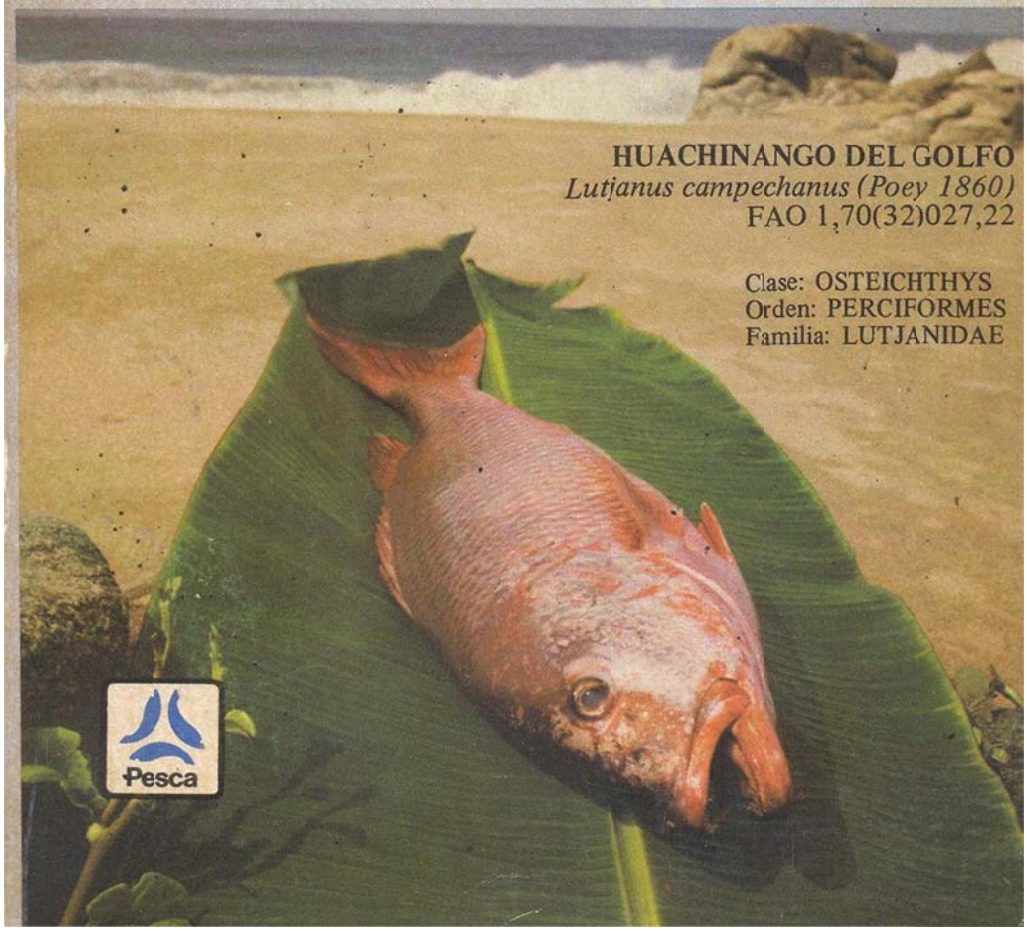
PESCADOS Y MARISCOS DE LAS AGUAS MEXICANAS

catálogo - recetario



HUACHINANGO DEL GOLFO
Lutjanus campechanus (Poey 1860)
FAO 1,70(32)027,22

Clase: OSTEICHTHYS
Orden: PERCIFORMES
Familia: LUTJANIDAE

Pesca

SECRETARIA DE PESCA

LIC. PEDRO OJEDA PAULLADA
Secretario de Pesca

C. ALFONSO G. CALDERON VELARDE
Subsecretario de Fomento Pesquero

LIC. FERNANDO CASTRO Y CASTRO
Subsecretario de Infraestructura Pesquera

LIC. GLORIA BRASDEFER
Oficial Mayor

LIC. ROBERTO PERALTA SANCHEZ
Contralor Interno

DR. RICARDO CINTA GUZMAN
Director General de Informática, Estadística y Documentación

ING. JOSE ANTONIO CARRANZA PALACIOS
Director General del Instituto Nacional de la Pesca

LIC. HORACIO ESTAVILLO LAGUNA
Director General de Comunicación Social

C. JORGE A. SOSA ORDOÑO
Director de Publicaciones

PESCADOS Y MARISCOS DE LAS AGUAS MEXICANAS

Catálogo-recetario

MEXICO
1985

Primera edición: marzo de 1985
Secretaría de Pesca
Impreso en México
ISBN 968-817-035-6

INDICE

	Págs.
Presentación	13
Introducción	15
COMO CONSULTAR EL CATALOGO	19
CATALOGO DE ESPECIES	27
Abadejo	29
Abulón Amarillo	31
Abulón Negro	33
Abulón Rojo	35
Acamaya	37
Albacora	39
Almeja Chocolata	41
Almeja Gallito	43
Almeja Pismo	45
Anchoveta	47
Angelito	49
Armado	50
Atún Aleta Amarilla	51
Atún Aleta Azul	53
Bagre Azul	55
Bagre Bandera	57
Bagre de Canal	59
Baqueta	61
Barracuda	63
Barrilete	65
Berrugato o verrugato	67
Besugo	69
Bonito	71
Botete	73
Burro	75
Cabaicucho	76
Cabaicucho	77
Cabrilla	79
Cabrilla de Roca	81
Calamar Aleta Larga	83
Calamar Gigante	85
Callo de Hacha	87
Callo de Hacha	89
Camarón Café	91
Camarón Café	93
Cangrejo Moro	95
Caracol Rosado	97
Carpa Común	99

Carpa de Israel 101
Carpa Herbívora 103
Cazón 105
Cojinuda 107
Conejo 109
Comuda 111
Corvina 113
Corvina de California 115
Charal Blanco 117
Charrito 119
Charrito 121
Cherna 123
Chihuil 125
Chile 127
Chivato 129
Chopa 131
Chucumite 133
Dorado 135
Erizo Púrpura 137
Esmedregal 139
Gallineta 141
Guavina 143
Gurrubata 144
Huachinango del Golfo 145
Indio Lucero 147
Jabonero 149
Jaiba de Pata Colorada 151
Jorobado 153
Jurel 155
Langosta del Golfo 157
Langosta Roja 159
Langostino 161
Langostino 163
Lebrancha 165
Lengua 167
Lenguado de California 169
Lenguado del Golfo 171
Lisa 173
Lobina Negra 175
Loro 177
Macabi 179
Macarela del Pacífico 181
Manjúa 183
Marlin Azul 185
Marlin Rayado 187
Mejillón 188

Mejillón 189
Merluza 191
Merluza 193
Mero 195
Mojarra Blanca 197
Mojarra Plateada 199
Mojarra Rayada 201
Ostión de Manglar 203
Ostión de Roca 205
Pajarito 207
Palometa 208
Palometa 209
Pámpano 211
Pargo Colorado 213
Pargo Prieto 215
Patudo 217
Pescadilla 219
Pescado Blanco 221
Peto 223
Pez Espada 225
Pez Gallo 227
Pez Puerco 229
Pez Sable 231
Pez Sierra 233
Pez Vela 235
Pulpo 237
Pulpo Común 239
Rabirrubia 241
Rana Leopardo 243
Rana Toro 245
Raya Tigre 247
Robalo Blanco 249
Robalo Prieto 251
Sabalo 253
Sardina 255
Sargo 257
Serrano Arenero 259
Sierra 261
Tambor 263
Tiburón 265
Tilapia (Mojarra Africana) 267
Tilapia (Mojarra Africana) 269
Tortuga Blanca o Verde 271
Tortuga Golfina 273
Totoaba 275
Trucha Arco Iris 277

Trucha de Mar 279
Villajaiba 281
Zapatero 283

RECETAS 285

BOTANAS 287
Ceviche de **Abulón** 289
Filetes de **Abulón** 289
Cóctel de **Abulón** 290
Cóctel de **Abulón** 291
Almejas en Tostadas 291
Ensalada de **Atún** con Pepinos Encurtidos 292
Moussé de **Atún** 292
Pizza con **Atún** 293
Ensalada de **Atún** y Frijol Blanco 294
Ensalada de **Atún** y Arroz al Curry 294
Tortilla de Huevo con **Atún** o **Sardinas** 295
Ceviche de **Callo de Hacha** 295
Chicharrón de **Camarón** y Salsa Verde 296
Cóctel de **Camarones** 296
Tortas de Papa con **Camarón** y Nopales 297
Ceviche de **Caracol** 297
Corona Fría de **Chihuil** y **Camarón** 298
Ensalada de **Chopa** 298
Salpicón de **Chucumite** 299
Ensalada de **Chucumite** con Betabel 299
Tortilla de Huevo con **Erizos de Mar** 300
Ensalada de **Langosta** con Manzana 300
Paté de Hueva de **Lisa** 301
Tortas de Hueva de **Lisa** 301
Hueva de **Lisa** con Salsa Verde 302
Lobina en Frío 303
Cóctel de Mariscos "Vuelve a la Vida" 303
Ensalada de **Pez Espada** 304
Ceviche de **Pulpo** 304
Tentáculos Asados de **Pulpo** 305
Ensalada de **Pulpos** 305
Ensalada de **Sabalo** 306
Tostadas de **Sardina** Fresca 306
Ceviche de **Sardina** 307
Ceviche de **Sierra** 307
Ceviche de **Sierra** y Jícama 308
Sierra o **Atún** en Conserva 308
Ensalada "Patio" 309
Ensalada de Pescado 310

Frituras de Pescado 310
Pasta de Hueva de Pescado 311
Hueva de Pescado al Estilo Oriental (Ikre) 311
Patés Para Pescados y Mariscos 312
Fritada de Pescaditos y Mariscos 313

ESCABECHES 315
Chiles Poblanos en Escabeche Rellenos de **Atún** y/o **Sardina** 317
Escabeche de **Caracol** 317
Escabeche de **Camarones** en Aceite de Oliva 318
Esmedregal, Comuda o **Cazón** en Escabeche 318
Ensalada de **Gurrubata** 319
Escabeche de **Jurel** a la Naranja 320
Lenguado Escabechado con Brandy 320
Ostiones en Escabeche 321
Escabeche de **Pargo** 321
Pez Espada Escabechado a la Parrilla 322
Pulpos en Vinagre 323
Sardinas en Escabeche 323
Filetes de **Villajaiba** en Escabeche de Chile Güero 324
Brochetas de Pescado Escabechado 325
Escabeche de Varios Pescados y **Calamares** 325

SOPAS 327
Sopa Verde de **Almejas** 329
Potaje de **Almejas** 329
Sopa de Lentejas y **Camarón** 330
Sopa de **Camarón** 330
Caldillo de **Cangrejos** 331
Sopa de **Carpa** con Huevas y/o Lechecilla 332
Caldo de Nopales con **Charales** Frescos 333
Chilpachole de **Jaibas** 333
Sopa de **Jaibas**, Pescados y **Almejas** 334
Sopa Verde de **Jaiba** y **Camarones** 335
Mejillones en Caldo 335
Sopa de **Robalo** con Crema 336
Bullabesa 336
Caldo Largo 338
Caldo Michi 338
Sopa de Pescado con Nabos 339
Sopa de Pescados Chicos 339
Sopa de Verduras con Bolitas de Pescado 340
Puchero de Pescado 341
Caldo de Pescado 342
Cazuela Lagunera 342
PESCADOS Y MARISCOS PARA NIÑOS 345

Paté de **Atún** 347
Pastel de Arroz y **Atún** 347
Croquetas de **Atún** 348
Dedos de **Bagre** 348
Albóndigas de **Cabrilla** en su Jugo 349
Arroz Estilo Antiguo con **Camarones** Secos 350
Crema de **Camarones** y Epazote 350
Panuchos (Gorditas de **Camarón**) 351
Albondigón de **Carpa** 352
Albóndigas de **Dorado** 353
Camarones con Gabardina 354
Quesadillas de **Gurrubata** 354
Pastel de **Gurrubata** 355
Budín de **Mero** al Horno No. 1 355
Budín de **Mero** al Horno No. 2 356
Deditos de **Mojarra** en Salsa Blanca 357
Albóndigas de **Peto** 357
Tortas de **Sardina** 358
Chalupitas de **Sardina** 359
Molde de **Sierra** Ahumada 360
Empanaditas de Pescado Estilo Gallego 360
Milanesa de Pescado 361
Crema de Pescado 361
Budín de Varios Pescados 362
Conchas de Pescado 363
Sándwiches o Tortas de Pescado 363
Sopa Casera de Pescado 364
Sopa de Pescado con Poro y Papa 364
Croquetas de Pescado Seco 365
Gelatina de Pescado 365
Galletas Marinas 366
Pescados en Gelatina con Sabor a Mayonesa 367
Pescaditos Dorados del Mercado 367
Hamburguesas de Pescado Seco 368
Tiras de Pescado con Salsa Tártara 369
Tortitas de Pescado 369
Medallones de Pescado Seco 370
GUISADOS, HORNEADOS Y FRITOS 371
Filete de **Abadejo** en Salsa Roja de Hierbas 373
Adobo de **Acamayas** 373
Albacora en Hojaldre 374
Spaghetti Alle Vongole (Espagueti con **Almejas**) 375
Almejas al Vapor 375
Anchovetas Rellenas 376
Ranas con Mayonesa y Salsa de Perejil 377
Ancas de Rana a la Hortelana 377

Ranas a la Lerma 378
Atún Marinado en Salsa de Soya 379
Rebanadas de **Atún** a la Kiev 379
Rebanadas de **Atún** en Salsa al Estilo Siciliano 380
Filete de **Bagre** a la Naranja 380
Bagre con Tocino al Estilo Norteño 381
Chiles Poblanos Rellenos de **Bagre** 381
Cazuela de **Barracuda** con Chile Guajillo 382
Besugo a mi manera 383
Bonito con su Salsa para Arroz o Pasta 383
Cabrilla Rellena de **Ostiones** 384
Calamares Rellenos "Ricamito" 384
Calamares en Salsa de Tomate Rojo 385
Brochetas de **Camarón** y Hongos 386
Los Tradicionales Romeritos con Tortas de **Camarón**
o Machaca de Pescado 386
Brochetas de **Camarón** 388
Cangrejos Endiablados 388
Carpa en Verduras 389
Albóndigas de **Carpa** y **Sierra** en Salsa Verde 390
Carpa en Cerveza No. 1 391
Carpa en Cerveza No. 2 392
Carpa a las Brasas 392
Carpa a la Oriental 393
Caracol de Mar Salteado 394
Rollitos de **Cazón** 394
Receta Tradicional de Pan de **Cazón** 395
Cazón a la Campechana 395
Cazón del Golfo 396
Cazón Salteado con Pimientos Morrones Verdes 396
Corvina en Pimienta 397
Corvinas Rellenas de Arroz Alimonado 397
Filetes de **Cherna** Fritos 398
Dorado a la Cazuela 399
Dorado a la Sal 399
Dorado con Champiñones 400
Huachinango al Vapor Estilo Chino 401
Filete de **Huachinango** "Tres Quesos" 401
Huachinango con Crema Agria 402
Rebanadas de **Huachinango** a la Veracruzana 403
Huachinango al Tuétano 403
Enchiladas Verdes de **Jaiba** 404
Tortillas de Harina con **Jaiba** 404
Jaibas Rellenas 405
Jurel con Queso y Champiñones 406
Minilla de **Jurel** al Estilo Alvarado 406

Langosta al Vapor 407
Langosta al Mojo de Ajo 407
Cola de **Langosta** con Hierbas 408
Langostinos al Mojo de Ajo con Salsa Borracha 409
Lebranchas Fritascon Romero 409
Lenguado al Horno 410
Lenguado a la Molinera 410
Lenguado o **Pámpano** con Naranja y Dátiles 411
Lisa a la Griega 412
Lisa en Salsa de Mostaza 413
Macarela Ahumada al Estilo Mazatlán 413
Macarela Asada 414
Macarela Asada Barnizada 415
Macarela con Tomate Rojo y Romero 415
Marlin al Horno 416
Mejillones Gratinados 416
Mejillones "Marinera" 417
Merluza al Horno 417
Rollos de **Mero** a la Poblana 418
Tamales de **Mero** 418
Macum de **Mero** 419
Mojarritas en Salsa Agridulce 420
Ostiones a la Rockefeller con Salsa de Berro 420
Pámpano con Crema y Perejil 421
Filete de **Pámpano** en Salsa de Albahaca 422
Roscas de **Pescadilla** 422
Rebanadas de Peto en Guacamole 423
Peto a la Flamenca 423
Filete de **Pez Gallo** con Rajas Poblanas 424
Filete de **Pez Vela** con Romero 424
Pez Vela en Salsa Roja 425
Pulpos al Ajo 426
Pulpos Borrachos 426
Pulpos en su Tinta a la Veracruzana 427
Rubias en caldillo de Chile Verde 428
Espagueti con **Sardinas** a la Siciliana 429
Sardinas Rellenas con Pan Molido 429
Sardinas en Adobo 430
Sierra al Vino Tinto 430
Filetes de **Tiburón**, **Pez Vela** o **Marlin** en Salsa de Limón 431
Tamales de **Tilapia** 431
Totoaba en Mantequilla Negra 432
Truchas con Almendras 432
Trucha con Tocino 433
Pescado a la Gallega 434
Pescado con Salsa de Nuez 434

Filete de Pescado con Salsa Catsup 435
Filete de Pescado con Salsa de Champiñones. 435
Pez Loro en Salsa Verde 436
Filetes de Pescado con Yerbas de Olor. 436
Pescado Seco a la Casera 437
Pescado con Pimentón y Crema Agria 438
Pescado con Brócoli. 438
Pescado Relleno de Frijoles 439
Pescado Blanco de Chapala Rebosado 440
Espagueti a la Marinera. 441
Arroz a la "Tumbada" 441
Sartañado 442
Paté de Pescado en Tostadas 443
Pescado en Salsa Verde. 443

SALSAS 445
Salsas para Pescados y Mariscos 447
Salsa Margarita 447
Salsa de Ajo 447
Salsa de Almejas 448
Salsa de Almeja para Espagueti. 448
Salsa Antigua de Almendra y Ajo 449
Salsa Marinada 449
Salsa de la Buena Mujer 449
Salsa del Cheff 450
Salsa a la Inglesa 450
Salsa Escabechada 451
Mayonesa Preparada con Erizos de Mar 451
Salsa de Estragón. 451
Salsa Tártara. 452
Mayonesa al Limón Hecha en Casa 452
Mayonesa al Ajo 452
Salsa Holandesa. 453
Salsa de los Mares del Sur 453
Salsa Rusa de Leche. 454
Salsa de Perejil 454
Salsa de Naranja a la Siciliana. 454
Salsa Tártara. 455
Salsa de Tomates Rojos al Estilo Chino 455
Salsa Vinagreta 456
Salsa de Anchoas a la Romana. 456
Concentrados de Pescado 457
Concentrado de Pescado No. 1 457
Concentrado de Pescado No. 2. 457
Concentrado de Pescado No. 3. 458

TECNICAS CULINARIAS 459
En el Mercado. 461
Cómo se Compran los Pescados 461
Cómo se Escogen los Pescados 461
La Congelación de los Alimentos Acuáticos 463
Fileteo de los Pescados 464
Cómo se Filetea un Pescado de Cuerpo Redondo. 465
Cómo se Prepara un Pescado de Cuerpo Plano (Lenguado). 469
Cómo se Filetean los Lenguados. 472
Cómo se Escaman los Pescados. 474
Cómo se Limpian los Pescados 474
Cómo se Prepara para la Sartén un Pescado Pequeño, de Cuerpo Aplanado 477
Cómo se Rebanan los Pescados. 478
Cómo Quitar la Piel del Bagre 480
Calamares 481
Pulpo 483
Almejas 484
Erizo de Mar. 486
Ostiones 489
Mejillones 491
Jaibas 492
Camarones 495
Langosta 496
Cómo se Limpia una Langosta Entera 497
Distintas Maneras de Preparar los Pescados y Mariscos 500
Asado a la Parrilla 500
Asado sobre las Brasas o Gas 501
Asador del Horno 501
Cómo Freír los Pescados. 501
Salteado 503
Horneado. 503
Cómo Preparar los Costados (Filetes Gruesos para el Horno) 504
Guisar a Fuego Lento. 505
Al Vapor 505
Almejas y Mejillones al Vapor 506
El Pescado Escalfado 507
Cómo Preparar Albóndigas de Pescado. 507

INDICE DE LAS ESPECIES POR NOMBRE COMUN Y CIENTIFICO 509
BIBLIOGRAFIA 515

PRESENTACION

¿Qué es la cultura pesquera? La amplitud asignada al concepto de la cultura en general abarca todo lo que *no es naturaleza,* todo lo producido por los hombres, todas las representaciones de las actividades humanas, ya sean materiales o espirituales. En este sentido, la cultura pesquera, como concepto amplio, engloba todas las manifestaciones humanas en la materia: las artes de pesca, los instrumentos de que se ha de valer el hombre para el mejor aprovechamiento de los productos del mar, la tecnología, la transformación y procesamiento de los alimentos acuáticos, su consumo, la artesanía, la creatividad manual desarrollada en torno a la pesca.

El concepto de la cultura pesquera evoca también las distintas organizaciones económicas y sociales de las comunidades cuyo quehacer cotidiano se vincula con la pesca, la asimilación de usos y modos de vida que hace uno con los individuos, generando hábitos y prácticas; así como también las leyendas, fiestas, canciones y creencias, etc., que han formado poco a poco la memoria colectiva y la identidad de un pueblo.

Esta obra, elaborada en la Dirección de Estudios y Documentación de la Dirección General de Informática, Estadística y Documentación de la Secretaría de Pesca, aporta la información básica para divulgar los aspectos fundamentales que coadyuven a la educación en materia pesquera.

La publicación de este libro, *Pescados y Mariscos de las Aguas Mexicanas,* Catálogo-Recetario, cumple con el doble objetivo de dar a conocer un gran número de especies acuáticas comestibles y las distintas formas de prepararlas en la cocina.

Por lo tanto, el material de la publicación se divide en dos grandes rubros: uno, el catálogo, que pretende inventariar los recursos pesqueros más representativos del país con fines de identificación, y otro, que difunde las recetas de los pescados y mariscos, conjugando así la cultura pesquera en general y la cultura gastronómica.

Este trabajo nace con la idea de apoyar el *Programa Nacional de Pesca y Recursos del Mar 1984-1988* y el *Programa Nacional de Alimentación,* programas que postulan la soberanía alimentaria como propósito central, así como lograr la autosuficiencia en la materia, que en este caso se refiere al aprovechamiento de los recursos acuáticos existentes, incrementándolos por medio de una explotación sistemática, planeada y científica a través del cultivo de los mares y de las aguas interiores. Al tiempo que pretenden

aumentar el consumo de dichos productos de 11.1 kilogramos por habitante a 18.2, mediante una oferta sostenida y variada en cuanto a precio, calidad y presentación.

Cuando hablamos de *aguas mexicanas* hay que subrayar que la superficie de éstas es mayor que el mismo territorio nacional: el área completa de la Zona Económica Exclusiva –que se extiende desde las costas hasta el límite de 200 millas– cubre un espacio de tres millones de kilómetros cuadrados. Las aguas interiores, los ríos, lagos, estuarios, centros acuícolas, granjas piscícolas, estanques rurales, incluyendo las aguas salobres continentales, tales como los esteros y las lagunas litorales, forman una superficie de tres millones de hectáreas.

Estos datos, así como la gran riqueza y variedad de las especies, significan múltiples derechos y obligaciones, al mismo tiempo que se traducen en privilegio y responsabilidad de preservar y explotar los recursos vivos que en ellas se encuentran, respetando su ciclo vital y el equilibrio ecológico.

Se ha considerado que preservar y explotar estos recursos hace indispensable ante todo proceder a catalogarlos, así como elevar la conciencia sobre los mismos; en fin, conocerlos. Por lo tanto el catálogo difunde la información en esta materia utilizando una nomenclatura científica, que es la única forma de designarlas con seguridad, complementada con el nombre común y la denominación regional, incluso internacional. De este modo, se podrá establecer una terminología unificada, hacer más fluida la comunicación entre los investigadores en el ámbito pesquero internacional y constituir un instrumento de trabajo para la comercialización y procesamiento de estos productos en los mercados locales, nacionales e internacionales.

Es frecuente que países colindantes o hasta regiones distintas de un mismo país asignen denominaciones diferentes a una misma especie. En este sentido, este catálogo-recetario es una pequeña contribución para eliminar la confusión existente y establecer un lenguaje común.

Esto nos lleva a postular un tercer propósito: el de fortalecer la cooperación internacional y en especial la cooperación regional con los países latinoamericanos ribereños.

El nuevo Derecho del Mar, las obligaciones y derechos de las respectivas zonas económicas exclusivas, el mismo tipo de fauna acuática, y otras circunstancias, crean afinidades y hacen que coincidan los intereses de los países costeros de la región y dan la posibilidad de armonizar acciones conjuntas, estableciendo un nuevo tipo de cooperación pesquera basada en un progresista esquema de ordenamiento y desarrollo pesquero internacional.

En esta publicación se ha utilizado un lenguaje sencillo y directo, dirigido al ciudadano común, para que éste empiece a familiarizarse con los productos pesqueros de nuestras aguas y conseguir que la cultura pesquera se convierta en parte de su vida cotidiana.

SECRETARIA DE PESCA
Subdirección de Documentación

INTRODUCCION

Un poco de ciencia

La *ictiología,* parte de la zoología que trata la anatomía, comportamiento y clasificación de los peces, es una ciencia relativamente joven; Carlos Linneo (1707-1778), considerado en su época como "un viejo sueco algo loco que creía poder dar nombre a cada cosa", clasificó los seres de la naturaleza en su famosa obra: *Systema naturae.* Formó con los peces varios grupos y divisiones que son los que, en líneas generales, se siguen manejando hoy mismo, con algunas modificaciones.

Otros naturalistas como el francés Cuvier, el americano Jordan y el ictiólogo ruso, Leo Berg, perfeccionaron y enriquecieron este sistema. Para efectos del presente trabajo se utilizó la clasificación adaptada de Berg en la última edición de su obra, *Clasificación de peces recientes y fósiles,* que se consideró la más completa en cuanto a la sistematización de la fauna marina.

Linneo inventó para las especies, la nomenclatura científica en latín, compuesta por dos palabras: la primera indica el género y la segunda la especie. El hecho de que este sistema de binomio se utilice todavía hoy, demuestra su validez. Después del binomio se consignan el nombre del naturalista y el año de la clasificación, con lo que no puede haber duda sobre la especie de que se trata.

La clasificación se basa en muchos detalles anatómicos, principalmente de la morfología externa, como son la diferencia en el número de radios de las aletas pectorales, la forma y continuidad de la línea lateral, la posición de las aletas ventrales, la forma, el tamaño y la disposición de los dientes, etcétera.

Cada especie pertenece a un género, y éste a una familia que a su vez, forma parte de un orden que se incluye en una clase. Con excepción de la especie, todos estos escalones, es decir, género, familia, orden y clase, son artificiales, y han sido imaginados por el hombre para poder situar a cada pez. Tomemos un ejemplo que todos conocemos: el Huachinango del Golfo. Este pez tiene el nombre científico, *Lutjanus campechanus,* perte-

nece al género *Lutjanus*, a la familia *Lutjanidae*, que a su vez forma parte del orden *Perciformes* y de la clase *Teleostomi*.

Los peldaños de esta escala ficticia sirven para llevarnos a la única cosa concreta y existente, al Huachinango del Golfo, a la especie designada como *Lutjanus campechanus*.

Un poco de gastronomía

En las cocinas de México, al igual que en las de todo el mundo hay una vuelta al pescado, y como consecuencia cada día ven la luz más publicaciones en la materia. Nosotros queríamos hacer un recetario diferente, que ofreciera algo más que los tradicionales libros de cocina pero que, al mismo tiempo, conservara las ventajas de éstos.

Pensamos dar un panorama amplio de las especies y las formas de prepararlas tomando en cuenta las características, el sabor, la textura y la consistencia de la carne de cada una para poder aprovechar al máximo las cualidades peculiares de cada una.

El recetario contiene 250 recetas, aproximadamente, de los distintos pescados y mariscos que conforman el catálogo; algunas especies sugieren técnicas y elaboraciones especiales, métodos individuales, pero muchas son intercambiables. Por lo tanto en gran número de recetas recomendamos las especies que pueden sustituir al pescado o marisco en cuestión, en caso de que la época, el área geográfica, la veda o hasta cuestiones económicas, dificulten la preparación de algún platillo.

Todas las recetas han sido objeto de prueba y experimentación, y son resultado de "investigaciones de campo" o mejor dicho de "mar" que nos permitieron conocer una gran variedad de pescados y mariscos: los pescadores y restauranteros costeros y ribereños, así como también las amas de casa, nos facilitaron ideas gastronómicas, sencillas y económicas, al mismo tiempo.

Organizamos el material alrededor del criterio de que los ingredientes sean accesibles y fáciles de encontrar en los mercados del país, e inventamos nuevas combinaciones con los alimentos tradicionales de alto contenido nutricional.

Los nutriólogos recomiendan comer pescado dos o tres veces por semana y lo hacen por varias razones: las proteínas del pescado y marisco, son altamente digeribles, tienen un índice muy bajo de colesterol, y su grasa es una fuente excelente de minerales y vitaminas A, B y D, razón por la cual se daba aceite de hígado de pescado a los niños, antes de que se inventaran los comprimidos multivitamínicos.

Al elaborar este recetario, hemos pensado en la población infantil, en los niños, quienes, para su desarrollo necesitan el contenido nutricional de los productos pesqueros; incluimos para ellos un capítulo dedicado a las albóndigas, los albondigones, budines, pastas y pasteles de pescado, y finalmente algo que podría resultar novedoso: los llamados "lonches" o

meriendas escolares, preparados a base de algún pescado o marisco. tales como: tortas, gorditas, sandwiches, sin dejar de mencionar las croquetas y las galletas marinas.

En este contexto se entiende la importancia de la educación en la materia; la orientación y la educación, fundamentalmente de los niños; permite modificar y mejorar la dieta de los mexicanos. La educación nutricional no se lleva a cabo solamente a través de las escuelas, sino que se transmite a través de los padres, de los amigos; de esta manera el niño asimilará con facilidad la cultura pesquera y sus valores.

Cómo Consultar el Catálogo

COMO CONSULTAR EL CATALOGO

El siguiente glosario de términos servirá al lector para entender mejor la parte que corresponde al catálogo; la definición de algunos términos utilizados y la presentación de las consideraciones que se observaron a lo largo de este trabajo le permitirán familiarizarse con los conceptos referentes a la terminología pesquera:

Arrecife: Relieve submarino edificado por los organismos que segregan carbonato de calcio, como los corales o las algas incrustantes. Los arrecifes barrera surgen paralelamente al litoral, y se encuentran separados de él por las lagunas.

Código taxonómico de la FAO: Se utilizaron los códigos descriptores de la FAO, publicados en: "Sistema de Información de las Ciencias Acuáticas y la Pesca" y de los distintos anuarios estadísticos de la FAO; estas claves nos conducen directamente a la especie respectiva (a veces género o familia), y nos permiten homogeneizar la información taxonómica desde el punto de vista estadístico. El cuadro siguiente ilustra el significado de los distintos dígitos del código referente a la especie. Por ejemplo:

HUACHINANGO DEL GOLFO
Lutjanus campechanus
FAO: 1,70 (32) 027,25

Clase	Orden	Familia	Género	Especie
1	70	32	027	25

Clase 1: TELEOSTOMI
Orden 70: PERCIFORMES
Familia 32: LUTJANIDAE
Género 027: *Lutjanus*
Especie 25: *Lutjanus campechanus*

Color del pez: Uno de los patrones importantes en cuanto a la identificación del pescado es el color y el matizado del mismo en el dorso y en la región ventral. El color del pez dentro y fuera del agua es diferente: dentro del agua es mucho más apagado que fuera, la variedad de su policromía depende mucho de que el pescado lleve más o menos tiempo fuera del agua.

Contenido de grasa: Se les llama pescados de carne magra a aquellos que cotienen entre sus tejidos menos de seis por ciento de grasa. De seis a veinte por ciento se puede hablar de pescados de carne grasosa o medianamente grasosa.

Ilustraciones: El dibujo en blanco y negro facilita el reconocimiento de la especie en cuestión. El lector tendrá que considerar dos cosas: que no están realizados en escala uniforme y que en el caso de un pez fuera del agua cambian algunas características morfológicas: las aletas no son tan erectas como se ven en los dibujos, etc... Los elementos de reconocimiento más seguros son: la forma del pez, la posición y el número de sus aletas y la línea lateral que corre por su cuerpo (a lo largo corre la línea lateral por ambos lados del cuerpo). Algunas especies la tienen muy clara, por ejemplo, el robalo; sin embargo otras especies parecen carecer de ella, como la sardina, pero la tienen aunque en forma no muy marcada.

Migración: Respuesta instintiva a motivaciones sexuales o alimentarias que se manifiesta por desplazamientos periódicos y masivos de ciertas especies hacia territorios de reproducción o alimentación.
La migración vertical designa el movimiento diurno o nocturno de las especies desde la superficie hacia las profundidades del océano y viceversa.

Nombre científico: Se designa a las especies con el nombre científico (en latín) compuesto de dos palabras: la primera indica el género y la segunda la especie.

Nombre común: Se refiere al nombre oficial en español de la especie.

Nombres en otros países: Se asignó a cada especie su nombre correspondiente en inglés, francés, alemán, italiano y portugués. A veces el nombre utilizado en otros países se refiere el género o a la familia y no está desglosado a nivel de especie. Las designaciones en inglés: ***sea bass*** o ***flounder***, por ejemplo, se refieren a distintas especies, fenómeno análogo a lo que sucede en México, donde el nombre común de cabrilla se aplica por lo menos a 22 especies existentes

en ambos litorales. Las especies típicamente mexicanas, como charal, pescado blanco, totoaba etc., no tienen su identificación equivalente en otros idiomas y en los estudios realizados en materia en otros países se utilizan la terminología científica. Para la elaboración de este apartado se utilizó y confrontó el siguiente material bibliográfico:

Multilingual Dictionary of Fish and Fish Products
Organization for Economic Co-operation and Development.
Fishing News Book Limited, Paris, 1978.

FAO–Species Identification Sheets for Fishery Purposes.
Food and Agriculture Organization of the United Nations. Fishing
Area No. 31. Department of Fisheries and Oceans, Canada. Ottawa, 1981

Nombres regionales: Son los nombres comunes utilizados en las distintas regiones de México, relativos a la especie. Para la elaboración de esta relación se utilizaron los siguientes libros:

Departamento de Pesca
Catálogo Nacional de Especies Marinas y de Agua Dulce
Departamento de Pesca
Dirección General de Informática y Estadística
Dirección General del Instituto Nacional de Pesca, México, 1977

Secretaría de Industria y Comercio
Catálogo de Peces Marinos Mexicanos
Subsecretaría de Pesca
Instituto Nacional de Pesca
México, 1976

Peces de tipo pelígico: Son peces de alta mar, de la zona oceánica del mar alejada de las costas.

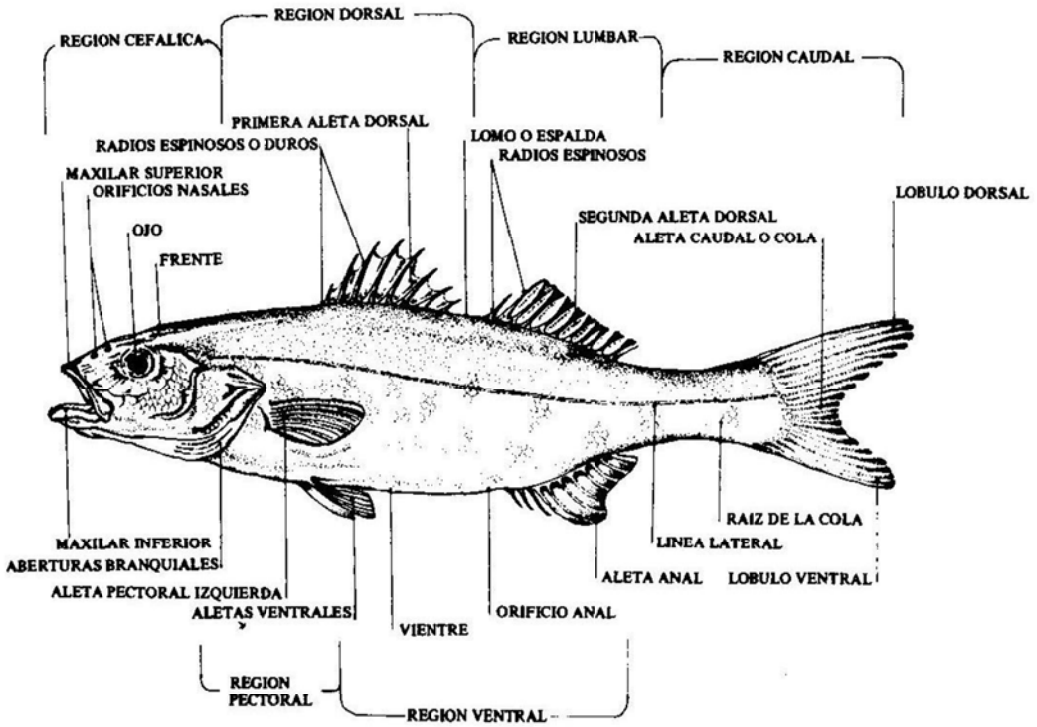
Peces de tipo bentónico: Son los seres que viven en el fondo del mar, sea cual fuere su profundidad. La palabra bentónico se refiere a los fondos de los mares o de las aguas dulces, los organismos vivientes que pueblan los fondos constituyen el "bentos".

Peces de tipo batipelágico: Son las especies de la zona oceánica o pelágica que comprende las aguas cuya profundidad es superior a los mil metros.

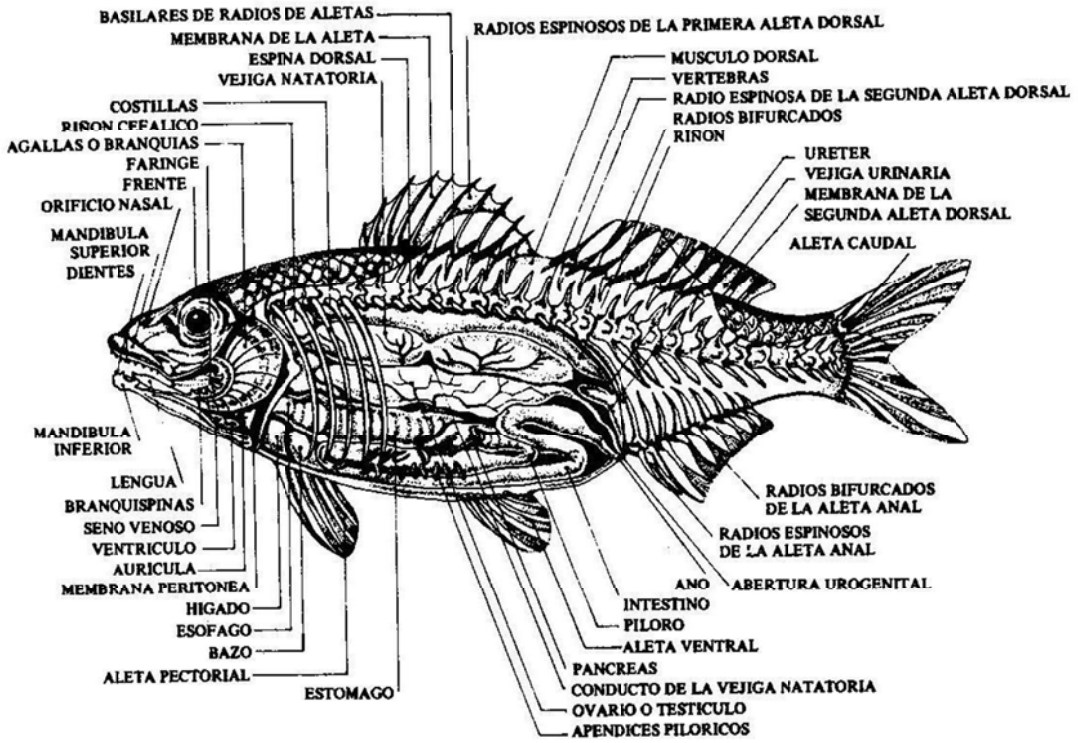
Plancton: Son organismos acuáticos grandes o pequeños que flotan a merced de las olas y de las corrientes. Las especies planctónicas vegetales forman el fitoplancton, las especies planctónicas animales, el zooplancton. (La mayoría son de talla microscópica.)

Temporada de pesca: Se refiere al periodo de mayor abundancia. La disponibilidad de las especies depende de la temperatura de las aguas, de la disponibilidad de alimentos, etc. Esta época varía mucho de un año al otro por las corrientes de agua, de las condiciones hidrobiológicas del hábitat y de muchos otros factores, tales como las vedas, disposiciones reglamentarias de las autoridades, entre otros.

MORFOLOGIA EXTERNA DE UN PEZ OSEO



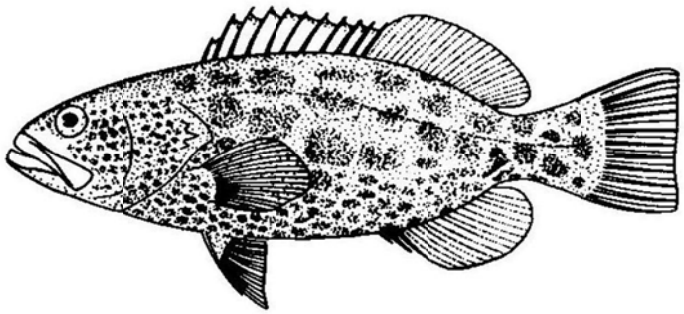
MORFOLOGIA INTERNA DE UN PEZ OSEO



Catálogo de Especies

ABADEJO
Mycteroperca bonaci
(Poey, 1860)
FAO 1,70(02)040

Clase: OSTEICHTHYS
Orden: PERCIFORMES
Familia: SERRANIDAE



CARACTERISTICAS:

De cuerpo alargado, el color del dorso es marrón claro con hileras de manchas oscuras de forma rectangular y aparecen en todo el cuerpo. En la cabeza presenta manchas de color bronceado de forma exagonal. Esta es grande y aguzada, la mandíbula inferior muy prominente. Carnívoro, se alimenta de moluscos, crustáceos y pequeños peces. Prefiere los fondos rocosos y arrecifes coralinos. Cuando son pequeños habitan en aguas poco profundas; al llegar a tener mayor tamaño se encuentran en profundidades mayores de 20 metros.

TEMPORADA DE PESCA: junio-agosto

TALLA: Máxima 1 m, 65 kg
Común 70 cm, 26 kg
Comercial 30 cm en adelante

DISTRIBUCION: Golfo de México y Caribe

SE VENDE: Fresco

EN LA COCINA:
Su carne es blanca y jugosa, presenta manchas largas de color rojo, junto a la piel adopta un color rojo subido, es de consistencia firme, sabor suave y calidad parecida a la del bacalao, así que resulta exquisita en guisos, al mojo de ajo, frita o asada. Las espinas son grandes y desprendibles.

Suele llamársele, por la abundancia de su carne, "el buey de los días de vigilia".

RECETAS PAGINAS:
310, 373

NOMBRES REGIONALES:

Abadejo, Agují, Bonaci, Gato, Cabrilla

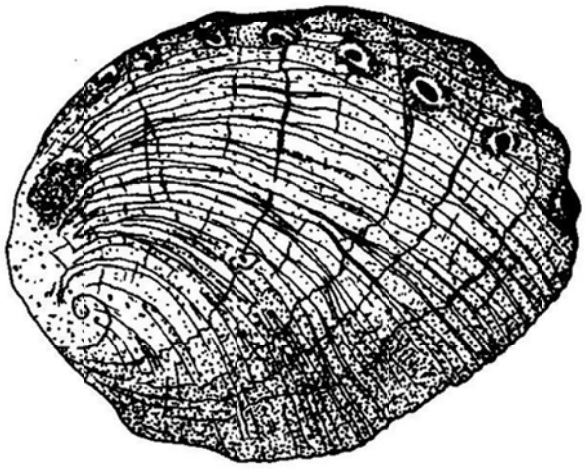
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Black Grouper, Marbled Rockfish
Francés: Badèche Bonaci
Alemán: Zackenbarsch
Italiano: Cernia
Portugués: Mero, Garopa
España: Bonaci, Cabrilla, Cuna Bonaci

ABULON AMARILLO

Haliotis corrugata Wood, 1828
FAO 3,07(03)001

Clase: *GASTROPODA*
Orden: *ARCHAEOGASTROPODA*
Familia: *HALIOTIDAE*



CARACTERISTICAS:
Es un molusco bivalvo; su concha tiene una serie de orificios a través de los cuales circula el agua; es circular y gruesa y la superficie externa es completamente corrugada y de colores que van del verde claro hasta un rojizo oscuro. La parte interna es de color rosado con iridiscencias amarillas, ahí se guarda el cuerpo, cuyo color, mientras está vivo, es amarillo mostaza. Se desarrolla lentamente ya que para alcanzar su estado adulto deben pasar cuatro o cinco años; organismo vegetariano, se alimenta de algas marinas.

El abulón amarillo habita en aguas limpias, de alta salinidad y prefiere las áreas donde penetra la luz, en los mares templados. Se localiza en profundidades entre los seis y dieciocho metros, en las orillas rocosas. El amarillo representa del 60 al 90 por ciento de la captura total de abulón, y se considera la de mayor importancia por su demanda entre las pesquerías de Baja California. Por estar catalogado como un recurso de importancia para la nación, se encuentra entre las especies *reservadas a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera*, de acuerdo

al artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca. Por lo tanto, *la captura o explotación del abulón requiere permiso.*

El abulón es un recurso que se aprovecha íntegramente. El callo es muy apreciado por su sabor y valor nutritivo y la concha por su belleza para la elaboración de ornatos o joyería.

TEMPORADA DE PESCA: Diciembre a junio
TALLA: Máxima 25 cm
Común 11 a 14 cm

DISTRIBUCION: De Baja California Norte hasta el sur de Bahía de Tortugas, B.C. igualmente se encuentra en Bahía Magdalena.
SE VENDE: El callo fresco, enlatado, entero, en cubos, o los recortes, que son los trozos de carne que rodean al callo, cuyo sabor y valor nutritivo es idéntico.

EN LA COCINA:

El abulón tiene la carne muy dura, es casi la más dura de entre los moluscos; hay que golpearlo contra una superficie dura, antes de cocinarlo.

La mejor manera de prepararlo es cortar en rebanadas delgadas (contra el hilo de la carne). Se puede enharinarlo o rebozarlo con huevo batido, luego se saltea en la sartén con un poco de aceite de veinte a treinta segundos por lado. *Una cocción más prolongada hace que se enjute la carne.*

El abulón se puede preparar de distintas maneras: en ceviche marinado en limón, en cocteles, y con distintas salsas.

En México se acostumbra hervir la carne de abulón por dos o tres horas. Este procedimiento no solamente endurece su carne sino también ocasiona que el molusco pierda todo su contenido nutricional.

RECETAS PAGINAS:
289, 290, 291, 303
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Yellow Abalon, Pink Abalon
Francés: Ormeau Jaune
Alemán: Seeohr
Italiano: Orecchia Marina
España: Oreja de Mar

ABULON NEGRO

Haliotis cracherodii Leach, 1817
FAO 3,07(03)001

Clase: *GASTROPODA*
Orden: *ARCHAEOGASTROPODA*
Familia: *HALIOTIDAE*

CARACTERISTICAS:

La concha es lisa de color azul oscuro o negro verdoso, en la parte externa, el interior es blanco brillante aperlado, con iridiscencias de varios colores. Su callo es de color oscuro.

Prefiere las aguas limpias. Se encuentra generalmente a 20 metros y ocasionalmente entre 40 o 50 metros de profundidad, dependiendo de la pentración de la luz. Se le extrae por medio del buceo. *Es una especie reservada a las Sociedades Cooperativas de Producción Ejidal. La captura o explotación del abulón, requiere concesión o permiso* según el artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca.

TEMPORADA DE PESCA: De diciembre a junio
TALLA: Máxima 16 cm
Común 12 cm
DISTRIBUCION: Se encuentra en la parte media del litoral occidental de Baja California hasta Cabo San Lucas en Baja California Sur.
SE VENDE: Fresco, enlatado, congelado.

EN LA COCINA:

Es de carne firme, dura y más oscura que el abulón amarillo.

Los métodos de cocción son iguales que en el caso del abulón amarillo.

RECETAS PAGINAS:
289, 290, 291, 303

NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Black Abalone
Francés: Ormeau Noire
Alemán: Seeohr
Italiano: Orecchia Marina Nera
Portugués: Orelha
España: Oreja de Mar

ABULON ROJO

Haliotis rufescens (Swainson)
FAO 3,07(03)001

Clase: *MOLLUSCA*
Orden: *GASTROPODA*
Familia: *HALIOTIDAE*

CARACTERISTICAS:

De color rojo. Su concha es circular y corrugada. Encima tiene una serie de orificios a través de los cuales sale el agua que ha circulado por la cavidad donde se encuentra el callo, que de esta forma absorbe oxígeno; a medida que el animal crece, se forman nuevos agujeros y los viejos se obturan. Los abulones se mueven como los caracoles, mediante contracciones musculares. Su alimentación es a base de algas marinas. Viven adheridos a las rocas.

La Secretaría de Pesca ha realizado notables esfuerzos para reorganizar la pesquería del abulón en el litoral occidental de la Península de Baja California, donde más abunda. Actualmente se está aplicando la tecnología del cultivo del abulón para garantizar su producción. El abulón es una de las *especies reservadas a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera y a las Sociedades Cooperativas de Producción Ejidal. La captura o explotación de esta especie requiere concesión o permiso*, según el artículo 49 de la Ley para el Fomento de la Pesca.

TALLA: Máxima 28 cm

Común 16.5 cm
DISTRIBUCION: Se localiza en la porción norte de la Península de Baja California hasta su porción central, principalmente la de Santo Tomás a Punta Baja

EN LA COCINA:

Ver: Abulón amarillo

RECETAS PAGINAS:
289, 290, 291, 303

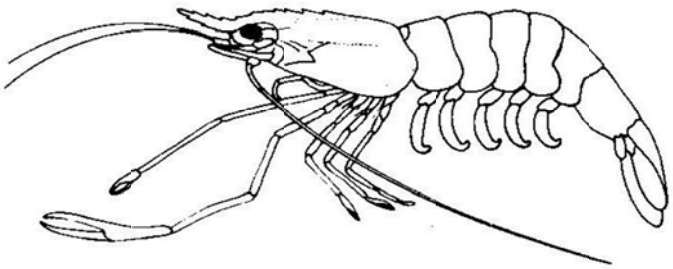
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Red Abalone
Francés: Ormeau
Alemán: Seeohr
Italiano: Orecchia Marina
Portugués: Orelha
España: Oreja de Mar

ACAMAYA

Macrobrachium acanthurus
(Wiegmann, 1836)
FAO 2, 28(12)023

Clase: *CRUSTACEA*
Orden: *DECAPODA*
Familia: *PALAEMONIDAE*



CARACTERISTICAS:

Son fáciles de confundir con camarones, se distinguen de ellos por tener mayor robustez en su cuerpo. Crudas tienen un color amarillo pálido con pequeños puntos rojos. Presentan tres bandas irregulares y verticales de color rojo marrón. Las articulaciones y la base de las patas son anaranjadas. Las acamayas se encuentran en aguas dulces o salobres, en las desembocaduras de los ríos. Actualmente se cultivan siguiendo técnicas acuaculturales.

TEMPORADA DE PESCA: En época de lluvias todo el año

TALLA: Máxima 11.6 cm en los machos y 11 cm en las hembras Común 8 cm, 160 gr

DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDEN: Cocidas, crudas y congeladas con caparazón y cabeza

EN LA COCINA:

Se preparan fritas, al mojo de ajo, en sopa con otros mariscos o acompañadas de diversas salsas, cocidas y servidas en su caparazón, también se les adereza con unas gotas de limón y mayonesa o bien en coctel, a la marinera o en ceviche.

Para aprovechar bien la acamaya, pártala en dos, retirando

la cabeza y en el hueco ponga unas gotas de limón y de salsa picante. Su sabor es una combinación de camarón y langostino.

RECETAS PAGINAS:
373, 441

NOMBRES REGIONALES:

Langostino, Camarón de río, Chacal, Camarón prieto

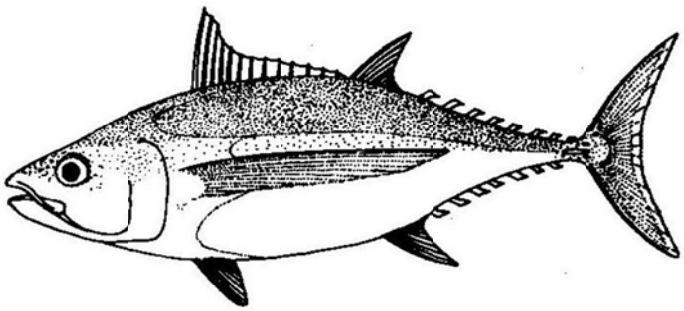
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Cinnamon River Prawn
Francés: Bouguet Cannele
España: Camarón Canela

ALBACORA

Thunnus alalunga (Bonnaterre, 1788)
FAO 1,75(01)026,05

Clase: *OSTHEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCOMBRIDAE*



CARACTERISTICAS:

El dorso es azul oscuro metálico, vientre plateado, lo mismo que sus costados. Cuando está viva puede observarse en los lados una banda azul iridiscente y tenue. Las escamas que cubren su cuerpo son pequeñas. La aletilla anal es de color oscuro y el margen posterior de la caudal es blanco.

Se les ha llamado "Tigre de los Mares" y "Meteoro Viviente", por el frenesí con que comen, y por la rapidez con que se desplazan. Cuando son de talla pequeña se alimentan de crustáceos, ya mayores lo hacen con peces pequeños, calamares y crustáceos de gran tamaño. En verano nadan cerca de la superficie, pero en invierno, se les localiza entre 30 y 200 metros de profundidad. Son de hábitos migratorios y generalmente van hacia lugares calurosos, pues no toleran una temperatura menor de 10 a 12°C. La albacora, como todos los atunes, se desplaza continuamente y se cree que alcanza hasta 50 nudos. En México se le encuentra en el Océano Pacífico. Se le reconoce con gran facilidad por sus largas aletas.

TEMPORADA DE PESCA: Junio a septiembre

TALLA: Máxima 1.20 a 1.37 m, 43 kg
Común 1 m, 34 kg

DISTRIBUCION: De Baja California Norte a Chiapas, incluyendo las Islas Revillagigedo.

SE VENDE: Enlatada, raramente se encuentra fresca.

EN LA COCINA:

Carne blanco-azulosa, de magnífica calidad, grasosa, firme, espléndida para preparar escabeches, en vinagretas, para guisar en salsa de tomate rojo con especias y aceitunas. Su carne es ideal para asarla en la plancha, o empapelada.

RECETAS PAGINAS:
325, 374, 379

NOMBRES REGIONALES:

Atún de Aletas Largas, Fabil, Albacora

NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Albacore, Longfin Tuna
Francés: Germon, Thon Blanc
Alemán: Thunfisch
Italiano: Alalunga
Portugués: Albacorinha, Albacora Branca
España: Atún Blanco

ALMEJA CHOCOLATA

Megapitaria aurantiaca (Sowerby, 1831)

Clase: *BIVALVIA*
Orden: *VENEROIDA*
Familia: *VENERIDAE*

CARACTERISTICAS:

La concha es café-anaranjada, lisa y plana. El interior es blanco y la charnela tiene un color naranja vivo y púrpura, el cuerpo está pegado a la concha con callos. Se encuentra en arenas gruesas o en lodos arenosos, en las zonas cercanas a las costas.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 13 cm
DISTRIBUCION: Golfo de California hasta el litoral de Chiapas
SE VENDE: Fresca con o sin concha, enlatada

EN LA COCINA:

Hay quienes la consumen fresca, casi viva, sólo con unas gotas de limón y salsa de chile. Pero para disfrutar verdaderamente de la almeja chocolata, es necesario abrirla, apartar el cuerpo y retirar cuidadosamente todo lo que sea de color negro o café; queda solamente un 50 por ciento de la carne, pero es entonces cuando se disfruta su delicia. Su carne puede prepararse con cebolla, cilantro, tomate rojo y chile, todo picado. Se coloca esta mezcla entre las dos conchas, se envuelve en papel aluminio y se cocina al horno caliente de 10 a 15 minutos. Nunca debe olvidarse de consumir los callos adheridos a la concha. Son también muy sabrosos con limón.

RECETAS PAGINAS:
291, 329, 334, 375, 441, 448

NOMBRES REGIONALES:

Almeja de Zihuatanejo

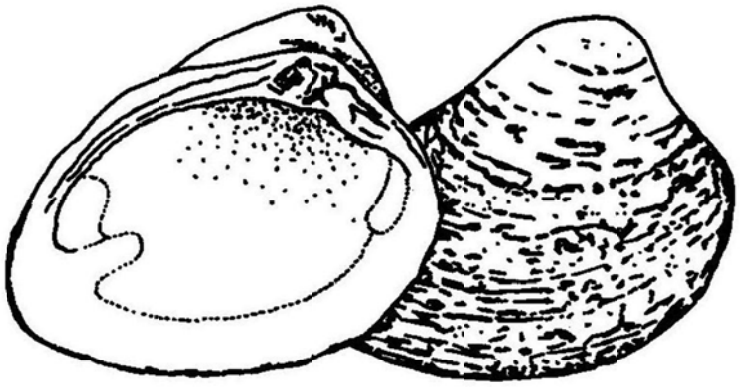
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Chocolate Clam

ALMEJA GALLITO

Rangia cuneata (Sowerby, 1831)

Clase: *BIVALVIA*
Orden: *VENEROIDA*
Familia: *MACTRIDAE*



CARACTERISTICAS:

Son pequeñas, la parte exterior de la concha es de color blanquecino y con una cubierta café verdoso. El interior de la concha es blanco brillante y lustroso, ahí se encuentra el cuerpo de la almeja, cuyo color es ligeramente amarillo.

Vive generalmente en las aguas estuarinas cerca de la desembocadura al mar, prefieren las de menor salinidad aunque se desarrollan también en aguas dulces. Comúnmente se encuentran en fondos arenosos.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Media 5 cm, 20 a 40 gr con concha

DISTRIBUCION: Al norte del Golfo de México
SE VENDE: Frescas, en lata, ahumadas, pulpa de almeja

EN LA COCINA:

Se comen frescas, crudas con unas gotas de limón y salsa de chile; su carne es blanca o un poco amarilla y de textura blanda. Deben lavarse al chorro de agua y con escobetilla para quitar la arena. Van bien en el arroz, bien lavadas y colocadas en el caldillo en que se cocerá el cereal.

RECETAS PAGINAS:
291, 329, 334, 375, 441, 448

NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Common Rangia
Francés: Rangie Americaine
España: Rangia Americana

ALMEJA PISMO

Tivela stultorum (Mawe, 1823)

Clase: *BIVALVIA*
Orden: *VENEROIDA*
Familia: *VENERIDAE*

CARACTERISTICAS:

El color característico de la concha es café pálido, pero en ocasiones se encuentran ejemplares de color chocolate con líneas más oscuras que van de la parte más angosta hasta las orillas de la concha. También se encuentran algunas que tienen tres líneas de color pajizo claro avanzando hacia los márgenes de la concha; estas líneas desaparecen al crecer, por lo que se distinguen las adultas de las pequeñas.

El interior de la concha es blanco. Se alimentan de microorganismos que filtran a través de su concha.

Se encuentran en los fondos, especialmente de las playas abiertas, rocosas y arenosas, expuestas a fuertes oleajes. Viven enterradas en la arena o adheridas al fondo de las rocas a nivel de la marea. La captura de la almeja pismo *se encuentra reservada a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera y a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera Ejidal*, según el artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca. *Su explotación o captura requiere concesión o permiso.*

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, especialmente en los periodos de baja marea
TALLA: Máxima 18 cm
Común 12 cm, 350 a 500 gr con concha

DISTRIBUCION: Se encuentran desde Baja California Norte hasta Bahía Magdalena en Baja California Sur
SE VENDEN: Frescas, ahumadas, enlatadas, pulpa de almeja

EN LA COCINA:

El callo es de color blanco-rosado, de carne dura, se prepara hirviendo las conchas en poca agua, con cebolla, hasta que se abren. Se sirve en cóctel o ceviche preparado con limón, cebolla y pepino picados. También guisadas en salsa roja con hierbas de olor.

RECETAS PAGINAS:
291, 329, 334, 375, 441, 448

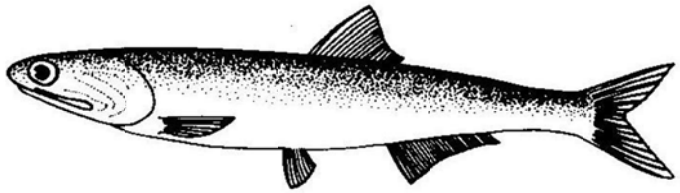
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Pismo-Clam

ANCHOVETA

Engraulis mordax Girard, 1856
FAO 1,21(06)002,07

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *CLUPEIFORMES*
Familia: *ENGRAULIDAE*



CARACTERISTICAS:

Son de forma semejante a las sardinas, pero con el cuerpo más pequeño y redondo. El dorso azul-verdoso metálico, lados y vientre plateados. Su alimentación es a base de peces, crustáceos, organismos pequeños y algas. La mandíbula inferior es más corta que la superior. Su espina es fina. Se encuentra en aguas oceánicas con temperaturas entre 15.5 y 20°C; emigran verticalmente hacia las profundidades durante el día y por la noche se desplazan a las capas superiores. En grandes cardúmenes se aglomeran a lo largo de las costas del Pacífico mexicano. Se procesa en harina de pescado, pero también se vende fresca.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, con mayor abundancia de marzo a octubre
TALLA: Máxima 17 cm
Común 13 a 14 cm
DISTRIBUCION: Desde Baja California Norte hasta Cabo San Lucas, B.C.S.

SE VENDE: Fresca, congelada, enlatada

EN LA COCINA:

Su carne es oscura, azul, con bastante contenido de grasa, y textura suave. Las de mejor sabor son las de tamaño mediano, se consume la carne limpia y no es necesario cocerla; se adereza con limón y cebolla. La anchoveta tiene una carne muy fina.

También puede prepararse frita, en escabeche o conserva; pueden prepararse sándwiches o servirlas en tostadas.

Se conserva bien en aceite o salmuera.

RECETAS PAGINAS:

306, 323, 376, 429, 430

NOMBRES REGIONALES:

Anchoa del Pacífico

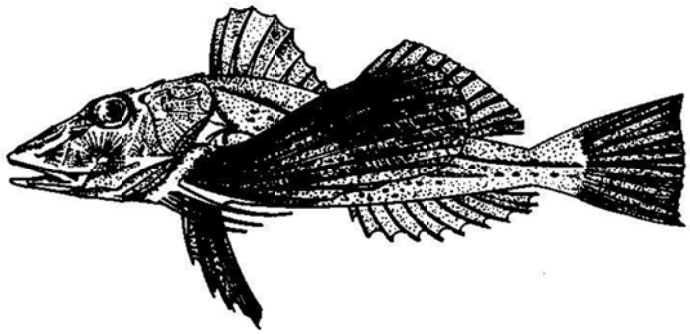
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Northern Anchovy, California Anchovy, Ocean North Anchovy
Francés: Anchois du Pacifique
Alemán: Amerikanische Sardelle
Italiano: Acciuga, Alice
Portugués: Biqueirao-do-Norte Enchoveta
España: Boquerón, Anchoa

ANGELITO

Prionotus evolans (Linnaeus, 1766)
FAO 1,78(02)020

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *TRIGLIDAE*



CARACTERISTICAS:

El dorso es de color rojizo o café oliváceo, el vientre pálido. A lo largo de la línea lateral, de la cabeza hasta la aleta caudal, tiene una banda negra y angosta. Se encuentra en los fondos arenosos de estuarios y en mar abierto a 180 metros de profundidad; en ocasiones aparece sobre los arrecifes.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año y su captura, es incidental

TALLA: Máxima 45 cm
Común 30 cm

DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDE: Fresco, se usa como carnada y también para la elaboración de harina de pescado, cuyo propósito es la alimentación de animales y también como fertilizante

EN LA COCINA:

No es común encontrarlo para consumo; su carne es grasosa y de sabor suave, textura firme y color blanco. Puede prepararse frito o asado.

RECETAS PAGINAS:
310, 339

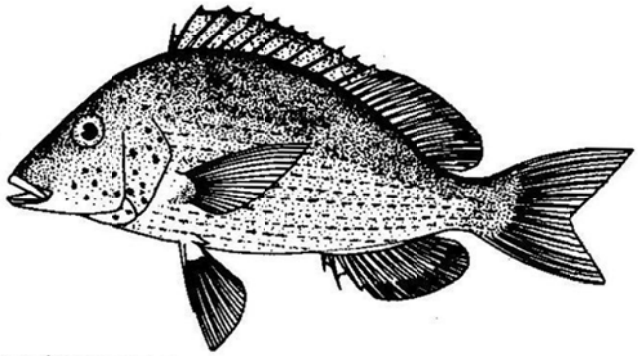
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Flyingfish, Big Haeded Gurnard, Striped Sea Robin
Francés: Grondin Volant
España: Rubio Volador

ARMADO

Orthopristis chrysoptera
(Linnaeus, 1766)

FAO 1,70(36)32,01
Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *POMADASYIDAE*



CARACTERISTICAS:

Dorso gris-azul muy claro que se desvanece gradualmente en el vientre que es plateado. De la nariz a la cabeza tiene una serie de bandas color anaranjado, que no siempre son evidentes ya muerto; su forma es especial porque tiene una especie de joroba.

Las escamas están llenas de colorido, con centros azules y orillas bronceadas, forman series de líneas café-amarillo sobre los lados. Su cabeza tiene manchas bronceadas. Vive en aguas costeras, sobre fondos arenosos y lodosos.

TEMPORADA DE PESCA: Captura incidental

TALLA: Máxima 46 cm
Común 30 cm

DISTRIBUCION: Golfo de México, especialmente Yucatán

SE VENDE: Fresco

EN LA COCINA:

Si usted ve en la pescadería un armado o burro, no lo deje, su carne muy blanca y suave tiene un delicioso sabor, especialmente si la prepara con ajos dorados, perejil fresco picado, y bañada en mantequilla. Solicite filetes gruesos. Resulta igualmente deliciosa en albóndigas.

RECETAS PAGINAS:
339, 400

NOMBRES REGIONALES:
Burro, Corvado

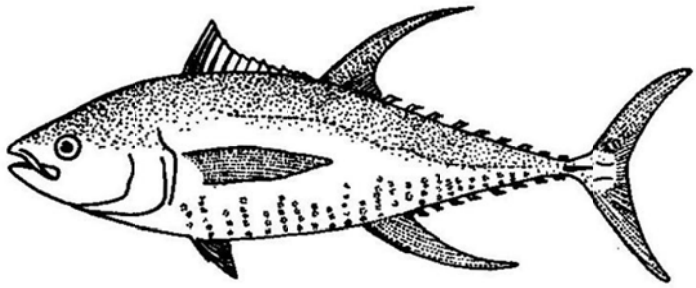
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Hogfish, Piggie, Pigfish, Red Mouthed, Grunt
Francés: Coret Mullet
España: Corocoro, Burro, Coroburro

ATUN ALETA AMARILLA

Thunnus albacares
(Bonnaterre, 1788)
FAO 1,75(01)026,10

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCOMBRIDAE*



CARACTERISTICAS:

Es considerado por los expertos, el más fino de los atunes. El dorso tiene color azul oscuro, casi negro; vientre plateado. Las aletas de amarillo intenso (de ahí viene su nombre) con los bordes negros. En la región ventral tiene manchas y bandas blancas transversales. Sus escamas son muy frágiles y finas, tanto, que al mercado llega sin ellas. Se alimenta de peces y crustáceos.

Prefiere las aguas cálidas y templadas del trópico. Migratorio y de nado rápido. Son peces oceánicos que a veces se aproximan a la costa. Generalmente se encuentran en aguas profundas, pero llegan a acercarse a la costa si ahí encuentran su alimento.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, con mayor frecuencia de mayo a agosto y en diciembre

TALLA: Máxima 195 cm, 80 kg
Común 150 cm, 50 kg

DISTRIBUCION: En todo el Pacífico, Golfo de México y aguas de la Península de Baja California

SE VENDE: Fresco, congelado, fileteado, enlatado

EN LA COCINA:
En algunos países lo llaman, la "gallina o pollo del mar", ya que la calidad de su carne firme, abundante, sin espinas y compacta permite combinaciones culinarias muy variadas. El color de la carne del atún aleta amarilla, es, según la parte del pescado, de un rosado tenue, hasta rojo

oscuro. Generalmente la combinación ideal es prepararlo en una aromática y bien sazonada salsa de tomate rojo; las aceitunas y alcaparras van muy bien al atún. También los trozos o filetes se preparan con aceite de oliva y romero; asados y servidos con mayonesa, y desde luego, al horno, en una salsa ya sea de chiles secos (adobo) o tomate rojo. Es muy apropiado para consumirlo crudo en Sashimi, al estilo japonés.

RECETAS PAGINAS:

292, 293, 294, 295, 308, 309, 312, 317, 347, 348, 366, 379, 380, 383, 413, 443, 447

NOMBRES REGIONALES:

Albacora

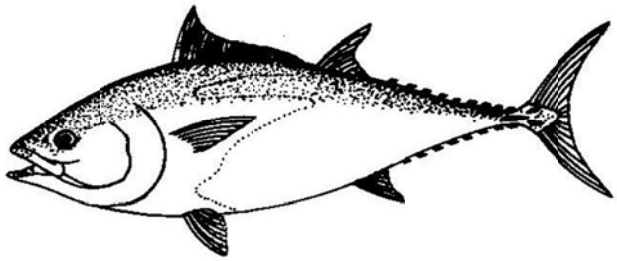
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Yellowfin Tuna, Allison Tuna
Francés: Thon Albacore
Alemán: Gelbflossenthun
Italiano: Tonno Albacora
Portugués: Albacora
España: Rabil

ATUN ALETA AZUL

Thunnus thynnus (Linnaeus, 1758)
FAO 1,75(01)026,01

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCOMBRIDAE*



CARACTERISTICAS:

De la familia de los atunes, es conocido desde tiempos remotos, su nombre, "Tanion", figura entre los pocos peces que cita la Biblia. El color de su dorso es azul oscuro casi negro, los costados y el vientre tienen un color blanco plateado, en donde aparecen líneas transversales de colores alternados con unas hileras de puntos. Tiene escamas. Este atún se localiza ampliamente, tanto en lugares cercanos a la costa, como en el mar abierto. Es migratorio, de nado rápido, cuando son jóvenes se unen a grupos de otros peces del mismo tamaño y generalmente de la misma familia.

Algunos atunes pequeños pueden localizarse en aguas cálidas, ya adultos prefieren las profundidades oceánicas, inclusive aguas frías, especialmente cuando buscan alimento.

TEMPORADA DE PESCA: Mayo a agosto

TALLA: Máxima 4.25 m, 300 kg
Común 2 m, 135 kg

DISTRIBUCION: Golfo de México y Pacífico

SE VENDE: Enlatado, fresco, congelado

EN LA COCINA:

La carne es firme, compacta y sin espinas, de color rojo y alto valor proteínico (24.2 proteínas en 100 gr); es el atún más común, su carne es oscura y debe

consumirse en cantidad limitada, ya que tiene alto contenido de grasa. Como todos los atunes va muy bien con salsa de tomate rojo, o asado. La carne del atún resulta deliciosa al horno, con salsa roja. Se consume crudo en Sashimi y también resulta sabroso en ceviche. Tiene la carne más oscura que el atún de aleta amarilla.

RECETAS PAGINAS:
292, 293, 294, 295, 308, 309, 312, 317, 347, 348, 366, 379, 380, 383, 413, 443, 447

NOMBRES REGIONALES:
Atún Rojo

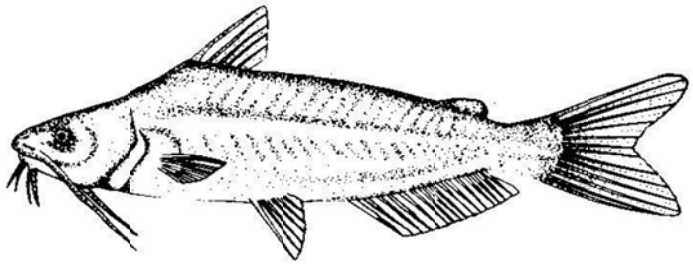
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Bluefin Tuna, Atlantic Tuna, Southern Bluefin Tunna, Tunny
Francés: Thon Rouge
Alemán: Roter-Thun
Italiano: Tonno
Portugués: Rabilo, Atum Verdadeiro, Atum Vulgar

BAGRE AZUL

Ictalurus furcatus (Le Sueur)
FAO 1,41(10)002

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *CYPRINIFORMES*
Familia: *ICTALURIDAE*



CARACTERISTICAS:

El color de su cuerpo va del azul oscuro al azul pizarra, es un pez que vive en aguas dulces. No tiene escamas y su piel es gruesa y por tanto algo dura. Se encuentra en la mayor parte de los ríos de América.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 1 m
Común 46 cm, 2 kg
DISTRIBUCION: Ríos, lagunas y desembocaduras de ríos
SE VENDE: Fresco, congelado

EN LA COCINA:

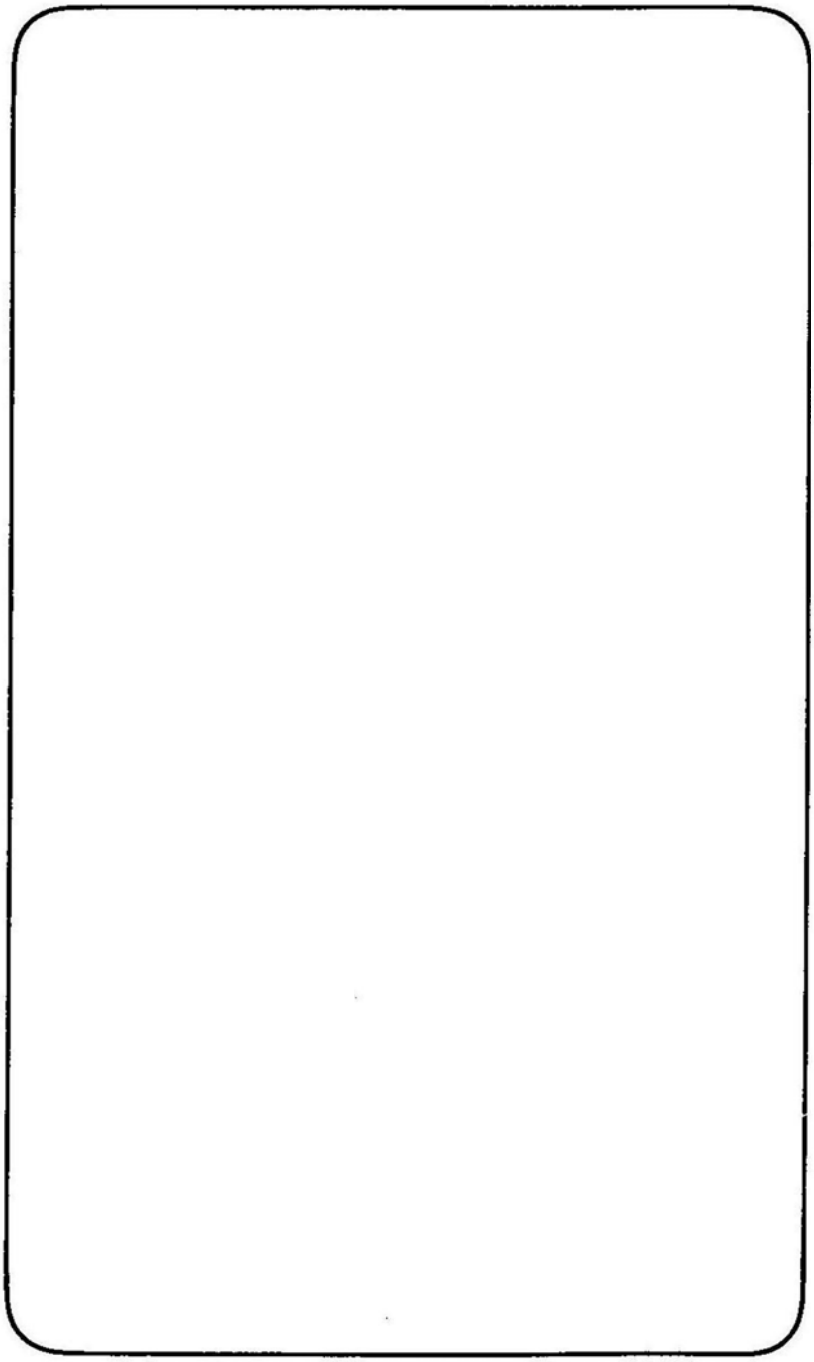
Su carne, muy blanca, que se deshace fácilmente y con pocas espinas; es el elemento tradicional del caldo Michi, receta de la cocina michoacana que se prepara con tomates verdes, o xoconochtles (tunas agrias).

RECETAS PAGINAS:
338, 342, 348, 356, 362, 380, 381

NOMBRES REGIONALES:
Bagre, Juíl, Chihuil

NOMBRES EN OTROS PAISES:

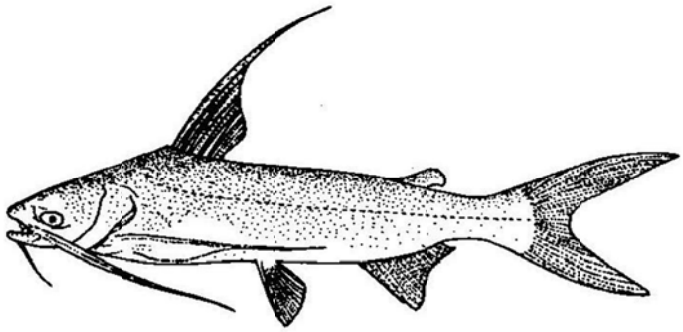
Inglés: Blue Catfish
Francés: Poisson Chat Blue
Alemán: Welse
Italiano: Bavosa Lupa



BAGRE BANDERA

Bagre marinus (Mitchill, 1815)
FAO 1,41(08)111

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *CYPRINIFORMES*
Familia: *ARIIDAE*



CARACTERISTICAS:

Dorso de color verde azuláceo o café oscuro, el vientre blanco translúcido, y las mandíbulas superior e inferior presentan barbillas. Generalmente todos los bagres tienen la cabeza grande en proporción al tamaño de su cuerpo, el bagre bandera tiene la cabeza aún de mayor tamaño. No tiene escamas.

Es una especie marina, que se adapta a las aguas salobres de baja salinidad. Por lo mismo, se les localiza en la desembocadura de los ríos, e inclusive, algunas veces, río arriba, donde las aguas son dulces.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, especialmente abundante entre abril, junio y noviembre

TALLA: Máxima 1.00 m
Común 50 cm, 2.3 kg

DISTRIBUCION: Golfo de México y costa continental del Mar Caribe

SE VENDE: Fresco

EN LA COCINA:

El bagre bandera ofrece poca carne, grasosa, blanca y de sabor fuerte, su precio es bajo y tiene una gran cantidad de proteínas. Cociendo la cabeza y el espinazo se obtiene un caldo sabroso. Cocine el pescado con hierbas de olor, ajo, cebolla y sal, a lo cual puede agregarse unos chiles cas-

cabel previamente asados y desvenados y algunas verduras. Retire el pescado después de su cocción, aparte toda la carne de los huesos, vaciando al caldo la pulpa limpia. La carne también puede prepararse en ceviche.

RECETAS PAGINAS:

338, 342, 348, 356, 362, 380, 381

NOMBRES REGIONALES:

Bagre Cacumo, Banderilla, Chihuil, Cuatete

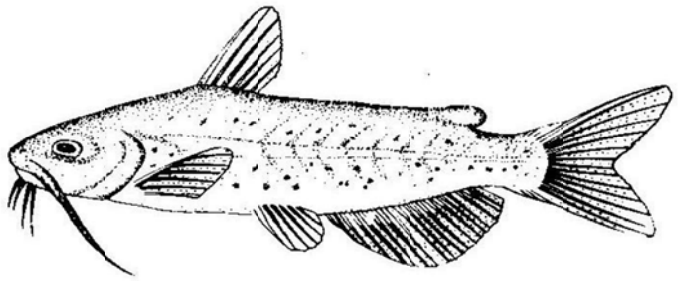
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Gafftopsail Sea Catfish
Francés: Poisson-Chat, Machoiron Antenne
Alemán: Meerwelse
Italiano: Pescigatto di Mare
Portugués: Gata

BAGRE DE CANAL

Ictalurus punctatus
FAO 1,41(10)002

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *CYPRINIFORMES*
Familia: *ICTALURIDAE*



CARACTERISTICAS:

Nativo de México, de talla pequeña, sin escamas. Dorso azul, negruzco u olivo, que se difuma gradualmente hacia los costados en donde es plateado con puntos oscuros; el vientre es blanco. Como todos los bagres tiene sus barbas, que aparecen en la mandíbula inferior, son dos y largas, en el ángulo de la boca tiene otros cuatro pares de barbillas. Cuando es joven se alimenta de plantas acuáticas, y en edad adulta es omnívoro. Su cabeza es ancha y plana y los huesos de sus aletas están constituidos por espinas duras. Antiguamente se le llamaba barbo de río.

Vive en los lagos de aguas templadas y algunas veces en los ríos; siempre estará donde haya mayor profundidad y el fondo sea de grava o arena. Se logra el cultivo de bagre de canal, en estanques que operan como corrales de engorda.

TEMPORADA DE PESCA: Febrero, marzo, julio, septiembre y diciembre
TÁLLA: Máxima 40 cm, 2.5 kg
Común 2 a 3 kg
SE VENDE: Fresco, congelado

EN LA COCINA:

Su carne es de color blanco-amarillento, de consistencia firme y con espinas fáciles de separar. Contiene una materia

viscosa que puede afectar a quienes tienen estómago delicado; se aconseja, por ello, frotar su carne con limón antes de guisarlo y dejar reposar durante una hora. Resulta muy bueno empanizado o capeado y frito, para combinar con otro pescado o solo, en albóndigas, también preparado en ceviche o para sopas. Es un alimento excelente, tanto por su sabor bien definido, como por su alto valor nutritivo.

RECETAS PAGINAS:

338, 342, 348, 356, 362, 380, 381

NOMBRES REGIONALES:

Gato, Chihuil, Collarca, Barbeta, Bandera

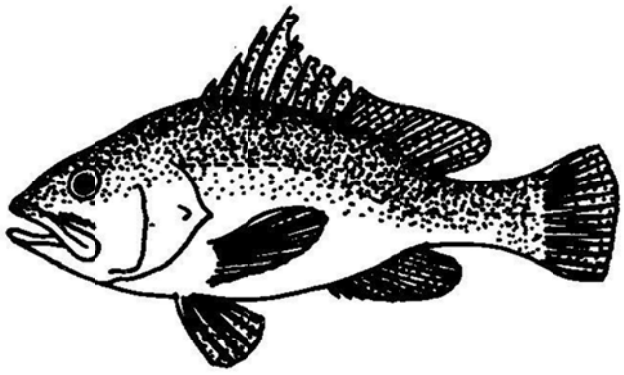
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Freshwater Catfish, Channel Catfish
Francés: Poisson-Chat
Alemán: Katfisch
Italiano: Lupa di acqua dolce

BAQUETA

Epinephelus acanthistius (Gilbert)
FAO 1,70(02)042

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SERRANIDAE*



CARACTERISTICAS:

El dorso es oscuro, casi negro, y el vientre de color rojizo; en parte de sus costados y en la parte superior de su cuerpo aparecen grupos de manchas negras, la piel tiene escamas. Su alimentación es a base de crustáceos y peces pequeños. Se encuentra en zonas rocosas, a poca distancia del fondo.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año con mayor abundamiento de enero a marzo

TALLA: Común 30 cm

DISTRIBUCION: De la porción oriental del Golfo de California hasta el litoral de Chiapas

SE VENDE: Fresco, fileteado, congelado. Su cabeza es muy apreciada

EN LA COCINA:

La carne es blanca y jugosa, ideal para freír, asar y hornear. Es comparable a la carne de robalo y resulta deliciosa rebanada en filetes delgados, servida en crudo con salsa de Sashimi. La cabeza es magnífica en caldo. También puede prepararse en albóndigas, moliendo o picando la carne en crudo, con huevo, pan molido, sal y pimienta e hirviéndolas en una salsa roja o verde.

RECETAS PAGINAS:
349, 384

NOMBRES REGIONALES:

Cabrilla, Vaqueta

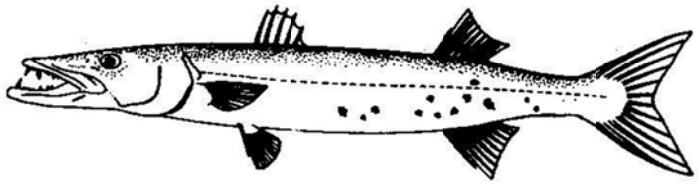
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Grouper
Francés: Mérou
Alemán: Zackenbarsch
Italiano: Cernia
Portugués: Garoupa, Mero

BARRACUDA

Sphyraena barracuda (Walbaum, 1792)
FAO 1,64(01)001

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *MUGILIFORMES*
Familia: *SPHYRAENIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su aspecto agresivo, la rapidez con que avanza debido a su forma de torpedo y su voracidad, la hacen en ocasiones más temible que el tiburón. El dorso es de color verde profundo que se torna gris, el vientre blanco plateado, algunas veces con tintes rojizos. Sus costados son plateados. Es un cazador que se guía por la vista y no por el olfato como los tiburones, su mandíbula inferior es prominente y cuenta con afilados colmillos, el cuerpo está cubierto con escamas pequeñas.

Cuando son jóvenes se encuentran en aguas poco profundas de fondos arenosos formando cardúmenes, al alcanzar 65 cm o más, se separan del grupo y se transforman en habitantes solitarios de los arrecifes en aguas cercanas a las costas. Cuando llega el tiempo de desove, las barracudas adultas se unen en grupos.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, especialmente de diciembre a mayo
TALLA: Máxima 2 m
Común 1.30 m
DISTRIBUCION: Océano Pacífico y Golfo de México

EN LA COCINA:

La barracuda grande del Atlántico es a veces tóxica; el veneno que se forma en su cuerpo se

llama ciguatera, y se puede encontrar aun en el animal recién pescado. Sin embargo, los ejemplares de esta especie capturados en el Pacífico están libres de este tipo de peligro.

Su carne es deliciosa, algo dura, blanca, magra, de consistencia firme. Los filetes se asan a la parrilla o sobre un comal untado con aceite, acompáñese con una salsa de sabor delicado o salsa verde del molcajete.

RECETAS PAGINAS:

382

NOMBRES REGIONALES:

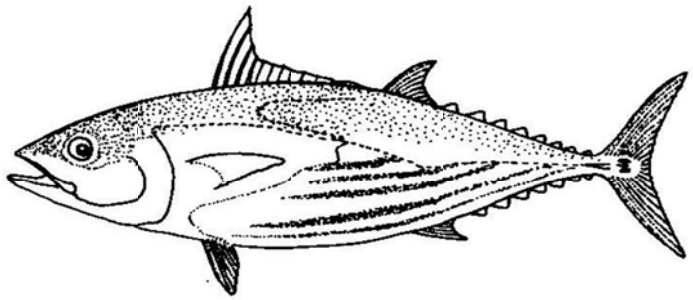
Barracuda Picuda, Picuda, Buzo, Picua Zorra, Pescadilla, Picua Corsaria, Picuda o Tolete

NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Great Barracuda
Frances: Brochet du Mer
Alemán: Barracuda, Pfeilhecht
Italiano: Luccio Marino, Barracuda
Portugués: Bicuda, Baracuda
España: Espetón, Picuda Barracuda

BARRILETE
Katsuwonus pelamis (Linnaeus, 1758)
FAO 1,75(01)025,01

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCOMBRIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su nombre científico, viene del japonés "katsuwo". Es un pez que abunda en las aguas litorales del Japón. Pertenece a la familia de los atúnes.

Su dorso es azul purpúreo, oscuro; los costados y el vientre son plateados. Cuatro a seis bandas horizontales a lo largo de su cuerpo, de color oscuro, los identifican, cuando están vivos estas líneas casi parecen manchas, es por ellas que también los llaman listados. No tienen escamas y la característica que los diferencia de otras especies es que la temperatura de su sangre es más alta que la de otros peces.

Como pertenece a la misma familia, viajan en grupo con los túnidos, especialmente con los de aleta negra, *Thunnus atlanticus*. En aguas oceánicas, templadas y profundas del Pacífico, se encuentran grandes poblaciones, en ocasiones cerca de las costas.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, más abundante de abril a noviembre en el Pacífico, marzo a septiembre, Golfo de México

TALLA: Máxima 1 m, 5 kg
Común 80 cm, 2.5 kg

DISTRIBUCION: Pacífico y Golfo de México
SE VENDE: Congelado, enlatado, fresco-salado

EN LA COCINA:

Su carne es de color grisáceo desvanecido, con franjas oscuras, de muy buena calidad. Enlatada tiene mucha aceptación en ensaladas, con tomate rojo, cilantro, cebolla y chile picado, con un chorro de aceite de oliva o con mayonesa. Cuando está fresco, como todos los atúnes, va muy bien en salsa de tomate rojo sazonada con hierbas de olor.

RECETAS PAGINAS:
292-295, 308, 347, 361, 379, 447

NOMBRES REGIONALES:

Bonito Negro, Cachurreta, Listado, Negra

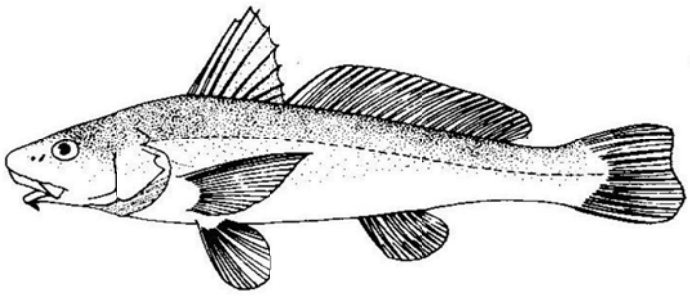
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Skipjack Tuna, Striped Tuna
Francés: Bonite a Ventre, Rayé, Listao
Alemán: Echter Bonito
Italiano: Tonneto Striato
Portugués: Gaiado, Listao, Listado
España: Listado, Barrilete

BERRUGATA O VERRUGATA

Menticirrhus littoralis
(Holbrook, 1860)
FAO 1,70(37)039

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCIAENIDAE*



CARACTERISTICAS:

El nombre de "berrugata" alude a la barbilla que tiene en la parte inferior de la mandíbula, El dorso y los lados de la berrugata son plateados, por la parte de arriba es más oscuro, su vientre es blanco y las aletas pálidas. Tiene escamas. Se encuentra en aguas cercanas a la costa, abundan cerca de la superficie y sobre fondos lodosos y arenosos cuando son jóvenes, en ocasiones entran a los esteros, aunque no soportan una salinidad menor al 21 por ciento.

TEMPORADA DE PESCA: Pesca incidental
TALLA: Máxima 40 cm,
Media 30 cm

DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDE: Fresco-salado

EN LA COCINA:

Pescado aplanado, de carne blanca amarillenta, su uso común es frito, ya que su tamaño es pequeño.

RECETAS PAGINAS:
325

NOMBRES REGIONALES:

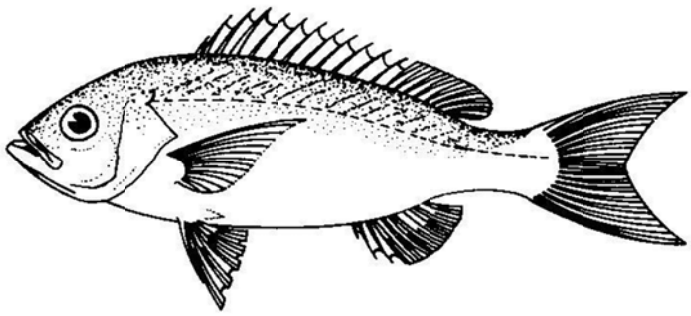
Berrugato, Bocadulce, Chanos, Corvina, Guavina, Gurrubata Muchachita, Ratón, Congrio, Morena, Rastreador, Raya Mariposa, Zorra

NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Gulf Kingfish, Shore Whiting
Francés: Thazard
Alemán: Königsmakrele
Italiano: Sgombro Reale
Portugués: Betara, Uge
España: Lambe Verrugato

BESUGO
Rhomboplites aurorubens (Cuvier, 1829)

Clase: *OSTEICHTHUS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *LUTJANIDAE*



CARACTERISTICAS:

En la antigüedad se le denominaba "ceja de oro", ya que detrás de ambos ojos tiene un dibujo en forma de media luna color amarillo. Su cuerpo es rojo bermellón, rosado. El vientre es pálido y tiene una serie de líneas amarillas en los costados. Las orillas de las aletas son de color naranja-amarillo, su cuerpo está cubierto de escamas.

Este colorido pez, prefiere nadar en profundidades medias, sobre fondos rocosos y cerca de las costas. Cuando aún es joven forma enormes grupos (cardúmenes), que se mueven a poca profundidad (25 metros o más) y ofrecen un espectáculo muy colorido.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año

TALLA: Máxima 51 cm
Media 25 cm

DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, congelado, fileteado

EN LA COCINA:

De gran valor dietético, muy digestivo y sabroso. El color de la carne del besugo es blanca y fina, parecida a la de huachinango, aunque menos firme. Excelente a la parrilla, al horno con mantequilla o en caldo. Se guisa

también con verduras o en salsas de sabor suave para apreciar su sabor delicado.

RECETAS PAGINAS:
337, 362, 383, 435

NOMBRES REGIONALES:

Cotorro, Cunaro, Vermillón

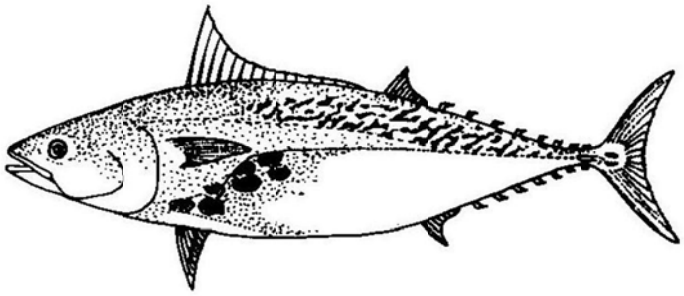
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Vermillion Snapper
Francés: Vivaneau Ti-Yeux
Alemán: Schnapper
Italiano: Lutianido
Portugués: Castanhola, Mero, Castanholes
España: Pargo Cunaro

BONITO

Euthynnus alleteratus (Rafinesque, 1810)
FAO 1,75(01)024,01

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCOMBRIDAE*



CARACTERISTICAS:

El dorso es azul y el vientre plateado. En la parte superior de los costados tiene varias líneas onduladas y oblicuas. Sus costados en la parte inferior y el vientre son blanco-plateado. Tiene la voracidad característica de los atunes y al comer se produce un cambio en su color: aparecen en los costados unas franjas amarillas, formándose una banda del mismo color a lo largo de su dorso. No tiene escamas. Es un pez muy popular en la pesca deportiva de las costas del Golfo de México.

