falso caviar

200 ml de vino malvasía

50 g de caldo de pescado

30 g de agar agar

200 g de aceite de semilla

Elaboración

Merluza

Mezclar todos los ingredientes menos la merluza, hervimos y dejamos reposar, levantamos el hervor de nuevo y echamos la merluza y apagamos; dejamos 10 minutos tapado.

Puré de papa

Pelamos las papas, las guisamos con sal y luego las molidas con el aceite y la pimienta negra.

Falso caviar

Reducimos el malvasía al 50%, mezclamos con el caldo y el agar agar, rectificamos de sal y hervimos. Introducimos en una jeringuilla y lo echamos sobre el aceite frío gota a gota, formándose las bolitas imitando el caviar.

Reducción de malvasía

Hervimos el malvasía y el azúcar al 75%, mezclamos con el caldo, ligamos con la harina y rectificamos de sal.

Presentación

Disponemos el puré de papa, ponemos las lascas de merluza encima y decoramos con el falso caviar y salseamos.





Alfonsiño pachón, tableta

53



EFTH

IMPERADOR NO FORNO COM PURÉ DE FEIÇÃO PRETO E SALADA FRESCA

ALFONSIÑO PACHÓN AL HORNO CON PURÉ DE JUDÍAS NEGRAS Y ENSADALA FRESCA

Ingredientes



150 g de filete de alfonsiño pachón
100 g de col rizada
20 cl de aceite de oliva
200 g de judías negras cocidas
10 cl de aceite de freir
10 g de pimienta de la tierra salada
50 g de beicon en tacos
10 g de sal gorda
2 cebollas

2 ajos picados
2 hojas de laurel
5 g de pimienta negra molida
añadir al gusto cilantro
añadir al gusto hierbabuena
añadir al gusto hinojo
añadir al gusto perejil
añadir al gusto lechugas
añadir al gusto albahaca



Elaboración



- Cortar el pescado en filetes. Retirar las espinas de los filetes. Sazonar con sal, pimienta, ajo y aceite. Reservar.
- Calentar aceite y freir el bacon con una cebolla picada. Añadir las judías y cocinar lentamente durante 30 minutos. Pasar por un pasapuré. Hacer un encebollado con cebolla en media luna. Añadir aceite de oliva, sal y laurel. Freir la col rizada en freidora con aceite bien caliente durante 10 segundos y colocar sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.
- Llevar el pescado al horno a 220 °C y regarlo con la marinada durante 8 minutos. Triturar la pimienta con un poco de aceite de oliva hasta obtener una crema. Pincelar el plato con la crema de pimienta. Colocar en un lado el puré de judías negras, el pescado con un poco de encebollado y por último el crujiente de col rizada. En otro lado, colocar la ensalada y las hierbas aromáticas.
- Regar el plato con el aceite de haber asado el pescado.



Alfonsiño, fula de altura

54

EFTH

ALFONSIM CORADO COM MIGA DE PÃO DE MILHO, OVO A BAIXA TEMPERATURA E CREME DE ERVILHA

ALFONSIÑO DORADO CON MIGA DE PAN DE MILLO, HUEVO
A BAJA TEMPERATURA Y CREMA DE GUISANTES



Ingredientes



150 Gr de alfonsiño
añadir al gusto sal
100 ml de aceite de oliva
1 huevo de gallina
100 g de guisantes congelados
60 g de patatas

50 g de cebolla
10 g de mantequilla
100 ml de caldo de pescado
150 g de pan de millo
25 g de chorizo
añadir al gusto pimienta



Elaboración



Alfonsiño o fula de altura

Cortar el alfonsiño en lomos dejando la piel. Salpimentar la suprema con sal y un chorrito de aceite de oliva. Colocarlo en una sartén al fuego y dejarlo calentar bien. Poner aceite de oliva y colocar la suprema de alfonsiño, dorar ambos lados comenzando por el de la piel.

Huevo a baja temperatura

Introduzca el huevo en un recipiente con agua y lleve al horno durante 45 minutos a 63 °C.