El bonito prefiere las aguas cálidas y templadas entre 17 y 22°C, cerca de las costas; aunque se desplaza por una amplia zona que llega hasta las profundidades oceánicas.

TEMPORADA DE PESCA: Julio a agosto en el Pacífico; diciembre, enero y febrero en el Golfo de México. La mayor abundacia es durante marzo a septiembre, junio a octubre
TALLA: Máxima 1.00 m, de 6 a a 15.8 kg
Común 70 a 75 cm, 2.25 a 3.6 kg

DISTRIBUCION: Golfo de México y Pacífico
SE VENDE: Fresco, congelado, salado, enlatado y para carnada

EN LA COCINA:

La carne compacta, oscura y gra-

sosa, es similar a la de todos los atunes; fritos, en salsa roja, al horno o asado, resulta delicioso.

Es ideal para escabeches y combina perfectamente con hierbas aromáticas. Frito en aceite con ajo machacado y albahaca fresca, picada, es toda una experiencia en sabor.

RECETAS PAGINAS:

383

NOMBRES REGIONALES:

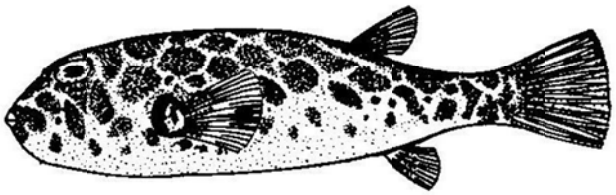
Bacoreta, Cachorra, Carachana Pintada, Comeviveres, Conejo, Merma, Vaca, Falso Bonito

NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Little Tuna, Bonito,
Francés: Thonine
Alemán: Falscher Bonito
Italiano: Tonnetto
Portugués: Coruata Pinima, Bonito, Bonito Cachorro
España: Bacoreta, Tonina, Sarda

BOTETE
Sphoeroides testudinaeus (Linnaeus, 1758)
FAO 1,90(02)006

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *TETRAODONTIFORMES*
Familia: *TETRAODONTIDAE*



CARACTERISTICAS:

De especial colorido, el botete tiene el dorso de café-chocolate a negro, y tiene dos barras transversales entre los ojos y formas geométricas que desaparecen gradualmente hacia el vientre, cuyo color es blanco-amarillo. De escamas duras.

Habita en las orillas de los ríos y lagunas costeras, especialmente en donde se encuentra gran cantidad de vegetación como manglar. También se encuentra en aguas poco profundas, fondos de arena, y ocasionalmente en arrecifes.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, más abundante de diciembre a julio

TALLA: Máxima 30 cm
Comercial 20 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco en filete

EN LA COCINA:

Su carne es amarillenta y dura. Debe consumirse muy fresco y retirar las vísceras inmediatamente después de salir del agua para que su sabor se conserve intacto. Los japoneses lo consideran un manjar especial, que consumen en rebanadas casi transparentes y

pequeñas, remojándolas en salsa de soya, ajonjolí y otras.

RECETAS PAGINAS:
352, 390, 392

NOMBRES REGIONALES:

Corrotucho, Mata-Perro, Pez Globo, Sapo-Bruto, Tambor, Tamborines

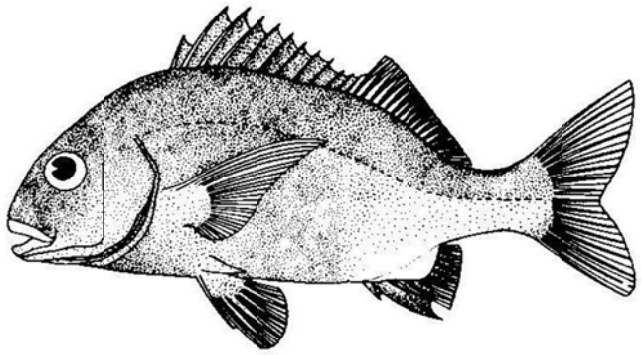
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Checkered Puffer, Blower, Globefish, West Indian Swellfish
Francés: Compére Corotuche
Portugués: Peixe-Bola
España: Tamboriles, Tamboril Corrotucho

BURRO

Anisotremus surinamensis
(Bloch, 1791)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *POMADASYIDAE*



CARACTERISTICAS:

De piel gruesa y color verde plateado, las escamas del dorso tienen una mancha central. Tiene, en el cuerpo, bandas diagonales. Sus aletas son bastante oscuras, pero la que está en la parte final del cuerpo, y la pélvica son aún más oscuras.

Habita en fondos rocosos en los arrecifes en las aguas poco profundas.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, su captura es incidental

TALLA: Máxima 60 cm
Media 45 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, salado

EN LA COCINA:

Su carne es blanquísima y esponjosa, de consistencia firme y sabor muy suave, con pocas espinas. Ideal para freír u hornear en mantequilla o al mojo de ajo espolvoreando los filetes con perejil recién picado.

RECETAS PAGINAS:
339, 352, 400

NOMBRES REGIONALES:

Pez Burro, Jiníguaro, Pompón, Roncocho, Mojarrón, Sargo, Catalineta

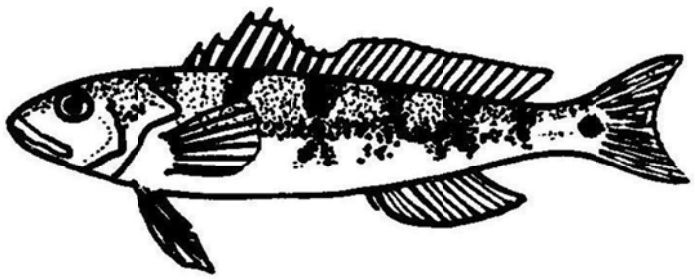
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Black Margate
Francés: Lippu Croupia
España: Burro, Pompón

CABAICUCHO

Diplectrum pacificum Meek and Hildebrand
FAO 1,70(02)131

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SERRANIDAE*



CARACTERISTICAS:

El dorso es café-rojizo y el vientre es plateado o amarillento. Su alimentación es a base de sardina, camarón y calamar. Su cuerpo tiene escamas.

Esta especie se encuentra en los fondos lodosos y arenosos.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, su captura es incidental
TALLA: Máxima 25 cm
DISTRIBUCION: En el Pacífico
SE VENDE: Fresco

EN LA COCINA:

Su carne blanca, de sabor suave, firme y magra, lo mismo que su tamaño pequeño, lo hacen ideal para freír.

Después de limpiar perfectamente, y secarlo, con poca cantidad de harina espolvoreada en el cuerpo, se coloca en una sartén con suficiente aceite bien caliente. Se baja el fuego y se deja freir por un lado y otro. Se sirve con ensalada de lechuga y salsa de tomates verdes, chile, cebolla y cilantro, todo picado muy finamente, o molido en la licuadora con un mínimo de agua, sal y pimienta.

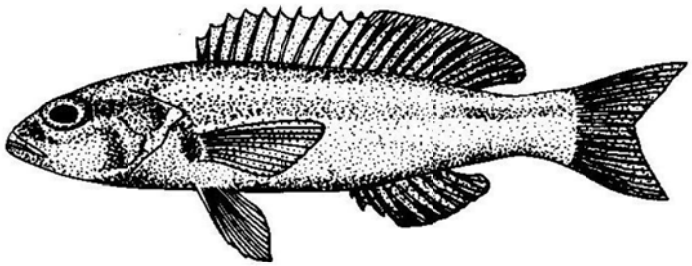
RECETAS PAGINAS:
338, 421
NOMBRES REGIONALES:
Guavina, Jurel de Castilla, Monda, Horqueta, Pez Ardilla
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Sea-Bass
Francés: Serranide
Alemán: Zachenbarsch
Italiano: Spigola, Perchia
Portugués: Robalo

CABAICUCHO

Diplectrum radiale (Quoy and Gaimard, 1824)
FAO 1,70(02)131

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SERRANIDAE*



CARACTERISTICAS:

En términos generales tiene las mismas características que el anterior, sólo que su coloración es diferente, su dorso es gris verdoso a café claro con dos rayas más oscuras a lo largo. Los costados de la cabeza son anaranjados y cruzados por líneas oblicuas de color azul pálido. Este colorido se advierte especialmente cuando los peces están vivos.

Habitan zonas someras, donde el fondo es lodoso o arenoso.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, su captura es incidental

TALLA: Máxima 30 cm
Media 20 cm

DISTRIBUCION: Golfo de México y Pacífico
SE VENDE: Fresco

EN LA COCINA:

Como la mojarra, son deliciosos fritos o asados, acompañados de salsa roja o verde y ensalada de papas, por ejemplo.

RECETAS PAGINAS:
338, 421

NOMBRES REGIONALES:

Aguavina, Extranjero, Guavina, Pez Ardilla, Serrano, Bolo

NOMBRES EN OTROS PAISES:

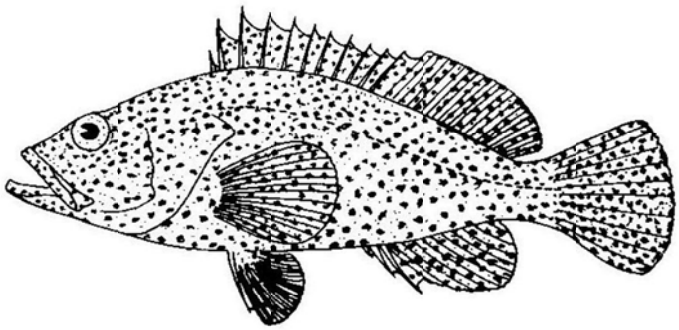
Inglés: Bolo Sea Bass

Francés: Serran Bolo
Alemán: Zackenbarsch
Italiano: Spigola, Perchia
España: Serrano Bolo

CABRILLA

Epinephelus adscensionis
(Osbeck, 1771)
FAO 1,70(02)042

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SERRANIDAE*



CARACTERISTICAS:

Es un pez simpático y que en experiencias submarinas ha llegado a observar un comportamiento amistoso con el hombre. Su colorido es muy especial. Su dorso es café oscuro de manchas grandes del mismo color en todo el cuerpo, además tiene dos manchas negras de mayor tamaño, una en la aleta dorsal y otra sobre el inicio de la cola. Carnívoro, se alimenta de peces, cangrejos y camarones. Es uno de los habitantes de las áreas rocosas y de los arrecifes de corales, de las aguas poco profundas.

Según el artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca, *la captura o explotación de esta especie se encuentra reservada a las Sociedades Cooperativas de Producción, y las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera Ejidal. Para la captura de la cabrilla se requiere concesión o permiso.*

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, con mayor abundancia de marzo a agosto

TALLA: Máxima 61 cm, 3.6 kg
Comercial 35 cm, 2.3 kg

DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDE: Fresco, congelado, en filetes o ruedas

EN LA COCINA:

La carne es blanca o ligeramente rosada, firme, de sabor suave, y grasosa. Sus filetes son muy apreciados para freír, ya sean capeados o empanizados. Es una carne adecuada para toda clase de guisos horneados o fritos. También es muy buena en ceviche y budines.

RECETAS PAGINAS:
337, 349, 384, 457

NOMBRES REGIONALES:

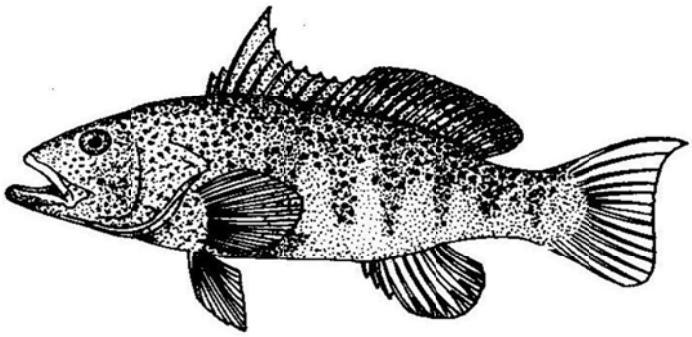
Cabrilla, Cabrilla Mora, Lucero, Mero, Cabrilla Pinta

NOMBRES EN OTROS PAISES:
Inglés: Rock Hind
Francés: Mérou Oualioua
Alemán: Zackenbarsch
Italiano: Cernia, Sciarrano
Portugués: Mero, Garoupa
España: Mero, Cherna, Cherne, Mero Cabrilla

CABRILLA DE ROCA

Paralabrax maculatofasciatus
(Steindachner, 1868)
FAO 1,70(02)405,05

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SERRANIDAE*



CARACTERISTICAS:

Habitan entre las rocas, sus cuerpos de color café olivo, están totalmente cubiertos por manchas de color negro o rojizo. Siete barras tenues atraviesan transversalmente los costados de su cuerpo. Al crecer, las manchas se hacen menos intensas, pero las barras subsisten durante toda su vida.

Se le encuentra sobre los fondos lodosos y arenosos en zonas de poca profundidad.

Según el artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca, *la captura o explotación de esta especie está reservada a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera y a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera Ejidal. Para la captura de la cabrilla se requiere concesión o permiso.*

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 56 a 60 cm 2.6 kg
DISTRIBUCION: De San Pedro, California, hasta Acapulco, Gro.,

incluyendo el Golfo de California

SE VENDE: Congelado, fileteado, fresco entero

EN LA COCINA:

Su carne blanca de sabor suave, de consistencia firme, grasosa y con espinas fácilmente desprendibles, es muy apreciada por los conocedores. Es uno de los mejores pescados para la famosa bullabesa o para preparar una sopa verde, en la que se doran ajos picados, cilantro, perejil, yerbabuena y si se desea, también unas hojas de epazote picadas, se agrega agua, caldo "granulado de pollo" y cuando está en plena ebullición se agregan los filetes o rodajas de cabrilla.

En algunas regiones se aprecia especialmente el hígado de cabrilla por su alto contenido de Vitamina D.

RECETAS PAGINAS:
337, 349, 384, 457

NOMBRES REGIONALES:
Cabrilla, Cabrilla de Arena, Cabrilla Pinta, Cabrilla de Sargazo

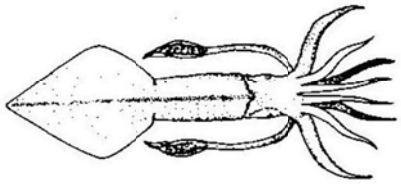
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Spotted Cabrilla, Spotted Bass, Spotted Rock Bass
Francés: Serranide ou Bar
Alemán: Zackenbarsch
Italiano: Spigola
Portugués: Robalo
España: Mero

CALAMAR ALETA LARGA

Loligo pealei Le Sueur, 1821
FAO 3,21(04)001,05

Clase: *CEPHALOPODA*
Orden: *TEUTHOIDEA*
Familia: *LOLIGINIDAE*



CARACTERISTICAS:

Los calamares son moluscos muy activos: viajan en grandes grupos y con sus tentáculos apresan a los pececillos que encuentran a su alcance. Cuando se sienten amenazados expulsan su tinta para confundir al atacante. El color de estos animales va de café rojizo a oscuro en el dorso, y descolorido en su parte ventral. Los tentáculos salen de la cabeza, la cual tiene ojos salientes de gran tamaño. De los 10 tentáculos, ocho son de igual tamaño y tienen varias filas de ventosas. Dentro del cuerpo tiene un solo "hueso" (pluma de calamar), que da consistencia a su cuerpo blando.

Bentónico, habita en las profundidades del mar, cuya temperatura varía entre 10 y 14° C. Durante el día permanecen en el fondo, de noche emergen y se dispersan en una amplia área. En verano y en las aguas cálidas, ocasionalmente, aparecen en la superficie.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, especialmente de mayo a junio

TALLA: Máxima 47 cm (los machos crecen más que las hembras)
Común 20 cm (machos), 12 cm (hembras)

DISTRIBUCION: Golfo de México y Mar Caribe

SE VENDE: Fresco, congelado, enlatado

EN LA COCINA:

Una vez desprendida "la pluma" y ya limpios, los calamares pueden prepararse de muchas formas. Aprovechando la tinta se cuecen y pican, se fríen con cebolla, ajo, tomate rojo picado y se sazonan con sal y pimienta, agregándoles vino blanco, la tinta desleída en vino, hierbas de olor y quien guste de algo dulce, pasitas; también aceitunas y hierbas de olor; son deliciosos simplemente asados a la plancha, o rellenos de sus propios tentáculos picados con otros ingredientes como pan molido y tomate rojo sazonado.

RECETAS PAGINAS:
313, 325, 384, 385

NOMBRES REGIONALES:

Calamar

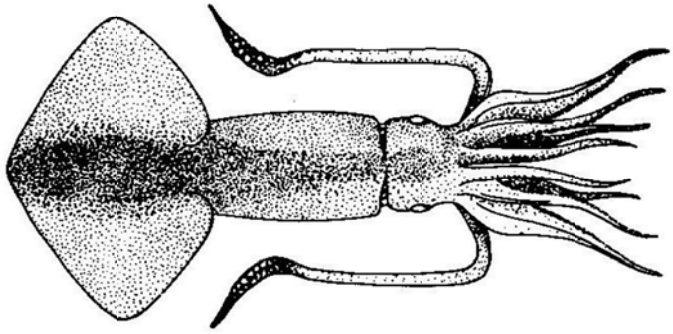
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Common Squid
Francés: Calmar
Alemán: Kalmar
Italiano: Calamaro
Portugués: Lula
España: Calamar Común

CALAMAR GIGANTE

Dosidicus gigas
(D'Orbigny 1835)

Clase: *CEPHALOPODA*
Orden: *TEUTHOIDEA*
Familia: *OMMASTREPHIDAE*



CARACTERISTICAS:

Calamar viene de la palabra "*Calamario*" que en latín significa tintero debido al líquido negro que lanza para enturbiar el ambiente cuando se encuentra en peligro de ser atacado. Color: rosa pálido hasta el púrpura, pasando por el color café.

Algunos de ellos, pertenecientes al género *Architeuthis*, que llegan a medir hasta seis metros. Inclusive existe la leyenda de un solitario y enorme calamar que llaman "Kraken", que habita las profundidades marinas y cuyo tamaño, se dice, es de hasta treinta metros, y más aún, con sus tentáculos extendidos.

El calamar gigante es oceánico, su distribución está asociada con la riqueza de nutrientes, que contienen las aguas, mismos que sirven de alimento a especies pelágicas menores, mismas que conforman la dieta básica del calamar.

Son nadadores poderosos y a menudo se presentan en cardúmenes abundantes.

TEMPORADA DE PESCA: Primavera a verano, principios de otoño
TALLA: Máxima 4 m, 7 a 12 kg Común, hembras 35 a 40 cm (4 a 6 meses de edad), machos 18 a 25 cm (2 a 3 meses de edad)

DISTRIBUCION: Costa occidental de Baja California y Golfo de California. La mayor abundancia

se encuentra en el Golfo de California y la costa del Pacífico

SE VENDE: Fresco, congelado, en filetes

EN LA COCINA:

Con los filetes de calamar gigante se preparan milanesas, cuyo sabor es delicioso. También asados a la plancha y servidos con limón, o cocidos en agua con sal, hierbas de olor, cebolla y ajo picados y preparados en ceviche.

RECETAS PAGINAS:

313, 325, 384, 385

NOMBRES REGIONALES:

Calamar Gigante

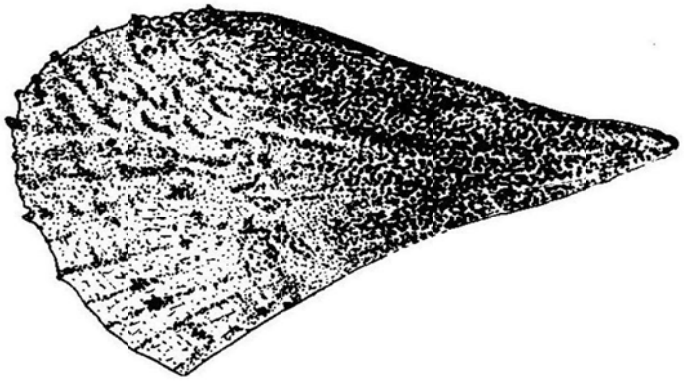
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Jumbo Flying Squid
Francés: Encornet Géant
Alemán: Kalmar
Italiano: Calamaro Gigante
España: Libia Gigante

CALLO DE HACHA

Atrina rigida (Lighfoot, 1786)

Clase: *BIVALVIA*
Orden: *MYTILOIDA*
Familia: *PINNIDAE*



CARACTERISTICAS:

Dentro de las almejas ésta es una de las mejores. Su forma semeja un abanico. El color de la concha es café y el borde del interior es aperlado; el músculo es la parte comestible.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 38 cm
Común 20 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: El músculo fresco o frescongelado
EN LA COCINA:

El pequeño músculo muy suave y blanco del callo de hacha es como dirían los italianos un "boccato di cardinale". Su suave sabor se acentúa, en crudo, sólo con unas gotas de limón.

Hay quienes lo empanizan y fríen. Se sirve con mayonesa y salsas diversas. También en crudo con limón resulta en un delicioso ceviche o cóctel.

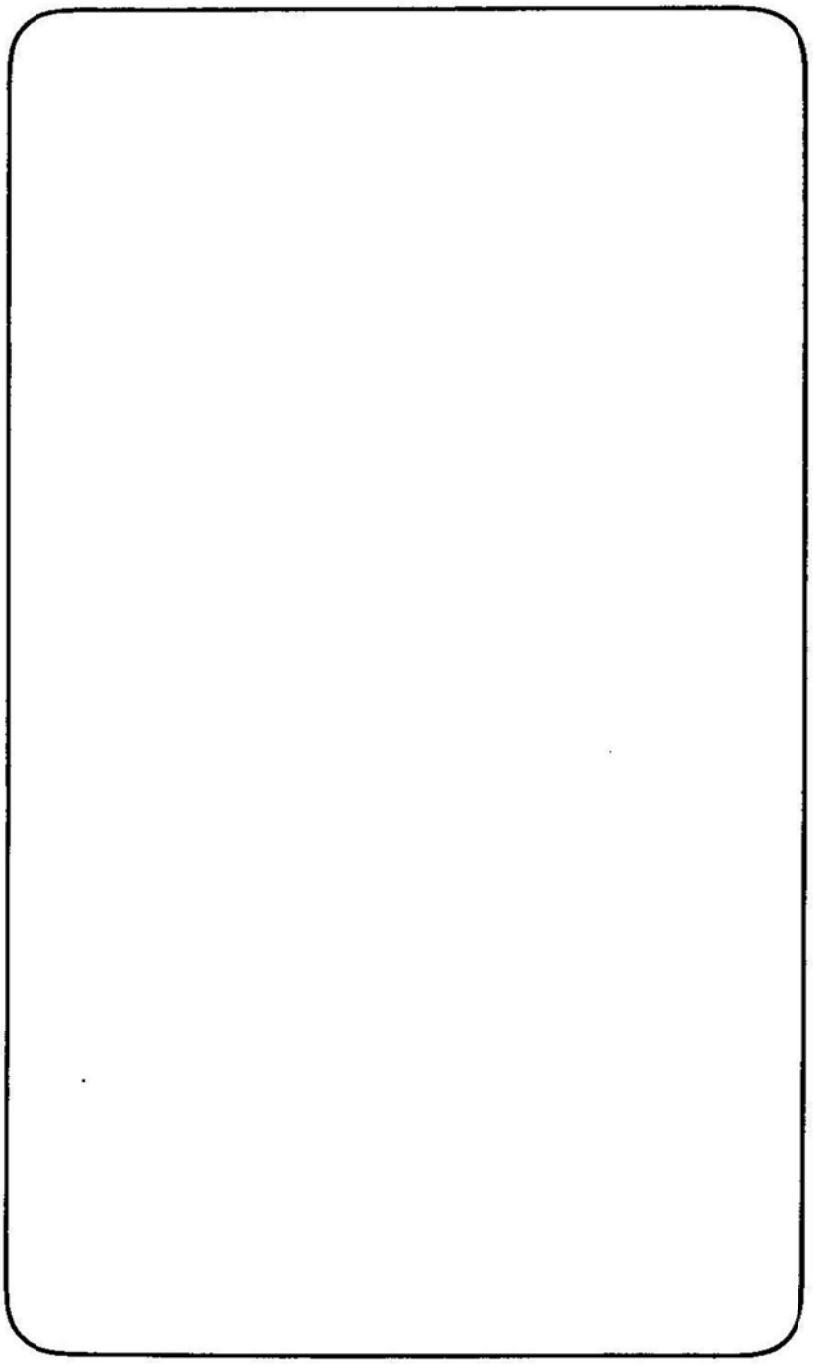
RECETAS PAGINAS:
295

NOMBRES REGIONALES:

Callo de Hacha

NOMBRES EN OTROS PAISES:

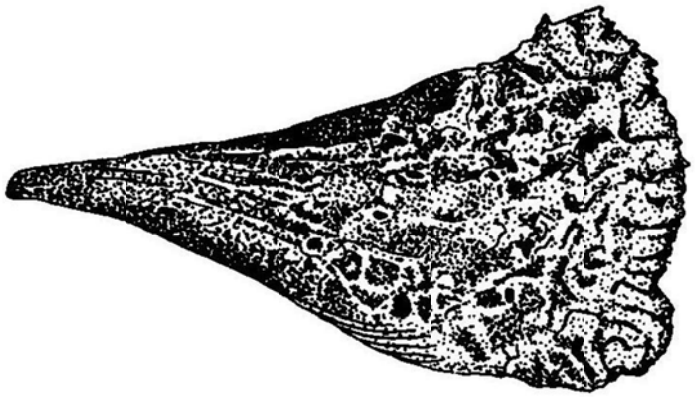
Inglés: Stiff Pen Shell
Francés: Pirine Raide
España: Pina Tiesa



CALLO DE HACHA

Pinna rugosa Sowerby, 1835

Clase: *BIVALVIA*
Orden: *MYTILOIDA*
Familia: *PINNIDAE*



CARACTERISTICAS:

Semejantes en su forma a un abanico o pluma, su concha trigonal es translúcida y de color amarillo claro. Sobre la superficie se marcan siete costillas de color pardo o gris oscuro que recorren la concha. El interior es café oscuro lustroso y nacarado. Se encuentran en el mar, en las barras, lagunas costeras y esteros. Son omnívoros, su dieta se basa en partículas animales y vegetales, larvas, etc.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, especialmente de abril a noviembre

TALLA: Máxima 30 a 40 cm de longitud, 15 a 20 cm de ancho

DISTRIBUCION: Desde la costa oeste de Baja California Sur y Golfo de California, hasta el centro sur del Pacífico
SE VENDE: Fresco, congelado, sin concha

EN LA COCINA:

Con unas gotas de limón, en crudo, es delicioso; la carne fibrosa y algo correosa de este molusco se saltea con aceite de oliva y ajo hasta que tome un color dorado, y antes de servirlo se espolvorea con perejil fresco finamente picado; también puede agregársele pan molido. Su cocción debe tomar poco tiempo ya que se endurece a mayor tiempo de cocimiento.

RECETAS PAGINAS:
295
NOMBRES REGIONALES:

Concha Hacha, Hacha China, Pluma de Mar, Hacha Larga

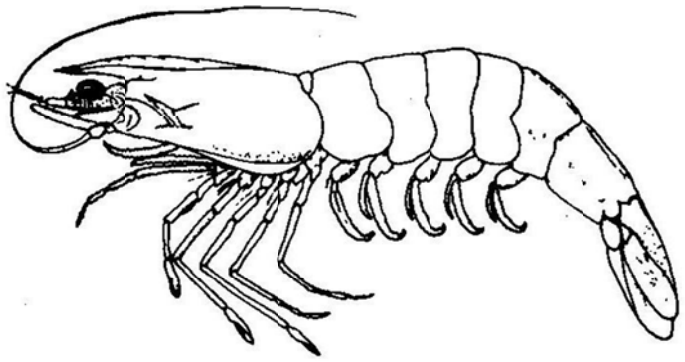
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Penn-Shell

CAMARON CAFE

Penaeus aztecus Ives, 1891
FAO 2,28(01)001,01

Clase: *CRUSTACEA*
Orden: *DECAPODA*
Familia: *PENAEIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su color es pardo o café, con el extremo posterior de la cola azulado. La coloración varía considerablemente. Algunas veces, además de café tiene matices naranja o amarillentos y rojizo verdoso. Cabe aclarar, que este colorido se aprecia, especialmente mientras están vivos.

Los adultos, son muy activos durante la noche y en el día se entierran en la arena. Se encuentran desde la línea de la costa, hasta profundidades de casi cien metros, donde existen lodos o lodos arenosos que están mezclados con fragmentos de conchas; los jóvenes se encuentran en aguas estuarinas de fondos turbios y fangosos y con fragmentos de conchas. Según el artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca *la captura o explotación de esta especie se encuentra reservada a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera y a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera Ejidal. Para la captura del camarón se requiere concesión o permiso especial.*

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año y especialmente de junio a septiembre en la zona de Campeche
TALLA: Máxima 19.5 cm (machos), 23.6 cm (hembras)
Común 15 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, congelado, cocido, enlatado, seco-salado, con y sin cabeza, polvo, ahumado en latas

EN LA COCINA:

Especialmente sabroso y nutritivo. Se comprueba su frescura por la consistencia firme y elástica de su carne blanca. A los camarones grandes y gigantes debe retirárseles una vena negra, de materia fecal, que corre por su lomo. Cuando están congelados con todo y caparazón, éste puede retirarse antes o después de cocido. El arte de cocer correctamente los camarones consiste en poner agua a hervir con un trozo de cebolla, cilantro y un diente de ajo. Si son salados no se agrega sal. Cuando el agua está en plena ebullición se añaden los camarones lavados, preferiblemente con su caparazón; el término exacto de cocimiento es cuando el camarón cambia de color, cuatro a seis minutos únicamente. El camarón debe quedar firme para garantizar el sabor. También son exquisitos los camarones grandes, partidos en dos, a lo largo, con todo y caparazón, asados a la plancha, aderezados al mojo de ajo, con mantequilla derretida o mayonesa y limón.

RECETAS PAGINAS:
296, 297, 298, 303, 318, 330, 335, 337, 350, 351, 354, 386, 388, 441, 442, 453

NOMBRES REGIONALES:

Camarón Café, Camarón Moreno, Camarón Pardo

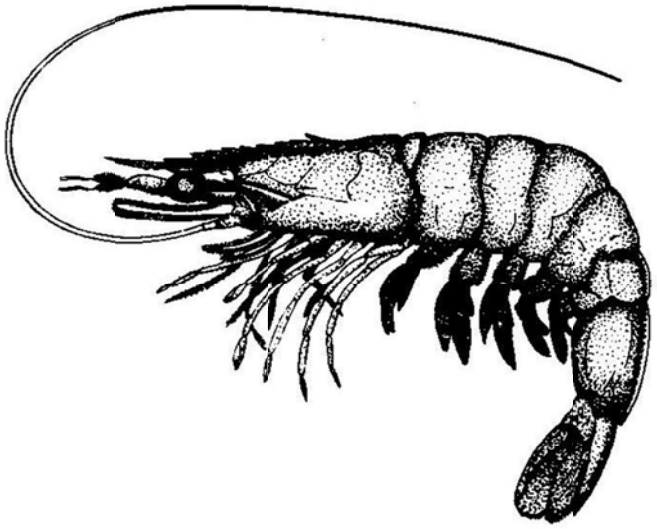
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Southern Brown Shrimp, Northem Brown Shrimp, Golden Shrimp
Francés: Crevette Royale, Crevette Cafe
Alemán: Garnele, Nordseekrabbe
Italiano: Gamberetto
Portugués: Camrão Mouro
España: Quisquilla, Camarón Café Norteño

CAMARON CAFE

Penaeus californiensis Holmes, 1900
FAO 2,28(01)001,04

Clase: *CRUSTACEA*
Orden: *DECAPODA*
Familia: *PENAEIDAE*



CARACTERISTICAS:

Esta especie es del litoral del Pacífico, siendo su captura más intensa en la zona del noroeste de México, en donde se encuentran las tallas comerciales más aceptadas internacionalmente.

El color de los ejemplares adultos es pardo o gris claro, sin embargo puede variar según el tamaño o el ambiente donde habitan.

Habita en profundidades hasta de cien metros, en fondos lodosos o arenosos. En su mayoría, prefieren profundidades mayores, de 25 a 50 metros. Las formas juveniles se encuentran en los estuarios.

Se practica con éxito el cultivo del camarón en estanques costeros.

La explotación o captura de

esta especie se encuentra reservada a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera y a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera Ejidal. Para la captura del camarón se requiere de concesión o permiso especial, según el artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca.

TEMPORADA DE PESCA: Del 15 de septiembre al 15 de julio (veda anual del 15 de junio al 15 de septiembre)

TALLA: Máxima 24 cm
Común 10 cm

DISTRIBUCION: Se encuentra en abundancia en el litoral del Pacífico hasta las costas de Sud-América.En la costa este de Baja California y Golfo de California
SE VENDE: Congelado, fresco, enlatado, seco, cocido, salado, con o sin caparazón, ahumado, en latas

EN LA COCINA:

El camarón puede ser: blanco, rosado, café, azul y cristal. Sus sabores varían ligeramente. El clásico caldo de camarón se prepara con camarón seco, y las tortas, con polvo de camarón. La forma más popular de consumir camarones es en cóctel, para esto se prefieren los llamados "de pacotilla" cuyo tamaño es pequeño y se venden cocidos y congelados en bolsas de plástico (en ocasiones, para su conservación, ya tienen sal).

También son muy ricos preparados a la plancha, con su caparazón, en este caso se hace un corte a lo largo del camarón, se abre y se quita la vena negra, bajo el chorro de agua.

Cuando compre camarones tenga presente que un kilo de camarón fresco se reducirá a medio después de pelado y hervido.

RECETAS PAGINAS:
296, 297, 298, 303, 318, 330, 335, 337, 350, 351, 354, 386, 388, 441, 442, 453

NOMBRES REGIONALES:

Camarón Kaki, Camarón Café, Camarón Pata Amarilla

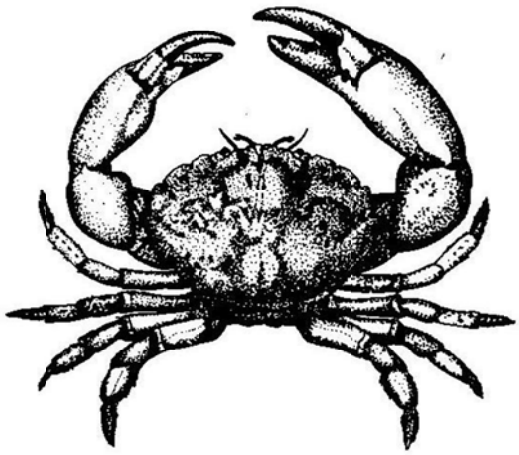
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Brown Shrimp, Yellowleg Shrimp
Francés: Crevette Pattes, Jaunes
Alemán: Garnele, Nordseekrabbe
Italiano: Gamberetto Grigio
Portugués: Camarão Negro
España: Camarón Patiamarillo, Quisquilla

CANGREJO MORO

Menippe mercenaria (Say, 1818)
FAO 2,29(10)050,01

Clase: *CRUSTACEA*
Orden: *DECAPODA*
Familia: *XANTHIDAE*



CARACTERISTICAS:

Cangrejo de caparazón oval cuyas tenazas son grandes y robustas. Avanza con rapidez, lateralmente. Los adultos tienen un color que varía entre el rojizo-café oscuro a negro y cuando son jóvenes azul purpúreo con bandas de color crema y rojas. En tiempos pasados se consideraba a la carne del cangrejo como remedio contra la tos.

Cuando son jóvenes y pequeños habitan en estuarios de agua salada, entre conchas y pastos marinos. Al crecer emigran al mar donde se encuentran entre las grietas y rocas a profundidades de 50 metros.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 13 cm (machos), 12 cm (hembras)
Común 9 cm de anchura del caparazón

DISTRIBUCION: Golfo de México y Caribe
SE VENDE: Fresco, entero o solamente las tenazas

EN LA COCINA:

Es el más apreciado entre todos los cangrejos. Lo mejor para el consumo, es la carne de sus tenazas, que se machacan en un

mortero para obtener la pulpa que es deliciosa, ligeramente dulce y jugosa, de sabor muy fino y suave. Es apropiada para preparar cremas, sopas y salpicón. Para cualquiera de estas preparaciones debe retirarse la carne después de cocidos los cangrejos.

RECETAS PAGINAS:
331, 388

NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Stone Crab
Francés: Crabe Caillou Noir
España: Cangrejo de Piedra Negra

CARACOL ROSADO

Strombus gigas Linnaeus, 1758
FAO 3,10(16)002

Clase: *GASTEROPODA*
Orden: *NEOGASTEROPODOS*
Familia: *STROMBIDAE*

CARACTERISTICAS:

Es uno de los caracoles más conocidos. La concha blanca y áspera tiene una abertura rosada, brillante y lisa con bordes amarillos. Dentro vive el caracol que, cuando adultos su labio es grueso y presenta una coloración rosa plateada, en ocasiones verde brillante. Suelen encontrarse sobre lechos de hierbas, también se les encuentra sobre planicies de arena a profundidades de entre uno y 30 metros bajo el mar. La concha se utiliza para tallado de camafeos, lámparas y brazaletes.

TEMPORADA DE PESCA: 1° de octubre a 14 de julio

TALLA: Máxima 32 cm
Común 24 cm

DISTRIBUCION: Sur del Golfo de México y todo el Caribe
SE VENDE: Fresco, en escabeche, la carne picada o desmenuzada, enlatado

EN LA COCINA:

Calcule de seis a ocho caracoles por persona. Por lo general se vende sin concha.

Lávelo, y si desea, puede quitar la piel obscura que lo cubre. Tiene un punto de color café que hay que quitar (corte con un cuchillo) antes de prepararlo. Una vez limpio, se recomienda golpearlo con un martillo para que se ablande.

Se puede consumir crudo, con limón o previamente remo-

jado con vinagre y hierbas de olor. Su cocción en este caso debe ser de unos minutos. Su sabor delicioso va perfectamente con un escabechado o salteado, en una sartén con aceite y ajos picados y dorados. Antes de servir se espolvorea con perejil finamente picado.

Se puede preparar en ceviche: se corta la carne en cuadritos regulares y se deja marinar en jugo de limón durante cuatro horas. Pasado ese tiempo se mezcla con los ingredientes acostumbrados en ese platillo.

También es sabroso salteado en poco de aceite, que debe estar muy caliente; se saltea el caracol cortado en rebanadas finas por unos minutos.

La cocción prolongada endurece su carne.

RECETAS PAGINAS:
297, 303, 317, 394

NOMBRES REGIONALES:

Caracol Burro

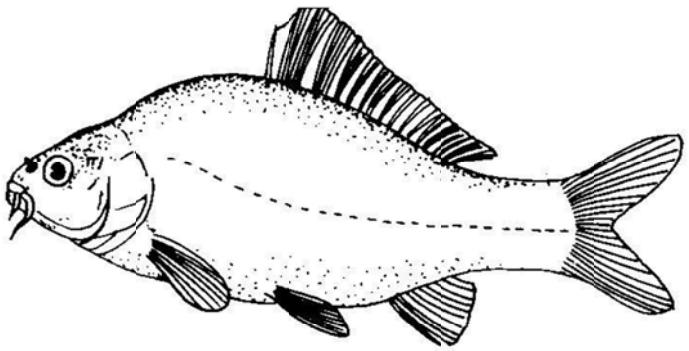
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Pink Conch
Francés: Strombe Rosé
España: Cobo Rosado

CARPA COMUN

Cyprinus carpio comunis
FAO 1,40(02)002, 01

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *CYPRINIFORMES*
Familia: *CYPRINIDAE*



CARACTERISTICAS:

La carpa fue el primer pez domesticado por el hombre. Hace 2,500 años los chinos iniciaron su cultivo, y en nuestros días se produce masivamente en aguas dulces. En México fue introducida hace un siglo y puede encontrársele en las aguas de lagos, ríos, lagunas y estanques en muchas partes de la República Mexicana, donde es objeto de extensa ciprinicultura.

La ciprinicultura es el cultivo de las especies que integran la familia de los ciprínidos o sean las carpas.

El color del dorso de la carpa común es verdoso olivo y su vientre amarillo, según su medio. Su cuerpo está cubierto por escamas gruesas que pueden ser doradas brillantes, si son de río o pardas si son de estanque. Con sus barbas, selecciona su comida y la engulle con su boca y sus dientes faríngeos. La carpa común puede vivir hasta cincuenta años y tiene un crecimiento rápido, de diez a quince centímetros por año; se adapta a toda clase de climas en aguas dulces, claras o turbias. Es omnívora.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año

TALLA: Máxima 1 m, 32 kg
Común 50 a 60 cm

DISTRIBUCION: En toda la República

SE VENDE: Fresca, ahumada, tatemada, seco-salada

EN LA COCINA:

La carpa se aprovecha al máximo, desde la cabeza a la cola. Se aconseja untarla de jugo de limón o naranja y dejarla reposar durante una hora para eliminar un ligero sabor a humedad. La carne de la carpa común tiene espinas. Es blanda y se deshace en hojuelas, por lo tanto es apropiada para asar, hornear o freír. Su carne es ideal para la preparación de albóndigas y resultan exquisitas añadiendo un trozo de otro pescado, como robalo o huachinango.

De ninguna manera deben desaprovecharse sus huevas, que se preparan hervidas con hierbas de olor, cebolla y sal, sólo por unos tres o cinco minutos y que se limpian, desmenuzan y mezclan con mayonesa, crema y pimentón, lo cual da como resultado una deliciosa pasta para untar sobre pan o tortillas tostadas.

RECETAS PAGINAS:
303, 332, 352, 353, 389, 390, 391, 392, 393

NOMBRES REGIONALES:

Carpa Israel, Carpa Escamuda, Carpa Silvestre, Matolote, Hocicona, Carpa Espejo

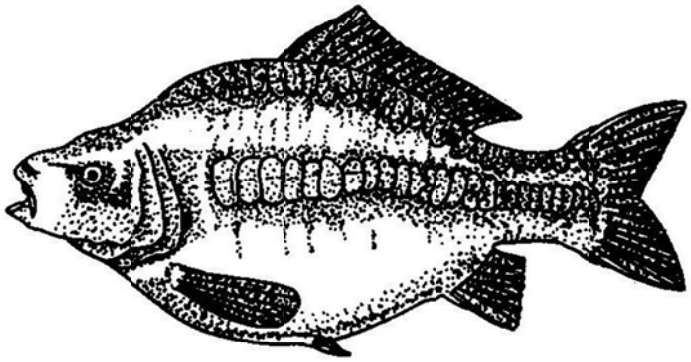
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Carp, Common Carp
Francés: Carpe Comune, Carpe d'Europe
Alemán: Weissfisch Karpfen
Italiano: Carpa
Portugués: Carpa

CARPA DE ISRAEL

Cyprinus carpio specularis
Linnaeus
FAO 1,40(02)002

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *CYPRINIFORMES*
Familia: *CYPRINIDAE*



CARACTERISTICAS:

Los dos pequeños bigotes en la comisura de sus labios, le permiten escoger su alimento; se compone tanto de insectos como de plantas acuáticas. Su dorso es color verdoso y su vientre amarillo. Tiene escamas gruesas que cubren la piel. Limpia la arena del fondo alimentándose con desperdicios.

En las zonas cálidas y templadas de México empieza a reproducirse desde los cuatro meses de edad. Pueden lograrse hasta cuatro desoves al año. Es omnívora, no necesita alimentación especial.

Se alimenta de granos de maíz, arroz, gusanos y desperdicios que encuentra en el fondo. Prefiere las aguas dulces, lentas, templadas, ya sean claras o turbias. Le gustan los fondos lodosos con mucha vegetación.

TALLA: Máxima de 1.30 m, 32 kg
Común de 50 a 60 cm
DISTRIBUCION: Se encuentra en todas las aguas estancadas del país, en lagunas como Chapala, El Infiernillo, Cuitzeo, Yuriria, etc. Es una de las especies que más se producen para el consumo humano
SE VENDE: Fresca, seca, salada, congelada, ahumada

EN LA COCINA:

De sabor bien definido, sin grasa, la carne blanca y abundante de

la carpa, es ideal para consumirla entera, asada, sobre carbón, sin retirar las escamas. La carne la puede moler, se prepara en hamburguesas, albóndigas o al horno, en sopas, partida en rebanadas gruesas. Se aconseja dejarla reposar una hora, ya sea en jugo de naranja o agua con un chorro de vinagre para que se desfleme el sabor característico de los peces de aguas dulces. Sin embargo hay quienes lo preparan al natural.

RECETAS PAGINAS:
303, 332, 352, 353, 389, 390, 391, 392, 393

NOMBRES REGIONALES:

Carpa Espejo, Carpa Royal, Carpa Seleccionada, Cara Lineada

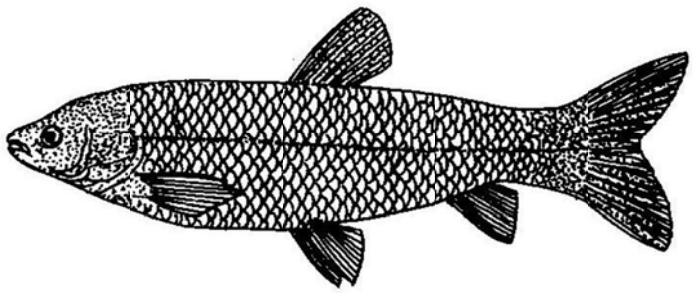
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Carp
Francés: Carpé
Alemán: Weissfisch Karpen
Italiano: Carpa
Portugués: Carpa
España: Carpa

CARPA HERBIVORA

Ctenopharyngodon idella (Valenciennes)
FAO 1,40(02)035,01

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *CYPRINIFORMES*
Familia: *CYPRINIDAE*



CARACTERISTICAS:

Se diferencia de las otras carpas porque su alimento es exclusivamente a base de hierbas, tales como alfalfa y plantas acuáticas, y su color verde-oliva claro hasta verde oscuro depende del color o turbiedad del agua en que vive. Igual que las otras carpas no tiene dientes en la boca sino en la faringe. Esta carpa fue introducida a nuestro país durante 1965, procedente de China y cumple una función especial: controla el crecimiento de la maleza acuática. Se adapta a todos los climas.

TEMPORADA DE PESCA: Julio, agosto y septiembre

TALLA: Máxima 2 m, 60 kg
Común 80 cm, 30 kg

DISTRIBUCION: Orillas de la presa El Infiernillo, Chapala, Pátzcuaro y en más de 30 ríos, tanto de la vertiente del Golfo de México como del Pacífico

SE VENDE: Fresca, salada, ahumada

EN LA COCINA:

Su carne blanca de sabor fuerte, magra y firme, tiene espinas, por lo cual se recomienda freírla entera, asada o en albóndigas, ya que se deshace fácilmente.

La carpa es muy sabrosa si sabe uno prepararla. Su carne es blanca alternada con partes más oscuras. Hay que cercenar estas

partes, y quitarlas, ya que son muy fibrosas y su sabor es menos agradable. La carpa es excelente también ahumada y para preparar albóndigas de muchas maneras. Se pueden también combinar con distintas especies.

RECETAS PAGINAS:
303, 332, 352, 353, 389, 390, 391, 392, 393

NOMBRES REGIONALES:
Carpa Herbívora, Amura Blanca

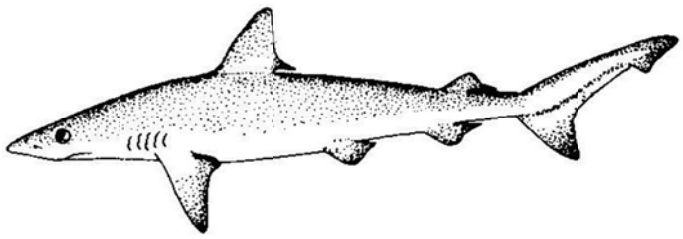
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Grass Carp
Francés: Carpe Chinoise

CAZON

Carcharhinus porosus (Ranzani, 1839)
FAO 1,08(02)

Clase: *CHONDREICHTHYS*
Orden: *LAMNIFORMES*
Familia: *CARCHARHINIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su color es gris con tintes rojizos. El dorso azul grisáceo, con el vientre más pálido. Las aletas pélvicas, en algunos tiburones, presentan un color rojizo. La piel es áspera sin escamas. Es una especie costera, que habita en aguas poco profundas entre 16 y 32 metros, sobre fondos lodosos, especialmente en estuarios. Cazón, se le llama también a la cría de una especie de tiburón.
TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 1.20 m
Común 90 cm
DISTRIBUCION: Costa norte del Golfo de México
SE VENDE: Seco-salado, fresco; se aprovechan las aletas

EN LA COCINA:

Dentro de la gastronomía yucateca, como la chiapaneca, el cazón es un pescado tradicional. Su carne blanca, firme y de suave sabor, de alto valor nutritivo (24.5 proteínas en 100 gramos), se puede preparar tanto en salsas de tomate rojo, como en rebanadas fritas, filetes o ceviche. El cazón no se aprovecha íntegramente pues tiene poca carne, ya que su cabeza es muy grande en proporción a su cuerpo. Para cocinar el cazón lo importante es saber desprender la piel, que es aprovechable frita como chicharrón. No tiene espinas y posee un alto contenido de agua.

Los expertos aconsejan aprovechar tanto la cabeza como las aletas para preparar caldo. El caldo de cabeza o aleta de cazón, resulta ligero y transparente cuando después de su cocimiento se cuela; puede acompañarse con verduras ligeramente cocidas a que queden crocantes.

RECETAS PAGINAS:
318, 337, 341, 368, 370, 394, 395, 396, 443

NOMBRES REGIONALES:

Cazón de Ley, Chaspat

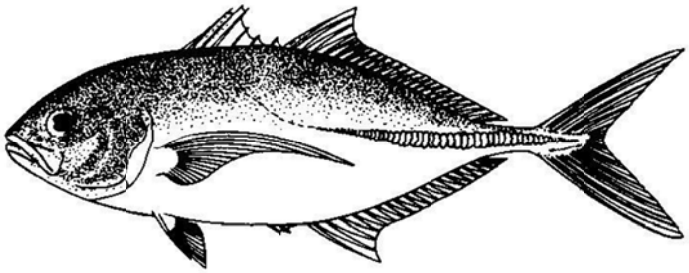
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Small Tail Shark
Francés: Réquin Tiqueue
Italiano: Squalo
España: Tiburón Poroso

COJINUDA

Caranx crysos (Mitchill, 1815)
FAO 1,70 (23)044,26

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CARANGIDAE*



CARACTERISTICAS:

El color de su dorso es de un verde-azuláceo oscuro a olivo claro, el vientre de dorado a gris plateado. Cuando es joven, tiene aproximadamente siete barras oscuras en el cuerpo que al crecer desaparecen, tiene escamas pequeñas y finas. Se mueven en grandes grupos (cardúmenes) a gran velocidad, cerca de la costa.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 62 cm
Común 35 cm

DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDE: Fresca, congelada, salada y como carnada

EN LA COCINA:

Los expertos aprecian mucho la carne de la cojinuda por ser de la llamada azul, que caracteriza a la carne de pescado grasosa. La carne firme, de pocas espinas y blanquecina es ideal para que con cada dorso se forme un filete. Para quienes gustan de disfrutar el sabor del pescado al natural, los filetes de cojinuda pueden prepararse en conserva como el arenque o las sardinas. Ya limpios se colocan en un envase con tapa y se bañan con una mezcla de dos tazas de vinagre, dos de agua, dos o tres cucharadas de azúcar, una de sal, pimientas enteras, laurel en hojas, un trozo de rama de canela y cebolla rebanada, que se hierve

previamente y se vacía sobre los filetes, se tapa y después de entibiarse se colocan en el refrigerador por tres días antes de consumirlos. Se sirve con crema agria y papa hervida.

RECETAS PAGINAS:
421, 422

NOMBRES REGIONALES:

Cojinera, Jurel

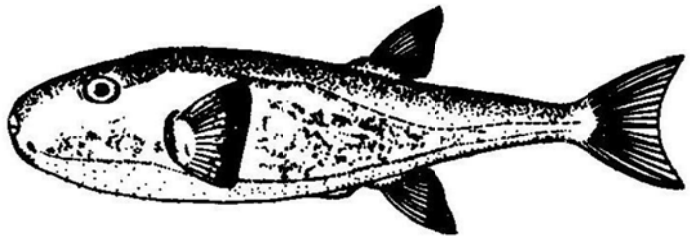
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Blue Runner, Golden Jack, Hard Tailer Jack, Yellow Jack
Francés: Carangue
Alemán: Bastardmakrele
Italiano: Carangidi
Portugués: Chumberga Guaricema, Xare
España: Cojinuda Negra

CONEJO

Lagocephalus laevigatus
(Linnaeus, 1766)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *TETRAODONTIFORMES*
Familia: *TETRAODONTIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su dorso gris oscuro cambia a gris claro conforme alcanza los costados y vientre que son plateados. Tiene algunas barras de color oscuro en el lado superior. Habita en las áreas cercanas a la costa a una profundidad de 60 metros, sobre fondos arenosos o lodosos. Nada solitario o en pequeños grupos, a los cuales se agrega conservando su independencia.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, su captura es incidental
TALLA: Máxima 1 m
Común 60 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco

EN LA COCINA:

Su carne blanca, magra y firme con espinas fáciles de desprender, y su tamaño, lo hacen muy adecuado para rebanadas que se fríen y sirven con ensalada, y también para guisados con verduras.

Al horno en trozo, con mantequilla, cebollas y papas en rebanadas delgadas, cubierto el recipiente, se deja cocinar con un poco de agua o vino blanco, sal y pimienta. No desperdicie la cabeza o cola, prepare un caldo o sopa.

RECETAS PAGINAS:
383

NOMBRES REGIONALES:

Conejo, Tambor, Mondeque, Tamboril

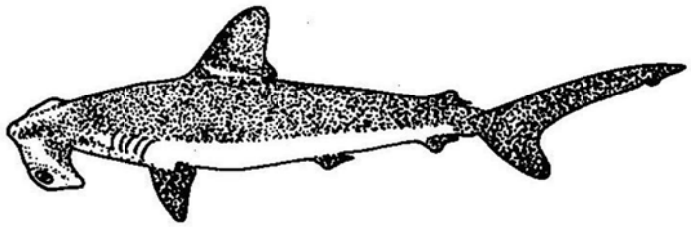
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Smooth Swellfish, Smooth Puffer, Rabitfish
Francés: Compére Lisse
España: Tamboril Mondeque

CORNUDA

Sphyrna zygaena (Linnaeus)
FAO 1,64(01)001

Clase: *CHONDRICHTHYES*
Orden: *SQUALIFORMES*
Familia: *SPHYRNIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su color es verde-olivo o café en el dorso y tiene sombras grises y pálidas en los costados. La insólita forma de su cabeza, lo hace aparecer como un martillo, no sólo por su forma sino también por su fuerza. Tiene un orificio nasal en cada lóbulo que le permite localizar cualquier olor. Por su aspecto podría hacer pensar que es peligroso, sin embargo no se tiene noticia de que haya atacado al hombre. Se encuentra en aguas tropicales, cerca de la costa y en alta mar, generalmente cerca de la superficie.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año

DISTRIBUCION: Golfo de California, Mazatlán, Sin.
TALLA: Máxima 4.02 m
Común 98 cm - 1.04 m
SE VENDE: Fresco-congelado y seco-salado

EN LA COCINA:

Los expertos consumidores de pescado, los japoneses, aprecian mucho la textura granulosa de su carne, que es dura y oscura. En nuestro país resulta una magnífica alternativa al bacalao o cazón seco-salado. El pescado seco-salado puede prepararse en deliciosas croquetas. Después de remojar el pescado durante un día y una noche, cambiando el agua ocasionalmente, se desmenuza. Aparte

se cuecen unas papas que se machacan, y se agregan unas zanahorias crudas, ralladas, a esta mezcla; se agrega el pescado desmenuzado huevo y se hace una pasta con las manos formando tortitas o croquetas, enharinándolas y dorándolas en aceite caliente. Se consumen calientes o al tiempo. Son un alimento completo que los niños pueden llevar a la escuela como lunch.

RECETAS PAGINAS:
318

NOMBRES REGIONALES:

Pez Martillo, Cornuda de Corona, Cabeza de Pala

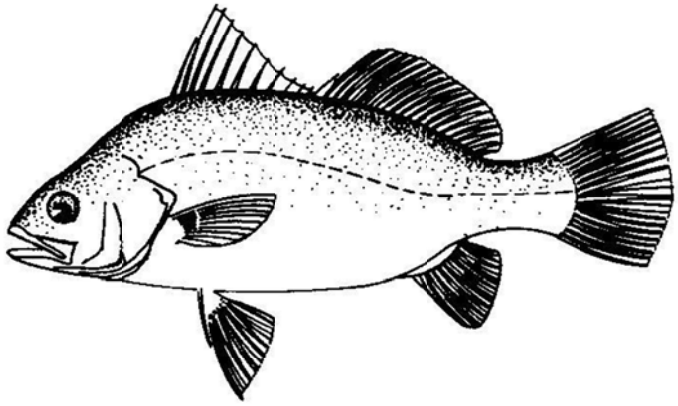
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Hammer Head Shark, Bull Head
Francés: Requin-Marteau
Alemán: Hammerhai
Italiano: Pesce Martello
Portugués: Martelo, Cacao Martelo
España: Pez Martillo

CORVINA

Bairdiella chrysoura
(Lacépède, 1803)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCIAENIDAE*



CARACTERISTICAS:

Se le llama también "roncador", porque tiene la facultad de emitir sonidos parecidos al croar de las ranas. Su dorso varía las tonalidades de su colorido, va del verde-olivo al gris azulado. El vientre y los lados inferiores son plateados brillante y aletas amarillo oscuro. Todo su cuerpo se cubre con escamas chicas y finas. Habitan sobre fondos arenosos y lodosos a una profundidad entre 16 y 40 metros, cerca de las costas.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 35 cm
Común 20 cm

DISTRIBUCION: Golfo de México y Caribe
SE VENDE: Fresco o congelado, su carne se usa también como carnada

EN LA COCINA:

Su carne, tan blanca como la del robalo y de textura firme. Puede cocinarse en sopas, partido en dos o tres partes, para aprovechar la cabeza y la cola. Teniendo pocas espinas y fácilmente desprendibles, es un pescado ideal para freír entero, hornear, asar o hervir; su carne tiene un poco de grasa que la hace aún más deliciosa.

RECETAS PAGINAS:
382, 397

NOMBRES REGIONALES:

Charrito, Gurrubata, Corvineta,
Roncador

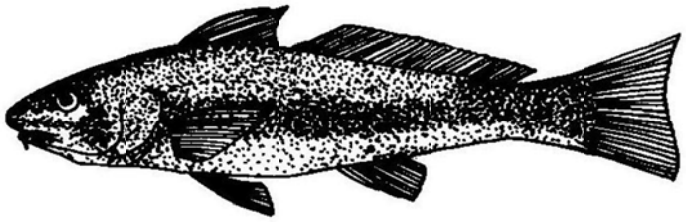
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Silver Perch, Yellowtail,
Mademoiselle, Silver Croaker
Francés: Mamselle Blanche
Alemán: Gelbschwanz
Italiano: Ricciola
Portugués: Perca
España: Corvineta Blanca

CORVINA DE CALIFORNIA

Menticirrhus undulatus
(Girard, 1854)
FAO 1,70(37)039

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCIAENIDAE*



CARACTERISTICAS:

La característica más llamativa de esta especie de corvina es una barbilla en la mandíbula inferior. Su dorso es de color gris que puede variar a un azul acerado y presenta unas manchas negras; todo su cuerpo tiene reflejos metálicos, grises en los costados y el vientre es blanco. Son peces grandes y se encuentran solitarios o en grupos pequeños. Prefieren los fondos de poca profundidad y arenosos o lodosos, pero firmes. Se encuentran a lo largo y a poca distancia de la costa abierta. Se alimentan de cangrejos que encuentran en la arena y son grandes consumidores de almejas.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año

TALLA: Máxima 80 cm, 3.8 kg
Común 60 cm, 3.2 kg

DISTRIBUCION: Costa del Pacífico de Baja California, Golfo de California y Pacífico Centro Sur

SE VENDE: Fresco, fileteado-congelado

EN LA COCINA:

La carne se caracteriza por ser blanca, magra y de sabor suave, sus espinas son fáciles de retirar y puede prepararse con ajos dorados y perejil recién picado. También va muy bien al horno.

Otra forma de preparación es en un poco de aceite, dorando ligeramente los filetes por ambos lados y colocándolos en un platón; en la misma sartén dorando ajos picados con chiles anchos, sin semillas ni venas y cortados con tijeras, en tiras, vaciando finalmente todo esto sobre los filetes y espolvoreando con sal. Aproveche la cabeza y la cola para sopas o caldos.

RECETAS PAGINAS:
382, 397

NOMBRES REGIONALES:

Boca Dulce, Corvina, Gurrubata, Roncadina, Berrugata

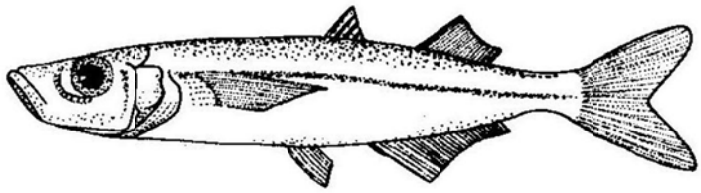
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: California Corbina

CHARAL BLANCO

Chirostoma chapalae
Jordan y Snyder

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *MUGILIFORMES*
Familia: *ATHERINIDAE*



CARACTERISTICAS:

Son peces pequeños y delgados, se deshidratan con facilidad, lo que permite secarse rápidamente al sol y almacenarse por mucho tiempo (de 6 a 8 meses).

Su cuerpo es blanco plateado y puede considerarse un pez mexicano, prefiere las aguas lentas de los lagos, sin maleza acuática, cuyas profundidades sean de 6 a 10 metros. Las aguas deben ser claras o poco turbias con fondos arenosos y grava.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, especialmente de febrero a mayo
TALLA: Máxima 14 cm, 12 gr
Común 5 a 12 cm, 8 gr

DISTRIBUCION: Río Lerma, Lago de Chapala, Michoacán, Jalisco y Guanajuato
SE VENDE: Fresco, seco-salado y curado, empanizado, tatemado, enchilado

EN LA COCINA:

Aunque tiene espinas, estas son perfectamente comestibles; su sabor suave y la calidad de su nutritiva carne, lo caracterizan como un pescadito de alto valor. Cuando están secos, basta colocarlos sobre una parrilla o sartén caliente y moviéndolos sin cesar, dejar que se doren. Se sirven en tacos con salsa mexicana o guacamole. Cuando son de tamaño más grande se venden fritos como boquerones. Se preparan

tortas de charales en salsa verde, que constituyen un platillo regional tradicional.

RECETAS PAGINAS:
333

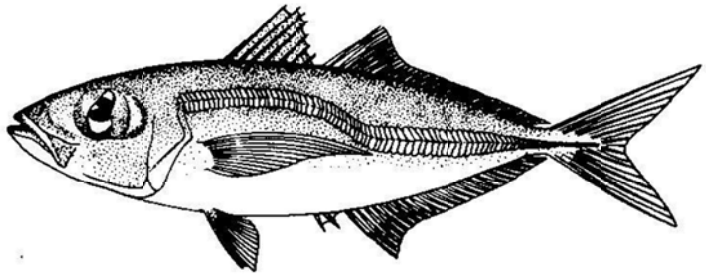
NOMBRES REGIONALES:

Tripilla

CHARRITO

Trachurus lathami Nichols, 1920
FAO 1,70(23)004,11

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CARANGIDAE*



CARACTERISTICAS:

De gran parecido con los pámpanos, este pez tiene la parte superior del cuerpo y la cabeza de color azul-verdoso oscuro, que varía a azul oscuro o claro. Por arriba de los ojos presenta una área negra pequeña. La parte inferior del cuerpo es plateada-blanquecina o amarillento-dorada. Es una de las especies que forma cardúmenes (grupos) y nadan a una profundidad que varía entre 50 y 90 metros, a veces se encuentran en la superficie. Desovan en el mar cerca de la costa durante los meses de abril a junio. Cuando es muy joven puede encontrársele a 200 metros de profundidad.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, su captura es incidental
TALLA: Máxima 33 a 39 cm
Común 20 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco; es poco conocido

EN LA COCINA:

Su carne firme, blanca y magra, de espinas fácilmente desprendibles, puede cocerse o freirse para disfrutar su suave sabor.

RECETAS PAGINAS:
310

NOMBRES REGIONALES:

Charrito, Garretón

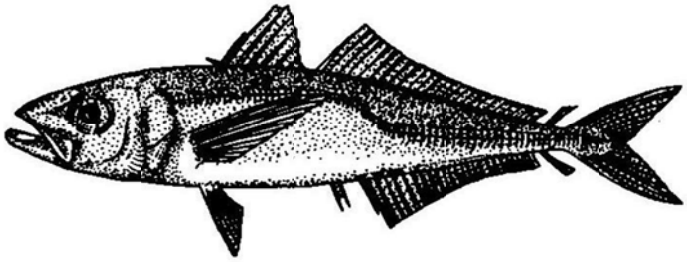
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Rough Scad, Saurel
Francés: Chinchard Frappeur
Alemán: Stöcker
Italiano: Suro, Sugarello
Portugués: Chicharro
España: Chicharro Garreton

CHARRITO

Trachurus symetricus
(Ayres, 1855)
FAO 1,70(23)004,06

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CARANGIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su dorso es verde iridiscente y en ocasiones de un color azul lustroso o moteado, con manchas brillantes y oscuras. El vientre es plateado. Es una especie costera, de mar abierto, que forma cardúmenes que se mueven en aguas profundas.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 90 cm
Común 30 cm
DISTRIBUCION: Desde California a la costa occidental de Baja California Sur
SE VENDE: Enlatado y fresco

EN LA COCINA:

Pertenece a la familia de los pámpanos y palometas. Su carne firme, blanca y magra, con espinas fáciles de desprender, se cocina tanto en salsa roja como verde, también va muy bien en sopas o frito. Su tamaño permite cocinarlos enteros. Es una especie que debe ser reconocida y apreciada.

RECETAS PAGINAS:
310

NOMBRES REGIONALES:

Caballo, Macarela Caballa, Ojotón

NOMBRES EN OTROS PAISES:

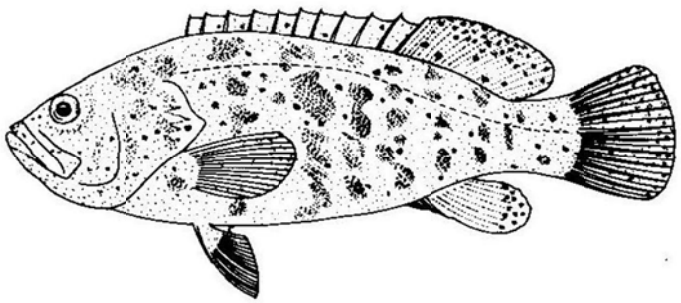
Inglés: Jack Mackarel
Francés: Chinchard

Alemán: Stöcker
Italiano: Suro
Portugués: Chicharro

CHERNA

Epinephelus itajara
(Lichtenstein, 1822)
FAO 1,70(02)042

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SERRANIDAE*



CARACTERISTICAS:

Esta especie es la más grande entre los meros y chernas, es un pez muy común del Atlántico.

Su color es generalmente de verduzco a gris o con pequeñas manchas oscuras. Cuando aún es joven se aprecian bandas verticales e irregulares. Prefiere las áreas de manglares, cerca de las costas y de poca profundidad. Habita en cuevas grandes, grietas de los corales y ruinas hundidas en el mar.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año y más abundante de julio a septiembre
TALLA: Máxima 2.40 m, 26 kg
Común 1 m

DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, salado, congelado, ahumado

EN LA COCINA:

Tiene la carne blanca, firme y con muchas escamas. Es delicioso ahumado o fresco.

La tradicional cocina del sureste, aprovecha íntegramente la cherna, cuyo tamaño, grande, ofrece la ventaja de saborear los carnosos y jugosos filetes y rebanadas, ya sea en sopas o salsas. Se consume también ahumado y resulta, de este modo, especialmente sabroso.

RECETAS PAGINAS:
398, 419

NOMBRES REGIONALES:

Cherna Americana, Cherna de Vivero, Guasa

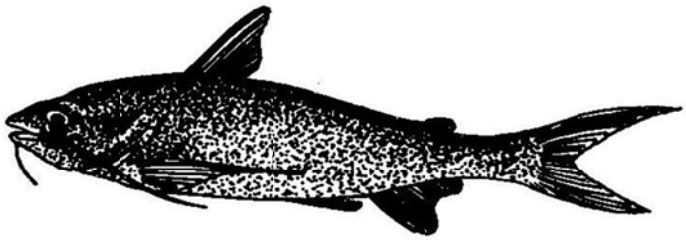
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Giant Grouper, Grant Grouper, Jew Fish
Francés: Mérou Géant
Alemán: Judenfisch
Italiano: Cernia Gigante
Portugués: Meio, Garoupa
España: Mero-Guasa

CHIHUIL

Bagre panamensis (Gill, 1863)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *CYPRINIFORMES*
Familia: *ARIIDAE*



CARACTERISTICAS:

Entre los bagres o chihuiles se encuentran especies de importancia comercial, casi todas pertenecen a la familia *Ariidae*, y son comestibles.

Su característica más relevante es carecer de escamas y poseer unas barbillas en la región próxima a la boca en la mandíbula inferior. Tiene la cabeza grande y es el bagre marino. El dorso es gris brillante y en la porción del vientre, el color es blanco. Habita en aguas poco profundas, cercanas a la costa, especialmente cuando el fondo es lodoso o existe una combinación de lodo y arena.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, más abundante de noviembre a mayo

TALLA: Máxima 55 cm, 4 kg

DISTRIBUCION: Costas del Pacífico en Baja California y Golfo de California

SE VENDE: Fresco y para la preparación de harina

EN LA COCINA:

La carne es blanca, firme, de sabor fuerte y grasosa, con espinas fáciles de separar. Se aprovecha poco de su cuerpo ya que la cabeza es muy grande, sin embargo, esta carne tiene un sabor exquisito para quien gusta de la variedad. Se puede preparar en ceviche blanco, dejando reposar los cubos de su carne durante

cuatro o cinco horas en jugo de limón y agua. Se sirve en vasos con una pizca de orégano y al lado: tomate, cilantro, chile y pepino picados para aderezar.

RECETAS PAGINAS:
298, 338, 342, 348, 356, 380, 381

NOMBRES REGIONALES:

Bagre, Chihuil, Bagre de Alta Mar

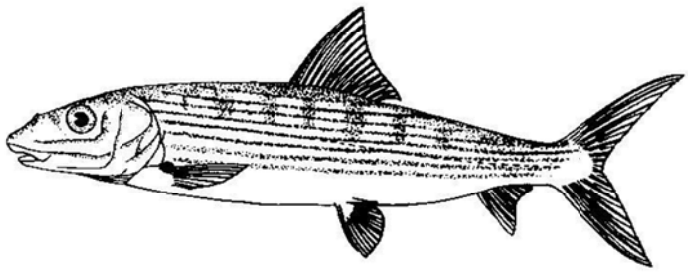
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Catfish
Francés: Poisson-Chat
Alemán: Meerwelse
Italiano: Pescigatto di Mare
Portugués: Gata

CHILE

Albula vulpes (Linnaeus, 1758)

Clase: *OSTHEICHTHYS*
Orden: *CLUPEIFORMES*
Familia: *ALBULIDAE*



CARACTERISTICAS:

Los pescadores de Guaymas lo bautizaron con el nombre de "chile", quizá por su forma alargada, parecida a nuestros chiles. Vivo, su color es verde-azul en el dorso, con líneas horizontales y oscuras que desaparecen cuando el pez muere. Sus costados son plateados. Cuando son jóvenes, tienen por lo general diez barras verticales oscuras sobre el dorso. El chile, habita en aguas costeras poco profundas, estuarios y bahías cuyos fondos son lodosos o arenosos.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, su captura es incidental

TALLA: Máxima 40, en algunos casos hasta 91 cm
Común 35 cm, 455 gr

DISTRIBUCION: Golfo de México, en el Pacífico, de San Diego a Panamá
SE VENDE: Fresco, salado

EN LA COCINA:

Tiene la carne blanca, suave y magra. Quienes gustan de la comida china, seguramente lo han probado; aunque tiene espinas, los pescadores lo aprecian por su excelente sabor. Busque un chile y prepárelo asado o frito ¡es delicioso!

RECETAS PAGINAS:

NOMBRES REGIONALES:

Macabí, Quijo, Pez Señorita, Lisa Francesa, Piojo, Ratón

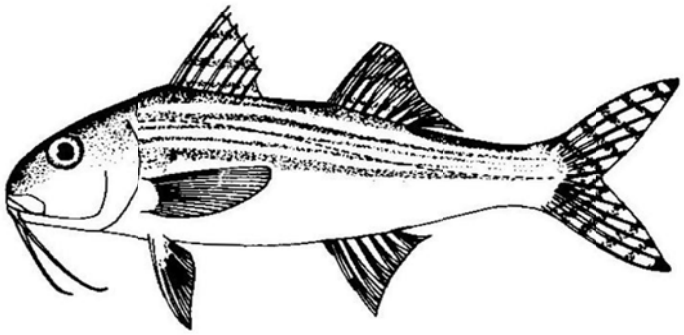
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Bonefish, Lady Fish
Francés: Banane de Mer
Alemán: Damenfisch
Portugués: Mirim, Urbana Mirim, Ubanara
España: Macabí

CHIVATO

Upeneus parvus (Poey, 1853)
FAO 1,70(41)251

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *MULLIDAE*



CARACTERISTICAS:

Las barbas largas que salen de su mandíbula inferior, es la característica que le ha valido los nombres de chivito, chivato y otros con que los pescadores lo llaman. Es un pez pequeño de gran colorido, su cuerpo es color naranja rojizo, con barras oscuras y en el vientre presenta bandas longitudinales de color amarillo. Habita los fondos arenosos y lodosos, se encuentra en profundidades de 40 a 100 metros en aguas cálidas de la parte norte del Golfo de México.

TEMPORADA DE PESCA: Pesca incidental
TALLA: Máxima 25 cm
Común 20 cm

DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, congelado

EN LA COCINA:

Su carne es semi roja, ideal para freír. Escoja los más pequeños y dórelos en aceite, su espina es comestible.

RECETAS PAGINAS:
313

NOMBRES REGIONALES:

Chivato, Barbón, Chivo, Salmonete

NOMBRES EN OTROS PAISES:

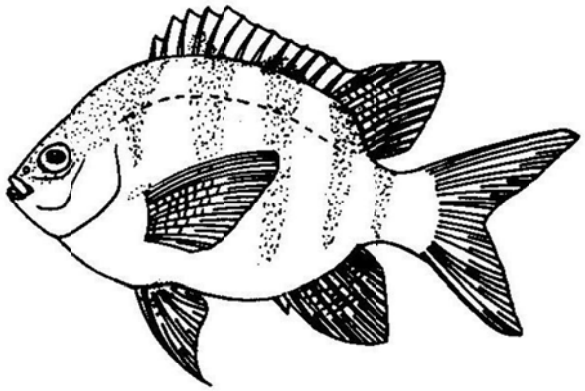
Inglés: Dwarf Goatfish
Francés: Rouget Souris Mignon

Alemán: Meerbarbe
Italiano: Triglia
Portugués: Salmonete
España: Salmonete, Rayuelo

CHOPA

Abudefduf saxatilis
(Linnaeus, 1758)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *POMACENTRIDAE*



CARACTERISTICAS:

Tiene un gran parecido a la mojarra, aunque es mayor; el dorso y los costados son de color amarillo-grisáceo, brillante, presenta cinco barras negras a los lados y disminuyen de tamaño al llegar al vientre, que es blanco. Su cuerpo tiene escamas gruesas y duras. Generalmente, habitan las aguas poco profundas. Al alcanzar el tamaño adulto forman grupos en los arrecifes poco profundos, los fondos de coral y también los arenosos de las desembucaduras de los ríos.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, más abundante de noviembre a junio en el Pacífico y tiempo de lluvias en el Golfo

TALLA: Máxima 20 cm
Común 15 cm
DISTRIBUCION: En ambas costas de América. En el Pacífico, de Baja California a Perú y en el Atlántico, de las costas del Golfo de México a Uruguay
SE VENDE: Fresca, salada

EN LA COCINA:

Su carne es tan blanca como el robalo, ideal para freír, guisar en sopas o al horno. Sin embargo asada es como mejor resulta. Cuando vaya a comprar una chopa prefiera las de mayor tamaño, saben aún mejor.

RECETAS PAGINAS:
298

NOMBRES REGIONALES:

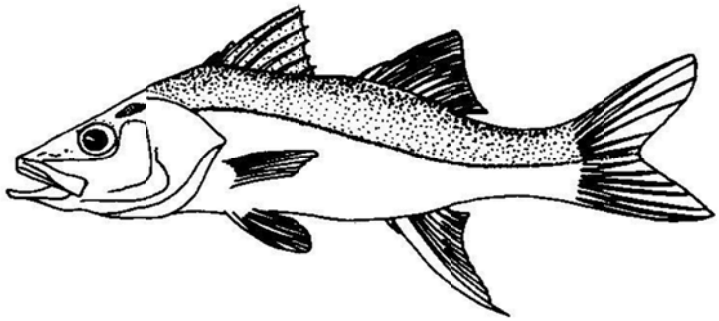
Mojarra Rayada, Jaqueta, Pintano

NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Sargeant Major, Demoiselle
Francés: Chauffet Soleil
España: Petaca Rayada

CHUCUMITE
Centropomus parallelus
Poey 1869
FAO 170(01)025

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CENTROPOMIDAE*



CARACTERISTICAS:

Esta especie se parece a los robalos, sin embargo este pez es más pequeño. Las mandíbulas son muy pronunciadas hacia adelante. El color del dorso varía de un verde-café a un café-amarillo. Los costados y el vientre son plateados con una línea horizontal y oscura a los lados. Tiene escamas delgadas. Habita en las aguas costeras, estuarios y lagunas, depositando sus huevecillos cerca de la boca de los ríos.

Generalmente prefieren aguas poco salobres o aguas dulces.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año y más abundante de septiembre a diciembre

TALLA: Máxima 58 cm, 3 kg
Común 25 cm, 500 gr
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, salado

EN LA COCINA:

Su carne, grasosa, blanca y suave, es ideal para freír, especialmente envuelta en una pasta a base de harina, huevo, un poco de polvo de hornear, leche y sal, la que puede batirse en licuadora. Envuelta en la pasta y frita por ambos lados, se sirve después de escurrida con salsa mexicana casera o alguna industrializada, en tacos.

RECETAS PAGINAS:
299

NOMBRES REGIONALES:

Robalo, Chucumite

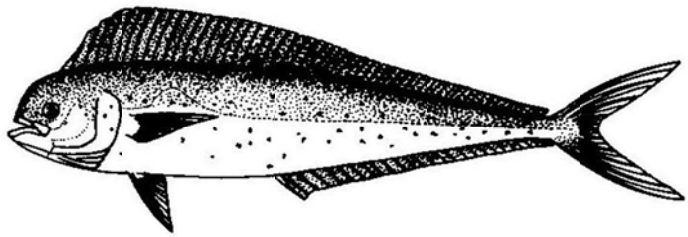
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Little Snook, Gabb Snook, Fat Snook, River Snook
Francés: Brochet de Mer, Crossie Chucumite
Portugués: Camarin, Robalo
España: Robalo Chucumite

DORADO

Coryphaena hippurus
(Linnaeus, 1758)
FAO 1,70(28)071,01

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CORYPHAENIDAE*



CARACTERISTICAS:

Esta especie se caracteriza por presentar un color variable que cambia rápidamente. Su dorso es de color azul metálico brillante, en vida. Los costados son plateados, igualmente con tonos dorados; al morir cambia a gris, con matices verdes. Tiene escama fina y escasa. Habita en mar abierto, aunque también se acerca a las zonas costeras.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, especialmente octubre a mayo

TALLA: Máxima 2 m, 20 a 34 kg Media 1 m, 12 a 18 kg

DISTRIBUCION: Golfo de México y de California a Perú en el Pacífico
SE VENDE: Fresco, ahumado

EN LA COCINA:

La carne del dorado es muy apreciada por los gastrónomos, su color es gris (carne azul), sin espinas. Se consigue ahumada, y es ideal para ceviches, horneada, guisada y al horno. Sus costados, sin filetear, pueden bañarse con una salsa preparada a base de chiles ancho y pasilla, ajo, cominos, orégano, cebolla y jugo de naranja. En el horno se cocina durante 20 minutos y es un platillo delicioso.

RECETAS PAGINAS:
353, 399, 400

NOMBRES REGIONALES:
353, 399, 400
Delfín, Doradilla, Llampuga

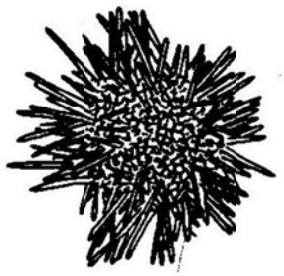
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Dolphin, Common Dolphinfish
Francés: Coryphène Commune, Dorade Tropicale
Alemán: Goldmakrele
Italiano: Lampuga
Portugués: Doirada, Dourado
España: Lampuga, Dorado Común

ERIZO PURPURA

Strongylocentrotus purpuratus
(Clark, H. 1913)
FAO 6,93(02)004

Clase: *EQUINOIDEA O ECHINOIDEA*
Orden: *ECHINOIDA*
Familia: *STRONGYLOCENTROTIDAE*



CARACTERISTICAS:

El cuerpo está cubierto de espinas agudas que ocultan su caparazón, en el cual se hallan encerradas sus partes internas; el cuerpo tiene forma de corazón. A los de su clase se les llama "equinodermos", que significa "cuerpo espinoso", entre ellos se incluye a las estrellas de mar, sin embargo el erizo es el más espinoso de todos. Se encuentran sobre las rocas o sobre la arena de las costas a profundidades hasta más de 200 metros. Algunos son habitantes permanentes de hoyos que ellos mismos escarban en la arcilla dura o roca blanda de las aguas costeras. Se mueven por medio de sus espinas, su alimento es a base de algas marinas, animales muertos, pequeños organismos y de la arena que ingieren, de la cual extraen el contenido orgánico.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
DISTRIBUCION: En todo el litoral del Pacífico mexicano
SE VENDE: Solamente la hueva

EN LA COCINA:

Es un marisco excelente, rico en elementos minerales y de fácil digestión. Las huevas de erizos (de color púrpura) son apreciadas como manjar exquisito en los países mediterráneos desde hace mucho tiempo. Se conserva mal, hay que comerla completamente fresca.

Limpiar un erizo requiere una técnica especial (ver página 486), posiblemente algo difícil, sin embargo la experiencia indica que vale la pena extraer la hueva color púrpura y disfrutarla, ya sea en preparaciones con torta de huevo o como lo hacen los japoneses: colocar un trozo de hueva de erizo, en una salsa a base de soya, agua, limón y cebollín picado, tiene un sabor fuerte y perfumado que hace la delicia de los gourmets de todo el mundo.

RECETAS PAGINAS:
300, 451

NOMBRES REGIONALES:

Erizo Rojo, Erizo Púrpura

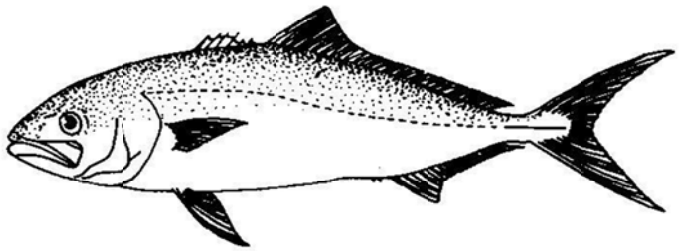
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Sea Urchin
Francés: Oursin
Alemán: Seeigel
Italiano: Riccio di Mare
Portugués: Dirico do Mar
España: Erizo de Mar

ESMEDREGAL

Seriola zonata (Mitchill, 1815)
FAO 1,70(23)048

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CARANGIDAE*



CARACTERISTICAS:

Dicen que donde está el esmedregal, siempre hay un tiburón; el esmedregal se alimenta con los desperdicios que deja el tiburón. Su color es azul-verde, oscuro en el dorso, el vientre y los costados son más claros, de plateado hasta blanco. En ocasiones tiene una banda oscura que comienza desde la parte posterior del ojo y que se prolonga a lo largo de todo el cuerpo, tiene escamas escasas y finas. Los adultos se encuentran en las aguas costeras, sobre la plataforma continental

Cuando son jóvenes se encuentran invariablemente cerca de la costa pero, al alcanzar la edad adulta migran hacia alta mar.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 69 cm, 5 kg
Común 47 cm, 1.7 kg
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, salado

EN LA COCINA:

La carne suave, de sabor fino y color gris oscuro, es llamada "carne azul". Se cocina frito, en rebanadas, ya que carece de espinas. También se prepara en guisados, con salsa de tomate rojo y hierbas de olor; resulta deliciosa en escabeche. Es una de las especies que los japoneses prefieren para el Sashimi, esto es: rebanadas delgadas del filete, remojadas en una salsa a base de soya, limón, agua y rabos de cebolla verdes, finamente picados.

RECETAS PAGINAS:
318

NOMBRES REGIONALES:

Guaimeove, Medregal

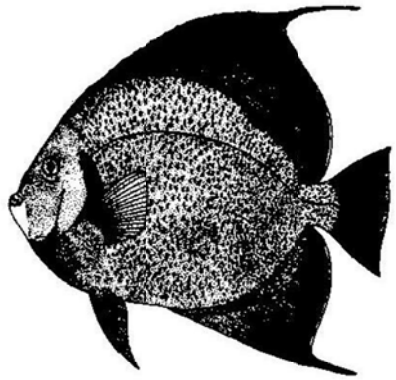
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Banded Rudderfish
Francés: Séniole Gueimeque
Alemán: Gelbschwanz, Bernsteinfisch
Italiano: Ricciola
Portugués: Charuteiro
España: Medregal Guaimeque Serviola

GALLINETA

Pomacanthus arcuatus
(Linnaeus, 1758)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *POMACANTHIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su forma curiosa, muy aplanada, lo caracteriza lo mismo que su colorido; la boca y la punta de "la nariz" son blancas en los adultos. El dorso es café-gris, con manchas negras en las escamas y cinco barras de color amarillo en la cabeza y cuerpo, que está cubierto de escamas muy finas. Habita los arrecifes de fondos duros, cerca de las costas. Se alimenta de cangrejos y percebes.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, más abundante de mayo a agosto
TALLA: Máxima 60 cm
Común 45 cm

DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresca, fileteada, congelada

EN LA COCINA:

Si usted llega a ver a la venta una gallineta o sus filetes, no deje pasar la oportunidad de saborear esta carne firme y blanca, cuyos filetes asados o empanizados son una experiencia especial. La tendrá que cortar con cuchillo porque es casi como un filete suave de res. Asela sobre un comal caliente untado con aceite y sírvala con un trozo de mantequilla aderezada con hierbas finas. Acompañe con papa hervida.

RECETAS PAGINAS:

NOMBRES REGIONALES:

Gallineta, Chirivita, Cachama Blanca, Mariposa, Payaso

NOMBRES ENOTROS PAISES:

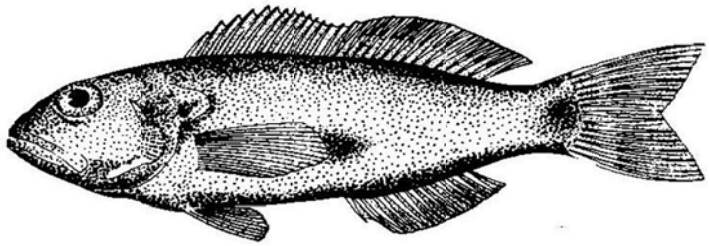
410

Inglés: French Angelfish, Butterflyfish, Gray Angelfish
Francés: Papillon
Alemán: Schmetterlingfisch
Italiano: Pesce Angelo
Portugués: Peixe-Bokboleta
España: Cachama Blanca

GUAVINA

Diplectrum euryplectum
Jordan y Bollman, 1889
FAO 1,70(02)131

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SERRANIDAE*



CARACTERISTICAS:

Le llaman también "extranjero", posiblemente por su capacidad de desarrollarse y vivir también en las aguas dulces. Su cuerpo es café oscuro que se torna más claro en el vientre, donde se transforma en amarillo-dorado, sus costados presentan alrededor de diez líneas oscuras, con una mancha oscura en la base de la aleta caudal. Su escama es muy delgada.

TEMPORADA DE PESCA: Diciembre a mayo en el Pacífico y junio a octubre en las costas del Golfo de México
TALLA: Máxima 17 cm, 500 gr.
DISTRIBUCION: Las costas de Baja California y el Pacífico
SE VENDE: Fresco

EN LA COCINA:

Es un pescado muy fino y exquisito, así lo catalogan los expertos; efectivamente su carne blanca y de consistencia blanda, tiene parecido con la del pescado blanco de Pátzcuaro o Chapala.

RECETAS PAGINAS:
313

NOMBRES REGIONALES:

Guavina, Extranjero

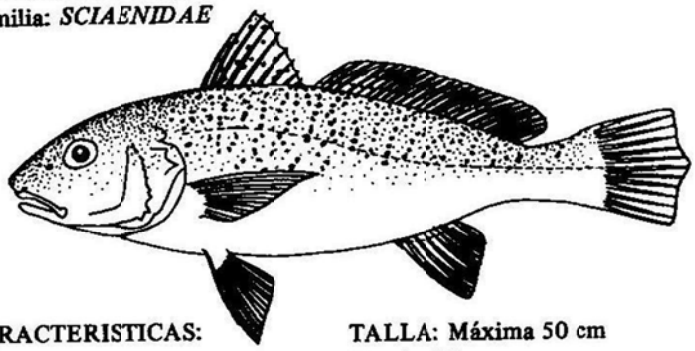
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Sea-Bass
Francés: Serranidé
Alemán: Zackenbarsch
Italiano: Spigola, Perchia
Portugués: Robalo
España: Mero, Cherne

GURRUBATA

Micropogonias undulatus
(Linnaeus, 1766)
FAO 1,70(37)038,04

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCIAENIDAE*



CARACTERISTICAS:

La característica más sobresaliente de un número de peces que se agrupan bajo este nombre (roncadores, roncachos, gurrubatas) es la facultad que tienen para emitir sonidos parecidos al croar de las ranas, los que se producen por la expulsión del aire contenido en la vejiga natatoria. Su dorso y los lados superiores son verduscos, con manchas negras, que forman líneas oblicuas descontinuadas e irregulares. Tiene escamas semigruesas. Vive aproximadamente a 100 metros de profundidad, en las aguas costeras, sobre fondos arenosos y lodosos. En los estuarios pone sus huevecillos y ahí, las crías encuentran su alimento.

TEMPORADA DE PESCA: Octubre a noviembre en el Pacífico y de septiembre a abril en el Golfo de México

TALLA: Máxima 50 cm
Común 30 cm

DISTRIBUCION: Abunda en el Golfo de México

SE VENDE: Fresco, congelado

EN LA COCINA:
Para fines culinarios, puede prepararse como una trucha; su carne tiene un color crema, el sabor es fino y se prepara con éxito, tanto frita como asada o en alguna salsa al horno. La más apreciada por los expertos es la que se pesca en la laguna de Tamiahua.

RECETAS PAGINAS:
299, 311, 313, 319, 339, 354, 355, 384, 412

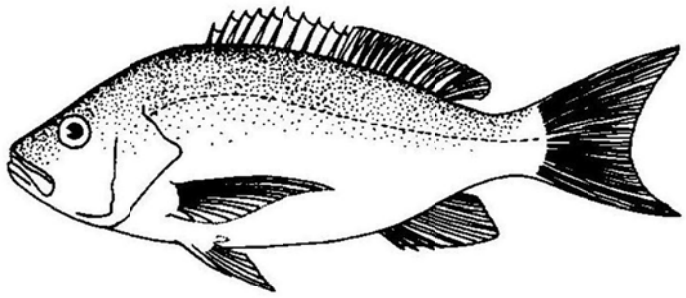
NOMBRES REGIONALES:
Rocandina, Croaca

NOMBRES EN OTROS PAISES:
Inglés: Atlantic Croacker, Hardheaded, Croacker
Francés: Tambour Brásilien
Alemán: Adlerfish
Italiano: Scienidi
Portugués: Corvina Brasileña
España: Corvinón Brasileño

HUACHINANGO DEL GOLFO

Lutjanus campechanus
(Poey, 1860)
FAO 1,70(32)027,22

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *LUTJANIDAE*



CARACTERISTICAS:

Uno de los peces más conocidos por los mexicanos es el huachinango, de color rojo uniforme; cuando están vivos se aprecian fácilmente unas bandas azules a lo largo de las hileras de escamas, a menudo compuestas de bandas translúcidas y oscuras alternadas. Cuando son jóvenes tienen en sus costados unas manchas difusas y negras que desaparecen al crecer. De pequeños se encuentran junto a la costa en grupos (cardúmenes), adultos se encuentran sobre fondos rocosos, de arena y lodosos.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año

TALLA: Máxima 80 cm, 2 kg
Común 60 cm, 1 kg o más
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, fileteado, salado, congelado

EN LA COCINA:

Es importante advertir que el huachinango se debe comprar entero para evitar fraudes, ya que se venden otras especies en filetes, llamándolas huachinango (como el pargo, villajaiba, etc). El tamaño ideal, para obtener mejores resultados en el sabor, es el del que pesa entre medio y dos y medio kilos. Su carne magra, blanca y fina lo han hecho uno de los preferidos por los consumidores de pescado. Pre-

fiéralo "al natural", escalfado, hervido, asado o frito. Aproveche las cocochas para preparar guisados con ajo y pimientos. Las cocochas son las partes bajo la boca que no tienen ningún hueso y cuya consistencia es gelatinosa. La cabeza y cola hacen un delicioso caldo. Al horno, entero o solo, con trozos de mantequilla y sal, resulta un elegante y fino platillo.