Crema de guisantes

En una cacerola, rehogar la mantequilla y la cebolla. Añadir las papas y el caldo. Dejar cocer a fuego lento. Cuando las papas estén blandas, añadir los guisantes y temperar con sal y pimienta. Dejar cocer unos minutos más y pasar por la batidora y después por el colador. Dejar enfriar y reservar.

Miga de pan de millo

Deshacer el pan de millo. Hacer un rehogado con aceite de oliva y cebolla picada. Añadir el chorizo picado y dejar rehogar. Incorporar el pan de millo. Refrescar con el caldo. Salpimentar.



Merluza canaria o del país

55

NELSON

SUPREMA DE MERLUZA CANARIA SOBRE TALLARINES DE CHOCO CON ACEITE DE CILANTRO Y MERMELADA DE TOMATE



400 g de merluza canaria
50 g de chocos
una cucharada de aceite de oliva
una pizca de sal

Ingredientes



Para realizar el aceite de cilantro
2 manojo de cilantro
100 c.c. de aceite de oliva
una pizca de cominos
1/2 diente de ajo



Para la mermelada
3 tomates medianos
100 g de azúcar

Elaboración



- En el vaso mezclador, triturar el cilantro y el aceite hasta que quede ligado.
- Hervir los tomates troceados con el azúcar 30 minutos
- Limpiar los chocos, colocarlos uno encima de otro como si fueran hojas y se congelan.
- Se sacan el día que se vayan a cocinar, se cortan a máquina (cortadora de fiambres) como si fueran tallarines.
- Saltear los tallarines de chocos con aceite de oliva y sal en una sartén
- Salpimentar la merluza y marcar a la plancha

Presentación

Poner en el plato la mermelada de tomate encima colocar los tallarines y sobre ellos la merluza, y añadir una cucharada sopera de aceite de cilantro.





EPHTM

FILETE DE **ESPADA** COM BANANA CAMELIZADA E MOLHO DE MARACUJÁ

FILETE DE PEJESABLE NEGRO CON PLÁTANO
CAMELIZADO Y SALSA DE MARACUYÁ

800 g de filete de pejesable negro
4 plátanos pequeños
100 g de harina
3 huevos
300 ml de aceite de oliva
100 g de mantequilla

Ingredientes

150 g de pulpa de maracuyá
200 ml de vino de madeira
200 ml de nata
60 g de perejil
1 limón
añadir al gusto sal
añadir al gusto pimienta



200



Elaboración

Blanquear los filetes en agua y limón. Seguidamente marinar con sal, pimienta y zumo de limón. Pasar los filetes por la harina y huevo y freír en abundante aceite. Después de dorados, colocarlos en una bandeja de red y dejar escurrir la grasa sobrante. Quitar la piel del plátano y regar con zumo de limón, espolvorear con azúcar y gratinar en el horno. Colocar el filete en un plato, poner encima el plátano y la salsa y añadir perejil picado.

Salsa de maracuyá

En una sartén, colocar la pulpa de maracuyá con azúcar y dejar reducir. A continuación, añadir la mantequilla aclarada y por último la nata. Dejar reducir lentamente y rectificar de sal. Añadir de dos a tres gotas de limón para intensificar el aroma de la fruta.

* Nota

Siempre que usemos frutas exóticas en salsas, debemos añadir algunas gotas de limón para intensificar el aroma de la fruta. La mantequilla aclarada consiste en dejar derretir la mantequilla al baño María, para que el suero se separe de la mantequilla y se retire con cuidado la mantequilla que está por encima del suero.



EPHTM

ROLINHOS DE **ESPA**DA EM CROSTA DE ERVAS AROMATICAS DA PÉROLA DO ATLÂNTICO

ROLLOS DE PEJESABLE NEGRO EN COSTRA DE HIERBAS AROMÁTICAS DE LA PERLA DEL ATLÁNTICO (MADEIRA)



Ingredientes

800 g de pejesable negro
50 gr de perejil
50 gr de ajedrea o hisopillo
40 gr de romero
60 gr de hortelana
30 gr de rama de cebollino
30 gr de salvia
300 ml de aceite de oliva

50 gr de harina
3 huevos
500 ml de caldo de pescado
30 gr de mantequilla
2 limón
200 ml de nata
añadir al gusto sal
añadir al gusto pimienta



202



Elaboración

Blanquear los filetes con zumo de limón y agua. Sazonar con sal, pimienta y zumo de limón. Picar las diferentes hierbas lo más fino posible. Enrollar el pescado y mantenerlo con palillos. Pasar el rollo por la harina, EL huevo y por las hierbas aromáticas picadas. Freir en abundante aceite de oliva, lentamente. Después de frito, colocar en una bandeja de red y dejar escurrir el aceite sobrante. Colocar en el fondo de un plato la salsa y poner encima los rollos de pejesable. Si es posible, servir con grelos cocidos en abundante ajo y aceite, también se puede servir con papas peladas asadas al horno con abundante romero.

Confección de la salsa

Derretir la mantequilla en un caldero y seguidamente añadir la harina, mezclar hasta obtener una bola y luego diluirla con caldo de pescado. Dejar hervir lentamente y añadir un poco de ajedrea o hisopillo. Después pasar por el colador y montar la salsa con nata y algunas gotas de limón.





EPHTM

FILETE DE **ESPADA** NO SAUTÉ COM MOLHO A MODA DE CÂMARA DE LOBOS COM AROMA DE LAPAS SALTEADAS

PEJESABLE NEGRO A LA SAUTÉ CON SALSA AL ESTILO
DE CÂMARA DE LOBOS Y AROMA DE LAPAS SALTEADAS

Ingredientes



800 g de pejesable negro
200 g de lapas
250 g de cebollas
100 g de pimientos
80 g de ajo seco
250 g de tomate en dados
300 ml de aceite de oliva
60 g de perejil

300 ml de vino blanco
200 ml de caldo de pescado
3 hojas de laurel
40 g de harina
40 g de ajedrea o hisopillo
50 g de aceitunas verdes o negras
añadir al gusto sal
añadir al gusto pimienta



204



Elaboración

Dorar los filetes de pejesable en una sartén y colocar en una bandeja de horno. Aparte picar en juliana la cebolla, el pimiento y el ajo seco, pochar en una sartén en aceite de oliva abundante, añadir el laurel, el vino blanco y dejar reducir. Luego, añadir los dados de tomate y dejar reducir nuevamente. Añadir el caldo de pescado y dejar reducir. Rectificar de sal. Incorporar la salsa por encima de los filetes, colocar las aceitunas y llevar al horno para terminar de cocinar. Saltear las lapas en aceite abundante con ajo seco y perejil picado.

* Nota

Para acompañar podemos usar batata salteada con miel de caña y mantequilla.



Pejesable negro

59

EPHTM

FILETE DE **ESPAD**A COM MOLHO VILÃO E LAPAS PERFUMADAS COM ALHO SECO E AROMA DE SEGURELHA

FILETE DE PEJESABLE CON SALSA VILLANO Y LAPAS PERFUMADAS
CON AJO SECO Y AROMA DE AJEDREA



Ingredientes

800 g de filete o rodaja de pejesable negro
300 g de lapas
300 g de cebollas
150 g de ajo seco
100 g de ajedrea o hisopillo

3 hojas de laurel
400 ml de vino blanco
400 ml de aceite de oliva
2 limones
añadir al gusto sal
añadir al gusto pimienta



206



Elaboración

Filetear el pejesable y cortarlo en rodajas, doblar, poner a blanquear durante 5 minutos. A continuación, retirar del agua y sazonar con sal, pimienta y zumo de limón. Dejar marinar durante 30 minutos como mínimo. Dorar los filetes en una sartén con aceite de oliva. Retirar los filetes y en la misma sartén dorar la cebolla, el ajo seco y el laurel. Refrescar con vino blanco y añadir ajedrea o hisopillo y dejar reducir un poco. Añadir los filetes y dejar cocinar en esta salsa. Rectificar de sal y pimienta, añadir las lapas.

Preparación de las lapas

Cocinar brevemente las lapas en agua bien caliente, separalas de la concha. En una sartén con aceite y abundante ajo picado lo más fino posible, saltear las lapas y añadir la ajedrea picada, sazonar con sal, pimienta y zumo de limón.