RECETAS PAGINAS:
361, 401, 402, 403 434, 436, 439
NOMBRES REGIONALES:

Pargo, Pargo Colorado, Pargo Huachinango, Pargo del Golfo

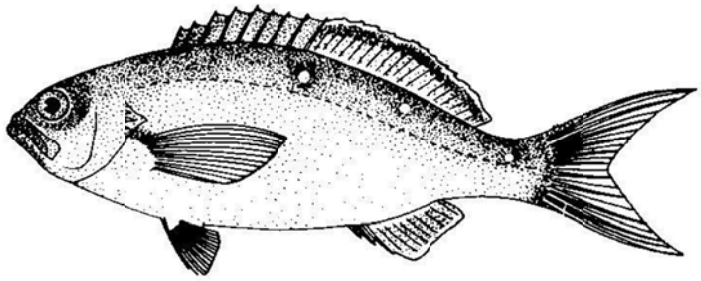
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Red-Snapper, Caribbean Red-Snapper, Pensacola Snapper
Francés: Vivaneau Campèche
Alemán: Schnapper
Italiano: Lutianido
Portugués: Castanholes, Pargo
España: Pargo del Golfo

INDIO LUCERO

Paranthias furcifer
(Valenciennes)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SERRANIDAE*



CARACTERISTICAS:

Otro colorido pez, de cuerpo y cabeza rojo con tonos oscuros matizados en el dorso, vientre y lados inferiores de rosa o rojo pálido, las partes inferiores de la cabeza son amarillas, con hendeduras alrededor de la boca. La aleta sobre el dorso es rojo oscuro. Este colorido recuerda las tierras de color con que los indios pintaban sus caras, estos pececitos abundan sobre los fondos rocosos.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, su pesca es incidental
TALLA: Máxima 36 cm
Media 20 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, salado

EN LA COCINA:

La carne es blanca, sin espinas, de muy buen sabor, su escama se encuentra muy pegada a la piel, una vez retirada, queda el pescado listo para asar o freír, ya sea en rebanadas o entero.

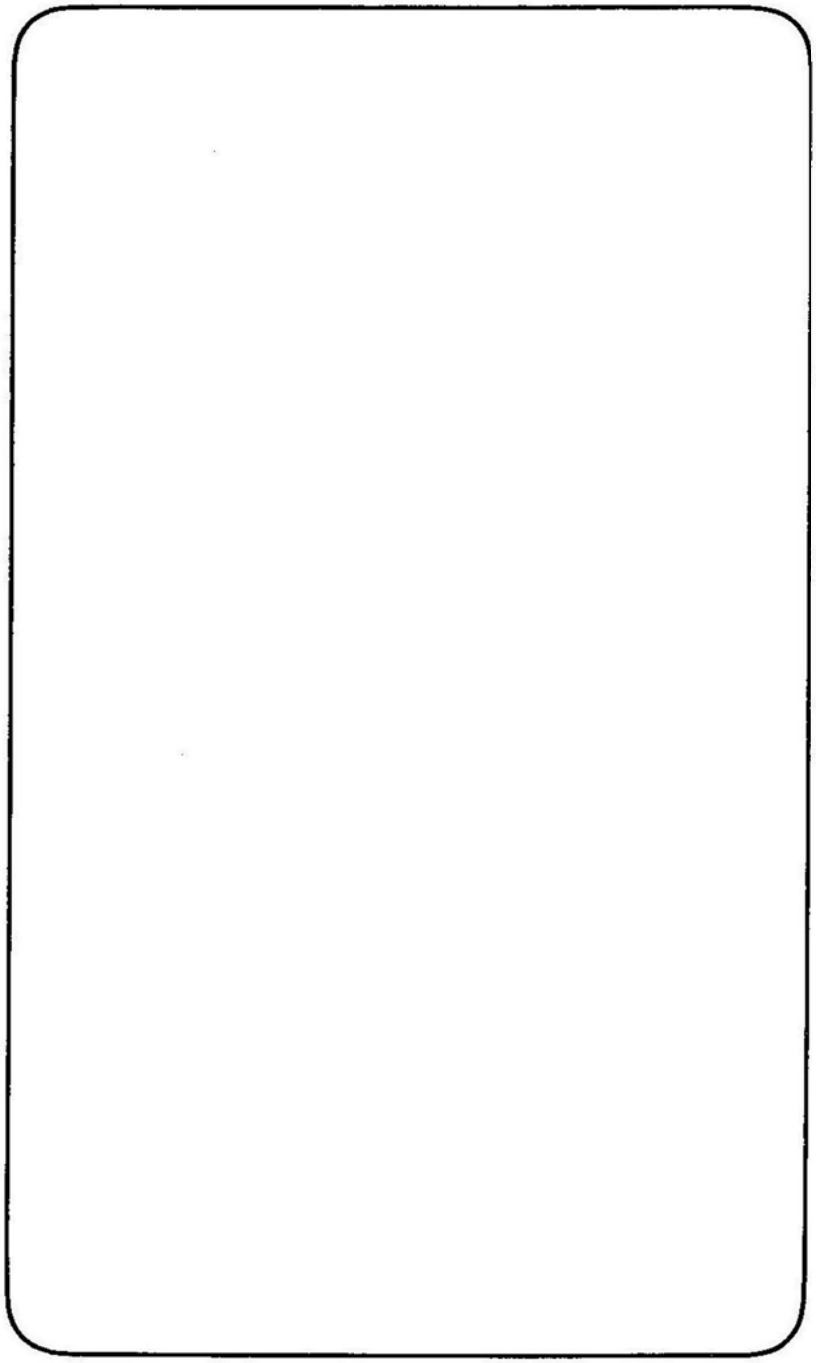
RECETAS PAGINAS:
310

NOMBRES REGIONALES:

Indio, Lucero, Rabirrubia de los Altos, Cunaro de Piedra

NOMBRES EN OTROS PAISES:

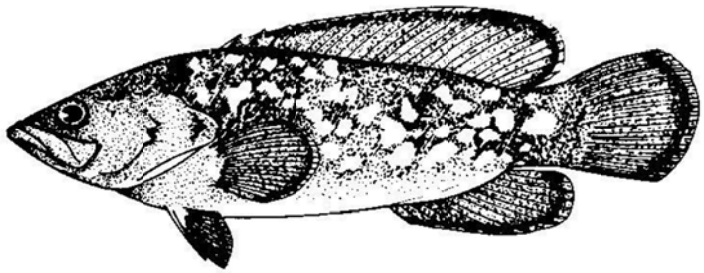
Inglés: Creole Fisch
Francés: Badéche Creóle
España: Cuna Lucero



JABONERO

Rypticus saponaceus
(Bloch y Schneider, 1801)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *GRAMMISTIDAE*



CARACTERISTICAS:

De gran sensibilidad, el jabonero, al sentirse alarmado, expele una mucosidad por la piel a consecuencia de sus agitados movimientos. Esta mucosidad se convierte en una nube de espuma, es por ello que le llaman jabonero. Al llegar a la edad adulta su color, mientras está vivo, es gris-café claro en el dorso, el vientre es claro. Su cuerpo se cubre de escamas muy finas y manchas pálidas. Habita las aguas poco profundas y fondos de piedra caliza, así como también en arrecifes.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, su pesca es incidental

TALLA: Máxima 32 cm
Común 25 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México y Caribe
SE VENDE: Fresco

EN LA COCINA:

Es un pescado pequeño, que conviene dejar reposar durante una hora, aproximadamente, en jugo de limón, naranja o agua con vinagre, antes de cocinar. La forma local de cocinarlo es asado o frito.

RECETAS PAGINAS:

NOMBRES REGIONALES:

Jaboncillo, Jabón, Pez Jabón

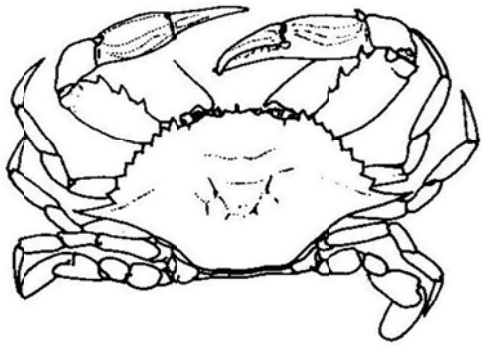
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Northern Soapfish, Soapfish, Three Spineed, Greater Soapfish
Francés: Grand Savon
España: Jabonero

JAIBA DE PATA COLORADA

Callinectus sapidus
(Rathbun, 1896)
FAO 2,29(11)017,02

Clase: *CRUSTACEA*
Orden: *DECAPODA*
Familia: *PORTUNIDAE*



CARACTERISTICAS:

Los biólogos o los estudiosos del mar, se admiran de la forma en que, a partir de un minúsculo huevecillo, que después parece un pez, se desarrolla la jaiba. Sus colores varían según su madurez; el caparacho puede ser de color grisáceo, azuloso o pardo-verdoso con sombras o tintes oscuros, las patas varían entre el azul y el blanco, con manchas rojizas o pardas, las articulaciones son amarillas. Sus fuertes pinzas, le dan un aspecto agresivo, pero, además, le ayudan para apresar su alimento, que consiste en otros animales, así como también a defenderse. Habitan en estuarios y en los litorales oceánicos de poca profundidad, sobre fondos arenosos o lodosos. Se ha logrado adaptarlas a condiciones de cultivo para la producción masiva.

TEMPORADA DE PESCA: Primavera a verano

TALLA: Máxima 21 cm (macho), 20 cm (hembras)
Común 15 cm (anchura del caparazón), aproximadamente 100 gr

DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDE: Fresca, congelada, cruda, en pulpa fresca, congelada o enlatada

EN LA COCINA:

Cuando la compre fresca, cuide que sus patas se vean firmes, para poder disfrutar el sabor delicioso, ligeramente dulce, de la jaiba fresca, la que se preparará sólo hervida, después de limpia, (ver página) y partida, rompiendo las patas y sirviéndola así, con limón. La pulpa de jaiba, se prepara en ceviche, con cebolla, tomate rojo, cilantro, chile verde picado y aderezado con un poco de jugo de limón, aceite de oliva, aceitunas, orégano y poca sal. Se presta además para una serie de variantes, horneada o guisada en salpicón.

RECETAS PAGINAS:
303, 333, 334, 335, 404, 405, 441

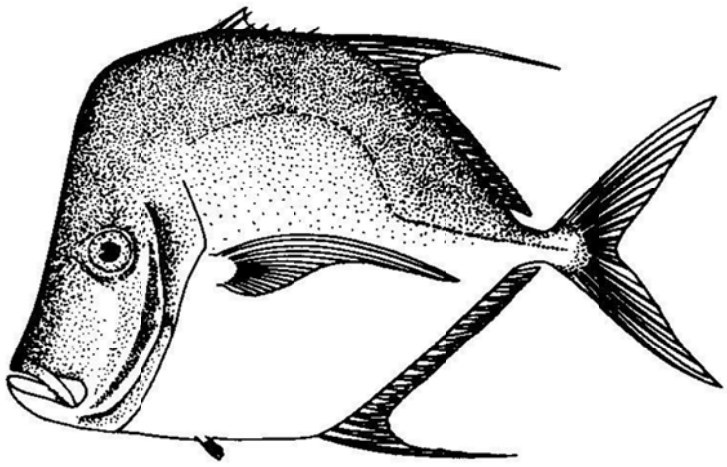
NOMBRES REGIONALES:
Cangrejo Azul, Jaiba. Cuando son machos grandes se les llama Jaibones

NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Bluecrab
Francés: Crabe Bleu
Alemán: Blaukrabbe
Italiano: Granchio Nuotatore
Portugués: Navalheira-Azul
España: Cangrejo Azul

JOROBADO
Selene vomer (Linneaus, 1758)
FAO 1,70(23)046,04

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CARANGIDAE*



CARACTERISTICAS:

Por tener un cuerpo alto y comprimido, se le llama también pez luna. Su aleta dorsal semeja un penacho que lo caracteriza. Cuando aún es joven tiene el cuerpo plateado con bandas oscuras, al llegar a la edad adulta lo plateado del cuerpo persiste, añadiéndose destellos dorados; en el dorso aparece una línea lateral con reflejos azul metálico. No tiene escamas. Se encuentra en aguas costeras poco profundas de ambiente tropical, en pequeños grupos (cardúmenes), sobre fondos arenosos o duros.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, principalmente abril y mayo

TALLA: Máxima 40 cm
Común 24 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, salado

EN LA COCINA:

Es un pez aplanado, cuya poca carne está catalogada como deliciosa. La forma ideal de preparación es freírlo entero.

RECETAS PAGINAS:
410

NOMBRES REGIONALES:

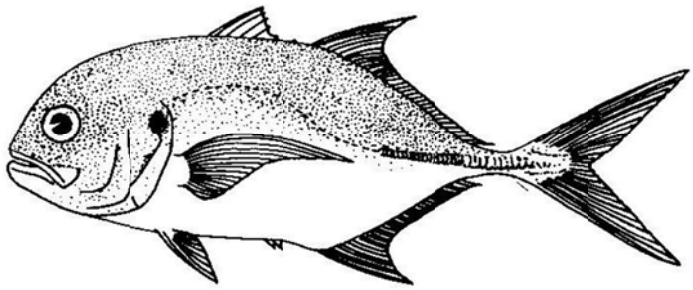
Papelillo, Cara Caballo, Pez Luna, Ruco, Viejo

NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Lookdow, Atlantic Moonfish, Moonfish, Sunfish
Francés: MussoPenache, Assiette
Italiano: Pesce Ascia
Portugués: Peixe Gato, Galo, Mussolini
España: Jorobado de Penacho

JUREL
Caranx hippos (Linnaeus, 1766)
FAO 1,70(23)044,29

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CARANGIDAE*



CARACTERISTICAS

La cabeza es grande, su cuerpo tiene la forma aplanada; y en el inicio de su cola un "espolón". Su dorso es negro-azuláceo. El vientre varía, del dorado-amarillento al blanco-plateado. La cabeza es gris con una notable mancha cerca de las agallas. Viajan en grupos, grandes o medianos, moviéndose con rapidez, especialmente cuando son jóvenes. Al llegar a la edad adulta son solitarios. En su juventud habitan aguas costeras y profundas. Al crecer prefieren el mar abierto y profundo, donde se desplazan libremente, emigrando de la costa. Son buscados por los pescadores deportivos por la obstinación, tenacidad y fiereza con que luchan.

TEMPORADA DE PESCA: Marzo a mayo, agosto a octubre

TALLA: Máxima 1 m, 25 kg en el Pacífico
Común 40 cm, 900 gr, en el Golfo de México

DISTRIBUCION: Golfo de México y en las costas de Baja California.

SE VENDE: Fresco, salado o procesado en harina de pescado

EN LA COCINA:

Su carne es oscura y grasosa. En Alvarado, Veracruz, lo preparan en "Minilla": una vez cocido se desmenuza, se agrega a una salsa de tomate rojo con hierbas de olor, cebolla, ajo, chile y cilantro, todo molido y frito; se sirve seco para comer en tortillas de maíz doradas.

RECETAS PAGINAS:

307, 320, 406, 421, 422

NOMBRES REGIONALES:

Jurel, Toro, Caballo, Jigagua; cuando es joven lo llaman Tona

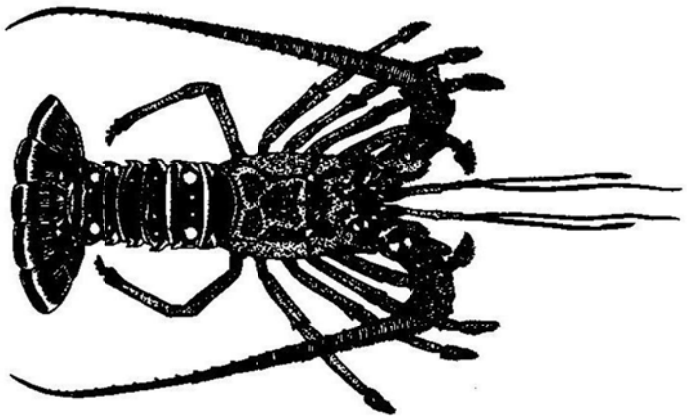
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Crevelle Jack, Covally, Comun Jack, Jennylirio
Francés: Garanque Crevalle
Alemán: Bastaidmakarele
Italiano: Carangidi
Portugués: Chumberga, Guaricema
España: Jurel, Chicharro

LANGOSTA DEL GOLFO

Panulirus argus (Latreille, 1804)
FAO 2,29(01)001,08

Clase: *CRUSTACEA*
Orden: *DECAPODA*
Familia: *PALINURIDAE*



CARACTERISTICAS:

La langosta es un crustáceo del orden de los decápodos, así llamados por tener diez patas, cinco en cada lado. En el Atlántico existen seis especies de langostas, y la más importante es *P. argus*.

Su color es desde un púrpura-verde moteado y bronceado a un café-rojizo, azuláceo o verdusco. La parte ventral de la cola presenta cuatro manchas amarillas. Se encuentra en aguas poco profundas, pero también son habitantes de las profundidades, aproximadamente 90 metros o más, ocultándose entre arrecifes o grietas. Durante su crecimiento, que lleva varios años, la langosta muda su "concha" periódicamente; sus largas antenas le permiten "sentir" todo lo que la rodea.

Según el artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca, *la captura o explotación de esta especie, se encuentra reservada a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera y a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera Ejidal, para capturar dicha especie se necesita concesión o permiso.*

TEMPORADA DE PESCA: Julio

a marzo, con mayor abundancia entre agosto y septiembre
TALLA: Máxima 45 cm
Media 28 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México y el Caribe
SE VENDE: Fresca o las colas congeladas

EN LA COCINA:

En la cola de esta langosta se encuentra la parte comestible de su carne que es firme, blanca y especialmente deliciosa. Cuando aún está cruda es de textura gelatinosa. La preparación tradicional de este platillo se lleva a cabo partiéndola longitudinalmente a la mitad, asándola y sirviéndola con mantequilla derretida y ajos dorados en aceite, los cuales se colocan sobre la carne. Generalmente se cocina con todo y caparazón, poniendo sobre la plancha la parte donde está la carne. El momento para retirar la langosta del fuego, es cuando toda se vuelve roja.

RECETAS PAGINAS:
300, 407, 408

NOMBRES REGIONALES:

Langosta Caribe, Langosta Burro, Langosta Común

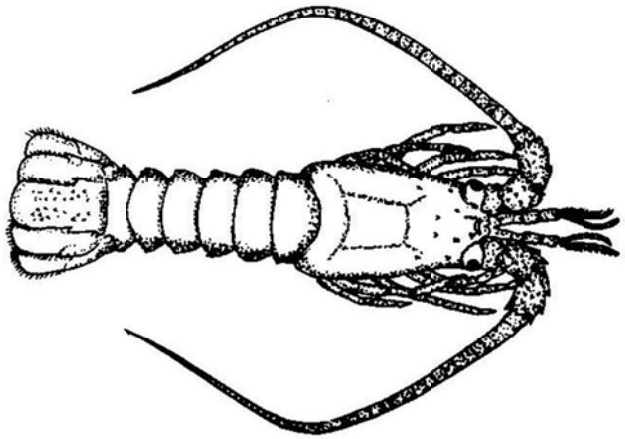
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Caribbean Spiny Lobster
Francés: Langouste Blanche
Alemán: Languste
Italiano: Aragosta
Portugués: Langosta
España: Langosta Común

LANGOSTA ROJA

Panulirus interruptus
(Randal, 1840)
FAO 2,29(01)001

Clase: *CRUSTACEA*
Orden: *DECAPODA*
Familia: *PALINURIDAE*



CARACTERISTICAS:

La langosta roja es considerada una de las mejores del mundo y una de las mayores. Tiene en su caparazón un colorido variable en tonos desde café rojizo, naranja o amarillento, hasta el rojo ladrillo. Su fuerte caparazón, es una armadura contra los depredadores y enemigos, tiene diez patas con las que se mueve entre rocas y arrecifes. Prefiere las aguas cálidas de las costas mexicanas, cuando hay tormenta camina hacia ellas y al volver la calma regresa a las profundidades, se mueve vertical y horizontalmente en busca de alimento y de pareja.

Para asegurar su conservación, se reserva su captura y explotación según el artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca a *las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera Ejidal, la captura o explotación de esta especie requiere concesión o permiso.*

TEMPORADA DE PESCA: Del 1o. de octubre al 15 de marzo

TALLA: Máxima 50 cm a lo largo (sin antenas)

Común 20 cm, a lo largo (sin antenas)
DISTRIBUCION: Desde la parte superior de Baja California Norte, hasta Bahía Magdalena, B.C.S.

SE VENDE: Fresca, congelada, cocida, entera y cola de langosta

EN LA COCINA:

La carne de la langosta que más rinde es la de la cola (las tenazas eventualmente). De la cola se pueden sacar los medallones. Si desea conservar el caparazón entero para adornar su platón, corte una tajada transversal por la parte interna de la cola, con cuidado se desprende con los dedos la pulpa blanca, sin romper o dañar el caparazón. Si tiene suerte de encontrar langosta viva, cómprela. No le tema, sujétela por el lomo, y póngala en agua hirviendo. En la misma posición en que se cuece va a quedar cuando se coloque en un platón.

Los expertos la califican como "la mejor langosta del mundo". Tiene abundante carne blanca. La forma más adecuada de consumir este auténtico manjar, es cocida, partida en dos, a lo largo. Si tiene hueva, prepare una salsa con ella, agregando mayonesa y unas gotas de limón. Para que rinda más su deliciosa carne puede prepararse desmenuzada, con apio y manzana picadas y mezcladas con mayonesa y crema a partes iguales, colocando todo sobre las dos partes del caparazón y sirviendo frío.

RECETAS PAGINAS:
300, 407, 408

NOMBRES REGIONALES:

Langosta de California, Burro, Caballón

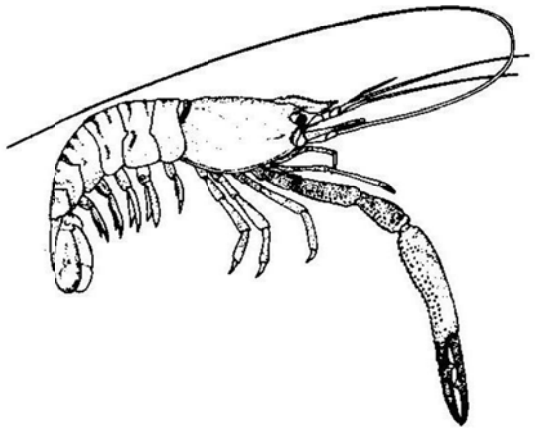
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Red Spiny Lobster, California Lobster
Francés: Langouste
Alemán: Languste
Italiano: Aragosta

LANGOSTINO

Macrobrachium americanun
(Bate 1868)
FAO 2,28(12)023

Clase: *CRUSTACEA*
Orden: *DECAPODA*
Familia: *PALEAMONIDAE*



CARACTERISTICAS:

Es uno de los mariscos más finos que hay en México. El *M. Americanum* es de importancia comercial, se encuentra en los ríos y arroyos de agua dulce, cerca del mar. Tiene el caparazón grisáceo-café. El macho posee grandes y robustas tenazas comestibles. También se puede cultivar el langostino, en estanques, donde hay un abastecimiento constante de agua dulce.

Son particularmente abundantes en época de lluvias y en este periodo es fácil pescarlos, ya que la lluvia los arrastra y la corriente los hace salir de bajo de las rocas.

TEMPORADA DE PESCA: Julio a diciembre
TALLA: Máxima 25 cm (machos), 19 cm (hembras)
Comercial 20 cm, 30 a 40 grs

DISTRIBUCION: Pacífico (en los ríos, lagos y estanques)

SE VENDE: Fresco, entero, congelado, con o sin caparazón.

EN LA COCINA:

Este langostino tiene la carne blanca, jugosa, de uninmejorable sabor. La frescura se reconoce

por los ojos brillantes y limpios, así como también por el caparazón brillante. Si la cabeza está semidesprendida y los segmentos del caparazón son opacos, significa que no está fresco.

Es preferible escoger los langostinos de tamaño mediano, que son de mejor sabor. Los chicos son apropiados para la paella, los medianos para sopas, o para la parrilla. Los grandes son ideales hervidos, o preparados al vapor. Se hace un corte a lo largo, y se limpia el langostino; se quita la vena negra que corre por el lomo y se guardan la hueva, las patas y el hígado para salsas o para sopas. Los de tamaño mediano rinden mucho si se les prepara al mojo de ajo, con su caparazón. El langostino entero, ya vaciado de la pulpa es tan decorativo como la langosta.

RECETAS PAGINAS:
407, 409

NOMBRES REGIONALES:

Langostino del Pacífico, Camarón de Agua Dulce, Cauque, Acamaya, Moya

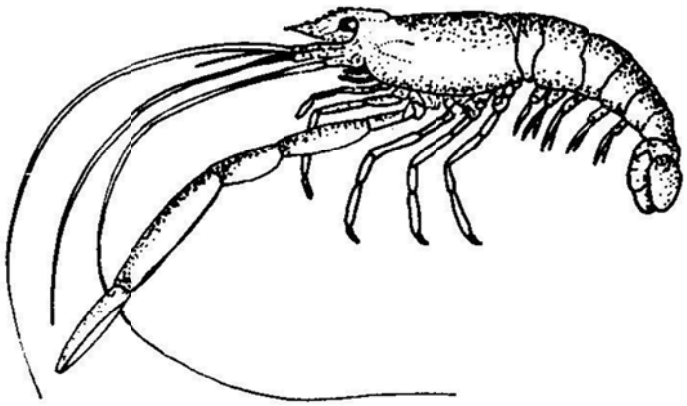
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Cauque River Prawn
Francés: Bouquet Cauque
España: Camarón Cauque

LANGOSTINO

Macrobrachium rosenbergii
(D. Mau 1879)
FAO 2,28(12)023,07

Clase: *CRUSTACEA*
Orden: *DECAPODA*
Familia: *PALAEMONIDAE*



CARACTERISTICAS:

La especie de origen asiático es el *M. rosenbergii*, sin embargo se adaptó muy bien a las aguas dulces de México, al cultivo también en los estanques de la plataforma continental donde hay un abastecimiento constante de agua dulce. Tiene un crecimiento rápido y su cultivo no requiere de inversión elevada.

Cuando está vivo su color es grisáseo-azuloso.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, es una especie cultivada

TALLA: Máxima 25 cm (machos), 19 cm (hembras)
Común 20 cm

DISTRIBUCION: Vertientes del Pacífico y Golfo de México, es una de las especies que se están produciendo en México, con mucho éxito

SE VENDE: Fresco, entero, congelado con o sin caparazón

EN LA COCINA:

Su sabor es una combinación de camarón y langosta; el langostino es una de las grandes delicias que podemos disfrutar. Solicite al pescadero los parta en dos, longitudinalmente. Límpielos

conservando la hueva que es de color amarillo y se encuentra entre los intestinos, bajo la cabeza. Quiebre las patas, con una piedra y prepárelos, ya sea asados o fritos en un aceite en que previamente se hayan dorado bastantes ajos picados, colóquelos sobre un platón, vacíe sobre ellos el aceite y los ajos dorados. Es el platillo por el cual, en un restaurante, usted pagaría mucho. El langostino pequeño es ideal para paellas y el mayor, para freír o asar. El de mejor sabor es el que viene del río Atoyac en Orizaba, Veracruz.

RECETAS PAGINAS:
407, 409

NOMBRES REGIONALES:

Langostino del Pacífico, Camarón de Agua Dulce, Covaque, Acamaya (Sonora y Sinaloa)

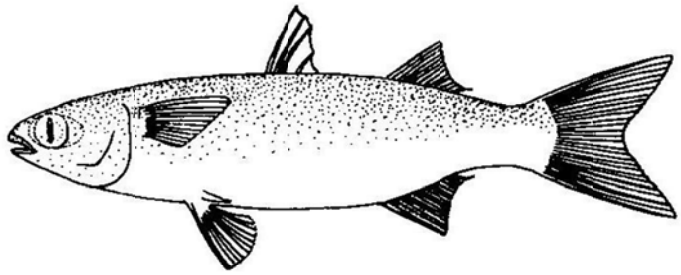
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Cauque River Prawn
Francés: Bouquet Cauque
España: Camarón Cauque

LEBRANCHA

Mugil curema
Valencienne, 1836
Mugil gaimardianus
FAO 1,65(01)001

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *MUGILIFORMES*
Familia: *MUGILIDAE*



CARACTERISTICAS:

El dorso de este pez es olivo oscuro con matices azuláceos que se oscurecen cuando está fuera del agua. El vientre es plateado, con una característica mancha negra bajo su aleta pectoral y otra amarilla a los lados de la cabeza. Coloca sus huevecillos en el mar, pero habita en estuarios y manglares. Gusta vivir en las lagunas costeras, donde los fondos son lodosos. Su hocico es corto y ancho y su cuerpo se cubre de grandes escamas. Prefiere las aguas cálidas.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 45 cm
Común 30 cm, 500 grs aproximadamente

DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, salado; otro producto de la lebrancha es la hueva que se vende salada

EN LA COCINA:

Su carne es ligeramente oscura y grasosa. La preparación es semejante a la que se usa para la lisa. Aunque tiene espinas abundantes y pequeñas, la calidad de su carne la hace merecedora de ser degustada. Se prepara frita y cubierta con ajos picados y fritos y perejil finamente picado. Ahumada, la lebrancha, también es una experiencia de sabor. Su tamaño pequeño es

ideal para asar entero y servir con una fresca salsa verde

RECETAS PAGINAS:
409

NOMBRES REGIONALES:

Lisa Blanca

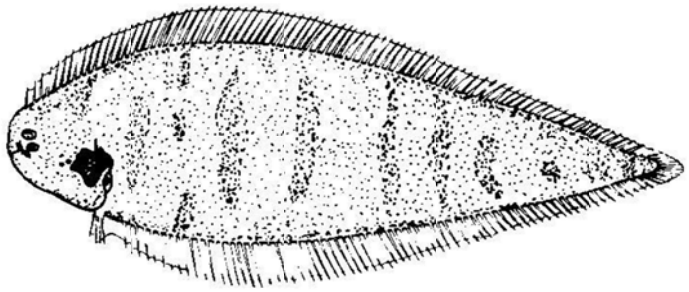
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: White Mullet, Silver Mullet, Jumper
Francés: Mulet Blanc
Alemán: Meerăche
Italiano: Cefalo, Muggine
Portugués: Curina, Mugem, Tainita
España: Lisa, Galupe, Mújol, Capiton, Lisa Criolla

LENGUA

Symphurus plagiusa
(Linnaeus, 1766)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PLEURONECTIFORMES*
Familia: *CYNOGLOSSIDAE*



CARACTERISTICAS:

Pez aplanado, de color variable, presenta en su cuerpo barras cruzadas que aparecen y se difuman según el lugar donde se encuentre. Otra característica es una mancha negra cerca de las agallas. Uno de sus lados es blanco. Habita las aguas costeras, principalmente sobre fondos lodosos y blandos, en donde prolifera.

TEMPORADA DE PESCA: Pesca incidental
TALLA: Máxima 20 cm
Común 15 cm
DISTRIBUCION: Norte del Golfo de México
SE VENDE: Fresco

EN LA COCINA:

Cuando encuentre a la venta este pescadito, parecido al lenguado aunque más chico, no deje pasar la oportunidad de saborearlo frito en aceite caliente y servido con limón; tiene pocas espinas, las cuales se desprenden con facilidad, su carne es firme y de sabor suave.

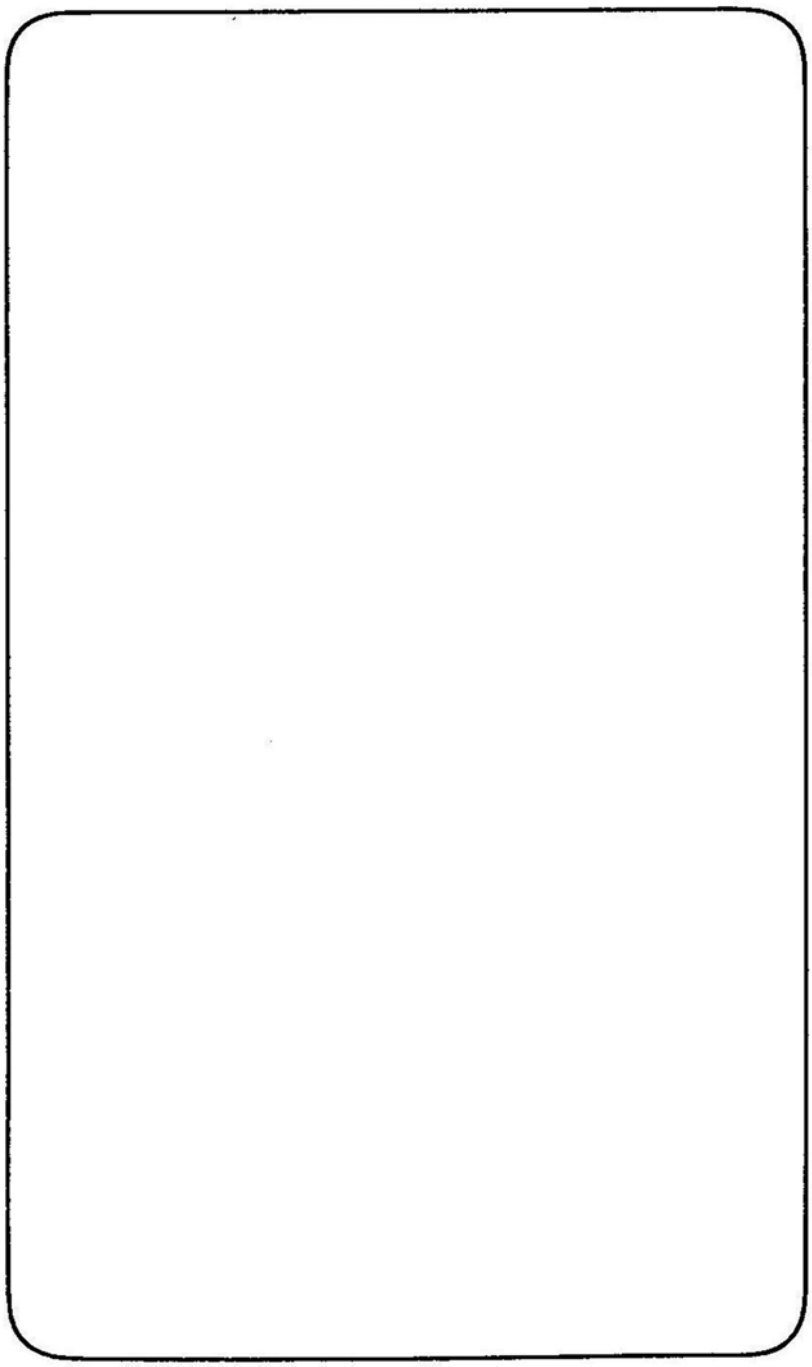
RECETAS PAGINAS:
310, 320, 337, 410, 411

NOMBRES REGIONALES:

Lengüita, Lengua de Vaca

NOMBRES EN OTROS PAISES:

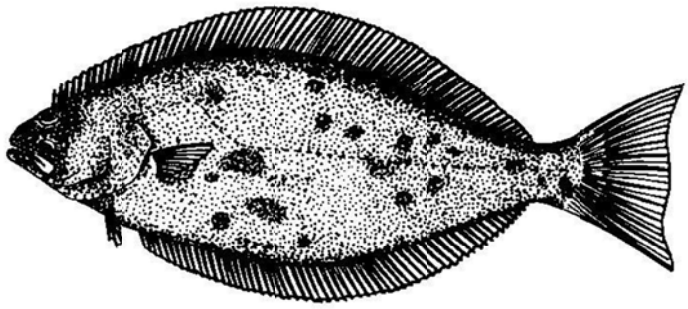
Inglés: Blackcheek, Tonguefish, Patch
Francés: Langue Jue Noire
España: Lengua Cara Negra



LENGUADO DE CALIFORNIA

Paralichthys californicus
(Ayres, 1859)
FAO 1,83(01)046

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PLEURONECTIFORMES*
Familia: *BOTHIDAE*



CARACTERISTICAS:

Con sus ojos de un solo lado, y parecido al lenguado del Golfo, el de California es más pequeño. La parte superior de color grisáceo o café-verdoso, algunas veces está moteada o sombreada, también presenta pequeñas manchas blancas. La parte inferior, o "ciega", es blanca o crema. Cuando aún es joven tiene manchas blanco-azulosas. Sus ojos siempre están del lado derecho. Pez plano cuya boca es grande y tiene escamas delgadas y finas. Los pescadores de Baja California lo llaman "Alabato", probablemente es una adaptación al español del nombre en inglés "Halibut". Habita los fondos arenosos de las costas, a profundidades hasta de 300 o más metros bajo el mar.

Es una especie muy apreciada de la pesca deportiva.

TEMPORADA DE PESCA: Mayo a julio en Baja California. Todo el año en el Pacífico
TALLA: Máxima 1.53 m, Común 35 a 60 cm, 1.8 kg
DISTRIBUCION: En el Pacífico, desde Baja California y en el Golfo de California
SE VENDE: Fresco, fileteado,

congelado. Se industrializa en harina.

EN LA COCINA:

Su carne es blanca, casi nacarada. Es importante retirarle la piel áspera. Un costado es más grueso que el otro. Se recomienda prepararlo rebozado. Cada costado en una sola porción. Al horno bañado únicamente con mantequilla y un poco de sal, resulta un finísimo platillo.

Su carne es ligera, muy adecuada para los niños, desde la más tierna infancia (cuatro o cinco meses): ponga en agua hirviente hierbas de olor y un trozo de ajo, coloque el filete de lenguado, sólo a que cambie de color y sírvalo ligeramente machacado a su bebé, no agregue sal, no la necesita. Su hijo podrá degustar las maravillas del mar sin ningún malestar.

RECETAS PAGINAS:
320, 337, 363, 369, 410, 411
NOMBRES REGIONALES:

Huarache, Alabato, Bocado de Dios

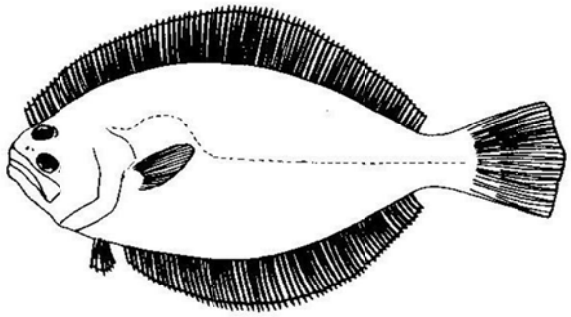
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Bastard Halibut, California Halibut, Monterrey Halibut
Francés: Flétan du Califonie
Portugués: Linguado

LENGUADO DEL GOLFO

Paralichthys lethostigma
Jordan y Gilbert, 1884
FAO 1,83(01)046

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PLEURONECTIFORMES*
Familia: *BOTHIDAE*



CARACTERISTICAS:

Es un pez muy especial, de los llamados peces planos; su pequeña cabeza tiene los dos ojos de un solo lado, aunque al nacer no es así, pero, dado que vive con parte de su cuerpo bajo la arena, uno de sus ojos emigra al costado superior, cerca del otro. Su cuerpo está bordeado ininterrumpidamente por aletas cortas. El color es café-olivo con manchas oscuras y difusas, las cuales tienden a desaparecer al crecer. Su "hábitat" es sobre los fondos lodosos y arenosos de las aguas costeras a una profundidad aproximada de 40 metros. En ocasiones penetran a los ríos. Poco se sabe de los hábitos del lenguado, que permanece medio enterrado al asecho de su presa. Sus escamas son pequeñas.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año; gran parte de su captura se obtiene en los lances camaroneros

TALLA: Máxima 75 cm
Media 50 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, congelado, fileteado

EN LA COCINA:

Los expertos en pescadería consideran la carne del lenguado del Golfo de mejor calidad y finura que la del lenguado de California y aseguran que quizá es el

mejor de todos los pescados blancos del mar. La piel debe retirarse perfectamente antes de cocinarlo, ya que es áspera, quedando dos finos y gruesos costados que se aconseja dorar sobre mantequilla caliente, la cual se vierte sobre el pescado. Si se cortan filetes delgados, es adecuado formar rollos (como taquitos) que pueden rellenarse ya sea de queso amarillo, o bien de una salsa espesa a base de champiñones, partidos y guisados con mantequilla, cebolla y perejil; se colocan los rollitos en un refractario bañándose con un chorro de vino blanco, espolvoreándolos con polvo de pimentón y unos trozos de mantequilla.

RECETAS PAGINAS:
320, 337, 363, 369, 410, 411
NOMBRES REGIONALES:

Rodaballo, Sol, Tepalcate, Albato, Bocado de Dios, Huarache, Lengua

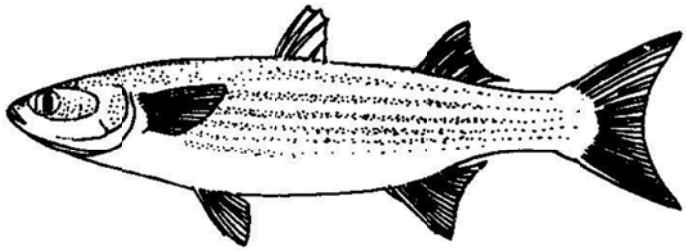
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Southem-Flounder
Francés: Cardeau de Floride
Portugués: Linguado
España: Lenguado de Florida

LISA

Mugil cephalus (Linneaus, 1758)
FAO 1,65(01)001,02

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *MUGILIFORMES*
Familia: *MUGILIDAE*



CARACTERISTICAS:

Las lisas tienen el cuerpo alargado, cubierto de escamas planas y ojos grandes. El lomo es de color verde-olivo, sus costados son plateados y el vientre va del tono oscuro, al blanco. Tiene en el cuerpo seis o siete barras de color café y una mancha púrpura oscura aparece cerca de su aleta pectoral. Habita los mares tropicales y templados, en aguas costeras, estuarios de aguas saladas y en ocasiones penetra en aguas dulces. Prefiere los fondos arenosos y lodosos. Succiona la arena y el fango y tamiza su alimento por medio de un filtro formado por numerosas espinas reteniendo las materias animales y vegetales.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 60 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México, Océano Pacífico
SE VENDE: Fresca, seco-salada, ahumada. La hueva se vende seca o fresca

EN LA COCINA:

Este pescado, de tamaño adecuado para dos personas, tiene la carne oscura de sabor fuerte y con abundantes espinas, se recomienda freírla y es espléndida ahumada. Su hueva se prepara en pasta para tostadas o bien, frita en trozos, empanizados y dentro de una salsa de tomates verdes con abundante cilantro

picado. La lisa es igualmente deliciosa empapelada al horno o en rebanadas cubiertas con hojas de maíz, como tamales.

RECETAS PAGINAS:

301, 302, 311, 339, 362, 384, 412, 413

NOMBRES REGIONALES:

Cabezuda, Cabezona, Lisa Cabezona, Churra, Lisa Macho, Curisma

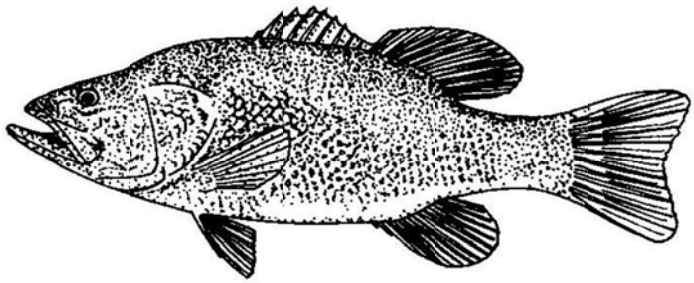
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Striped Mullet, Black Mullet
Francés: Muge Cabot
Alemán: Meehräsche
Italiano: Cefalo, Muggine
Portugués: Curima
España: Lisa Pardete

LOBINA NEGRA

Micropterus salmoides
(Lacépède, 1802)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CENTRARCHIDAE*



CARACTERISTICAS:

La lobina negra es un pez de agua dulce, carnívoro y voraz. Quizá por ello le llamen lobina que proviene de lobo. Su color en la edad adulta es verde oscuro, cuando es joven tiene sobre su cuerpo líneas verticales más claras. Su cuerpo está cubierto por escamas verdes. Se adapta a aguas turbias o claras, soporta las temperaturas altas y se reproduce y difunde con rapidez. Habita las aguas tranquilas de lagos, lagunas y ríos, sobre fondos lodosos en donde encuentra su alimento; también emerge a la superficie siempre en busca de sus presas. Codiciada como trofeo de pesca deportiva, la lobina es un reto para aquellos que gustan de ese deporte ya que ofrece una obstinada lucha por su vida.

En la República Mexicana se organizan gran cantidad de torneos basados en su pesca.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año.

TALLA: Común 1.55 m

DISTRIBUCION: Lago de Pátzcuaro, Laguna de Tacámbaro, Río de Culiacán y gran cantidad de vasos de agua en todo el territorio

SE VENDE: Fresca

EN LA COCINA:

La carne blanca de la lobina casi no tiene espinas. Como la ma-

yoría de los pescados de agua dulce, tiene un ligero sabor húmedo, requiere por lo tanto reposar una hora en agua con jugo de limón, naranja o un chorrito de vinagre a fin de eliminarlo. Se prepara al horno con salsa, en sopas o dejando reposar los filetes partidos en cubos durante cinco horas en una mezcla de agua y jugo de limón, mitad y mitad, añadiéndole luego cebolla picada. Antes de servir se le añade pepino y cilantro, todo aderezado con sal y pimienta recién molida.

RECETAS PAGINAS:
303, 325, 432

NOMBRES REGIONALES:

Trucha, Huro, Robalo de Aguas Dulces, Lisa, Fino

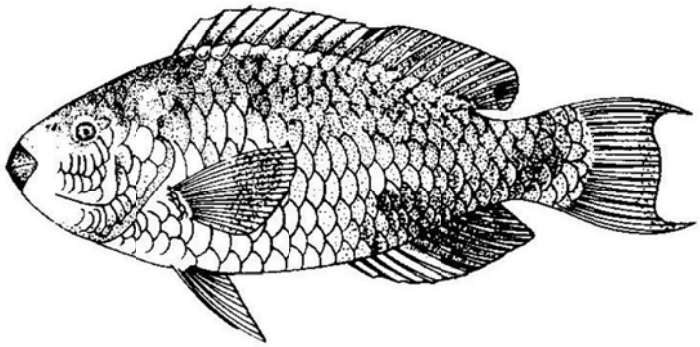
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Large Mouth, Black Bass
Francés: Bisque, Grande Bouche
Alemán: Swartz Barsch
Italiano: Trota Persica
Portugués: Achigã

LORO

Scarus guacamaia Cuvier, 1829

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCARIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su exuberante colorido, recuerda las guacamayas. Verde la cabeza y el cuerpo café naranja con cortas líneas verdes alrededor de los ojos. Cuando son de mayor tamaño adquieren un verde más profundo y brillante, sobre todo en las gruesas escamas que son más profusas en el lomo. En su etapa de juvenil habita los manglares, al crecer se aposenta entre arrecifes de coral. Sus dientes reunidos, forman un potente pico como una lima, tritura las conchas y caparazones de los crustáceos que consume.

TEMPORADA DE PESCA: Pesca incidental

TALLA: Máxima 94 cm
Media 70 cm

DISTRIBUCION: Oeste y sur del Caribe mexicano
SE VENDE: Fresco, fileteado, salado

EN LA COCINA:

La carne de este pescado es blanca, en ocasiones su espina tiene huesos verdes. Para retirar las gruesas escamas es necesario "rasurarlas" con un cuchillo filoso. La piel es delgada. Resultan unos deliciosos filetes, jugosos, cuya preparación ideal consiste en asarlos sobre un comal o plancha caliente untada con aceite. Se sirven acompañados con mantequilla batida y hierbas finas,

con ejotes recién cocidos o cualquier otra verdura.

RECETAS PAGINAS:
310, 338, 400, 435

NOMBRES REGIONALES:

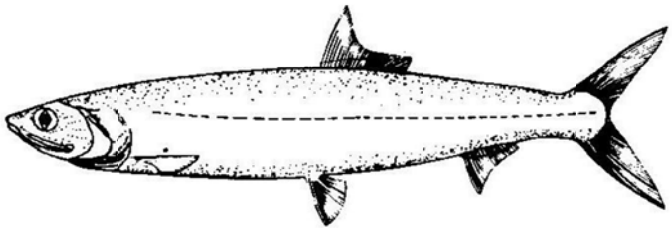
Guacamaya, Loro, Vieja Lora

NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Rainbov Parrotfish
Francés: Scare, Perroquet Arc-en-Ciel
Alemán: Papageifisch
Italiano: Pesce Pappagallo
Portugués: Peixe Papagaio
España: Loro Guacamayo

MACABI
Elops saurus Linnaeus, 1776
FAO 1,21(01)003,02

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *CLUPEIFORMES*
Familia: *ELOPIDAE*



CARACTERISTICAS

En algunas regiones le llaman "machete" por su forma alargada; tiene el lomo color verde-azul y los costados plateados con matices amarillcs. Su cuerpo está cubierto por escamas chicas y plateadas.

Es de gran adaptabilidad, puede habitar aguas salobres o saladas, aunque por lo común es considerado pez marino. Prefiere los fondos arenosos de las aguas someras de las costas.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, su pesca es incidental

TALLA: Máxima 1 m
Común 60 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, salado, congelado y su carne también se vende como carnada

EN LA COCINA:

Su carne, sumamente suave, roja y esponjosa se recomienda para la preparación de albóndigas, budines o pasteles de pescado molido ya que se deshace fácilmente. Pique o muela la carne, retirando las espinas. Añada za-

nahoria y cebolla ralladas, un trozo de pan remojado en leche y exprimido, mezcle todo muy bien y sazone con sal. Forme albóndigas, con las manos ligeramente húmedas, y ponga una a una en salsa hirviendo, ya sea de tomate rojo o verde y deje hervir a fuego lento, con la olla tapada durante treinta minutos o más. El macabí tiene muchas espinas, hay que limpiarlo bien antes de preparar las albóndigas.

RECETAS PAGINAS:
400

NOMBRES REGIONALES:

Chiro, Lisa Francesa, Malacho, Matejuelo Real, Piojo, Machete

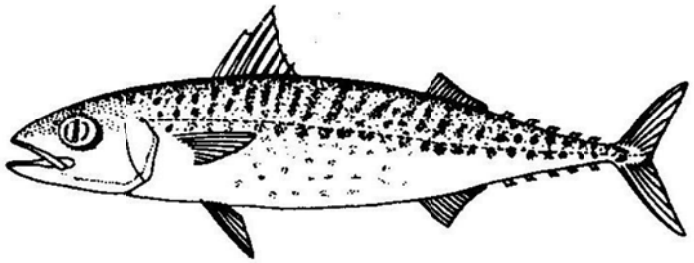
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Bonyfish, Ladyfish, John Mariggle, Tendpounder, Skipjack
Francés: Guinée Machéte
Portugués: Ubarana Acu, Ubarana
España: Malacho

MACARELA DEL PACIFICO

Scomber japonicus
Houttuyn, 1782
Pneumatophorus colias (G. 1788)
Scomber colias (Gmelin, 1788)
FAO 1,75(01)002,01

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCOMBRIDAE*



CARACTERISTICAS:

Peces alargados, el color del lomo es azul-metálico acerado, cruzado por unas líneas tenues. El vientre tiene muchas manchas sobre un color amarillo plateado. Habitan en aguas cercanas a las costas y mar adentro, formando cardúmenes.

TEMPORADA DE PESCA: De julio a septiembre en la zona norte de Baja California
De abril a junio en la parte meridional de Baja California
TALLA: Máxima 60 cm
Común 30 cm, 2.9 kg
DISTRIBUCION: Golfo de México, Baja California y Golfo de California
SE VENDE: Fresco, congelado, ahumado, enlatado, salado y como carnada viva

EN LA COCINA:

De sabor fuerte y definido, este pez, cuya carne es catalogada como azul, o sea oscura y grasosa, se prepara en ceviches, también al horno o frita. Cuando está ahumado, se desmenuza la carne y se mezcla con cebolla picada y desflemada, tomate rojo fresco, cilantro y chile verde todo picado y mezclado, acompañado con rajas de aguacate, bañándose con jugo de limón y un poco de aceite de oliva. Sírvase con pan tostado, galletas saladas o tostadas de maíz.

RECETAS PAGINAS:
308, 413, 414, 415

NOMBRES REGIONALES:

Macarela del Pacífico, Cavalla, Cachorreta

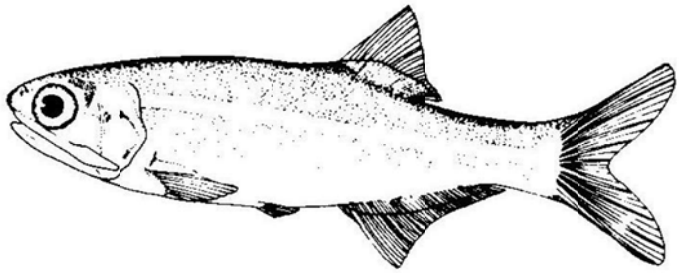
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Atlantic Mackerel, Blue Mackerel, Chubb Mackerel, Greenback Mackerel, Eastern Mackerel
Francés: Maquereau Espagnol
Alemán: Spanische Makrele
Italiano: Sgombro, Cavallo
Portugués: Cavala
España: Estornino

MANJUA

Anchoa mitchilli
(Valenciennes, 1848)
FAO 1,21(06)020,16

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *CLUPEIFORMES*
Familia: *ENGRAULIDAE*



CARACTERISTICAS:

Este pececito de cuerpo gris translúcido tiene una línea plateada que se marca horizontalmente a lo largo de su cuerpo; puede vivir tanto en aguas muy saladas como en aguas salobres. Forma enormes cardúmenes (grupos) que nadan sobre los fondos lodosos o junto a las playas, en profundidades de 36 metros aproximadamente.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 10 cm
Común 8 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Como carnada, frito o en paté

EN LA COCINA:

Este pescadito es el que muchas veces se ofrece ya frito y se consume como botana (boquerones). Su carne es blanca y las espinas son comestibles. Cuando se compra fresco es aconsejable lavarlo perfectamente bajo el chorro de agua, espolvorearlo con harina y freírlo en bastante aceite caliente. Si lo compra frito, áselo ligeramente en una sartén o caliéntelo en el horno por unos minutos antes de servir con una salsa de tomates verdes y cebolla licuados y cilantro fresco, picado, mezclado antes de servir.

RECETAS PAGINAS:
313, 376

NOMBRES REGIONALES:

Pez Rey, Anchoa

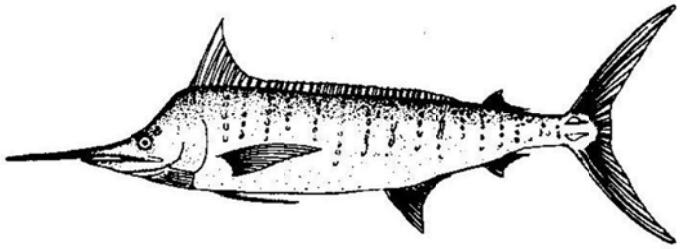
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Anchovy, Bay Anchovy
Francés: Anchois, Anchon Américain
Alemán: Sardelle
Italiano: Acciuga, Alice
Portugués: Anchova, Biquerão
España: Anchoa de Caleta

MARLIN AZUL

Makaira nigricans
Lacépède, 1803
Makaira ampla (Poey, 1860)
FAO 1,75(03)005,05

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *ISTIOPHORIDAE*



CARACTERISTICAS:

Es un pez en el que se combinan armoniosamente la fuerza, la talla y la gracia; probablemente son los más rápidos de todos los peces, pueden alcanzar más de 50 nudos. Su dorso es azul oscuro que se vuelve café-chocolate en los costados, el vientre es blanco-plateado y sus aletas son azules. Distribuidas en todo el cuerpo tiene cerca de 95 barras de color azul pálido, en forma vertical; tiene escamas pequeñas; es uno de los máximos trofeos para los deportistas. Es un pez de los océanos, que en ocasiones se acerca a las costas por ser de hábitos migratorios.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año

TALLA: Máxima 4 m, 300 kg
Común 3.5 m
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Congelado en filetes, ahumado en trozos y para carnada

EN LA COCINA:

Los filetes del marlin, que son gruesos de carne roja, sabor fuerte y firme, sin espinas, hacen un delicioso platillo ya sea simplemente asándolos sobre la parrilla caliente untada de aceite o capeados o empanizados y servidos con ensalada de col picada, zanahoria rallada y mayonesa. Cuando se consigue ahumado, puede ser consumido sólo con

limón y mayonesa, acompañándose de frescas rebanadas de jitomate, o desmenuzado y hervido en una salsa de tomate rojo con chiles secos molidos, hierbas de olor, ajo y cebolla todo ello servido en tacos. También se prepara en ceviche aunque la carne es un poco dura.

RECETAS PAGINAS:

304, 416, 424, 431

NOMBRES REGIONALES:

Aguja Azul, Marlin Negro

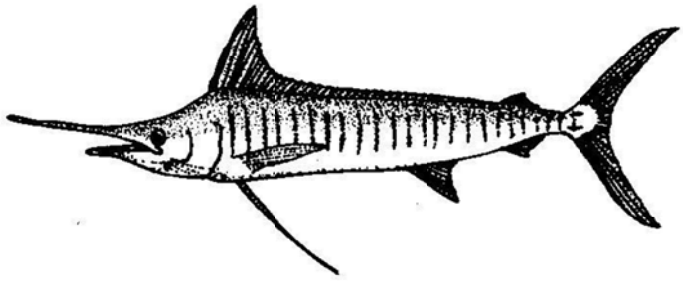
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Blue Marlin
Francés: Makaire Bleu
Alemán: Blauer Marlin
Italiano: Marlin Azzurro
Portugués: Agulhao Preto; Espadim Azul
España: Aguja Azul

MARLIN RAYADO

Makaira audax (Phillipi)
FAO 1,75(03)005

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *ISTIOPHORIDAE*



CARACTERISTICAS:

El marlin rayado es también muy apreciado por la pesca deportiva; se diferencia del marlin azul por tener la aleta dorsal de forma triangular, muy puntiaguda.

Tiene el dorso azul oscuro y el vientre plateado. Sobre sus costados ostenta unas bandas azules, por las que se ha ganado el nombre de rayado. Es migratorio.

TEMPORADA DE PESCA: Es más fácil encontrarlo entre mayo y octubre, aunque se pesca durante todo el año

TALLA: Máxima 3.5 m
Media 1.59 m

DISTRIBUCION: El Pacífico, entre Cabo San Lucas y La Paz, Baja California

SE VENDE: Disecado, como trofeo, para los deportistas de la pesca. La carne se consigue fresca, congelada, en filetes

EN LA COCINA:

La carne del marlin rayado es roja y firme, los filetes quedan deliciosos asados sobre la plancha caliente, ligeramente untada con aceite o fritos, empanizados o rebozados. Ahumado, solo, servido sobre pan con mantequilla y rebanadas de tomate rojo.

RECETAS PAGINAS:
304, 416, 424, 431

NOMBRES REGIONALES:

Marlin Rayado

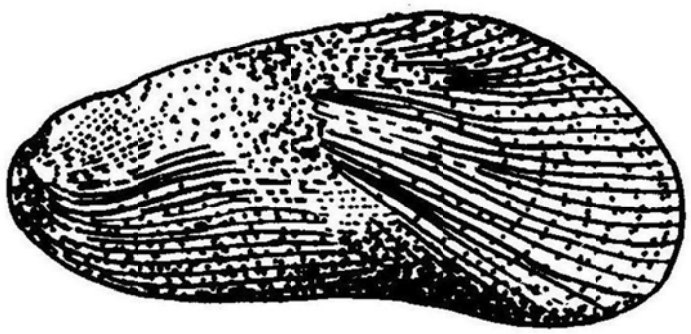
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Striped Marlin
Francés: Makaire
Alemán: Marlin
Italiano: Marlin
Portugués: Espadim

MEJILLON

Geukensia demissa
(Dillwyn, 1817)

Clase: *BIVALVIA*
Orden: *MYTILOIDA*
Familia: *MYTILIDAE*



CARACTERISTICAS:
Una especie muy extendida de las costas tropicales. De concha alargada, de color negro brillante. Tiene "barbas" que lo sostienen en las áreas rocosas, se les encuentra en bancos donde el mar los baña continuamente, sobre fondos duros y hasta en los pilotes de los muelles.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año

TALLA: Máxima 12 cm
Media 8 cm

DISTRIBUCION: Noroeste del Golfo de México

SE VENDE: Ahumado, fresco desconchado, enlatado

EN LA COCINA:

Al escoger en la pescadería, prefiera los mejillones de tamaño regular, lávelos con escobetilla, generalmente se presentan al consumidor con barbas o "bisos". Prepárelos en un caldo con verduras tales como, zanahoria, nabo, apio, ajo y cebolla, con un poco de vino blanco. Añádalos al caldo hirviente y sírvalos luego con el caldo en una taza, los mejillones aparte y un poco de mantequilla derretida en la que se remojan los mejillones.

RECETAS PAGINAS:
335, 416, 417

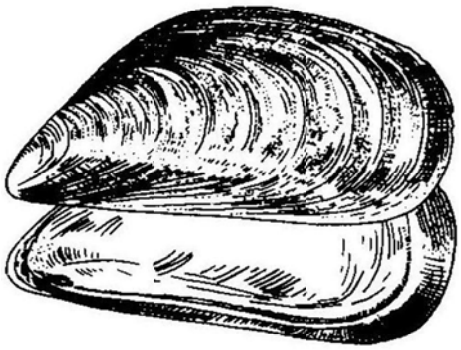
NOMBRES REGIONALES:
Mejillón

NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Atlantic Ribbed Mussel
Francés: Moule de l'Atlántique
España: Mejillón Costilludo Atlántico

MEJILLON
Modiolus americanus
(Leach, 1815)
FAO 3,16(10)028

Clase: *BIVALVIA*
Orden: *MYTILOIDA*
Familia: *MYTILIDAE*



CARACTERISTICAS:

Existen más de una docena de especies de estos moluscos. Se adhieren a las rocas y otros objetos sumergidos mediante unos filamentos que segregan llamados bisos o "barbas". Los mejillones, como todos los bivalvos, han desarrollado muy interesantes formas de alimentarse, lo hacen por filtración, bombean el agua al interior de su concha, donde una especie de pestañas o cilios, que vibran constantemente, remueven y escogen el alimento. Son capaces de filtrar varios litros de agua por hora, reteniendo sólo pequeñas partículas alimentarias como plantas o animales microscópicos. Su concha convexa está cubierta en el exterior de una tela negra, púrpura o azul.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año

TALLA: Máxima 10.6 cm
Común 8 cm

DISTRIBUCION: Litoral de Baja California, en el Pacífico y Golfo de California

SE VENDE: Ahumados en lata, con sus conchas, frescos

EN LA COCINA:

El mejillón fresco debe ser examinado para asegurar su frescura. Al toque de una concha con otra, ambas deben cerrarse, las que permanecen abiertas no son ade-

cuadas para el consumo. Su cuerpo es amarillo, muy grasoso y blando. El sabor es suave.

Quite la orilla negra de la carne que corre alrededor del cuerpo suave.

Debe lavarse perfectamente la concha con escobetilla y hervirlos en una salsa roja condimentada con hierbas de olor, en la cual se cocinan hasta que todas se abren. Utilice el líquido de cocción para preparar distintas salsas.

RECETAS PAGINAS:
335, 416, 417

NOMBRES REGIONALES:

Mejillón

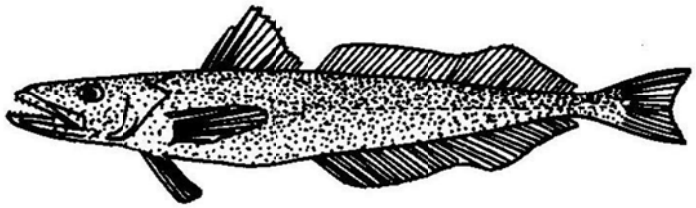
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Tulip Mussel
Francés: Modiole Tulipe, Moule
Alemán: Miesmussel
Italiano: Mitilo
Portugués: Mexilhão
España: Mejillón Tulipán

MERLUZA

Merluccius albidus
(Mitchill, 1818)
FAO 1,48(05)004,12

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *MERLUCCIDAE*



CARACTERISTICAS:

El color de su lomo es gris-acerado que se convierte en azul, los lados son plateados y el vientre blanco iridiscente. Durante el invierno, se encuentra a profundidades de hasta 1,000 metros y en el verano coloca sus huevecillos a profundidades de entre 80 y 640 metros; es ahí donde se le puede localizar en mayor abundancia.

TEMPORADA DE PESCA: Marzo, mayo, agosto
TALLA: Máxima 60 cm, 5 kg
Común 35 cm, 3 kg
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, congelado, ahumado

EN LA COCINA:

Su carne es blanca, blanda, de sabor suave y grasosa, con espinas fáciles de desprender. Cocínela preferentemente al horno con trozos de mantequilla y sírvala caliente con perejil recién picado.

Su carne suave se filetea con mucha facilidad. Se puede preparar al horno, cocerlo al vapor y también es apropiado para preparar albóndigas. Da buenos resultados, por su gran tamaño, preparado para relleno o sus filetes delgados en ceviche o escabeche.

RECETAS PAGINAS:
417, 457

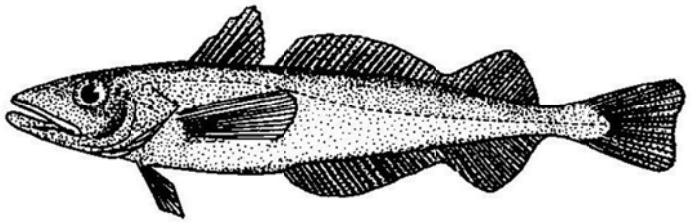
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Offshore Silver Hake
Francés: Merlú Argente du Large
Alemán: Seehecht
Italiano: Nasello
Portugués: Pescada
España: Merluza Blanca de Altura, Pescadilla (los ejemplares chicos)

MERLUZA

Merluccius productus
(Ayres, 1855)
FAO 1,48(05)004,07

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *MERLUCCIDAE*



CARACTERISTICAS:

La merluza es pariente cercana del bacalao. Su dorso es oscuro metálico o gris-plateado, estos colores se atenúan hacia el vientre que es completamente plateado. Tiene la boca grande y dientes filosos; grandes escamas cubren su piel; su cuerpo está moteado, de manera irregular, con puntitos negros. Esta especie es más grande que la misma del Atlántico. Habita las profundidades del mar, entre 300 y 4000 metros. Nadan en grupos (cardúmenes) moviéndose vertical y horizontalmente en su continuas migraciones. Los peces que se movilizan en cardúmenes han despertado el interés de los científicos: en los estudios que se han realizado han surgido tres hipótesis: a) Se supone que el grupo se constituye con el objeto de protegerse mutuamente durante su etapa juvenil; b) El grupo, dado su enorme tamaño, representa para el depredador una sola oportunidad de alimentarse, ya que una vez tomada una ración, el grupo inicia acciones de defensa. Ofrecen por su tamaño una visión engañosa de rayas plateadas, que confunde al depredador dificultándole elegir una presa; c) La unión de todos los cerebros de un grupo, facilita "una memoria" y pueden sentir el peligro o buscar formas de alimentación, cosa difícil para un pececito aislado. El grupo los hace menos vulnerables. Las merluzas como otros peces que

viajan en grupos, se comportan con una disciplina absoluta, casi militar, tanto de noche como de día, si por alguna causa se disuelve el grupo, vuelven inmediatamente a alinearse recobrando los componentes su posición original. En ocasiones, se repliegan en forma de abanico para dejar pasar otros grupos.

TEMPORADA DE PESCA: Enero a abril
TALLA: Máxima 1 m, 5 kg
Común 3 kg

DISTRIBUCION: Costa de California, hasta la Baja California. Es considerada una especie de importancia comercial en otros países. En México se encuentra a nivel de pesca exploratoria
SE VENDE: Fresco, congelado

EN LA COCINA:

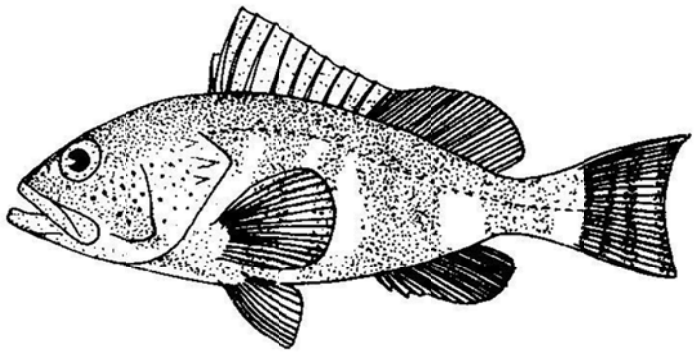
Es muy apreciada en la cocina española para prepararla al horno, con pimentones, aceitunas, salsa de tomate rojo y papas. Su carne suave, se conserva fresca por sólo unas horas.

RECETAS PAGINAS:
417, 457
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Pacific Hake
Francés: Merlu du Pacifique
Alemán: Nordpazifischer Seehecht
Italiano: Nasello del Pacifico
Portugués: Pescada-do-Pacífico
España: Merluza pacífica norteamericana

MERO
Epinephelus morio
(Valenciennes, 1828)
FAO 1,70(02)042,28

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SERRANIDAE*



CARACTERISTICAS:

Existen 400 especies de peces de la familia de los serránidos, todos emparentados entre sí, conocidos comúnmente con el nombre de mero, serrano, cherna, etc. Tienen la cabeza grande y en este caso, su color es verde-café en el lomo con el vientre más claro; una variación está constituida por aquellos que tienen el lomo café-rojizo y el vientre rosado. En sus costados aparecen algunas manchas blancas colocadas en forma longitudinal. Arriba de los ojos, que son verdes, hay más de diez puntos negros y las aletas son de color café. Tiene escamas finas que cubren su cuerpo. Su prominente mandíbula inferior funciona como una bomba aspirante muy potente, que saca de sus escondrijos a los pequeños invertebrados que son su alimento. Habitan principalmente los fondos rocosos a profundidades entre cinco y 150 metros bajo el mar, puede encontrársele igualmente sobre fondos lodosos.

TEMPORADA DE PESCA: De marzo a diciembre

TALLA: Máxima 2 m, 25 kg (Pacífico)
90 cm, 20 kg (Atlántico)
DISTRIBUCION: Muy abundante al este del Golfo de México. También en el Pacífico y en toda la amplia plataforma continental que bordea a la península yucateca
SE VENDE: Fresco, salado, congelado, fileteado

EN LA COCINA:

Baste recordar el viejo refrán popular que dice: "De la tierra el carnero y del mar el mero" para dar una idea de lo apreciada que es su carne, blanca y abundante. En el mercado, el consumidor puede llevarse filetes de mero en la creencia que adquiere huachinango. La carne firme y ligeramente grasosa del mero, se cocina de cualquier forma; prefiera los filetes gruesos para prepararlos asados, fritos o empanizados, y disfrutar su auténtico sabor.

RECETAS PAGINAS:
355, 356, 363, 369, 398, 418, 419, 436, 438, 457
NOMBRES REGIONALES:

Cherna de Vivero, Cherna Yucateca, Mero Paracamo, Cherna Americana, Garropa, Cherna de Arribazón

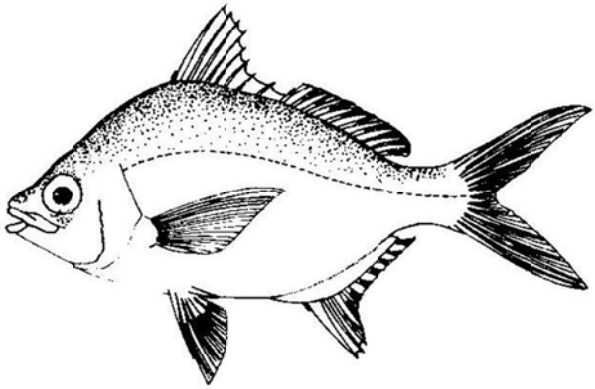
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Red Grouper
Francés: Mérou Rouge
Alemán: Zackenbarch
Italiano: Chernia, Sciarrano
Portugués: Mero, Garoupa
España: Mero Americano

MOJARRA BLANCA

Diapterus olisthostomus
(Goode and Bean, 1882)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *GERREIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su cuerpo ovalado y comprimido, cubierto de escamas es plateado brillante y las aletas tienen ligeros tonos amarillos y negros. Sus ojos grandes son otra de sus características. Habitan las aguas cerca de las costas tropicales, viajan por riachuelos, manglares y lagunas, aunque también se encuentran sobre los fondos de tierras arenosos y blandos.

TEMPORADA DE PESCA: Durante todo el año, especialmente, al principio de la primavera, después la captura desciende gradualmente hasta llegar al mínimo durante diciembre

TALLA: Máxima 34 cm, 450 gr
Común 25 a 27 cm, 150 gr

SE VENDE: Fresca, congelada, filete de mojarra en latas.

EN LA COCINA:

Muy solicitada por la especial calidad de su carne muy blanca, casi plateada; frita es excelente y sus espinas inclusive son comestibles. Sírvala con salsa verde del molcajete y tortillas recién hechas.

RECETAS PAGINAS:
313, 357, 412, 420, 433

NOMBRES REGIONALES:

Cabucha, Patao

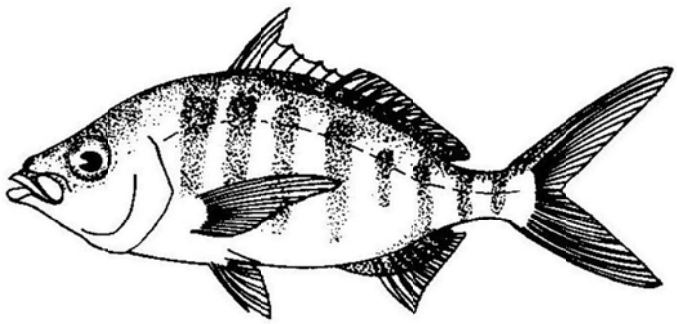
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Broad Shad, Mottonfish, Irish Pompano, Silver Perch, Irish Mojarra
Francés: Blanche Cabuche
Portugués: Caratinga
España: Mojarra Cabucha

MOJARRA PLATEADA

Gerres cinereus (Walbaum, 1792)
FAO 1,70(99)036

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *GERREIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su cuerpo es plateado, un poco más oscuro en el dorso, los costados tienen manchas débiles de color azuloso o gris y siete u ocho barras verticales de color azul oscuro o rosado. Habitan las aguas poco profundas, cerca de las costas tropicales, sobre fondos arenosos, en areas de arrecifes coralinos. Se le encuentra en las bahías pero tienen capacidad de adaptación a las aguas dulces de ríos y manglares, donde se les encuentra en pequeños grupos.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 39 cm, 400 gr
Común 28 a 30 cm

DISTRIBUCION: Al norte del Golfo de México, en el Pacífico desde el norte de Baja California hasta Perú

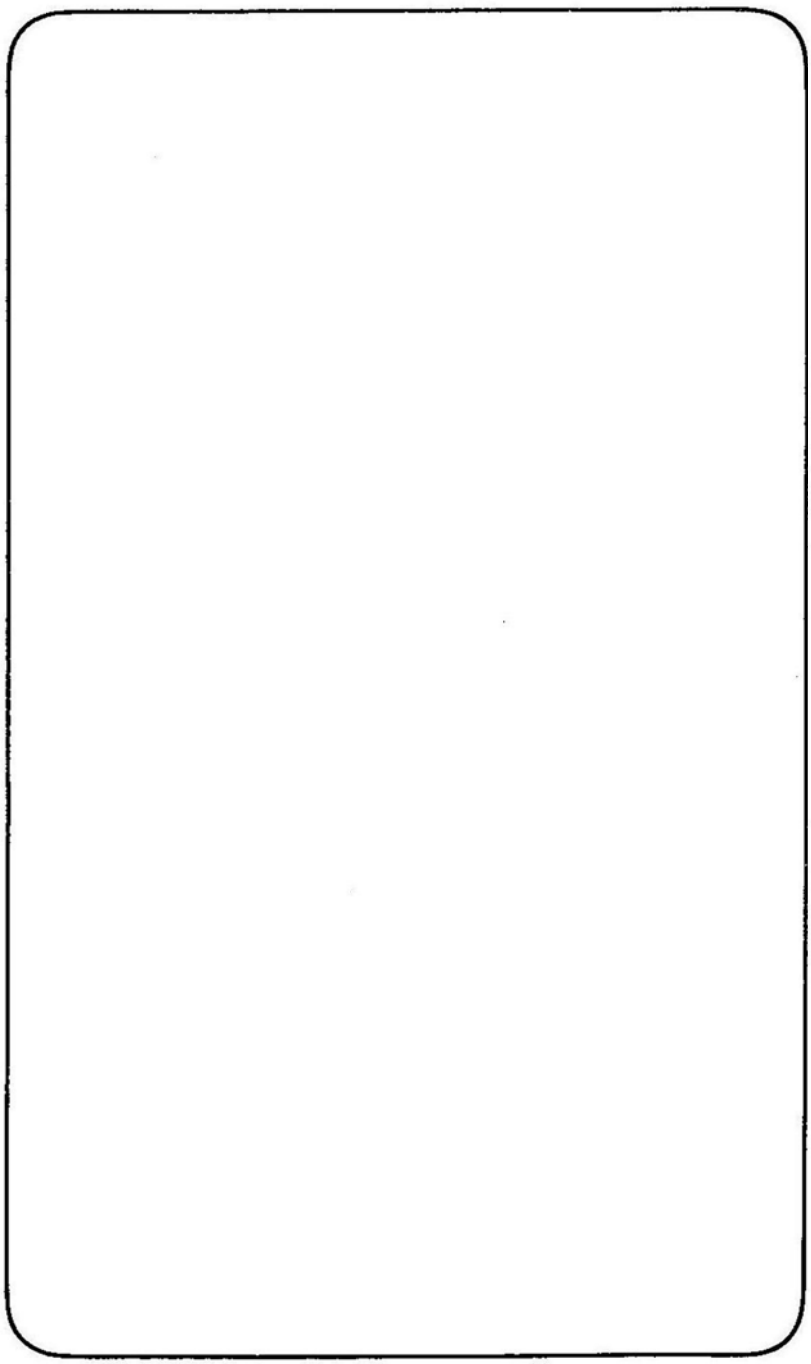
SE VENDE: Fresca, filetes de mojarra en latas, congelada

EN LA COCINA:
Para aprovechar todo su cuerpo, de alto valor nutricional, fríala a dorar por ambos lados y sírvala con salsa verde o ensalada fresca.

RECETAS PAGINAS:
313, 357, 412, 420, 433

NOMBRES REGIONALES:
Chabeta, Mojarra de Casta, Munama

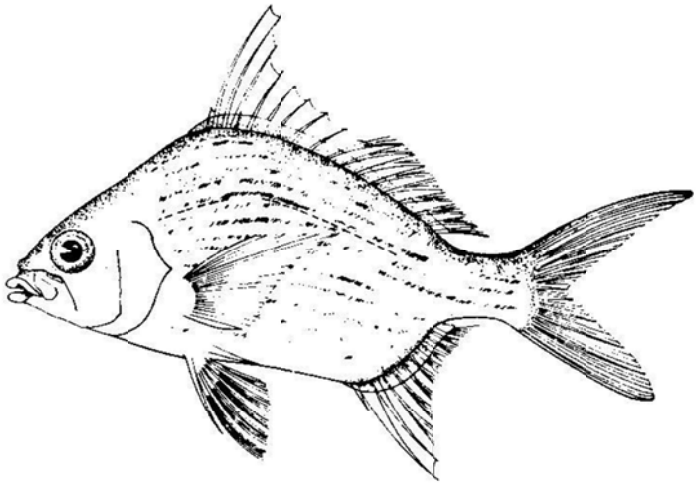
NOMBRES EN OTROS PAISES:
Inglés: Yellow Fin Mojarra, Silver Perch, Broad, Grey Mojarra, Mojarra, Dark Barred Mojarra,
Francés: Blanche Cendré
Portugués: Mucharra
España: Mojarra Blanca



MOJARRA RAYADA

Eugerres plumieri
(Cuvier in C&V, 1830)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *GERREIDAE*



CARACTERISTICAS:

Aunque se aplica el nombre de mojarra a muchos otros peces, en México nombramos así a los de la familia *Gerreidae*. La mojarra rayada se caracteriza por su lomo azul verdoso, sus costados plateados y una mancha oscura sobre los ojos, además de las líneas café oscuro en los lados que siguen a los centros donde se agrupan las escamas. Habita, como las de su familia, en aguas costeras sobre fondos lodosos aunque llega a penetrar a los riachuelos, manglares y lagunas de agua salobre.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año

TALLA: Máxima 40 cm, 400 gr
Común 30 cm

DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDE: Fresca, salada, filetes de mojarra en lata, industrializada en harina.

EN LA COCINA:

Prefiérala frita o asada, sin cabeza ni cola, también puede envolverla en hojas de maíz, sazonada con tomates verdes partidos en crudo, cilantro, cebolla y chile picado; hirviéndolas a "baño maría" atando bien los tamales.

RECETAS PAGINAS:
313, 357, 412, 420, 433

NOMBRES REGIONALES:

Cabucha, Malacapa, Mojarra China, Mojarra Rayada del Pacífico

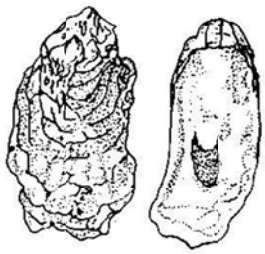
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Striped Mojarra
Francés: Blanche Rayé
Portugués: Mucharra
España: Mojarra Rayada

OSTION DE MANGLAR

Crassostrea virginica
(Gmelin, 1791)
FAO 3,16(07)008,03

Clase: *BIVALVIA*
Orden: *PTERIOIDA*
Familia: *OSTREIDAE*



CARACTERISTICAS:

Los ostiones u ostras viven en el mar, en las lagunas costeras y bahías, a poca profundidad, su cuerpo blanco está protegido por dos valvas de color gris-parduzco y de forma irregular.

Las conchas de este ostión son alargadas, el exterior es grisáceo. El interior blanco-grisáceo y la cicatriz del músculo es púrpura. Se les halla en los lechos del mar, en las bahías. Forman grupos sobre los fondos de grava, arrecifes o conchas de ostras a una profundidad de 10 metros, donde las aguas son quietas. Estos ostiones no son muy grandes, se dice que, ya que viven en un ambiente tropical, inician su reproducción cuando tienen menos de un año de vida. Cuando se encuentran en temperaturas frías su ciclo vital es más lento. Esta especie de ostión se cultiva sobre todo en la laguna de Tamiahua que desde hace muchos años es una reserva ostrícola muy importante del continente americano.

Según el artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca, *la captura o explotación de esta especie se encuentra reservada a las sociedades cooperativas de producción pesquera ejidal. La captura o explotación de esta especie requiere permiso o concesión especial.*

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, excepto mayo a junio en el Golfo de México

TALLA: Máxima 30 cm, 10 gr sin concha
Común 16 a 19 cm, 4 gr sin concha

DISTRIBUCION: Golfo de México y Caribe. Con un sencillo

método de cultivo y una mínima inversión puede obtenerse muy buenos resultados en la producción del ostión.
SE VENDE: Fresco, seco, enlatado ahumado, en salmuera o escabeche, con o sin concha, en frasco

EN LA COCINA:

Los ostiones tienen un alto valor nutritivo y son un alimento bien balanceado, que proporciona vitaminas A, B, C y D, lo mismo que fosfatos y cloruros, es por ello importante enseñar a los pequeños a comer ostiones; empanícelos y dórelos en aceite, sírvalos con papas fritas o ensalada aderezada con mayonesa hecha en casa a base de yemas de huevo y aceite.

RECETAS PAGINAS:
303, 321, 385, 420
NOMBRES REGIONALES:

Ostión de Placer, Ostión del Golfo

NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Atlantic Oyster, American Cupped Oyster
Francés: Huître Creuse Américaine
Alemán: Auster
Italiano: Ostrica della Virginia
Portugués: Ostra
España: Ostión Americano, Ostra Virginiana

OSTION DE ROCA

Ostrea iridescens Hanley, 1854
FAO 3,16(07)002

Clase: *BIVALVA*
Orden: *PTERIOIDA*
Familia: *OSTREIDAE*

CARACTERISTICAS:

La especie *C. iridescens* es el ostión de roca que se explota en los estuarios del Pacífico, en las lagunas costeras; tiene una amplia tolerancia a los cambios de salinidad y temperatura. La Secretaría de Pesca presta importante apoyo y asesoría técnica a las cooperativas ostioneras; el cultivo del ostión requiere de un método sencillo, una mínima inversión y puede constituir un recurso pesquero de gran potencial y de alto contenido nutricional.

Su concha pesada, gruesa y escamosa es de color café oscuro en el exterior mientras el interior es nacarado con iridiscencias metálicas. En el margen tiene una banda púrpura morena y en algunos ostiones, una mancha del mismo color cerca del dorso. Estos ostiones se encuentran fijos a las rocas donde rompe el oleaje, entre dos a diez metros bajo el mar.

Según el artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca, *la captura o explotación de esta especie esta reservada a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera Ejidal. Para la captura de esta especie se requiere concesión o permiso.*

TEMPORADA DE PESCA: De septiembre a mayo

TALLA: Máxima 10 cm
Común 8 cm

DISTRIBUCION: Area de La Paz, Baja California Sur
SE VENDE; Frescos, refrigerados, secos (raramente), enlatados

EN LA COCINA:

Los ostiones, se comen mejor frescos, recién desprendidos de su concha, servidos con cebolla picada y desflemada, aceite de oliva y pimienta. También pueden ser preparados a la Rockefeller en el horno. Si los come "al natural" consuma también el jugo.

RECETAS PAGINAS:
303, 321, 385, 420
NOMBRES REGIONALES:

Ostión de Piedra

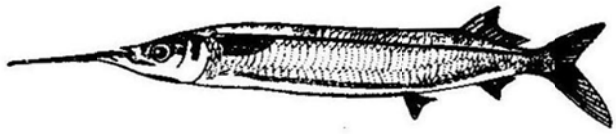
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Rock Oyster, Oyster
Francés: Huítre
Alemán: Auster
Italiano: Ostrica
Portugués: Ostra
España: Ostra, Ostión

PAJARITO

Hemiramphus brasiliensis
(Linneaus, 1758)
FAO 1,47(04)004,06

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *BELONIFORMES*
Familia: *HEMIRAMPHIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su boca es un pico color azul oscuro, de ahí su nombre; es un pececito pequeño, el color de su lomo es verdoso oscuro con el vientre plateado-blanquisco. Viaja en grandes grupos (cardúmenes), cerca de la costa y a poca profundidad.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, su pesca es incidental

TALLA: Máxima 45 cm
Común 35 cm

DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDE: Fresco y para carnada

EN LA COCINA:

Algo más grande que un boquerón, el pajarito tiene los huesos duros y la carne blanca, jugosa y suave; se fríen, ya limpios en bastante aceite y se sirven como botana o en tacos con salsa mexicana.

RECETAS PAGINAS:
313

NOMBRES REGIONALES:

Pajarito, Checay, Marao Fósforo, Balao, Escribano, Balajú

NOMBRES EN OTROS PAISES:

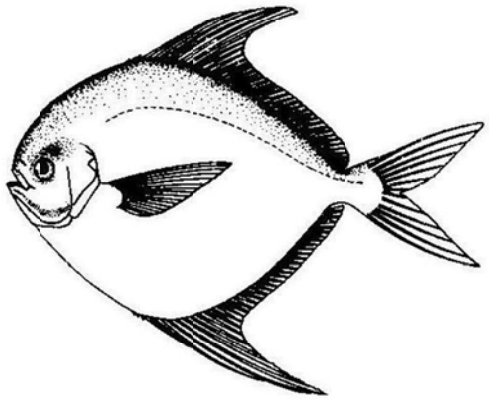
Inglés: Ballyhoo, Halfbeak, Red-tail Balao
Francés: Demi Bec
Alemán: Halbschnabel Hecht
Italiano: Mezzo-Becco
Portugués: Agulha Preta, Meia Agulha
España: Agujeta Brasileña

PALOMETA

Peprilus paru (Linnaeus, 1758)

FAO 1,76(03)011,01

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *STROMATEIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su color es de azul pálido a verde en el lomo, el vientre es plateado con matices amarillos dorados. Habita cerca de la superficie junto a las costas. Forma grandes cardúmenes (grupos o bancos) que viajan a profundidades medias de entre 50 a 70 metros.

TEMPORADA DE PESCA: Febrero a marzo y junio a agosto
TALLA: Máxima 30 cm
Común 18 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Congelado, salado, fresco

EN LA COCINA:

Su carne es muy apreciada, blanca, firme y magra, con espinas fáciles de desprender. Fríalo entero y limpio.

RECETAS PAGINAS:

310, 362, 369, 406

NOMBRES REGIONALES:

Pámpano, Pómpano

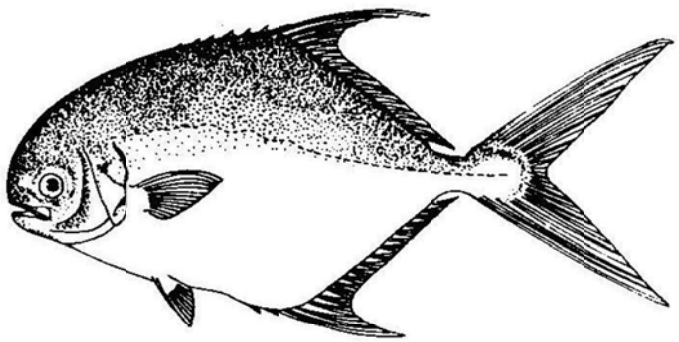
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: American Harvestfish, Southern Harvestfish
Francés: Stromaté Lune
España: Palometa, Pámpano

PALOMETA

Trachinotus falcatus
(Linnaeus, 1758)
FAO 1,70(23)047

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CARANGIDAE*



CARACTERISTICAS:

Es un pez muy cauteloso y asustadizo, que lucha hasta agotar su fuerza al sentirse atrapado. Su color es verde-azul y azul iridiscente en el lomo, el vientre es plateado. Tiene una mancha ovoide y oscura en sus costados, cerca de la aleta pectoral, notable especialmente cuando está vivo. Cuando es joven tiene la capacidad de cambiar rápidamente su color del negro a plateado con matices rojizos. No tiene escamas. Habita cerca de las orillas, a profundidades de 30 a 40 metros. Con frecuencia se encuentra en canales y agujeros, sobre fondos arenosos, alrededor de los arrecifes. También gusta de los fondos lodosos. Cuando son jóvenes viajan en cardúmenes y al crecer son solitarios. Desovan en las aguas tranquilas del Océano.

La palometa, es el ejemplo de la forma cómo el hombre está criando especies marinas comestibles. Se mantiene en viveros, hasta cierta etapa de su crecimiento y se le traslada luego a tanques, el agua en que se desarrolla, es objeto de severo control, tanto en su temperatura como en el grado de salinidad. Se le alimenta dosificando cuidadosamente las cantidades y cualidades logrando así una palometa de gran rendimiento económico y magnífica calidad.

TEMPORADA DE PESCA: Febrero a marzo y junio a agosto
TALLA: Máxima 1 m, 22 kg
Común 94 cm, 17 kg
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, congelado, salado y como carnada para pesca deportiva

EN LA COCINA:

Los expertos consideran a la palometa como una excelente alternativa al pámpano. La carne es oscura sin ser jugosa, excelente para escabeches, frita en rebanadas o al horno. Para un escabeche, fría ligeramente las rebanadas, apártelas de la sartén y en el mismo aceite pase rápidamente cebollas rebanadas, pimientos en tiras y ajos picados. Vierta el aceite con las verduras sobre las rebanadas de palometa; añada, hojas de laurel, orégano, un chorro de vinagre, un chorro de aceite de oliva y unas aceitunas, sal y pimienta. En un envase tapado deje reposar en el refrigerador durante 3 o 4 horas. Sirva frío.

RECETAS PAGINAS:
362, 369, 406

NOMBRES REGIONALES:

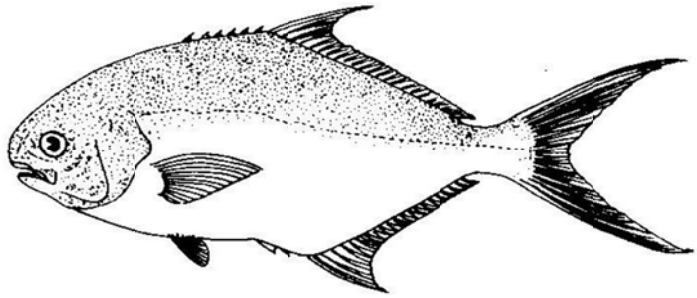
Pámpano, Pámpano Redondo, Palometa, Pómpano

NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Permit Atlantic, Ovate Pompano, Small Permit, Spinous Dory, Permit
Francés: Pompaneau Plume
Italiano: Leccia Stella
Portugués: Pampano
España: Pámpano Palometa

PAMPANO
Tranchinotus carolinus
(Linnaeus, 1766)
FAO 1,70(23)047,03

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CARANGIDAE*



CARACTERISTICAS:

Su dorso es oscuro, lo mismo que parte de su cabeza, el cuerpo es plateado y gris metálico que se torna verde-azuloso, el vientre es blanco. No tiene escamas. Es un pez nervioso que se llena de pánico y salta violentamente al sentir su vida en peligro. Cuando son jóvenes viajan en grupos (cardúmenes). Migran al norte durante el verano. Los adultos se encuentran a lo largo de las playas arenosas, alrededor de los esteros en las bahías. Aunque generalmente prefieren las aguas poco profundas, pueden llegar a encontrarse a 40 metros de profundidad.

TEMPORADA DE PESCA: Octubre a mayo
TALLA: Máxima 57 cm, 2.9 kg
Común 35 cm, 1 kg aproximadamente
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, salado, congelado

EN LA COCINA:

Por su forma aplanada, sus costados son ideales para los filetes "sol", asados sobre una plancha o comal caliente untado de aceite y bañados luego con mantequilla derretida para servirse con unas cuantas alcaparras. No desaproveche la cabeza y prepare con ella una sopa, póngala a her-

vir con hierbas de olor, ajo y cebolla por unos minutos; retírela, saque toda la carne; fría ligeramente zanahorias, apio, y papas en cubos, con un chile guajillo o ancho sin pepitas, vierta el caldo en que se coció la cabeza, previamente colado y al final añada la carne de la cabeza (sin ninguna espina) sazone con sal. La carne es oscura, entero es ideal en el horno.

RECETAS PAGINAS:
307, 320, 406, 421, 422
NOMBRES REGIONALES:

Palometa, Pámpano, Pampo, Amarillo

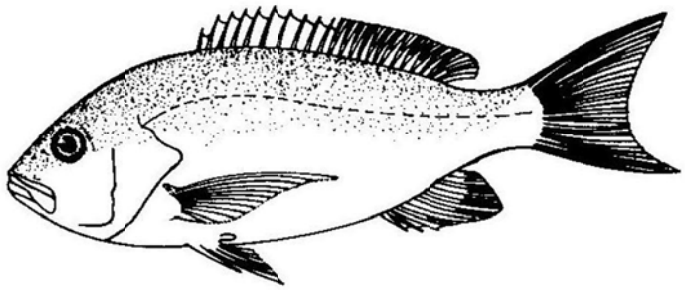
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Pompano, Common Pampano, Florida Pompano
Francés: Pompaneau Sole
Italiano: Leccia-Stella
Portugués: Pampano
España: Pámpano-Amarillo

PARGO COLORADO

Lutjanus purpureus (Poey, 1875)
FAO 1,70(32)027,22

Clase: *OSTECHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *LUTJANIDAE*



CARACTERISTICAS:

Una de sus características sobresalientes es su capacidad para cambiar de color y apariencia según sea noche o día. Es un activo nadador durante el día, su color rojo se oscurece ligeramente en el dorso para integrarse al colorido del agua y pasar desapercibido de los eventuales depredadores; al llegar la noche el pargo, como muchos de la familia *Lutjanidae*, baja al fondo, su cuerpo se cubre de jaspeados blancos que le permiten confundirse con el desigual colorido del suelo. Su color se clasifica como: dorso y lados superiores rojo profundo, lados inferiores y vientre de color rosado con reflejos plateados. Su cuerpo está cubierto por escamas gruesas. Una variedad son los pargos llamados de cola amarilla, que tienen una línea amarilla en los costados. Viven entre las rocas a profundidades de 30 a 160 metros, sobre fondos duros. Prefiere las aguas templadas o cálidas.

TEMPORADA DE PESCA: Octubre a mayo

TALLA: Máxima 86 cm
Común 37.5 cm, 1.35 kg
47 cm, 2.76 kg

DISTRIBUCION: Golfo de México y el Caribe

SE VENDE: Fresco, congelado

EN LA COCINA:

Su carne, muy blanca, tiene vetas rojizas, es firme y casi no tiene espinas. La forma ideal de cocinarlo es entero al horno o asado, también pueden freírse las rebanadas o filetes. Al horno resulta excelente cubierto con un poco de aceite de oliva y sal. Sírvalo adornado con rajas de pimiento y aceitunas sin hueso.

RECETAS PAGINAS:
321, 401, 402, 403, 434, 457
NOMBRES REGIONALES:

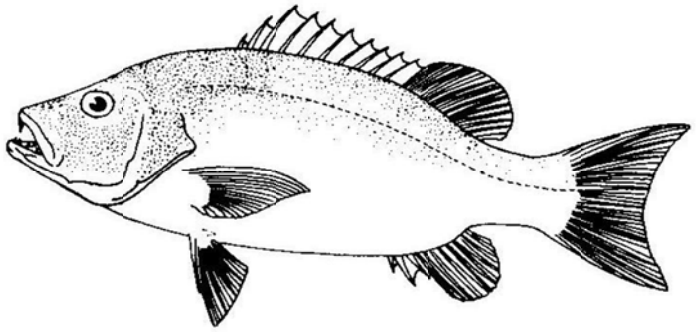
Paru

NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Southern Red Snapper
Francés: Vivaneau Rouge
Alemán: Schnapper
Italiano: Lutianido
Portugués: Castanholes, Pargo, Mero
España: Pargo Colorado

PARGO PRIETO
Lutjanus griseus (Linnaeus, 1758)
FAO 1,70(32)027

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *LUTJANIDAE*



CARACTERISTICAS:

Se le llama así por el color de su cuerpo, es un pez que llega a tener un tamaño grande y casi 10 kilos de peso. Entre sus características resalta su capacidad para cambiar de color siguiendo los cambios del día o la noche. Su dorso y lados superiores van del color gris oscuro al gris-verde, e incluso, algunas veces olivo oscuro con matices rojizos. Los lados, en la parte inferior, son grises con matices rojizos, lo mismo que su vientre. El cuerpo está cubierto de escamas. Habita en las aguas costeras sobre la plataforma continental. Nada rodeando los arrecifes coralinos y las áreas rocosas. Puede encontrársele también en los estuarios y manglares y en ocasiones en las partes interiores del río, especialmente cuando aún son jóvenes.

TEMPORADA DE PESCA: De octubre a mayo
TALLA: Máxima 65 cm
Común 35 cm

DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, congelado, salado

EN LA COCINA:

Su carne blanca, y sin espinas es ideal para sopas, para freír o al horno. Aprovéchelo todo, inclusive la cabeza y cola preparándo-

lo de la siguiente forma: partido en trozos póngalo a cocer en agua hirviente en la cantidad suficiente sólo para cubrir el pescado, agregue un trozo de cebolla, sal y hojas de laurel; cuando esté cocido, agregue crema previamente batida, con un poco del mismo caldo, y deje hervir por unos minutos. Espolvoree con pimienta, retire la cebolla y sirva los trozos de pescado en el caldo.

RECETAS PAGINAS:
321, 401, 402, 403, 434, 457
NOMBRES REGIONALES:

Pargo Dientón, Caballerote, Canchio, Cubera, Pargo Prieto, Parguito, Pargo Mulato

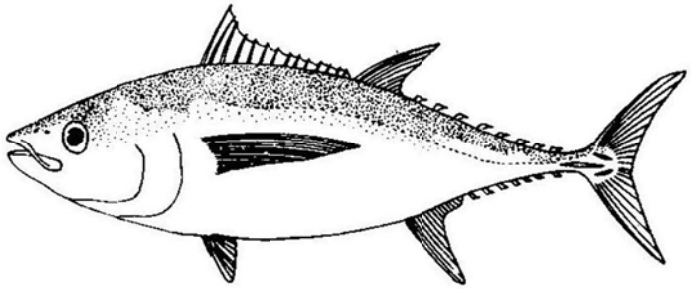
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Gray Snapper, Mangrove Snapper, Snapper Laweye, Black Snapper
Francés: Vivaneau Sarde Grise
Alemán: Schnapper
Italiano: Lutianido
Portugués: Pargo
España: Pargo Prieto

PATUDO

Thunnus obesus (Lowe, 1839)
FAO 1,75(01)026,12

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCOMBRIDAE*



CARACTERISTICAS:

En el trópico lo llaman "atún obeso" ya que el cuerpo es robusto de grandes ojos. Tiene el dorso azul metálico, lados violeta amarillento y vientre de color blancuzco.

TEMPORADA DE PESCA: Mayo a agosto

TALLA: Máxima 2.36 m, 197 kg Común 1.80 m, 80 kg

DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDE: En ruedas o lonjas, fresco-congelado, enlatado

EN LA COCINA:

Su carne roja y grasosa se deshace fácilmente, por lo cual es ideal para prepararla con cebolla y ajo picado, acitronados en aceite agregando la carne del atún, previamente cocido en agua con hierbas de olor y cebolla, desmenuzado. Con salsa de tomate rojo, o tomate rojo fresco y picado, dejando esta mezcla hervir a fuego suave hasta que se consuma, se preparan quesadillas, o tacos, acompañándolos de chiles en vinagre.

Las rebanadas se doran en aceite y se sirven con ajos pica-

dos y acitronados, al mojo de ajo, o con alguna hierba de olor, como romero o yerbabuena picada, que le da un excelente gusto.

RECETAS PAGINAS:
292-295, 308, 317, 347, 348, 379, 380

NOMBRES REGIONALES:

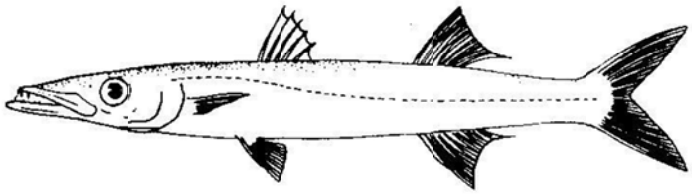
Atún Ojigrande, Ojo Grande, Atún Obeso

NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Bigeye, Bigeye Tuna
Francés: Thon Obese
Alemán: Grossaugen Thun
Italiano: Tonno Obeso
Portugués: Patudo, Boito Cachorro, Albacora Olho Grande, Albacora Bandolim
España: Patudo, Atún Ojigrande, Ojo Grande

PESCADILLA
Sphyraena guachancho
(Cuvier, 1829)
FAO 1,64(01)001

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *MUGILIFORMES*
Familia: *SPHYRNAENIDAE*



CARACTERISTICAS:

Tiene el cuerpo alargado y la boca grande, los adultos presentan bandas, con una banda lateral amarilla. Su color es plateado-olivo en el dorso. Se mueve en grupos (cardúmenes), en las aguas costeras, turbias y poco profundas, sobre fondos lodosos, también rodea los estuarios de los ríos.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año

TALLA: Máxima 1 m, 1 kg
Común 61 a 70 cm, 550 grs
DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDE: Fresco, salado

EN LA COCINA:

No hay que confundirla con la pescadilla española, que tiene la carne blanca y blanda, porque es otra especie; nuestra pescadilla la tiene grisácea y muy suave, tan blanda que no es recomendable retirarle la piel; debe abrise como "mariposa", empanizar y freír, o al mojo de ajo; también sujetando la cola con los dientes del pescado y formando una rosca, colocarlos al horno con ajos picados y aceite.

RECETAS PAGINAS:
313, 363, 422
NOMBRES REGIONALES:

Guachenche, Pelón, Picuallista Amarilla, Picuda, Barracuda Picuda

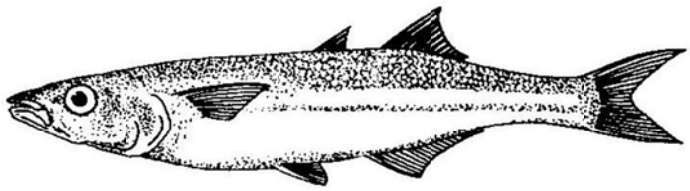
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Guachacha Barracuda, Small Barracuda, Guachanche
Francés: Décuna Guachanche
Alemán: Pfeilhecht Barracuda
Italiano: Luccio Marino
Portugués: Bicuda
España: Picuda Guachanche

PESCADO BLANCO

Chirostoma estor Jordan, 1879

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *MUGILIFORMES*
Familia: *ATHERINIDAE*



CARACTERISTICAS:

Este pececillo plateado, es de origen mexicano y está ligado a las costumbres y tradiciones de los purépechas del antiguo reino de Tzintzuntzán, hoy estado de Michoacán. Tan blanco es que parece transparente, sólo una línea plateada cruza el largo de sus costados; su cuerpo está cubierto por numerosas escamas.

Habita las aguas de movimientos lentos, cálidas (18 a 24° C), y ligeramente turbias, de lagunas de poca vegetación. Los lagos de Pátzcuaro, Chapala, Cuitzeo y Zirahuén son la cuna de estos peces de nado rápido y vivaz. Se alimenta de pececitos y acotziles y vive sobre fondos arenosos y gravas, en orillas donde crecen las algas y hay un suave oleaje. Este pececito, tan nuestro, ha sido víctima de la sobreexplotación del hombre, la contaminación de su hábitat y de la voraz lobina negra; ante el peligro de su extinción, se han tomado medidas, para el cultivo y explotación racional de este pez: en nuestros días ha sido "trasplantado" a algunos depósitos en la cuenca de México, Cuitzeo y Villa Corona.

TEMPORADA DE PESCA: Septiembre a diciembre

TALLA: Máxima 42 cm
Común 20 a 25 cm
SE VENDE: Fresco, congelado, seco-salado

EN LA COCINA:

Es considerado "el más fino del mundo"; tiene espinas delgadas y a veces comestibles, se consume tradicionalmente capeado y frito en aceite. También puede prepararse "a la mantequilla negra": en una sartén con un buen trozo de mantequilla que previamente se habrá dejado calentar hasta el grado de hervir, coloque el pescado a que se cocine por ambos lados. Sírvalo bañado en mantequilla y si desea añada perejil fresco finamente picado.

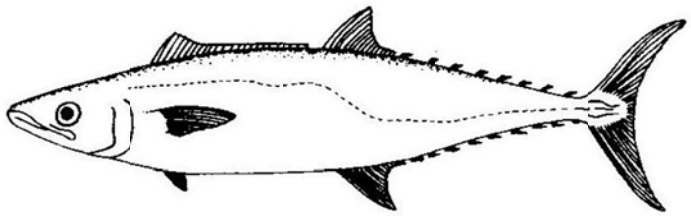
RECETAS PAGINAS:
440
NOMBRES REGIONALES:

Pescado Blanco de Pátzcuaro,
Pescado Blanco de Chapala

PETO

Scomberomorus cavalla
(Cuvier, 1829)
FAO 1,75(01)015,06

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCOMBRIDAE*



CARACTERISTICAS:

Es uno de los peces más populares de la pesca deportiva costera en el noroeste del Golfo de México; pertenece a la familia de la sierras y macarelas. Tiene el cuerpo alargado, comprimido, los costados son plateados y el dorso es verdoso con manchas del mismo color o amarillas opacas.

Son peces pelágicos, es decir peces de alta mar; se mueven en cardúmenes.

TEMPORADA DE PESCA: Marzo a agosto
TALLA: Máxima 1.50 m, 45 kg
Común 70 cm, 36 kg

DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, congelado, salado

EN LA COCINA:

Su carne de tono grisáceo, con franjas oscuras y grasosa, es apropiada para el horno en grandes rebanadas.

Se calculan 10 a 12 minutos de tiempo de horneado por cada 2.5 cm de grueso del pescado. Bañe las rebanadas con una mezcla de agua y vino o con salsa de tomate rojo y crema agria. La

puede también asar a la parrilla o cocerlo en alguna salsa. La consistencia del peto es muy delicada, no le dé vuelta cuando lo cocine al horno, porque se rompe muy fácilmente.

RECETAS PAGINAS:
357, 423, 438, 443
NOMBRES REGIONALES:

Caballa, Carito, Carite, Lucio, Cavalla, Serrucho, Sierra

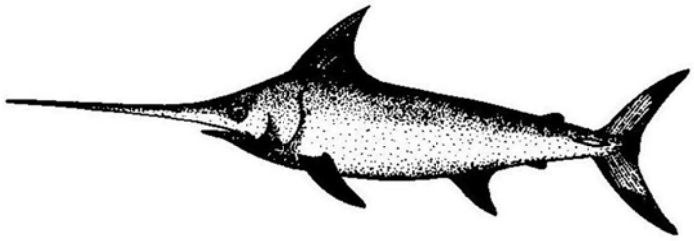
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: King Mackerel, Kingfish
Francés: Thazard Barré
Alemán: Königsmakrele
Italiano: Sgombro Reale
Portugués: Cavala, Cavala Verdadeira, Ipigem Cavala
España: Carite Lucio

PEZ ESPADA

Xiphias gladius Linnaeus, 1758
FAO 1,75(04)003,01

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *XIPHIIDAE*



CARACTERISTICAS:

Algunos pescadores deportivos lo consideran el máximo trofeo. Aunque pertenece a una familia distinta, el pez espada se parece al pez vela en muchas de sus costumbres: son los grandes corredores de los mares, las líneas de su cuerpo son como las de un torpedo. La mandíbula superior se prolonga hasta dar al hocico la apariencia de una espada aplanada; esta espada es negra en la parte superior y más clara en la inferior. Este pico o espada le abre el camino en el agua, en la cual se desplaza a 30 millas por hora.

No tiene aletas pélvicas y los ejemplares adultos no tienen escamas; el dorso es muy oscuro, generalmente negro o de color café, el vientre es de café claro a oscuro.

Nada alrededor de los pequeños bancos de peces golpeando a éstos con su "espada" para devorarlos después. Es un pez pelágico de alta mar, y pelágico costero y ampliamente migratorio, que cambia de ubicación de acuerdo a las condiciones de temperatura y salinidad de las aguas.

Especies consideradas agresivas, por lo que no forman cardúmenes.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, más abundante de mayo a diciembre

TALLA: Máxima 4.57 m, 536 kg, Común 2.20 m, 300 kg

DISTRIBUCION: Golfo de México y el Pacífico

SE VENDE: Fresco, congelado

EN LA COCINA:

Tiene la carne dura, magra, firme y blanca, con pocas espinas. Es muy propio para filetes delgados, y las distintas maneras de su preparación se parecen a las del cazón.

Es rico preparado en sopas, combinando con otros tipos de pescados. Se calcula que siendo de carne dura, necesita un poco más tiempo de cocción. Hervido o escalfado puede utilizarse de muchas maneras: para ensaladas, rellenos de sandwiches, tortas, y en tostadas. Si se desea hornearlo, hay que agregar salsas o mantequilla porque tiene la carne muy magra (sin grasa). El hígado del pez espada es muy rico en vitaminas y aceites.

RECETAS PAGINAS:
304, 322, 425
NOMBRES REGIONALES:

Emperador, Estandarte, Palagar

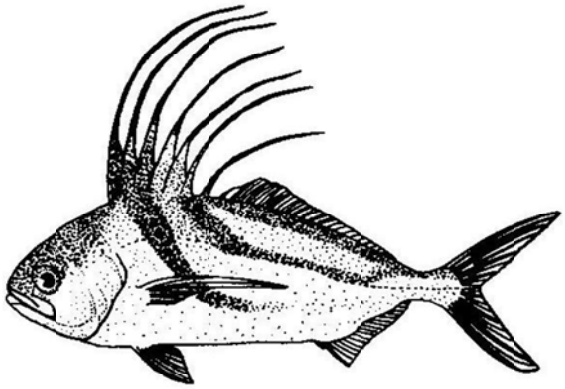
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Swordfish
Francés: Espadon
Alemán: Schwertfisch
Italiano: Pesce Spada
Portugués: Peixe Espada
España: Pez Espada

PEZ GALLO

Nematistius pectoralis
(Gill, 1862)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *NEMATISTIIDAE*



CARACTERISTICAS:

Recibe su nombre por tener las espinas dorsales prolongadas en unos filamentos, muy largos y vistosos que han sido relacionados por los pescadores con las crestas de los gallos. Pueden medir más de un metro de longitud. Tiene el dorso oscuro iridiscente y el vientre plateado.

Son peces que se encuentran cerca de la plataforma continental.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, su captura es incidental, siendo una de las especies preferidas para la pesca deportiva.

TALLA: Máxima 1.22 m, 45 kg
Común 91 cm

DISTRIBUCION: Costa de Baja California Sur, Cabo San Lucas, Bahía Magdalena, Golfo de California
SE VENDE: Fresco, seco-salado

EN LA COCINA:

Tiene la carne suave de color oscuro, con pocas escamas finas. Su carne es parecida a la de los pámpanos o los jureles y se dice que es el rey de la Bullabesa. Se combina con otros pescados para obtener un mejor sabor.

Sus filetes se preparan al horno, o bien en trozo, empapelado y al horno. En muchas regiones de México se vende seco-salado, por lo tanto se pueden preparar

también los distintos platillos de "tipo bacalao", hamburguesas de pescado seco, o croquetas de pescado para niños.

RECETAS PAGINAS:
424

NOMBRES REGIONALES:

Bagre (de mar), Papagallo, Peje Chino

NOMBRES ENOTROS PAISES:

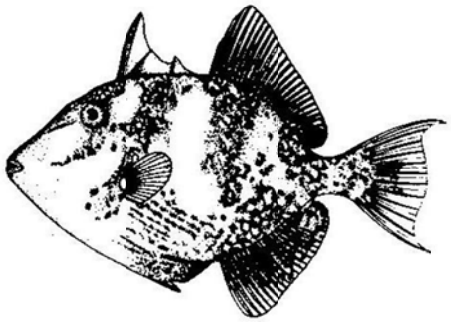
Inglés; Roosterfish

PEZ PUERCO

Balistes capriscus Gmelin, 1788

FAO 1,89(03)002,01

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *TETRAODONTIFORMES*
Familia: *BALISTIDAE*



CARACTERISTICAS:

Se caracteriza por tener la piel gruesa y la boca parecida al hocico de los puercos. Su cuerpo es generalmente grisáceo con sobretonos verdes y tiene tres manchas oscuras o barras cruzadas, irregulares. La parte superior del cuerpo se encuentra moteado con pequeñas manchas azulosas o purpúreas, mientras en la parte inferior las manchas son más claras.

Son peces que tienen una fuerte dentadura, se dice que nadan en parejas y si uno muerde el anzuelo y el pescador no es hábil, el otro muerde el sedal y libera a su compañero.

También se les llaman "pez ballesta" por la posición y entrelazamiento de las tres espinas de la aleta dorsal, que son semejantes a esa arma.

Son peces costeros, de aguas de poca profundidad (50 metros), se ubican en la zona de mareas.

Habitan también arrecifes coralinos, áreas arenosas y fondos rocosos.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año y más abundante de junio a agosto
TALLA: Máxima 30 cm
Común 20 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDE: Fresco

EN LA COCINA:

Tiene la carne blanca, grasosa, con muchas espinas, por lo tanto se recomienda para sopas y caldos o para albóndigas o croquetas de pescado. También es apropiado para budines. No es recomendable para filetes pues la carne es grasosa y se desmenuza con mucha facilidad. Tiene la piel muy dura (también por esta característica se le llama pez puerco) que hay que quitar antes de cocinar o consumir la carne.

RECETAS PAGINAS:

NOMBRES REGIONALES:

Cochinito Prieto, Cochino Prieto

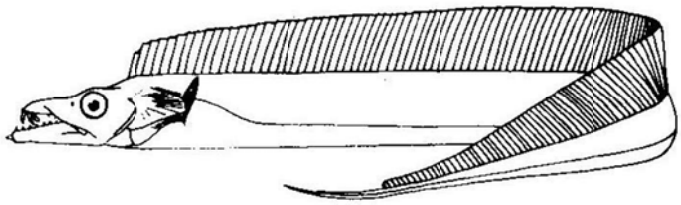
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Finescales Triggerfisch, Great Triggerfisch, Grey Triggerfish
Francés: Baliste Cabri
Alemán: Druckerfisch
Italiano: Pesce Balestra
Portugués: Cangulo, Peixe Puerco
España: Pejepuerco Blanco, Pez Ballesta

PEZ SABLE

Trichiurus lepturus
Linnaeus, 1758
FAO 1,74(04)003,02

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *TRICHIURIDAE*



CARACTERISTICAS:

Son peces de cuerpo muy alargado, de color azul acerado, con reflejos metálicos; muerto adquiere un color gris plateado. Tiene una sola aleta que corre por toda la línea dorsal.

Prefiere los fondos lodosos y los estuarios; son peces de litoral que a veces penetran las aguas oceánicas no muy profundas, considerados como peces pelágicos costeros.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 1.50 m
Común 70 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, salado

EN LA COCINA:

Tiene la carne blanca, magra, de sabor suave, que es muy apreciada en la cocina japonesa (*Pacific Cutlassfish*); en los Estados Unidos casi no se comercializa.

Por la forma de su cuerpo es apropiada para filetes largos, que se empanizan y se fríen en bastante aceite. Tiene espinas que son fáciles de separar. También es delicioso crudo (Sashimi) o en ceviche y escabeche.

En México su consumo es local.

RECETAS PAGINAS:
424

NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Atlantic Cutlassfish, Larg-
head Hairtail
Francés: Poisson Sabre
Alemán: Haarschwanz
Italiano: Pesce Coltello
Portugués: Lirio
España: Sable

PEZ SIERRA

Pristis pectinata Latham, 1794
FAO 1,10(02)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Familia: *PRISTIDAE*

CARACTERISTICAS:

Son peces grandes, alcanzan desde tres hasta siete metros de longitud. Tiene la prolongación de su rostro en forma de una lámina dura y resistente hasta de uno a dos metros de largo con los bordes provistos dè una hilera de fuertes dientes en forma de sierra; golpean con esto los cardúmenes dɔ peces más pequeños, matando de esta manera a sus víctimas.

Tiene aspecto de tiburón, con la cola también parecida a la de ellos, el color es de gris oscuro a café y ventralmente es gris claro o amarillo.

Son peces costeros que penetran ocasionalmente en los ríos y estuarios; viven en los fondos marinos y se alimentan de pececillos, crustáceos y moluscos.

TALLA: Máxima 5 m
Común 2.00 a 3.00 m
DISTRIBUCION: Golfo de México (zonas estuarinas)
SE VENDE: Fresco, salado (huevas secas en salmuera)

EN LA COCINA:

Tiene la carne azul, grasosa y de sabor suave. Propio para asar o para ahumado. Se prepara en rebanadas con alguna salsa o se hornea, según el tamaño.

También es sabroso en ceviche, o para budines de pescado; asimismo se puede asar al carbón para servirse en tacos con salsas.

No tiene escamas.

RECETAS PAGINAS:

NOMBRES REGIONALES:

Pez Peine, Pez Espada

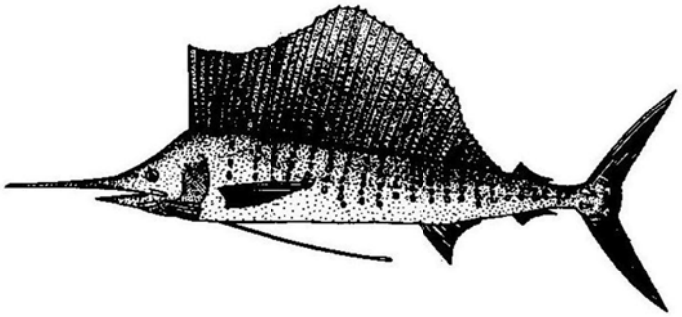
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Smalltooth Sawfish, Sawrish
Francés: Poisson-Scietidenz
Alemán: Sagefisch
Italiano: Pesce Sega
Portugués: Peixe Serra
España: Peje Peine

PEZ VELA

Istiophorus albicans
(Latreille, 1804)
FAO 1,75(03)004,02

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *ISTIOPHORIDAE*



CARACTERISTICAS:

Este es un pez hidrodinámico, parecido al pez espada, ambos nadan con gran rapidez y la mandíbula superior se prolonga formando un pico parecido a una espada. La primera aleta dorsal es grande, como si fuera una "vela", cuando está completamente extendida. Su dorso es azul oscuro, y los costados café-azuloso, el vientre es blanco plateado con aproximadamente 20 barras verticales. La vela es de color azul con manchas de igual color, más oscuro. Cuando nada con rapidez, recoge la vela hacia abajo; se alimenta con peces voladores a los cuales mata con su poderoso pico.

Se encuentran cerca de la costa, pero también en alta mar; es pez pelágico, oceánico, pelágico costero, ampliamente migratorio.

Su valor comercial es bajo, más que cualquier otro, es una especie codiciada en la pesca deportiva por su belleza.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 3 m
Común 2.50 m, 30 kg
DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDE: Fresco, seco-salado, congelado
EN LA COCINA:

Tiene la carne roja y magra, con pocas escamas y pequeñas. Se consume con mayor frecuencia en rebanadas, con salsa de tomate rojo, asado, o al horno.

Por la carne rosada que tiene, se asemeja al salmón. Es aconsejable freír sus filetes envueltos en tocino, y hornearlo empapelado, con un poco de mantequilla, o salsa.

RECETAS PAGINAS:
424, 425, 431

NOMBRES REGIONALES:

Aguja Voladora, Aguja de Abanico

NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Atlantic Sailfish
Francés: Voilier de l'Atlantique
Alemán: Segelfisch
Italiano: Pesce Vela
Portugués: Agulhao Vela, Veleiro
España: Pez Vela del Atlántico

PULPO
Octopus maya Voss y Solís, 1966
FAO 3,21(09)005

Clase: *CEFALOPODA*
Orden: *OCTOPODOS*
Familia: *OCTOPODIDAE*

CARACTERISTICAS:

Este molusco tiene ocho tentáculos provistos cada uno de dos filas de ventosas. Vive en el fondo del mar en zonas cavernosas. Su color es café oscuro o rojizo, tiene la facultad de despedir una substancia negra (la tinta) como defensa. Es muy voraz con los moluscos y crustáceos de los cuales se alimenta.

Posee la facultad de cambiar de color mediante la contracción de las células pigmentarias distribuidas en la superficie de su piel; un pulpo alarmado puede perfectamente mimetizarse con el fondo marino.

Se encuentra en aguas poco profundas (50 m) en fondos cubiertos por hierbas. El periodo de desove es de noviembre a diciembre, cuando depositan de 1,500 a 2,000 huevos en sus guaridas (agujeros, huecos, conchas vacías).

TEMPORADA DE PESCA: Agosto a diciembre

TALLA: Máxima 1.30 m
Común 80 cm

DISTRIBUCION: Costas de Campeche y Yucatán
SE VENDE: Fresco, congelado, como carnada

EN LA COCINA:

Tiene la carne dura, blanca y magra. Hay que hervirlo durante 40 a 60 minutos, dependiendo del tamaño del ejemplar. Los pequeños se cuecen en 40 minutos.

Los tentáculos de los pulpos chicos se pueden asar directamente sobre un comal, sin hervirlos antes. Luego se condimentan con limón, aceite, sal y pimienta.

Antes de hervir los pulpos más grandes, se quita la piedra y la bolsa de la tinta, la que diluyéndose en vino, nos da el ingrediente del famoso platillo regional "Pulpos en su Tinta a la Veracruzana", se le puede guisar con vino o salsa de tomate rojo con alcaparras, a fuego suave. Es preferible siempre escoger los pulpos chicos. ¡Son más sabrosos que los de mayor tamaño!

RECETAS PAGINAS:

303–305, 313, 323, 426, 427

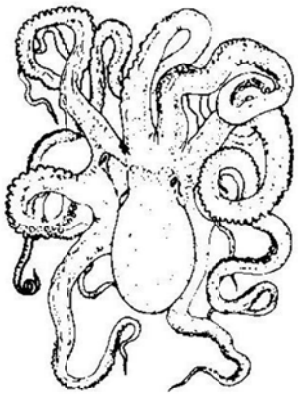
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Mexican Four-Eyed Octopus
Francés: Poulpe Mexicain
Alemán: Krake, Tintenfisch
Italiano: Polpo
Portugués: Polpo
España: Pulpo Mexicano

PULPO COMUN

Octopus vulgaris Cuvier, 1797
FAO 3,21(09)005,07

Clase: *CEFALOPODA*
Orden: *OCTOPODOS*
Familia: *OCTOPODIDAE*



CARACTERISTICAS:

Semejante a la especie *Octopus maya*, tiene la cabeza grande y ocho tentáculos provistos cada uno de dos filas de ventosas. Entre los moluscos son los únicos que poseen un sistema nervioso centralizado. Se han hecho experimentos de enseñanza y retención en los pulpos, con cierto éxito. Su color es muy variado, generalmente café moteado, blanco y canela.

Se encuentran en todo tipo de fondos y hábitat, de las aguas de poca profundidad cerca de la costa. Desovan de marzo a octubre; los machos mueren después del apareamiento, las hembras depositan un gran número de huevecillos (150,000), dejando de comer mientras anidan.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 1 m
Común 50 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México, Mar Caribe
SE VENDE: Fresco, congelado, enlatado, como carnada

EN LA COCINA:

Tiene la carne blanca, dura y magra. Antes de cocinarlo debe golpeársele contra una superficie dura, para que se ablande. Los métodos de cocción pueden variar: salteados los ejemplares pequeños en aceite con ajo, ce-

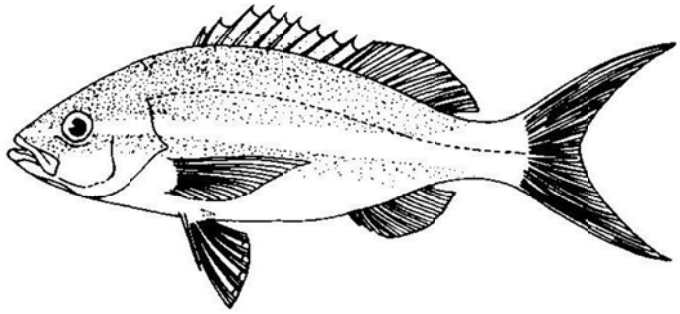
bolla, y tomate rojo. Los grandes deben hervirse ya sea en agua o vino blanco. Existe la creencia (no comprobada), de que el pulpo se ablanda más rápidamente si se pone en el agua hirviendo un tapón de corcho. Los pulpos grandes hay que hervirlos por lo menos durante una hora; una vez hervidos se les quita la película negra que los cubre. Se puede también preparar una rica ensalada con los pulpos hervidos y picados, aderezados con jugo de limón, pimienta, aceite de oliva, sal, ajo y perejil picado.

RECETAS PAGINAS:
303-305, 313, 323, 426, 427
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Common Octopus
Francés: Pieuvre
Portugués: Polpo
Italiano: Polpo
Alemán: Tintenfisch

RABIRRUBIA
Ocyurus chrysurus (Bloch, 1791)
FAO 1,70(32)028,01

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *LUTJANIDAE*



CARACTERISTICAS:

Pertenece a la misma familia de los pargos y los huachinangos; tiene el dorso y los lados superiores de color olivo o azulado que va hacia violeta, con manchas amarillas y desiguales de tamaño. Lados inferiores y vientre con líneas amarillo pálido y rojizas longitudinales. Presentan una prominente línea lateral amarilla que caracteriza las rabirrubias y rubias. Esta línea se extiende de la "nariz" hasta la parte posterior del cuerpo.

Habita las aguas costeras, de 10 a 70 m de profundidad, principalmente alrededor de los arrecifes coralinos. Los peces jóvenes se encuentran generalmente sobre fondos arenosos con vegetación.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 61 cm
Común 40 cm, 800 gr
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresca, congelada, salada
EN LA COCINA:

Tiene la carne blanca, magra y firme, de sabor suave. Tiene espinas pero son fáciles de separar. Por las características de su carne se aconseja freírlas, asarlas enteras o prepararlas empapeladas para el horno. En este caso agregue un poco de tocino o trozos de mantequilla antes de proceder a empapelar el pescado, para que la carne no se reseque demasiado. También se puede preparar un sabroso escabeche

con los filetes delgados de la rubia, que combinan muy bien con el vinagre, laurel, zanahoria. y chile güero. Se puede también freírlas o dorarlas en el platillo llamado rubias doradas; en este caso se envuelven en harina, y se fríen en bastante aceite. Se sirven con lechuga picada y limón partido al lado.

RECETAS PAGINAS:
313, 361, 397, 428
NOMBRES REGIONALES:

Rubia, Colirrubio, Pargo Ganané

NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Yellowtail Snapper
Francés: Vivaneau que ve jaune
Alemán: Schnapper
Italiano: Lutianido
Portugués: Ciota, Rabo Abierto
España: Rubirrubia

RANA LEOPARDO

Rana montezumae Baird, 1854
FAO 5,12(01)001

Clase: *AMPHIBIA*
Orden: *ANURA*
Familia: *RANIDAE*

CARACTERISTICAS:

Las ranas, salamandras, sapos, ajolotes, etc., son anfibios, es decir, pueden vivir como seres acuáticos y como terrestres, según la fase de su existencia.

La rana leopardo es una de las más comunes del país, siendo típica de todo el Valle de México. Su cuerpo está cubierto por una piel lisa, mucosa, húmeda, el dorso es verde oscuro con manchas oscuras y verdes.

Se le encuentra en las orillas de los ríos, o arroyuelos, estanques, charcos y lagos; es particularmente abundante durante la época de lluvias.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Común 20 cm
DISTRIBUCION: Valles de Toluca y Puebla, cuenca de México
SE VENDE: Fresca, empanizada, frita (solamente las ancas)

EN LA COCINA:

Tiene la carne blanca, delicada y es de muy fácil digestión. Tiene baja cantidad de grasa, por lo tanto es recomendable para las personas que tienen problemas digestivos. Se comen solamente las ancas. Fueron los indígenas del Valle de México los primeros en consumir las ancas de rana y todavía existen recetas antiguas (ancas de rana a la Lerma) como

testimonio de esto. Se consume frita, empanizada, y en distintas salsas. Para quitarle un ligero olor a humedad, se recomienda dejar reposar las ancas en leche, durante una hora, antes de prepararlas.

RECETAS PAGINAS:
377, 378
NOMBRES REGIONALES: Rana Tigre, Rana Verde

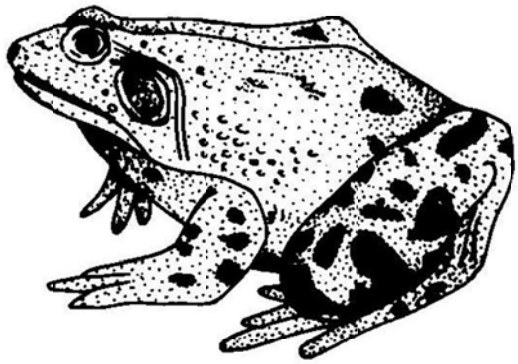
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Bull Frog, Tiger Frog
Francés: Grenoville Japonaise
Alemán: Amerikanischer Ochsenfrosch
Italiano: Rana
Portugués: Rã

RANA TORO

Rana catesbiana Shaw, 1802
FAO 5,12(01)001

Clase: *AMPHIBIA*
Orden: *ANURA* O *SALIENTIA*
Familia: *RANIDAE*



CARACTERISTICAS:

La rana toro es originaria de Carolina del Sur (EUA), especie que se considera como ideal para el cultivo artificial por el gran tamaño que alcanza. El ejido, por su particular formación, ofrece posibilidades para complementar sus actividades con el cultivo de las ranas; el bajo costo de las instalaciones de un criadero y los pocos cuidados necesarios (la mayoría de las maniobras se realizan a mano) hacen rentable la ranicultura y permiten mejorar el nivel de vida de la familia ejidataria.

La rana toro tiene la piel lisa; presenta diferentes colores que van de pardo oscuro o verde oscuro hacia el amarillo verdoso, dependiendo del medio en que viven.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Común 20 a 25 cm
DISTRIBUCION: Frontera norte de México, en la cuenca del río Bravo y los estados de Sinaloa y Sonora
SE VENDE: Fresca, congelada, empanizada

EN LA COCINA:

La rana toro es de mayor tamaño que la rana leopardo, aun cuando tiene la carne igualmente suave, blanda y de fácil digestión. El método más rápido de preparar las ranas es el siguiente: se

dejan reposar las ancas de rana en una mezcla de agua y jugo de limón durante 10 minutos, se escurren, se pasan por la harina y se doran por ambos lados. Se espolvorean con perejil picado, sal y pimienta.

Combinan muy bien con salsa de tomate rojo con unas cucharadas de vino o con salsas a base de ajo.

RECETAS PAGINAS:
377, 378

NOMBRES REGIONALES:

Rana Leopardo, Rana Tigre

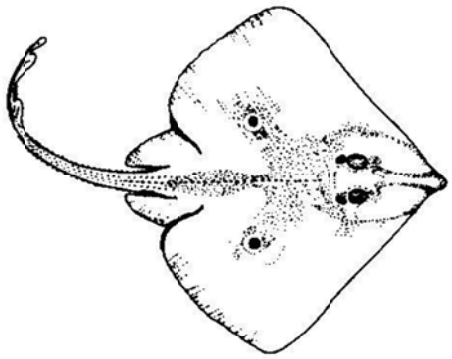
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Bull Frog
Francés: Grenoville Japonaise
Alemán: Amerikanische Ochsenfrosch
Italiano: Rana Toro
Portugués: Rã

RAYA TIGRE

Raja texana Chandler, 1921
FAO 1,10(04)001

Clase: *CHONDREICHTHYS*
Orden: *RAJIFORMES*
Familia: *RAJIDAE*



CARACTERISTICAS:

Son peces planos, tienen las aletas pectorales grandes y triangulares que están unidas a la cabeza, lo que les da un contorno casi romboidal. La cola, delgada, presenta una hilera de espinas a lo largo de la línea dorsal. Los ojos están encima de la cabeza. La parte superior del cuerpo es de color café y la ventral es blanca. Las rayas nadan mediante ondulaciones de sus aletas. Prefieren tenderse en los fondos de arena, grava o limo, habitan cerca de las orillas a 183 metros de profundidad, siendo más común a los 100 m, descendiendo a veces hasta los 200 m.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año y más abundante de octubre a febrero

TALLA: Máxima 53.7 cm (longitud total), 33.3 de ancho
Común 47.5 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresca, salada, para carnada

EN LA COCINA:

La mayoría de las rayas no son comestibles, pero la texana sí; tiene la carne oscura, grasosa y bastante dura. Solamente las aletas pectorales (grandes) son comestibles, y se pueden prepa-

rar en ceviche o escabeche, así como también a la "mantequilla negra", es decir, freír en mantequilla casi humeante. La raya tiene en ocasiones un olor característico, fuerte, como de amoniaco, en este caso se recomienda marinarla en una mezcla de agua y vino o vinagre por unos minutos. Se utiliza combinándola con otras especies para sopas, bullabesas, y pucheros de pescado, o también preparada al horno, gratinada con quesos.

RECETAS PAGINAS:
325
NOMBRES REGIONALES:

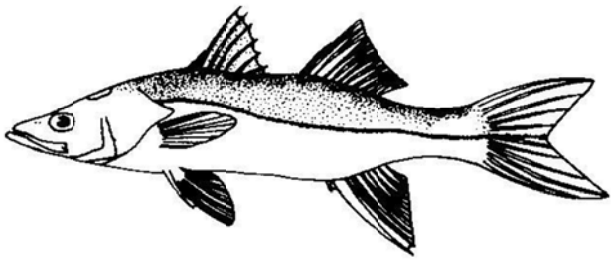
Raya Tigre, Tigre

NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Roundel Skate, Texas Skate
Francés: Raie Tourteau
Italiano: Razza
Portugués: Raia
España: Raya Tejana

ROBALO BLANCO
Centropomus undecimalis
(Bloch, 1792)
FAO 1,70(01)025,10

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CENTROPOMIDAE*



CARACTERISTICAS:

Con el nombre de robalo se agrupan varias especies del género *Centropomus*, todas ellas comestibles. Son muy abundantes en ambas costas del país. En algunas regiones se llama chucumite, al estadio juvenil, sin embargo, chucumite le llaman a otra especie.

Tiene el cuerpo alargado, el dorso es color café amarillento a café verdoso con el vientre plateado y una línea lateral oscura a los dos lados, que caracteriza a todos los robalos. Tiene los ojos grandes y la boca grande y oblícua, las escamas finas.

Existe la creencia de que su carne tiene sabor a humedad, esto se debe a que una parte de las capturas no son hechas en alta mar, sino en aguas fangosas de los esteros y ríos, en donde frecuentemente penetran. En la época de desove (de mayo a septiembre) se encuentran en las bocas de los ríos.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 1.30 m, 23.1 kg
Común 50 cm, 2.2 kg
DISTRIBUCION: Al sureste del Golfo de México
SE VENDE: Fresco, congelado, seco-salado, ahumado

EN LA COCINA:

Tiene la carne blanca, grasa suave y jugosa. Es uno de los pescados más finos que hay en el mercado. Los robalos grandes se llaman también "robalos de manteca" por la gran cantidad de grasa que tienen los tejidos. Es muy indicado preparar su carne en rebanadas o filetes, así como también entero al horno.

Se recomienda para asar, para ceviche y escabeche. Se puede rellenar con verduras, y acompañarlo de alguna salsa, se calcula media hora por cada kilo de peso. Se presta para cualquier tipo de preparación por su versatilidad, sin embargo es preferible no elaborarlo mucho para que no pierda sus jugos y su contenido nutricional. En rebanadas es el pescado propio para guisos mexicanos.

RECETAS PAGINAS:
336, 353, 438, 439
NOMBRES REGIONALES:

Chucumite

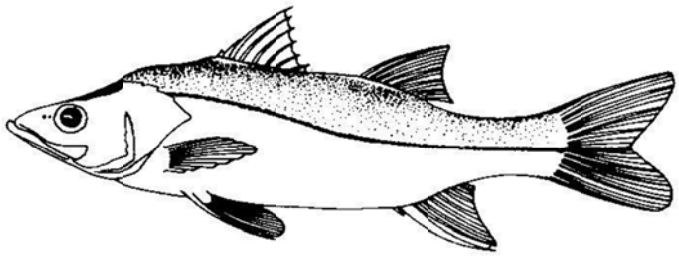
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Sergeant Fish, Snook, Thin Snook
Francés: Crossie Blanc, Brochet de Mer
Portugués: Camarin
España: Lubina

ROBALO PRIETO

Centropomus poeyi Chávez
FAO 1,70(01)025

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CENTROPOMIDAE*



CARACTERISTICAS:

El robalo prieto es otra de las especies de importancia comercial, su nombre prieto alude al color de su carne. Tiene el dorso de café-amarillento a café-verdoso, los lados y el vientre son plateados. La línea lateral es oscura, casi negra. Su cuerpo es alargado y tiene las escamas tan finas que muchas veces llega a los mercados sin ellas. Tiene dos aletas dorsales muy fuertes, con grandes espinas.

Frecuenta las aguas costeras, pero se encuentra también en los estuarios y lagunas. Penetra en las aguas dulces y los ríos, sobre todo en la época de desove (de junio a agosto).

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 90 cm, 9 kg
Común 45 cm, 1.8 kg
DISTRIBUCION: Costas de Tampico y los estuarios del Golfo de México
SE VENDE: Fresco, seco-salado, ahumado

EN LA COCINA:

Tiene la carne más oscura que el robalo blanco, de sabor suave, grasosa y jugosa. Es ideal para asarla a la parrilla debido a la grasa de su carne, se puede también preparar al horno. Antes de servir el robalo hay que quitarle la piel que es dura, sobre todo cuando se trata de un ejemplar grande. Tiene escamas fáciles de separar.

RECETAS PAGINAS:
336, 353, 438, 439
NOMBRES REGIONALES:

Machín

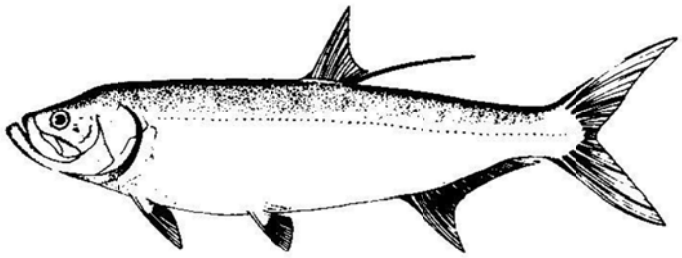
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Mexican Snoock
Francés: Crossie Mexicain, Brochet de Mer
Portugués: Camarin, Robalo
España; Lubina

SABALO

Tarpon atlanticus
(Valenciennes 1846)
FAO 1,21(02)004

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *CLUPEIFORMES*
Familia: *MEGALOPIDAE*



CARACTERISTICAS:

Tiene el cuerpo alto, comprimido lateralmente y cubierto de pequeñas escamas. El dorso es gris-azuloso y el vientre plateado. El sábalo es uno de los peces más codiciados para la pesca deportiva.

Se encuentra en aguas costeras, estuarios, lagunas y ríos. A finales de abril y agosto van hacia el mar a desovar; se desplaza en grandes bancos y se alimenta de plancton; como está provisto de filtros en la garganta, puede seleccionar la comida. Es uno de los peces más prolíficos del mundo, una hembra puede tener hasta 12 millones de huevos.

TEMPORADAS DE PESCA: Todo el año y más abundante junio y julio, agosto y diciembre
TALLA: Máxima 2.50 m, puede sobrepasar los 50 kg
Común 1.30 m
DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDE: Fresco, salado

EN LA COCINA:

Tiene la carne oscura, de sabor suave y grasosa. Cuando se compra el sábalo hay que escoger los ejemplares gordos, que son más sabrosos. Los sábalos pescados en ríos son los más finos, siendo

entonces su carne de excelente sabor y de fácil digestión. La "Minilla de Sábalo" es la forma más usual de preparación: se quitan cuidadosamente las espinas que tiene, se desmenuza la carne del pescado y se fríe todo con los ingredientes. Es particularmente sabrosa la hueva de sábalo frita, con salsa verde.

RECETAS PAGINAS:
306
NOMBRES REGIONALES:

Tarpón, Camarupim, Savanilla

NOMBRES EN OTROS PAISES:

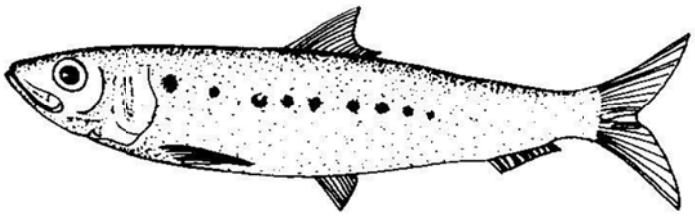
Inglés: Tarpon, Cuffum, Silverfish, Silverking
Francés: Tarpon Argenté
Alemán: Tarpon
Italiano: Tarpone
Portugués: Tarpao
España: Tarpón

SARDINA

Sardinops sagax Girard

FAO 1,21(05)013,03

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *CLUPEIFORMES*
Familia: *CLUPEIDAE*



CARACTERISTICAS:

Son peces pequeños, alargados, el color va del verde oscuro al azul. La parte ventral es plateada; el color del dorso va del verde oscuro al azul. La parte ventral es plateada, el dorso y costados con manchas oscuras. Algas, pequeños crustáceos y fitoplancton constituyen su alimentación.

La sardina monterrey es una de las especies de mayor importancia en la pesca mexicana; particularmente abundante en el Golfo de California y en las cercanías del puerto de Guaymas donde se descarga el 80 por ciento de la captura de todas las especies registradas como sardina. Para enlatar se utilizan los ejemplares juveniles, de un tamaño de 13 a 16 cm.

Son peces migratorios o "peces de paso" como se decía antes; las migraciones dependen de los cambios estacionales: durante el invierno se dirigen hacia el sur, a desovar, y en verano se trasladan hacia el norte para crecer. Forman cardúmenes agrupados por edades, habitan las capas superficiales de los oceános, cerca de las costas.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, pero la mayor actividad pesquera es durante el verano

TALLA: Máxima 41 cm
Común 30 cm. 100 gr

DISTRIBUCION: La parte nor-oriental del Pacífico (la isla Tiburón, Guaymas, Yavaros, Topolobampo, Mazatlán, Isla de Cedros y San Carlos) constituye el principal foco productor de sardina

SE VENDE: Fresca, seca-salada, ahumada, salmuera, enlatada (cocida en tomate o en aceite); como harina de pescado y para carnada

EN LA COCINA:

La sardina tiene la carne de color gris, oscura, grasosa y de sabor fuerte. Tiene espinas y escamas grandes. En la cocina es de una gran versatilidad: se le puede asar, freír, rellenarla de queso o de pan molido y hornearla, es sabrosa también en escabeche o en ceviche.

Es ideal para preparar platillos rápidos y fáciles, sandwiches, tortas, o botanas. Se quitan las escamas grandes que tiene, se abre por la parte ventral y se sacan los intestinos, el espinazo y las espinas visibles. Si se desea se puede quitar la piel frotándola con limón, así se desprenderá con facilidad. Para preparar las tortas, sandwiches o tostadas, se puede utilizar sardina enlatada o fresca, en este último caso se desmenuzan los filetes y se fríen en aceite caliente.

RECETAS PAGINAS:
306, 307, 317, 323, 358, 359, 376, 429, 430, 442

NOMBRES REGIONALES:

Sardina del Pacífico, Sardina Monterrey

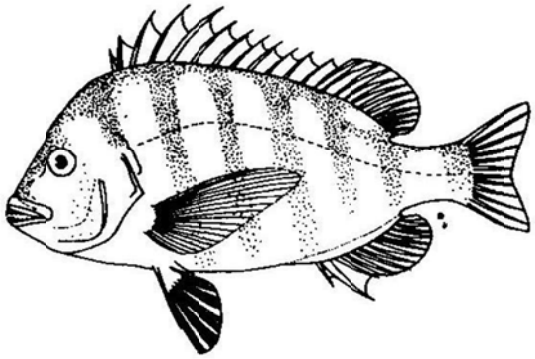
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Pacific Sardine
Francés: Sardine Chilienne
Alemán: Sudamerikanische Sardine
Italiano: Sardina del Cile
Portugués: Sardinopa-da-Africa-do-sul

SARGO

Archosargus probatocephalus
(Walbaum, 1792)
FAO 1,70(39)102,01

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SPARIDAE*



CARACTERISTICAS:

Pez plano por los costados, de figura oval. Se parece mucho a la carpa en la forma del cuerpo pero es más aplanado; se le llama también "mojarra grande de mar".

Tiene el cuerpo gris con cinco (raramente 4 a 7) barras verticales oscuras y una sobre la parte posterior de la cabeza. Por estas barras el sargo se llama también en inglés "convict fish" "pez convicto". Son peces bentónicos de la plataforma, se encuentran en lugares cercanos a la costa o bien en fondos lodosos. Llegan a penetrar a los estuarios.

Es un pez muy apreciado por las personas que practican la pesca deportiva.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 75 cm, 3 kg
Común 35 cm, 300 gr
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco

EN LA COCINA:

Tiene la carne blanca, de sabor suave y de textura no muy firme, se desbarata con facilidad por lo que es ideal para sopas, albóndigas o entero preparado en el horno. Tiene las escamas gruesas, fáciles de separar.

RECETAS PAGINAS:
399
NOMBRES REGIONALES:

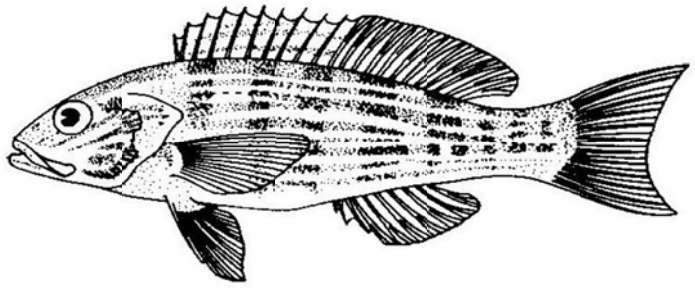
Rayado, Mojarrón

NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Sheepshead Seabream, Seepshead Porgy
Francés: Rondeau Mouton, Dorade
Italiano: Pargom Pagello
Portugués: Esparideo
España: Espárido, Sargo Chopa

SERRANO ARENERO
Diplectrum formosum
(Linnaeus, 1758)
FAO 1,70(02)131,01

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SERRANIDAE*



CARACTERISTICAS:

Tiene el cuerpo alargado y comprimido. El color del dorso es café rojizo, ligeramente plateado en el vientre. La parte superior del cuerpo tiene siete u ocho bandas azules oscuras verticales y fondo claro con líneas de color naranja y azules, la cabeza presenta líneas azules brillantes. Los ejemplares pequeños tienen una mancha oscura en la base de la cola.

Se encuentran en las aguas costeras sobre los fondos lodosos, especialmente en torno a los arrecifes. Por el color de su cuerpo logran pasar inadvertidos, mimetizándose con el ambiente.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, su captura es incidental
TALLA: Máxima 30 cm
Común 20 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco
EN LA COCINA:

Tiene la carne blanca y magra con muchas espinas. La mejor manera de prepararla es freírla en abundante aceite. Es sabroso en escabeche o en "pibil". También se puede preparar "empapelado" con papel de aluminio o papel de estraza engrasado con trozos de mantequilla o cubierto con una salsa y aromatizantes.

RECETAS PAGINAS:
430

NOMBRES REGIONALES:

Serrano

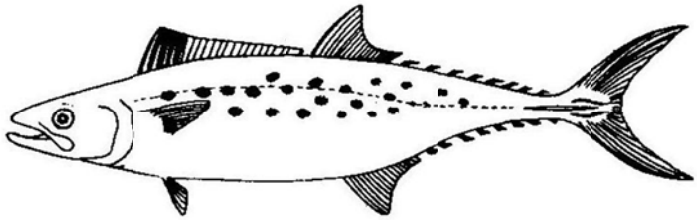
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Sand Seabass, Sand Perch
Francés: Serran de Sable
Alemán: Walfleisch
Italiano: Spigola, Perchia
Portugués: Bife de Baleia
España: Serrano arenero

SIERRA

Scomberomorus maculatus
(Mitchill, 1815)
FAO 1,75(01)015,06

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCOMBRIDAE*



CARACTERISTICAS:

Se conoce como pez azul por la coloración de su cuerpo. El dorso es verde-azuláceo iridiscente, con los lados plateados y numerosas manchas que van del color amarillo al bronce. Su cabeza es puntiaguda, con muchos dientes finos y filosos en forma de sierra, de ahí le viene el nombre.

Tiende a formar cardúmenes y entra a los estuarios.

TEMPORADA DE PESCA: Marzo a mayo y de octubre a diciembre
TALLA: Máxima 70 cm, 4.8 kg
Común 50 cm, de 800 gr a 2 kg
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, ahumado, seco-salado

EN LA COCINA:

Tiene la carne oscura y de sabor fuerte. Propia para filetes (no tiene escamas) para asar o ahumado. Es utilizada especialmente en ceviche. La puede asar al carbón, envuelta en papel aluminio. No ponga sal en este caso, para que suelte su propio jugo.

Se puede preparar una rica ensalada con los filetes de sierra picados, lechuga picada, aceitu-

nas, e hinojo picado. Se adereza con limón, aceite, vinagre, sal y pimienta.

RECETAS PAGINAS:
307, 308, 340, 360, 362, 367, 390, 412, 430, 443

NOMBRES REGIONALES:

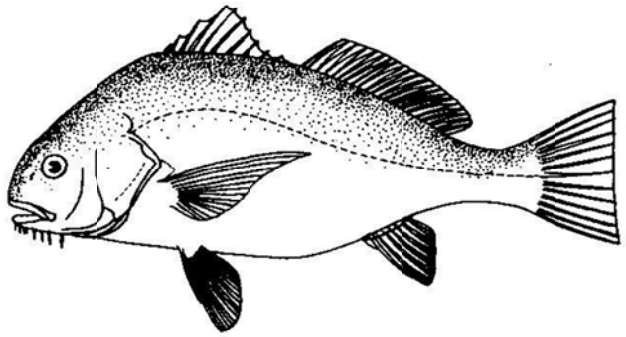
Caballa, Carito, Peto, Serrucho, Macarela, Carite Pintado, Carite Lucio

NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Spotted Spanish Mackerel, Bay Mackerel, Spotted Cibium, Spaniard
Francés: Thazard Tacheté
Alemán: Königsmakrele
Italiano: Sgombro Reale
Portugués: Cavala Ireal, Cavala Verdadeira
España: Carite Pintado Norteño

TAMBOR
Pogonias cromis (Linneaus, 1766)
FAO 1,70(37)210,02

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCIAENIDAE*



CARACTERISTICAS:

Tiene la facultad de emitir sonidos parecidos al de un tambor, produciéndolos mediante la expulsión del aire contenido en la vejiga natatoria. De ahí viene su nombre. Su cuerpo es de color verde-plateado difumándose hacia el oscuro, con 4 o 5 barras verticales negras. Tiene el dorso muy arqueado, el cuerpo corto, las escamas gruesas y grandes y una barbilla tipo chino debajo de la boca.

Se le encuentra generalmente sobre fondos arenosos, lodosos y en aguas costeras. Entra a las desembocaduras de los ríos y a los estuarios.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año; abunda especialmente en abril y mayo
TALLA: Máxima 1.00 m
Común 50 cm
DISTRIBUCION: Norte y este del Golfo de México
SE VENDE: Fresco.

EN LA COCINA:

Tiene la carne blanca, amarillenta, magra, de sabor suave. Son más sabrosos los ejemplares chicos, preparándolos ya sea fritos o al vapor. Se recomienda hervirlos porque suelen tener pará-

sitos, sin embargo no son dañinos para el hombre.

Se puede preparar en albóndigas de pescado, hirviendo la carne y desmenuzándola después, cuidando de quitar las espinas.

RECETAS PAGINAS:
397
NOMBRES REGIONALES:

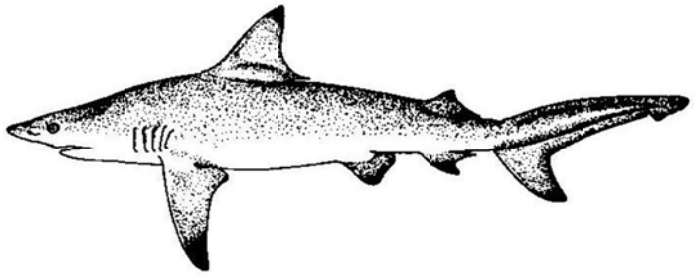
Corvina Azul, Corvina Negra, Corvineta, Roncador, Tontón

NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Black Drum, Big Drum, Banded Drum, Drumfish, Seadrum
Francés: Grand Tambour
Alemán: Adlerfisch
Italiano: Scienidi
Portugués: Burriuvete, Pirauma, Miragaia
España: Corvinón Negro

TIBURON
Carcharhinus limbatus
(Valenciennes, 1814)
FAO 1,08(02)

Clase: *CHONDREICHTHYS*
Orden: *LAMNIFORMES*
Familia: *CARCHARHYNIDAE*



CARACTERISTICAS:

Es uno de los tiburones de las aguas tropicales más esparcidos en el mundo. La misma especie se encuentra en las aguas de Brasil y Perú, así como también en el Océano Indico. Su nombre en inglés es Blacktip Shark (Tiburón puntonegro), por las características puntas negras de sus aletas pectorales. Tiene la cabeza ancha, el hocico corto y redondeado y los ojos pequeños. Sus dientes triangulares muestran bordes en forma de sierra. El dorso es generalmente gris oscuro con tintes bronceados (algunas veces café-azuloso). El vientre es blanco con reflejos amarillos.

Del tiburón se aprovecha todo: la piel, el esqueleto, el hígado que es particularmente rico en vitamina A, las aletas que se emplean en la elaboración de gelatina, las vísceras para la fabricación de harina de pescado y la carne, ya sea fresca o seca-salada; los de talla más pequeña son muy apreciados por su carne y de los mayores se aprovecha la piel en la industria.

Son peces tanto costeros como pelágicos (de alta mar). Es una especie agresiva, sin embargo no tanto como el tiburón blanco, (*Carcharodon carcharias*).

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 2.47 m
Común 1.50 m

DISTRIBUCION: Golfo de México

SE VENDE: Fresco, salado, o en subproductos (harina de pescado, cuero, aceite de hígado, etc.)

EN LA COCINA:

La carne de tiburón a veces tiene un color característico, fuerte, como de amoniaco (también las rayas lo tienen), en este caso se recomienda marinarla en una mezcla de agua con vino o vinagre.

El tiburón tiene la carne blanco-grisásea, magra y de consistencia firme, es apropiada para prepararla en sopas, combinada con otros tipos de pescados de carne más suave, como el burro, lenguado, cabrilla, etc. También se puede preparar cortando los filetes o rebanadas de tiburón en cubitos y después de haberlos marinado durante una hora en jugo de limón, ensartarlos en brochetas y asarlos sobre un comal o a la parrilla. Comercialmente es más conocido como el pescado seco tipo "bacalao" y, en esta presentación se le puede preparar, después de remojarlo por doce horas en agua; en adobo, para ensalada, en hamburguesas, tostadas, etc.

A la carne del tiburón también se le conoce como "ternera del mar" por la consistencia firme de los tejidos.

RECETAS PAGINAS:
341, 368, 370, 431, 437

NOMBRES REGIONALES:

Tiburón Volador, Isala, Jaquetón, Macuira, Sardinero, Volador, Peje Blanco, Puntinegro

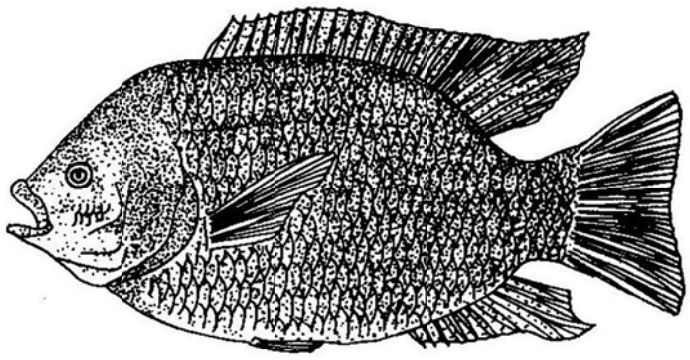
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Blacktip Shark
Francés: Réquiem Macuire
Portugués: Cacao Aneuuim
España: Tiburón Limbatus

TILAPIA (MOJARRA AFRICANA)

Tilapia melanopleura
(Cuvier)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CICHLIDAE*



CARACTERISTICAS:

Popularmente conocida como "mojarra de agua dulce", la tilapia es un pez de origen africano cada vez más difundido y consumido en el país. Por las pinturas encontradas en Egipto, se puede afirmar que es un pez que se pesca desde hace miles de años. Es ideal para su cultivo, por su hábito herbívoro y por ser extraordinariamente prolífico, ya que alcanza la madurez sexual a edad muy temprana.

Tiene el cuerpo comprimido; el color es variable, según la época y el tipo de agua donde se encuentre, aunque generalmente es gris-plateado uniforme con cinco rayas verticales; la boca es pequeña, el pecho es de color rosa o rojo y la aleta caudal manchada.

Es una especie de aguas quietas, poco profundas sin importar que sean claras o turbias, prefiere las aguas cálidas de fondo lodoso, tolera altas salinidades, incluso más altas que las del agua marina.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 32 a 35 cm, 600 gr a 2.5 kg
Común 23 cm, 300 gr
DISTRIBUCION: En las presas y lagunas estanques piscícolas de la República Mexicana

SE VENDE: Fresco, fileteado, en ceviche

EN LA COCINA:

Su carne es blanca-gris, grasosa, con muchas espinas fáciles de separar. La mejor manera de prepararla es con hierbas aromáticas. En los distintos mercados del país venden los "dedos de mojarra", que son filetes delgados envueltos en la mezcla de harina, agua, sal y polvo de hornear.

También puede asarse al carbón o preparase con salsa de tomate rojo y cebolla para tacos.

El cuero, sin escamas es una delicia para preparar chicharrón de pescado.

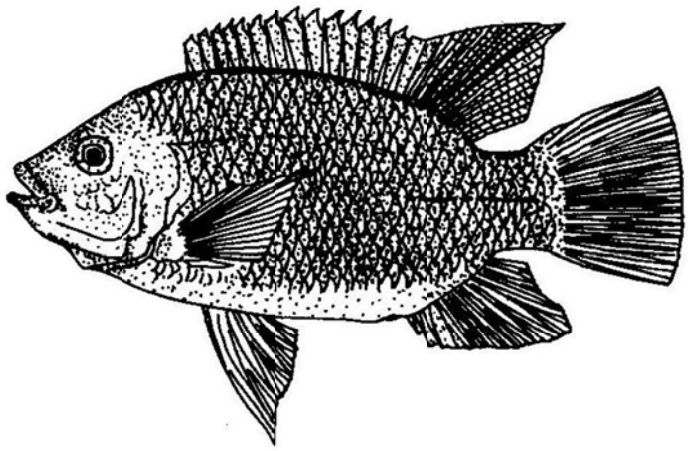
RECETAS PAGINAS:
313, 420, 431, 433
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Tilapia
Francés: Tilapia
Alemán: Tilapien
Italiano: Tilapia
Portugués: Tilapia

TILAPIA (MOJARRA AFRICANA)

Tilapia nilotica
(Linnaeus)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CICHLIDAE*



CARACTERISTICAS:

De las cuatro especies de tilapia, esta es la más conocida y la que más se explota.

Tiene el cuerpo comprimido, semejante al de la *Tilapia melanopleura*. Tiene el dorso verde olivo y el vientre plateado.

Una curiosa característica de las tilapias es que la hembra carga en su boca las huevas fertilizadas durante 10 a 14 días y las incuba hasta que los pececillos (larvas) sean suficientemente fuertes para sobrevivir.

La tilapia constituye actualmente un importante recurso alimenticio en los países tropicales por ser de rápido crecimiento, tiene una cadena alimenticia ultracorta, por ser omnívora y herbívora; controla también el crecimiento de algas perjudiciales en estanques y presas.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 38 cm, 800 gr
Común 26 cm, 350 gr

DISTRIBUCION: En las distintas presas y lagunas y estanques piscícolas de México

SE VENDE: Fresca, fileteada, en ceviche

EN LA COCINA:

Tiene la carne como la *Tilapia melanopleura*, y por lo tanto participa de las mismas posibilidades culinarias.

RECETAS PAGINAS:
313, 420, 431, 433

NOMBRES REGIONALES:

Mojarra Africana

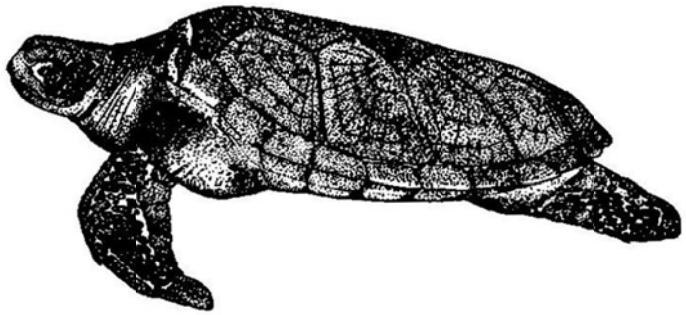
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Tilapia
Francés: Tilapia
Alemán: Tilapien
Italiano: Tilapia
Portugués: Tilapia

TORTUGA BLANCA O VERDE

Chelonia mydas mydas
(Linnaeus, 1758)
FAO 5,31(07)005,02

Clase: *REPTILIA*
Orden: *CHELONIOS*
Familia: *CHELONIDAE*



CARACTERISTICAS:

Las tortugas, reptiles del orden de los quelonios, tienen características muy particulares que las diferencian de los demás reptiles: se encuentran cubiertas por un caparazón muy duro, dentro del cual pueden esconder la cabeza y las extremidades. El caparazón está formado por el espaldar y el peto que están unidos lateralmente y dejan sólo las aberturas anterior y posterior.

La tortuga blanca o verde, tiene los lados superiores de color café-olivo, los escudetes del carapacho son brillantes, con radiaciones amarillas y manchas negras y verdes. El lado inferior es amarillo pálido o blanquecino.

Prefiere las aguas de bancos arenosos con abundancia de vegetación sumergida. Las áreas de anidación están localizadas a lo largo de la costa occidental del Caribe. Nacen en tierra, pero pasan toda su existencia en mar abierto.

Según el artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca, *la captura o explotación de la tortuga marina se encuen-*

tra reservada a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera y a las Sociedades Cooperativas de Producción Pesquera Ejidal, la captura de la tortuga marina requiere permiso o concesión.

TEMPORADA DE PESCA: Vedada
TALLA: Máxima 1.05 m, 140 kg
Común 90 cm, 100 kg
DISTRIBUCION: Golfo de México y Mar Caribe (Isla Holbox, Cabo Catoche, Isla Mujeres, etc.)

La captura de este recurso está bajo estricto control de la Secretaría de Pesca.

NOMBRES REGIONALES:

Tortuga Prieta, Tortuga Negra, Sacacillo Mestiza, Tortuga Pecho Blanco.

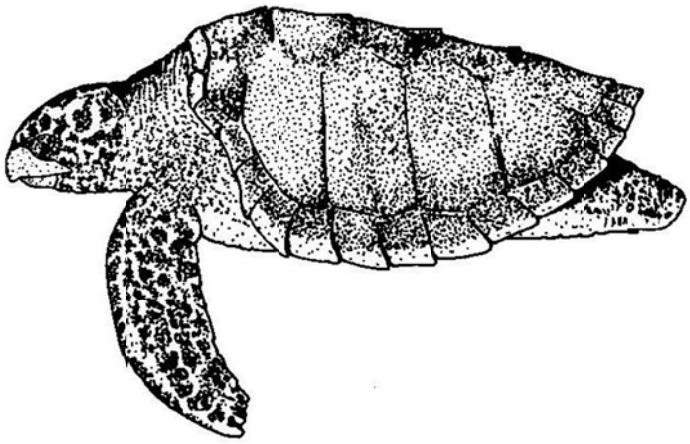
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Atlantic Green Sea Turtle
Francés: Tortue Verde de l'Atlantique
Italiano: Tartaruga Verde
España: Tortuga Verde del Atlántico

TORTUGA GOLFINA

Lepidochelys olivacea
(Eschscholtz, 1829)

Clase: *REPTILIA*
Orden: *CHELONIOS*
Familia: *CHELONIDAE*



CARACTERISTICAS:

La tortuga golfina representa el 90 por ciento de la producción tortuguera, es la más abundante. La parte superior de la coraza es de color olivo pardo y la ventral blanco-amarillento; las aletas traseras son más cortas que las delanteras.

Se encuentra en las áreas costeras, aunque también se ha observado en grandes cantidades en mar abierto. Se alimenta de crustáceos, moluscos y pequeños peces. De julio a noviembre desova (especialmente en las costas de Oaxaca) en un hoyo que cava en la arena, fuera del alcance de las mareas. Las tortugas que nacen tienen que llegar al mar y están expuestas a muchos peligros; de acuerdo a las estadísticas sólo sobrevive una tortuga de cada 200 huevos. ***Para hacer efectiva la protección a las tortugas, la Secretaría de Pesca ha establecido reservas naturales y vigilancia en las areas de anidación. Al mismo tiempo ha fijado medidas reglamentarias para las tallas mínimas de la tortuga capturable.***

Según el artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca, *la captura o explotación de la tortuga marina se encuentra reservada a las sociedades cooperativas de producción pesquera y a las sociedades cooperativas de producción pesquera ejidal; la captura de la tortuga marina requiere permiso o concesión.*

TEMPORADA DE PESCA: Actualmente en veda total como medida de conservación de la especie

TALLA: Máxima 76 cm, 55 kg
Común 72 cm, 52 kg (longitud del caparazón)

NOMBRES REGIONALES:

Golfina

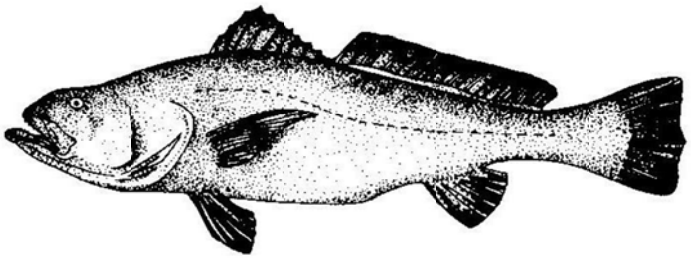
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Ridley Sea Turtle

TOTOABA

Cynoscion macdonaldi (Gilbert)
FAO 1,70(37)016,08

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCIAENIDAE*



CARACTERISTICAS:

Es un pez grande, habita exclusivamente en el Golfo de California y no se encuentra en ningún otro lugar del mundo. Los adultos muertos son de color azul en el dorso, gris plateado en los costados y en el vientre; en vida presentan tonos dorados y el dorso tiene reflejos azulosos.

Son peces típicos de fondos arenosos y fangosos de las aguas costeras someras.

Según el artículo 49 de la Ley Federal para el Fomento de la Pesca, *la captura o explotación de esta especie se encuentra reservada a las sociedades cooperativas de producción pesquera y a las sociedades cooperativas de producción pesquera ejidal.*

TEMPORADA DE PESCA: *Actualmente en veda total como medida de conservación de la especie*
TALLA: Máxima 1.50 m, 70 kg
Común 1.35 cm, 50 kg
DISTRIBUCION: Extremo norte del Golfo de California

EN LA COCINA:

Tiene la carne blanca, magra y jugosa, apropiada para consumirla en rebanadas y filetes, sin

embargo por la sobreexplotación de la totoaba la Secretaría de Pesca decretó la veda total y permanente todavía en vigor.

Como un dato curioso, se puede mencionar, que ya desde los años cuarenta se pescaba totoaba en el Golfo de California aunque se aprovechaba únicamente la vejiga natatoria (que es grande, larga y de forma especial), una vez seca y salada era exportada al Oriente bajo el nombre de "buche de totoaba" teniendo en esos días gran demanda como ingredientes para sopas y otros platillos.

Su hígado es de gran tamaño y rico en vitamina A.

NOMBRES REGIONALES:

Machorro, Corvina

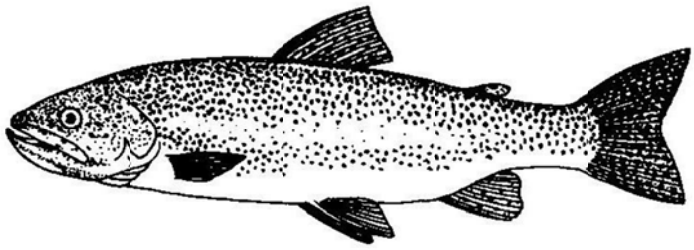
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Totuava, Mexican Sea Bass

TRUCHA ARCO IRIS

Salmo gairdnerii
Richardson, 1836
FAO 1,23(01)004,05

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *CLUPEIFORMES*
Familia: *SALMONIDAE*



CARACTERISTICAS:

Pez nativo de América, es una de las especies más codiciadas de la pesca deportiva mundial de agua dulce; mide aproximadamente unos 50 cm. Tiene el cuerpo fusiforme de dorso gris-acerado azuláceo, los lados con franjas rojizas, anaranjadas, con puntos negros y rojos. Tiene manchas también en las aletas.

Las truchas se desarrollan muy bien en aguas limpias y oxigenadas ya que experimentos realizados en laboratorio han demostrado que las partículas en supensión en el agua descarnan sus branquias o hacen que se les cierren. Prefieren las aguas cristalinas con fondos de grava y de corriente viva. Se alimentan de insectos y peces.

TEMPORADA DE PESCA: Julio a septiembre
TALLA: Máxima 1.00 m, 12 kg
DISTRIBUCION: Durango, Chihuahua, Chiapas, Michoacán; las zonas montañosas de los estados de México y Puebla, así como la zona norte de Baja California
SE VENDE: Fresca, ahumada

EN LA COCINA:

Su carne es de excelente calidad: blanca, jugosa, propia para el ahumado, tiene muchas espinas. La puede preparar asada, frita, en gelatina, o empapelada al

horno. Su sabor fino y delicado combina muy bien con el sabor fuerte del tocino. No se quita la cabeza, elimine solamente los intestinos y las aletas, así como también el espinazo. Preparada al vapor, su carne toma un color azuloso; se adereza con una salsa a base de mantequilla derretida y perejil picado.

En muchas regiones de México, se prepara con almendras tostadas. Es un platillo sabroso y fácil de preparar.

RECETAS PAGINAS:
432, 433
NOMBRES REGIONALES:

Trucha Kamloops, Trucha Cabeza de Acero

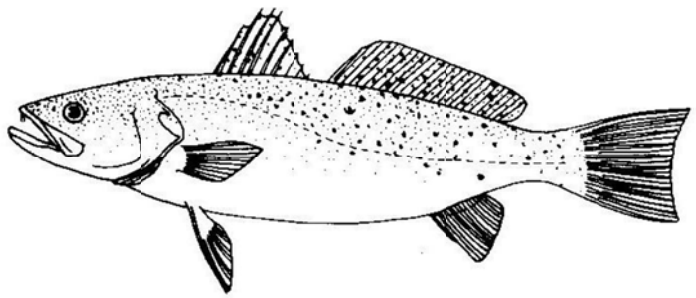
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Steelhead Salmon, Rainbow Trout
Francés: Truit Arc-en-Ciel
Alemán: Regenbogenforelle
Italiano: Trota Iridea
Portugués: Truta-Arco-Iris

TRUCHA DE MAR

Cynoscion nebulosus
(Cuvier, 1830)
FAO 1,70(37)016,09

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *SCIAENIDAE*



CARACTERISTICAS:

La trucha de mar es más grande que la arco iris ya que puede llegar a medir hasta un metro de largo. El cuerpo es gris-azulado o ligeramente café en el dorso, con el vientre plateado. Tiene numerosas manchas negras redondeadas, irregularmente distribuidas en el dorso y los lados en la parte superior.

Es un pez muy popular entre los pescadores deportivos de las aguas marinas. Habita en los estuarios, ríos y aguas marinas costeras poco profundas, sobre los fondos arenosos, también tolera lagunas de alta salinidad. Desova de marzo a noviembre. Generalmente se alimenta de camarones y, solamente cuando éstos escasean, comen peces pequeños.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año, especialmente: febrero, marzo y abril
TALLA: Máxima 70 cm, 7 kg
Común 36 cm, 800 gr a 1.5 kg
DISTRIBUCION: Golfo de México: de la Laguna Madre hasta Florida, E.U.A.
SE VENDE: Fresco, ahumado

EN LA COCINA:

Tiene la carne blanca y jugosa, casi tan fina como la trucha arco iris. En la cocina tiene los mismos usos que la trucha arco iris.

RECETAS PAGINAS:
432, 433
NOMBRES REGIONALES:

Trucha Pinta, Corvina Pinta

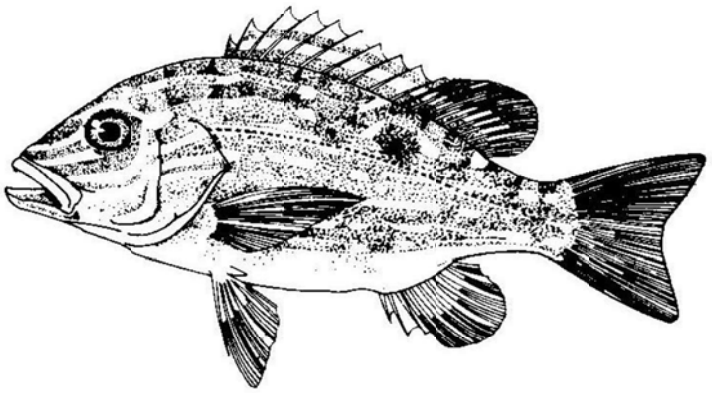
NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Spotted Weakfish,
Spotted Seatrout
Francés: Acoupa Pintade
Portugués: Corvina, Peixe Fraco
España: Corvinata Pintada,
Corbina

VILLAJAIBA

Lutjanus synagris
(Linnaeus, 1758)
FAO 1,70(32)027,33

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *LUTJANIDAE*



CARACTERISTICAS:

Pertenece a la misma familia de los pargos y huachinangos, sin embargo es el más chico de todos. Tiene el cuerpo alto y comprimido lateralmente, el dorso y los lados superiores son de color rosa o rojo con matices verdes y barras verticales oscuras, difusas. Su vientre es plateado. Una característica de esta especie es la siguiente: una serie de líneas amarillo-dorado, horizontales (de ocho a diez) que corren en la parte dorsal.

Habita los fondos marinos de las aguas someras, poco profundas. Forman grandes cardúmenes, especialmente durante el periodo de desove.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 35 cm
Común 25 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, salado

EN LA COCINA:

Tiene la carne de muy buena calidad, oscura, grasosa, jugosa y de sabor suave. Tiene escamas fáciles de separar. Por su tamaño chico, es preferible freírla en abundante aceite, también es propia para el horno: se espolvorea ligeramente con harina, se

colocan encima trocitos de mantequilla y unas rebanadas de tocino y se mete al horno a 200° C, durante veinte o treinta minutos. También es sabrosa cubierta con pan molido, a la milanesa: se untan los pescaditos con huevo batido, después se les pasa por el pan molido condimentado con hierbas de olor y especias o simplemente con sal y pimienta. Esta cubierta ayuda a conservar jugosa la carne; se fríen en abundante aceite.

RECETAS PAGINAS:
324, 428
NOMBRES REGIONALES:

Machego, Pargo Guanapo, Pargo Rubio, Viajaiba, Vieja Jaiba

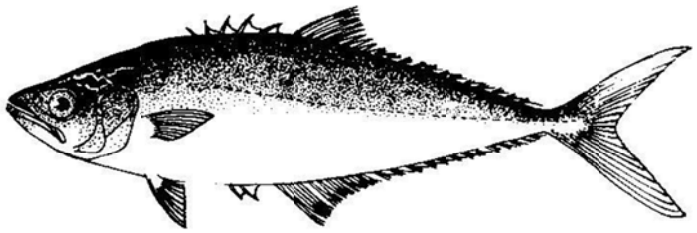
NOMBRES EN OTROS PAISES:

Inglés: Lane Snapper, Redtail Snapper, Spots Snapper
Francés: Vivaneao Gazou
Alemán: Schnapper
Italiano: Lutjanido
Portugués: Vermelho Arioco
España: Pargo Biajaiba

ZAPATERO

Oligoplites saurus
(Bloch y Schneider, 1801)

Clase: *OSTEICHTHYS*
Orden: *PERCIFORMES*
Familia: *CARANGIDAE*



CARACTERISTICAS:

Tienen el dorso azuláceo, los lados y el vientre de color blanco o plateado; los costados se caracterizan por tener a veces de siete a ocho barras plateadas irregulares.

Son peces de las aguas tropicales, que toleran bajas salinidades, que se mueven siguiendo el flujo de las mareas. Habitan a lo largo de las playas arenosas y en bahías, encontrándose más en aguas turbias que en aguas claras a lo largo de las playas arenosas en donde se desplazan en grandes cardúmenes, desovan en aguas costeras de poca profundidad del inicio de la primavera a los principios del verano.

TEMPORADA DE PESCA: Todo el año
TALLA: Máxima 29,7 cm
Común 27 cm
DISTRIBUCION: Golfo de México
SE VENDE: Fresco, seco-salado, como carnada

EN LA COCINA:

Tiene poca carne, roja, grasosa y de sabor suave. Se vende fresco o seco en los mercados locales, en donde este pez tiene una cierta aceptación.

Se puede preparar frito, o en sopas y caldos, combinándolo con diversas clases de pescado. Da buenos resultados preparado al horno, con salsa de tomate rojo o vino blanco, se tapa el

pescado con papel aluminio o con papel de estraza (es preferible el papel de estraza engrasado, porque en este caso transpira el guisado). Se envuelve enrollando las orillas del papel y se hornea.

En la presentación "seca" se siguen los métodos del pescado seco tipo "bacalao" para preparar croquetas, hamburguesas o tacos.

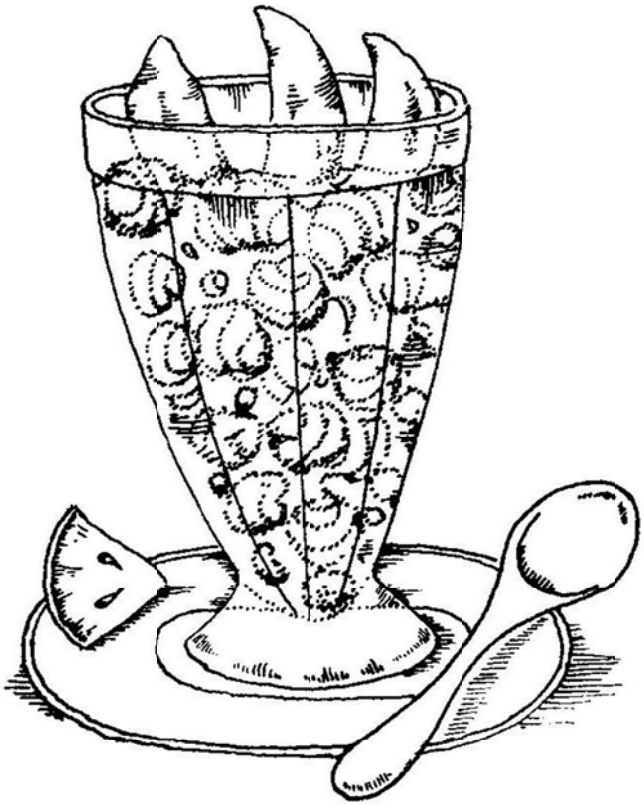
RECETAS PAGINAS:
412
NOMBRES REGIONALES:

Chaqueta de Cuero, Quiebra Cuchillos, Lejabín

NOMBRES ENOTROS PAISES:

Inglés: Atlantic Leatherjack
Francés: Sauteur Cuir
España: Zapatero Sietecueros

Recetas



Botanas

CEVICHE DE ABULON

INGREDIENTES (5 a 8 personas)

500 gramos de **abulón** *fresco o congelado*
1 cebolla mediana picada
1/2 kilo de tomate rojo picado
1 chile serrano picado
1 cucharadita de orégano
5 limones (el jugo)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

Golpee el abulón contra una superficie dura (o con martillo) para que se ablande. Rebánelo en tiras finas y delgadas (3-4 cm) contra el hilo de la carne. Coloque las tiras en un recipiente y cúbralas con el jugo de limón. Deje reposar la preparación en el refrigerador durante cuatro horas. Pasado ese tiempo mezcle todos los ingredientes y ponga sal y pimienta. (No escurra el jugo de limón.)

Sirva con galletas saladas o con tostadas de tortilla de maíz.

FILETES DE ABULON

INGREDIENTES (5 personas)

500 gramos de **abulón** *fresco o congelado*
2 huevos enteros batidos
1 vaso de pan molido
sal y pimienta al gusto
aceite el necesario

PREPARACION:

Golpee el abulón contra una superficie dura (o con un martillo) para que se ablande. Córtelo en rebanadas finas (3 a 5 mm). Rebane transver-

salmente, contra el hilo de la carne. Enharínelas y páselas por los huevos batidos y al último, por el pan molido. Espolvorélas con sal y pimienta.

Fríalas en aceite (20 o 30 segundos cada lado) a que queden dorados por ambos lados y colóquelas sobre papel absorbente.

Sirva con una ensalada de col o de lechuga.

COCTEL DE ABULON

INGREDIENTES (5 personas)

500 gramos de **abulón** *fresco o congelado*
3 ramas de cilantro fresco picado
3 tomates verdes
1 cebolla chica picada
1 chile serrano
3 hojas de yerbabuena
2 cucharadas soperas de aceite
1/4 de vaso de agua
1/2 rama de apio picada
sal al gusto

PREPARACION:

Golpee el abulón con un martillo, para que se ablande luego rebánelo en tiras muy finas, contra el hilo de la carne. Ponga las tiras de abulón en agua hirviendo durante 15 a 20 segundos, sáquelas con una cuchara perforada. Apártelas.

Ase los tomates verdes. Muela en la licuadora los siguientes ingredientes: tomates, el apio partido, la cebolla, el chile, la yerbabuena y sal. Agregue agua necesaria sólo para facilitar el molido, retire la preparación de la licuadora, agregue el cilantro picado y el aceite.

Vierta sobre las tiras de abulón y sirva en copitas cocteleras. Adorne con rebanadas de aguacate, o aceitunas.

COCTEL DE ABULON

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de **abulón**
1 chile chipotle de lata finamente picado
2 limones (el jugo)
2 cucharadas de cilantro picado
2 cucharadas de cebolla picada
1 taza de mayonesa preparada
sal al gusto

PREPARACION

Parta en trozos el abulón, lávelo perfectamente. Acomódelo en una tabla y golpélo con un martillo hasta que se suavice.

Ponga a cocer al fuego con agua y sal, hasta que se ablande.

Una vez cocido el abulón córtelo en cuadritos.

En un recipiente revuelva todos los ingredientes a que queden bien mezclados.

Ponga la preparación en copitas y sirva frío.

ALMEJAS EN TOSTADAS

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de **almeja gallito**
1 cebolla chica finamente picada
1 vaso de vino blanco
3 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de perejil finamente picado
100 gramos de champiñones
1/2 vaso de pan molido
sal y pimienta al gusto

PREPARACION:

Derrita una cucharada de mantequilla e incorpore los hongos. Deje la preparación a fuego moderado por unos minutos.

Aparte lave bien las almejas, bajo el chorro de agua, con una escobetilla elimine la arena y póngalos en una olla. Vierta el vino blanco y añada la cebolla. Deje hervir la preparación durante unos minutos, hasta que se abran las almejas. Cuele el líquido, guárdelo; abra las almejas, sáquelas de su concha. Deseche las conchas y aparte las almejas.

Coloque nuevamente el líquido de las almejas en una olla a fuego vivo. Deje hervir, hasta que se reduzca a un tercio de su volumen inicial y agregue una cucharada de mantequilla. Añada los hongos ya cocidos, el perejil, el pan molido y las almejas. Sazone con sal y pimienta. Deje espesar la preparación por unos minutos y sirva sobre tostadas de maíz.

ENSALADA DE ATUN CON PEPINOS ENCURTIDOS

INGREDIENTES (6 personas)

2 latas de **atún** *(198 gramos de cada una)*
2 limones (su jugo)
2 pepinos en vinagre (grandes) cortados en cubos
3 ramas de apio cortadas en cubos
1/2 cebolla mediana finamente picada
4 huevos duros
8 cucharadas de mayonesa
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Escurra el aceite de las latas ya que el aderezo de esta ensalada no lleva aceite. Desmenuce el atún y colóquelo en una ensaladera. Vierta el jugo de los limones y añada los pepinos y los apios. Mezcle aparte la cebolla con los huevos duros y agregue a la ensaladera.

Incorpore la mayonesa y mezcle cuidadosamente, añada sal y pimienta al gusto.

MOUSSE DE ATUN

INGREDIENTES

1 lata de **atún** *(198 gramos)*
1 cucharadita de polvo de pimentón
1 cucharada de vinagre
3/4 de taza de mayonesa preparada
1 manojo de berros
1 sobre de grenetina sin sabor
1/4 de taza de agua fría
sal al gusto

PREPARACION:

Desmenuce muy bien el atún, mézclele el pimentón, vinagre, mayonesa y sal hasta obtener una pasta homogénea.

Revuelva la grenetina en el agua fría y déjela hasta que esté esponjada; colóquela en un recipiente con agua hirviendo, en "baño maría", hasta que se disuelva; viértala sobre el atún y revuélvalo con una cuchara. Vacíe en un molde previamente engrasado con aceite y deje enfriar en el refrigerador una hora o hasta que esté perfectamente cuajado. Voltee en un plato y adorne alrededor con berros.

PIZZA CON ATUN

INGREDIENTES (5 personas)

2 latas de **atún** *(de 198 gramos cada una)*
2 tazas de harina de trigo
30 gramos de levadura fresca
2 vasos de agua tibia
2 pizcas de sal fina
3 dientes de ajo
5 tomates rojos maduros
8 ramas de albahaca fresca
aceite de oliva el necesario
2 hojas de laurel
orégano

PREPARACION

Cierna dos tazas de harina sobre una mesa y haga un hueco en el centro. Aparte, mezcle la levadura en agua tibia y agregue una pizca de sal fina. Vierta este líquido sobre el hueco de la harina.

Empiece a formar la pasta de la pizza con esta preparación, agregando poco a poco agua tibia, si es necesaria, hasta que quede una pasta blanda y elástica al mismo tiempo. Forme con esta pasta una bola, enharínela y déjela reposar por lo menos una hora en una charola con tapa, en un lugar tibio.

Mientras, prepare la salsa de tomate.

Ponga en una sartén un poco de aceite, cuando esté caliente, agregue los tomates sin piel y picados, un diente de ajo, cinco hojas de albahaca desmenuzada y finalmente una pizca de sal. Deje sazonar la salsa en fuego regular por quince minutos.

Después de una hora, con la pasta de la pizza forme cinco raciones iguales (bolitas), ayudando la operación con un poco de harina de trigo y agua, si es necesario.

Extienda las bolas (una por una) con el rodillo hasta formar una pizza (como una tortilla grande) del tamaño de un plato y de un centímetro de espesor. Ponga sobre cada pizza: atún, la salsa de tomate, ajo picado, sal y aceite de olivo. Espolvoree con albahaca, hojas de laurel desmenuzadas y orégano.

Coloque las pizzas en charolas para horno untadas con aceite o mantequilla y métalas al horno muy caliente (300° C) por 10 minutos. Luego reduzca el fuego a 200° C siguendo la operación por otros 20 minutos hasta que se doren los bordes de las pizzas.

ENSALADA DE ATUN Y FRIJOL BLANCO

INGREDIENTES

1 lata de **atún** *(198 gramos)*
1 taza de frijol blanco (alubia, 200 gramos)
1 cabeza de ajo
1 cucharadita de mostaza preparada
2 cucharadas de vinagre
1/3 de taza de aceite
2 cebollitas de cambray, rebanadas, con parte del rabo
3 tallos de apio picados
3 cucharadas de perejil picado
hojas de lechuga romanita
agua
sal al gusto

PREPARACION

Cueza el frijol en agua, con el ajo y la sal (de preferencia en olla de presión porque tarda mucho en cocer).