* Nota

Para acompañar este plato, podemos servir papa en costra de miel de abeja o miel de caña. Es importante quitar la piel del filete para que éste no quede deformado a la hora de freirlo.





EFTH

STRUDEL DE PEIXE ESPADA COM COMPOTA DE CEBOLA DE CURTUME

STRUDEL DE PEJESABLE NEGRO CON COMPOTA DE
CEBOLLA DE CURTIDO

strudel de pejesable
100 g de filete de pejesable negro
2 masa de filo
añadir al gusto mantequilla
añadir al gusto sal
añadir al gusto pimienta negra en grano

Ingredientes

compota:
250 g de cebolla de curtido
250 ml de aceite de oliva
25 g de miel
500 ml de vino de oporto
250 ml de vinagre balsámico



208



Elaboración

Strudel de pejesable negro

Cortar el filete de pejesable en tres. Sazonar con aceite de oliva, sal y pimienta en grano. Dejar marinar. Pincelar las hojas de masa filo con mantequilla. Dividir la masa en tres y cortar. Colocar la compota de cebolla sobre la masa y el filete de pejesable marinado. Enrollar dando una forma cilíndrica y hornear durante 10 minutos a 200 °C.

Compota de cebolla de curtido

Cocinar a fuego lento la cebolla con aceite y miel hasta que comience a caramelizar. Añadir vinagre. Luego añadir el vino de Oporto poco a poco hasta caramelizar. Esto puede tardar unos 30 minutos. Salpimentar y reservar.



Agradecimientos

Los Autores de los textos y el Coordinador del Recetario desean expresar su más sincero agradecimiento y reconocimiento profesional:

Al Secretariado Técnico Común del Programa de Cooperación Transnacional MAC 2007-2013, por su extraordinaria profesionalidad y dedicación.

Al Director de la Agencia Canaria de Investigación, Innovación y Sociedad de la Información (ACIISI) del Gobierno de Canarias, por su decidido apoyo al Proyecto MARPROF y al convenio de colaboración con HECANSA.

A Hoteles Escuela de Canarias S.A. y en especial a sus chefs, equipos de cocina y a su Director de Operaciones, Juan Miguel Arouni.

A la Subdirectora de Operaciones de Hecansa, Sandra León Vioque; al Director del Hotel Escuela Santa Brígida, Miguel Melián Santana; a la Directora del Hotel Rural Casa de los Camellos, María Valerón Suárez; y a la Directora del Hotel Escuela Santa Cruz, y a sus respectivos equipos, por su inestimable colaboración.

A la *Escola Profissional de Hotelaria e Turismo da Madeira* y en especial a su Administrador Dr. João Pedro Entrudo y al chef Miguel Rodrigues.

A la *Escola de Formação Turística e Hoteleira de Azores* y en especial a su Director Ejecutivo Dr. Filipe Rocha y a sus chefs Sandro Meireles, Pedro Oliveira y Hugo Ferreira.

A Nelson Pérez, chef del Restaurante NELSON (Playa de Arinaga, Agüimes).

A Manolo González, chef del Restaurante LA TUNERA (Telde).

A las tripulaciones del Buque Oceanográfico “Profesor Ignacio Lozano” (Canarias) y del Navío de Investigación “Arquipélago” (Azores).

Al Instituto Universitario de Sanidad Animal y Seguridad Alimentaria (IUSA) de la ULPGC y en especial al Dr. Daniel Montero (bioquímica nutricional) y al Dr. Rafael Ginés (caracterización organoléptica).

Al Grupo de Investigación en Ecología Marina Aplicada y Pesquerías (EMAP) de la ULPGC.

A Verónica García Martín por su inestimable ayuda, efectiva y altruista.

A la Dirección de los Centros de investigación, a los equipos investigadores, al personal de apoyo y demás colaboradores del proyecto MARPROF en Canarias, Madeira y Azores.

A Oceanográfica: Divulgación, Educación y Ciencia, por su excelente trabajo de composición, diseño gráfico, fotografía e ilustración de este Recetario innovador.





Recetario
MARPROF

de mariscos y pescados de profundidad de la Macaronesia

www.marprof.org



MARPROF

www.marprof.org



MARPROF