Mezcle bien la mostaza con el vinagre, añádale el aceite y revuélvalo con las cebollitas, apio y perejil. Ponga en una ensaladera esta vinagreta revuelta con el atún, en trozos grandes, y al final mezcle con los frijoles blancos escurridos. Sirva sobre hojas de lechuga.

ENSALADA DE ATUN Y ARROZ AL CURRY

INGREDIENTES (5 personas)

1 lata de **atún** *(198 gramos)*
1 taza de mayonesa
1 pimiento morrón picado
taza y media de arroz
1 taza de chícharos cocidos
2 cucharadas de polvo curry
hojas de lechuga

PREPARACION

Ponga el arroz a cocer con tres tazas de agua en una cacerola con tapa, a fuego lento. Deje cocer hasta que se seque el arroz.

Mezcle el polvo de curry con la mayonesa, pimiento morrón y chícharos agregando también el contenido de la lata de atún desmenuzado. (Escurra el aceite de la lata ya que el aderezo de esta ensalada no lleva aceite). Una vez frío el arroz, incorpórele la mezcla y coloque sobre las hojas de lechuga y adorne con algunos chícharos.

TORTILLA DE HUEVO CON ATUN O SARDINAS

INGREDIENTES (5 personas)

1 lata chica de **atún** *(198 gramos) o 1 lata de* **sardinas** *en aceite (125 gramos)*
4 huevos
1 cucharadita de salsa tabasco
1 cucharadita de jugo de limón
2 cucharadas de mantequilla
perejil
pimienta al gusto

PREPARACION

Coloque el pescado en una fuente, desmenúcelo bien con un tenedor y añada las yemas, pimienta, salsa tabasco, limón y una cucharada de agua. Mezcle bien.

Bata las claras a punto de nieve. Añada una cucharada de la mezcla de pescado y revuelva bien. Incorpore el resto del pescado.

Caliente una sartén y derrita la mitad de la mantequilla. Agregue la mezcla y cocine a fuego moderado unos tres minutos. Voltee la preparación con la ayuda de un plato o una tapadera plana. Añada el resto de la mantequilla y deje sobre el fuego moderado otros tres minutos. Doble la tortilla de huevo al servirlo y adorne con perejil.

CEVICHE DE CALLO DE HACHA

INGREDIENTES (6-8 personas)

300 gramos de **callo de hacha** *picado*
1 pepino mediano sin piel y picado
1/2 cebolla mediana
4 limones (el jugo)
4 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Pique la cebolla, colóquela en una coladera bajo el chorro de agua, a que se desfleme un poco. En un recipiente mezcle todos los ingredientes y sazone con sal y pimienta al gusto.

Deje reposar la preparación en el refrigerador por dos horas, antes de servir.

CHICHARRON DE CAMARON Y SALSA VERDE

INGREDIENTES (5 personas)

1 paquete de chicharrón de **camarón** *(250 gramos, "pescador")*
1/2 cebolla
8 chiles verdes
1 kilo de tomates verdes
3 cucharadas de manteca de cerdo
2 ramas de cilantro finamente picado
sal al gusto

PREPARACION

Derrita la manteca de cerdo en una sartén y agregue las hojuelas de camarón. Dórelas ligeramente a que se inflen y sáquelas con una espumadera o cuchara perforada. Escurra sobre papel absorbente.

Aparte, muela en la licuadora los tomates verdes, chiles, la cebolla y sal. Pique el cilantro y agréguelo. Mezcle perfectamente.

Sirva los chicharrones calientitos acompañados con salsa como una rica botana.

COCTEL DE CAMARONES

INGREDIENTES (5 personas)

600 gramos de **camarones** *pequeños y cocidos (pacotilla)*
1 vaso de mayonesa preparada
3 cucharadas de salsa catsup
1 cucharadita de salsa inglesa
2 cucharadas de brandy
3 cucharadas de crema
3-4 hojas de lechuga romana
1 cucharadita de pimentón
sal al gusto

PREPARACION

En un recipiente hondo mezcle los siguientes ingredientes; salsa inglesa, salsa catsup, mayonesa, brandy, sal, pimentón y crema. En el fondo de cinco copas distribuya las hojas de lechuga limpias y cortadas en tiras, coloque una capa de camarones (deje 12 para decorar al final), vierta luego la salsa preparada, decore la última capa con los camarones restantes y unas tiras de lechuga.

Ponga, por media hora en el refrigerador, antes de servir, para que se mezclen bien los sabores.

TORTAS DE PAPA CON CAMARON Y NOPALES

INGREDIENTES (5 personas)

200 gramos de **camarón** *de pacotilla cocidos y picados*
5 nopales partidos en tiras y cocidos
3 chiles guajillos
2 chiles anchos
4 papas grandes cocidas y peladas
1 cebolla mediana picada
1 diente de ajo
2 huevos
aceite, el necesario
1 pizca de cominos, sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ase los chiles, desvénelos y quite las semillas.

Póngalos a ablandar en agua hirviendo. Muélalos en la licuadora con el diente de ajo y una pizca de cominos con muy poca agua, sólo para facilitar el molido.

En una cazuela, con un poco de aceite, ponga a freír la cebolla hasta que quede transparente, y vierta los chiles molidos y colados. Deje sazonar a fuego mediano y agregue sal, vierta los nopales cocidos y medio litro de agua. Deje hervir a fuego lento durante diez minutos aproximadamente.

Aparte, machaque las papas cocidas, agregue los huevos, sal y pimienta y mezcle con los camarones cocidos y picados. Forme las tortas, dórelas por ambos lados en una sartén con aceite caliente. Escúrralas en papel absorbente y colóquelas en la salsa. Ponga la cazuela a fuego mediano, sólo para que el guiso esté bien caliente al servir.

CEVICHE DE CARACOL

INGREDIENTES (10 personas)

1 kilo de carne de **caracol**
3 tomates rojos picados
1 cebolla picada
6 ramas de cilantro picado
2 dientes de ajo
1/2 cebolla entera
5 limones (el jugo)
aceite el necesario, sal al gusto

PREPARACION

Limpie los caracoles de la siguiente manera: quite con un cuchillo la piel dura que tienen, le quedará la pulpa blanda del caracol.

Córtela en cuadritos.

Pique la cebolla, colóquela en una coladera y póngala por unos minutos al chorro del agua para que se desfleme. Coloque en un recipiente los siguientes ingredientes: la cebolla desflemada, el cilantro, el caracol picado, los tomates rojos, el ajo, el jugo de los limones y un chorro de aceite.

Incorpore bien.

CORONA FRIA DE CHIHUIL Y CAMARON

INGREDIENTES

1 kilo de **chihuil** *en filetes (o* **bagre***)*
1/2 kilo de **camarón** *cocido limpio y picado*
un trozo de cebolla
3 tallos de apio picados
2 cucharadas de rabos de cebolla picados
2 tazas de mayonesa
jugo de limón al gusto
1 cucharada de aceite
salsa inglesa, al gusto
laurel, pimientas negras y sal al gusto

PREPARACION

Hierva en poca agua los filetes con el aceite, cebolla, laurel, pimientas negras y sal, hasta que estén cocidos, de cinco a diez minutos aproximadamente, déjelos enfriar allí mismo. Retírelos y desmenúcelos en un tazón, añada el resto de los ingredientes y mezcle todo bien.

Unte con algo de aceite un molde de corona, vierta lo anterior apretando un poco. Vacíe sobre un platón adornando la orilla con hojas de lechuga romanita y perejil chino.

ENSALADA DE CHOPA

INGREDIENTES

1 kilo de filetes de **chopa**
1/2 cebolla
5 dientes de ajo
una hoja de laurel
pimientas enteras
2 tomates rojos grandes
4 zanahorias cocidas
1/2 taza de pasas
1 jícama mediana
1 taza de mayonesa
1 taza de crema espesa
hojas de perejil para adornar
sal al gusto

PREPARACION

Ponga a cocer el pescado en agua suficiente a que lo cubra, con la cebolla, ajos, laurel, pimientas y sal. Cuando esté cocido retírelo y córtelo en trozos grandes.

Quítele la piel y las semillas al tomate y píquelo. También pique la zanahoria y la jícama. Revuélvalas con la mayonesa y la crema. Al final mezcle con cuidado el pescado, ponga la ensalada en un platón y adórnela encima con hojas de perejil.

SALPICON DE CHUCUMITE

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **chucumites** *(o* **gurrubata***) limpios*
2 ramas de epazote picado (sólo las hojas)
3 ramas de cilantro picado
1 rama de cilantro entero
4 chiles serranos picados
1/2 cebolla entera y 1/4 en rebanadas finas
1 vaso de vino blanco
3 cucharadas de aceite
1 diente de ajo
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una olla coloque media cebolla entera, un diente de ajo y una rama de cilantro con medio litro de agua; deje hervir a fuego alto. Cuando esté hirviendo, baje a fuego suave, agregue sal. Coloque los chucumites y vierta el vino; deje hervir sólo cinco minutos. Retire cuidadosamente los pescados y apague el fuego. Separe la piel y retire toda la carne, cuidando que no lleve ninguna espina.

En una sartén, caliente el aceite y dore ligeramente la cebolla en rebanadas, agregue el epazote, el cilantro picado y los chiles serranos. Sofría todo, incorpore la carne del pescado y media taza del caldo en que cocieron. Ajuste la sazón con sal y pimienta y deje hervir otros tres o cuatro minutos hasta que se consuma un poco el líquido. Sirva con tortillas.

ENSALADA DE CHUCUMITE CON BETABEL

INGREDIENTES (6 personas)

1/2 kilo de filetes de **chucumite**
1/2 cebolla
1 diente de ajo
1 hoja de laurel
2 betabeles medianos cocidos y pelados
2 papas medianas cocidas y peladas
1 taza de tallos de apio picados
1 taza de mayonesa
1 taza de crema
hojas de lechuga romanita
vinagre al gusto
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga a cocer los filetes con la cebolla, ajo, laurel, sal y pimienta a que los cubra el agua. Retírelos, escúrralos y desmenúcelos.

Corte los betabeles y las papas en cubos pequeños, mézclelos con el pescado y los demás ingredientes. Sírvalo sobre hojas de lechuga romanita.

TORTILLA DE HUEVO CON ERIZOS DE MAR

INGREDIENTES (5 personas)

5 huevos
18 **erizos de mar**
2 cucharadas de leche
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Abra los erizos y separe las huevas. Bata los huevos en un recipiente y agregue las huevas.

Añada sal, pimienta y 2 cucharadas de leche; mezcle bien con un tenedor.

Caliente aceite en una sartén y vierta la preparación. Deje que dore por ambos lados y sirva con salsa picante.

ENSALADA DE LANGOSTA CON MANZANA

INGREDIENTES (4 personas)

1 **langosta** *de 1 kilo (cocida)*
2 manzanas duras
3 tallos de apio
3 cucharadas de mayonesa
3 cucharadas de crema agria
2 limones (su jugo)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Solicite que el pescadero parta la langosta en dos, a lo largo. Retire la vena negra que corre por el lomo. Si tiene hueva, que es de color naranja, apártela. También aparte el caparazón de la langosta.

Retire la carne, desmenúcela y vacíela en un recipiente hondo. Agregue el jugo de los limones, las manzanas sin piel ni corazón y partidas en cuadros regulares, el apio picado, la mayonesa, la crema, sal y pimienta al gusto. Mezcle todo con una cuchara de madera. Si tiene hueva también agréguela desmenuzada.

Con esta mezcla, rellene el caparazón de la langosta y preséntela en un platón.

PATE DE HUEVA DE LISA

(Para sandwiches o tostadas)

INGREDIENTES (8 personas)

1/2 kilo de hueva de **lisa**
1/2 cebolla
1 diente de ajo grande
1 chile guajillo
4 cucharadas copeteadas de mayonesa "al limón"
hierbas de olor
sal al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir en una olla un litro de agua con media cebolla, ajo, hierbas de olor y sal. Deje hervir durante cinco minutos para que los ingredientes suelten su sabor. Vierta la hueva de lisa y deje hervir de cinco a ocho minutos. Apague el fuego. Deje enfriar. Separe la cebolla, el ajo y la hueva. Retire la piel de la hueva y desmenúcela con un tenedor.

Aparte, tueste el chile guajillo, desvénelo y póngalo a remojar en un poco de agua hirviendo.

Muela la cebolla, el ajo y el chile en la licuadora con el mínimo de agua para facilitar el molido.

Agregue esta pasta a la hueva desmenuzada; incorpore la mayonesa, mezcle todo con un tenedor hasta que quede una pasta uniforme.

Cuando se prepara con mayonesa comercial no requiere agregarle sal. El resultado será una pasta que se puede conservar por varios días.

Sírvalo con pan tostado y forme sandwiches con rajitas de aguacate y chile.

TORTAS DE HUEVA DE LISA

INGREDIENTES (5 personas)

600 gramos de hueva de **lisa** *fresca*
4 tomates rojos
3 huevos
2 dientes de ajo
1 cebolla mediana
2 chiles verdes
3 ramas de perejil
aceite el necesario
sal al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir la hueva de lisa por veinte minutos aproximadamente, cuando esté ya cocida sáquela y quítele la película fina que la cubre. Deshágala con un tenedor y deje escurrir y secar colocándola sobre un papel absorbente.

Aparte pique finamente los siguientes ingredientes: los tomates, chiles, cebolla, perejil y ajo, mezcle perfectamente con la hueva. Incorpore los huevos batidos y sazone con sal. Forme con las manos húmedas pequeñas tortitas y fríalas con bastante aceite. El aceite tiene que llegar a un tercio de la sartén. Cuando estén fritas colóquelas sobre un platón y vierta encima salsa verde mexicana.

NOTA. Puede servir las tortitas con arroz blanco.

HUEVA DE LISA CON SALSA VERDE

INGREDIENTES (8 personas)

1/2 kilo de hueva de **lisa**
1/4 de kilo de tomates verdes
4 ramas de cilantro
3 chiles serranos
1/4 de cebolla
1 rama pequeña de epazote
harina la necesaria
aceite el suficiente para freír

PREPARACION

Separe cuidadosamente con los dedos las huevas para no romper su piel. Pártalas en trozos de aproximadamente dos centímetros de ancho, enharínelos y póngalos a freír en el aceite bien caliente hasta que doren.

Aparte prepare una salsa verde, de la siguiente manera:

Muela en la licuadora los tomates verdes con dos ramas de cilantro, cebolla y los chiles serranos.

Pique el resto de cilantro e incorpórelo. Ponga la salsa a hervir, hasta que espese, agregando sal y epazote picado.

Coloque las huevas fritas en un platón, y la salsa en una salsera; ponga a disposición de los comensales palillos para facilitar que remojen la hueva en la salsa.

LOBINA EN FRIO

INGREDIENTES (4 personas)

1 kilo de **lobina** *o* **carpa**
2 cebollas grandes cortadas en rebanadas
2 zanahorias cortadas en cubos
4 tallos de apio cortados en trozos
1 nabo cortado en rebanadas
8 pimientas enteras
1 cucharada de azúcar
sal al gusto

PREPARACION

Espolvoree con sal el pescado. Coloque las verduras cortadas en una cacerola honda, y sobre ellas, la lobina; cubra con agua suficiente para taparla, añada sal, azúcar y la pimienta entera; y ponga todo a fuego vivo.

Cuando empiece a hervir, baje el fuego y siga la cocción hasta que el pescado esté a punto (15-20 minutos aproximadamente), retírelo cuidadosamente y colóquelo sobre la fuente.

Cuando la verdura esté cocida, retírela y apártela. Deje hervir un poco más el caldo a que se reduzca a la mitad y viértalo sobre el pescado. Deje enfriar. Cuando esté frío, adorne con las rodajas de zanahoria, apio y nabo y póngalo en el refrigerador. Sirva frío con salsa de mayonesa.

COCTEL DE MARISCOS "VUELVE A LA VIDA"

INGREDIENTES (5 personas)

200 gramos de **camarón** *limpio y cocido*
10 **ostiones** *con su jugo*
5 cucharadas de pulpa de **jaiba** *cocida*
5 cucharadas de **abulón** *cocido picado*
5 cucharadas de **caracol** *limpio picado*
5 cucharadas de salsa de catsup
2 cucharadas de perejil picado finamente
2 cucharadas de cebolla finamente picada
3 cucharadas de aceite
1 cucharada de orégano desmenuzado
4 limones (su jugo)

PREPARACION

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente hondo, luego ponga en copitas cocteleras y sirva frío.

ENSALADA DE PEZ ESPADA

INGREDIENTES (4 personas)

1/2 kilo de costado de **pez espada**, *entero, previamente escalfado o hervido y frío (o* **marlin***)*
1 1/2 cucharadas de vinagre
4 o 5 cucharadas de aceite de oliva o de maíz
1 pimiento morrón verde o rojo sin semilla y rebanado en tiras delgadas
4 rebanadas delgadas de cebolla
8 aceitunas deshuesadas y picadas (o 4 cucharadas de alcaparras)
4 hojas de lechuga
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En un recipiente para ensalada mezcle el vinagre con sal y pimienta. Añada el aceite sin dejar de revolver, ajuste el sazón. Rebane el pescado en tiras, póngalo en el aderezo junto con las tiras de pimiento y las aceitunas o alcaparras, agregue la cebolla y sirva sobre una hoja de lechuga.

CEVICHE DE PULPO

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de **pulpos** *chicos limpios (sin la bolsa de tinta)*
1 pimiento rojo sin semilla y picado
1 cebolla mediana picada
4 ramas de perejil picado
8 aceitunas, sin hueso, picadas
6 cucharadas de aceite de preferencia de oliva
1/2 cebolla en trozos
4 limones (su jugo)
hierbas de olor
sal y pimienta recién molida

PREPARACION

Ponga a hervir un litro de agua en una olla, agregue la cebolla, hierbas de olor y sal. Cuando dé el primer hervor coloque el pulpo, previamente lavado y deje cocer hasta que esté suave, durante veinte o treinta minutos.

Retire el pulpo, déjelo enfriar y con la mano separe la película obscura que cubre los tentáculos. Corte en trozos.

Coloque los siguientes ingredientes en un recipiente hondo: cebolla, pimiento, perejil, aceitunas, jugo de limón, el aceite y el pulpo. Sazone con sal y pimienta. Mezcle muy bien y deje reposar en el refrigerador por una hora, sírvalo frío, con galletas saladas y salsa de chile de botella.

TENTACULOS ASADOS DE PULPO

La preparación de esta receta requiere de pulpos chicos, de 250 gramos cada uno.

INGREDIENTES (5 personas)

4 **pulpos** *chicos*
4 limones (jugo)
1 cucharada de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Limpie los pulpos, desprenda la bolsa de la tinta para otra ocasión, lávelos y corte en trozos los tentáculos, áselos sobre un comal caliente (sin aceite); se dorarán rápidamente, en cinco minutos, más o menos.

Retírelos de la lumbre y condiméntelos con jugo de limón, sal, pimienta y una cucharada de aceite.

NOTA. Para este platillo se utilizan solamente los tentáculos, sin embargo, lo que le queda del pulpo (la cabeza) lo puede utilizar hirviéndolo y congelándolo para preparar ceviches, escabeches y otros guisos.

ENSALADA DE PULPOS

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **pulpos** *chicos*
1/4 de vaso de aceite de preferencia de oliva
2 dientes de ajo machacados
3 ramas de perejil picado
2 cucharadas de jugo de limón
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir en agua salada los pulpos limpios, de 20 a 40 minutos, dependiendo de su tamaño.

Escúrralos y córtelos en rebanadas delgadas y colóquelos en un recipiente hondo.

PREPARE EL ADEREZO:

Vierta en un vaso el aceite, añada el ajo, jugo de limón, perejil, sal y pimienta. Mezcle bien y vierta esta preparación sobre el pulpo.

Déjelo reposar por una hora antes de servir.

ENSALADA DE SABALO

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de **sabalo** *en rebanadas*
2 tomates rojos, duros, picados
6 ramas de cilantro picado
1 cebolla mediana picada
4 chiles verdes picados
2 limones (su jugo)
3 cucharadas de aceite
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
hierbas de olor
1 aguacate partido en rajas
sal al gusto

PREPARACION

A fuego vivo ponga a hervir agua en una olla con el ajo, hierbas de olor, cebolla y sal. Cuando suelte el primer hervor agregue las rebanadas de pescado, baje el fuego a mediano y deje cocer con la olla tapada, durante diez minutos.

Retire el pescado de la olla y deje que se enfríe. Pique los tomates rojos, el cilantro, la cebolla, los chiles y coloque todo en un platón. Quítele la piel al pescado y desmenúcelo. Mezcle la pulpa del pescado con las verduras, vierta el aceite y añada la sal. Coloque encima las rodajas de aguacate. Sirva frío con tortillas, tostadas o pan.

TOSTADAS DE SARDINA FRESCA

INGREDIENTES (5 personas)

20 tortillas
1/2 kilo de **sardinas** *frescas (o* **anchoveta***)*
1 lechuga limpia y picada
5 rebanadas de aguacate
1/2 cebolla finamente picada
10 cucharadas de frijoles refritos
100 gramos de queso añejo
3 cucharadas de aceite
chiles jalapeños en escabeche

PREPARACION

Quite las escamas a las sardinas, ábralas a lo largo. Quíteles las vísceras, el

espinazo, la cabeza, y lave bien bajo el chorro de agua. Le quedarán los filetes delgados y limpios.

En una sartén ponga el aceite y a fuego mediano acitrone la cebolla. Añada los filetes de sardinas picadas finamente y dórelos durante unos minutos.

Aparte, fría las tortillas en aceite muy caliente y colóquelas sobre papel absorbente. Untelas con una capa de frijol refrito, cubra con las sardinas. Agregue lechuga picada, y espolvoree con el queso añejo. Adorne con rebanadas de aguacate y con chiles jalapeños en escabeche.

CEVICHE DE SARDINA

INGREDIENTES (8 personas)

1 kilo de **sardinas** *frescas*
5 rabos de cebolla finamente picados
6 limones (su jugo)
raspadura de raíz de jengibre fresco
sal al gusto o 2 cucharadas de salsa de soya

PREPARACION

Limpie las sardinas de la siguiente manera:

Elimine las vísceras, el espinazo y la cabeza. Quite la aleta dorsal con la mano y lave muy bien bajo el chorro del agua. Separe también las espinas visibles. Cubra las sardinas con el jugo de limón, y déjelas por dos o tres minutos y sáquelas. Retire su piel, jalando por los bordes. Pártalas en dos a lo largo, de esta forma, quedarán unos filetes delgados. Corte los filetes en trozos. Mézclelos con los rabos de cebolla, la raspadura de jengibre, el jugo de limón en que las remojó. Agregue sal o salsa de soya.

CEVICHE DE SIERRA

INGREDIENTES (5 personas)

500 gramos de filetes de **sierra** *en cuadritos (o* **pámpano** *o* **jurel***)*
3 tomates rojos duros, finamente picados
5 limones (el jugo) e igual cantidad de agua
4 cucharadas de aceite
3 chiles serranos picados
1 cebolla mediana en rebanadas
2 aguacates en tiras
1 cucharada de orégano fresco desmenuzado
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En un recipiente coloque los cuadritos de pescado y vierta encima el jugo de limón y agua. Deje esta preparación en el refrigerador durante cuatro horas aproximadamente, moviendo de vez en vez con una cuchara de madera para que se impregnen bien.

Pasado ese tiempo agregue los tomates rojos, el aceite, el orégano, los chiles serranos, y la cebolla.

Sazone con sal y pimienta al gusto.

Sirva en copitas y adorne con tiritas de aguacate.

CEVICHE DE SIERRA Y JICAMA

INGREDIENTES

kilo y medio de **sierra** *o* **macarela**
4 limones (el jugo)
4 tomates rojos
1/2 taza de salsa catsup
3 cucharadas de cebolla picada
3 cucharadas de cilantro picado
10 aceitunas
1/2 cucharadita de orégano en polvo
1/2 taza de aceite, de preferencia de oliva
1 jícama mediana pelada
2 aguacates
chiles jalapeños en escabeche
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Corte los filetes de sierra o macarela en trozos pequeños y cúbralos con limón. Déjelos en el refrigerador hasta que pierdan su transparencia y se pongan opacos; escúrralos y enjuáguelos. Al tomate rojo quítele la piel y las semillas y píquelo finamente; en un tazón de vidrio revuélvalo con la salsa catsup, cebolla, cilantro, aceitunas, orégano sal y pimienta.

Un momento antes de servirlo ralle la jícama y exprímala en un lienzo, mézclela con lo anterior y adorne el ceviche con rebanadas de aguacate y rajas de chile jalapeño.

SIERRA O ATUN EN CONSERVA

INGREDIENTES (10 personas)

2 kilos de costado de **sierra** *o* **atún** *en trozos*

3 cebollas en rodajas
1 taza de vinagre
1 taza de agua
3 hojas de laurel
10 pimientas negras enteras
3 clavos de olor
1 cucharada de sal
1 cucharada de azúcar

PREPARACION

Ponga a hervir en una olla el agua con el vinagre, laurel, clavos de olor, pimientas, cebolla, azúcar y sal, a fuego mediano. Coloque los trozos de pescado y deje hervir por otros cinco minutos. Retire la olla del fuego y deje enfriar. Separe cuidadosamente los trozos de pescado y colóquelos en un recipiente hondo de vidrio. Cuele el caldo y vacíelo sobre el pescado. Conserve la preparación en el refrigerador durante 24 horas. Se sirve frío.

ENSALADA "PATIO"

INGREDIENTES (8-10 personas)

2 latas de **atún** *(198 gramos cada una)*
400 gramos de queso chihuahua en cuadritos
400 gramos de champiñones frescos, lavados y cortados
3 tallos de apio picado grueso
6 hojas de lechuga, finamente picada

Aderezo

8 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de mostaza, en polvo (opcional)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave los champiñones, córtelos y póngalos a **freír** en una sartén con un poco de aceite hasta que se consuma el líquido que soltaron.

Añada sal al gusto.

Prepare el aderezo mezclando bien los condimentos.

Aparte, escurra el contenido de la lata de atún y desmenúcelo grueso. Incorpore el queso chihuahua, los champiñones con su salsa, y el apio. Vierta encima el aderezo y deje en reposo en un lugar frío, cuando menos 30 minutos.

Coloque la lechuga picada en un platón y encima la ensalada

Sírvala en un día caluroso.

ENSALADA DE PESCADO

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de rebanadas de **abadejo**, *partidas en cubos*
1 cucharada de alcaparras o aceitunas
1/4 de kilo de papas medianas, cocidas en cuartos
2 pepinos medianos pelados y partidos en cubos
2 limones (el jugo)
aceite de oliva el necesario (3 cucharadas)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir los cubos de pescado en un litro de agua, por cinco minutos. Los cubos de pescado no deben de estar demasiado blandos, sino de consistencia firme, "al diente". Sáquelos y apártelos.

En un recipiente mezcle las papas, los cubos de pescado hervidos y los pepinos; agregue aceite de oliva, las alcaparras o aceitunas, el jugo de dos limones, sal y pimienta. Antes de servir, coloque el recipiente en el refrigerador por una hora, para que se mezclen bien los sabores.

NOTA. Para dar un sabor más fuerte a la ensalada se puede agregar una cucharada de pasta de anchoa (opcional).

FRITURAS DE PESCADO

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de pescados chicos **(charrito, angelito, lengua, loro o indio lucero)**
2 rebanadas de cebolla
2 dientes de ajo
3 huevos
1 cucharada de harina
1 cucharada de cebolla finamente picada
1 diente de ajo finamente picado
1 cucharada de perejil finamente picado
1 taza de aceite
sal al gusto

PREPARACION

Ponga a cocer en agua el pescado con las rebanadas de cebolla, el ajo y sal; escúrralo y desmenúcelo muy bien. Bata las yemas con la harina, agrégueles la cebolla, ajo, perejil picados y sal, revuélvalo con el pescado. Bata las claras a punto de nieve y mézclelo con lo anterior. Ponga en una sartén grande el aceite a fuego alto, vierta cucharadas de la pasta y dórelas por los dos lados. Se pueden servir con mitades de limón o con una salsa de tomate rojo.

PASTA DE HUEVA DE PESCADO

(Para servir con galletas)

INGREDIENTES

150 gramos de hueva de **lisa, gurrubata** *u otro tipo*
200 gramos de mantequilla o margarina (sin sal)
1 pizca de mostaza en polvo
1 1/2 vasos de vino blanco
hierbas de olor
sal

PREPARACION

En una cazuela ponga a hervir el vino con las huevas (5 minutos). Retire del fuego y saque las huevas, escúrralas, quite la película que las cubre y con un tenedor macháquelas suavemente. Incorpore la mantequilla suavizada previamente. Mezcle muy bien, añada la mostaza en polvo y la sal necesaria. Forme una pasta y guárdela en el refrigerador. Sírvala fría en tostadas.

HUEVA DE PESCADO AL ESTILO ORIENTAL (IKRE)

INGREDIENTES (6 personas)

250 gramos de hueva de **chucumite, lisa** *u otro tipo*
1/2 cebolla finamente rallada
1 cebolla en rodajas
1/2 taza de jugo de limón
2 tazas de aceite
1 bolillo duro remojado en agua o leche
rajas de chile en escabeche
sal y pimienta al gusto y una taza de aceite

PREPARACION

Lave y seque las huevas y póngalas a reposar en un recipiente, cubiertas con cuatro o cinco cucharadas de aceite, dentro del refrigerador durante 24 horas.

Retire la membrana de las huevas y bata, constantemente, como para mayonesa, agregando el aceite en chorro delgado, hasta lograr una pasta amarilla. Sazone con sal y pimienta y mezcle con la cebolla rallada. Agregue, poco a poco, el jugo de limón y mezcle con el pan remojado. Bata constantemente hasta lograr una pasta suave.

Colóquela en un platón, adorne con rebanadas de cebolla, chiles en rajas y sirva con galletas saladas.

PATES PARA PESCADOS Y MARISCOS

Las pastas que a continuación presentamos son ideales para preparar bocadillos o acompañar pescados y mariscos.

Pasta de Atún

(Para pescados o bocadillos)

INGREDIENTES

1 lata de **atún** *(198 gramos)*
125 gramos de mantequilla o margarina (sin sal)
6 yemas de huevo
polvo de chile rojo (opcional)
sal al gusto

PREPARACION

Desmenuce el atún y añada, batiendo bien, la mantequilla o margarina, las yemas, sal si es necesaria y el polvo de chile (cualquier tipo). Pase por una coladera y forme una pasta muy fina.

Pasta de Hierbas

(Para pescados escalfados o asados)

INGREDIENTES

250 gramos de mantequilla o margarina (sin sal)
2 cucharadas de hierbas secas machacadas finamente
(estragón, salvia, cilantro, mejorana, tomillo)
1/2 limón (su jugo)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Incorpore las hierbas a la mantequilla o margarina mezclando con un tenedor. Añada el jugo del limón integre todo y coloque en el refrigerador.

Pasta de Cebollín

(Para mariscos)

INGREDIENTES

150 gramos de mantequilla o margarina (sin sal)
150 gramos de cebollín finamente picado

PREPARACION

En una cazuela pequeña, a fuego suave mezcle la mantequilla con el cebollín. Retire y coloque en una salsera. Cuando esté tibio ponga al refrigerador. Sirva frío.

FRITADA DE PESCADITOS Y MARISCOS

Los ingredientes de este guiso tienen que ser pescados chicos, tales como: **guavina, manjúa, pajarito, chivato, pescadilla, gurrubata, rubia, mojarra,** etcétera.

INGREDIENTES (5 personas)

1 1/2 kilos de pescaditos
200 gramos de **calamares** *limpios cortados en aros*
200 gramos de **pulpo** *cocido en trozos*
2 1/2 tazas de harina
rebanadas de limones
1/2 litro de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave, limpie, escame los pescaditos, quíteles el espinazo y las agallas y córtelos en trozos.

Séquelos y cúbralos de harina, proceda igual con los calamares y el pulpo. Sacúdalos un poco para quitar el excedente y espolvorélos con pimienta al gusto.

Coloque medio litro de aceite en una sartén gruesa y fría los pescados y mariscos, una vez dorados acomódelos sobre papel absorbente.

No fría muchas piezas a la vez, ya que este procedimiento baja la temperatura del aceite.

Agregue sal y sirva con rebanadas de limón.

NOTA. Puede reutilizar el aceite todavía dos veces, filtrándolo después de cada uso.

Escabeches

CHILES POBLANOS EN ESCABECHE RELLENOS DE ATUN Y/O SARDINA

INGREDIENTES (6 personas)

2 latas (de 198 gramos cada una) de **atún** *o* **sardina** *o la combinación de ambos por partes iguales*
6 chiles poblanos grandes
2 ramas de apio picado
2 cebollas medianas
1 pimiento morrón chico, color verde
1/2 pepino picado
5 cucharadas soperas de "mayonesa con jugo de limón"
5 cucharadas soperas de crema
2 vasos de agua y 1/2 vaso de vinagre
1/2 limón (el jugo)
hierbas de olor

PREPARACION

Ase a fuego directo los chiles. Déjelos "sudar" dentro de una bolsa de plástico durante 15 o 20 minutos, retire la piel, desvénelos y lávelos.

Prepare una salmuera con el agua y el vinagre, y ponga a remojar en ella los chiles limpios con rebanadas de cebolla y hierbas de olor, por lo menos durante 4 horas.

RELLENO

Pique la cebolla, el apio, el pimiento morrón y el pepino. Mezcle estas verduras con el atún o las sardinas o la combinación de ambos. Agregue la mayonesa, la crema y el jugo de medio limón. Rellene los chiles y colóquelos en un platón.

Adórnelos con las cebollas de la salmuera, cúbralos con un poco de jugo de salmuera y si desea agregue un chorrito de aceite.

ESCABECHE DE CARACOL

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de **caracol rosado** *fresco (limpio, sin concha)*
2 cebollas blancas grandes cortadas en rebanadas
1/2 litro de vinagre
1/2 taza de aceite de oliva
4 chiles güeros de lata
5 pimientas negras
laurel y orégano
sal al gusto

PREPARACION

Quite la piel fina que cubre el caracol, y córtelo en tiras.

Sofría en una cacerola, a fuego alto y con el aceite de oliva, la cebolla con el orégano, el laurel y las pimientas negras.

Vierta el vinagre y el caracol, cuando empiece a hervir agregue los chiles y ajuste la sal. Retire después de cinco minutos.

Se puede servir frío o caliente.

ESCABECHE DE CAMARONES EN ACEITE DE OLIVA

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de **camarones** *frescos sin cabeza*
2 tazas de aceite de preferencia de oliva
1 cabeza de ajo
2 cebollas en rebanadas delgadas
2 zanahorias en rebanadas
2 pimientos rojos sin semillas en rajas
6 pimientas negras enteras
1 vaso de vino blanco
laurel, tomillo, orégano y clavos de olor, al gusto
1 pizca de canela en polvo
150 gramos de chícharos cocidos
sal al gusto

PREPARACION

Limpie los camarones, retirando el caparazón y la vena negra.

En una sartén grande, con el aceite caliente, acitrone la cebolla, fría los dientes de ajo enteros y las pimientas negras. Añada los camarones y cuando cambien de color, agregue los chícharos, la zanahoria, los pimientos rojos, las hierbas de olor y los clavos. Mezcle todo bien a fuego mediano.

Vierta el vino y deje hervir durante diez minutos con la sartén tapada. Retire del fuego, deje entibiar, póngalos al refrigerador y sírvalos fríos después de dos horas aproximadamente.

ESMEDREGAL, CORNUDA O CAZON EN ESCABECHE

INGREDIENTES (6 personas)

6 filetes de **esmedregal, cornuda** *o* **cazón**
1/4 de litro de aceite
1 cebolla en rebanadas
1 cabeza de ajo
1 pimienta gorda y negra
10 cebollitas de cambray cortadas

5 rábanos cortados
1 lata chica de rajas de chiles jalapeños o güeros (largos)
una pizca de azúcar
clavo de olor
hierbas de olor
sal, al gusto

PREPARACION

En una cacerola grande con aceite, acitrone los ajos y las cebollas. Agregue el vinagre de la lata de chiles y una cantidad igual de agua, sal, una pizca de azúcar, la pimienta, las hierbas de olor y el clavo. Deje hervir por tres minutos.

Coloque dentro de la cacerola el pescado, tápela y póngala a fuego lento hasta que el pescado esté cocido, cuidando que el líquido cubra ligeramente al pescado, si no es así agréguele un poco más de agua.

Coloque cuidadosamente el pescado sobre un platón, cúbralo con la salsa, adórnelo con las cebollitas de cambray, los rábanos remojados y con chiles en rajas.

ENSALADA DE GURRUBATA

INGREDIENTES (5 personas)

250 gramos de filete de **gurrubata**, *cocidos y en cubos*
6 pepinillos en vinagre
1 taza de coliflor ligeramente cocida
200 gramos de ejotes (sin la hebra y cocidos)
1 cucharada de cebolla picada
2 huevos cocidos
6 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre
mostaza preparada al gusto
sal y pimienta

PREPARACION

Pique los pepinillos, la coliflor que debe quedar un poco cruda, los ejotes, la cebolla y los huevos duros. Mezcle todo con el pescado.

Prepare una vinagreta con el aceite, vinagre, mostaza, sal y pimienta y mezcle con lo anterior. Se sirve con hojas de lechuga y rebanadas de tomate rojo.

ESCABECHE DE JUREL A LA NARANJA

INGREDIENTES (5 personas)

5 filetes de **jurel** *(o* **pámpano***)*
2 limones (el jugo)
4 naranjas (el jugo)
1 cebolla mediana partida en rodajas delgadas
50 gramos de mantequilla o margarina
2 cucharadas soperas de harina
pimienta y sal al gusto

PREPARACION

En una sartén honda y a fuego regular, coloque los filetes con el jugo de naranja y el de limón. Deje que dé un hervor y retírelos cuidadosamente, colocándolos sobre un platón (reserve el jugo).

En una cacerola pequeña acitrone las rodajas de cebolla con la mantequilla, agregue la harina moviéndola con una pala de madera para evitar que se formen grumos. Añada el jugo en que cocieron los filetes y salpimiente. Apague el fuego y deje entibiar la salsa, vierta la salsa sobre el pescado. Adorne con gajos de naranja o limón, o con rajas de chile poblano o pimiento rojo o verde.

LENGUADO ESCABECHADO CON BRANDY

INGREDIENTES (8 personas)

8 filetes de **lenguado** *(o* **lengua***)*
1/2 taza de aceite
2 limones (el jugo)
2 cebollas cortadas en rodajas muy finas
2 zanahorias ralladas
2 ramas de perejil finamente picado
2 hojas de laurel
6 pimientas negras enteras
1/4 de cucharadita de tomillo seco
1 vaso de vino blanco
4 cucharadas de brandy
4 cucharadas de vinagre
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Espolvoree con sal y pimienta los filetes. Extiéndalos en un platón y coloque encima de cada uno, una parte de las cebollas y zanahorias añadiendo

unas gotas de limón. Doble cada filete a la mitad (como quesadillas) y colóquelos en un refractario previamente engrasado. Espolvoree con el tomillo y vierta el resto del jugo de limón, el aceite, el vino y el brandy.

Coloque encima las cebollas y zanahorias restantes, las hojas de laurel machacadas y las pimientas enteras. Deje reposar durante dos o tres horas aproximadamente en el refrigerador. Coloque el refractario en el horno precalentado a 200° C y hornee durante veinte minutos, aproximadamente.

Al retirar el refractario del horno, rocíe los filetes con el vinagre y espolvoree con el perejil. Se sirve frío.

OSTIONES EN ESCABECHE

INGREDIENTES (6 personas)

3 tazas de **ostiones** *(sin concha)*
5 cucharadas de aceite de preferencia de oliva
3 cebollas medianas en rebanadas delgadas
2 dientes de ajo limpios
3 zanahorias peladas, rebanadas y cocidas
100 gramos de ejotes sin hebras partidos a lo largo y cocidos
1/2 cucharadita de pimienta negra
4 pimientas de castilla
2 ramas de orégano
2 hojas de laurel
2 cucharadas de vinagre
sal al gusto
rajas de chiles jalapeños en escabeche

PREPARACION

En una cacerola grande, de preferencia de barro, ponga el aceite en el fuego, acitrone las cebollas y los dientes de ajo, agregue los ostiones sin su jugo, hasta que comiencen a cocerse, luego añada las zanahorias, los ejotes, las hierbas de olor, vinagre, sal y pimienta. Si quedan muy secos agréguele un poco de jugo de los ostiones. Sírvalos con las rajas de jalapeño encima.

ESCABECHE DE PARGO

INGREDIENTES (6 personas)

1/2 kilo de **pargo** *fresco, cortado en trozos o tiras sin espinas*
1/4 de litro de aceite (oliva, maíz o cártamo)
2 cebollas de preferencia moradas, en rebanadas
1/4 de kilo de chícharos limpios y cocidos

2 zanahorias, en rebanadas
1 lata chica de chiles en rajas (jalapeños o largos)
2 pimientos morrones medianos, en rajas gruesas
1 cabeza de ajo cortada en rajas
hierbas de olor
2 clavos de olor
canela, pimienta y sal al gusto

PREPARACION

En una cazuela, con la mitad del aceite, ponga a freír los ajos y el pescado. Cuando el pescado esté cocido se retira del fuego.

En otro recipiente acitrone la cebolla y los pimientos morrones. Agregue el pescado, los ajos y el aceite, junto con las zanahorias y los chícharos y déjelo reposar.

En un molcajete o en la licuadora muela las especies (pimienta, canela, clavo, hierbas de olor) con el vinagre de la lata de chiles. Agregue esta mezcla al pescado.

Ponga la cazuela al fuego a que el líquido suelte un hervor. Apague el fuego. Coloque todo sobre un platón, adórnelo con las rajas y rebanadas finas de cebolla.

PEZ ESPADA ESCABECHADO A LA PARRILLA

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **pez espada** *en rebanadas de dos centímetros de ancho*
1/4 de barra de mantequilla (una barra es de 90 gramos)
2 cucharadas de jugo de naranja
2 cucharadas de jugo de limón
4 cucharadas de salsa de soya
2 dientes de ajo, finamente picado
1 lata chica de puré de tomate (220 gramos)
1 cucharada de orégano
2 ramas de perejil finamente picado
1/2 cucharada de sal
pimienta negra al gusto

PREPARACION

En un recipiente de vidrio coloque los siguientes ingredientes: el jugo de limón, el de las naranjas, puré de tomate, salsa de soya, ajo, orégano, perejil, sal y pimienta negra. Mézclela bien y añada las rebanadas de pez espada cortadas en cubos. Deje marinar, durante dos horas aproximadamente, a temperatura ambiente.

Caliente muy bien la parrilla y úntela con la mantequilla. Coloque los cubos de pescado y báñelos con la salsa. Cueza cinco minutos, aproximadamente, bañando el pescado con la salsa para mantener húmeda la parrilla.

Los cubos de pez espada tienen que ser dorados por fuera y consistentes al tacto.

Colóquelos en un platón y póngales la salsa encima. Sirva inmediatamente.

NOTA Para poder recoger con cierta facilidad la salsa que quedó después de la cocción, es preferible usar una parrilla, que tenga un "canal" a los bordes para recoger el jugo.

PULPOS EN VINAGRE

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo y medio de **pulpo**
4 cucharadas de perejil picado
6 dientes de ajo picado
vinagre, el necesario
aceite, al gusto

PREPARACION

Limpie los pulpos.

Ponga los pulpos en agua hirviendo (sin sal) y, transcurrida media hora, compruebe si ya están cocidos. Escúrralos, quíteles la piel negra y córtelos en trozos. Séquelos bien.

Ponga los trozos de pulpo en un recipiente de vidrio, en capas alternadas con rajitas de ajo y perejil picado. Cubra todo con vinagre, tape el recipiente y deje la preparación en el refrigerador.

NOTA: Si prefiere el pulpo menos ácido, agregue 2 cucharadas de aceite e igual cantidad de agua.

SARDINAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES (5 personas)

700 gramos de **sardinas** *frescas (o* **anchovetas***)*
2 cebollas medianas en rebanadas
1 zanahoria grande picada
1 tallo de apio picado
1/2 vaso de harina
1 vaso de vinagre
3 hojas de laurel

aceite el necesario
sal al gusto

PREPARACION

Limpie y escame las sardinas, quíteles el espinazo delgado y las vísceras. Lave bien bajo el chorro del agua y séquelas con un lienzo.

Pase las sardinas por la harina, luego colóquelas en una sartén con el aceite casi humeante. Dórelas, sáquelas de la sartén y colóquelas sobre el papel absorbente. Deje escurrir y sálelas.

Aparte, en una sartén al fuego, ponga medio vaso de aceite y acitrone la cebolla, fría la zanahoria, y el apio.

Cuando estos últimos ya se doraron, incorpore el laurel y el vinagre, póngale la sal y deje hervir la preparación durante cinco minutos.

En un recipiente hondo acomode una capa de sardinas luego vierta encima la salsa de vinagre. Repita la operación y decore la última capa con rodajas de cebolla y hojas de laurel.

Deje reposar la preparación en el refrigerador durante veinticuatro horas, y sirva frío.

Si desea, puede decorar el escabeche con uvas sin semilla y piñones.

FILETES DE VILLAJAIBA EN ESCABECHE DE CHILE GUERO

INGREDIENTES (5 personas)

5 filetes de **villajaiba**
1/2 cabeza de pescado (de cualquier especie)
3 cucharadas soperas de aceite
3 cucharadas soperas de vino blanco y vinagre
1 cebolla rebanada en rodajas
4 dientes de ajo
3 hojas de laurel
2 clavos de olor
10 aceitunas
jugo de una lata chica de chiles güeros (largos)
tomillo y mejorana, al gusto

PREPARACION

En una cacerola chica con agua suficiente, ponga a hervir la cabeza de pescado con el vino, las hierbas de olor, el jugo de los chiles, los dientes de ajo y los clavos. Tape la cacerola hasta que dé el primer hervor. Apague el fuego y retire la cabeza de pescado solamente.

En ese caldo coloque los filetes y deje todo a fuego lento a que dé un hervor, cuidando que el caldo alcance a cubrir los filetes.

Una vez cocidos, retire los filetes uno a uno y escurriéndolos, se colocan sobre un platón.

Deje entibiar el caldo, cuélelo y viértalo cubriendo los filetes. Adorne con los chiles güeros (largos), aceitunas y rodajas de cebolla. Sírvalo antes de que el caldillo cuaje.

BROCHETAS DE PESCADO ESCABECHADO

INGREDIENTES (5 personas)

*1 kilo de pescado en cubos (***albacora***)*
1/2 vaso de aceite
1 lata chica de puré de tomate (220 gramos)
1 cucharada de orégano fresco
2 dientes de ajo finamente picados
3 ramas de perejil picadas
2 cucharadas de vinagre
300 gramos de tocino en trozos
sal y pimienta negra al gusto

PREPARACION

Ponga en un recipiente de vidrio los siguientes ingredientes: los cubos de pescado, aceite, vinagre, puré de tomate, orégano, ajo, perejil, sal y pimienta negra. Deje marinar la preparación, a temperatura ambiente durante dos horas, aproximadamente, mezclando de vez en cuando.

Ensarte los cubos de pescado, alternándolos con trozos de tocino en las brochetas y áselas en una parrilla muy caliente, dándoles vueltas para que se cuezan parejas.

Bañe con la salsa en que marinó los ingredientes y deje cocer por cinco minutos, hasta que la superficie de los cubos de pescado quede dorada.

Coloque las brochetas en un platón y vierta la salsa en que se marinaron. Sirva caliente.

ESCABECHE DE VARIOS PESCADOS Y CALAMARES

INGREDIENTES (6-8 personas)

*1 kilo de filetes de pescado (***raya, berrugata, lobina** *o la combinación de ellas)*
300 gramos de **calamares**
1 cebolla mediana rebanada
1 diente de ajo machacado
1/2 litro de vinagre blanco
1/2 vaso de aceite

harina la necesaria
hierbas de olor desmenuzadas (laurel, tomillo, orégano, romero)
sal y pimienta negra al gusto

PREPARACION

Corte los filetes de pescado en tiras gruesas.

Limpie los calamares (ver pág. 481) y córtelos en aros, asimismo pique los tentáculos.

Espolvoree los pescados y los calamares con sal y pimienta, luego páselos por la harina.

Caliente el aceite y cuando empiece a "humear", dórelos y colóquelos en un plato.

Vierta cuatro cucharadas de aceite en una olla, añada la cebolla, el ajo, sal y las hierbas de olor. Cuando empiece a acitronarse la cebolla, vierta el vinagre y deje que se consuma la tercera parte.

Apague el fuego, incorpore los pescados y mariscos tape y coloque el recipiente al refrigerador, por lo menos durante 48 horas, antes de servir.

Sopas

SOPA VERDE DE ALMEJAS

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de **almejas** *pismo*
6 dientes de ajo finamente picados
8 ramas de perejil finamente picadas
1 cucharada de "granulado de pollo"
1 vaso de vino blanco
aceite el necesario

PREPARACION

Lave perfectamente las almejas, con escobetilla y al chorro de agua, quite las que estén abiertas.

Ponga aceite en una cacerola y dore ligeramente los ajos y añada el perejil, mueva constantemente y baje el fuego. Coloque las almejas en la cacerola y vierta el vino. Tape la cacerola y deje hervir por unos minutos. Cuando las almejas se abran, agregue el "granulado de pollo", y agua (litro y medio aproximadamente). Suba el fuego a mediano y deje hervir durante diez minutos.

Sirva caliente.

POTAJE DE ALMEJAS

INGREDIENTES (5 personas)

30 **almejas** *(cualquier tipo de* **almeja***)*
150 gramos de tocino en trozos
1 cebolla mediana picada
2 tazas de papas chicas, sin piel y en cuarterones
1 cucharada de "maizena"
1 taza de leche
2 cucharadas de mantequilla
sal al gusto

PREPARACION

Limpie muy bien las almejas, quíteles con una escobetilla la arena, y lave bajo el chorro de agua. Abralas con un cuchillo sin filo y guarde su jugo. (Puede abrirlas también colocándolas en una sartén a fuego vivo.)

Agregue el jugo de las almejas y agua suficiente para tener dos tazas y media de líquido; vierta todo en una cazuela, incorpore las almejas sin concha y deje la preparación a fuego bajo durante quince minutos.

Pasado este tiempo, cuele el caldo, y guarde las almejas.

Aparte, fría los trozos de tocino en una **cacerola** grande hasta que se doren. Incorpore la cebolla, acitrónela. Quite la cebolla y el tocino, y añada a la misma grasa las papas y dórelas.

Cuando hayan tomado un color dorado vierta el caldo de las almejas y deje hervir hasta que las papas estén cocidas.

Disuelva en la leche la "maizena" **agréguela** al caldo y cocine el potaje, a fuego vivo, por tres minutos, agregando al último momento las almejas que apartó y continúe la ebullición otros tres minutos.

Antes de servir disuelva en el potaje dos cucharadas de mantequilla y sirva caliente.

SOPA DE LENTEJAS Y CAMARON

INGREDIENTES

250 gramos de **camarón** *seco, con cáscara y cabeza*
2 tazas de lentejas
6 tomates rojos pelados y molidos
150 gramos de tocino en trozos
1 cebolla mediana picada
1 chile ancho remojado y molido
1 cucharadita de "consomé de camarón"
sal al gusto

PREPARACION

Lave bien las lentejas y remójelas en agua tibia durante un cuarto de hora. En una olla dore el tocino y retírelo. En esa misma grasa acitrone la cebolla sin dejarla dorar, agregue los tomates rojos y el chile, fríalos durante 10 a 15 minutos hasta que espese la salsa y tome un color obscuro. Agregue medio litro de agua hierviendo, los camarones lavados, el tocino y las lentejas con el agua en que se remojaron. Deje cocinar por 30 minutos a fuego vivo, o hasta que las lentejas estén suaves. Sazone con sal.

SOPA DE CAMARON

INGREDIENTES (5 personas)

250 gramos de **camarón** *cocido*
4 tomates rojos grandes sin piel y molidos
4 zanahorias picadas
1 cebolla mediana picada
1 taza de chícharos limpios y frescos
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de "consomé de camarón"

1 cucharadita de salsa inglesa (opcional)
2 litros de agua hirviendo
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una olla, caliente el aceite y acitrone la cebolla, luego fría las zanahorias y los chícharos, sin dorarlos. Agregue el tomate rojo molido y deje a fuego moderado hasta que la salsa se espese y tome un color obscuro. Incorpore el consomé de camarón, la salsa inglesa, dos litros de agua hirviendo y deje cocinar las verduras por quince minutos, aproximadamente.

Pasado ese tiempo añada el camarón cocido y deje hervir la preparación por cinco minutos más. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva caliente, y acompañe la sopa con cuadritos de pan fritos en aceite con ajo.

NOTA. Si compra camarones crudos, cuézalos en un litro de agua con sal y hierbas de olor. En cinco minutos estarán a punto. Retírelos y déjelos enfriar, luego incorpórelos al caldo, aproveche el caldo en que se cocieron.

CALDILLO DE CANGREJOS

INGREDIENTES (5 personas)

1 1/2 kilos de **cangrejos**
1 litro de vino blanco seco
4 dientes de ajo
2 cebollas chicas finamente picadas
4 ramas de perejil picado
1 cucharada de pimentón
1 rama de tomillo picado
2 chiles de árbol
2 hojas de laurel
2 clavos
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Parta los cangrejos en dos a lo largo, quite el intestino que es negro y amargo. Lave bien bajo el chorro de agua, las pinzas también.

En el molcajete machaque los siguientes ingredientes: el ajo, cebolla y el perejil.

Coloque todo en una olla honda y añada el vino, tomillo, los clavos, el laurel y los chiles de árbol enteros. Deje a fuego vivo, hasta que el líquido se reduzca a un tercio.

Sazone entonces con sal, pimientón y pimienta e incorpore los cangrejos.

Deje que hiervan durante diez minutos, hasta que adquieran un color rojo.

Sírvalos en platón con perejil picado y acompañe con el caldillo en una taza aparte.

Aproveche la carne del interior, incluso de las pinzas (machacando con la ayuda de un mortero).

SOPA DE CARPA CON HUEVAS Y/O LECHECILLA

Este platillo es apropiado para los habitantes de los centros de acuacultura que se dedican al cultivo de la carpa.

INGREDIENTES (6-8 personas)

2 kilos de **carpa** *entera (o* **carpas** *enteras)*
2 tomates rojos picados
1 lata chica de puré de tomate (220 gramos)
1 cucharada de pimentón
3 chiles morrón, sin semilla, en rebanadas
6 chiles anchos enteros asados y desvenados
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Limpie las carpas, escámelas y quíteles las vísceras. Si tiene lechecilla o hueva, apártelas.

Separe los costados de las carpas y córtelos en cuadritos.

Póngales sal, pimentón y mézclelos con la mitad del puré de tomate. Coloque esta preparación en el refrigerador mientras prepara la sopa. Ponga una olla grande al fuego, vierta un poco de aceite y acitrone la cebolla. Añada el chile morrón y el tomate rojo picado. Deje freír la preparación por unos minutos y vierta dos litros de agua. Cuando suelte el primer hervor incorpore los siguientes ingredientes: los chiles anchos, lo que le quedó de la lata de puré de tomate, la cabeza, cola y huesos de la carpa.

Deje hervir la preparación durante 15 a 20 minutos, luego cuélela.

Ponga este líquido colado nuevamente al fuego e incorpore los cuadritos de pescado ya preparados, la lechecilla y/o las huevas y sazone con sal y pimienta. Deje hervir por 15 ó 20 minutos la preparación a fuego alto. Agregue agua, si le llegara a faltar.

Añada antes de servir las rebanadas de chile morrón y los chiles anchos enteros ya cocidos y sirva caliente.

NOTA. Si la carpa no tiene huevas o lechecilla, puede agregar al caldo 200 gramos de hueva de lisa fresca. Antes de incorporarla al caldo, quítele la película fina que la cubre.

CALDO DE NOPALES CON CHARALES FRESCOS

INGREDIENTES (6 personas)

1/2 kilo de **charales** *frescos*
4 nopales limpios cortados en rajas y cocidos
6 tomates verdes
5 ramas de cilantro picado
1/4 de cebolla mediana
2 cucharadas de "granulado de pollo"
3 chiles verdes serranos
aceite el necesario
sal y pimienta negra al gusto

PREPARACION

Si no encuentra charales frescos, puede substituirlos con 250 gramos de charales secos.

Lave los charales colocándolos en una coladera y bajo el chorro de agua (lo mismo si son frescos o secos).

Muela en la licuadora los tomates con la cebolla y agua.

Ponga a fuego alto una cazuela con aceite y vacíe la salsa de tomate verde. Añada el "granulado de pollo" y deje sazonar por unos minutos, agregue los nopales cocidos, los charales, y los chiles.

Deje que la preparación suelte un hervor, y agregue cinco o seis tazas de agua.

Deje hervir el caldo, rectifique el punto de sal y pimienta negra y, al final, incorpore el cilantro picado.

Sirva muy caliente.

CHILPACHOLE DE JAIBAS

INGREDIENTES (5 personas)

10 **jaibas** *frescas*
1 cebolla en cuarterones
2 dientes de ajo
1 rama de epazote
2 cucharadas de manteca
5 chiles pasilla
sal al gusto

INGREDIENTES DEL CALDO DE PESCADO

2 litros de agua
2 cabezas de pescado

1 cebolla mediana
1 diente de ajo
2 ramas de perejil
1 cucharada de "granulado de pollo"

PREPARACION

Limpie las jaibas bajo el chorro de agua. Separe las pinzas de la concha. Parta el caparazón a lo largo, quite la masa amarillenta (el hígado) y guarde las huevas si las tiene.

Sin sacar la carne del caparazón y de las pinzas, coloque todo (incluyendo las huevas) en el caldillo preparado de la siguiente manera:

Ponga a hervir dos litros de agua en una olla grande y añada los ingredientes del caldo de pescado. Deje hervir durante 30 minutos, aproximadamente, luego cuele la preparación.

Aparte, tueste los chiles, desvénelos, muélalos con el ajo y las cebollas asadas.

Fría esta mezcla en la manteca.

Ponga el líquido colado nuevamente a fuego y añada la mezcla de los chiles fritos en manteca con su grasa; cuando suelte el primer hervor incorpore las jaibas, el epazote y deje hervir la preparación durante diez a quince minutos, aproximadamente. Sazone con sal.

SOPA DE JAIBAS, PESCADOS Y ALMEJAS

INGREDIENTES (8 personas)

1/2 kilo de filete de pescado (cualquier especie)
2 kilos de **jaiba** *fresca*
4 tomates rojos sin piel y picados
2 tazas de agua
8 **almejas** *(de cualquier especie)*
1 taza de vino blanco seco
3 ramas de perejil picado
3 dientes de ajo picado
2 hojas de laurel
orégano al gusto
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Limpie y parta las jaibas.

En una olla en un poco de aceite fría los ajos, y ponga el tomate rojo picado, añada el agua y las almejas (bien lavadas) agregue el vino, las hojas de laurel, el perejil, el orégano y sazone con sal y pimienta. Deje hervir,

agregue las jaibas. Cuando las almejas se abran incorpore los filetes de pescado en trozos y cocine durante 2 o 3 minutos más.

Sirva en platos soperos, acompañando con pan o tortillas y ponga al lado chiles verdes finamente picados para quien lo desee.

SOPA VERDE DE JAIBA Y CAMARONES

INGREDIENTES (6 personas)

250 gramos de pulpa de **jaiba** *limpia*
150 gramos de **camarones** *limpios*
3 ramas de epazote picado (las hojas)
5 ramas de perejil picado
5 ramas de cilantro picado
8 hojas de espinaca picada
2 ramas de yerbabuena picada (las hojas)
1/2 cebolla mediana finamente picada
3 dientes de ajo finamente picado
2 cucharadas de "granulado de pollo"
3 chiles verdes enteros
1 1/2 litros de agua
sal y aceite el necesario

PREPARACION

En una cacerola para sopa, caliente el aceite, acitrone la cebolla y fría el ajo. Añada la pulpa de jaiba, fría ligeramente por unos minutos y agregue los chiles verdes. Agregue todas las hierbas de olor y las espinacas, fríalas un poco. Baje el fuego, tape la cacerola y deje cocer durante cinco minutos. Añada el "granulado de pollo" y un litro y medio de agua. Cuando suelte el primer hervor póngale sal y los camarones limpios, deje por otros tres minutos el guiso y sirva caliente con tortillas.

MEJILLONES EN CALDO

INGREDIENTES (6 personas)

1 1/2 kilos de **mejillones**, *limpios*
3 zanahorias peladas y ralladas en la parte ancha del rallador
2 nabos pelados y rallados en la parte ancha del rallador
3 ramas de apio limpias y partidas en trozos regulares
1/2 barra de mantequilla (45 gramos)
1 diente de ajo
1 trozo de cebolla
hierbas de olor
sal y pimienta negra al gusto

PREPARACION

Lave con una escobetilla las conchas de los mejillones retirándoles la arena de las barbas. Ponga a hervir litro y medio de agua en una olla grande; cuando suelte el primer hervor agregue hierbas de olor, sal, ajo y cebolla. Tape la olla y deje hervir tres minutos, después ponga las verduras y deje otros dos minutos. Agregue los mejillones (con su concha) a la olla y deje hervir sin taparla hasta que se abran. Agregue pimienta negra. Sirva este caldo en platos hondos con mantequilla derretida al lado para que los comensales remojen los mejillones en ella.

SOPA DE ROBALO CON CREMA

INGREDIENTES (6 personas)

1/2 kilo de costado de **robalo** *cortado en cubos*
1 cabeza y cola de **robalo**
2 zanahorias en rebanadas
3 tallos de apio cortados en trozos pequeños
2 papas medianas peladas y cortadas en cubos
2 hojas de laurel
1 vaso de leche
6 cucharadas de crema agria
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave perfectamente la cabeza y la cola del pescado. Póngalos en una olla con las zanahorias, los apios y las papas y agregue un litro de agua aproximadamente. Sazone con sal, las hojas de laurel y pimienta. Tape la olla y póngala a fuego vivo, deje cocer durante quince o veinte minutos, hasta que la papa esté cocida. Retire de la sopa la cabeza y la cola, quíteles la carne e incorpórela nuevamente al caldo, así como los cubos de pescado, la leche y la crema. Deje hervir la preparación por otros diez minutos y sirva caliente. Si desea obtener un sabor picante, agregue chiles chipotles en escabeche durante los últimos minutos de la cocción.

BULLABESA

La bullabesa es una de las más famosas sopas de pescado; existen numerosas versiones de su preparación, a veces hasta contradictorias. Sin embargo existen normas, elementos fijos, en cuanto a su preparación y a sus ingredientes, que conviene respetar.

1. En la bullabesa tiene que entrar una gran variedad de pescados, de carne delicada y de textura firme.

2. Los líquidos que se usan tienen que ser la mezcla de aceite y agua y la ebullición debe ser fuerte, para que se mezclen bien los sabores.

3. Algunos ingredientes no pueden faltar, como por ejemplo: la cebolla, ajo, tomate rojo, y el perejil.

4. El pescado se sirve aparte. La sopa se vierte sobre rebanadas de bolillos tostados y fritos en un poco de aceite.

La bullabesa, es un platillo sencillo y económico, no necesita de ingredientes costosos. La receta clásica se prepara con **besugo**, o **cabrilla** (que son de carne firme), algún crustáceo no muy caro, un pescado plano tipo lenguado (de carne delicada) y se puede utilizar por su sabor fino, el cazón.

INGREDIENTES (8 personas)

1/2 kilo de **besugo** *(o* **cabrilla***)*
1/4 kilo de **cazón**
1/4 kilo de **camarones** *chicos*
1/2 kilo de **lenguado** *(o* **lengua***)*
1 cebolla grande, finamente picada
1 vaso de aceite
4 dientes de ajo finamente picados
1/2 kilo de tomates rojos, pelados y picados
3 litros de agua
2 cucharadas de perejil picado
10 rebanadas de bolillo
2 hojas de laurel
sal al gusto

PREPARACION

Escame y limpie los pescados. Córtelos en trozos. Limpie los camarones bajo el chorro de agua, quíteles el caparazón, y la vena negra.

Ponga a calentar en una olla grande medio vaso de aceite, a fuego mediano e incorpore la cebolla, el laurel y dos dientes de ajo finamente picados. Dórelos y agregue el tomate rojo, deje sazonar y luego vierta tres litros de agua.

Es preferible usar agua hirviendo para no interrumpir la cocción.

Incorpore el cazón y el lenguado, que por ser de carne delicada se deshacen en la sopa durante la ebullición, dando un sabor especial a la misma, compruebe la sal. Deje hervir la preparación por veinte minutos. Al final añada el besugo y los camarones y deje hervir por cinco minutos. El besugo y los camarones son de carne firme, por tanto quedarán íntegros y darán la característica esencial a la bullabesa.

Aparte, ponga a dorar en un poco de aceite dos dientes de ajo, cuando tomen color retírelos. Dore las rebanadas de bolillo en este aceite por ambos lados. Colóquelas en los platos hondos individuales donde va a servir la sopa y vierta encima la bullabesa caliente, colándola. Los pescados y mariscos se sirven aparte.

Acompañe con chile verde y cebolla finamente picados.

CALDO LARGO

INGREDIENTES

*1/2 kilo de filetes de pescado (***cabaicucho, loro***)*
1 cebolla grande en rebanadas delgadas
3 tomates rojos rebanados sin semillas
2 dientes de ajo finamente picados
2 zanahorias peladas y rebanadas
1/4 de taza de aceite (de preferencia de oliva)
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de perejil picado
1 ramita de tomillo
1 ramita de mejorana
1 hoja de laurel
1 chile cuaresmeño rebanado
5 tazas de agua
sal al gusto

PREPARACION

En una olla grande ponga todo en capas, al último el agua y la sal. Póngalo a fuego bajo, tapado, media hora. Sírvalo muy caliente.

CALDO MICHI

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **bagre** *entero*
3/4 de kilo de tomate rojo sin piel ni semillas y picado
5 chiles serranos picados
3 cebollas medianas picadas
2 hojas de laurel
4 dientes de ajo
4 ciruelas en rebanadas (sin hueso)
orégano y cilantro, al gusto
3 xoconochtles limpios y picados
5 papas
sal al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir 2 litros de agua en una olla; cuando esté hirviendo incorpore el tomate rojo, la cebolla, chiles serranos, hierbas de olor y sal. Deje hervir la preparación, a fuego mediano por 20 minutos y agregue el bagre entero. Siga la cocción por siete minutos aproximadamente, a fuego mediano,

luego retire la olla del fuego. Saque el pescado, y quítele la piel; vuelva a poner la olla al fuego, incorporando nuevamente el pescado. Añada las ciruelas, el xoconochtle, teniendo mucho cuidado de no mover el caldo para que no se deshaga el pescado. Deje hervir la preparación por 5 minutos.

Cuele el líquido, y sirva en platos hondos individuales.

Sirva el pescado con limones partidos a la mitad.

SOPA DE PESCADO CON NABOS

INGREDIENTES

*1 pescado de 800 gramos a 1 kilo (***burro, armado** *o* **angelito***)*
5 tazas de agua
1/2 cebolla
3 dientes de ajo
3 ramas de cilantro
300 gramos de nabos pelados y rebanados
3 cucharadas de aceite
1 lata chica de puré de tomate rojo (220 gramos)
2 chiles anchos
sal al gusto

PREPARACION

Ponga a cocer en el agua el pescado en trozos con la cebolla, los ajos y sal. Cuele el caldo y guárdelo. Limpie el pescado quitándole la piel y las espinas, vuélvalo a poner en el caldo con el cilantro y los nabos, a lumbre mediana, hasta que estén suaves los nabos.

Aparte, fría en el aceite el puré de tomate, agréguelo al caldo.

Dore ligeramente los chiles sobre un comal, límpielos quitándoles el rabo, las semillas y las venas; pártalos en tiras y agréguelos a la sopa. Deje que todo hierva suavemente diez minutos.

SOPA DE PESCADOS CHICOS

INGREDIENTES

1 kilo de diferentes pescados **rubia, lisa, gurrubata** *o la combinación de ellas*
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla picada
1 poro en rebanadas
1 diente de ajo machacado
1/2 kilo de tomates rojos picados

2 ramas de perejil
3 hojas de laurel
1 cucharada de albahaca
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Corte los pescados en trozos pequeños.

Caliente el aceite en una sartén, fría la cebolla y el poro hasta que se acitrone.

Viértalos en una olla de barro junto con el ajo, los tomates rojos, las hierbas y el pescado. Cocine a fuego bajo, durante 30 minutos aproximadamente.

Espolvoree la sopa con bastante perejil picado y sírvala con pan o tortilla tostada.

SOPA DE VERDURAS CON BOLITAS DE PESCADO

INGREDIENTES (10 personas)

1 kilo de **sierra** *(en filetes) con la cabeza, cola y espinazo*
4 dientes de ajo
1/2 cebolla
1/2 col rebanada
3 papas partidas en cuadros
2 zanahorias en cuadros
4 rabos de cebolla
5 ramas de cilantro finamente picado
4 chiles serranos finamente picados
1/2 bolillo remojado en agua
1 huevo
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir en agua suficiente la cabeza, cola y espinazo con un diente de ajo, media cebolla y hierbas de olor.

Aparte, muela en la licuadora los filetes partidos en trozos, póngalos en un recipiente, revuélvalos con el pan remojado y exprimido (para que le quede un poco seco), el huevo, sal y pimienta formando una pasta firme para hacer las bolitas.

Aparte esta preparación en el refrigerador.

Quite la cabeza, cola, espinazo y piel del caldo y retire toda la carne de éstos.

Cuele el caldo, agregue las verduras y ponga a fuego mediano. Prepare las bolitas de pescado molido con las manos húmedas introduciendo en el centro de las mismas un trozo de rabo de cebolla. Vierta en el caldo hirviendo las bolitas y deje hervir durante cinco a siete minutos más. Apague el fuego, agregue el cilantro picado y sirva con los chiles picados al lado.

PUCHERO DE PESCADO

INGREDIENTES (10 personas)

1/2 kilo de rebanadas de **tiburón**, *cortadas en cubos*
1/4 de kilo de rebanadas de **cazón**, *en cubos*
1/4 de kilo de garbanzo
2 cebollas
1 cabeza de pescado
2 huesos porosos
6 papas chicas
4 zanahorias grandes cortadas a lo largo
2 chayotes en mitades
3 elotes tiernos, partidos en trozos
1/2 col partida en gajos
4 nabos pelados cortados en cubitos
4 calabacitas en mitades
1/4 de kilo de ejotes sin puntas, ni hebras, y amarrados en manojos
6 cebollitas de cambray enteras
2 ramas de cilantro
2 plátanos machos fritos en rebanadas
1 bolillo remojado en leche
2 chiles anchos
3 dientes de ajo
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una olla grande, con dos litros de agua ponga a cocer los garbanzos remojados desde la víspera, dos cebollas y agregue sal. Después de 30 minutos de ebullición saque los garbanzos y quíteles el hollejo, luego regréselos nuevamente a la olla y deje que hierva suave, durante dos horas o hasta que estén cocidos, quite la espuma conforme vaya subiendo.

Pasado este tiempo incorpore los siguientes ingredientes: la cabeza y los huesos porosos y empiece a agregar las verduras, las más duras de cocción primero y las más suaves después, siguiendo el siguiente ordén: elotes, chayotes, después de quince minutos incorpore las papas, los nabos, las cebollas, los ejotes, la col, las zanahorias y agregue el tiburón; todos son elementos cuyo cocimiento requiere de 20 a 30 minutos, aproximadamente.

Por último, cuando falten solamente diez minutos para que termine la cocción, añada el cazón y las calabacitas.

Rectifique la consistencia de los ingredientes, cuidando de que estén a punto y no se desbaraten. Agregue agua, de vez en cuando si le llegara a faltar.

Mientras, muela en la licuadora, con un poco de agua para facilitar el molido, los siguientes ingredientes: el bolillo remojado, los chiles anchos sin semilla ni venas y partidos a lo largo; el ajo y dos ramas de cilantro picadas. Añada al caldo hirviendo, revolviendo cuidadosamente la preparación. Sazone con sal y pimienta.

Sirva en platos hondos individuales, adornando con los plátanos machos. Acompañe con tostadas y con cebolla y cilantro picados.

CALDO DE PESCADO

INGREDIENTES (5 personas)

1 cabeza de pescado
250 gramos de retazo de pescado
1/2 taza de cebolla picada
1 diente de ajo picado
1 cucharada de aceite
1 cucharada de perejil picado
1 tomate rojo
2 zanahorias cocidas y picadas
2 papas peladas, cocidas y picadas
hierbas de olor (laurel, tomillo, orégano)
sal al gusto

PREPARACION

Cueza la cabeza y el retazo en agua suficiente con sal y hierbas de olor. Retire la cabeza y el retazo, quíteles las espinas, espinazo y la piel; le quedará la pulpa del pescado. Regrésela al caldo.

Ponga el tomate en agua caliente para que se desprenda la piel y pélelo. Fría el ajo en aceite y retírelo, agregue la cebolla, fríala hasta que quede transparente y enseguida incorpore el tomate rojo picado. Muela todo en la licuadora para que quede una salsa, y añádala al caldo junto con las papas y zanahorias. Ponga poca sal y el perejil. Deje cocer a fuego lento cinco minutos. Sírvalo caliente.

CAZUELA LAGUNERA

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **bagre** *de canal en trozos (incluya la cabeza)*
3 tomates rojos picados

5 dientes de ajo picados
1 cebolla picada
5 chiles jalapeños encurtidos
1 cucharadita de orégano desmenuzado
3 cucharadas de vinagre blanco
250 gramos de chícharos cocidos
2 limones en rebanadas
1/2 vaso de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga dos litros de agua en una cazuela grande. Cuando suelte el primer hervor, incorpore los siguientes ingredientes: la cebolla, el tomate rojo, orégano, los ajos, el aceite, el vinagre, los chiles, los chícharos y el pescado. Sazone con sal y pimienta al gusto. Deje hervir todo hasta que el pescado esté cocido, en quince minutos, aproximadamente.

Sirva caliente y adorne con rebanadas de limón.

Pescados y Mariscos para Niños

PATE DE ATUN

INGREDIENTES (8 personas)

2 latas de **atún** *(de 198 gramos cada una)*
1/4 de barra de mantequilla (barra de 90 gramos)
1 cucharada de aceite (de preferencia de oliva)
1/2 limón (jugo y ralladura)
2 cucharadas de pan molido
1 limón
2 ramas de perejil
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Escurra y desmenuce el atún, bátalo con el aceite y la mantequilla hasta tener una mezcla homogénea.

Vierta esta preparación en un recipiente hondo y agregue el jugo, la ralladura del limón y el pan molido. Mezcle bien y sazone con sal y pimienta.

Ponga en un platón y adorne con rebanaditas de limón y perejil. Sirva con pan tostado.

PASTEL DE ARROZ Y ATUN

INGREDIENTES (5 personas)

1 lata de **atún** *(198 gramos)*
1 cucharada de jugo de limón
2 1/2 tazas de arroz
2 huevos duros
1 cucharada de mantequilla
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Desmenuce el contenido de la lata de atún. Añada el jugo de limón y deje reposar la preparación por treinta minutos.

Mientras, ponga una taza de arroz crudo con dos tazas de agua en una cacerola con tapa, a fuego lento. Apague cuando el agua se haya consumido.

Pique los huevos duros, salpimente y mezcle todos los ingredientes. Coloque la preparación en un molde previamente engrasado con la mantequilla. Se oprime para que mantenga su forma al sacarlo del molde. Puede servir caliente o frío.

CROQUETAS DE ATUN

INGREDIENTES (5 personas)

1 lata de **atún** *(198 gramos)*
2 cucharadas de cebolla picada
1/2 taza de harina
1 1/2 taza de leche
1 taza de pan molido
3 cucharadas de perejil picado
2 huevos batidos
1 barra de mantequilla (90 gramos)
1/2 vaso de aceite
sal y nuez moscada al gusto

PREPARACION

Ponga una cacerola al fuego, derrita la mantequilla y acitrone la cebolla. Luego agregue la harina, la leche, la nuez moscada y la sal moviendo para que no se formen grumos y quede una pasta tersa y espesa. Deje enfriar la preparación, e incorpore el contenido de la lata de atún (sin el aceite) y el perejil.

Mezcle bien todo con un tenedor y forme las croquetas. Mójelas en los huevos y páselas por el pan molido.

Coloque una sartén a fuego mediano y vierta el aceite. Cuando esté caliente, dore las croquetas y colóquelas sobre papel absorbente.

DEDOS DE BAGRE

Un bagre de dos kilos puede darle 600 gramos de filetes aproximadamente. Aparte la cabeza, que es un ingrediente clásico del caldo "Michi", tradicional sopa del lago de Pátzcuaro.

Los dedos se preparan cortando los filetes en tiras regulares.

INGREDIENTES (5 personas)

600 gramos de filetes de **bagre** *o* **chihuil** *en tiras*
taza y media de leche
2 huevos
2 tazas de harina
1/2 litro de aceite
sal al gusto

PREPARACION

Ponga las tiras de los filetes a remojar en leche durante quince minutos o más.

Aparte, prepare la pasta:

Mezcle las dos tazas de harina con los huevos, agregue agua fría, poco a poco, hasta formar una pasta espesa. Añada sal. Ponga a calentar aceite a fuego alto, en una sartén gruesa. Escurra ligeramente cada tira de filete de la leche y cúbrala con la pasta. Póngalos a freír de ambos lados hasta que la pasta quede dorada y crujiente.

NOTA. Se necesita mucho aceite, para que cubra bien las tiras de bagre.

ALBONDIGAS DE CABRILLA EN SU JUGO

INGREDIENTES (6 personas)

1 1/2 kilos de **cabrilla** *o* **baqueta** *en filetes*
2 huevos
2 cebollas
1 zanahoria en rebanadas
2 cucharadas de pan molido
1 cucharada de azúcar
1 vaso y medio de agua mineral
pimienta blanca
3 cucharadas de aceite
sal al gusto

PREPARACION

Pique sobre una tabla, o muela en molino o licuadora los filetes de pescado. En un recipiente hondo mezcle el pescado con los huevos batidos, el pan molido, azúcar y pimienta.

En una sartén con un poco de aceite caliente, dore la cebolla picada y **viértalo** en la mezcla del pescado. Sazone con sal. Con una pala de madera incorpore perfectamente todo, **añadiendo**, poco a poco, el agua mineral. **(Esto sirve para "esponjar" las albóndigas.)**

Aparte, en una olla de aluminio pesado, coloque una zanahoria y una cebolla en rebanadas delgadas; cubra con dos litros de agua. Ponga a fuego **alto y cuando empiece a hervir baje a fuego regular.**

Forme albóndigas con las manos ligeramente húmedas, y coloque una a una en el agua (debe estar en ebullición suave). **Cuando** haya vertido todas las albóndigas tape la olla y deje a fuego suave durante dos horas aproximadamente.

Si desea un sabor picante, agregue al agua dos chiles anchos, asados, desvenados y cortados en tiras con tijeras.

Cuando las albóndigas estén listas, retírelas una a una, con una cuchara perforada. Colóquelas sobre un platón. Cuele el caldo bañando con éste las albóndigas. Sirva caliente o frío.

(Al enfriarse el caldo se hará gelatina.)

ARROZ ESTILO ANTIGUO CON CAMARONES SECOS

INGREDIENTES

200 gramos de **camarones** *secos*
1 1/4 de tazas de arroz
5 cucharadas de aceite
1/2 cebolla picada
4 tomates rojos molidos y colados
1/2 taza de zanahorias cortadas en pequeños trozos
1/2 taza de chícharos frescos limpios

PREPARACION

Ponga, a fuego alto, una taza y media de agua y cuando hierva añada el camarón. Tápelos y apague el fuego.

Aparte, ponga a hervir 3 tazas de agua, añada el arroz y retírelo del fuego, déjelo en remojo durante 10 minutos.

Saque los camarones del agua y resérvela. Quíteles el caparazón.

Ponga a cocer los chícharos en poca agua, a que se reblandezcan.

Caliente el aceite en una olla. Añada el arroz previamente colado, cuando se vea translúcido añada la cebolla picada, los tomates y revuelva. Cuando seque un poco añada los camarones, el agua en la que se cocieron, las zanahorias y los chícharos. Tápelos, baje el fuego y deje la preparación, hasta que quede seco, aproximadamente de diez a veinte minutos. Rectifique la sazón, probablemente no necesite sal por lo salado de los camarones.

CREMA DE CAMARONES Y EPAZOTE

INGREDIENTES (6 personas)

250 gramos de **camarones** *frescos sin cabeza*
2 ramas de cilantro picado
2 hojas de laurel seco machacado
1/2 barra de margarina
1 vaso de vino

1/2 cebolla mediana finamente picada
1 zanahoria mediana picada
1 tallo de apio picado
1 poro mediano picado
4 cucharadas de crema
1 rama de epazote picado
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave y quite el caparazón de los camarones y retire la vena negra que tienen. Pique los caparazones y póngalos a hervir en una olla con el vino, el laurel, el cilantro y 3 tazas de agua. Cuando empiece a hervir, baje el fuego a mediano, tape la olla y deje hervir durante quince o veinte minutos; después cuele perfectamente el caldo.

Aparte, en una olla grande derrita la margarina a fuego mediano y añada la cebolla, la zanahoria, el apio y el poro. Tape la olla y deje a fuego suave durante diez o quince minutos, hasta que las verduras estén suaves. Vierta el caldo colado, y los camarones picados (reserve 4 camarones picados). Permita que dé un hervor, baje el fuego, y deje otros cinco minutos, retire del fuego y muela todo lo que es sólido en la licuadora, con un poco de caldo, luego vierta nuevamente en la olla, agregue la crema y mueva suavemente. Añada el epazote picado y los camarones que separó. Déjela a fuego suave otros tres o cinco minutos. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sirva frío o caliente.

PANUCHOS (GORDITAS DE CAMARON)

INGREDIENTES (6 personas)

1/2 kilo de **camarones** *cocidos*
1/2 kilo de masa para tortillas
1 cebolla mediana finamente picada
2 ramas de perejil picado
2 dientes de ajo finamente picados
1 taza de frijoles cocidos y licuados
2 tomates rojos grandes
1/2 vaso de aceite
1 cucharada de manteca de cerdo
3 cucharadas de harina
5 cucharadas de crema de leche
1 cucharadita de polvo de hornear
1/2 vaso de agua
sal al gusto

PREPARACION

Mezcle la masa con el agua, la harina y el polvo de hornear. Incorpore todo muy bien y déjela reposar por quince minutos.

Forme las gorditas y fríalas en una sartén honda a fuego mediano en bastante aceite, cuando estén fritas, sáquelas del aceite y escúrralas colocándolas en un platón. Aparte la sartén con su grasa.

Con mucho cuidado levante la tapita de las gorditas y quite la masa suave que quedó casi cruda para que queden huecas.

Limpie los camarones bajo el chorro del agua. Séquelos y píquelos en pedazos de 1 cm de largo.

Pele los tomates rojos y quíteles las semillas y pique finamente.

En otra sartén fría en aceite caliente la cebolla, el ajo y el perejil hasta que los ajos queden dorados. Incorpore el camarón y rectifique la sal. Añada los tomates rojos, y deje sazonar a fuego mediano durante diez minutos, hasta que espese la salsa. Vierta la crema y deje la preparación, a fuego bajo, por otros cinco minutos. Retire del fuego.

Abra las gorditas que ya están huecas: póngales una capa de frijoles refritos en manteca de cerdo, la salsa de tomate y el camarón. Tápelas y refríalas en la misma sartén con el aceite que apartó.

Sirva caliente.

ALBONDIGON DE CARPA

INGREDIENTES (6 personas)

1 **carpa, botete** *o* **burro** *de kilo y medio*
1 bolillo o telera remojado en agua o leche
1 cebolla chica finamente picada
1 barra de mantequilla o margarina (90 gramos)
2 huevos
nuez moscada en polvo al gusto
pan molido el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Solicite al pescadero que limpie, escame y retire la piel del pescado. Pida también la cabeza, cola y piel.

Lave y seque todas las partes del mismo, espolvoree con sal y deje reposar durante una hora. Quítele las espinas y pique finamente o muela en la licuadora la carne de la carpa. **Colóquela** en un recipiente y agregue la mantequilla o margarina. Prepare el albondigón de la siguiente manera: mezcle con el pan remojado y exprimido, los huevos y la cebolla finamente picada, condimente con sal, pimienta y nuez moscada al gusto. Si la preparación resulta muy blanda, agregue pan rallado, en caso contrario añada un poco de agua o leche.

Coloque en un molde refractario previamente engrasado la cola y la cabeza, dejando en medio un espacio donde acomode el albondigón,

formando de esta manera un pescado entero. Cubra con la piel escamada y limpia, espolvoree con pan molido y ponga trocitos de mantequilla encima y a los lados.

Meta el refractario al horno precalentado a 200° C y deje cocer durante una hora, aproximadamente, agregando agua constantemente, para que no se queme. Introduzca un palillo en el albondigón, para rectificar si ya está cocido, si el palillo no tiene adherencias, significa que está a punto.

ALBONDIGAS DE DORADO

INGREDIENTES (8 personas)

1 **dorado, carpa** *o* **robalo** *entero de 2 kilos*
2 cebollas
2 yemas
1/4 de taza de harina
1 pizca de azúcar
2 ramas de apio en trozos
2 zanahorias limpias y en rebanadas
5 ramas de perejil
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Solicite al pescadero que retire la piel, la cabeza y la cola del pescado los que también se utilizarán. Pique finamente o muela la carne del pescado, quitando cuidadosamente las espinas.

En una sartén grande con un poco de aceite caliente, dore una cebolla picada, agregue la mitad del perejil (picado también), la harina, las yemas, la sal y pimienta. Finalmente incorpore una pizca de azúcar, y el pescado picado o molido. Mezcle con una pala los ingredientes, hasta formar una pasta espesa y firme y deje reposar la preparación.

Coloque en una olla la piel, la cabeza y la cola del pescado, luego agregue una cebolla en rebanadas, las zanahorias, el apio, dos ramas enteras de perejil y sal. Cubra con bastante agua y deje hervir, a fuego suave, durante treinta a cuarenta minutos sin tapar, hasta que se consuma la mitad del líquido.

Mientras, con las manos húmedas forme albóndigas con la preparación que dejó reposar y colóquelas cuidadosamente en el caldo.

Deje cocer a fuego suave durante cinco minutos. Retírelas con una cuchara perforada y colóquelas en un platón. Cuele el caldo y viértalo sobre las albóndigas. Si las zanahorias y el apio están enteros colóquelos sobre ellas.

NOTA. Si prepara este guiso para adultos puede agregar al caldo dos chiles anchos, lavados, sin semilla y cortados en rajitas.

CAMARONES CON GABARDINA

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **camarones** *medianos*
2 tazas de harina
2 huevos batidos
2 cucharaditas de polvo para hornear
1 1/2 vaso de agua
1 cucharadita de sal
1/2 litro de aceite

PREPARACION

Limpie los camarones: quíteles el caparazón y la cabeza (dejándoles la cola íntegra para poder agarrarlos con facilidad. Haga una incisión a lo largo y quíteles la vena negra.

En un tazón mezcle muy bien los siguientes ingredientes: la harina, el polvo para hornear, sal, los huevos y el agua.

Revuelva con esta pasta los camarones y fríalos en el aceite muy caliente.

Colóquelos sobre papel absorbente.

Sirva con una salsa de mayonesa y adorne con hojas de lechuga romanita.

NOTA. El aceite puede reutilizarse tres veces, filtrándolo después de cada uso.

QUESADILLAS DE GURRUBATA

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de **gurrubata** *escalfada o al vapor*
1/2 kilo de masa para tortillas
1 taza de harina de trigo
2 ramas de epazote
aceite el necesario

PREPARACION

Prepare la pasta mezclando la masa, harina de trigo y agua.

Retire la piel del pescado. Desmenuce la carne, inclusive la carne de la cabeza, cuidando que no tenga huesos ni espinas.

Prepare una a una las tortillas y rellénelas con el pescado y una hoja de epazote, formando la quesadilla.

Fría hasta que la masa esté cocida y dorada y sirva con salsa verde o roja.

PASTEL DE GURRUBATA

INGREDIENTES (6 personas)

1/2 kilo de **gurrubata** *en trozos*
3 vasos de leche
4 papas cocidas y peladas
1 barra de mantequilla o margarina (90 gramos)
50 gramos de queso chihuahua rallado
5 ramas de perejil finamente picado
2 cucharadas de harina
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Coloque el pescado limpio y escamado, con todo y su piel en una cazuela con tapa, cubriéndolo con dos vasos de leche y uno de agua, hierbas de olor, sal y pimienta al gusto. Déjelo hervir durante diez minutos aproximadamente.

Retire el pescado del líquido, desprenda la piel, quite las espinas, desmenuce la carne y apártelo. En una sartén derrita media barra de mantequilla o margarina, ponga a dorar la harina. Mezcle continuamente y vierta el líquido en que se coció el pescado, previamente colado. Deje cocinar a fuego mediano, moviendo constantemente, hasta formar una salsa ligeramente espesa, sazone con sal y pimienta.

Mezcle la salsa con la carne de pescado desmenuzada.

Aparte, prepare un puré con las papas, con el resto de la leche y la mantequilla o margarina, sal y pimienta.

En un refractario, ligeramente engrasado, ponga la mezcla del pescado, forme encima una capa con el puré de papas y espolvoree con el queso rallado.

Ponga al horno precalentado, a 200° C durante 30 o 40 minutos o hasta que la superficie esté dorada.

Adorne con perejil picado.

BUDIN DE MERO AL HORNO No. 1

INGREDIENTES (8 personas)

1 1/2 kilos de **mero** *con piel y espina*
6 huevos
2 cucharadas de margarina o mantequilla
8 cucharadas de pan molido
5 cucharadas de crema agria

3 ramas de perejil finamente picado
nuez moscada
hierbas de olor
un trozo de cebolla
sal al gusto

PREPARACION

En una olla, ponga a hervir medio litro de agua con un trozo de cebolla y hierbas de olor. Cuando empiece a hervir, baje el fuego y coloque allí el pescado. Escalfe por 10 minutos aproximadamente. Retire el pescado de la olla y deje enfriar. Aparte el caldo.

En un recipiente bata con un tenedor la margarina o mantequilla y mezcle con las yemas. Desmenuce el pescado, retirando la piel y las espinas. Agregue a la mezcla de las yemas el pan molido, la crema y el perejil, sazone con sal y nuez moscada.

Bata las claras a punto de nieve e incorpore suavemente a la mezcla del pescado.

Unte con margarina o mantequilla un molde refractario redondo y vierta la preparación. Cubra con papel aluminio y ponga a cocer en "baño maría", durante dos horas aproximadamente.

Pasado ese tiempo destápelo y póngalo al horno caliente 300° C unos minutos a que se dore.

NOTA. En vez de preparar el guiso a "baño maría", lo puede hornear durante una hora y media a 200° C.

BUDIN DE MERO AL HORNO No. 2

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de filetes de **mero**
1/4 de kilo de filetes de **bagre**
2 cebollas medianas
1 bolillo remojado en leche y exprimido
3 huevos
nuez moscada al gusto
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Muela o pique finamente los filetes, colóquelos en un recipiente hondo y añada las cebollas picadas, el pan remojado y exprimido, los huevos batidos, nuez moscada, sal y pimienta, al gusto. Mezcle muy bien.

Engrase un molde refractario alargado y vacíe la preparación. Ponga al horno precalentado a 190° C durante una hora y media aproximadamente, hasta que la superficie esté dorada.

DEDITOS DE MOJARRA EN SALSA BLANCA

INGREDIENTES

1/4 de kilo de filetes de **mojarra**
3 huevos
1/3 de taza aproximadamente de pan molido (50 gramos)
3 tazas de agua
1 cucharada de "granulado de pollo"
3 cucharadas de mantequilla o margarina
2 cucharadas de cebolla rallada
3 cucharadas de harina
1 taza del caldo en donde se coció el pescado
1 taza de leche
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Corte en trozos pequeños los filetes de mojarra y póngalos en la licuadora con los huevos hasta que queden muy bien molidos. Páselos a un tazón y revuélvalos con el pan molido, sal y pimienta. Forme pequeñas croquetas (salen 20 aproximadamente).

Ponga en una cacerola el agua con el granulado de pollo a fuego mediano, cuando empieza a hervir ponga unas cuantas croquetas, déjelas unos minutos a que se cuezan; sáquelas con una espumadera y colóquelas en un plato refractario untado de mantequilla. Repita la operación hasta terminar con todas.

En una cacerola ponga la mantequilla a fuego mediano con la cebolla a que acitrone, añada la harina y revuelva hasta que ésta comience a dorar, agregue una taza de caldo en donde se cocieron las croquetas, una taza de leche y sal y pimienta al gusto. Revuelva constantemente con cuchara de madera para que no hagan grumos, hasta que esté completamente tersa, cinco minutos aproximadamente. Vierta la salsa caliente sobre las croquetas y sirva inmediatamente.

ALBONDIGAS DE PETO

INGREDIENTES (5 personas)

600 gramos de filete de **peto**
3 tomates rojos picados
1 taza de harina
3 huevos
1 bolillo duro
1 taza de leche

1 cucharadita de mostaza
3 ramas de perejil finamente picado
2 cebollas
aceite el necesario
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir un litro de agua con una cebolla, hierbas de olor y sal. Cuando el agua esté hirviendo, coloque los filetes de peto y deje hervir por 5 minutos.

Apague el fuego y cuele el líqûido, apártelo ya que servirá como ingrediente para preparar la salsa.

Desmenuce los filetes con un tenedor quitando cuidadosamente las espinas.

Ponga a remojar el pan con la leche, luego escúrralo, apretando con la mano. En un recipiente hondo mezcle el pan remojado, el pescado desmenuzado, perejil picado, la mostaza, un huevo entero, sazone con sal y pimienta y mezcle bien esta preparación con un tenedor, hasta formar una masa homogénea.

Aparte bata los otros dos huevos, y en un segundo plato ponga la harina, caliente el aceite en una sartén y con las manos húmedas forme unas albóndigas, báñelas con huevo batido, luego **páselas** por la harina y fríalas en el aceite caliente, déjelas que doren a fuego mediano por 15 minutos aproximadamente.

Mientras prepare la salsa

Muela en la licuadora los siguientes ingredientes: tres tomates rojos picados, una cebolla picada, un vaso del líquido en donde se coció el pescado.

Coloque esta salsa en una olla grande rectifique la sal y pimienta. Deje hervir con hierbas de olor machacadas y coloque las albóndigas de peto. Deje hervir durante unos minutos y sirva caliente.

TORTAS DE SARDINA

INGREDIENTES (5 personas)

2 latas de **sardinas** *en aceite (125 gramos cada una)*
5 teleras
5 cucharadas de cebollitas de cambray finamente picadas
5 rebanadas de aguacate
3 tomates rojos asados y pelados
3 cucharadas de aceite

3 ramas de perejil finamente picado
sal al gusto

PREPARACION

Parta las teleras a la mitad y quite el migajón.

En un recipiente mezcle los siguientes ingredientes: la cebolla, el contenido de las latas de sardina (sin el aceite), perejil y sal. Mezcle bien la preparación, rellene con ésta las teleras, y vierta sobre las sardinas un poco de la siguiente salsa: muela los tomates rojos con ajo, de preferencia en el molcajete, añada sal y refríalo en el aceite. Agregue a cada torta una rebanada de aguacate.

CHALUPITAS DE SARDINA

INGREDIENTES (5 a 7 personas)

2 latas de **sardinas** *(125 gramos cada una)*
750 gramos de masa de maíz
1 lechuga picada
1 cebolla mediana finamente picada
2 dientes de ajo
15 cucharadas de frijol cocido y refrito
8 rábanos en rebanadas
100 gramos de manteca de cerdo
2 tomates rojos asados y molidos
aceite el necesario
sal al gusto

PREPARACION

Mezcle la masa con sal y agua necesaria y amase bien. Tome porciones de masa de tamaño de un huevo y forme las chalupas.

Fríalas en manteca caliente y colóquelas sobre papel absorbente.

Acitrone la cebolla en una sartén dore los ajos y agregue el contenido de las latas de sardina (con su aceite) y dore desmenuzando las sardinas con un tenedor. Añada los tomates rojos y deje cocer la preparación a fuego mediano, hasta que se seque un poco.

Rellene las chalupas con una capa de frijoles refritos, y una capa de sardinas, adorne con la lechuga finamente picada y las rebanadas de rábano.

MOLDE DE SIERRA AHUMADA

INGREDIENTES

1 **sierra** *ahumada de 400 gramos aproximadamente, para tener 1 1/4 de taza de pulpa limpia*
1 taza de crema
3 huevos
45 gramos de margarina o mantequilla (1/2 barra)
1 cucharada de cebolla finamente picada
1 diente de ajo finamente picado
3 cucharadas de harina
sal y pimienta

PREPARACION

Quite la piel, cabeza, cola y espinas de la sierra, desmenuce la pulpa y póngala en la licuadora con la crema y huevos hasta que esté bien molida.

En una cacerola ponga la margarina o mantequilla a lumbre mediana con la cebolla y el ajo; cuando estén transparentes agregue la harina y revuelva continuamente hasta que comience a dorar. Añada la sierra, crema y huevos salpimiente al gusto, y déjelo en el fuego dos o tres minutos, cuidando que no se pegue. Vierta la mezcla en un molde pequeño de panqué engrasado y enharinado, cúbralo con papel estaño y métalo al horno precalentado a 180° C por cincuenta minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro del budín, éste salga limpio.

EMPANADITAS DE PESCADO ESTILO GALLEGO

INGREDIENTES

Masa

1 vaso de leche
1 vaso de aceite
1 vaso de vino blanco
1 huevo
harina la necesaria
sal al gusto

Relleno

1 lata de **sardinas** *en tomate rojo*
2 cebollas grandes picadas
aceite el necesario

PREPARACION

Caliente la leche, vino y aceite en una cazuela y retírela del fuego cuando empiece a hervir, sazone con sal y deje enfriar.

Incorpore la harina hasta formar una masa que no se pegue a las manos.

Aparte sofría la cebolla en un poco de aceite y mézclela con las sardinas, desbaratándolas con un tenedor.

Con la masa forme pequeñas bolitas y extiéndalas con el rodillo, rellénelas con la mezcla preparada con las sardinas.

Ponga un poco de agua en la orilla de las bolitas extendidas, dóblelas y ciérrelas con la ayuda de un tenedor.

Fríalas en aceite muy caliente, y escúrralas antes de servir.

MILANESA DE PESCADO

INGREDIENTES (5 personas)

5 filetes de pescado
1 1/2 vasos de harina
1 vaso de leche
2 bolillos duros rallados
2 huevos
sal y pimienta
aceite el necesario

PREPARACION

En cuatro platos hondos distribuya los siguientes **ingredientes** separadamente: la harina cernida, la leche, los huevos batidos con sal y pimienta, y el pan molido rallado.

Remoje los filetes en la leche y escurra, revuélvalos en la harina y sacúdalos para quitar el excedente, báñelos en los huevos batidos y por último cúbralos en el pan molido.

Caliente el aceite en una sartén y coloque los filetes uno a uno. Déjelos que se doren por ambos lados y colóquelos sobre un papel absorbente para que suelte el exceso de grasa. Sírvalos calientes con una rodaja de limón, acompañados de ensalada verde y/o una mayonesa.

CREMA DE PESCADO

INGREDIENTES (5 personas)

3/4 de kilo de pescado de carne blanca, **huachinango** *o* **rubia**, *limpio, sin escamas ni espinazo, cortado en cubos pequeños*
150 gramos de tocino en trozos
1 cebolla mediana finamente picada
2 tallos de apio picado
1 poro en rodajas
2 tazas de "consomé de almeja" (ver pág. 484) o agua

2 tazas de leche
1 taza de crema
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Dore el tocino en una olla y retírelo, en esa misma grasa fría las verduras picadas y agregue el "consome de almejas" (o dos tazas de agua) y ponga a hervir, a fuego vivo, por quince minutos.

Incorpore el pescado y la leche y deje hervir bajando a fuego moderado, durante veinte minutos aproximadamente.

Finalmente vierta la crema, deje por unos minutos revolviéndola bien y sazone con sal y pimienta.

Sirva caliente, acompañando con galletas saladas.

BUDIN DE VARIOS PESCADOS

INGREDIENTES (8 personas)

2 kilos de filetes de pescado, combine varias especies: **sierra, lisa, besugo, bagre** *o* **palometa**
1/2 litro de crema
2 cebollas picadas
2 huevos
4 ramas de perejil picado
1 bolillo duro, remojado y exprimido en agua o leche
100 grs. de queso fresco rallado
1 manzana verde rallada
mantequilla o margarina
harina la necesaria
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Muela o pique finamente los filetes de pescado, retirando cualquier espina y colóquelo en un recipiente hondo. En una sartén con aceite caliente acitrone la cebolla y vacíe éste sobre el pescado picado o molido. Añada el bolillo remojado y exprimido previamente y agregue los huevos batidos, la manzana rallada, sal y pimienta, mezcle todo muy bien y vierta la crema. Engrase con mantequilla o con margarina un refractario y espolvoree con harina, acomode dentro el budín y colóquelo en el horno precalentado a 200° C durante una hora hasta que la superficie quede dorada.

Agregue el perejil picado y el queso fresco rallado y sirva caliente.

CONCHAS DE PESCADO

INGREDIENTES (5 personas)

700 gramos de filetes de **pescadilla, mero** *o* **lenguado**
1 barra de margarina (90 gramos)
150 gramos de champiñones limpios partidos en mitades
4 cucharadas de harina
100 gramos de queso rallado (tipo manchego)
nuez moscada al gusto
leche la necesaria
5 conchas grandes para servir
1 diente de ajo
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga los filetes en agua hirviendo con hierbas de olor y el ajo durante diez minutos. Retírelos y desmenúcelos.

Coloque una sartén, a fuego alto, y derrita una cucharada de margarina, dore los champiñones por unos minutos e incorpore los filetes desmenuzados. Rectifique la sal y pimienta y deje sazonar por cinco minutos. Aparte la preparación.

En otra sartén derrita el resto de la margarina, añada la harina, dórela y vierta la leche poco a poco, sin dejar que se hagan grumos para lograr una salsa blanca. Mueva constantemente a fuego suave, hasta que se espese y quede tersa. Sazónela con sal, pimienta, nuez moscada y la mitad del queso rallado.

Distribuya en las conchas los filetes desmenuzados con su salsa, cúbralos con la salsa blanca y espolvoree con el resto del queso rallado.

Coloque las conchas en una charola o comal y meta al horno precalentado a 200° C, deje hornear hasta que estén dorados por encima.

SANDWICHES O TORTAS DE PESCADO

INGREDIENTES (4 sandwiches o tortas)

3/4 de kilo de pescado cocido (escalfado, al vapor o hervido)
1/2 cebolla picada
2 tomates rojos y maduros sin piel y picados
1 diente de ajo picado
6 aceitunas sin hueso
3 cucharadas de aceite
1 pizca de azúcar

1 hoja de laurel
sal al gusto

PREPARACION

Retire la piel del pescado ya cocido. Desmenuce la carne cuidando de que no tenga espinas, escamas ni huesos.

En el aceite acitrone la cebolla y el ajo. Agregue el tomate rojo, la hoja de laurel, la sal y la pizca de azúcar (el azúcar es recomendable porque ajusta el sabor del tomate). Déjelo sazonar a fuego lento, hasta que se haya formado una pasta espesa. Apague el fuego. Agregue el pescado desmenuzado y las aceitunas, mézclelo. Con esta pasta prepare sus sandwiches o tortas agregando rebanadas de aguacate si lo desea.

SOPA CASERA DE PESCADO

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de filetes de pescado cortados en cubos
2 litros de agua
4 zanahorias
3 cebollas
2 poros grandes
1 cucharada de azúcar
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir el agua con sal en una olla.

Pique todas las verduras en trozos grandes y agregue el pescado al agua ya hirviendo. Deje cocinar, a fuego lento por 45 minutos aproximadamente.

En una sartén pequeña derrita una cucharada de azúcar con una cucharada de agua hasta acaramelar, retire del fuego.

Con un poco de sopa disuelva el azúcar acaramelada e incorpórelo al resto, integrándolo muy bien. Sazone con sal y pimienta, al gusto.

Sirva muy caliente.

SOPA DE PESCADO CON PORO Y PAPA

INGREDIENTES (4 personas)

1/2 kilo de filete de cualquier tipo de pescado partido en cubos
1 poro grande rebanado delgado

1/2 kilo de papas chicas peladas y cortadas en tiras
2 cucharadas de mantequilla
3 ramas de perejil picado
2 vasos de leche
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una olla para sopa, y a fuego regular, ponga a derretir la mantequilla y agregue el poro, baje el fuego y deje cocer durante cinco minutos aproximadamente. Añada las papas y la leche, deje a fuego suave durante 15 minutos aproximadamente. Agregue el pescado y siga la cocción a fuego suave hasta que esté cocido. Sazone con sal y pimienta. Antes de servir agregue el perejil.

CROQUETAS DE PESCADO SECO

INGREDIENTES (5 personas)

200 gramos de machaca de pescado
2 zanahorias
4 ramas de perejil picado
2 huevos
2 cucharadas de harina
1 taza de pan molido
1/4 de cebolla molida
aceite el necesario

PREPARACION

Remoje durante una hora la machaca, cambiando el agua, para retirar el exceso de sal.

Exprima con la mano la machaca para eliminar el exceso de agua.

Prepare una mezcla con el pescado, los huevos, la zanahoria rallada en la parte más fina del rallador y la cebolla. Añada la harina y el perejil picado. Pruebe para verificar si necesita sal.

Forme croquetas pequeñas y espolvoréelas con el pan molido. Póngalas una a una en aceite caliente y dórelas, por ambos lados, dejándolas escurrir en un papel absorbente. Sírvalas calientes con ensalada o mayonesa al lado.

GELATINA DE PESCADO

INGREDIENTES

1 1/2 kilo de pescados de escama, surtidos fileteados
2 bolillos remojados en leche

2 zanahorias
2 cebollas grandes
1 huevo
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Con las cabezas, espinazo y pieles de los pescados prepare en una olla grande un caldo con dos litros de agua y poca sal.

Rebane una cebolla y las zanahorias e incorpórelas al caldo.

Pique finamente la cebolla restante junto con los filetes de pescado. Mézclelos con los bolillos remojados y sazone.

Con las manos húmedas forme albóndigas ovaladas. Agréguelas al caldo cuando esté hirviendo. Deje cocer a fuego lento durante una hora, ligeramente tapado.

Saque las albóndigas con una espumadera y acomódelas en un recipiente hondo, ponga el líquido de la cocción sobre ellas y adorne con rebanadas de zanahoria. El caldo se convertirá en gelatina al enfriarse. Este platillo se sirve frío, y se conserva bien en el refrigerador durante tres semanas.

GALLETAS MARINAS

INGREDIENTES (5 a 8 personas)

1/2 lata de **atún** *(198 gramos cada lata)*
4 tazas de harina
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de polvo para hornear
2 barras de mantequilla (90 gramos cada una)
2 huevos
1 clara de huevo para barnizar
3 cucharadas de crema

PREPARACION

Ponga en un recipiente hondo la mantequilla y bátala hasta que se esponje, luego añada los huevos enteros, siga batiendo y agregue por último la harina cernida con el polvo de hornear y la sal. Amase todo muy bien, batiendo, e incorpore el atún desmenuzado muy finamente (sin el líquido de lata), la crema y siga revolviendo todo muy bien hasta obtener una crema espesa. Colóquela al refrigerador durante una hora luego moldee a mano formando círculos de tres centímetros de diámetro y colóquelos en una charola previamente engrasada con mantequilla. Unte las galletas con clara de huevo para que queden brillantes. Hornee a calor regular (200° C) durante quince a veinte minutos aproximadamente.

PESCADOS EN GELATINA CON SABOR A MAYONESA

INGREDIENTES (5 personas)

500 gramos de filetes gruesos de pescado cortados en cubos
1 sobre de gelatina sin sabor
1 taza de mayonesa
8 papas chicas cocidas y cortadas en mitades
1 cebolla en mitades
2 huevos duros en rebanadas
2 limones en rebanadas
media taza de hierbas de olor desmenuzadas (laurel, tomillo, orégano, perejil)
sal y pimienta negra al gusto

PREPARACION

Ponga al fuego una olla con dos litros de agua. Cuando esté hirviendo coloque las hierbas de olor, la cebolla y los cubos de pescado y sal. Baje a fuego mediano y deje hervir por diez minutos. Con una cuchara perforada quite los cubos de pescado, apártelos y continúe la ebullición del caldo hasta que se reduzca a tres cuartos de litro, luego cuélelo.

Prepare la gelatina disolviendo el contenido del sobre con tres cuartos de litro de caldo de pescado, mezclando bien; añada sal y pimienta. Deje enfriar hasta que se espese un poco, entonces agregue la mayonesa, mezclando perfectamente (lo puede hacer también en la licuadora, obtendrá un caldo de color blanco).

Coloque los cubos de pescado y las papas en un recipiente y vierta encima la mezcla de gelatina y mayonesa cuidando que cubra todo.

Meta en el refrigerador. Se cuajará en dos horas. Sirva frío, adorne con las rebanadas de limón y huevos duros.

PESCADITOS DORADOS DEL MERCADO

INGREDIENTES

1 kilo de filetes de **sierra**
1 taza de harina
3 cucharadas de polvo de hornear
1/2 cucharadita de sal
1 1/4 tazas de agua
1/2 litro de aceite

PREPARACION

Corte los filetes de pescado en larguitos. Bata la harina, el polvo de hornear, sal y agua hasta tener una masa tersa.

A los trozos de pescado póngales un poco de sal por los dos lados, métalos en la masa a que queden bien cubiertos. Fríalos en una cacerola honda con el aceite, a fuego mediano, para que el pescado quede cocido y la cubierta dorada, moviéndolos para que doren parejo.

NOTA. El aceite, puede reutilizarse tres veces, filtrándolo después de cada uso.

HAMBURGUESAS DE PESCADO SECO

INGREDIENTES (5 personas)

500 gramos de pescado seco (tiburón, cazón, etc.)
100 gramos de pan molido
1 vaso de aceite
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de yerbabuena fresca
1 pizca de pimentón
2 dientes de ajo picado
sal y pimienta negra al gusto

PREPARACION

Ponga a remojar el pescado seco en un recipiente durante 12 horas. Cambie el agua 3 o 4 veces durante este tiempo.

Escurra el agua y ponga el pescado seco a hervir, con agua suficiente para que se cubra. Si el agua está demasiado salada, sustitúyala con agua fresca. Baje el fuego y deje cocer con la olla destapada por 20 minutos, hasta que el pescado seco se deshaga. Escúrralo, quite las espinas, y desmenuce con el tenedor. Apártelo.

En una cazuela ponga nueve cucharadas de aceite y el pan molido. Mezcle bien, hasta que el pan absorba el aceite. Incorpore el perejil picado, la yerbabuena, el pimentón, sal y pimienta al gusto. Finalmente añada el pescado seco desmenuzado. Amalgame bien los ingredientes y con las manos ligeramente húmedas forme cinco hamburguesas planas de ocho centímetros de diámetro, y de uno de espesor, cada una aproximadamente.

Caliente el aceite en una sartén gruesa. Agregue el ajo picado y dórelo por dos o tres minutos. Retírelo del aceite y ahí mismo ponga a freír las hamburguesas durante tres minutos por cada lado, aproximadamente manejándolas con cuidado. Cuando estén doradas, colóquelas sobre un platón. Adorne con ramas de perejil.

Sírvalo con salsa de mayonesa o con salsa de tomate rojo.

TIRAS DE PESCADO CON SALSA TARTARA

INGREDIENTES (5 personas)

800 gramos de pescado en filetes cortados en tiras
2 huevos
1 vaso de pan molido
1 taza de mayonesa
8 cucharadas de aceitunas sin hueso y picadas
2 pepinillos encurtidos finamente picados
1/2 cebolla picada
3 ramas de perejil picado
aceite el necesario
sal al gusto

PREPARACION

Lave los filetes, escurra bien y córtelos en tiras. Sazónelos con sal.

Bata los huevos y moje ahí las tiras de pescado, pasándolas luego por el pan molido. Déjelas reposar en un plato, en el refrigerador, mientras prepare la salsa tártara.

Pique las aceitunas, cebolla y perejil y mezcle con la mayonesa y los pepinillos. Rectifique la sal.

Retire las tiras de pescado del refrigerador y fríalas en abundante aceite hasta que se doren por ambos lados. Sírvalas con la salsa tártara.

NOTA. Las tiras doradas se pueden servir también frías con la misma salsa.

TORTITAS DE PESCADO

INGREDIENTES

*1/2 kilo de filetes de cualquier pescado fresco (***palometa, mero, lenguado,** *etc.)*
4 papas medianas
1 cebolla finamente picada
1 manojo de perejil picado
1 huevo
1 taza de aceite
1 pizca de nuez moscada
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Cueza el pescado y desmenúcelo. Apártelo.

Cueza las papas y pélelas. Páselas por el pasapuré.

Coloque todos los ingredientes en un recipiente, añada el huevo, revuélvalo bien y sazone.

Forme tortitas en forma de hamburguesas y fríalas en aceite caliente. Se pueden servir frías o calientes, acompañadas de ensalada.

MEDALLONES DE PESCADO SECO

INGREDIENTES (5 personas)

500 gramos de pescado seco (tiburón, cazón, etc.)
100 gramos de pan molido
1 vaso de aceite de preferencia de oliva
6 ramas de perejil finamente picado
1 cucharada de menta fresca finamente picada
1 cucharadita de pimentón
3 dientes de ajo finamente picado
1 cucharada de perejil picado para adornar
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Desde la víspera ponga a remojar el pescado en un recipiente de vidrio o de esmalte por doce horas aproximadamente. Cambie el agua tres o cuatro veces durante este lapso.

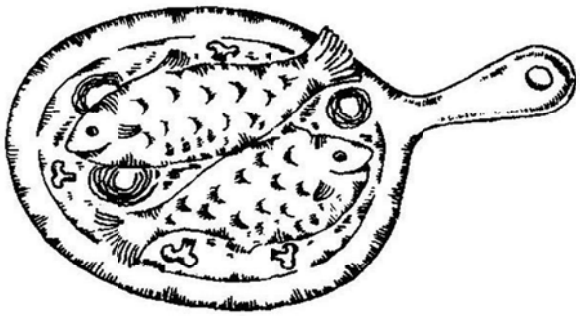
Después escúrralo utilizando una coladera para quitarle el exceso de sal y enjuague bajo el chorro de agua.

Coloque el pescado en una cacerola con agua fría, que sólo lo cubra un poco. Póngala a fuego vivo y cuando dé el primer hervor rectifique el sabor del agua, si está todavía demasiado salada, sustitúyala con agua fresca y deje que empiece a hervir la preparación. Deje cocer a fuego mediano durante veinte o treinta minutos.

Mientras, en un recipiente, mezcle ocho cucharadas del aceite y el pan molido, moviendo muy bien hasta que el pan absorba completamente el aceite.

Escurra el pescado seco, verifique que no tenga espinas y desmenúcelo con un tenedor, colóquelo en un recipiente hondo y agregue el perejil picado, la menta, el pimentón y el pan molido frito. Revuelva bien todos los ingredientes con un tenedor y con las manos húmedas forme los medallones redondos y planos, de ocho centímetros de diámetro.

Caliente el aceite restante en una sartén hasta que empiece a humear ligeramente. Incorpore entonces los dientes de ajo. Deje dorar por dos o tres minutos, luego sáquelos y coloque los medallones. Deje cocer, a fuego moderado, por tres minutos por cada lado, dándoles vuelta con mucho cuidado. Dórelas muy bien, colóquelas sobre un platón y adorne con hojas de perejil.



Guisados, Horneados y Frítos

FILETE DE ABADEJO EN SALSA ROJA DE HIERBAS

INGREDIENTES (5 personas)

3/4 de kilo de filete de **abadejo** *fresco en trozos regulares*
5 tomates rojos, maduros, pelados y picados
6 cebollitas cambray picadas, con parte de su tallo
1 cucharadita de tomillo fesco
1 cucharadita de orégano fresco
1 cucharadita de romero fresco
1 taza de vino blanco seco
2 cucharadas de aceite de oliva
sal al gusto

PREPARACION

Caliente el aceite en una sartén gruesa. Añada las cebollas y las hierbas. Sofría, y vierta el vino, deje hervir hasta que se evapore completamente.

Añada los tomates rojos y deje a fuego alto por 3 a 5 minutos. Ajuste la sal. Apague el fuego y deje reposar mientras prepara el pescado.

Ponga a calentar a fuego alto un comal grueso, cuando esté caliente, baje a fuego regular y vierta unas gotas de aceite; coloque encima los trozos de pescado, por 2 a 3 minutos por cada lado, cuidando que no se peguen. Sírvalo con la salsa encima. Acompañe con papas hervidas.

ADOBO DE ACAMAYAS

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de **acamayas,** *limpias (sin cabeza ni caparazón)*
4 chiles guajillo
3 chiles anchos
3 hojas de laurel
1 vaso de jugo de naranja
1 pizca de cominos
orégano fresco al gusto
2 dientes de ajo
4 cucharadas de aceite
sal al gusto

PREPARACION

Ase los chiles, desvénelos y póngalos en poca agua hirviendo para que se ablanden, muélalos en la licuadora con un poco del agua en que hirvieron y dos dientes de ajo. Cuele muy bien esta mezcla y el chile que quedó en la

coladera vuélvalo a moler con medio vaso de jugo de naranja. Cuélelo nuevamente, aproveche al máximo la pulpa del chile.

Ponga en una cazuela con aceite a fuego mediano y vierta la salsa colada. Deje sazonar y añada el resto del jugo de naranja. Incorpore el laurel, los cominos molidos, el orégano. Al final, agregue la sal. Deje hervir hasta que espese la salsa y, al final, añada las acamayas.

Deje hervir esta preparación a fuego mediano, por 10 minutos, aproximadamente, tiempo suficiente para que se cuezan las acamayas.

ALBACORA EN HOJALDRE

INGREDIENTES (6 personas)

1 **albacora** *entera de kilo y medio, limpia, partida en dos, a lo largo y aparte la cabeza, cola y espinazo*
1 taza de harina
500 gramos de pasta hojaldrada
2 dientes de ajo
2 zanahorias
2 tallos de apio
4 ramas de perejil picado
1 huevo para barnizar
1 vaso de vino blanco seco
2 chiles chipotles desvenados o de lata
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En la cazuela coloque la cabeza, cola y espinazo del pescado junto con el apio, zanahorias (enteras o en trozos) y el perejil. Cubra con agua, agregue hierbas de olor (orégano, laurel, tomillo), sal al gusto y ponga a hervir a fuego mediano, hasta que las verduras estén suaves y el caldo se consuma un poco.

Coloque los costados enteros en el caldo; vierta el vino. Tape la cazuela y deje a fuego mediano de 4 a 7 minutos hasta que el pescado esté medio cocido e impregnado de caldo y vino. Apague el fuego, retírelo cuidadosamente para que no se rompa y déjelo enfriar en un platón mientras prepara la pasta.

La pasta hojaldrada se consigue en panaderías o pastelerías.

Divida la pasta en dos partes iguales, espolvoree con harina una superficie plana y con el rodillo extienda la masa formando un rectángulo. Coloque una de las mitades del pescado, sin jugo. Doble y selle las orillas de la masa. Repita la operación con la otra. Coloque las dos empanadas en un

molde refractario previamente engrasado y barnícelas con el huevo batido. Precaliente el horno a 300° C por 15 minutos, luego baje el fuego a 190° C; coloque el molde y hornee durante 40 minutos aproximadamente, hasta que la pasta se vea dorada.

Aparte prepare el caldo.

Retire la cabeza, cola y espinazo, del caldo y separe toda la carne de la cabeza y la cola. Añada esta pulpa al caldo y deje hervir durante otros 5 a 7 minutos. Agregue los chiles chipotles.

Sirva rebanadas de la empanada. El caldo se sirve aparte en tazas.

SPAGHETTI ALLE VONGOLE

(ESPAGUETI CON ALMEJAS)

INGREDIENTES

1 1/2 kilo de **almejas** *(cualquier tipo de* **almeja** *de tamaño chico)*
1/2 kilo de espagueti
1/2 kilo de tomates rojos
1 diente de ajo
1 cebolla chica
2 ramas de perejil picado
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave las almejas y póngalas en una cacerola con un litro de agua hasta que hierva. Reserve el agua en que se cocieron y saque las almejas de sus conchas.

Caliente el aceite en una sartén y fría el ajo y la cebolla picada, cuando estén dorados, añada los tomates rojos molidos y colados, sal y pimienta. Agregue el perejil picado y parte del agua de las almejas. Deje cocer, a fuego lento y al final añada las almejas.

Cueza el espagueti en bastante agua hirviendo, con sal. Retírelo del agua, escúrralo y vierta encima la salsa. Sirva de inmediato.

ALMEJAS AL VAPOR

INGREDIENTES (5 personas)

60 **almejas pismo** *(calcule una docena por persona)*
1 barra de mantequilla (90 gramos)
2 limones (el jugo)
1 cucharada de salsa inglesa

pimienta al gusto
3 ramas de perejil picado

PREPARACION

Limpie cuidadosamente las almejas, quite la arena con una escobetilla, y lave bajo el chorro de agua.

Ponga las almejas sobre una rejilla en un recipiente hondo que contenga una taza de agua. No utilicie sal, las almejas ya la contienen. Tape bien y cuézalas al vapor durante diez o quince minutos, o hasta que se abran.

A los cuatro minutos deles la vuelta para se cuezan de manera uniforme.

Sáquelas con una espumadera y sírvalas con esta salsa:

Preparación de la salsa

En un recipiente mezcle los siguientes ingredientes: una taza del caldo en que se cocieron las almejas (colado), la mantequilla, el limón y la salsa inglesa, condimente con la pimienta.

Espolvoree las almejas con el perejil y sirva con la salsa caliente.

ANCHOVETAS RELLENAS

INGREDIENTES (5 personas)

800 gramos de **anchovetas, manjúas** *o* **sardinas** *frescas*
2 huevos batidos
200 gramos de queso añejo salado
1 vaso de aceite
1/2 vaso de harina
1/2 vaso de pan molido

PREPARACION

Abra las anchovetas por debajo del vientre, extraíga las vísceras, el espinazo y retire la cabeza. Lave bien bajo el chorro de agua, le quedarán los filetes de anchoveta en forma de mariposa.

Coloque dentro de cada anchoveta un pedacito de queso añejo. Cierre los pescaditos, de manera que tengan su forma original. Páselos por harina, huevo batido y luego en pan molido.

Aparte, caliente el aceite y cuando esté humeando, incorpore los pescados cuidando que no se rompan.

Dórelas por ambos lados y sírvalas inmediatamente con salsa mexicana picante.

RANAS CON MAYONESA Y SALSA DE PEREJIL

INGREDIENTES (5 personas)

10 pares de **ancas de rana**
1/2 litro de leche
2 cucharadas de pimentón en polvo
harina la necesaria
aceite para freír
sal al gusto

Salsa

1 taza de mayonesa preparada
2 cucharadas de cebolla finamente picada
1 limón (el jugo)
2 cucharadas de perejil finamente picado
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave las ancas de rana bajo el chorro de agua. Séquelas con un paño y colóquelas en un recipiente que contenga la leche, dos cucharadas de pimentón y sal. Deje reposar por media hora.

Saque las ancas, enharínelas, y póngalas a freír en aceite muy caliente, por cinco minutos. Cuando estén doradas por ambos lados, colóquelas sobre papel absorbente. Sírvalas con la salsa.

Mientras prepare la salsa

Mezcle batiendo los siguientes ingredientes: la mayonesa, cebolla picada, jugo de limón y el perejil. Rectifique la sal y pimienta.

NOTA. Para preparar este platillo, puede utilizar ranas frescas o congeladas.

ANCAS DE RANA A LA HORTELANA

INGREDIENTES (5 personas)

20 pares de **ancas de rana**
1 vaso de vinagre
1 taza de harina
1 barra y media de margarina o mantequilla (135 gramos)
5 dientes de ajo finamente picados
4 ramas de perejil finamente picado

1 taza de crema fresca
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave las ancas de rana bajo el chorro de agua. Póngalas en un recipiente que contenga la mezcla de un vaso de agua y un vaso de vinagre. Déjelas remojar por una hora.

Escurra las ancas, sazónelas con sal y pimienta, páselas por harina y sacúdalas para eliminar la harina sobrante.

Dore una barra de margarina o mantequilla en una sartén, ponga las ancas de rana en la mantequilla caliente, y dórelas por ambos lados a fuego lento, colóquelas sobre el papel absorbente.

Aparte, derrita el resto de la mantequilla en una cacerola pequeña y añada los ajos picados hasta que se doren ligeramente.

Incorpore la crema y deje espesar la salsa a fuego lento, durante cinco minutos. Espolvoree con sal y pimienta y agregue el perejil picado.

Ponga las ancas de rana en un platón, vierta encima la salsa caliente, y adorne con rodajas de limón.

RANAS A LA LERMA

INGREDIENTES (5 personas)

8 pares de **ancas de rana**
2 chiles serranos
1 chile pasilla
4 dientes de ajo
1 rama de epazote
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave las ancas de las ranas bajo el chorro de agua, séquelas y enharínelas, luego sacúdalas para quitar el exceso. Ponga a freír en una sartén con aceite los dientes de ajo, sin dejar que se doren, y agregue las ancas y fríalas por ambos lados. Retire la sartén de la lumbre y saque las ancas. Colóquelas sobre papel absorbente. Tápelas para mantenerlas calientes.

Aparte tueste el chile pasilla, desvénelo y quítele la piel y las semillas. Lícuelo con un vaso de agua, y las hojas de epazote, vierta esta preparación en una cacerola. Añada un vaso de agua más e incorpore los chiles serranos enteros y las ancas de rana, ponga sal y pimienta y deje hervir por 10 minutos, a fuego mediano.

ATUN MARINADO EN SALSA DE SOYA

INGREDIENTES (4 personas)

4 rebanadas de **patudo, albacora** *o* **atún** *(con piel y la espina central)*
2 dientes de ajo finamente picados
4 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de jerez seco
2 cucharadas de vinagre blanco
1 trozo pequeño de jengibre fresco
1 cucharada de harina de maíz "maizena" disuelta en una cucharada de agua
hojas de cilantro para adornar
sal al gusto

PREPARACION

Mezcle la salsa de soya, el vinagre, jerez, ajo, sal y jengibre. Ponga a reposar los filetes en esta salsa por lo menos media hora en el refrigerador.

Después vierta la salsa en una cazuela chica y póngala a fuego regular hasta que hierva, agregue la harina de maíz "maizena" disuelta en agua y mueva con una pala hasta que espese la salsa. Apártela.

Ase las rebanadas de pescado sobre una plancha o comal caliente untado con aceite, de tres a cinco minutos por cada lado, bañándolas generosamente con la salsa.

Sirva las rebanadas con el resto de la salsa y adorne con hojas del cilantro.

REBANADAS DE ATUN A LA KIEV

INGREDIENTES (5 personas)

5 rebanadas gruesas de **atún**
2 huevos duros, picados finamente
2 cucharadas de eneldo fresco, finamente picado
1/4 de litro de crema agria
100 gramos de queso fresco y rallado
2 limones (el jugo)
8 papas cocidas en rebanadas
sal al gusto

PREPARACION

Unte las rebanadas con el jugo de limón y deje reposar por media hora. Colóquelas en un molde refractario, previamente engrasado con aceite;

acomode encima las papas, los huevos duros y cubra todo con la crema agria. Espolvoree con el eneldo fresco y rectifique la sal. Esparza el queso rallado y meta al horno precalentado a 200° C por treinta minutos, aproximadamente, hasta que el queso se gratine.

REBANADAS DE ATUN EN SALSA AL ESTILO SICILIANO

INGREDIENTES (6 personas)

6 rebanadas de atún
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla mediana en rebanadas
4 tomates rojos sin piel, sin semilla y picados
6 aceitunas sin hueso
1 pimiento rojo, en rajas
3 dientes de ajo picados
2 chiles de árbol picados
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Coloque las rebanadas de atún en un molde refractario para horno, previamente engrasado.

En una sartén caliente el aceite y dore ligeramente los ajos y la cebolla; agregue los tomates rojos, el pimiento rojo, los chiles y sazone con sal y pimienta. Deje a fuego mediano durante cinco minutos y agregue las aceitunas. Vierta esta salsa sobre las rebanadas de atún, coloque en el horno precalentado a 200° C y hornee durante 30 minutos aproximadamente.

FILETE DE BAGRE A LA NARANJA

INGREDIENTES

6 filetes gruesos de bagre *o* chihuil
1/2 taza de jugo de naranja
1/2 cucharada de raspadura de cáscara de naranja
2 chiles anchos
2 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Espolvoree los filetes con sal y pimienta. Colóquelos en un refractario previamente engrasado con un poco de aceite. Ase los chiles, desvénelos, quíteles las semillas, y córtelos en tiras.

En una sartén, caliente una cucharada de aceite y fría ligeramente los chiles, retire la sartén del fuego y guarde la grasa. Mezcle en un recipiente el jugo y la raspadura de naranja, y los chiles con el aceite en que se doraron. Vacíe esta mezcla sobre los filetes. Cubra el refractario con papel aluminio y métalo al horno precalentado a 190° C durante diez o quince minutos o hasta que el pescado esté cocido.

BAGRE CON TOCINO AL ESTILO NORTEÑO

INGREDIENTES (6 personas)

6 filetes de **bagre** *o* **chihuil**
12 tiras delgadas de tocino
1 taza de harina
4 cucharadas de "maizena"
1 huevo
1/2 taza de leche
6 rebanadas de limón
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una sartén grande dore el tocino (sin aceite). Retire la sartén del fuego, aparte su grasa y retire las tiras de tocino. Escúrralas sobre papel absorbente.

Espolvoree los filetes del pescado con sal y pimienta. En un recipiente hondo mezcle la harina y la "maizena". Bata el huevo y mezcle con la leche y vierta en la harina. Mezcle muy bien. Caliente la sartén con la grasa del tocino, cubra los filetes de pescado con la mezcla de harina y huevo y fríalos durante cuatro a seis minutos por cada lado, hasta que estén dorados. Sirva con las tiras de tocino y las rebanadas de limón.

CHILES POBLANOS RELLENOS DE BAGRE

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de filete de **bagre**, *en trozo*
6 chiles poblanos, asados, limpios, sin piel ni semillas
1/4 de litro de crema de leche
1 cebolla
4 ramas de epazote fresco
1 diente de ajo
hierbas de olor
sal al gusto

PREPARACION

Ponga a cocer el pescado en medio litro de agua con media cebolla, sal y hierbas de olor. Cuando esté cocido, retírelo del agua por cinco minutos; desmenúcelo.

En una sartén con un poco de aceite, acitrone media cebolla y el ajo previamente picados, añada la carne del pescado y agregue sal si es necesario. Rellene con esto los chiles y colóquelos en un platón.

Aparte vacíe la crema en una olla pequeña, ponga a fuego suave con hojas de epazote bien lavado. Cuando dé el primer hervor vacíe sobre los chiles y adorne con ramas de epazote.

NOTA. Al pescado puede agregársele una lata chica de granos de elote.

CAZUELA DE BARRACUDA CON CHILE GUAJILLO

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de filete de **barracuda** *o* **corvina,** *partido en cubos*
4 chiles guajillos limpios, sin venas ni semillas
2 papas peladas y cortadas en tiras
1 pimiento morrón, partido en cuadros o rajas
1/2 cebolla picada
1 tomate rojo mediano picado
1 clavo de olor
1 diente de ajo picado
1 rama de perejil picado
1 trozo de canela en rama
hierbas de olor
aceite el necesario
sal al gusto

PREPARACION

En un poco de agua ponga a hervir los chiles guajillo con un trozo de canela en rama, hasta que suavicen; después líquelos y apártelos.

En una sartén con aceite ponga a sofreír, a fuego mediano, la cebolla picada, el ajo, las papas en tiras; el pimiento morrón con el clavo y las hierbas de olor. Baje a fuego lento y agregue una taza de agua. Sazone con sal y pimienta y agregue perejil. Deje hervir hasta que la papa esté cocida. Vierta el chile guajillo molido y los cubos de la barracuda. Tape la sartén y deje hervir a fuego suave hasta que el pescado esté cocido.

BESUGO A MI MANERA

INGREDIENTES (5 personas)

1 **besugo** *o* **conejo** *de kilo y medio*
1 vaso de vino blanco seco
2 tomates rojos en rebanadas
2 ramas de perejil picado
50 gramos de mantequilla o margarina
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Pida al pescadero que quite las escamas, vacíe y limpie el besugo. Lávelo bien y séquelo con un paño antes de empezar a preparar el guiso.

Coloque el pescado en un molde refractario previamente engrasado. Espolvoreelo con sal y pimienta y coloque encima las rodajas de tomate rojo. Vierta el vino blanco y distribuya trocitos de mantequilla sobre el besugo.

Caliente el horno a 250° C durante quince minutos. Meta el refractario al horno y deje cocer treinta minutos, aproximadamente. Cuando el pescado esté cocido, antes de servirlo, espolvoree con el perejil picado.

BONITO CON SU SALSA PARA ARROZ O PASTA

INGREDIENTES (5 personas)

3/4 de kilo de filetes de **bonito** *o* **atún** *cortados en cubos regulares*
6 tomates rojos, maduros, pelados y picados
1 cebolla mediana finamente picada
1 cucharadita de orégano fresco (1/2 si es seco)
3 dientes de ajo picados
1 vaso de vino blanco seco
1 cucharada de "granulado de pollo"
2 tazas de arroz (o 1/2 kilo de espagueti)
2 chiles de árbol (opcional)
3 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una olla con el aceite caliente, acitrone a fuego mediano el ajo y la cebolla. Después agregue los chiles enteros o partidos; vierta el tomate rojo, el orégano desmenuzado, el vino y "el granulado de pollo". Deje sazonar durante cinco o diez minutos y agregue el pescado. Deje hervir por otros cinco minutos más.

Aparte, prepare el arroz o la pasta, vierta encima el pescado en salsa y espolvoree con bastante pimienta.

CABRILLA RELLENA DE OSTIONES

INGREDIENTES (8 personas)

1 1/2 kilos de **cabrilla** *o* **baqueta** *limpia, preparada para rellenar*
1 barra de mantequilla o margarina (90 gramos)
2 dientes de ajo finamente picado
1 cebolla chica picada
1 frasco de **ostiones** *en su jugo*
4 cucharadas de pan molido
3 ramas de cilantro picado
2 chiles serranos picados
sal al gusto

PREPARACION

Derrita media barra de mantequilla en la sartén y fría el ajo y la cebolla. Vierta los ostiones con su jugo (si son grandes, pártalos en dos). Añada el pan molido, el cilantro, chiles serranos y deje, a fuego suave, hasta que el líquido se consuma. Sazone al gusto y deje entibiar. Rellene con esto el pescado y cierre la orilla con palillos. Póngalo en una charola de horno o molde refractario. Coloque trozos de mantequilla encima y póngalo en el horno precalentado a 190° C durante 60 o 90 minutos aproximadamente, hasta que esté cocido.

CALAMARES RELLENOS "RICAMITO"

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de **calamares** *de tamaño mediano*
1/2 kilo de hueva de cualquier, pescado chico(**gurrubata, lisa** *u otro tipo)*
4 huevos
2 tomates rojos
10 aceitunas sin hueso
1 cucharada de pastas
hierbas de olor
3 ramas de cilantro picado
1 trozo de canela en rama
1 trozo de cebolla
1 diente de ajo
1 pizca de azúcar
harina la necesaria
sal

PREPARACION

En agua hirviendo con un trozo de cebolla, hierbas de olor y sal, ponga a cocer los calamares lavados y limpios (20-30 minutos,aproximadamente).

Retire los calamares del agua y pique los tentáculos; deje el cuerpo entero. Muela los tomates rojos en la licuadora, junto con el ajo, el cilantro, la canela y sal. Ponga a calentar un poco de aceite en una sartén y vacíe la mezcla de la licuadora, si desea puede colarla. Deje cocinar a fuego suave. Lave las huevas, si son grandes pártalas en trozos, de tamaño apropiado para rellenar los calamares y póngalas a cocer en el caldillo de la sartén. Añada las aceitunas, las pasitas, los tentáculos de los calamares y una pizca de azúcar. Deje hervir a fuego lento hasta que todo se reduzca a una pasta. Rellene con esto los calamares uno a uno y ciérrelos. Espolvoréelos con harina (poca). Bata las claras a punto de nieve, añada las yemas y mezcle cuidadosamente. Reboce los calamares. Ponga a calentar suficiente aceite y coloque uno o dos calamares rebozados. Fríalos por ambos lados y escúrralos sobre papel absorbente. Sírvalos calientes, se acompañan de ensalada fresca.

CALAMARES EN SALSA DE TOMATE ROJO

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de **calamares**
5 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
4 cebollas picadas
3 dientes de ajo
400 gramos de tomates rojos, maduros, pelados y picados grueso
1 1/2 taza de vino blanco seco
hierbas de olor
pimentón molido
sal, pimienta negra y pimienta de cayena al gusto

PREPARACION

Limpie los calamares, quite los intestinos, el cartílago transparente y la bolsa de tinta, voltee el calamar, de adentro hacia afuera (como un calcetín), lávelo bajo el chorro de agua y córtelo en aros finos.

Caliente el aceite en una sartén y fría los calamares, a fuego bajo, unos 15 minutos. Sáquelos con una espumadera y apártelos.

En la misma sartén acitrone la cebolla, agregue los ingredientes restantes y cuando empiece a hervir baje el fuego, dejándolo otros 20 minutos.

Cuele la salsa, añada los calamares y cueza a fuego lento hasta que los calamares estén blandos, 30 minutos, aproximadamente.

BROCHETAS DE CAMARON Y HONGOS

INGREDIENTES (5 personas)

400 gramos de **camarones** *grandes, crudos, limpios*
1 vaso de vino blanco seco
8 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de cebolla finamente picada
1/2 cucharadita de pimienta blanca
15 champiñones grandes partidos en dos
sal al gusto

PREPARACION

Limpie los camarones, quite la vena negra y el caparazón, lave bajo el chorro de agua y colóquelos en un recipiente de vidrio con los siguientes ingredientes: jugo de limón, vino, cebolla, sal y pimienta. Mezcle bien y deje reposar en el refrigerador por una noche.

Al día siguiente agregue los hongos, deje en la preparación por diez minutos, luego escurra todo. Ensarte los ingredientes en las brochetas alternándolas y terminando con los camarones.

Ponga a calentar un comal y ase las brochetas durante diez minutos aproximadamente, dándoles vuelta, de vez en vez.

Colóquelas en un platón y sirva caliente.

LOS TRADICIONALES ROMERITOS CON TORTAS DE CAMARON O MACHACA DE PESCADO

INGREDIENTES (10 personas)

250 gramos de **camarón** *seco, molido o machaca de pescado*
1/2 kilo de romeritos limpios
10 nopales
1/2 kilo de papas chicas
100 gramos de **camarones** *secos enteros (opcional)*
5 huevos enteros
250 gramos de mole en polvo o pasta (el mole en polvo es de mejor calidad, generalmente)
50 gramos de ajonjolí
1/2 cebolla
1/2 tortilla seca
1 diente de ajo
10 pimientas negras
1 clavo de olor

1 trozo pequeño de canela en rama
1 cucharada sopera de anís (especia)
2 cucharadas soperas de cacahuate limpio
1 taza de aceite o manteca
5 ramas de cilantro
1 pizca de cominos
aceite o manteca

PREPARACION

En bastante agua hirviendo, con un trozo de cebolla y una rama de cilantro, ponga a cocer los romeritos limpios y lavados.

Por separado ponga a hervir las papas con todo y cáscara, bien lavadas, durante 15-20 minutos, hasta que estén blandas, y los nopales picados en cuadros o tiras; estos últimos con un trozo de cebolla y una rama de cilantro.

Si desea agregar camarón seco, límpielos retirando las patas y las cabezas y póngalos a hervir en bastante agua durante 15 minutos; aparte esta agua, que se utilizará.

PROCEDA A LA PREPARACION DE LAS TORTAS

En una fuente coloque el camarón en polvo o la machaca de pescado, añada los huevos y bata ligeramente.

En la cazuela donde va a preparar el guiso, ponga a calentar el aceite o la manteca; cuando esté caliente, vierta una cucharada sopera llena de la mezcla. Puede freír varias tortitas a la vez, dejando que doren de ambos lados. Ponga a escurrir las tortitas en papel absorbente.

PREPARE LA SALSA DE MOLE

En una sartén sin grasa, tueste el ajonjolí y el cacahuate moviéndolos constantemente para que no se quemen. Apártelos. Ponga dos cucharadas de aceite en la misma sartén y dore el anís, la pimienta, el clavo, la canela, un diente de ajo, un trozo chico de cebolla, los cominos y la media tortilla dura.

Retire todo de la sartén, y muévalo junto con el cacahuate y el ajonjolí, de forma que quede una pasta (lo puede hacer en el molcajete o en la licuadora con un mínimo de agua).

En la cazuela donde se doraron las tortas y con la misma grasa caliente, fría la pasta de especias moviendo con una pala, para que no se pegue. Agregue el mole sin dejar de mover. Poco a poco vierta el agua en que cocieron los camarones secos (colada). Si no usa camarón seco, agregue agua simple. Mueva constantemente hasta que el mole quede del espesor deseado. Apague el fuego.

PREPARE LAS VERDURAS

Una vez cocidos los romeritos, escúrralos y con las manos tome cantidades regulares. Oprímalos para sacarles toda el agua, forme bolas y píquelas.

Quítele la piel a las papas y pártalas en dos si son chicas o en cuadros, si son grandes. Escurra los nopales y apártelos.

FINALMENTE

Ponga a fuego lento la cazuela con el mole, añada los romeritos, los nopales, las papas, los camarones sin cáscara y las tortitas. Déjelo hervir suavemente. Verifique si tiene sal suficiente. No ponga sal sin antes probar. Deje hervir durante 15 minutos, aproximadamente.

NOTA. Los romeritos, las papas y los nopales pueden cocerse un día antes. También el mole puede prepararse en la víspera.

BROCHETAS DE CAMARON

INGREDIENTES (5 personas)

300 gramos de **camarones** *crudos, de tamaño mediano o grande, pelados y limpios*
300 gramos de tocino en rebanadas gruesas cortadas en cuadritos
3 pimientos verdes, cortados en cuadros
2 cebollas medianas, en trozos
300 gramos de queso chihuahua, en trozos
sal al gusto

PREPARACION

Ensarte, alternando los siguientes ingredientes en las brochetas: los camarones, queso, tocino, cebolla y pimiento morrón. Póngale sal y áselas sobre un comal por unos minutos hasta que se quemen un poco las orillas.

Colóquelas en un refractario, de tal manera que las puntas de las brochetas se apoyen sobre los bordes del refractario. Métalo a horno precalentado a 300° C durante diez o quince minutos.

CANGREJOS ENDIABLADOS

INGREDIENTES (5 personas)

20 **cangrejos**
2/3 de una barra de mantequilla
4 cucharadas de harina

3 vasos de leche
1 cucharada de mostaza
2 cucharadas de salsa inglesa
1 cucharada de cebolla picada
2 cucharadas de perejil picado
pan molido
3 chiles serranos finamente picados
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga a cocer los cangrejos en agua hirviendo, con sal durante quince minutos, aproximadamente.

Quite toda la carne que contiene, del interior y de las pinzas. Aparte algunas pinzas para decorar, y los caparazones para rellenarlos.

PREPARE EL RELLENO:

Con la harina, mantequilla y la leche, prepare una salsa blanca, y cuézala a "baño maria".

Cuando empiece a espesar, añada la mostaza, salsa inglesa, cebolla, el chile, perejil. Siga la cocción a "baño maria", mezclando de cuando en vez, durante diez minutos.

Añada la pulpa de los cangrejos, y mueva con cuidado para que no se desbarate.

Agregue sal, pimienta y rellene con esta preparación las conchas.

Colóquelas en un molde refractario engrasado con aceite, espolvoree con pan molido y hornee a 250° C durante 20-30 minutos.

Sirva caliente.

CARPA EN VERDURAS

INGREDIENTES (8 personas)

1 **carpa** *de kilo y medio en rebanadas*
1 pimiento morrón rojo
2 zanahorias
1 tallo de apio
2 cebollas
3 tomates rojos
4 papas medianas
200 gramos de chícharos limpios
200 gramos de habas verdes limpias
3 ramas de perejil picado
1 hoja de laurel

aceite el necesario
sal, pimienta y azúcar al gusto

PREPARACION

Ya limpio y escamado el pescado, rebánelo y espolvoréelo con sal. Déjelo reposar durante una hora en el refrigerador, incluya la cabeza.

Corte las verduras en trozos (pimiento morrón, zanahorias, apio, cebollas y papas) y frialas en una cacerola con aceite. Añada los tomates rojos, previamente pelados y picados, agregue los chícharos, las habas verdes, el laurel, azúcar (una pizca), sal y pimienta. Deje cocinar, a fuego bajo, durante diez minutos. Coloque las verduras y el pescado en un molde refractario previamente engrasado.

Cubra con papel aluminio y meta en el horno precalentado a 190° C, durante 8 minutos, aproximadamente.

Retire el papel y deje dorar durante otros veinte minutos. Sirva frío o caliente, adornando con el perejil.

ALBONDIGAS DE CARPA Y SIERRA EN SALSA VERDE

INGREDIENTES (8 personas)

750 gramos de filetes de **sierra**
750 gramos de filetes de **carpa** *o* **botete**
cabeza, y espinazo de los pescados
2 huevos
2 cebollas picadas
1 bolillo duro
1/2 taza de agua helada
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

Para la salsa

10 tomates verdes
2 ramas de yerbabuena, finamente picadas
4 ramas de cilantro, picadas
1/2 cebolla chica
4 chiles serranos
1 diente de ajo
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave las cabezas y los espinazos y póngalos a hervir en aproximadamente medio litro de agua con un trozo de cebolla, el diente de ajo, sal, pimienta

y hierbas de olor, a fuego suave. Deje hervir durante veinte minutos, y apague el fuego.

Mientras, pique finamente, o muela, la carne de los pescados (crudos) cuidando de retirar cualquier espina. Coloque en un recipiente hondo.

En una sartén, con aceite caliente, dore las cebollas picadas, retírelas y añada a la pulpa de pescado, junto con los huevos, el bolillo remojado y exprimido con anterioridad, sal y pimienta. Forme una masa suave, agregando, poco a poco, el agua helada. Deje reposar.

Retire la cabeza y espinazo del caldo. Muela en la licuadora los tomates verdes partidos en cuatro, un trozo de cebolla, los chiles y sal, con un poco del caldo de pescado. En una cacerola caliente un poco de aceite y vierta la salsa verde colada. Deje freír por tres ó cuatro minutos y póngale sal. Vierta el caldo de pescado colado, deje que empieze a hervir y baje el fuego. Forme albóndigas con las manos húmedas y coloque una a una, con cuidado en la salsa hirviente. Añada el cilantro y las hojas de yerbabuena picadas. Deje hervir durante quince o veinte minutos. Sirva caliente con tortillas.

CARPA EN CERVEZA No. 1

INGREDIENTES (6 personas)

1 **carpa** *de kilo y medio*
1/2 cebolla picada
2 dientes de ajo machacados
100 gramos de champiñones picados
1/2 litro de cerveza (dos botellas)
5 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Corte en rebanadas la carpa limpia de escamas, espinazo y vísceras. En una cacerola con aceite caliente acitrone la cebolla, añada el ajo machacado y los champiñones. Encima ponga las rebanadas de pescado, incluya la cabeza y la cola, las que dan un sabor especial al guisado. Espolvoree con sal y pimienta suficiente. Vierta la cerveza y deje hervir a fuego vivo, para que se consuma un poco el líquido. Cuando el pescado esté cocido, retire la cacerola del fuego. Separe las rebanadas, la cabeza y la cola y coloque todo en un platón.

Regrese la cacerola al fuego, deje hervir la preparación por otros dos o tres minutos, luego cuele la salsa sobre el pescado.

CARPA EN CERVEZA No. 2

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de filetes de **carpa**, *cortados en cubos*
1/2 barra de mantequilla o margarina (45 gramos)
2 botellas de cerveza clara
5 cucharadas de harina
4 hojas de laurel
5 pimientas negras enteras
1 cucharadita de comino machacado
pimienta negra en polvo
sal al gusto

PREPARACION

Corte los filetes de carpa en cubos grandes (tres centímetros cada uno). Póngales sal y pimienta negra en polvo.

Cubra los cubos con la harina y sacúdalos para quitar el excedente.

En una cazuela derrita la mantequilla y fría los trozos, hasta que se doren. Vierta la cerveza, incorpore las hojas de laurel, las pimientas negras enteras, el comino y deje cocer, a fuego mediano, por veinte o treinta minutos.

Con una cuchara perforada saque los trozos del líquido y escurra. Sirva con arroz blanco, ruedas de limón y salsa verde mexicana.

CARPA A LAS BRASAS

INGREDIENTES (5 personas)

1 **carpa** *o* **botete** *de kilo y medio*
150 gramos de champiñones, limpios, partidos a la mitad
600 gramos de tocino en tiras delgadas
4 ramas de perejil picado finamente
pimienta negra quebrada al gusto
8 papas chicas enteras con cáscara
sal al gusto

PREPARACION

Limpie la carpa de la siguiente manera: escámela, quítele las vísceras y las aletas, ráyela, cortándole bastantes surcos diagonales a cada lado; las tajadas tienen que ser profundas, hasta casi llegar al espinazo. Lave bajo el chorro del agua y seque muy bien.

Rellene las rayaduras con el tocino y champiñones. Si le queda algo de estos dos ingredientes, colóquelos dentro del pescado. Espolvoree con el

perejil, sal y pimienta negra y envuélvala con papel de aluminio junto con las papas chicas, y cierre las orillas.

Coloque la carpa sobre las brasas; éstas ya sean de carbón o leña deberán estar blancas por fuera y por dentro al rojo vivo. Coloque una parrilla de rejas a unos seis centímetros de las brasas y acomode encima el papel aluminio. Como el pescado está envuelto, lo puede colocar también directamente sobre las brasas.

CARPA A LA ORIENTAL

INGREDIENTES (6 personas)

1 **carpa** *entera de kilo y medio*
1 cebolla
2 rabos verdes de cebolla o cebollín
2 cucharadas de harina
1 vaso de vino blanco seco
2 hojas de laurel
2 limones (su jugo)
2 ramas de perejil picado
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Solicite al pescadero que limpie, escame la carpa y la corte en rebanadas de tres centímetros de ancho cada una. Pida también la cabeza y la cola. Unte con jugo de limón todo el pescado y déjelo reposar en el refrigerador durante una hora.

En una cacerola con aceite caliente, sofría la cebolla y los rabos picados, añada la harina sin dejar de mover con una palita, vierta medio vaso de agua y medio vaso de vino. Incorpore el perejil, el laurel, sal y pimienta y un chorro más de aceite. Baje a fuego lento y deje la preparación hasta que empiece a hervir.

Ordene en la cacerola las rebanadas, la cola y la cabeza, dándole forma de pescado entero. Agregue el resto del vino blanco y deje hervir todo a fuego moderado.

Cuando el pescado se haya cocido (20 a 30 minutos aproximadamente) retire las piezas que componen el pescado, y colóquelas en un platón dándole nuevamente la forma de pescado.

Deje hervir el líquido, hasta que se reduzca a una tercera parte de la cantidad inicial. Retire la cacerola del fuego, cuele el líquido agregando otro chorrito de aceite. Vierta sobre el pescado.

Deje enfriar hasta que cuaje. Adorne con ramitas de perejil.

CARACOL DE MAR SALTEADO

INGREDIENTES (6 personas)

1/2 kilo de **caracol** *sin concha*
2 dientes de ajo enteros
2 dientes de ajo picados
3 ramas de perejil finamente picado
1/4 de taza de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Quite la parte oscura de la carne de caracol, utilizando un cuchillo sin filo. Le quedará la pulpa blanca (también la puede dejar, según su gusto, ya que el sabor no es desagradable).

Ponga en una sartén el aceite y dore los ajos enteros, al dorarse apártelos, ya que demasiado quemados amargan el sabor del guiso.

Añada los ajos picados, el perejil, y el caracol partido en trozos.

Fría de tres a cinco minutos y sirva con ruedas de limón.

ROLLITOS DE CAZON

INGREDIENTES (5 personas)

5 filetes de **cazón**
2 cucharadas de mantequilla
1/2 cebolla picada
5 rebanadas de tocino cortado en cuadritos
2 tomates rojos pelados y picados
1 cucharada de pan rallado
1 vaso de leche
2 ramas de perejil picado
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Caliente la mantequilla en una sartén gruesa, con tapa y fría el tocino y la cebolla por unos minutos.

Agregue los tomates rojos y el pan rallado, sazone con sal y pimienta.

Forme rollitos con los filetes de cazón sujetándolos con palillos, y colóquelos en esta mezcla, añada la leche, tape y cueza durante 20 minutos, a fuego bajo.

Sirva de inmediato adornando con perejil picado.

RECETA TRADICIONAL DE PAN DE CAZON

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de filetes de **cazón**
3 tomates rojos grandes y maduros
1 taza de manteca
18 tortillas gruesas
2 cebollas
3 chiles habaneros
2 tazas de frijoles refritos
epazote y sal al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir agua con sal, una rama de epazote y un trozo de cebolla, cuando dé el primer hervor agregue los filetes de cazón dejándolos hasta que se suavicen. Una vez cocidos, desmenúcelos. Agregue sal y epazote picado.

En la licuadora, muela el tomate rojo; rebane cebolla y fría en un poco de manteca, con los chiles habaneros asados, sin semillas y partidos. Agregue más epazote picado y deje hervir hasta que espese. Incorpore el cazón desmenuzado y deje a fuego lento tres minutos. Rellene las tortillas con los frijoles levantando la parte delgada con un cuchillo sin filo.

Ponga a calentar manteca y sofría las tortillas una a una. Coloque una tortilla sofrita en un plato y encima la salsa con el cazón. Repita la operación formando los platillos de cada comensal con tres tortillas, una sobre la otra, para cada persona.

CAZON A LA CAMPECHANA

INGREDIENTES (6-8 personas)

1 1/2 kilo de **cazón** *en rebanadas*
4 tomates rojos
1 diente de ajo
1/2 cebolla en rodajas
20 hojas de epazote finamente picadas
2 chiles güeros asados
aceite el necesario
sal al gusto

PREPARACION

Cueza el cazón en rebanadas diez minutos en agua con sal. Sáquelo y déjelo enfriar. Quítele la piel.

Aparte ase los tomates rojos, pélelos y píquelos. Fría en un poco de aceite el diente de ajo y retírelo. Acitrone en el mismo aceite la cebolla, agregue el tomate rojo picado, y cueza hasta que quede una salsa espesa. Incorpore las hojas de epazote picadas finamente. Deje sazonar. Añada el cazón y los chiles güeros previamente asados y deje hervir quince minutos, a fuego lento.

CAZON DEL GOLFO

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de filetes de **cazón** *(5 filetes)*
1/2 kilo de tomate rojo
una rama de epazote
2 cucharadas de manteca
1 cebolla grande en rebanadas delgadas
hojas de epazote al gusto
1 chile serrano
sal al gusto

PREPARACION

Ponga a cocer en el agua el cazón con sal y la rama de epazote. En la manteca acitrone la cebolla, agregue las hojas de epazote, el chile, los tomates rojos pelados y picados y la sal; cuando se espesa la salsa póngale los filetes de cazón y el caldo en el que se cocieron; deje hervir a fuego mediano hasta que sazone y espese.

Adorne con hojas de epazote.

CAZON SALTEADO CON PIMIENTOS MORRONES VERDES

INGREDIENTES (5 personas)

3/4 de kilo de **cazón** *en filetes*
3 cucharadas de harina
2 rebanadas de tocino
1/2 pimiento verde cortado en rebanadas
4 cucharadas de aceite
3 tomates rojos cortados en cuartos
1/2 taza de queso fresco rallado
sal, pimienta, orégano y tomillo al gusto

PREPARACION

Muela el orégano y el tomillo y mézclelos con la harina, sal y pimienta. Con ésto enharine los filetes por ambos lados.

En la mitad del aceite, fría la mitad del tocino, pimiento y las rebanadas de pescado, cuidando que no se rompan, y se doren por los dos lados. Sáquelo de la sartén, y apártelo.

Fría los tomates rojos en el mismo aceite y cuando estén ya de color naranja, introduzca nuevamente el pescado. Sazone con pimienta y sal, e incorpore el queso rallado. Tape unos momentos, y sirva de inmediato.

CORVINA EN PIMIENTA

INGREDIENTES (4 personas)

400 gramos de filetes de **corvina** *o* **tambor** *(4 filetes gruesos)*
4 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de vinagre de vino
pimienta negra recién molida al gusto
sal al gusto

PREPARACION

Espolvoree los filetes con sal y bastante pimienta recién molida. En una sartén grande fría los filetes en el aceite de oliva, a fuego moderado primero y después alto, hasta que estén cocidos. Colóquelos en un platón caliente o en los platos individuales en que se servirán. En la misma sartén, con el aceite de oliva, sofría los ajos, sin llegar a dorarlos. Retire la sartén del fuego y vierta el vinagre (para evitar que "brinque", ponga la sartén al fuego lento).

Deje que el vinagre se evapore un poco y vierta esta salsa sobre los filetes. Sirva con papas hervidas y mantequilla.

CORVINAS RELLENAS DE ARROZ ALIMONADO

INGREDIENTES (5 personas)

2 **corvinas, tambor** *o* **rabirrubias** *(de 500 gramos cada una aproximadamente) preparadas para rellenar*
barra y media de mantequilla o margarina (135 gramos)
2 tallos de apio finamente picados
1 cebolla chica picada
10 almendras sin piel, tostadas y picadas
2 tazas de arroz hervido
6 champiñones frescos picados
3 cucharadas de crema
la raspadura de dos limones
la pulpa de un limón picado

3 ramas de perejil picado
1/2 cucharada de pimentón en polvo
3 hojas de laurel
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir a fuego mediano una taza de arroz con dos tazas de agua y sal en una cazuela pequeña, con tapa, durante 20 minutos aproximadamente o hasta que el arroz esté cocido.

Ponga las almendras a remojar en agua caliente durante diez minutos, retire la piel y dórelas sobre un comal caliente a fuego mediano, moviéndolas para que no se quemen, cuando tomen color dorado retírelas de la lumbre y píquelas.

Unte las corvinas con mantequilla y espolvoree con sal y pimienta.

Déjelas reposar.

Mientras prepare el relleno:

Derrita media barra de mantequilla en una sartén a fuego mediano, añada el apio, la cebolla y las almendras, sofría ligeramente. En un recipiente hondo combine los siguientes ingredientes: el arroz hervido, los hongos, la crema, la raspadura del limón, la pulpa del limón, el pimentón en polvo, y el laurel machacado; mezcle y sazone con sal y pimienta al gusto.

Con esta preparación rellene los pescados y cosa con aguja e hilo o sujete con palillos la orilla de la abertura del vientre. Coloque los pescados en un molde refractario previamente engrasado cubriéndolos con el resto de la mantequilla o margarina (en trozo). Hornee sin tapar por 30 o 40 minutos a 200° C.

FILETES DE CHERNA FRITOS

INGREDIENTES (6-8 personas)

1 kilo de filetes de **cherna** *o* **mero**
jugo de limón
2 huevos batidos
2 tazas de galletas saladas molidas
aceite el necesario
sal y pimienta

PREPARACION

Unte los filetes con el jugo de limón, sal, pimienta, déjelos reposar en el refrigerador por lo menos dos horas antes de freírlos.

Escúrrales el jugo y séquelos bien. Cada filete se baña muy bien, primero con los huevos batidos para pasarlos luego por las galletas molidas. Fríalos en bastante aceite caliente, cuando estén dorados de los dos lados retírelos del aceite y póngalos sobre papel de estraza a escurrir. Sírvalos con salsa tártara.

DORADO A LA CAZUELA

INGREDIENTES (5 personas)

1 **dorado** *o* **sargo** *entero, de kilo y medio, limpio*
3 cucharadas de aceite
1/2 vaso de vino blanco
1/2 vaso de agua
tomillo y laurel (seco y machacado), al gusto
sal y pimienta al gusto

Salsa

3 cucharadas de aceite
1/4 de cebolla finamente picada
1 lata chica de puré de tomate (220 gramos)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una sartén grande con tres cucharadas de aceite caliente ponga a freír el pescado, por ambos lados, sin que se dore demasiado. Vierta el vino y el agua, e incorpore el tomillo y laurel machacados, sal y pimienta. Deje cocer durante cuarenta minutos, a fuego bajo. Bañe el pescado con su salsa de vez en cuando.

Aparte prepare la salsa

En una cacerola con tres cucharadas de aceite caliente acitrone la cebolla picada, añada el tomate rojo en puré, sal y pimienta. Deje espesar a fuego bajo hasta que se consuma casi a la mitad.

Retire el pescado de la sartén y colóquelo sobre un platón. Mezcle el líquido en el que se coció el pescado con la salsa de tomate rojo y vacíe todo sobre el dorado. Sirva caliente.

DORADO A LA SAL

Esta receta presenta un método interesante de preparación: hace que la carne del dorado quede jugosa, sin perder casi nada del contenido nutricional.

Se necesita un dorado grande de dos kilos.

INGREDIENTES (6 personas)

1 **dorado** *o* **loro** *entero de dos kilos*
2 kilos de sal gruesa

PREPARACION

Escoja un molde refractario grande en donde quepa el pescado.

Cubra el fondo del molde con sal gruesa, hasta formar una capa de un centímetro de alto.

Lave bien el dorado bajo el chorro de agua, séquelo. Déjelo entero, no escame ni quite las vísceras y no lo raye tampoco, ya que así se formará jugo en el interior del pescado.

Colóquelo en el refractario y tápelo con la sal gruesa (un centímetro de ancho) comprima con los dedos. Haga esta operación con las manos húmedas. Meta al horno precalentado a 250° C por una hora y media.

Cuando retire el recipiente, notará que la sal forma una especie de costra en torno al pescado. Rómpala con un cuchillo. Al quitar la capa de sal, ésta jalará consigo la piel del pescado dejando descubierta la carne jugosa.

Sírvalo así "al natural", acompáñelo con limones.

DORADO CON CHAMPIÑONES

INGREDIENTES (6 personas)

1 **dorado, armado, macabí** *o* **burro** *entero de kilo y medio*
100 gramos de champiñones
2 ramas de perejil picado
1 vaso de vino
1 vaso de agua
2 cucharadas de mantequilla
2 hojas de epazote picado
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Escame y limpie el pescado. Abra y retire el espinazo. Unte con aceite un molde refractario y coloque en el fondo los champiñones partidos. Espolvoree con el perejil y epazote picados, acomode encima el pescado y sazone con sal y pimienta. Vierta el vino y el agua. Tape el refractario con papel aluminio y colóquelo en el horno precalentado a 200° C. Déjelo cocer durante una hora aproximadamente. Después, destape y agregue la mantequilla en trozos. Hornee otros cinco o diez minutos y sirva caliente.

HUACHINANGO AL VAPOR ESTILO CHINO

INGREDIENTES (6 personas)

1 **huachinango** *o* **pargo** *entero (kilo y medio aproximadamente escamado y sin vísceras)*
10 rabos verdes de cebolla
4 rebanadas gruesas de raíz de jengibre cortadas en tiras delgadas
5 ramas de cilantro (las hojas)
6 cucharadas de aceite
3 cucharadas de salsa de soya
sal al gusto

PREPARACION

Lave y seque perfectamente con un lienzo el pescado por fuera y dentro. Espolvoree por todas partes con un poco de sal. Extienda un lienzo de tamaño adecuado para envolver el pescado, ponga en él la mitad de los rabos verdes de cebolla (en tiras), encima coloque el huachinango, y sobre él la mitad de las tiras de jengibre; enrolle el lienzo y amarre las extremidades con un cordel, uno junto a la cabeza y otro junto a la cola.

En una cazuela con tapa ponga a hervir suficiente agua para cubrir el pescado, cuando suelte el primer hervor coloque el lienzo conteniendo el pescado, de forma que los dos nudos queden por fuera del recipiente y sujételos con la tapa para que quede colgando sobre el agua, que ha de tocar ligeramente la parte inferior del paño. Deje que el pescado se cocine al vapor, en cuarenta minutos aproximadamente.

Cuando el pescado esté listo, retírelo del lienzo y colóquelo sobre un platón caliente, sin la cebolla ni el jengibre. Adorne con los rabos de cebolla y las tiras de raíz de jengibre restantes.

Caliente el aceite, sin que llegue a humear. Viértalo sobre el pescado, lo mismo que la salsa de soya y finalmente adorne con las hojas de cilantro.

Al servir, corte en filetes gruesos, acompañándolos con tiras de jengibre, cilantro y un poco del jugo de la cocción.

FILETE DE HUACHINANGO "TRES QUESOS"

Compre el huachinango entero y guarde la cabeza, la cola y el espinazo para preparar un buen caldo. Filetee el huachinango.

INGREDIENTES (6 personas)

6 filetes delgados de **huachinango** *o* **pargo**, *grandes*
3 rebanadas de queso amarillo
3 cucharadas de queso crema

2 cucharadas de crema agria
50 gramos de queso manchego rallado
1 barra de mantequilla o margarina (90 gramos)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Espolvoree con sal y pimienta los filetes y coloque la mitad en un refractario previamente engrasado. Sobre cada uno ponga una rebanada de queso amarillo, con trocitos de mantequilla o margarina y cubra con los tres filetes restantes.

Aparte mezcle el queso crema con la crema agria y con esta preparación cubra como última capa los filetes. Espolvoree con un poco de pimienta y con el queso tipo manchego, rallado.

Meta al horno precalentado a 200° C y hornee durante 30 ó 40 minutos hasta que la superficie quede gratinada.

HUACHINANGO CON CREMA AGRIA

INGREDIENTES (5 personas)

1 **huachinango** *o* **pargo** *entero de kilo y medio*
3 tomates rojos duros en rebanadas
1/4 de litro de crema agria
10 papas pequeñas, enteras, cocidas, con su cáscara
1 cebolla mediana rebanada
5 tiras de tocino
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Limpie el huachinango de la siguiente manera; escámelo, quítele las vísceras, y las aletas, ráyelo, cortándole unos surcos diagonales para que penetren los sabores. Lávelo bien, bajo el chorro de agua y séquelo. Espolvoréelo con sal y pimienta, presionando con los dedos y colóquelo en un molde refractario previamente engrasado con aceite.

En los surcos diagonales acomode las tiras de tocino previamente doradas. Ponga encima los tomates rojos y la cebolla, en rebanadas y acomode a los lados del molde las papas cocidas. Vierta encima la crema agria, cuidando que cubra el pescado y las papas.

Sazone con sal y pimienta. Meta al horno precalentado a 200° C y deje una hora aproximadamente.

Sirva con ensalada de pepinos.

NOTA. Si le gusta un sabor ácido, antes de meter el refractario al horno, rocíe el mismo con el jugo de dos limones, obteniendo, de esta manera, una crema más ácida, que va muy bien con el pescado.

REBANADAS DE HUACHINANGO A LA VERACRUZANA

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de rebanadas de **huachinango**
1/2 cabeza de ajo
1 cebolla mediana
2 tomates rojos
3 hojas de laurel
50 gramos de alcaparras (opcional)
chiles largos en escabeche
100 gramos de aceitunas
1 pimiento en rajas
2 limones
2 tazas de vino blanco
1/2 taza de aceite
hierbas de olor
sal y pimienta

PREPARACION

Ponga a remojar las rebanadas de pescado en el jugo de los limones, con sal y pimienta.

En una cazuela, fría en aceite los dientes de ajo partidos. Retírelos.

En el mismo aceite ponga la cebolla en cuartos, el tomate rojo asado, molido y colado, agréguele un poco de agua. Déjelo sazonar y añada el pescado junto con los chiles, las aceitunas, alcaparras, las hierbas de olor, el pimiento y el vino. Déjelos cocinar a fuego lento hasta que el pescado esté cocido y la salsa espese.

HUACHINANGO AL TUETANO

INGREDIENTES (5 personas)

1 **huachinango** *o* **pargo** *de kilo y medio*
1/2 vaso de vino tinto
1 cebolla mediana
4 huesos de tuétano
1 cucharada de puré de tomate
2 cucharadas de mantequilla
3 tomates rojos
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una sartén caliente la mantequilla y fría la cebolla y los tomates rojos pelados y picados. Agregue el vino tinto y el tuétano de los huesos. Deje reposar la salsa, después de sazonarla.

Espolvoree con sal y pimienta el pescado y cuézalo al vapor.

Licue la salsa y caliéntela, viértala encima del pescado. Sirva de inmediato, muy caliente, ya que el tuétano frío se endurece.

ENCHILADAS VERDES DE JAIBA

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de pulpa de **jaiba**, *limpia*
3/4 de kilo de tomates verdes
5 chiles serranos
2 dientes de ajo
4 ramas de cilantro
10 tortillas chicas
1 taza de crema agria
50 gramos de queso añejo rallado (opcional)
1/2 cebolla en rebanadas delgadas
sal la necesaria
aceite el necesario

PREPARACION

Limpie perfectamente la pulpa de jaiba, retirando cualquier cartílago o trozo de caparazón.

Parta los tomates verdes en cuatro, muélalos en la licuadora con un trozo de cebolla, los chiles verdes, el cilantro (bien lavado), sal y muy poca agua. No muela mucho, sólo hasta que quede martajado. En una sartén ponga un poco de aceite para freír, vierta esta salsa y déjela durante 5 minutos aproximadamente.

En otra sartén sofría ligeramente la jaiba y agregue 6 cucharadas de la salsa verde. Forme una pasta para rellenar las enchiladas.

Aparte, sofría en aceite las tortillas, escurra y rellene una a una con la jaiba preparada. Colóquelas en un platón y cuando todas estén rellenas, vierta el resto de la salsa. Cubra con crema, rebanadas de cebolla y si desea agregue el queso añejo rallado.

TORTILLAS DE HARINA CON JAIBA

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de pulpa de **jaiba** *cocida*
15 tortillas de harina
1 cebolla mediana picada finamente

1/4 de litro de crema
1 cucharada de polvo de curry
50 gramos de queso chihuahua rallado
1/2 vaso de leche
1 barra de mantequilla (90 gramos)
aceite el necesario
sal y pimienta, al gusto

PREPARACION

Limpie la pulpa de jaiba, sazone con sal y pimienta y fríala ligeramente en un poco de aceite. Coloque un poco en cada tortilla y enróllelas. Acomódelas en un molde refractario previamente engrasado con aceite.

Prepare la salsa. Derrita la mantequilla en una sartén y acitrone la cebolla. Incorpore la crema de leche y cuando esté caliente agregue el polvo de curry previamente disuelto en la leche. Mezcle bien y deje que se espese la salsa, a fuego bajo, por cinco minutos.

Vierta la salsa sobre las tortillas de harina y espolvoree con el queso rallado. Meta el refractario al horno precalentado a 250° C y hornee por quince minutos, hasta que las crepas se gratinen.

JAIBAS RELLENAS

INGREDIENTES (5 personas)

1/4 de kilo de pulpa de **jaiba** *ya cocida y picada finamente*
10 caparazones de **jaiba**
1/2 kilo de tomates rojos, pelados y picados
cebolla picada
1 diente de ajo
1/4 de taza de vino blanco
1/2 barra de mantequilla (45 gramos)
3 ramas de perejil, picado
1/2 cucharada de azúcar
pan molido el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave y seque bien los caparazones de jaiba, apártelos.

Dore el ajo y la cebolla, hasta que ésta se acitrone incorpore el tomate rojo, el azúcar, el vino y el perejil.

Deje cocinar todo a fuego lento por quince minutos aproximadamente.

Añada la pulpa de jaiba, ponga sal y pimienta, al gusto. Deje hervir la preparación durante tres minutos y rellene con ella los caparazones. Espolvoree con pan molido y póngales trocitos de mantequilla encima. Colóquelos en un molde refractario engrasado y métalos al horno previamente calentado a 200° C durante treinta minutos.

JUREL CON QUESO Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de costados de **jurel, pámpano** *o* **palometa,** *cortados en cubos*
sal al gusto

Para la salsa

200 gramos de champiñones frescos y cortados
6 cucharadas de margarina o mantequilla
2 cucharadas de harina
3/4 taza de leche
1/2 taza de crema
100 gramos de queso rallado (tipo chihuahua)
1 vaso de vino blanco
1 trozo de cebolla
3 ramas de perejil picado
sal y hierbas de olor

PREPARACION

Compre un jurel entero y solicite al pescadero que separe los dos costados enteros (sin partir), guarde la cabeza, cola y espinazo para preparar un caldo.

Ponga una cacerola chica al fuego con cinco centímetros de agua, hierbas de olor, un trozo de cebolla y sal. Cuando dé el primer hervor, coloque, una a una, las porciones de pescado. Baje el fuego y tape la cacerola. Deje cocinar durante cinco minutos. Después retire los cubos de pescado y colóquelos en un platón. Tápelo para que se conserven calientes mientras prepara la salsa.

En una sartén derrita tres cucharadas de mantequilla o margarina y dore los champiñones, moviendo continuamente con una pala. Retírelos y colóquelos sobre un papel absorbente. Aparte, en una cacerola chica, mezcle la mantequilla o margarina restantes con la harina, moviendo continuamente y a fuego suave, hasta que quede una pasta uniforme, inmediatamente vierta la leche, sin dejar de mover y a continuación la crema. Cocine a fuego suave, revolviendo constantemente hasta que empiece a hervir. Incorpore el queso y mézclelo. Reduzca el fuego, añada los champiñones y el vino. Deje cocinar hasta que la salsa se integre. Cubra los filetes con la salsa y espolvoree con perejil picado. Sirva caliente.

MINILLA DE JUREL AL ESTILO ALVARADO

INGREDIENTES (5 personas)

1 **jurel, pámpano** *o* **palometa** *de tamaño regular de un kilo aproximadamente*

2 tomates rojos, sin piel, molidos y colados
1 cebolla picada
6 ramas de cilantro picado
3 chiles verdes picados
hierbas de olor
un trozo de cebolla
aceite y sal lo necesario

PREPARACION

Ponga el jurel limpio a escalfar o hervir con hierbas de olor y cebolla durante diez o quince minutos. Retírelo del agua y desmenuce perfectamente toda su carne, apartando la piel y los huesos.

En una sartén, ponga a calentar el aceite y dore ligeramente la cebolla picada, añada los chiles y el tomate rojo. Deje sazonar a fuego lento y añada sal. Incorpore el pescado desmenuzado y mezcle todo muy bien; deje cocinar hasta que se seque y finalmente añada el cilantro picado. Sírvalo caliente o frío con tostadas de maíz, recién fritas.

LANGOSTA AL VAPOR

INGREDIENTES (5 personas)

5 **langostas** *frescas chicas o 10* **langostinos** *frescos (de 550 a 750 gramos cada* **langosta***)*

PREPARACION

Meta las langostas o langostinos enteros sobre una rejilla en una cacerola que contenga 3 o 4 tazas de agua hirviendo.

Tápela perfectamente, la langosta se cocerá en 8 o 10 minutos. Durante la cocción el fuego debe ser vivo.

Parta y limpie las langostas o langostinos y aderece con distintas salsas.

LANGOSTA AL MOJO DE AJO

INGREDIENTES (2 personas)

1 **langosta** *cocida (kilo y medio)*
4 dientes de ajo picados
6 cucharadas de ajo picado
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Solicite al pescadero que parta la langosta en dos partes a lo largo. Retire la

parte de los intestinos, si tiene hueva, cuyo color es anaranjado, guárdela. Enjuague muy bien la langosta, especialmente la parte del caparazón y las patas. Con la piedra del molcajete, quiebre las tenazas para poder sacar la carne. Escurra y seque perfectamente.

Espolvoree con un poco de sal y pimienta la parte carnosa. Coloque sobre un platón las dos porciones de langosta, con la carne hacia arriba.

Caliente aceite en una sartén y ponga las seis cucharadas de ajos picados, moviéndolos constantemente sin permitir que se peguen, cuando estén dorados, sáquelos del aceite y colóquelos sobre un platón.

Ponga la langosta en el mismo aceite caliente, con la parte carnosa hacia abajo, añada el resto de los ajos, dore muy bien (si se queman demasiado los ajos pueden amargar el aceite). Acomode la langosta en un platón, vierta encima el aceite en que se frió y añada los ajos que apartó. Ponga la sal, y sirva caliente.

COLA DE LANGOSTA CON HIERBAS

INGREDIENTES (5 personas)

5 colas de **langosta** *(una por persona)*
2 zanahorias picadas
4 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de aceite
1 cebolla pequeña finamente picada
2 dientes de ajo machacados
2 vasos de vino blanco
1 lata de puré de tomate (chica)
2 cucharadas de perejil picado
1 hoja de laurel
1 taza de caldo de pescado
1 cucharada de harina
jugo de limón
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga tres cucharadas de mantequilla y tres cucharadas de aceite en una sartén pesada, y fría las colas de langosta hasta que se pongan a rojo vivo. Sáquelas y consérvelas al calor.

En otra sartén derrita una cucharada de mantequilla y agregue el aceite que quedó en la anterior sartén; añada la cebolla, el ajo, la lata de puré de tomate, el laurel, el caldo de pescado y zanahorias. Dore todo, hasta que la cebolla quede transparente.

Incorpore nuevamente las colas de langosta y el vino y deje cocinar (con la sartén tapada) por quince minutos, a fuego suave.

Saque nuevamente las langostas, quíteles el caparazón y consérvelas

calientes; aparte los caparazones.

Deje hervir la salsa, sin tapa, hasta que espese un poco. Añada a la salsa la harina y una cucharada de mantequilla, asímismo, la hueva de la langosta (si la hay) que es de color naranja, y deje espesar la salsa en la sartén sin tapa.

Cuele la salsa y condimente con jugo de limón, sal y pimienta e incorpore la carne de langosta picada.

Rellene los caparazones con la salsa.

Antes de servir, espolvoree con perejil y acompañe con arroz blanco.

LANGOSTINOS AL MOJO DE AJO CON SALSA BORRACHA

INGREDIENTES (5 personas)

10 **langostinos** *de tamaño grande*
1/2 vaso de aceite
8 dientes de ajo machacados
sal al gusto

Salsa

6 chiles pasilla
4 chiles mulatos
1 vaso de pulque blanco
sal al gusto

PREPARACION

Parta los langostinos a lo largo de la cola a la cabeza. Saque los intestinos, quíteles la vena negra. Lave muy bien bajo el chorro de agua y séquelos.

Machaque los ajos con la sal y con esta mezcla unte los langostinos por todas partes presionando con los dedos. Fríalos en el aceite hasta que se doren.

Mientras prepare la salsa.

Tueste ligeramente los chiles, desvénelos, y remójelos en el pulque. Agregue la sal y deje reposar hasta que suavicen. Una vez blandos muélalos en la licuadora con el pulque y deje reposar la salsa por media hora.

Sirva los langostinos fritos y calientes acompañándolos con la salsa aparte, en una salsera.

LEBRANCHAS FRITAS CON ROMERO

INGREDIENTES (4 personas)

4 **lebranchas** *(300 gramos cada una)*
4 cucharadas de harina

3 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo picado
1/2 cucharada de romero seco machacado
3 cucharadas de vinagre blanco
1 pizca de azúcar
1/2 vaso de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Espolvoree con sal y pimienta y un poco de harina cada pescado. En una sartén con aceite caliente, dórelos por ambos lados. Colóquelos en un platón y tápelos para que se conserven calientes.

Aparte, vacie la mitad del aceite que contenía la sartén y dore el ajo picado, añada el romero, el vinagre, dos cucharadas de agua y una pizca de azúcar; mueva con una palita, deje a fuego mediano a que se reduzca un poco. Viertala sobre los pescados.

LENGUADO AL HORNO

INGREDIENTES (4 personas)

2 **lenguados** *o* **jorobados** *enteros (de 400 a 500 gramos c/u)*
1 pimiento rojo partido en trozos
1 pimiento verde partido en trozos
1 tomate rojo, grande, sin piel ni semillas y partido en trozos
3 cucharadas de aceite de oliva
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Limpie los lenguados, escámelos, quíteles las vísceras y haga dos incisiones encima para que penetren los sabores. Colóquelos en molde refractario engrasado.

Espolvoréelos con sal y pimienta y distribuya los pimientos rojos y verdes, y el tomate rojo. Vacíe encima el aceite de oliva y las hierbas de olor machacadas. Cubra el refractario con papel de aluminio y métalo en el horno precalentado a 200° C. Hornee durante treinta minutos aproximadamente, hasta que el pescado esté cocido.

LENGUADO A LA MOLINERA

INGREDIENTES (5 personas)

5 **lenguados, lengua** *o* **gallineta** *(250 gramos a cada uno)*

1/2 taza de harina
2 vasos de leche
3 limones
3 ramas de perejil finamente picado
2 barras de mantequilla (90 gramos cada una)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Retire la piel de los lenguados, corte las aletas y la cabeza. Quíteles las vísceras, saque el espinazo y abra los pescados, en forma de mariposa, lávelos bajo el chorro de agua, y séquelos.

Colóquelos en un plato hondo con la leche y deje reposar treinta minutos.

Escurra los lenguados y enharínelos. Sacúdalos para quitarles la harina sobrante.

Derrita una barra de mantequilla en una sartén, incorpore los lenguados y déjelos dorar por ambos lados (ocho o diez minutos a fuego mediano, por cada lado).

Colóquelos sobre papel absorbente, espolvoree con sal y pimienta y tápelos para mantenerlos calientes.

Aparte, en una sartén pequeña, derrita la otra barra de mantequilla hasta que cambie de color y tenga un tono ligeramente dorado.

Extienda los lenguados sobre una platón, vierta encima la mantequilla caliente, espolvoree con el perejil y adorne con los cuartos de limón.

Sirva muy caliente.

LENGUADO O PAMPANO CON NARANJA Y DATILES

INGREDIENTES (6 personas)

1 kilo de filetes de **lenguado** *o* **lengua** *cortados en tiras*
2 huevos
1 cucharada de agua
3/4 taza de harina
1 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta blanca
1/2 cucharadita de jengibre molido
1 cucharada de margarina o mantequilla
aceite el necesario

Para la salsa

la cáscara rallada de una naranja
la cáscara rallada de un limón
1 taza de jugo de naranja

2 cucharadas de azúcar morena
1 cucharada de margarina o mantequilla
4 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de "maizena"
1 pizca de sal
1/4 taza de licor de naranja (opcional)
1/2 taza de dátiles sin semilla cortados en trocitos
1/4 taza de pasitas

PREPARACION

En un recipiente hondo, bata los huevos con el agua.

En otro recipiente hondo, mezcle la harina, sal, pimienta y jengibre.

Remoje las tiras de pescado en el huevo y páselas luego por la harina, cubra perfectamente cada porción y póngalos a freír en una sartén con aceite caliente; dórelas por ambos lados (aproximadamente ocho minutos). Apártelas en un platón y consérvelas calientes.

Para preparar la salsa

En una cacerola mezcle la raspadura de cáscara de naranja y limón, el jugo de naranja, el azúcar, la pizca de sal y la margarina o mantequilla. Ponga a fuego suave, incorpore la "maizena" y el jugo de limón mezclados aparte, aumente el fuego a mediano y cocine moviendo continuamente, hasta que la preparación se espese durante tres minutos.

Caliente el horno a 250° C, deje enfriar la salsa, y si lo desea vierta el licor de naranja (si se forma una película mezcle perfectamente para que todo se incorpore). Coloque las porciones en un refractario previamente engrasado, vierta encima la salsa y rocie con dátiles y/o pasitas. Hornee, sin tapar, durante ocho o diez minutos. Sirva inmediatemente.

LISA A LA GRIEGA

(pueden ser mojarras, zapateros, gurrubatas o sierra)

INGREDIENTES (5 personas)

5 o 6 **lisas** *o* **zapateros** *enteras de 300 gramos cada uno*
3 cucharadas de albahaca (las hojas)
1/2 taza de perejil picado finamente
1 cucharada de perejil (las hojas)
2 limones (el jugo)
2 dientes de ajo finamente picados
aceite el necesario
sal y pimienta negra al gusto

PREPARACION

Limpie las lisas, quíteles las escamas y las vísceras. Espolvoreelas con sal y pimienta. Déjelas reposar y mientras prepare la salsa:

En un recipiente hondo ponga los siguientes ingredientes: el perejil picado, la albahaca y ajo, mezcle bien y unte con esta preparación los pescados por dentro y por fuera, presionando con los dedos para que penetre bien. Aselos sobre un comal untado con aceite muy caliente, hasta que queden dorados por ambos lados.

Sirva caliente, con rodajas de limón y espolvoree con una cucharada de perejil picado. Adorne con las hojas de perejil.

NOTA. Las hojas de albahaca hay que separarlas de las ramas con los dedos y no con el cuchillo, ya que este último le quita el aroma que tiene.

LISA EN SALSA DE MOSTAZA

INGREDIENTES (5 personas)

3/4 de kilo de **lisa**, *en filetes cortados en cuartos o tiras*
1 1/2 tazas de leche
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de harina
2 cucharadas de mostaza de frasco
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Rocíe el pescado con un poco de leche y sazónelo con sal y pimienta.

Ponga en una sartén gruesa, con tapa, una cucharada de mantequilla. Coloque el pescado a fuego lento durante diez o doce minutos.

En otra sartén derrita el resto de la mantequilla, agregue la harina y revuelva unos minutos con cuchara de madera. Deje enfriar y añada el resto de la leche poco a poco. Ponga nuevamente a fuego bajo hasta que hierva, sin dejar de remover. Agregue la mostaza.

Ponga el pescado en una fuente y vierta la salsa encima. Adorne con perejil o rabos de cebolla picados y sirva de inmediato.

MACARELA AHUMADA AL ESTILO MAZATLAN

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **macarela** *o* **atún** *ahumado*
2 chiles guajillos
1 chile cascabel

2 chiles anchos
2 tomates rojos medianos o una lata mediana de puré de tomate
2 papas cocidas y partidas
3 cucharadas de perejil picado
3 hojas de laurel
1 diente de ajo
1/4 de cebolla
1 lata de chiles jalapeños, en rajas
sal al gusto
1 pizca de sal ahumada (opcional)
1 pizca de pimienta
aceite el necesario

PREPARACION

Limpie el pescado, retirando toda la carne (cuide que no queden espinas) desmenúcela y déjela aparte. Tueste los chiles, desvénelos y póngalos a remojar en muy poca agua hirviendo; muélalos con el puré de tomate o con los tomates rojos frescos, cortados, y agua. Cuele la preparación.

En una cazuela con aceite, sofría el ajo y la cebolla finamente picados y agregue el jugo de los chiles y tomate rojo, colada. Deje sazonar durante cinco minutos; añada la sal y perejil, agregue el laurel, y deje sazonar durante cinco minutos a fuego lento. Incorpore el pescado desmenuzado, las papas y la pimienta.

Mezcle y deje hervir a fuego lento, moviendo de vez en cuando durante 15 minutos más con la cazuela destapada (si consigue la sal ahumada, agréguela junto con el pescado).

Finalmente añada las rajas de chile sin el vinagre.

Queda una pasta ligeramente caldosa, que generalmente se come en tacos.

MACARELA ASADA

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **macarela** *en filetes*
zanahorias y pepinos limpios y partidos para acompañar (crudos)
sal

Salsa

4 cucharadas de salsa de soya
1 limón (el jugo)
2 cucharadas de agua (opcional)
sal al gusto

PREPARACION

Cubra los filetes de macarela con una capa delgada de sal por ambos lados y déjelos reposar dentro del refrigerador por una hora.

Prepare la salsa mezclando la soya con el limón y agua.

Ase por ambos lados los filetes sobre un comal con un poco de aceite. **Sírvalos** acompañados de la salsa, de las zanahorias y pepinos, para que los comensales remojen con ella el pescado y la verdura.

MACARELA ASADA BARNIZADA

INGREDIENTES (4 personas)

1 kilo de **macarela** *en filetes*
2 yemas de huevo
1 cucharadita de jerez
1 cucharadita de salsa de soya
1/2 cucharadita de azúcar

PREPARACION

Mezcle las yemas con el jerez y la salsa de soya.

Sumerja los filetes en esta mezcla y colóquelos sobre un comal engrasado, por dos o tres minutos, aproximadamente, de cada lado.

Barnícelos con el resto de la mezcla.

Sírvalos acompañados con un aderezo preparado a base de salsa de soya y jugo de limón.

MACARELA CON TOMATE ROJO Y ROMERO

INGREDIENTES (6 personas)

2 **macarelas** *enteras partidas en trozos*
2 cucharadas de aceite de oliva
2 tomates rojos pelados, sin semilla y picados
3 dientes de ajo finamente picados
1 cucharada de romero seco
1/4 vaso de vino blanco
sal al gusto

PREPARACION

Limpie las macarelas, escámelas y quite las vísceras dejándoles la cabeza. En una sartén grande caliente el aceite y fríalas a fuego mediano por ambos lados solo hasta que su piel empiece a dorar. Agregue los ajos y fríalos

unos segundos, luego incorpore los tomates rojos, el romero, el vino y la sal. Tape la sartén y deje sazonar a fuego mediano durante siete o diez minutos. Retire las macarelas, rectifique la sal. Deje espesar la salsa a fuego mediano por 5 minutos aproximadamente. Vacíe la salsa sobre los trozos de pescado y sirva caliente.

MARLIN AL HORNO

INGREDIENTES (4 personas)

2 rebanadas de **marlin** *(300 gramos cada una)*
1 pimiento rojo picado
2 tomates rojos pelados y picados
4 cucharadas de pan molido
1/2 cebolla picada
4 cucharadas de aceite
4 cucharadas de agua caliente
2 cucharadas de hierbas de olor secas y machacadas
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Unte un refractario con un poco de aceite, coloque las rebanadas de pescado previamente espolvoreadas con sal y pimienta.

En un recipiente aparte, mezcle la cebolla, el pimiento, los tomates rojos con las hierbas de olor y ponga esto sobre las rebanadas de pescado. Espolvoree con el pan molido y un poco de pimienta. Finalmente rocíe con el aceite y cuatro cucharadas de agua caliente. Meta al horno caliente, 200° C, por 40 minutos o hasta que esté suave.

MEJILLONES GRATINADOS

INGREDIENTES (5 personas)

1 1/2 kilo de **mejillones**
1 vaso de vino blanco seco
1/4 de cebolla finamente picada
3 dientes de ajo picados
5 ramas de perejil picado (las hojas)
5 cucharadas de aceite
6 cucharadas de pan molido
1 pizca de bicarbonato
1 cucharada de vinagre
pimienta molida gruesa
sal al gusto

PREPARACION

Retire las "barbas" de los mejillones y lávelos perfectamente bajo el chorro de agua cuidando de que no quede arena en las conchas.

Ponga en una cacerola grande los mejillones con el vino, la cebolla, la pimienta, una pizca de bicarbonato y una cucharada de vinagre. Tape y deje hervir a fuego mediano, hasta que se abran las conchas.

Retire las conchas del caldo. Elimine la parte de la concha que no tiene carne, y las otras mitades colóquelas en un molde refractario previamente engrasado.

Vierta encima un poco del caldo en que se cocieron y espolvoree con el ajo picado, el perejil y el pan molido y rocíe con aceite. Póngalo al horno caliente de 300° C hasta que se gratinen; sirva caliente.

MEJILLONES "MARINERA"

INGREDIENTES (5 personas)

4 o 5 docenas de **mejillones**
3 cucharadas de mantequilla
4 cebollitas de cambray picadas
1 diente de ajo finamente picado
1 hoja de laurel
1/2 cucharadita de tomillo seco, machacado
3 vasos de vino blanco
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave bien los mejillones con escobetilla, retirando las barbas y la arena. Deseche los que estén abiertos. En una cazuela grande derrita la mantequilla a fuego mediano. Agregue las cebollas y el ajo picado y sofría hasta que las cebollas estén transparentes. Agregue el laurel y tomillo, pimienta y vino. Cuando dé el primer hervor, baje el fuego y agregue los mejillones ya limpios. Tape la cazuela y deje hervir por cinco minutos hasta que se abran las conchas. Quite cualquier mejillón que no se abra. Sírvalos con el caldo en platos soperos. Acompáñelos con chiles serranos, picados.

MERLUZA AL HORNO

INGREDIENTES (6 personas)

1 **merluza** *entera de kilo y medio*
1 diente de ajo machacado
2 ramas de romero fresco
3 cucharadas de aceite
2 cucharadas de pan molido
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Limpie, lave y seque perfectamente la merluza. Untela con aceite y distribuya, en la parte interior del pescado, el ajo machacado y coloque ahí mismo las ramas de romero enteras. Déjelo reposar por 15 minutos. Acomode el pescado en un refractario previamente engrasado y cubra con el aceite que quedó en el recipiente donde reposó. Agregue sal y pimienta. Tape el refractario con papel aluminio y deje en el refrigerador por media hora.

Caliente el horno a 200° C; espolvoree el pescado con el pan molido, coloque en el horno y déjelo sin tapar, durante cuarenta minutos aproximadamente o hasta que el pescado esté dorado. Bañe de vez en cuando con el jugo que se forme.

ROLLOS DE MERO A LA POBLANA

INGREDIENTES (5 personas)

5 filetes grandes de **mero**
5 rebanadas de queso chihuahua delgadas
7 chiles poblanos asados y limpios
1 rama de epazote picado
1/2 cebolla mediana picada
2 dientes de ajo finamente picados
1/4 de litro de crema
1 vaso de leche
2 limones (el jugo)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave bien los filetes bajo el chorro de agua. Séquelos y póngales el jugo de limón. Déjelos reposar por treinta minutos. Ponga encima de cada filete una rebanada de queso, unas rajitas de chile poblano, hojas de epazote y una cucharada de crema. Enróllelos y acomódelos en un refractario previamente engrasado.

Aparte, muela en la licuadora los siguientes ingredientes: la crema restante, los chiles poblanos restantes, la cebolla, la leche y el ajo; rectifique la sal y la pimienta; vierta la preparación sobre los filetes.

Cubra el refractario con papel aluminio y colóquelos en el horno precalentado a 200° C, deje cocer durante 40 minutos aproximadamente.

TAMALES DE MERO

INGREDIENTES (5 personas)

5 rebanadas de **mero**

3 naranjas agrias (el jugo)
1 cebolla mediana en rebanadas
1 tomate rojo grande en rebanadas
100 gramos de achiote en pasta
1 chile habanero
2 hojas de plátano
3 ramas de epazote
sal al gusto

PREPARACION

Disuelva el achiote en el jugo de las naranjas agrias. Unte con esta mezcla las rebanadas de mero y deje reposar durante una noche en el refrigerador (cinco horas como mínimo).

Extienda las hojas de plátano y páselas ligeramente sobre el fuego directo a que se marchiten un poco. Córtelas al tamaño necesario para que quepan las rebanadas de mero.

Acomode en cada hoja una rebanada, a cada porción agregue un trocito de chile habanero, una rebanada de tomate rojo, una rebanada de cebolla, tres hojas de epazote y sal. Envuelva muy bien el pescado con las hojas de plátano y amarre las extremidades con un hilo. En una olla alta ponga un poco de agua, acomode en el fondo de la misma una rejilla y coloque los tamales cuidando que no toquen el agua. Tape bien la olla y, a fuego lento, deje cocer al vapor durante media hora aproximadamente.

Sirva caliente.

MACUM DE MERO

INGREDIENTES (5 personas)

5 rebanadas de **mero** *o* **cherna** *de 150 gramos cada una*
3 naranjas agrias (su jugo)
1 paquete de achiote (100 gramos)
4 tomates rojos
1 cebolla en rebanadas
1/2 vaso de aceite
sal gruesa

PREPARACION

Disuelva el achiote en el jugo de las naranjas agrias.

Lave las rebanadas de pescado, séquelas y úntelas con la salsa de achiote y naranjas agrias. Deje reposar todo envuelto en papel aluminio en el refrigerador por una noche. Al día siguiente, ponga a freír el aceite en una olla; acomode la mitad de las rebanadas de pescado, media cebolla en rebanadas y dos tomates rojos rebanados. Sazone con sal y repita la operación.

Tape la olla y deje cocinar, a fuego lento, durante quince minutos, o hasta que el pescado esté cocido.

MOJARRITAS EN SALSA AGRIDULCE

INGREDIENTES (5 personas)

10 **mojarritas** *o* **tilapias**
2 cucharadas de harina
1 taza de aceite
sal al gusto
nabo rallado

Salsa

3 cucharadas de agua
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de vinagre
1 cucharada de salsa de soya
2 cucharadas de fécula de maíz "maizena"

PREPARACION

Lave y limpie las mojarras. Séquelas bien, hágales unos cortes diagonales. Sálelas por dentro y por fuera. Enharínelas y fríalas unos cuatro o cinco minutos por cada lado en el aceite bien caliente, póngalas en un platón sobre papel absorbente. Tape para mantener los pescados calientes. Retire de la sartén la mayor parte del aceite, a que quede sólo lo necesario para formar una capa protectora. Mezcle todos los ingredientes de la salsa en un recipiente e incorpore a la sartén. Deje cocer a fuego lento hasta que se espese (unos cuatro a cinco minutos). Vierta todo sobre los pescados y sirva caliente. Adorne con nabo rallado, cebollas en tiritas o rodajas de tomate rojo.

OSTIONES A LA ROCKEFELLER CON SALSA DE BERRO

INGREDIENTES (5 personas)

25 **ostiones** *recién abiertos*
2 barras de mantequilla (90 gramos cada una)
5 cucharadas de pan molido
1/2 kilo de berro limpio
2 cucharadas de perejil picado
4 cucharadas de apio picado

sal y pimienta negra al gusto
sal gruesa

PREPARACION

Derrita cuatro cucharadas de mantequilla e incorpore dos cucharadas de pan molido. Deje dorar por unos minutos, a fuego suave.

En el molcajete o licuadora muela bien los siguientes ingredientes: el berro, el pan molido restante, apio, perejil, mezclando la mantequilla que sobró. Añada la sal y pimienta negra, al gusto.

Muela bien todo, hasta obtener una pasta blanda. Colóquela en el refrigerador hasta utilizarla nuevamente.

En un molde refractario, capaz de contener los ostiones, ponga una capa de sal gruesa de un centímetro de alto. Coloque encima los ostiones abiertos, con la carne hacia arriba. Cubra cada ostión con una cucharada de pasta ya preparada y meta al horno precalentado a 200° C cinco o siete minutos hasta que se disuelva la mantequilla de la pasta.

Sirva caliente.

PAMPANO CON CREMA Y PEREJIL

INGREDIENTES (4 personas)

1 kilo de **pámpano, jurel, cojinuda** *o* **cabaicucho** *en filetes*
2 cucharadas de mantequilla
2 rabos de cebolla finamente picados
1 cucharadita de raspadura de limón
2 ramas de perejil, finamente picado
4 cucharadas de crema
zanahorias, chícharos u otras verduras
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una sartén de tamaño suficiente para todo el pescado, disuelva la mitad de la mantequilla y sofría los filetes, sólo para que queden cocidos, sin dorar. Retírelos y agregue a la misma sartén lo que resta de la mantequilla y la raspadura de limón, deje cocinar por sólo un minuto sin que se doren demasiado. Añada el perejil, la crema, sal y pimienta. Deje hervir a fuego suave, hasta que la preparación se reduzca casi a la mitad. Pruebe y corrija el sazón, finalmente agregue los filetes. Deje sazonar sólo por unos segundos para que se calienten, y sirva con verduras hervidas, como zanahorias y chícharos.

FILETE DE PAMPANO EN SALSA DE ALBAHACA

INGREDIENTES (4 personas)

4 filetes gruesos de **pámpano, jurel** *o* **cojinuda**
5 cucharadas de mantequilla
1 rama de albahaca (las hojas)
4 dientes de ajo finamente picados
1/2 cucharada de aceite
4 papas
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Caliente al fuego un comal o sartén gruesa.

Mezcle la mantequilla con el ajo y la albahaca. Unte con el aceite la sartén o comal caliente, coloque los filetes, ponga la sartén a fuego mediano, y sobre cada filete coloque un trozo de mantequilla, ajo, albahaca, sal y pimienta. Tape la sartén o el comal (dos minutos), luego voltee los filetes y déjelos otros dos o tres minutos. Sírvalos acompañados de una papa preparada al horno o hervida. La salsa de mantequilla, acompaña muy bien al pescado y la papa.

ROSCAS DE PESCADILLA

INGREDIENTES (6 personas)

6 **pescadillas** *de 150 o 200 gramos cada una*
7 ramas de perejil finamente picado
6 dientes de ajo finamente picado
8 cucharadas de aceite
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Limpie y escame las pescadillas (no quite la piel) y forme roscas sujetando la cola con los dientes de los animales; de esta manera no se deshace la rosca; colóquelas en un refractario, previamente engrasado.

En una sartén con el aceite, sofría el ajo a que quede ligeramente dorado y añada el perejil. Mezcle todo muy bien y sazone con sal y pimienta, incorpore el ajo y el perejil, viértalo sobre las pescadillas y cubra el refractario con papel aluminio. Meta al horno precalentado a 200° C, durante veinte minutos, aproximadamente, hasta que las pescadillas estén cocidas. Retire el papel aluminio, bañe los pescados con el jugo que soltó y hornee por otros cinco o diez minutos, hasta que las roscas se doren.

Sirva bien caliente.

REBANADAS DE PETO EN GUACAMOLE

INGREDIENTES (6 personas)

6 rebanadas de **peto**
2 aguacates medianos y maduros
1 tomate rojo maduro, sin piel, ni semillas y picado
1/2 cebolla mediana picada
4 ramas de cilantro picado
10 aceitunas
4 cucharadas de aceite (de preferencia de oliva)
1/4 de cebolla en trozo
2 dientes de ajo
2 cucharadas de vinagre
hierbas de olor (laurel, tomillo, orégano y romero)
rajas de chile en escabeche
orégano en polvo
4 cucharadas de aceite
sal al gusto

PREPARACION

En una olla ponga e hervir litro y medio de agua junto con un trozo de cebolla, los dientes de ajo, hierbas de olor y sal. Cuando suelte el primer hervor meta las rebanadas de peto y déjelas por 10 minutos. Apague el fuego.

Machaque con un tenedor la pulpa de los aguacates, agregue la cebolla y el tomate rojo picados. Mezcle muy bien sazonando con sal.

Extienda el guacamole en un platón y coloque las rebanadas de pescado escurridas y secas.

Ponga encima las rajas de chile, cubra todo con cilantro picado, el orégano machacado y adorne con aceitunas.

Mezcle el aceite con el vinagre y báñelo con esto.

PETO A LA FLAMENCA

INGREDIENTES (5 personas)

5 rebanadas de **peto**
1/2 kilo de calabacitas
1 cebolla cortada en rebanadas
4 cucharadas de mantequilla
2 tomates rojos, pelados y picados
1/4 de cucharadita de salsa tabasco
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Sazone las rebanadas de peto con sal y pimienta y déjelas reposar.

Fría en una sartén las calabacitas y la cebolla en la mitad de la mantequilla durante 5 minutos. Agregue los tomates rojos y la salsa tabasco.

Mezcle bien todo y retire de fuego la preparación.

Coloque las rebanadas de peto en una sartén gruesa, con tapa, con el resto de la mantequilla. Añada las verduras ya preparadas. Tape y cueza a fuego lento 15 minutos. Sirva de inmediato.

FILETE DE PEZ GALLO CON RAJAS POBLANAS

La carne firme que caracteriza al pez gallo es muy adecuada para hacer los filetes y bañarlos con salsa o hacer distintos guisados a base de verduras.

INGREDIENTES (4 personas)

4 filetes gruesos de **pez gallo** *(150 gramos c/u aproximadamente)*
4 chiles poblanos
1/2 cebolla mediana en rebanadas
3 cucharadas de mantequilla o margarina
3 cucharadas de crema agria
sal y pimienta negra al gusto

PREPARACION

Ase a fuego directo los chiles poblanos, y póngalos a sudar en una bolsa de plástico durante 10 a 15 minutos. Una vez blandos, **retire la piel** tatemada, ábralos, quite las semillas y (según su gusto) desvénelos. **Córtelos** en rajas.

En una sartén, a fuego mediano, ponga dos cucharadas de mantequilla o margarina y añada la cebolla y los chiles en rajas. Agregue sal y un poco de pimienta negra; cuando las rajas y las cebollas estén levemente doradas, vierta la crema agria y deje hervir sólo por dos minutos. Apague el fuego.

Caliente un comal delgado, úntelo con una cucharada de mantequilla o **margarina y ponga a asar los filetes por los dos lados.**

Colóquelos en un **platón y vierta encima las rajas** preparadas y calientes. Sirva con arroz blanco o frijoles refritos.

FILETE DE PEZ VELA CON ROMERO

INGREDIENTES (5 personas)

5 filetes de **pez vela, marlin** *o* **pez sable**
5 cucharadas de harina de trigo
4 cucharadas de aceite de oliva

3 dientes de ajo picados
1 cucharada de romero fresco picado
3 cucharadas de vinagre blanco
3 cucharadas de agua
1 pizca de azúcar
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave los filetes bajo el chorro de agua y séquelos con un lienzo. Enharínelos; caliente el aceite en una sartén grande y dore los filetes. Voltélos sólo una vez, y deje dorar cada lado por tres o cuatro minutos. Coloque los filetes fritos en un platón; consérvelos calientes y tapados.

En la misma sartén con el aceite sobrante dore los ajos, agregue el romero, el vinagre, el agua, sal, pimienta y azúcar.

Mueva constantemente con una pala de madera, e incorpore la harina sobrante. Deje espesar la salsa, a fuego mediano por 10 minutos y viértala sobre los filetes.

PEZ VELA EN SALSA ROJA

La carne firme del pez vela se complementa perfectamente con esta salsa llena de sabores.

INGREDIENTES (6 personas)

6 filetes de **pez vela** *o* **pez espada**
4 tomates rojos sin piel, sin semilla, picados
10 aceitunas sin hueso
1 cebolla rebanada
1 pimiento rojo sin semillas y cortado en cuadros
10 nueces de la india tostadas y ligeramente picadas
10 alcaparras (opcional)
3 dientes de ajo finamente picados
2 chiles de árbol secos
sal y pimienta al gusto
aceite el necesario

PREPARACION

Espolvoree los filetes con sal y pimienta.

Colóquelos en un molde refractario previamente engrasado. Rocíelos con aceite. Cubra el recipiente con papel aluminio, ponga en el horno precalentado, y hornee, a calor regular 250° C por quince minutos, hasta que el pescado esté cocido.

Prepare la salsa

Caliente el aceite en la sartén y agregue la cebolla en rebanadas.

Déjela freír durante dos o tres minutos, hasta que se acitrone. Incorpore los tomates rojos picados, las aceitunas, el pimiento, las nueces, el ajo, los chiles de árbol y las alcaparras (opcional).

Deje la salsa a fuego mediano durante cinco minutos, moviendo de vez en cuando. Sazone con sal y pimienta.

Vacíe esta salsa sobre los filetes horneados y sirva caliente.

PULPOS AL AJO

El pulpo resulta siempre delicioso ya sea en ceviche, al natural o con salsa a base de tomate rojo. Después de cocidos y limpios de la película oscura que los cubre, píquelos y fríalos en aceite con ajo.

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **pulpo** *(sin la bolsa de tinta)*
5 dientes de ajo finamente picados
1/4 cebolla
2 hojas de laurel
aceite el necesario
sal al gusto

PREPARACION

Ponga a hervir 2 litros de agua con sal, cebolla y las hojas de laurel; cuando empieza a hervir ponga los pulpos bien lavados y deje cocer durante 30 a 40 minutos hasta que suavicen (dependiendo del tamaño).

Retírelos del agua y deje entibiar; con la mano retire la película que tienen pegada a la piel y parta en trozos regulares.

En una sartén con aceite caliente ponga a freír los ajos hasta que estén ligeramente dorados (no permita que los ajos se quemen, porque dejan un sabor amargo), añada los pulpos picados, mueva constantemente hasta que doren, sirva caliente.

PULPOS BORRACHOS

INGREDIENTES (5 personas)

1 kilo de **pulpo** *limpio*

1/2 taza de aguardiente
3 tomates rojos sin piel ni semilla
1 cebolla mediana picada
3 dientes de ajo picados
1 taza de vino tinto
3 ramas de perejil picado
1/2 taza de aceite de oliva
10 aceitunas
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga los pulpos limpios a reposar dentro del aguardiente con sal, durante una hora. En una cazuela con 1/2 litro de agua hirviendo ponga un diente de ajo, hierbas de olor y vacíe los pulpos con el aguardiente. Déjelos hervir hasta que estén suaves.

En una sartén ponga a calentar el aceite de oliva, fría la cebolla, los ajos picados y el perejil. Incorpore el tomate rojo picado, sazone con sal y pimienta y deje que espese la salsa a fuego bajo. Agregue los pulpos previamente cortados en trozos, con una taza del jugo en que se cocieron y el vino tinto. Deje que espese un poco la salsa y añada, al final, las aceitunas, sirva caliente.

PULPOS EN SU TINTA A LA VERACRUZANA

INGREDIENTES (5 personas)

1 1/2 kilo de **pulpo** *fresco (pida al pescadero que le quite la piedra y le aparte las bolsas de tinta)*
1 cebolla mediana
1 tomate rojo grande
50 gramos de pasitas
50 gramos de almendras
150 gramos de aceitunas verdes
2 dientes de ajo
2 tazas de vino blanco o tinto, según el gusto
1/2 taza de aceite
2 pimientas gordas
pimienta negra molida
hierbas de olor y hojas de laurel

PREPARACION

Hierva el pulpo con hierbas de olor sin sal hasta que esté suave.

Para que se suavicen más fácilmente, utilice olla de presión (debe hervir de 15 a 20 minutos). Cuando esté cocido, límpielo retirando el pellejo; córtelo en trozos pequeños.

Prepare la salsa en una cacerola, de la siguiente manera:

Pique finamente la cebolla y el ajo, y dórelos en media taza de aceite. Muela el tomate rojo en la licuadora con un trozo de cebolla y un poco del agua en que se hirvió el pulpo. Cuélelo.

Vierta esta mezcla en la cazuela, y agregue sal.

Rompa cuidadosamente la bolsa de la tinta y viértala en una taza. Aproveche al máximo diluyéndola en algo de vino. La tinta es grumosa. Agregue la tinta diluida a la salsa, agregue dos pimientas gordas y un poco de pimienta negra molida. Añada el resto del vino, dos hojas de laurel, las aceitunas, las almendras peladas y picadas (para poder pelarlas fácilmente, póngalas a remojar en agua bien caliente por cinco minutos); finalmente agregue las pasitas.

RUBIAS EN CALDILLO DE CHILE VERDE

INGREDIENTES (4 personas)

4 **rubias** *o* **villajaibas** *medianas escamadas y sin vísceras*
1 cebolla mediana picada
2 tomates rojos picados
4 dientes de ajo finamente picados
5 chiles verdes picados
6 ramas de perejil, finamente picadas
2 cucharadas de harina
6 cucharadas de aceite o 4 cucharadas de manteca
1 rama de yerbabuena (las hojas picadas)
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga a cocer las rubias limpias, durante diez minutos aproximadamente, a fuego mediano en una olla con agua hirviendo con hierbas de olor y sal.

En una sartén con el aceite o manteca dore ligeramente la harina. Cuando empiece a tomar color añada la cebolla, el ajo, los chiles verdes, tomates rojos, el perejil y la yerbabuena. Deje todo a fuego mediano durante diez minutos revolviendo continuamente. Sazone con sal y pimienta, y vierta media taza del caldo en que se cocieron los pescados.

Retire los pescados del caldo, colóquelos sobre un platón y bañe con la salsa caliente.

ESPAGUETI CON SARDINAS A LA SICILIANA

INGREDIENTES (5 personas)

500 gramos de espagueti o tallarines
16 **sardinas** *o* **anchovetas** *frescas o frescongeladas*
6 ramas de perejil finamente picadas
6 dientes de ajo machacado
pimienta molida al gusto
sal y harina la necesaria
aceite el necesario

PREPARACION

Ya limpias las sardinas, espolvorélas con harina.

En una sartén con aceite caliente, ponga a freír las sardinas de un lado; cuando las voltee agrégueles un poco de ajo machacado, perejil, pimienta y sal.

Prepare el espagueti en agua hirviendo y sirva porciones colocando cuatro sardinas fritas sobre cada una, agregue un poco del aceite en que se frieron las sardinas.

SARDINAS RELLENAS CON PAN MOLIDO

INGREDIENTES (5 personas)

15 **sardinas** *o* **anchovetas** *frescas*
3 ramas de perejil
2 dientes de ajo finamente picados
100 gramos de queso añejo
150 gramos de pan molido
1 vaso de aceite
1/2 cucharadita de orégano
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave las sardinas, quíteles la cabeza, ábralas y límpielas (se les quitan las espinas). Pique el perejil, el ajo y mézclelos con la mitad del pan molido, medio vaso de aceite y el queso. Esto da por resultado una papilla densa. Rellene las sardinas con esta mezcla.

Unte con aceite un refractario para horno y distribuya las sardinas rellenas. Cúbralas con el resto del pan molido y báñelas con unas gotas de aceite.

Ponga las sardinas en el horno (200° C) por veinte o treinta minutos, hasta que la superficie esté bien dorada.

Espolvoree un poco de orégano, sal y pimienta al gusto. Sírvalos calientes.

SARDINAS EN ADOBO

INGREDIENTES

1 1/2 kilo de **sardinas** *o* **anchovetas** *frescas*
4 cucharadas de vinagre
6 dientes de ajo
1 cucharada de orégano
3 hojas de laurel
5 cucharadas de harina
2 huevos
aceite el necesario
sal y pimienta

PREPARACION

Limpie las sardinas y quíteles el espinazo y las vísceras. Colóquelas abiertas en una fuente y cúbralas con un vaso de agua y el vinagre.

Machaque en el molcajete ajos, orégano, laurel, sal y pimienta, espolvoree con esta mezcla las sardinas por dentro y por fuera. Déjelas reposar varias horas.

Escurra las sardinas, ciérrelas, póngales la harina, huevo batido y fríalas en aceite caliente.

SIERRA AL VINO TINTO

INGREDIENTES (5 personas)

1 1/4 kilo de **sierra** *o* **serrano**, *cortada en rebanadas*
4 cebollas rebanadas
2 rebanadas de tocino picadas
1 pimiento morrón verde cortado en rajitas
1 diente de ajo machacado
2 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de "maizena"
1 1/4 tazas de vino tinto
1 hoja de laurel
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Fría la cebolla en la mantequilla durante dos minutos; añada el tocino y fríalo todo durante otro minuto. Agregue el pimiento, el ajo. el vino tinto, una hoja de laurel, sal y pimienta.

Mezcle la fécula de maíz "maizena" con un poco de agua fría, hasta formar una pasta e incorpórelo a lo anterior, revolviendo bien. Deje hervir durante tres minutos.

Añada el pescado. Tape y deje cocer a fuego bajo 30 minutos. Sirva caliente.

FILETES DE TIBURON, PEZ VELA O MARLIN EN SALSA DE LIMON

INGREDIENTES (6 personas)

6 filetes gruesos o un trozo de **tiburón, pez vela** *o* **marlin**
12 papas pequeñas, cocidas y sin piel
12 cebollitas cambray sin rabo
1 vaso de vino blanco
1 barra de mantequilla o margarina (90 gramos)
3 limones (su jugo)
raspadura de 1/2 limón
2 cucharadas de harina
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Espolvoree el pescado con sal, pimienta y harina. En una cacerola, derrita la margarina o mantequilla. Dore, a fuego alto, los filetes o el trozo de pescado (no es necesario que se cueza totalmente). Retirelos del fuego y apártelos. Baje el fuego y en la misma sartén, con la grasa que quedó, fría las cebollas y las papas.

Vierta el vino, el jugo de los limones y añada la raspadura. Deje hervir la preparación a fuego mediano. Sazone con sal y pimienta y al soltar el primer hervor coloque en la salsa el pescado. Deje cocinar por otros tres minutos. Si es necesario añada un poco más de agua. La salsa tiene que quedar ligeramente espesa. Sirva caliente.

TAMALES DE TILAPIA

INGREDIENTES (10 personas)

10 filetes de **tilapia**

10 cucharadas de manteca
10 hojas de epazote
10 rajas de chiles cuaresmeños o de jalapeños de lata
10 hojas de maíz para tamales
sal al gusto

PREPARACION

En agua bien caliente remoje durante una hora las hojas para tamal.

Ponga la manteca en una sartén a fuego alto hasta que comience a humear.

En cada hoja de tamal, bien escurrida, ponga un filete de tilapia; vierta un poco de manteca, derretida y añada hojas de epazote, rajas de chile y sal.

Envuelva los tamales y póngalos en una vaporera, tape y deje cocer por treinta minutos aproximadamente.

Sírvalos calientes.

TOTOABA EN MANTEQUILLA NEGRA

INGREDIENTES (6 personas)

6 filetes de **totoaba**
150 gramos de mantequilla
10 alcaparras picadas
4 ramas de perejil finamente picado
sal al gusto

PREPARACION

En una sartén derrita dos cucharadas de mantequilla. Sofría los filetes, por ambos lados. Retírelos y añada el resto de la mantequilla, las alcaparras y sal; deje la sartén a fuego alto hasta que la mantequilla empiece a "humear" y su color quede oscuro. Ponga nuevamente los filetes en la sartén y deje tres minutos más a fuego regular. Colóquelos en un platón y vierta encima la mantequilla con las alcaparras. Espolvoree el pescado con el perejil fresco, picado. Sirva caliente.

TRUCHAS CON ALMENDRAS

INGREDIENTES (5 personas)

5 **truchas** *o* **lobinas** *en trozos (220 gramos cada una aproximadamente)*
100 gramos de almendras

5 cucharadas soperas de manteca
1 taza de harina
1 vaso de leche
2 ramas de perejil picado
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Limpie las truchas eliminando los intestinos, lávelas bajo el chorro de agua y séquelas.

Vierta la leche en un plato hondo, agregue sal y pimienta. En un plato extendido ponga la harina.

Remoje cada trucha en la leche y páselas por la harina. Ponga cuatro cucharadas de manteca de cerdo en una sartén, caliéntela a fuego mediano. Fría en éste las truchas por ambos lados moviendo la sartén para evitar que se peguen. Deje cocer ocho minutos aproximadamente por cada lado.

Colóquelas sobre papel absorbente y manténgalas calientes.

Aparte, ponga a remojar las almendras en agua caliente y quíteles la piel. Píquelas.

Coloque una sartén chica al fuego y añada la última cucharada de manteca, cuando esté caliente agregue las almendras y dórelas.

En el momento de servir las truchas fritas, espolvorélas con el perejil picado y con las almendras doradas y picadas.

Vierta encima el aceite en que se tostaron las almendras y sirva caliente.

TRUCHA CON TOCINO

INGREDIENTES (4 personas)

4 **truchas, mojarras** *o* **tilapias** *escamadas, sin vísceras*
250 gramos de tocino en tiras
2 cebollas rebanadas
4 cucharadas de harina de trigo
1 tomate rojo duro, en rebanadas
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

En una sartén fría el tocino hasta que se dore (sin aceite). Retire el tocino y colóquelo sobre papel absorbente, quite una parte de la grasa del tocino a que queden aproximadamente dos cucharadas y reserve el resto; acitrone la cebolla en esta grasa, hasta que esté suave y transparente y apártela. Espolvoree las truchas con sal, pimienta y harina. Ponga a calentar la grasa sobrante en la sartén y dore las truchas por ambos lados, hasta

que su piel esté crujiente y dorada. Colóquelas en un platón y cubra con las cebollas y el tocino, si aún queda un poco de grasa también vacíela encima. Sirva con rebanadas de tomate rojo.

La carne jugosa y compacta de la trucha combina muy bien con el tocino.

PESCADO A LA GALLEGA

INGREDIENTES (6 personas)

1 1/2 kilo de pescado de cualquier tipo
1/2 kilo de papas
1 cebolla
4 dientes de ajo
1 cucharada de pimentón en polvo
1 cucharada de vinagre
1 hoja de laurel
sal al gusto
aceite el necesario

PREPARACION

Limpie el pescado y córtelo en trozos gruesos.

Pele las papas y córtelas en trozos grandes. En medio litro de agua hirviendo coloque las papas, la cebolla en cuartos y el laurel.

Añada el pescado cuando las papas estén casi cocidas.

Fría los ajos picados en el aceite. Retire la sartén del fuego antes de que se doren demasiado.

Añada el pimentón y el vinagre, revolviendo bien.

Escurra el pescado y las papas; colóquelos en una fuente, añada la sal y vierta encima la salsa de ajo. Sirva inmediatamente.

PESCADO CON SALSA DE NUEZ

INGREDIENTES (4 personas)

1 **huachinango** *o* **pargo** *de un kilo, limpio y rayado*
1 cebolla en rebanadas
6 cucharadas de aceite
2 yemas cocidas
100 gramos de nuez
1/4 de litro de crema
hierbas de olor
sal y pimienta y jugo de limón al gusto

PREPARACION

Unte el pescado con sal, pimienta y jugo de limón. Ponga un poco de aceite en una charola de horno, agregue el pescado y encima coloque las rebanadas de cebolla, las hierbas de olor y báñelo con el resto del aceite. Póngalo a horno caliente, 180° C 30 a 40 minutos, hasta que la parte más gruesa del pescado se sienta suave cuando la pique con un palillo, Colóquelo en un platón retirándole las cebollas y hierbas de olor.

En la licuadora muela la crema, las yemas y la nuez, ponga la salsa a calentar en una cacerola, añada sal y pimienta y bañe el pescado con esta salsa. Sirva caliente.

FILETE DE PESCADO CON SALSA CATSUP

INGREDIENTES (5 personas)

5 filetes de **pescado** *gruesos*
1/4 de crema agria
4 cucharadas de salsa catsup
100 gramos de mantequilla
1 limón
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Engrase con la mantequilla una sartén gruesa, con tapa.

Lave y seque los filetes. Póngales sal y pimienta, y rocíelos con unas gotitas de limón. Colóquelos en la sartén con trocitos de mantequilla, a fuego lento, durante 10 minutos.

Mezcle el catsup con la crema. Viértalo sobre los filetes y deje que rompa a hervir. Sirva caliente.

FILETE DE BESUGO CON SALSA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES (5 personas)

3/4 de kilo de filetes gruesos de **besugo** *o* **loro**
4 cucharadas de mantequilla o margarina
1/4 de kilo de champiñones lavados y picados
6 cebollitas de cambray picadas con parte de su rabo
1/2 taza de crema
6 ramas de perejil (las hojas)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Derrita la mantequilla o margarina en una sartén con tapa, agregue los champiñones, las cebollas, el perejil, la crema, sal y pimienta. Tape la sartén y, a fuego lento, deje cocer durante **10 a 15 minutos.**

Aparte, caliente a fuego alto un comal; baje a fuego mediano, vierta sólo un poco de aceite y ponga a asar los trozos de filete. Según el grueso del pescado, serán suficientes dos o tres minutos aproximadamente por cada lado.

Coloque los filetes, uno por uno en cada plato y báñelos con unas cucharadas de la salsa de champiñones. Acompáñelos con cualquier tipo de verdura (chícharos, ejotes o espinacas).

PEZ LORO EN SALSA VERDE

INGREDIENTES (6 personas)

1 1/2 kilo de cualquier pescado en rebanadas o **pez loro**
2 cebollas
3 cucharadas de perejil picado
1 bolillo partido en rebanadas
2 cucharadas de vinagre
2 dientes de ajo
1 vaso de vino blanco
4 cucharadas de harina
aceite el necesario
sal, pimienta y nuez moscada al gusto

PREPARACION

Enharine el pescado limpio de pellejo y espinas y fríalo, retire el pescado del aceite y apártelo.

En el mismo aceite fría el bolillo rebanado, quítelo de la grasa y apártelo, acitrone la cebolla e incorpore el perejil. Agregue un vaso de agua, el vino y el vinagre. Sazone con sal, pimienta y nuez moscada.

Muela el bolillo y los dientes de ajo en el molcajete. Añádalos a la salsa.

Cuando la salsa se haya consumido un poco, incorpore el pescado y déjelo cocer a fuego lento, 20 minutos, aproximadamente.

FILETES DE PESCADO CON YERBAS DE OLOR

INGREDIENTES (5 personas)

5 filetes de **huachinango** *o* **mero**
1/2 taza de vino blanco
1/2 cebolla mediana en rebanadas delgadas

1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
1 pizca de comino
1/2 taza de crema
1 barra de mantequilla (90 gramos)
1 diente de ajo finamente picado
2 ramas de perejil picado
2 cucharadas de margarina o mantequilla
sal y pimienta

PREPARACION

Ponga a fuego mediano, en una cacerola, el vino, cebolla, laurel, tomillo y comino y deje que se reduzca a la mitad; añádale la crema y revuelva hasta que espese un poco. Pase esto por un colador, vuelva a poner el vino en la cacerola, y fuera de la lumbre, añádale la mantequilla en trocitos revolviendo hasta que queden incorporados; agregue ajo, perejil, sal y pimienta.

Ponga en una sartén las dos cucharadas de margarina o mantequilla a fuego mediano y fría allí los filetes, a los que se les pone sal y pimienta. Cuando estén dorados por los dos lados, colóquelos en un platón, tapado, para que no se enfríen. Al liquido que quedó en la sartén añádale la salsa de crema, caliéntela bien y sirva de inmediato sobre los filetes preparados.

PESCADO SECO A LA CASERA

INGREDIENTES

750 gramos de pescado seco **(tiburón)**
100 gramos de harina
2 cebollas
2 cucharadas de perejil picado
1 vaso de vino blanco
100 gramos de manteca de cerdo

PREPARACION

Ponga a desalar el pescado seco durante 24 horas, cambiando el agua una o dos veces.

Escúrralo, y córtelo en trozos; quítele las espinas y desmenúcelo.

Póngalo a cocer cubriéndolo de agua y retírelo después de hervir. Escúrralo y enharínelo.

Caliente la manteca en una sartén y fría la cebolla cortada en rodajas y el perejil picado.

Agregue el pescado seco y fríalo. Rocíe con el vino blanco y déjelo cocer a fuego lento por 15 minutos. Sírvalo caliente.

PESCADO CON PIMENTON Y CREMA AGRIA

(GULYAS DE PESCADO)

INGREDIENTES (6 personas)

1 1/2 kilo de rebanadas de **peto, robalo** *y* **mero** *en cubos (combine las tres especies)*
2 cebollas medianas finamente picadas
3 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de pimentón en polvo
1/2 cucharadita de comino machacado (opcional)
2 vasos de agua o vino tinto
2 pimientos verdes o rojos, sin semillas, cortados en cuadritos
2 vasos de crema agria
2 chiles de árbol sin semillas, cortados a lo largo
1/2 vaso de leche
cilantro picado para adornar
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga aceite en una olla, acitrone la cebolla y dore los ajos y el chile de árbol. Quite la olla del fuego, incorpore el pimientón y mezcle bien todo, agregue los cubos de pescado y el pimiento, vierta dos vasos de agua (en vez de agua puede utilizar la misma cantidad de vino tinto). Añada la pimienta y la sal, regrese la olla al fuego y deje hervir la preparación, a fuego moderado, por 15 minutos. Si le llegara a faltar agua, hay que agregar un poco, de vez en vez. Rectifique la sal. No mueva la preparación durante su cocción. Es preferible mover de vez en vez la olla, evitando de esta manera de desbaratar los cubos de pescado.

Pasados 15 minutos, vierta la crema agria y la leche y deje que suelte uno o dos hervores. Apague el fuego y sirva con cilantro picado y rebanadas de limón.

PESCADO CON BROCOLI

INGREDIENTES (4 personas)

1 kilo de brocoli
1/2 kilo de filetes de pescado congelado
2 cucharadas de "maizena"
1 vaso de salsa de soya
1/2 taza de aceite
1 cebolla mediana

1 cucharadita de sal y 1 de azúcar
2 huevos

PREPARACION

Una vez descongelados los filetes de pescado, córtelos en trozos pequeños (como del tamaño de una cajita de cerillos) y póngalos a marinar con la salsa de soya, la sal y el azúcar, una hora antes de cocinarlos.

Corte el brocoli pelando los tallos grandes y cortándolos en sesgo. Corte las cebollas en gajos.

Bañe los trozos de pescado en el huevo batido y luego páselos por la "maizena".

Ponga parte del aceite a calentar en una sartén. Fría los trozos de pescado. Ponga sólo unos cuantos pedacitos a la vez, para que se doren ligeramente. Agregue aceite según lo vaya necesitando.

Retire los trocitos de pescado frito y añada a la sartén el brocoli y la cebolla. Fríalos unos minutos. Incorpore el pescado, el jugo de la marinada y remueva un poco hasta mezclarlo todo.

Sirva de inmediato, acompañado de arroz.

PESCADO RELLENO DE FRIJOLES

INGREDIENTES (5 personas)

1 1/2 kilo de **huachinango** *o* **robalo** *entero (escamado y preparado para rellenarlo)*
1/2 kilo de frijoles
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharadas de salsa de soya
2 cucharadas de aceite
1 cebolla mediana picada
sal al gusto

PREPARACION

Prepare el relleno: lave los frijoles, póngalos en una olla, midiéndolos por tazas. Agréguele agua. (Dos tazas de agua por cada taza de frijol). Deje remojar para que se ablanden, por doce horas. Luego, escúrralos, y colóquelos en una olla. Agregue agua tibia la necesaria, hasta sobrepasar el nivel de los frijoles en cinco cm. Tape la olla y cuézalos por dos o tres horas, sin moverlos y a fuego bajo. Si llegara a faltar agua durante la cocción, agregue agua caliente. Sazone con sal solamente en los últimos diez minutos de la cocción. Los frijoles estarán listos cuando al oprimirlos con un dedo, resulten blandos.

Déjelos enfriar, y agregue la salsa de soya, el aceite y el azúcar, mezcle bien. Lave bien el pescado ya preparado, séquelo y ábralo para facilitar el

rellenado, que se hará con el frijol ya preparado. Déle unas puntadas al pescado, ciérrelo y póngalo en un molde refractario, previamente engrasado, esparza la cebolla por encima.

Hornee a 250° C de 60 a 80 minutos, hasta que el pescado quede dorado.

Sirva caliente y si desea ponga alrededor chiles jalapeños en rajas.

PESCADO BLANCO DE CHAPALA REBOZADO

INGREDIENTES (5 personas)

5 **pescados blancos**
3 huevos
5 tomates rojos
2 chiles serranos
1 cebolla mediana finamente picada
3 ramas de cilantro (las hojas)
2 cucharadas de harina
1 pizca de azúcar
aceite el necesario
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Quite las escamas y las vísceras a los pescados (tiene escamas muy finas). Guarde la cabeza para adornar. Lave muy bien bajo el chorro de agua y seque con un lienzo.

Espolvoree los pescados con sal, pimienta y un poco de harina y déjelos reposar. Mientras, bata los huevos, primero las claras a punto de nieve, agregándole las yemas una por una. Reboce los pescados con los huevos batidos, y fríalos en una sartén honda con bastante aceite, a fuego fuerte, para dorarlos. El aceite tiene que llegar a un tercio de la altura de la sartén.

Ponga pocos pescados a la vez en el aceite para mantener la temperatura y deje que se fría hasta tomar un color dorado.

Colóquelos sobre papel absorbente, para que escurra bien el aceite.

Prepare la salsa

Ase los tomates rojos sobre un comal con los chiles serranos, volteándolos frecuentemente.

Muélalos en la licuadora con un poco de agua, la cebolla picada y las hojas de cilantro, póngales sal y una pizca de azúcar.

Sirva los pescados calientes con la salsa.

ESPAGUETI A LA MARINERA

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de espagueti
30 gramos demantequilla
1/2 kilo de pescado en trozos (sin espinas)
2 docenas de cualquier tipo de **almejas**
3 ramas de perejil picado
1 vaso de vino blanco
1 hoja de laurel
5 dientes de ajo
aceite el necesario
1 rama de tomillo
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Lave perfectamente las almejas. Acitrone los ajos en aceite caliente, agregue las almejas, y la mitad del perejil picado. Tape la sartén y deje cocer hasta que las almejas se abran y suelten su jugo.

Incorpore las hojas de laurel, tomillo y el vino blanco. Hierva la preparación hasta que el líquido se consuma a la mitad. Incorpore los trozos de pescado y deje cocer por cinco minutos.

Sírvalo sobre el espagueti cocido y caliente. Agregue la mantequilla a la pasta y espolvoree con perejil picado y pimienta negra.

ARROZ A LA "TUMBADA"

(Comida de un solo plato)

INGREDIENTES (8 personas)

2 tazas de arroz
1/4 de kilo de **acamayas** *o* **camarones** *sin caparazón ni cabeza*
3 **jaibas** *partidas en dos y limpias*
1/2 kilo de filetes de pescado en trozos
4 tomates rojos, picados (sin piel)
1/2 cebolla finamente picada
4 ramas de cilantro picado
2 dientes de ajo
4 chiles verdes picados
2 chiles chipotles en escabeche
hierbas de olor

yerbabuena y orégano al gusto
aceite el necesario
sal al gusto

PREPARACION

En una cazuela ponga a dorar el arroz con un poco de aceite. Muela en la licuadora los siguientes ingredientes: los tomates rojos, el cilantro, chiles verdes, chipotles, cebolla y ajo. Vacíe sobre el arroz y deje cocinar, añadiendo sal (cinco o siete minutos). Vierta seis tazas de agua, añada las hierbas de olor y la yerbabuena picada. Deje hervir durante diez minutos y agregue las acamayas, las jaibas y por último el pescado.

Deje cocinar hasta que éstos últimos se hayan cocido, para entonces todos los ingredientes estarán a punto.

SARTAÑADO

Es la fritura mixta de pescados muy chicos; viene de la palabra: "sartán", que es el nombre provenzal de la sartén.

INGREDIENTES (5 personas)

1/2 kilo de **sardinas** *frescas, límpias*
1/4 de kilo de **camarones** *medianos, limpios, sin cáscara*
1/4 de kilo de **anchoas**
2 cucharadas de vinagre
aceite el necesario
harina la necesaria
sal al gusto

PREPARACION

Pase los pescados y los camarones límpios por la harina. Sacúdalos para quitarles el excedente. Sálelos y colóquelos en una sartén con suficiente aceite, muy caliente. Al momento de ponerlos a la sartén, cuide que los pescados y los mariscos queden uno junto al otro, formando una masa compacta, plana y redonda, semejante a una tortilla de huevo. Dore a fuego alto, y no mueva la preparación, porque en el caso contrario los pescados podrían separarse uno de otro. Para evitar que se peguen a la sartén, hay que moverla de vez en vez. Cuando el "sartañado" se doró por un lado, hay que voltearla con mucho cuidado, utilizando una palita.

Sirva caliente. Ponga dos cucharadas de vinagre en el aceite donde se preparó el "sartañado", haga hervir la mezcla y vierta encima.

PATE DE PESCADO EN TOSTADAS

INGREDIENTES (5 personas)

350 gramos de filete de **sierra** *o* **cazón**
5 limones (el jugo)
4 cucharadas de aceite de oliva
hierbas de olor (secas y machacadas) al gusto
12 tostadas pequeñas
aguacate y chiles en rajas
sal y pimienta

PREPARACION

La víspera, parta los filetes en trozos y muélalos en molino o licuadora, agregue el jugo de limón y déjelo reposar durante la noche en el refrigerador en un envase tapado. Antes de servir vierta el aceite de oliva, añada sal, pimienta y espolvoree con las hierbas de olor o sólo con orégano, sirva con tostadas.

PESCADO EN SALSA VERDE

INGREDIENTES

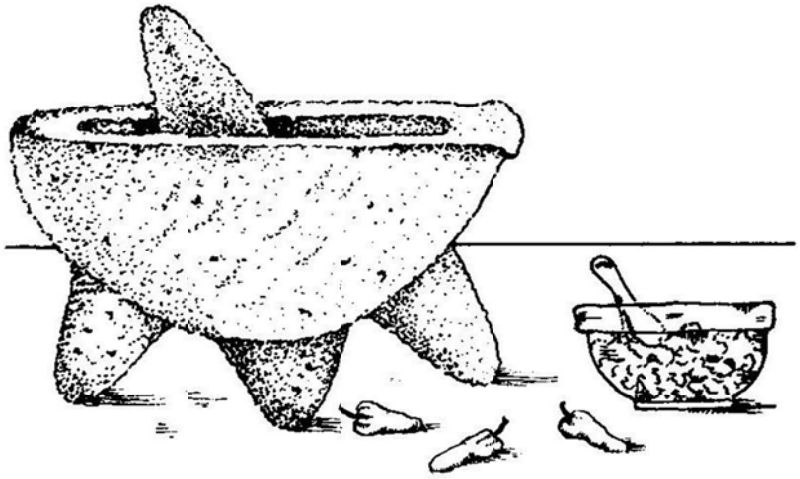
1 kilo de **atún** *o* **peto** *en rebanadas*
1/2 kilo de tomates verdes
1/2 taza de perejil picado fino
1/2 taza de vinagre
1 chorrito de aceite de oliva
1/2 taza de aceite
1 cebolla grande rebanada
4 limones (el jugo)
chiles en vinagre (para adornar)
2 cucharadas de azúcar
3 dientes de ajo
sal al gusto

PREPARACION

Pique los tomates verdes en cuadritos y revuélvalos con el perejil y ajo picados, sal y una cucharada de azúcar.

Coloque la mitad de esta mezcla en una sartén gruesa, con tapa, encima coloque rebanadas de cebolla, y después las rebanadas de pescado (previamente remojadas en agua con sal y limón, cuando menos una hora). Sobre la capa de pescado vierta el resto de los tomates verdes, el aceite, el vinagre, otra cucharada de azúcar y una cucharadita de sal. Por último

vierta un chorrito de aceite de oliva. Tape la sartén y cuando la tapa esté caliente, baje el fuego y deje cocer durante diez o doce minutos. Adorne con chiles en vinagre.



Salsas

SALSAS PARA PESCADOS Y MARISCOS

A continuación presentamos una selección de salsas, cuyos ingredientes están calculados para seis personas, son ideales para acompañar pescados y mariscos asados, escalfados o hervidos; usted puede lograr una deliciosa comida presentando los pescados y/o mariscos rodeados de varias de estas salsas.

SALSA MARGARITA

INGREDIENTES

1 cucharada de **atún** *(de lata) desmenuzado*
6 cucharadas de aceite de oliva
2 yemas de huevo cocidas
1 cucharada de cebolla molida o machacada
1 cucharada de pepino (sin semilla) picado finamente
1 cucharada de jerez
1 pizca de chile en polvo (piquín, ancho, etc.)
sal y pimienta blanca al gusto

PREPARACION

Machaque las yemas, añada sal, pimienta y una pizca de chile en polvo. Mezcle bien hasta obtener una pasta lisa. Agregue el atún y la cebolla. Mezcle bien y gota a gota, vierta el aceite formando la salsa, moviendo constantemente con un tenedor. Complete con el jerez y el pepino picado.

SALSA DE AJO

INGREDIENTES

6 cucharadas de aceite de oliva
3 dientes de ajo machacados
2 chiles de árbol (sin semilla y picados)
1 bolillo duro y rallado
4 cucharadas de caldo (de preferencia donde se coció el pescado) o agua
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Mezcle el pan rallado con el chile y los ajos, vierta poco a poco el aceite y forme una pasta bien integrada. Añada el caldo de pescado, sal y pimienta y continúe mezclando sin cesar, durante algunos minutos.

SALSA DE ALMEJAS

(Para espagueti o arroz)

INGREDIENTES

600 gramos de **almejas** *con su concha (bien lavadas)*
12 cucharadas de aceite de preferencia de oliva
4 dientes de ajo picados
6 tomates verdes chicos sin piel y picados
2 chiles de árbol sin semilla (opcional)
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Ponga una cacerola con tres cucharadas de aceite al fuego e incorpore las almejas. Deje cocer, hasta que se abran las conchas, retire la cazuela de la lumbre y saque las almejas de sus conchas. En la misma cacerola vierta el aceite restante, dore el ajo y agregue las almejas y los chiles. Incorpore la pulpa de los tomates verdes, revolviendo bien. Sazone con sal y pimienta. Deje cocinar por diez minutos moviendo continuamente la preparación. Sirva caliente sobre espagueti o arroz.

SALSA DE ALMEJA PARA ESPAGUETI

INGREDIENTES

1 1/2 kilo de **almejas**
1 taza de vino blanco
5 dientes de ajo finamente picados
4 cucharadas de mantequilla o margarina
4 ramas de perejil picado
500 gramos de espagueti
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Combine todos los ingredientes (excepto el espagueti) en una cazuela con tapa y ponga a hervir hasta que las almejas se abran. Aparte ponga a cocer la pasta.

Sirva en platos hondos la pasta y vierta encima las almejas con su jugo. Espolvoree con un poco de perejil picado.

SALSA ANTIGUA DE ALMENDRA Y AJO

(Para mariscos)

INGREDIENTES

6 dientes de ajo
12 almendras sin piel y asadas
1/2 bolillo duro
caldo de pescado, el necesario
sal y pimienta blanca al gusto

PREPARACION

Ponga las almendras en agua caliente durante unos minutos, retire la piel y áselas sobre un comal caliente a que queden doradas. Machaque el ajo y las almendras en el molcajete, añadiendo un poco de agua. Remoje el pan con un poco de caldo de pescado y mezcle con el ajo y almendras molidos. Forme una pasta suave y homogénea (a mayor cantidad de caldo agregado se obtendrá una pasta más blanda). Sazone con sal y pimienta blanca.

SALSA MARINADA

(Para pescado crudo)

INGREDIENTES

1/4 de cebolla mediana
1 rabo de cebolla u 8 ramitas de cebollín (picado)
1 cucharada de hierbas de olor machacadas (tomillo, laurel, orégano)
1/2 taza de vino blanco seco
3 cucharadas de aceite de oliva
unas gotas de jugo de limón
sal y pimienta negra al gusto

PREPARACION

Mezcle bien los ingredientes, añadiendo el vino. Deje reposar, durante cinco horas. Coloque en un recipiente los trozos de pescado y cúbralos con esta salsa. Guarde la preparación en el refrigerador por doce horas, antes de servir.

Es ideal para pescados de texturas firmes y en filetes gruesos.

SALSA DE LA BUENA MUJER

(Para pescado)

INGREDIENTES

1 zanahoria grande
1 cebolla grande

100 gramos de champiñones frescos
6 ramas de cebolla o 3 rabos de cebolla verdes
1/2 bolillo seco
1/4 de litro de crema
30 gramos de margarina o mantequilla sin sal
sal y pimienta negra recién molida
agua fresca

PREPARACION

Pique finamente la zanahoria, la cebolla y los champiñones. En una cacerola derrita la mantequilla o margarina y acitrone la cebolla, zanahoria y champiñones, añada un poco de agua. Baje el fuego, tape la cacerola y deje cocinar durante quince minutos. Retire del fuego y escurra el agua. Remoje el pan en la crema y ponga al fuego nuevamente con los vegetales. Ponga sal y pimienta. Reduzca el fuego al mínimo y deje la preparación por otros ocho minutos. Sirva caliente.

SALSA DEL CHEFF

(Para pescados)

INGREDIENTES

7 cucharadas de mayonesa
1 cucharada de rábanos finamente picados
1 cucharada de perejil finamente picado
1 cucharada de rabos de cebolla finamente picados

PREPARACION

Mezcle ligeramente todos los ingredientes.

SALSA A LA INGLESA

INGREDIENTES

10 cucharadas de mayonesa
3 cucharadas de crema agria (o crema mezclada con unas gotas de jugo de limón)
hierbas de olor machacadas (laurel, tomillo, orégano, romero)
1 cucharada de salsa inglesa

PREPARACION

Incorpore todos los ingredientes.

SALSA ESCABECHADA

INGREDIENTES

10 cucharadas de aceite de oliva
3 yemas de huevo cocidas
2 claras de huevo cocidas
1 cucharadita de mostaza preparada
3 cucharadas de vinagre de vino
3 pepinillos en vinagre (picles) finamente picados
1 cucharada de rabos de cebolla finamente picados
sal y pimienta recién molida al gusto

PREPARACION

Desmenuce con un tenedor las yemas, añada la mostaza, un poco de sal y pimienta. Mezcle bien, y poco a poco, vierta el aceite alternándolo con el vinagre sin dejar de mover. Cuando la salsa adquiera una consistencia como de mayonesa, complete con los rabos de cebolla, los pepinos y las claras todo finamente picado.

MAYONESA PREPARADA CON ERIZOS DE MAR

INGREDIENTES

24 **erizos de mar**
1 taza de salsa de mayonesa preparada
3 cucharadas de aceite de oliva
2 limones (el jugo)
sal al gusto

PREPARACION

Separe las huevas de los erizos, aplánelas y mézclelas con el aceite de oliva. Agregue el jugo de dos limones. Añada sal y mezcle todo muy bien con la salsa de mayonesa.

Esta salsa se sirve con cualquier tipo de pescado, preparado al vapor, hervido o al horno.

SALSA DE ESTRAGON

(Para pescado escalfado o hervido)

INGREDIENTES

6 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de jugo de tomate

1 pimiento rojo picado
1 cucharada de estragón machacado
pimienta al gusto

PREPARACION

Mezcle la mayonesa con el jugo de tomate, añada estragón, pimienta y el pimiento rojo, mezcle muy suavemente.

SALSA TARTARA

(Para pescados asados o escalfados y mariscos)

INGREDIENTES

8 cucharadas de aceite de oliva
4 huevos duros
1 cucharada de rabos de cebolla finamente picados o cebollín
1 cucharadita de mostaza
unas gotas de vinagre
sal y pimienta blanca al gusto

PREPARACION

En un recipiente, coloque 4 yemas cocidas, con un tenedor forme una pasta y agregue la mostaza. Poco a poco vierta el aceite de oliva, sin dejar de batir. Sazone con sal y pimienta. Agregue la cebolla picada, unas gotas de vinagre y las claras de los huevos bien picadas. Continúe mezclando suavemente.

MAYONESA AL LIMON HECHA EN CASA

INGREDIENTES

6 yemas de huevo
1/4 limón (el jugo)
1 taza de aceite
sal al gusto

PREPARACION

Ponga en la licuadora las yemas con el jugo de limón y sal. Bata durante tres segundos. Cuando se integre, añada en chorro delgado, poco a poco, la taza de aceite.

MAYONESA AL AJO

INGREDIENTES

6 yemas de huevo
2 dientes de ajo machacado

1 taza de aceite
sal al gusto

PREPARACION

Ponga en la licuadora las yemas con el ajo machacado agregue sal. Déjelo durante tres o cuatro segundos y a chorro delgado añada poco a poco la taza de aceite.

SALSA HOLANDESA

INGREDIENTES

1 barra de mantequilla (90 gramos)
3 yemas de huevo
sal al gusto

PREPARACION

Ponga la mantequilla a "baño maría" y cuando se empiece a derretir agregue las yemas de huevo y sal. Con un tenedor bata continuamente, retire del "baño maría" y siga batiendo a que tome consistencia como de mayonesa.

Ideal para un pescado hervido o escalfado.

SALSA DE LOS MARES DEL SUR

(Para pescados)

INGREDIENTES

250 gramos de **camarones** *pacotilla*
10 cucharadas de aceite de oliva
1 chile de árbol sin semilla y picado
30 gramos de pulpa de tamarindo (sin sal, ni azúcar)
1/2 cucharada de jengibre en polvo
1 diente de ajo machacado
unas gotas de vinagre
sal al gusto

PREPARACION

Pique finamente o muela los camarones en la licuadora con un poco de agua (sólo a que queden como pulpa). Limpie los tamarindos si los compró enteros retirando las fibras, la cáscara y los huesos. Forme una pasta con un poco de vinagre, para que quede espesa. Incorpore el camarón, el ajo, el jenjibre y el chile. En un recipiente coloque esta preparación y cubra con el aceite. Ponga a fuego suave y mezcle continuamente durante diez minutos. Verifique la sal. Sirva al tiempo.

SALSA RUSA DE LECHE

(Para pescados)

INGREDIENTES

1 barra de mantequilla o margarina (sin sal)
3/4 de litro de leche
1 taza de harina
pizca de azúcar
sal la necesaria

PREPARACION

Derrita la mantequilla o margarina en una cacerola y añada la harina, mezclando muy bien, hasta dorar ligeramente. Poco a poco vierta la leche, sin dejar de mezclar. Espolvoree con sal y azúcar y deje cocinar a fuego suave durante diez o quince minutos.

SALSA DE PEREJIL

(Para pescados)

INGREDIENTES

10 ramas de perejil finamente picado
3 limones (su jugo)
6 cucharadas de aceite de oliva
1 pizca de azúcar
orégano y sal

PREPARACION

Mezcle el perejil junto con una generosa cantidad de orégano. Añada el jugo de los limones, una pizca de azúcar y vacíe el aceite de oliva. Mezcle muy bien sazonando con sal.

SALSA DE NARANJA A LA SICILIANA

(Para pescados y mariscos)

INGREDIENTES

3 naranjas (el jugo)
3 cucharadas de raspadura de cáscara de naranja
3 yemas de huevo

3 cucharadas de vinagre
1 cucharada de mantequilla o margarina
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Derrita la mantequilla a "baño maría". Incorpore las yemas. Sazone con sal y pimienta. Añada el vinagre, la raspadura de naranja y el jugo. Mezcle sin parar hasta que todo quede bien incorporado. Sirva al tiempo.

SALSA TARTARA

INGREDIENTES

4 yemas de huevo duro
1/2 vaso de aceite
1 cucharadita de vinagre
1/4 de cebolla picada muy finamente
2 cucharadas de mayonesa
sal y pimienta

PREPARACION

Tamice las yemas de huevo, mézclelas con un tenedor a que quede una pasta lisa, sazone con sal y pimienta e incorpore poco a poco el aceite y el vinagre, sin dejar de batir. Por último agregue la cebolla bien picada y la mayonesa.

SALSA DE TOMATES ROJOS AL ESTILO CHINO

(Para mariscos)

INGREDIENTES

6 cucharadas de jugo de naranja
12 cucharadas de jugo de tomate
6 cucharadas de agua
6 cucharadas de vinagre de vino blanco
unas gotas de salsa de soya

PREPARACION

Mezcle todos los ingredientes y cocine a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad.

SALSA VINAGRETA

(Para pescados y mariscos)

INGREDIENTES

6 cucharadas de aceite de preferencia de oliva
3 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 cebolla finamente picada
1 tomate rojo sin piel ni semilla y finamente picado
sal y pimienta blanca al gusto

PREPARACION

Mezcle los ingredientes y deje reposar la salsa durante dos horas antes de servir.

SALSA DE ANCHOAS A LA ROMANA

(Para pescados y mariscos)

INGREDIENTES

20 filetes de **anchoas** *(de lata)*
10 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de vinagre
3 dientes de ajo machacados
sal y pimienta negra recién molida

PREPARACION

Mezcle las anchoas y los ajos machacados desmenuzando con un tenedor. Ponga a calentar a fuego bajo el aceite y agregue las anchoas y el ajo. Añada el vinagre, sal y pimienta. Deje cocinar durante cinco minutos.

CONCENTRADOS DE PESCADO

(Caldo corto, fumet de pescado)

Se puede cocer el pescado en agua salada, sin embargo es mejor utilizar, para este procedimiento, agua (o una mezcla de agua y vino o vinagre) sazonado con especias y/o hierbas de olor.

El líquido debe, sólo "temblar", sin llegar a la ebullición fuerte, para que no se desbaraten los pescados y mariscos y no pierdan su contenido nutricional.

A continuación se presentan los distintos tipos de "concentrados de pescado" (llamados también: "caldo corto" o "fumet de pescado").

Este caldo se guarda en el refrigerador y es una base muy rica para cualquier salsa.

CONCENTRADO DE PESCADO No. 1

INGREDIENTES

400 gramos de retazo de pescado (cabeza, piel, espinazo, etc.)
1 1/2 litros de agua
2 vasos de vino blanco
2 cebollas medianas
hierbas de olor
sal y pimienta al gusto

PREPARACION

Coloque todos los ingredientes en una cacerola y ponga a fuego vivo. Quítele la espuma cuando empiece a hervir y prosiga la cocción, a fuego lento, durante una hora.

Cuele el líquido y guárdelo en el refrigerador si no lo usa inmediatamente.

CONCENTRADO DE PESCADO No. 2

INGREDIENTES

1 kilo de espinazo y cabeza de pescado bien lavadas **(pargo, mero, merluza, cabrilla)**
1 1/2 litros de agua fría
2 dientes de ajo picados
100 gramos de cebolla picada en rajas
50 gramos de champiñones cortados en rajas
1 ramo de hierbas de olor

2 ramas de perejil picado
25 gramos de mantequilla
1 cucharada de aceite
1 vaso de vino

PREPARACION

En la olla en que va a preparar el concentrado de pescado, sofría en el aceite y mantequilla las espinas y cabeza junto con las verduras durante cinco minutos. Agregue el vino y deje hervir hasta que logre una evaporación casi total.

Enseguida vierta el agua fría, la sal, las hierbas de olor y el cilantro.

Deje hervir a fuego lento durante viente minutos con la cacerola destapada, retirando la espuma que suelte.

Cuele la preparación en un lienzo, o en un colador de rejilla muy fina, presionando para que salga toda la sustancia, sin dejar pasar las espinas.

Este caldo se guarda en el refrigerador y es base sensacional para cualquier salsa o caldo de pescado, por ejemplo "bouillabaise", salsas blancas para pescados o mariscos, etc.

CONCENTRADO DE PESCADO No. 3

INGREDIENTES

1 kilo de pescado (incluyendo la cabeza y la cola)
1 litro de agua
1 botella de vino blanco seco
6 pimientas negras
1 cebolla mediana en rebanadas finas
1 poro grande en rebanadas finas
1 zanahoria grande en rebanadas finas
2 tallos de apio en rebanadas
8 ramas de perejil
2 ramas de tomillo
1 hoja de laurel
1/2 cucharada de sal

PREPARACION

Ponga una olla a la lumbre y vacíe todos los ingredientes. Deje esta preparación, a fuego alto, hasta que dé el primer hervor. Baje el fuego a mediano y deje cocer por 30-40 minutos. Cuele el líquido (con un colador o utilizando un lienzo) presionando (tamizando) la verduras para quitarles el exceso de líquido que contienen, aumentando y enriqueciendo el sabor, de esta manera.

Le quedará un caldo que podrá aprovechar como base para preparar otras salsas o podrá guardarlo para escalfar (hervir) o cocinar "al vapor" los pescados y mariscos.

Técnicas Culinarias

EN EL MERCADO

Cómo se Compran los Pescados

De ser posible **compre el pescado entero**. Es más fácil juzgar la calidad del pescado de esta forma ya que la cabeza, los huesos, las agallas y las escamas constituyen elementos de apreciación para el comprador. La mayoría de los pescaderos limpiarán totalmente el pescado, le practicarán el corte que usted desee, casi sin ningún cargo extra.

Cómo se Escogen los Pescados

Tenga las siguientes reglas en mente cuando escoja un pescado en el mercado:

Consuma lo que esté en temporada: esta recomendación, más que cualquier otra le permitirá conseguir el mejor pescado disponible, al mejor precio. No insista en obtener pez espada durante lo mejor de la temporada de cherna o trucha de mar, para dar un ejemplo.

Compre el pescado el mismo día que planea cocinarlo: el pescado muy fresco se mantiene bien durante un día, pero la calidad se deteriorará con el tiempo.

Pídale recomendaciones al pescadero: después de todo él tiene más experiencia en la materia que usted. Si cree, sin embargo, que el pescadero le ha recomendado algo porque quiere deshacerse de ello compre en otro mercado.

No tema pedir servicios especiales: como la limpieza de un cangrejo, langostino, el escamado o deshuesado de un pescado para rellenarlo, fileteo; inclusive el pescadero le puede apartar, de un día a otro ciertas especies como calamares de un tamaño determinado o partes del pescado como cocochas, y lo puede encontrar disponible en el día que piensa realizar una receta.

Controle la frescura: las siguientes reglas son para comprobar la frescura de un pescado o marisco.

Pescado entero: la carne debe ser firme y elástica al tacto. El olor debe ser agradable, como de salmuera o agua fresca, sin olor a pescado en las agallas. Los tiburones y rayas pueden tener algunas veces olor a amoniaco que deberá desaparecer con la acidulación (vinagre). Las agallas deberán tener un color rosado brillante o rojo; las de algunos lenguados pueden estar oscurecidas por el lodo, dependiendo de cómo fueron capturados, sin embargo, también en este caso, deben quedar rojo brillante al ser lavados. Los ojos deben ser claros y prominentes (los de algunas especies profundas, como el mero o la lobina de mar pueden estar nublados debido a cambios de presión que sufren cuando son atraídos del fondo marino). La piel deberá ser de color brillante con las escamas bien firmes.

Filetes o rebanadas: aunque existan menos formas para reconocer la frescura de un pescado que ha sido ya cortado y fileteado, algunas de las indicaciones anteriores siguen siendo válidas: los filetes o rebanadas deberán tener una apariencia húmeda y brillante, de color amarillo o rosado, sin decoloración café y tener un olor fresco a mar (o de agua dulce fresca). Las especies de agua dulce tales como el bagre o la carpa, etc. se mantienen a menudo vivos en tanques. Escoja los ejemplares que se vean más activos.

Mariscos: desde el punto de vista de un cocinero, los mariscos se subdividen en tres categorías importantes: *crustáceos* (cangrejo, langosta, langostino, jaiba, camarón, etc.); *cefalópodos* (pulpos y calamares) *moluscos bivalvos* (ostras, almejas, ostiones, mejillones) y *moluscos univalvos* (abulón, caracol). Al igual que con los peces, en los mariscos un olor fresco es indicador de calidad. Se ofrecen a continuación algunas recomendaciones para poder reconocer la frescura de cada tipo de marisco en cuestión.

Crustáceos: los crustáceos vivos deben verse muy activos, el caparazón tiene que ser duro y flexible al tacto. Los crustáceos sobreviven más tiempo fuera del agua que los moluscos. El camarón, en general, no se vende vivo, debe tener la cabeza firme, sin ennegrecimiento en torno a ella. No es verdad que una vez que las langostas o cangrejos han muerto, deben ser inmediatamente desechados. Se les debe limpiar y enhielar tan pronto como sea posible y cocinarlos el mismo día. Los langostinos son de color

oscuro, deben tener un aspecto brillante; cuando se ponen opacos y amarillentos, significa que ya no están frescos. Una vez cocidos los langostinos, camarones o jaibas, deberán tener las patas y colas firmes, esto es señal de que estaban frescos al empezar a cocinarlos.

Cefalópodos: deben tener un color marfil bajo la piel, sin decoloración. Su carne, si es fresca, es elástica y firme al tacto. Los *bivalvos* vivos tienen las conchas firmemente cerradas y si están abiertas se golpean para que se cierren. Hay que cuidarse cuando al chocar una con la otra, se escucha un sonido hueco, generalmente, en este caso, despiden también un mal olor lo cual significa que ya están descompuestos. Los *univalvos*, también al estar vivos, deben exponer el músculo, que a su vez debe reaccionar al tacto. Para mantener a los bivalvos vivos, no los almacene en agua; manténgalos en el refrigerador (no en el congelador) cubiertos con una tela húmeda. Estas especies de intermarea están acostumbradas a permanecer fuera del agua y pueden mantenerse durante una semana de esta forma (desde luego tendrán mejor sabor si las consumimos pronto). Los ostiones son los únicos bivalvos que es necesario consumir frescos o quitarles la concha; sumergidos sin concha en un líquido claro (salmuera), pueden almacenarse por algunos días en el refrigerador.

La Congelación de los Alimentos Acuáticos

1. Envuelva el pescado firmemente y séllelo bien; utilice una segunda capa de envoltura para minimizar la posibilidad de contacto directo con aire frío que hace disminuir la humedad del pescado.

2. La mejor manera de descongelar el pescado consiste en quitarlo del congelador y colocarlo en el refrigerador, con su envoltura original, hasta que los pescados o las porciones puedan ser separadas con facilidad. Luego continúe el descongelamiento fuera del refrigerador hasta que el pescado o marisco alcance la temperatura ambiente. Generalmente los mariscos se congelan mejor que el pescado, y el pescado magro mejor que el de carne grasa.

3. Si desea obtener la descongelación en una hora, deje el pescado en su envoltura y colóquelo en un recipiente con agua fría.

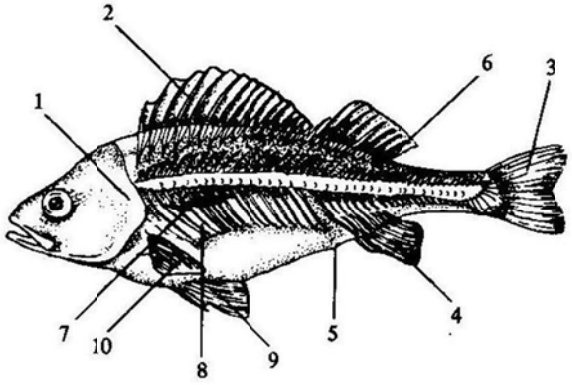
4. Nunca vuelva a congelar el pescado descongelado, ya que este procedimiento afecta los tejidos del mismo.
   No utilice agua tibia o caliente, porque el cambio brusco de temperatura puede modificar la textura y el sabor de la carne.
   No descongele el pescado a la temperatura ambiente sin sumergirlo previamente en agua.

FILETEO DE LOS PESCADOS

Antes de iniciar el fileteo, es necesario familiarizarse con la estructura ósea de los dos tipos de pescado más comunes: el pescado redondo y el pescado plano. Muchas de las instrucciones utilizan términos anatómicos para evitar confusiones, por ejemplo: aleta dorsal, aleta anal, etc.

Es muy importante que quien filetea corte tan *pocas veces como sea posible* y con golpes suaves y largos. Los profesionales lo llevan al cabo de esta manera, no sólo por ser más rápido, sino por producir filetes con superficies lisas.

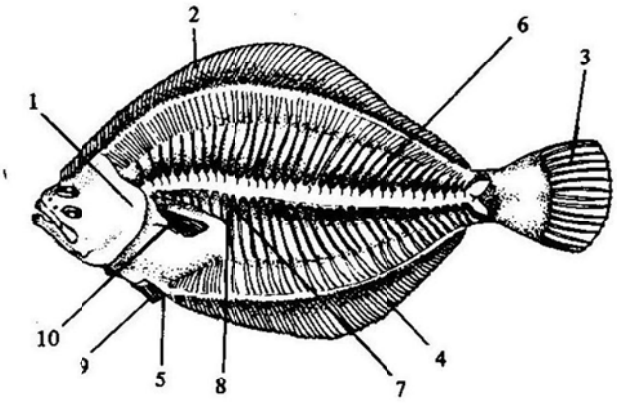
Estructura ósea de un pez de cuerpo redondeado



1. Opérculo (o cubierta de la agalla)
2. Aleta dorsal

3. Aleta caudal
4. Aleta anal
5. Ano
6. Espina dorsal
7. Espinas laterales
8. Costillas
9. Aleta pélvica
10. Aleta pectoral

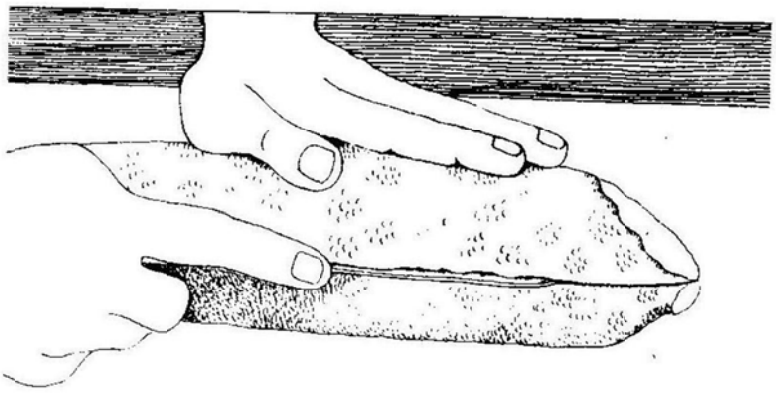
Estructura ósea de un pez plano (Lenguado)



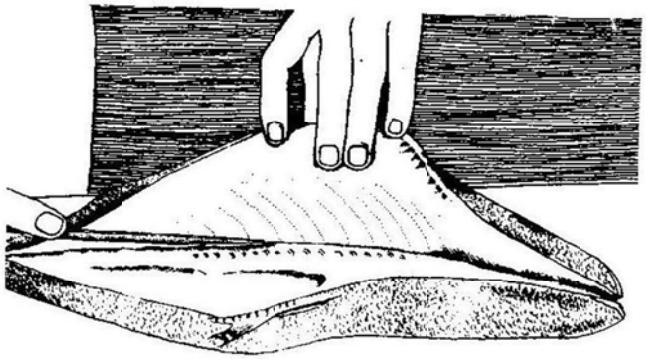
1. Opérculo (o cubierta de las agallas)
2. Aleta dorsal
3. Cola o aleta caudal
4. Aleta anal
5. Ano
6. Espinazo
7. Espinas laterales
8. Costillas
9. Aleta pélvica
10. Aleta pectoral

Cómo se Filetea un Pescado de Cuerpo Redondo

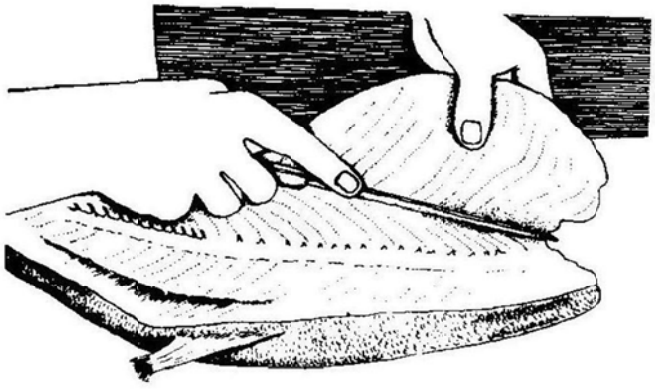
1. Corte la cabeza al pescado, atrás del opérculo.
2. Haga un corte en la parte dorsal (en la mitad) y deslice el cuchillo sobre el espinazo (utilice un cuchillo filoso y flexible).



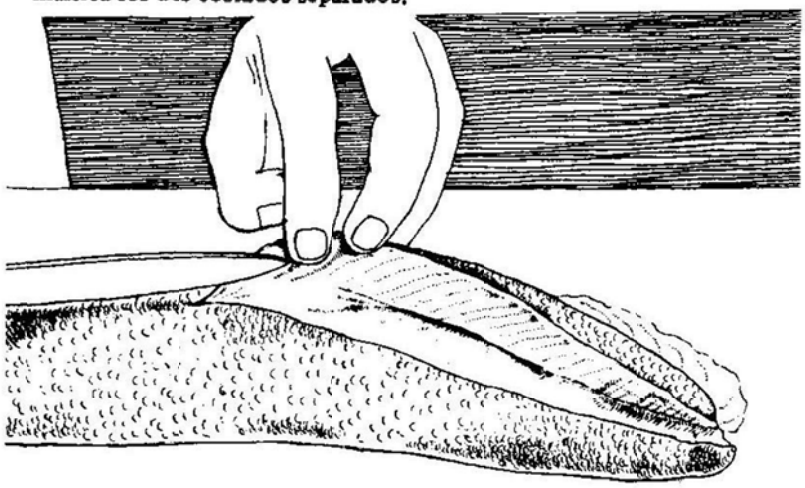
3. Siga separando el costado superior (filete grueso), dejando la menor cantidad posible de carne sobre el espinazo.



4. Trate de llegar al lado opuesto del pescado (ventral), sin cortar la piel del vientre.

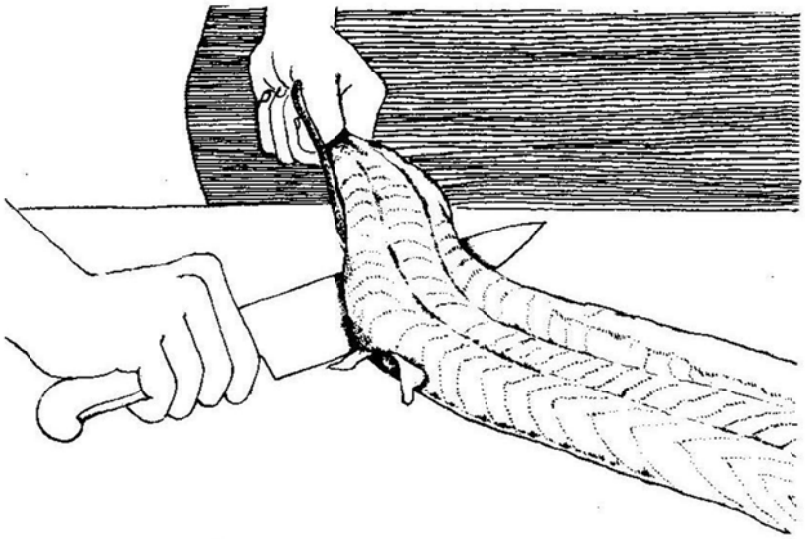


5. Déle vuelta al pescado y corte la piel del vientre. Obtendrá de esta manera los dos costados separados.

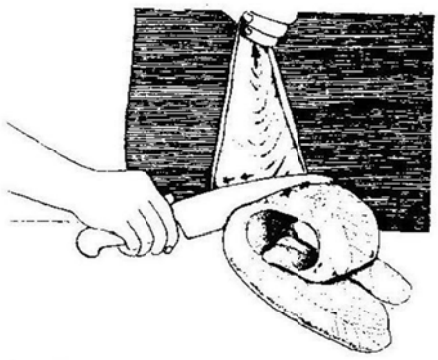


6. Separe el espinazo y las espinas visibles. Utilice una pinza para facilitar esta operación.

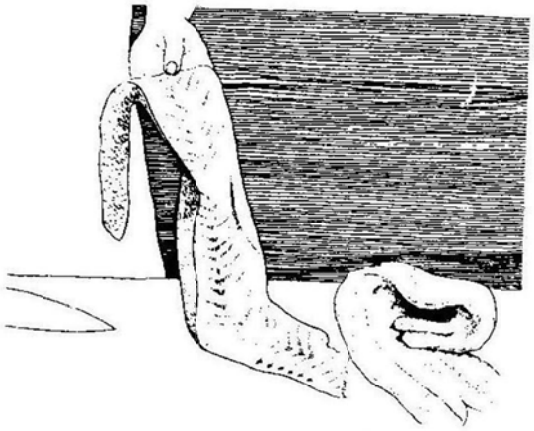
7. Quite la piel al costado (filete grueso), empleando un cuchillo más ancho.



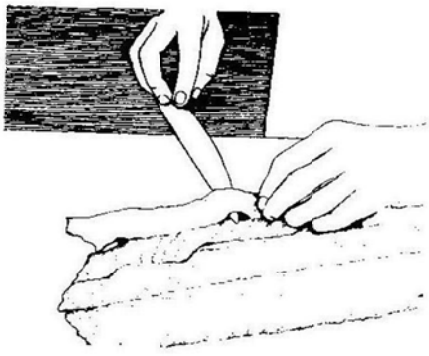
8. Haga esta operación muy suavemente para que el costado salga en una sola pieza y cuide de no perforar la piel. No olvide que mientras menos cortes haga al pescado, más homogénea será la superficie y será más fácil freírlo o prepararlo de cualquier manera.



9. Le quedarán los dos costados del pescado.



10. Cada costado tiene una parte blanca muy grasosa, en la región ventral, para que no perjudique el sabor del platillo que va a preparar, hay que cortar esta tirita gelatinosa con un cuchillo filoso (es de dos cm. de ancho y lo largo depende del tamaño del pescado).

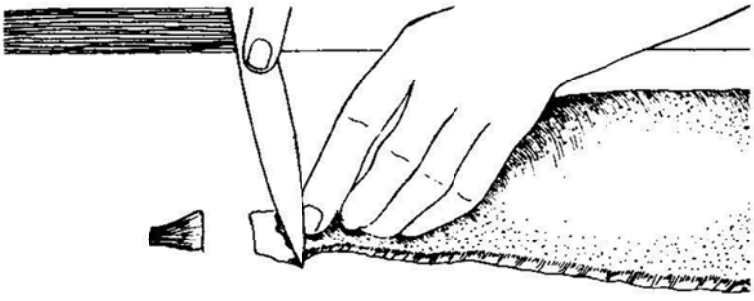


11. A este punto los costados están listos para su preparación en la cocina. Si desea filetes delgados corte con el cuchillo filoso trabajando desde la parte más ancha del costado hacia la delgada. De esta manera obtendrá un corte perfecto en cuanto a la estructura de los tejidos.

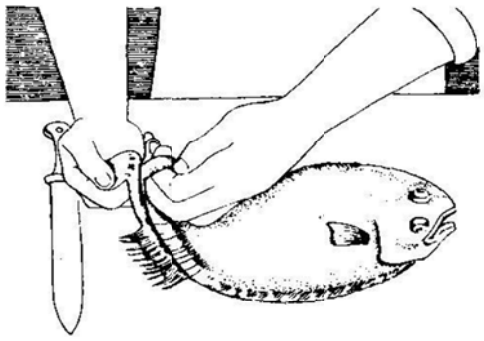
Cómo se Prepara un Pescado de Cuerpo Plano (Lenguado)

El proceso de fileteado es muy similar al ya descrito. Los grandes lenguados son de hecho más fáciles de filetear que la mayoría de los de cuerpo redondo, ya que la cavidad ventral es más compacta y los filetes resultan más grandes.

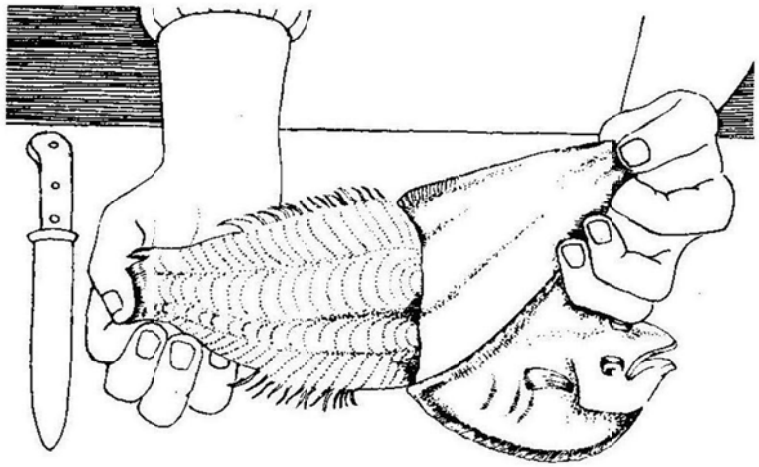
1. Practique un corte a la aleta caudal para poder desprender la piel de la parte superior del pescado (donde están los dos ojos, la piel de la otra parte es más suave y generalmente es de color blanco plateado).



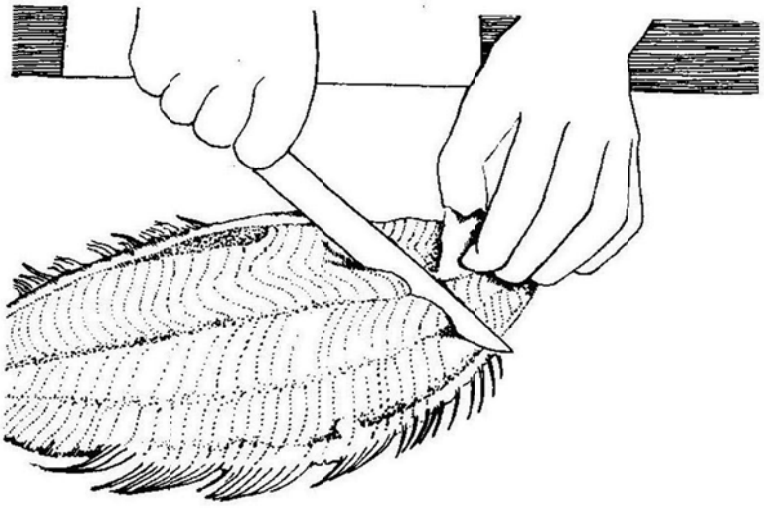
2. Quite suavemente la piel con las manos.



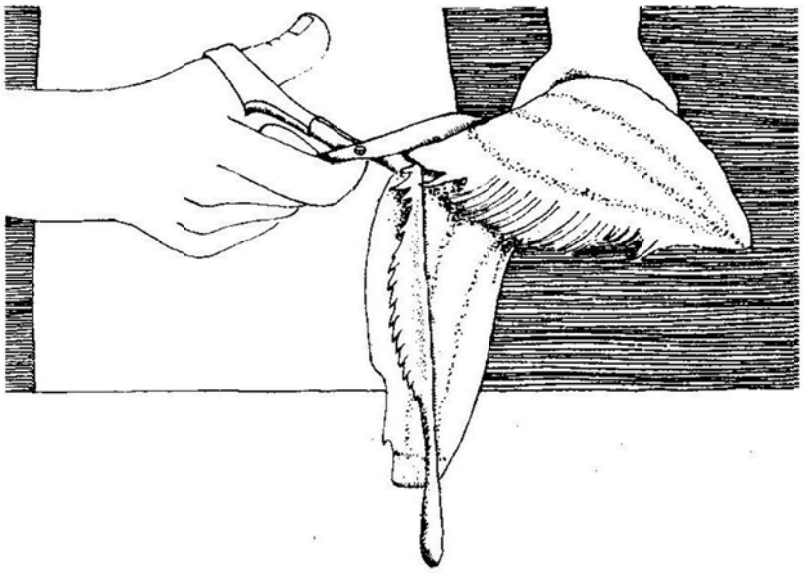
3. Separe la piel (en lo general oscura) en una sola pieza.



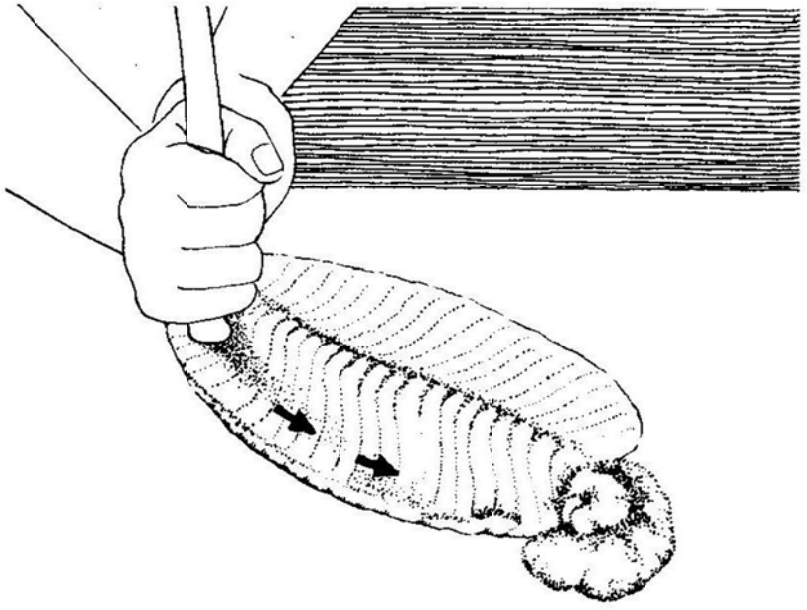
4. Haga un corte diagonal cerca de las agallas y separe la cabeza.



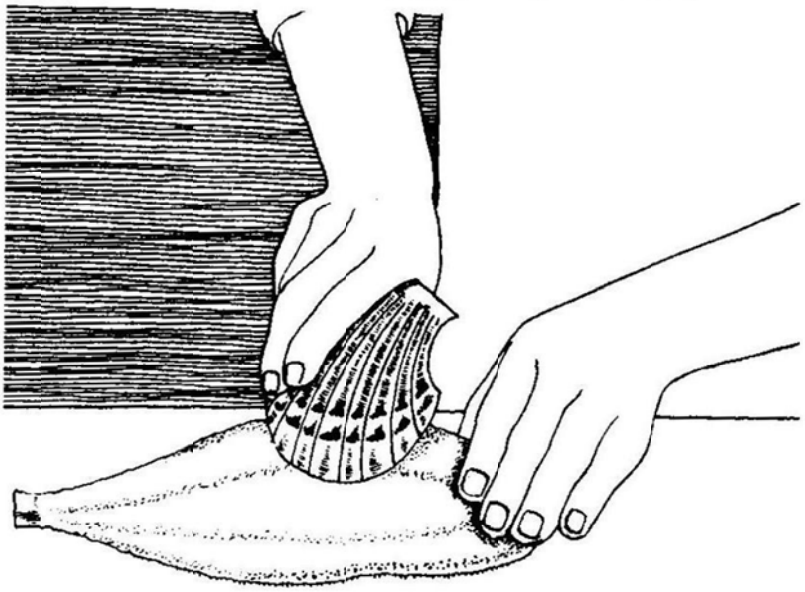
5. Con unas tijeras corte en ambos lados las aletas salientes.



6. Con el mango del cuchillo empuje fuera las huevas, si las tiene. Cuide que la hueva salga entera. Es muy sabrosa frita o guisada.

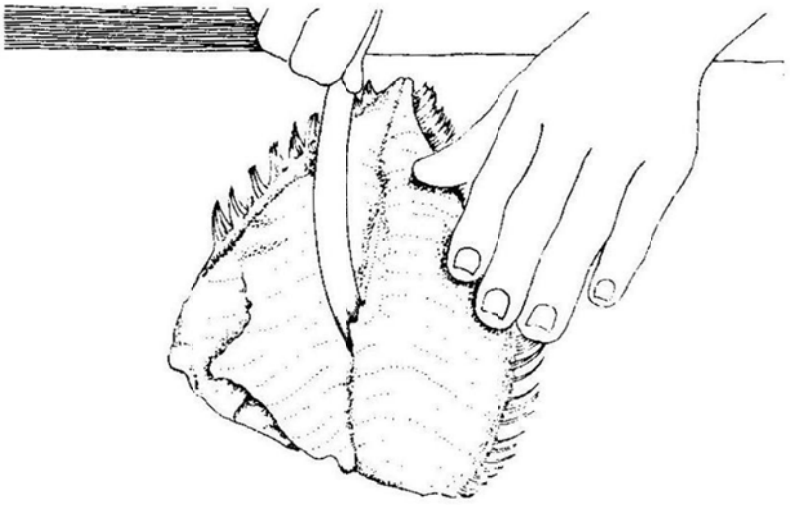


7. Quite las escamas de la piel blanca del pescado plano, con una concha o utilizando un cuchillo sin filo. En este punto el pescado está ya listo para ser preparado, guisado, horneado, frito o para su fileteo.

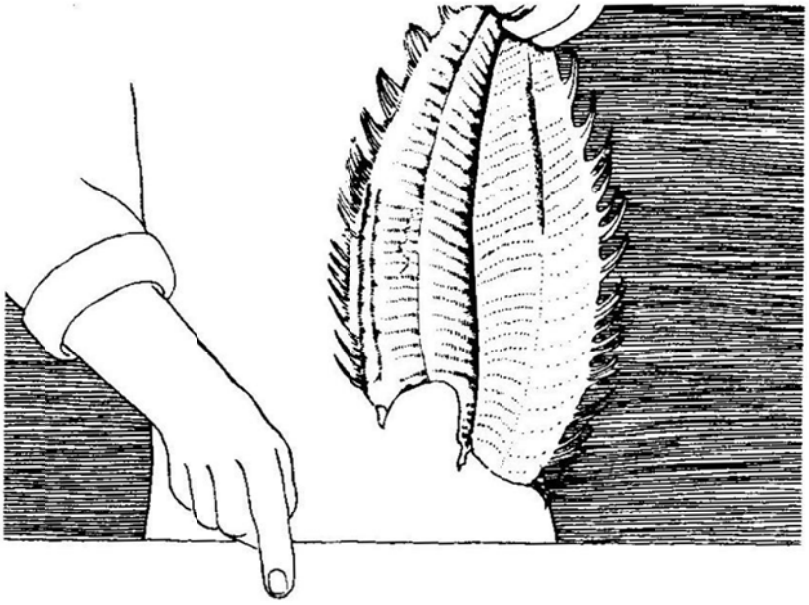


Cómo se Filetean los Lenguados

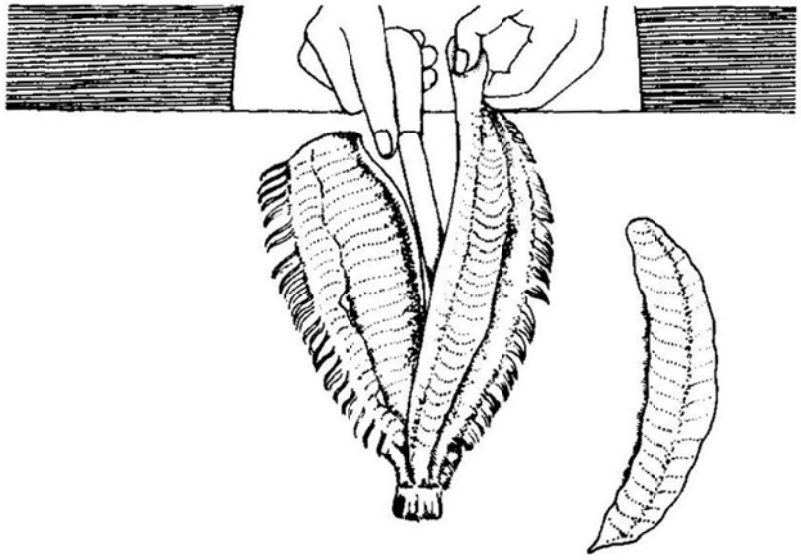
1. Retire la piel oscura y la cabeza al pescado (ver capítulo anterior). Sondee con un cuchillo donde empieza el espinazo y haga un corte a lo largo del mismo (utilice para esta operación un cuchillo largo y flexible).



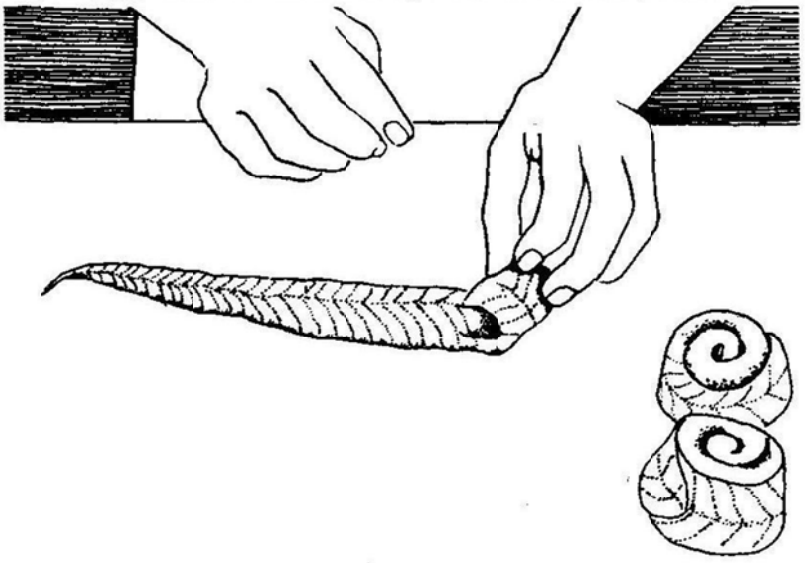
2. Deslice el cuchillo sobre el espinazo y separe el primer filete. Repita la operación al otro lado. Quite el espinazo y las escamas visibles. Le quedará el otro costado entero y limpio de espinas y espinazo.



3. Corte otros dos filetes. Aproveche el espinazo y la cabeza para preparar una sopa.



4. Un pescado plano, chico, le proporciona cuatro filetes (dos por cada lado). Como son delgados, se pueden enrollar (empiece a hacerlo desde la parte más ancha hacia la delgada, de esta manera no se abrirán) y hornéelos cubiertos con una salsa, o sólo con trocitos de mantequilla.



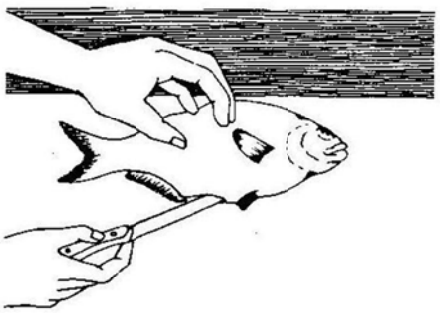
Cómo se Escaman los Pescados

Si decide usted cocinar el pescado con su piel, es necesario escamarlo antes de prepararlo (algunos pescados no tienen escamas, tales como el bonito, el peto, etc.). El pescado pequeño puede ser escamado con las puntas de los dedos o con una cuchara. El pescado grande, como el mero, se escama fácilmente con un raspador o un cuchillo sin filo, desde la cabeza hasta la cola. Limpie para quitar las escamas restantes. Se le recomienda trabajar sobre papel periódico o de estraza para recoger las escamas.

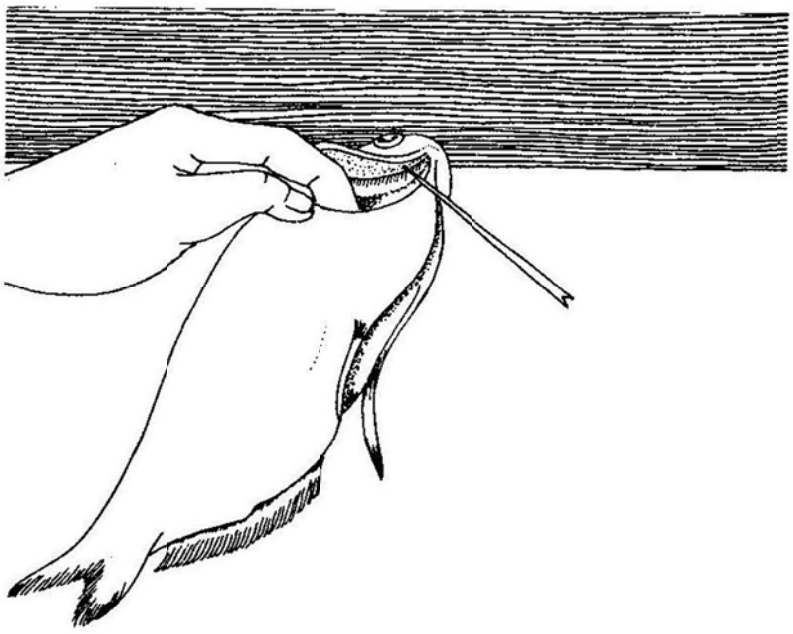
Cómo se Limpian los Pescados

1. Haga un corte ligero desde la cola hasta la cabeza, cuidando de no romper las vísceras (Fig. No. 1).
2. Con dos pequeños cortes libere la base de las agallas (Fig. No. 2).
3. Jale el opérculo, hasta exponer las agallas. Corte las agallas que se encuentren unidas a la cabeza (Fig. No. 3).

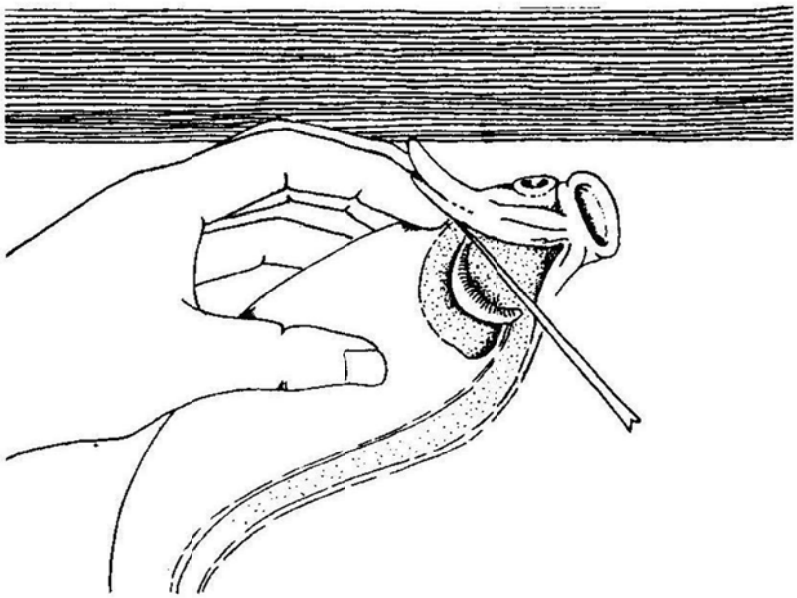
4. Sujete las agallas restantes con la punta del cuchillo sobre la tabla. Retire el pescado. Las vísceras deberán salir junto con las agallas. Quite los riñones (la línea de tejido rojizo cercana al espinazo). Limpie bien la cavidad ventral y lave bajo el chorro de agua (Fig. No. 4).
5. Seque el pescado con un lienzo.



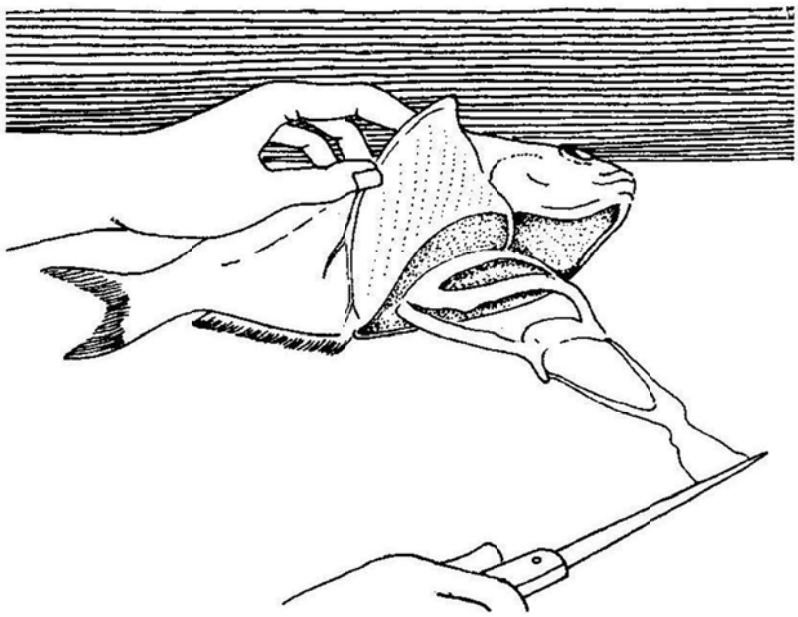
(Figura No. 1)



(Figura No. 2)



(Figura No. 3)

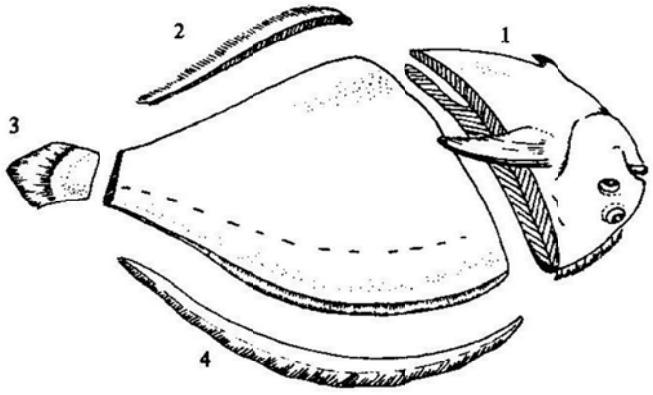


(Figura No. 4)

Cómo se Prepara para la Sartén un Pescado Pequeño, de Cuerpo Aplanado

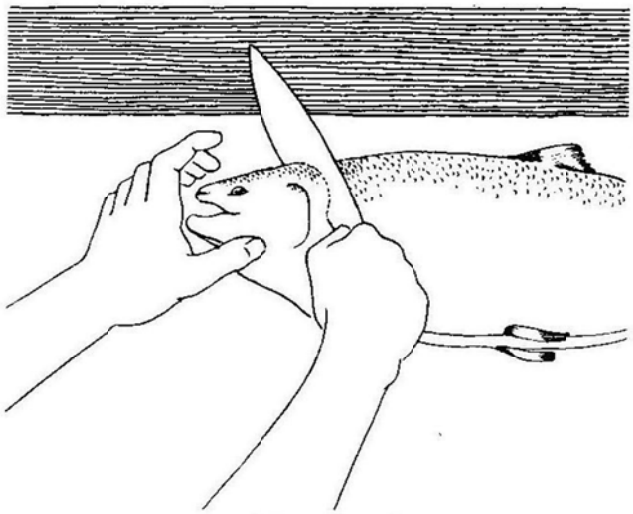
Trabaje con un cuchillo largo filoso, corte con el filo del cuchillo hacia la tabla, como si rebanara legumbres:

1. Empiece con la parte dorsal del pescado hacia usted. Haga un corte justo detrás de la cabeza, quitando los siguientes elementos: la cabeza, las vísceras y las agallas.
2. Dele vuelta al pescado de modo que la cabeza quede en el lado opuesto; quite la aleta anal junto con los huesos cortos que la sostienen y las tiras de carne que vienen con ellos. Guarde los retazos para preparar una buena sopa.
3. Dele nuevamente vuelta y corte la cola.
4. Voltélo de nuevo y corte la aleta dorsal con todo y huesos; lo que le queda son dos filetes gruesos (los dos costados) unidos por la espina dorsal. Separe la hueva, si la hay, los riñones y limpie el pescado bajo el chorro de agua.

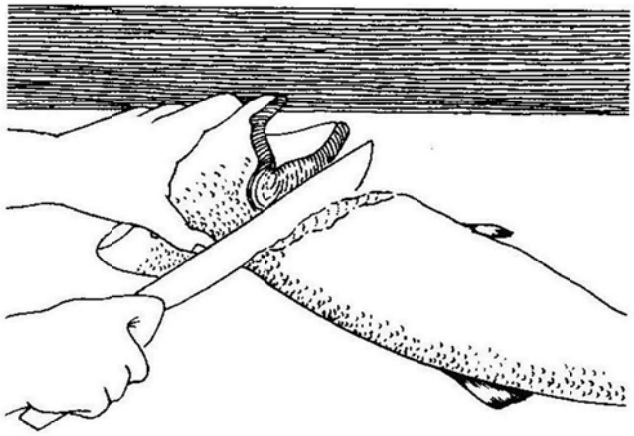


Cómo se Rebanan los Pescados

1. Corte diagonalmente detrás del opérculo (Fig. No. 1).
2. Voltee el pescado hacia abajo y repita la operación (Fig. No. 2). Haga un corte cerca del opérculo para separar la cabeza. Separe también una tira de carne del vientre (de dos cm de grueso), ésta es la parte más grasosa y menos apetecible de la carne (Fig. No. 3).

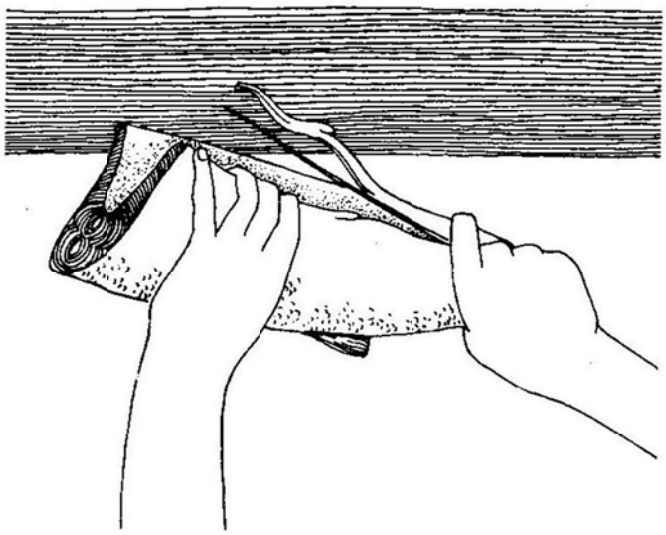


(Figura No. 1)

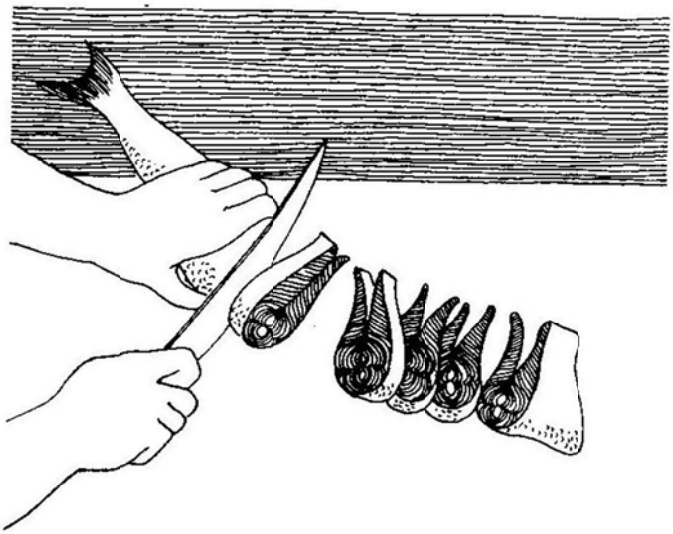


(Figura No. 2)

3. Utilice un cuchillo fuerte para hacer el primer corte perpendicular al espinazo y siga la operación cortando rebanadas de 2 cm. de ancho a lo largo del pescado hasta llegar al inicio de la cola. Si la espina dorsal es particularmente gruesa, puede forzar el cuchillo a través de ella golpeándolo con un martillo (Fig. No. 4).



(Figura No. 3)

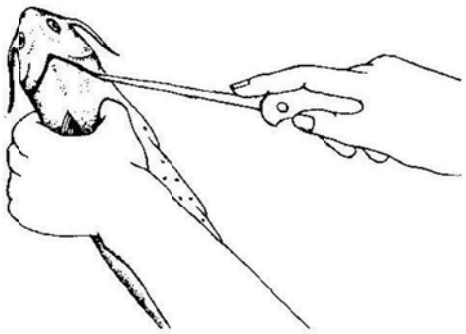


(Figura No. 4)

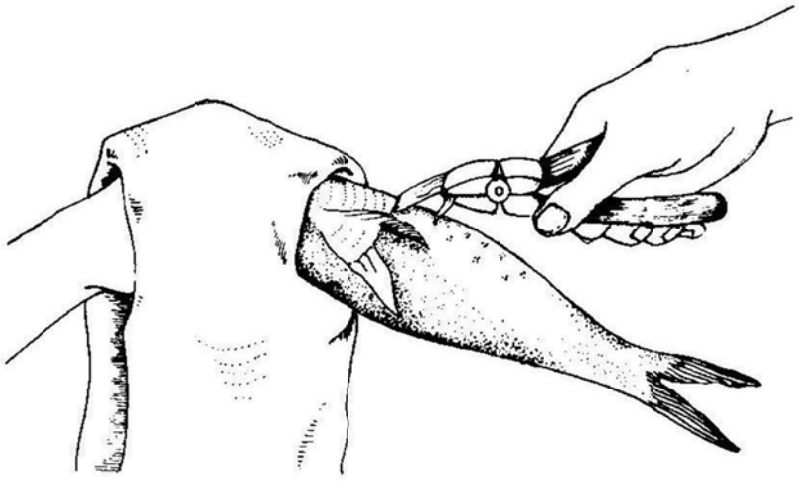
Cómo Quitar la Piel del Bagre

Los bagres son los pescados que más habrán de cultivarse y consumirse en el futuro por su rápido crecimiento, su adaptabilidad a las técnicas de la acuacultura, y por la calidad de su carne. Hasta hace relativamente poco tiempo, el bagre fue considerado como pescado de segunda. Sin embargo su consumo ha aumentado de manera notable en los últimos tiempos debido a su carne blanda, suave, y de color blanco. Tiene la piel dura y áspera la cual hay que quitar antes de cocinarlo. Para limpiarlo siga los pasos que a continuación se enumeran:

1. Haga una incisión a forma de "V", siguiendo la línea de los opérculos.

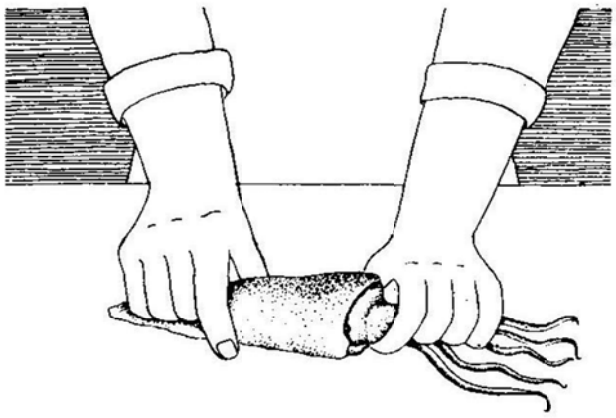


2. Para sostener el bagre utilice una toalla, ya que las "barbas" y las espinas de las aletas pueden dañar sus manos. Arranque la piel con una pinza, empezando desde la cabeza.

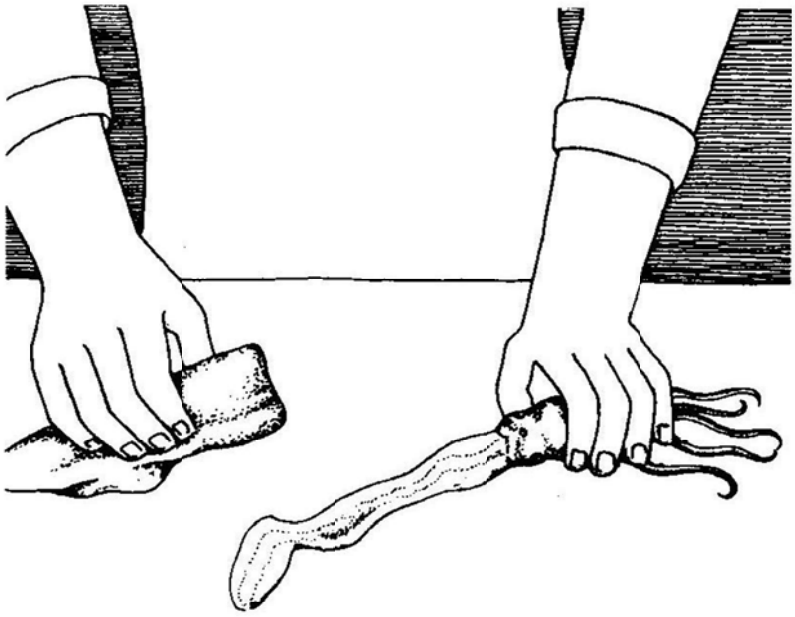


CALAMARES

1. Detenga el calamar firmemente por la cola y separe el cuerpo de los tentáculos, jalando con la mano (Figs. Nos. 1 y 2).

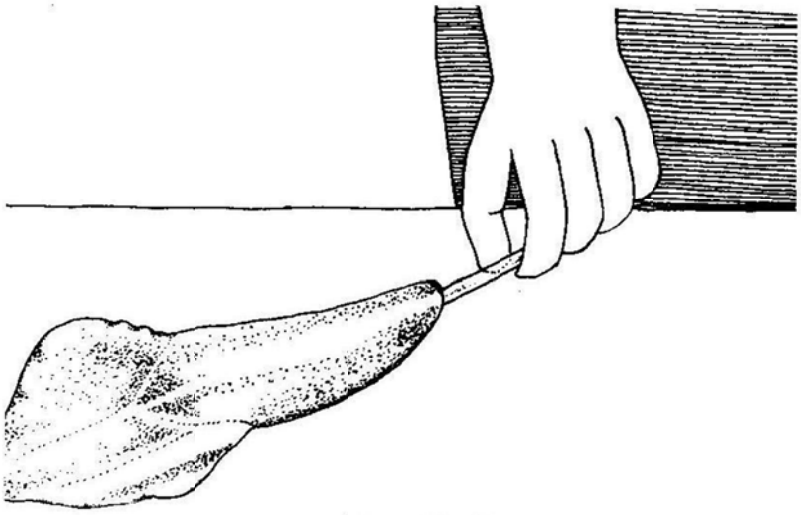


(Figura No. 1)



(Figura No. 2)

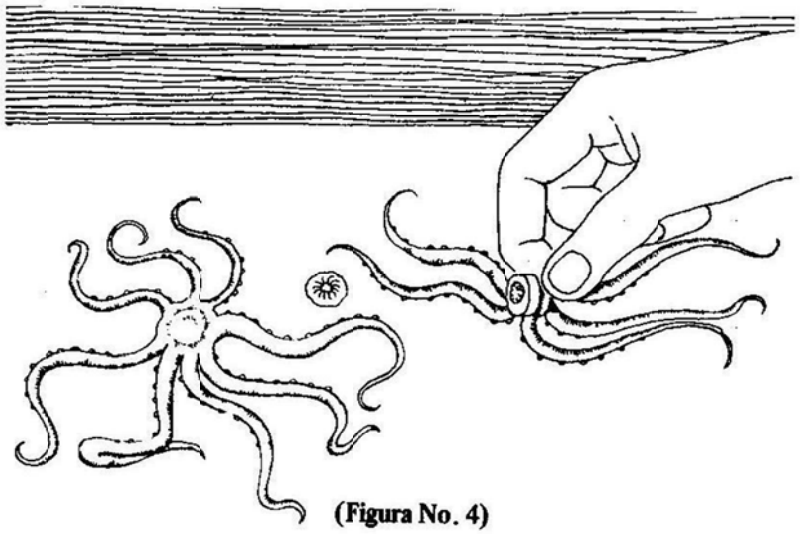
2. Separe la bolsa de su tinta (se encuentra entre los tentáculos). Presione con los dedos y saque un "hueso" o cartílago delgado, llamado también "pluma" (Fig. No. 3).



(Figura No. 3)

3. Voltee el calamar como un calcetín y lávelo muy bien quitando los intestinos bajo el chorro de agua (en ese momento está listo para ser rellenado o cortado en aros).

4. Puede utilizar los tentáculos picados para distintos guisos, inclusive pueden servir para rellenar los calamares (Fig. No. 4).



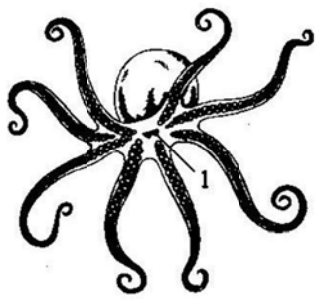
(Figura No. 4)

5. Los calamares se pueden preparar "a la plancha" como si fueran filetes o hervirlos en agua. En el último caso se necesitan de 40 a 50 minutos, dependiendo del tamaño. Los aros se pueden preparar de la siguiente manera: se ponen a remojar en leche durante media hora, luego se les pasa por harina, huevo batido y al último por pan molido. Se fríen en bastante aceite y se colocan sobre papel absorbente.

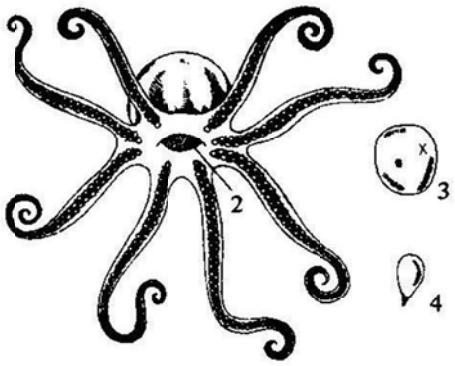
PULPO

Separe la bolsa que se encuentra en la parte interior del cuerpo, entre los tentáculos (Figs. Nos. 1 y 2).

1. Dientes y "piedra".
2. Bolsa que debe desprenderse.
3. El punto negro en la ilustración No. 2, indica la abertura de la bolsa de la tinta, el signo *x* es el lugar donde se hace una incisión para romper la bolsa de la tinta.
4. La bolsita de la tinta.



(Figura No. 1)



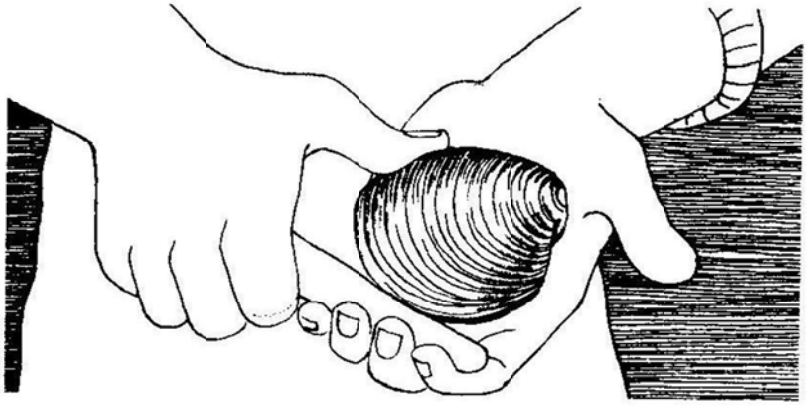
(Figura No. 2)

- La bolsa mayor contiene la bolsita de la tinta, la reconocerá usted por el punto negro. Haga una incisión para romperla y sacar el receptáculo de la tinta. Disuelva el contenido de este último con un poco de vino. Esta preparación se puede guardar en el refrigerador durante meses.
- Enjuague el pulpo y póngalo a cocer en agua hirviendo. Los pulpos grandes requieren una hora o más de cocción. Para los más chicos (200 o 300 gramos) son suficientes 30 a 40 minutos.
- Después de cocido, retire la película oscura del pulpo con los dedos o con un cuchillo sin filo.

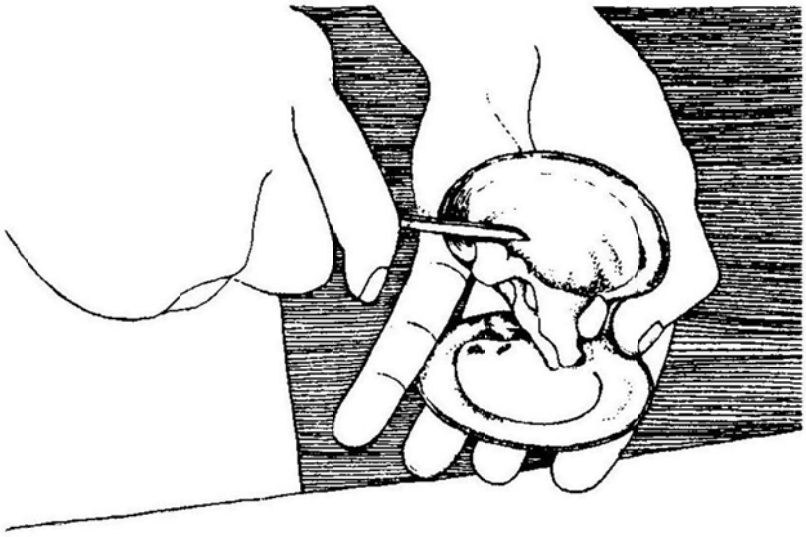
ALMEJAS

Las almejas son bivalvos cuya concha puede ser dura o frágil y de diferentes tamaños. Las almejas se utilizan para caldos, para preparar salsas, para espaguetis o combinadas con pescados y otros mariscos son ideales para las paellas o bullabesas.

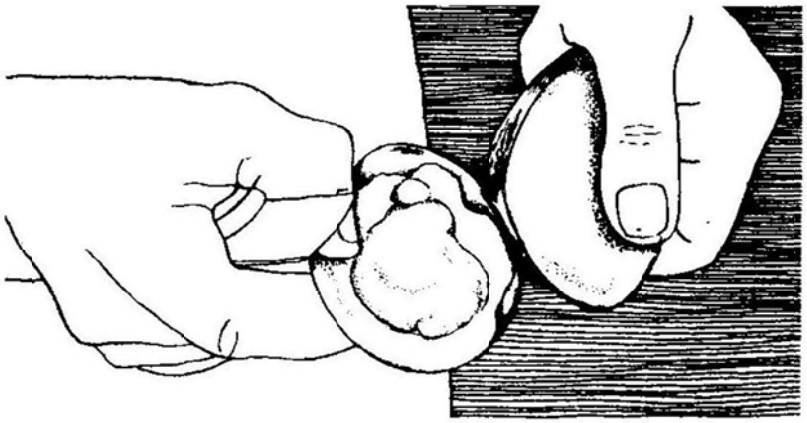
1. Abra con un cuchillo las almejas. Corte con el mismo los músculos que se encuentran cerca del gozne y que permiten al animal abrir y cerrar la concha, de esta forma se facilita la separación de las valvas.



2. Abrala y deslice el cuchillo en la parte interna de la concha superior para soltar la carne.



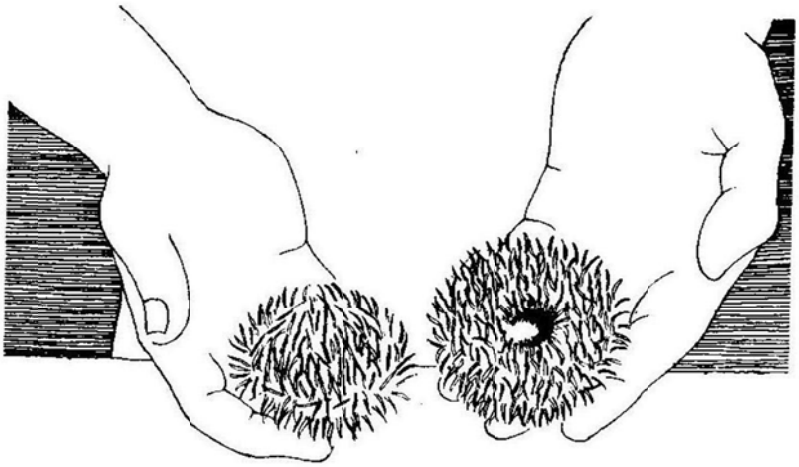
3. Deseche la concha vacía utilizando solamente la otra mitad para hornear o para guisados.



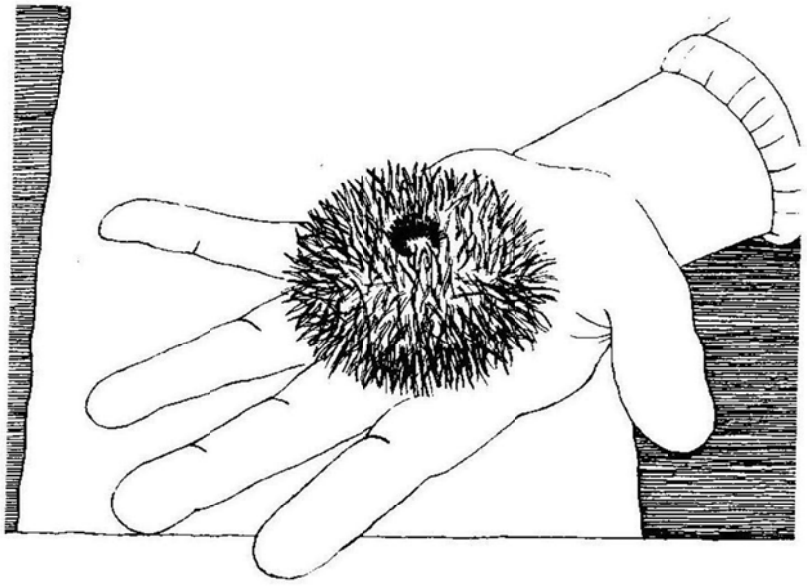
4. Si desea puede desechar completamente las conchas, coloque la carne de las almejas sobre un plato extendido y sirva con limón "al natural" o con una salsa para cocteles.

ERIZO DE MAR

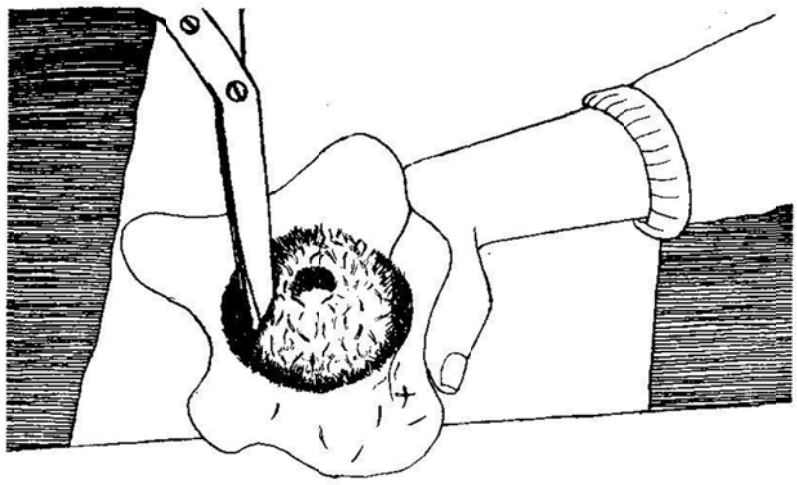
1. La parte superior e inferior de un erizo.



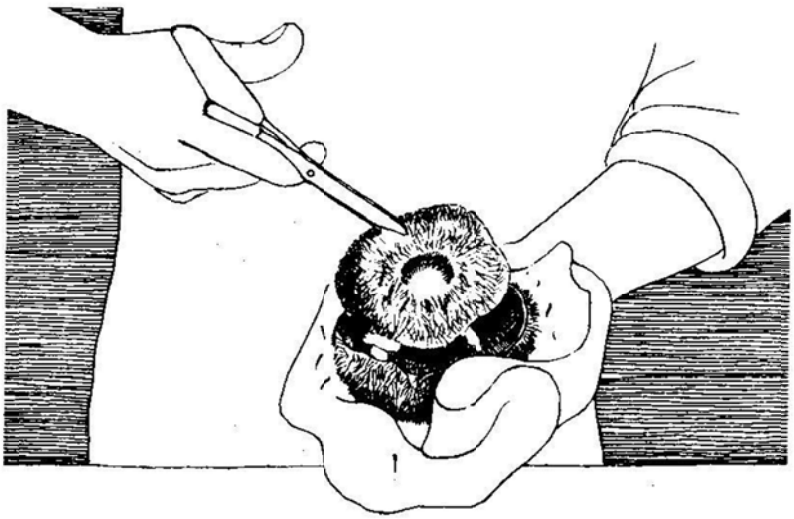
2. Cuando un erizo es fresco las espinas son duras y brillantes.



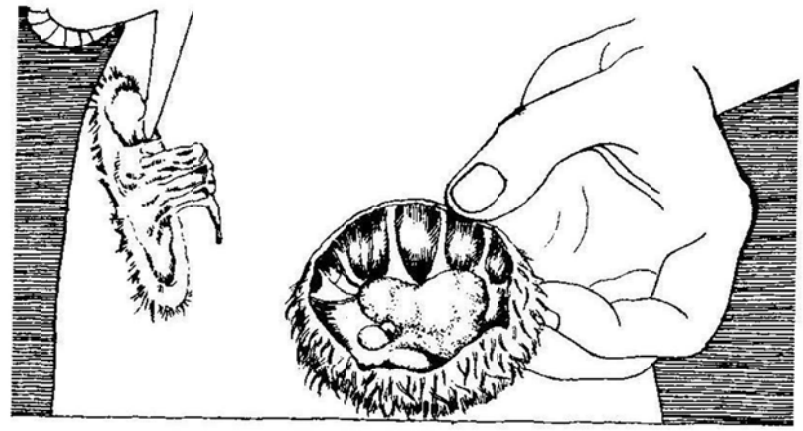
3. Sostenga el erizo con una mano (utilizando una toalla) e inserte la tijeras en la parte blanda del animal (su boca).

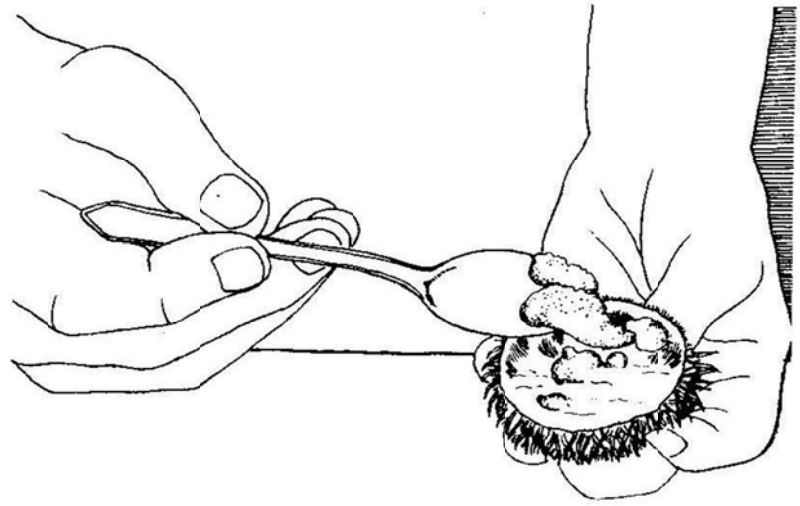


4. Corte alrededor y levante la tapa con las tijeras.

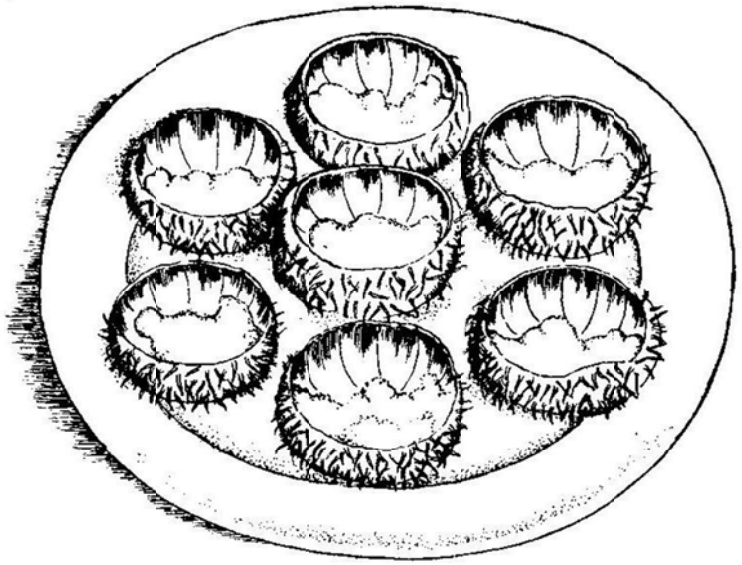


5. Con una cuchara perforada saque las huevas del erizo (de color anaranjado).



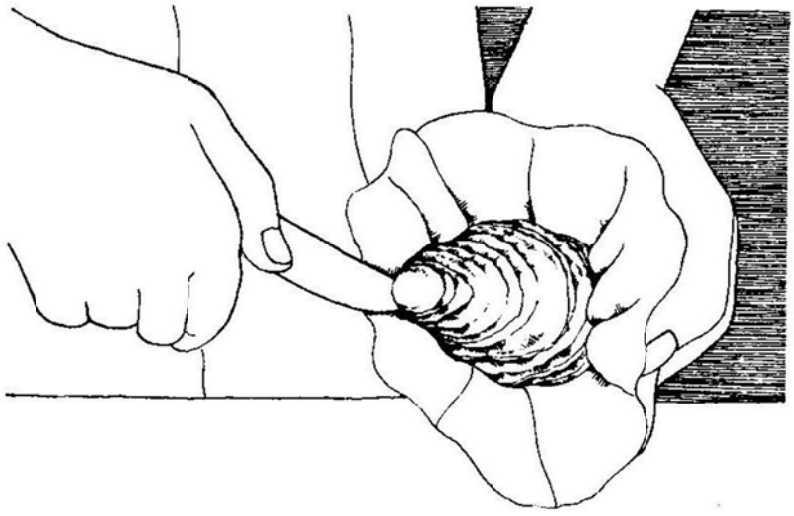


6. Sirva las huevas sobre pan tostado y untado con mantequilla. También se puede preparar con éstas una rica mayonesa.
Para adornar puede dejar el caparazón de los erizos ya limpios (lavados muy bien bajo el chorro de agua) usándolos para contener solamente las huevas. Cada comensal se sirve según su gusto.



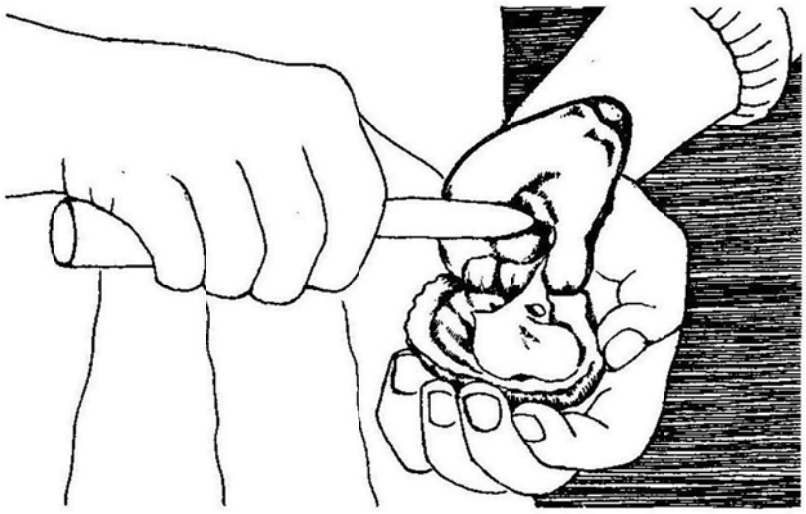
OSTIONES

1. Lave la concha del ostión bajo el chorro de agua frotándolo con una escobetilla para remover la arena; una vez abierta no lave más porque al contacto del agua su carne pierde sabor.
2. Tome la concha con una mano (ayudándose con una toalla) y con la otra inserte un cuchillo grueso, sin filo, entre las conchas cerca del gozne.

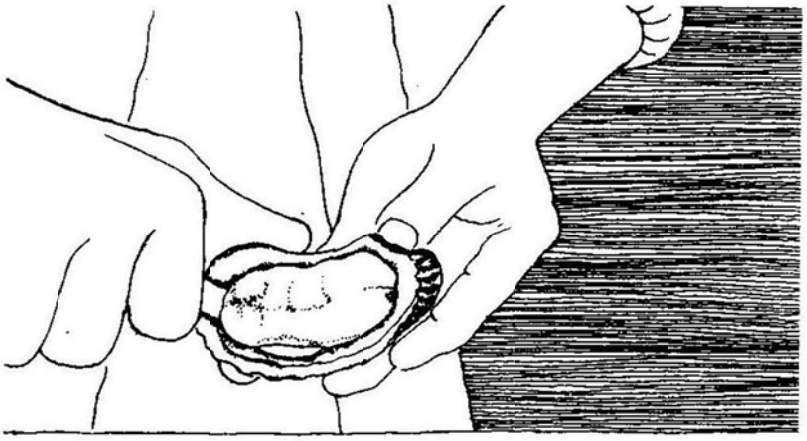


3. Deslice el cuchillo hacia el otro extremo de la concha. Separe las conchas realizando movimientos giratorios con el cuchillo.

4. Abra las conchas e inserte el cuchillo entre la superficie interna de las mismas y la carne, para desprenderla. No tire el líquido que contiene.



5. Deseche las conchas vacías y sirva aquellas que contienen carne sobre un plato extendido, con su jugo "al natural" y con limón.
También puede desconchar totalmente y servir en copas cocteleras con alguna salsa.



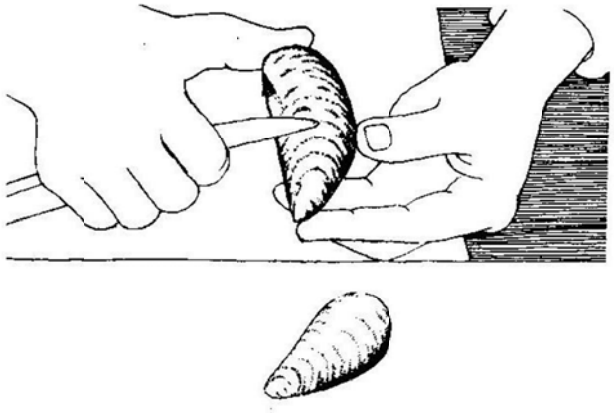
6. Si decide hervir el ostión para preparar algún platillo, colóquelo en agua hirviendo sólo hasta que los bordes se empiecen a rizar y encrespar. No cueza nunca demasiado los ostiones ya que es uno de los mariscos más blandos que existen en el mercado.

MEJILLONES

Aun cuando los mejillones abundan en nuestras aguas, e inclusive son factibles de ser cultivados, su consumo en México no está tan extendido como en otros países.

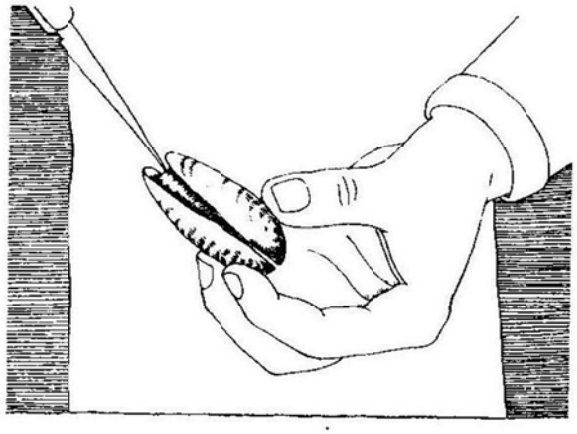
Se pueden preparar gratinados, al horno o marinados en vinagre y aceite. También dan buenos resultados guisándolos con arroz o preparándolos para alguna ensalada. Son ideales para sopas, caldos, bullabesas, etc.

1. Los mejillones se fijan uno al otro o a las rocas con sus "barbas", húmedas y grasosas llamadas también "bisos". En ocasiones se venden ya limpios, sin "barbas", aunque es mejor comprarlos con ellas (sin ellas se mueren rápidamente).
   Con un cuchillo común raspe las incrustaciones de la superficie de la concha.



2. Corte las "barbas" si todavía las tienen. Frote uno contra el otro para obtener una mayor limpieza. Si al manejarlos algunos están abiertos, hay que desecharlos, pueden estar muertos.

3. Sin embargo, puede suceder que algunos estén abiertos estando aún vivos. Para tener la certidumbre de su frescura, toque con un cuchillo el músculo que abre y cierra las conchas, si se cierran inmediatamente, quiere decir que están vivos, y obviamente, frescos.



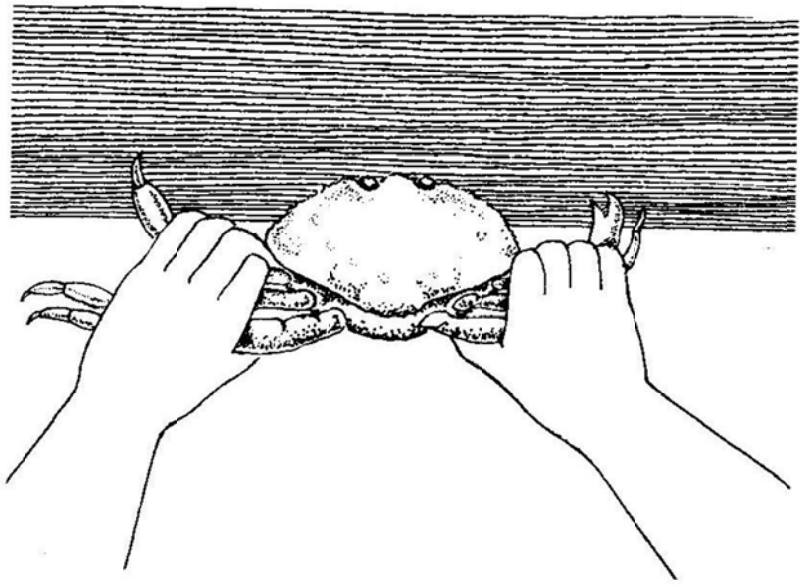
4. Colóquelos luego en agua fría con sal y déjelos reposar durante una hora. Durante este lapso soltarán casi toda la arena que tienen. Para mayor seguridad lávelos nuevamente bajo el chorro de agua, en este punto estarán listos para ser preparados.

JAIBAS

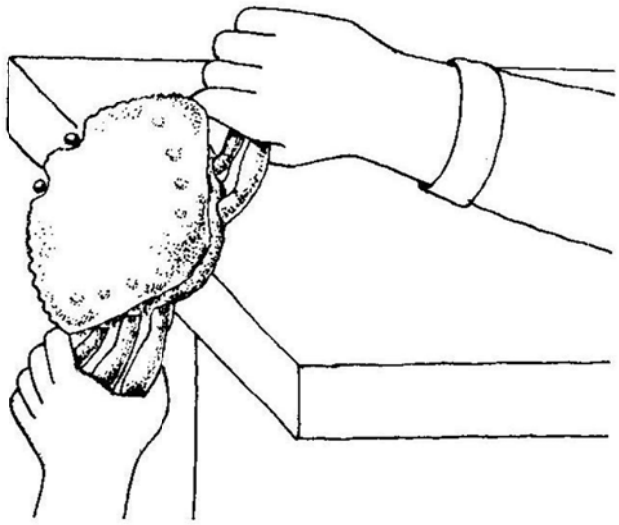
Al igual que los camarones, las jaibas son crustáceos decápodos, es decir tienen diez patas. Las jaibas no tienen mucha carne, se necesitan bastantes para reunir la porción suficiente para una persona. Pueden encontrarse en el mercado, crudas, cocidas o solamente la pulpa. Es más económico y menos trabajoso comprar la pulpa de jaiba ya cocida. Hay que limpiarla bien antes de prepararla ya que tiene muchos cartílagos y trozos de caparazón.

Si las compra crudas, prefiéralas vivas, para comprobar esto acérquelas a una flama, estando vivas se moverán.

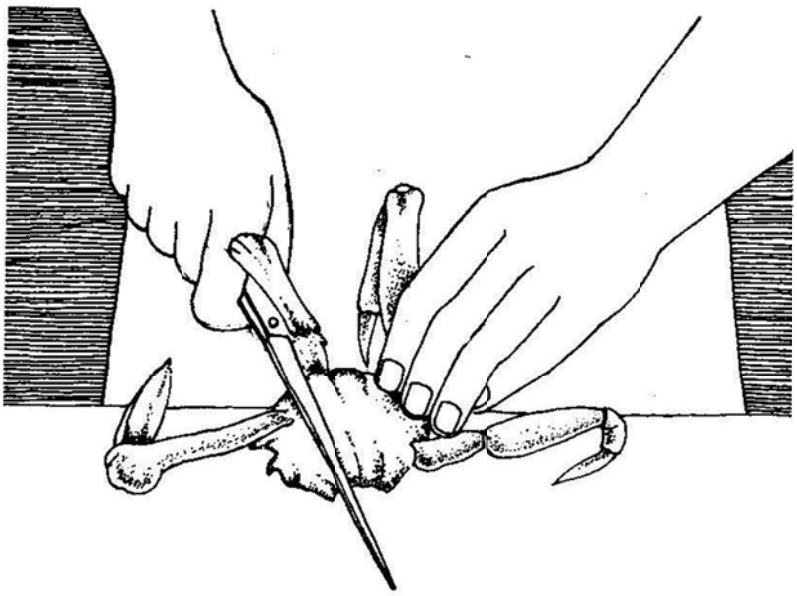
1. Tome las patas de la jaiba con las dos manos, cerca del caparazón.



2. En esa posición golpee la jaiba por la parte inferior contra el borde cortante de la mesa.



3. Si el platillo que va a preparar no requiere como adorno del caparazón, puede también matar al animal con un cuchillo filoso.



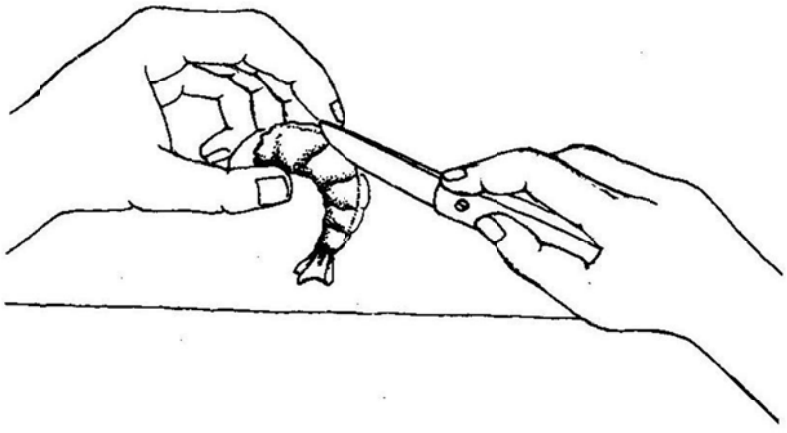
4. Abra la jaiba, retire los pulmones e intestinos. En cada costado encontrará su deliciosa pulpa.

CAMARONES

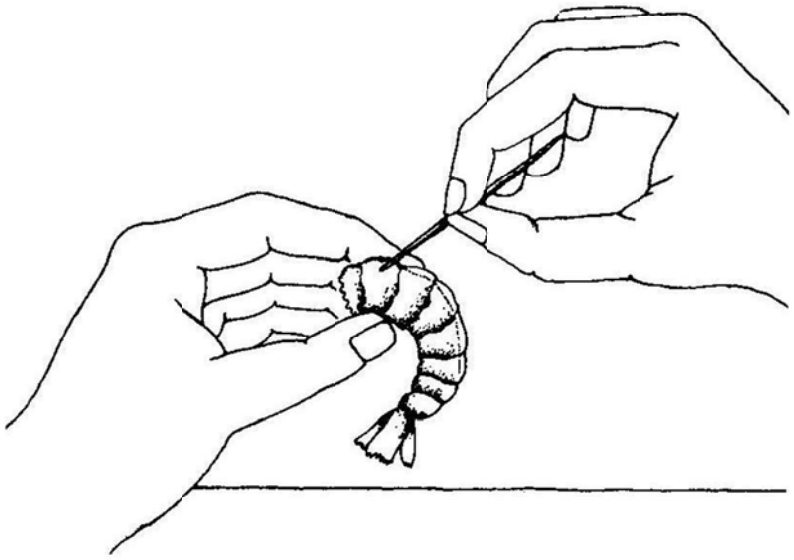
Para muchos, camarones y mariscos son sinónimos; existen muchas especies, de agua dulce (acamayas) y de agua salada. Su frescura se reconoce por la elasticidad de la carne; si las patas caen flácidas, quiere decir que ya no están frescos. Al mercado ya llegan clasificados por tipo y por tamaño y se venden cocidos, frescos, fresco-congelados, con o sin cáscara.

Muchos piensan que es mejor cocinarlos con cáscara, porque de esta manera tienen mejor sabor. Eso no es cierto, depende qué método de cocción va a escoger. También es optativo quitar o no la vena negra que corre por el lomo. En muchos casos se puede dejar ya que no afecta el sabor. Se elimina solamente cuando los camarones son grandes ya que contienen arena.

1. Haga un corte con un cuchillo filoso sobre el lomo del camarón (el corte no tiene que ser largo, es suficiente de un cm.).



2. Quite la vena negra con los dedos o utilizando una pinza. De esta manera no afecta todo el caparazón.



3. Si va a cocer los camarones en agua hirviendo, no quite el caparazón ni las patas. Diez o quince minutos son suficientes. Escúrralos inmediatamente y déjelos enfriar, quíteles el caparazón y las patas. Para servirlos sazónelos con una salsa o con limón.

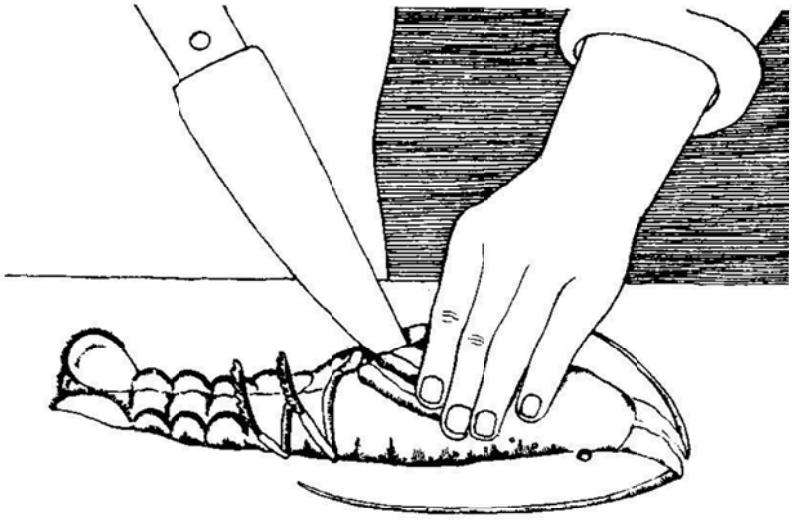
Si va a freírlos, quíteles antes las patas y haga un corte a lo largo, en la parte cóncava. Espolvoree con sal y pimienta y fríalos en aceite caliente, hasta que se doren.

LANGOSTA

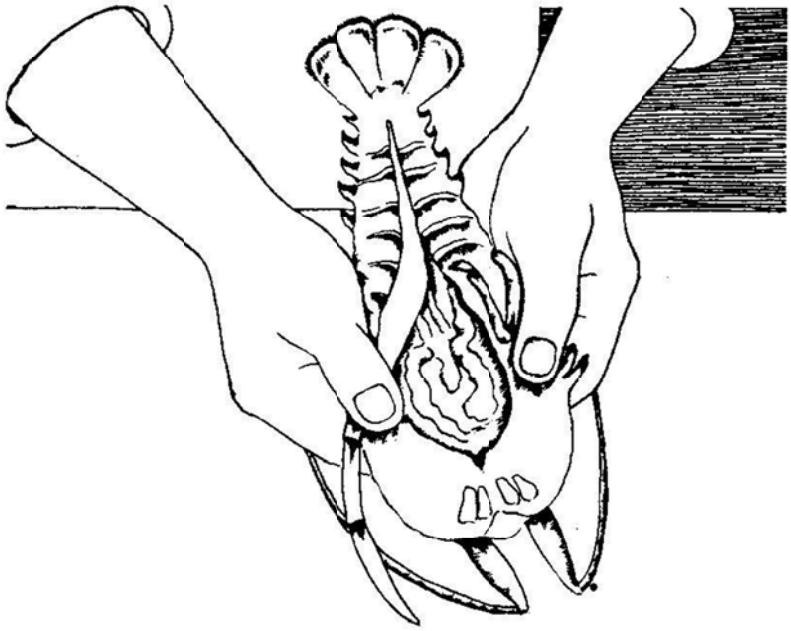
En los litorales mexicanos abunda el tipo de langosta que no tiene las tenazas grandes como las langostas de agua fría (es parecida más bien a la cigala española), sin embargo su carne (de la cola) es más suave y de un sabor inmejorable. Por lo general llega a los mercados ya cocida. Pida en la pescadería, si la langosta está viva, que la abran longitudinalmente y la desvenen. Se puede matar a la langosta de un solo golpe dado sobre la cabeza. No es un método fácil. Las distintas asociaciones de protección de animales recomiendan echar la langosta en agua hirviendo, provocando la muerte en quince segundos.

Cómo se Limpia una Langosta Entera

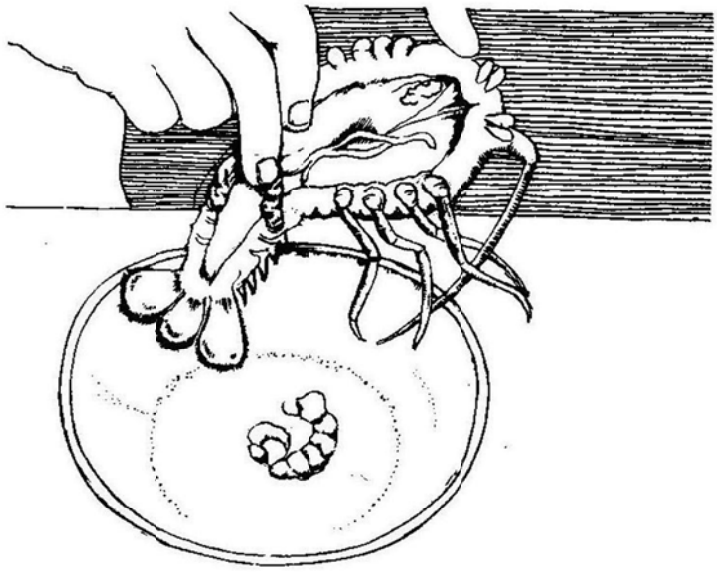
1. Haga un corte a lo largo de la langosta con un cuchillo ancho y filoso.



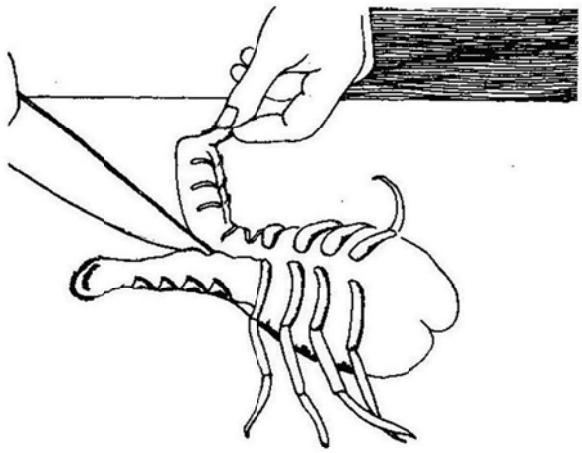
2. Abra bien el crustáceo con las manos.



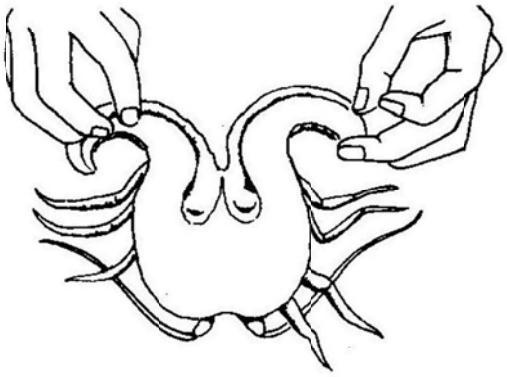
3. Quite los intestinos y la vena negra que corre por el lomo. Deséchelos ya que generalmente están llenos de arena. Guarde el hígado y las huevas de color rojo coral que son exquisitas.



4. Un método alternativo consiste en colocar la langosta con su caparazón hacia abajo sobre una tabla. Parta la cola a lo largo.



5. Voltee las dos mitades de la cola hacia afuera con las manos. Quite los intestinos y guarde las huevas y su hígado.



La langosta ya limpia la puede preparar frita al "mojo de ajo" o guisar con salsas. También la puede hervir o prepararla "al vapor" para ensaladas o platillos más delicados.

6. La parte más sabrosa de la langosta es la cola. La puede comprar ya cocida o fresco-congelada. Sin embargo si usted tiene que separar la cola, hágalo de la siguiente manera: inserte un cuchillo filoso debajo del caparazón y corte debajo del mismo para poder aprovechar al máximo la pulpa.

7. La langosta en agua hirviendo se cuece en 15 a 20 minutos, según el tamaño. No se debe cocer demasiado tiempo porque la carne se pondrá fibrosa. "Al vapor" necesita de 10 a 15 minutos; para este procedimiento prefiera las langostas chicas. No ponga a asar una langosta cocida porque se endurece su carne

DISTINTAS MANERAS DE PREPARAR LOS PESCADOS Y MARISCOS

Asado a la Parrilla

Probablemente éste es el método más antiguo de cocinar el pescado, es decir colocarlo sobre una parrilla (parrilla de metal de barras paralelas o alambre) expuesto al fuego directo.

Hoy la fuente de calor puede ser muy variada: de carbón vegetal, madera, la flama del gas, o una resistencia eléctrica. El pescado se cocina mediante una doble recepción de calor: el calor irradiado directamente y el que se le transmite por medio de las barras metálicas las cuales dejan las típicas marcas oscuras sobre la superficie asada. La mayor parte de este tipo de cocción se beneficia con una marinada en aceite.

Se puede obtener un sabor especial aderezando previamente el pescado con hierbas frescas o secas, o bien con especias puestas sobre el pescado conforme se asa; romero, tomillo, ramitas de hinojo son especialmente apropiadas para este tratamiento.

Los problemas más comunes de la técnica del "asado a la parrilla" son el pescado pegado a la parrilla, el sobrecocimiento y el cocimiento insuficiente. Para evitar esto, engrase con aceite cada trozo de pescado (o el pescado entero) siempre y cuando no haya sido preparado en escabeche, previamente.

Evite el exceso de aceite para que no ocurran flamazos en la parrilla (una excepción a esta regla es la preparación del lenguado pequeño, que se pega más fácilmente si se engrasa, y se asa mejor sin ningún tipo de aceite o escabechado).

Caliente la parrilla, el pescado se pega casi siempre si la parrilla está fría. Trabaje con un fuego intenso; el carbón de mezquite o la madera dura producen un fuego más intenso y produce además un mejor aroma.

Si usted puede sostener su mano a unos cuantos centímetros de la parrilla por unos minutos, sin quemarse, quiere decir que el fuego no es suficientemente intenso todavía. Es muy importante también mantener limpia la superficie de la parrilla antes y después de usarla. Limpie la parrilla con un cepillo de alambre y vuelva a poner aceite después de limpiar, como lo haría con una sartén de hierro.

Coloque el pescado cuidadosamente sobre las barras para reducir en lo posible el contacto con los mismos, ya sea que prepare el pescado entero o en filetes. Colóquelo perpendicular a las barras, en vez de paralelamente. Trate de darle vuelta al pescado solamente una vez, y sírvalo con el lado que asó primero hacia arriba.

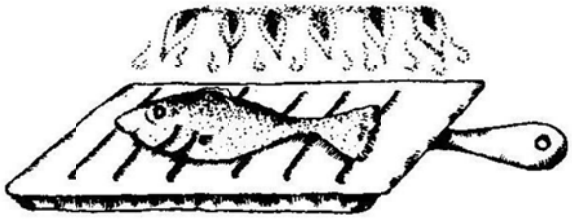
Evite el excesivo manejo del pescado. Entre más veces lo mueva, más oportunidades habrá de que se pegue. Si la pieza no se levanta fácilmente, ya sea con pinzas o con una espátula, deje asar otro medio minuto antes de intentar de nuevo.

Para la parrilla son adecuados los pescados pequeños y medianos, enteros, como la sardina, trucha, anchoveta, manjúa, etc. y también los filetes o rebanadas. Si desea un pescado "al carbón", retire los intestinos y las agallas, no lo escame, ya que las escamas en este caso sirven de protección a la carne. Aunque las escamas se quemen, la carne queda jugosa.

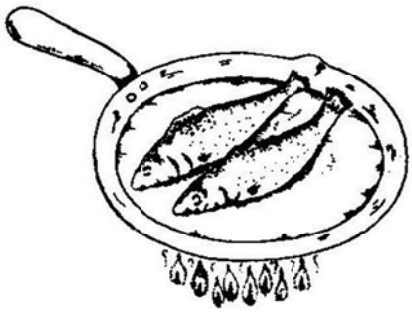
Cada 2 1/2 cm. de grosor requiere un tiempo de cocción de cinco minutos por cada lado.

Asado sobre las Brasas o Gas

Asador del Horno



Cómo Freír los Pescados



Quizá el método mundialmente más popular de cocinar los pescados es freírlos "ahogados en aceite". Muchos platillos que se describen comúnmente como "frituras" son en realidad salteados, "batidos" en la fritura. Los alimentos fritos son aquellos que se sumergen en aceite o grasa caliente, ya sea de origen vegetal o animal, y fritos sin tener contacto directo con el recipiente. La mayoría de las frituras involucran el fileteo, el desmenuzado del pescado o el capeado con huevo (con harina de maíz, trigo o pan molido) o algún método similar que selle los sabores y los jugos y evite el exceso de grasa. Los alimentos fritos apropiadamente, quedan tostados en su parte exterior y conservan el jugo en su parte interior. Nada, o casi nada del aceite deberá permanecer sobre o en los pescados. Los pescados fritos inadecuadamente pueden absorber grandes cantidades de grasa y resultar de difícil digestión, o bien, pueden estar muy tostados por la parte exterior y mal cocidos por la parte interior.

Se sugiere utilizar un aceite vegetal, como el de cártamo, de sabor suave. Freír con buenos resultados requiere práctica y atención cuidadosa. A continuación se enumeran algunos problemas que suelen presentarse y el modo de evitarlos:

1. Un capeado grasoso o empapado, se debe a una fritura de muy baja temperatura.

2. El capeado oscuro o de sabor quemado puede ser causado por una temperatura muy alta, ya que en este caso se sobrecalienta el aceite, o porque el aceite ya ha sido utilizado demasiadas veces. Recoja los trocitos de fritura que hayan quedado en el aceite, antes de que se quemen y deseche el aceite que se haya oscurecido o tenga olor a quemado.

3. El desprendimiento de pequeños fragmentos al freír, se debe a que el pescado no ha sido cortado o manejado bien; seque las piezas antes de cortar y trate de mantener seca la mano y el pescado durante el manejo.

4. Recuerde no voltear el pescado más de una sola vez.

5. No ponga muchas piezas a la vez en la sartén para evitar que baje la temperatura del aceite.

6. Los alimentos fritos deben servirse sin tardanza y nunca hay que dejarlos en la sartén donde se frieron.

7. No tape la sartén.

8. Ponga a desengrasar el pescado sobre papel absorbente.

Salteado

El salteado es un tipo de cocimiento que se realiza en una pequeña sartén con poca cantidad de grasa y a muy alta temperatura. El calor es transmitido al pescado tanto por la sartén como por la grasa. Hay que mover y voltear las piezas durante el salteado para evitar que se quemen.

Horneado

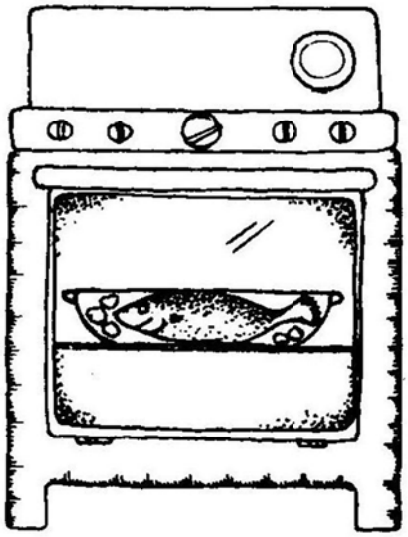
El horneado es el tipo de preparación de los pescados colocados en un molde refractario, con un calor que va del moderado (200° C) al alto (300° C). Dependiendo del tiempo que se requerirá para cocer el pescado al horno, éste deberá protegerse de algún modo para evitar que se seque, para esto, se puede envolver el pescado, o las rebanadas; en papel de aluminio o papel de estraza. Es más indicado el papel de estraza porque el pescado puede "transpirar". También puede cubrirlo con los ingredientes, alguna salsa o bañarlo con vino u otro líquido. El vapor que libera el pescado combina muy bien con los olores de los condimentos y produce nuevos sabores.

Calcule media hora por un kilo de pescado.

Los pescados de carne azul (atún, macarela, peto, sardina, etc.) son más grasosos que los otros y son especialmente apropiados para el horno, ya que necesitan poca grasa porque el calor derrite la suya propia.

El pescado al horno admite muy bien los rellenos.

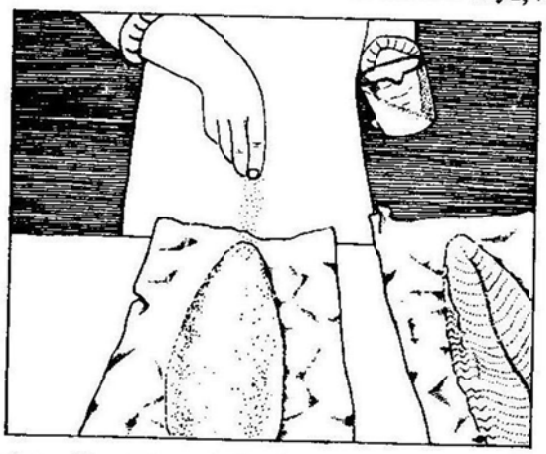
Una vez limpio, si el pescado es grande, practíquele unos cortes diagonales en ambas caras para facilitar su cocción en interior.



Se calcula por cada 2 1/2 cm. de grueso del pescado de 10 a 12 minutos de tiempo de horneado. Los pescados de cuerpo redondo necesitan por lo tanto más tiempo de cocción. Puede también calcular media hora por cada kilo de pescado. No le dé vuelta al pescado cuando lo cocine en el horno por que se rompe muy fácilmente. Los pescados de carne menos grasosa (magra) hay que bañarlos más a menudo con su propio jugo o con salsa.

Cómo Prepararlos Costados (Filetes Gruesos para el Horno)

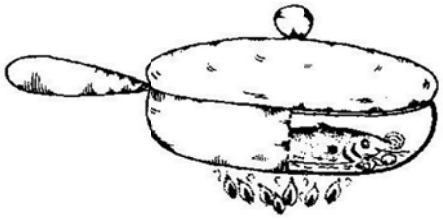
1. Coloque cada costado de pescado sobre papel aluminio engrasado previamente. Espolvoréelos con sal y pimienta. Si el pescado que va a preparar no es grasoso, agregue trocitos de mantequilla. Puede cubrirlos también con una salsa aromática o con salsa de soya, verduras, etc.

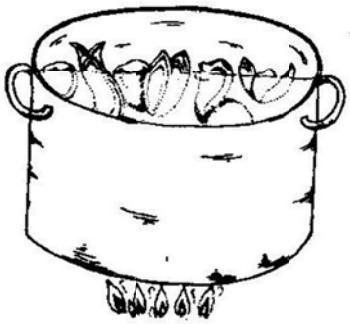


2. Selle bien las orillas del papel aluminio y colóquelo en un molde refractario previamente engrasado con aceite (es preferible usar aceite y no mantequilla, ya que esta última se quema por el calor del horno).

Guisar a Fuego Lento

Primero dore rápidamente en el aceite la superficie del pescado o de los filetes de pescado, para sellar después añada los otros ingredientes y deje cocinar a fuego lento. Este método permite un mayor intercambio de sabores entre el pescado y la salsa. La cocción a fuego lento es ideal para combinar ingredientes de sabor ampliamente diferenciado, como el tomate rojo, aceitunas, anchoas, alcaparras, verduras, ajo, jengibre, curry, etc.

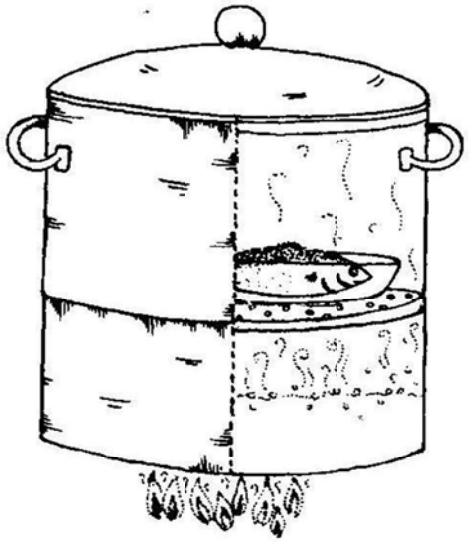




Al Vapor

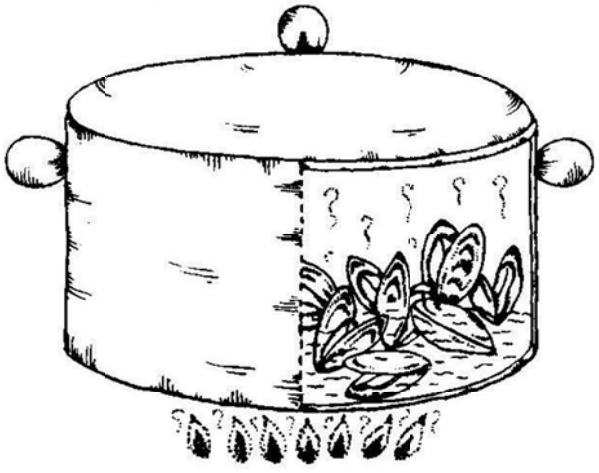
El pescado al vapor resulta delicioso. Este método es apropiado para los filetes, los pescados chicos, y las rebanadas. El vapor proporciona al pescado la mejor textura aunque con menor integración de sabores. Se puede utilizar un equipo muy variado para preparar el pescado al vapor, nosotros le recomendamos colocar un plato en una cazuela, éste es un método muy práctico de retener los líquidos liberados del pescado cuando se cuece.

Ponga el pescado envuelto (en un lienzo, en papel aluminio o en hojas de tamal) dentro de la cazuela con poca agua, sobre el plato. Cuando esté hirviendo el agua, baje el fuego para que hierva lentamente. Para vaporizar el pescado use una olla con tapa. Se puede añadir especias, condimentos o vino al agua en el que se vaporiza el pescado para darle más aroma, mejor sabor.



Almejas y Mejillones al Vapor

Limpie cuidadosamente las almejas (o mejillones), colóquelas en una olla honda y gruesa y añada un vaso de agua. Tape la olla y déjelas cocer al vapor durante 10 o 12 minutos o hasta que se abran. A los cinco minutos deles la vuelta para que se cuezan por igual. Sáquelas con una espumadera y sírvalas con una salsa.



El Pescado Escalfado

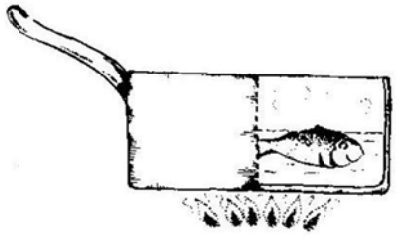
Escalfar significa cocinar el pescado en líquido, sin dejar hervir a borbollón. Puede hacerlo en un hervidor de pescado, o en cualquier cacerola. Este procedimiento permite conservar todo el sabor y el contenido nutricional del pescado.

La forma clásica para escalfar es la siguiente:

Coloque los siguientes ingredientes en una cacerola: 4 litros de agua, 1/2 vaso de vinagre, 1 cebolla mediana, 1 zanahoria, 1 limón partido, 1 hoja de laurel, pimienta negra y sal al gusto. Prosiga la cocción por tres cuartos de hora. Cuele el líquido y póngalo otra vez al fuego. Envuelva el pescado (o los filetes o rebanadas de pescado) en un lienzo y átelo por las dos extremidades. Sumérjalo en el líquido cuando esté hirviendo. Reduzca el fuego, para que el agua no esté hirviendo a borbollón sólo "temblando", sin llegar a la ebullición fuerte.

Calcule 10 a 15 minutos por cada 1/2 kilo de pescado.

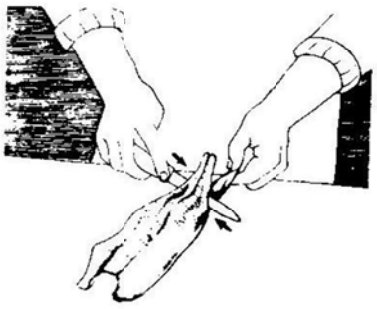
Acompañe el pescado con alguna salsa.



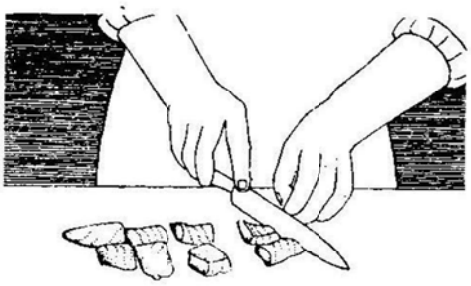
Cómo Preparar Albóndigas de Pescado

Para preparar albóndigas de pescado es necesario moler la carne del pescado de la siguiente manera:

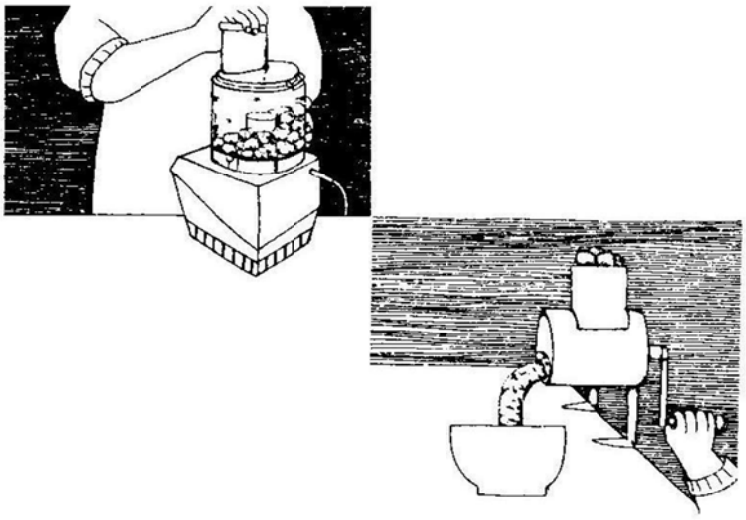
1. Separe los costados de pescado (filetes gruesos) y quite las escamas. Elimine la piel del pescado.



2. Corte en cuadritos los costados (o filetes) de pescado.



3. Muela los cuadritos en una licuadora o en un molino para carne. Es preferible este último ya que mantiene inalterado el tejido del pescado.



4. Revuelva el pescado molido en un tazón con los otros ingredientes de la receta, que pueden ser: pan molido, bolillo remojado en agua o leche, verduras, huevo, cebolla, etc. Forme las albóndigas de dos centímetros de diámetro cada una y póngalas a freír hasta que se doren. Sáquelas del aceite, escurriéndolas sobre papel absorbente. También puede guisarlas con alguna salsa.

INDICE DE LAS ESPECIES POR NOMBRE COMUN Y CIENTIFICO

Abadejo 29
Abudefduf saxatilis 131
Abulón Amarillo 31
Abulón Negro 33
Abulón Rojo 35
Acamaya 37
Albacora 39
Albula vulpes 127
Almeja Chocolata 41
Almeja Gallito 43
Almeja Pismo 45
Anchoa mitchilli 183
Anchoveta 47
Angelito 49
Anisotremus surinamensis 75
Archosargus probatocephalus 257
Armado 50
Atrina rigida 87
Atún Aleta Amarilla 51
Atún Aleta Azul 53
Bagre Azul 55
Bagre Bandera 57
Bagre de Canal 59
Bagre marinus 57
Bagre panamensis 125
Bairdiella chrysoura 113
Balistes capriscus 229
Baqueta 61
Barracuda 63
Barrilete 65
Berrugata 67
Besugo 69
Bonito 71
Botete 73
Burro 75
Cabaicucho 76
Cabrilla 79
Cabrilla de Roca 81
Calamar Aleta Larga 83
Calamar Gigante 85
Callinectus sapidus 151
Callo de Hacha 87
Camarón Café 91
Cangrejo Moro 95

Caracol Rosado 97
Caranx Crysos 107
Caranx hippos 155
Carcharhinus limbatus 265
Carcharhinus porosus 105
Carpa Común 99
Carpa de Israel 101
Carpa Herbívora 103
Cazón 105
Centropomus parallelus 133
Centropomus poeyi 251
Centropomus undecimalis 249
Cojinuda 107
Conejo 109
Cornuda 111
Coryphaena hippurus 135
Corvina 113
Corvina de California 115
Crassostrea virginica 203
Ctenopharyngodon idella 103
Cynoscion macdonaldi 275
Cynoscion nebulosus 279
Cyprinus carpio comunis 99
Cyprinus carpio specularis 101
Charal Blanco 117
Charrito 119
Charrito 121
Chelonia mydas mydas 271
Cherna 123
Chihuil 125
Chile 127
Chirostoma chapalae 117
Chirostoma estor 221
Chivato 129
Chopa 131
Chucumite 133
Diapterus olisthostomus 197
Diplectrum euryplectum 143
Diplectrum formosum 259
Diplectrum pacificum 76
Diplectrum radiale 77
Dorado 135
Dosidicus gigas 85
Elops saurus 179
Engraulis mordax 47
Epinephelus acanthistius 61

Epinephelus adscensionis 79
Epinephelus itajara 123
Epinephelus morio 195
Erizo Púrpura 137
Esmedregal 139
Eugerres plumieri 201
Euthynnus alleteratus 71
Gallineta 141
Gerres cinereus 199
Geukensia demissa 188
Guavina 143
Gurrubata 144
Haliotis corrugata 31
Haliotis cracherodii 33
Haliotis rufescens 35
Hemirhamphus brasiliensis 207
Huachinango del Golfo 145
Ictalurus furcatus 55
Ictalurus punctatus 59
Indio Lucero 147
Istiophorus albicans 235
Jabonero 149
Jaiba de Pata Colorada 151
Jorobado 153
Jurel 155
Katsuwonus pelamis 65
Lagocephalus laevigatus 109
Langosta del Golfo 157
Langosta Roja 159
Langostino 161
Lebrancha 165
Lengua 167
Lenguado de California 169
Lenguado del Golfo 171
Lepidochelys olivacea 273
Lisa 173
Lobina Negra 175
Loligo pealei 83
Loro 177
Lutjanus campechanus 145
Lutjanus griseus 215
Lutjanus purpureus 213
Lutjanus synagris 281
Macabí 179
Macarela del Pacífico 181
Macrobrachium acanthurus 37

Macrobrachium americanum 161
Macrobrachium rosenbergii 163
Makaira audax 187
Makaira nigricans 185
Manjúa 183
Marlin Azul 185
Marlin Rayado 187
Megapitaria aurantiaca 41
Mejillón 188
Menippe mercenaria 95
Menticirrhus littoralis 67
Menticirrhus undulatus 115
Merluccius albidus 191
Merluccius productus 193
Merluza 191
Mero 195
Micropogonias undulatus 144
Micropterus salmoides 175
Modiolus americanus 189
Mojarra Blanca 197
Mojarra Plateada 199
Mojarra Rayada 201
Mugil cephalus 173
Mugil curema 165
Mycteroperca bonaci 29
Nematistius pectoralis 227
Octopus maya 237
Octopus vulgaris 239
Ocyurus chrysurus 241
Oligoplites saurus 283
Orthopristis chrysoptera 50
Ostión de Manglar 203
Ostión de Roca 205
Ostrea iridescens 205
Panulirus argus 157
Panulirus interruptus 159
Pajarito 207
Palometa 209
Pámpano 211
Paralabrax maculatofasciatus 81
Paralichthys californicus 169
Paralichthys lethostigma 171
Paranthias furcifer 147
Pargo Colorado 213
Pargo Prieto 215
Patudo 217

Penaeus aztecus. 91
Penaeus californiensis. 93
Peprilus paru 208
Pescadilla. 219
Pescado Blanco 221
Peto 223
Pez Espada. 225
Pez Gallo 227
Pez Puerco 229
Pez Sable 231
Pez Sierra. 233
Pez Vela 235
Pinna rugosa. 89
Pogonias cromis 263
Pomacanthus arcuatus 141
Prionotus evolans 49
Pristis pectinata. 233
Pulpo 237
Pulpo Común 239
Rabirrubia 241
Rana catesbiana 245
Rana Leopardo 243
Rana montezumae. 243
Rana Toro 245
Rangia cuneata 43
Raya Tigre 247
Raja texana 247
Rhomboplites aurorubens. 69
Robalo Blanco 249
Robalo Prieto 251
Rypticus saponaceus 149
Sábalo. 253
Salmo gairdneri. 277
Sardina 255
Sardinops sagax. 255
Sargo 257
Scarus guacamaia. 177
Scomber japonicus. 181
Scomberomorus cavalla 223
Scomberomorus maculatus 261
Selene vomer 153
Seriola zonata. 139
Serrano Arenero 259
Sierra 261
Sphoeroides testudinaeus 73
Sphyraena barracuda 63

Sphyraena guachancho 219
Sphyrna zygaena 111
Strogylocentrotus purpuratus 137
Strombus gigas 97
Symphurus plagiusa 167
Tambor 263
Tarpon atlanticus 253
Thunnus alalunga 39
Thunnus albacares 51
Thunnus obesus 217
Thunnus thynnus 53
Tiburón 265
Tilapia (Mojarra Africana) 267
Tilapia melanopleura 267
Tilapia nilotica 269
Tivela stultorum 45
Tortuga Blanca o Verde 271
Tortuga Golfina 273
Totoaba 275
Trachinotus carolinus 211
Trachinotus falcatus 209
Trachurus lathami 119
Trachurus symetricus 121
Trichiurus lepturus 231
Trucha Arco Iris 277
Trucha de Mar 279
Upeneus parvus 129
Villajaiba 281
Xiphias gladius 225
Zapatero 283

BIBLIOGRAFIA

BERDEGUE AZNAR, JULIO:
"Contribución al Conocimiento de los Peces de Importancia Comercial en la Costa Nor-Occidental de México". (Tesis).
Instituto Politécnico Nacional, México, 1954.

PEPIN JACQUES:
"La Technique, An Illustrated Guide to the Fundamental Techniques of Cooking".
The New York Times Book Co., Nueva York, E.U.A., 1976.

McCLAN'S:
"New Standard Fishing Encyclopedia".
Rinehart and Winston, Nueva York, Chicago, San Francisco, E.U.A., 1974.

SECRETARIA DE INDUSTRIA Y COMERCIO:
"Catálogo de Peces Marinos Mexicanos".
Subsecretaría de Pesca, Instituto Nacional de Pesca, México, 1976.

DAVIDSON, ALAN:
"Il mare in pentola".
Oscar Mondadori, Milán, Italia, 1972.

WALKER CHARLOTTE:
"Fish and Shellfish".
H P Books, Tucson, E.U.A., 1984.

HERALD, EARL S.:
"Los Peces, el Mundo de la Naturaleza".
Barcelona, España, 1964.

VERGARA DE LOS RIOS, MARGARITA MA.:
"Engorda de Bagre (*Ictalurus punctatus*) en jaulas".

ROSAS MORENO, MATEO:
"Peces Dulce-Acuícolas que se exportan en México y Datos sobre su Cultivo".
Secretaría de Industria y Comercio,
Subsecretaría de Pesca, Instituto Nacional de Pesca.

ROSAS MORENO, MATEO:
"Reproducción Natural de la Carpa Herbívora en México".

DELGADILLO, MA. SOLEDAD Y ARMANDO MORALES:
"Hibridación con Tilapia: *Tilapia nilotica* (Linneo) *Tilapia mossambica* (Peters) en la Estación de Acuacultura Tropical de Temascal, Oax., con Fines de Cultivos Monosexuales Intensivos".

Memorias,
"Simposio sobre Pesquerías en Aguas Continentales, del 3 al 5 de Noviembre de 1976".
Tuxtla Gutiérrez, Chis., México.

RAMIREZ GRANADOS, RODOLFO, *et. al.:*
"Nociones sobre Hidrobiología Aplicada a la Pesca con referencia especial a las Pesquerías Mexicanas. E.N.C.B. y I.P.N.".
Secretaría de Industria y Comercio,
Instituto Nacional de Pesca,
Comisión Nacional Consultiva de Pesca,
Dirección General de Pesca e Industrias Conexas, México, 1963.

Albatros - Enciclopedia del Mar
Vols. I-IV, Compañía Internacional Editora, S.A.,
Barcelona, España, 1980.

NELSON, JOSEPH S.:
"Fishes of the World".
John Wiley and Sons. Nueva York, E.U.A., 1984.

DEPARTAMENTO DE PESCA:
"Catálogo Nacional de Especies Marinas y de Agua Dulce".
Departamento de Pesca,
Instituto Nacional de la Pesca,
Dirección General de Informática y Estadística, México.

DICKSON HOESE, H. y ROCHARD H. MOORE:
"Fishes of the Gulf of Mexico".
Texas University Press, Texas, E.U.A., 1977.

BRAMBILA COLADO, MIGUEL ANGEL:
"Importancia Económica de la Acuacultura en la República Mexicana". (Tesis profesional.)
México, 1971.

GUITART, DARIO:
"Sinopsis de los Peces Marinos de Cuba".
Academia de Ciencias de Cuba,
Instituto de Oceanología, La Habana, Cuba, 1974.

ORGANIZATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT:
"Multilingual Dictionary of Fish and Fish Products".
E.E.C.D.,
Fishing News Books Limited, Londres, Inglaterra, 1978.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS (FAO):
"Yearbook of Fishery Statistics 1980, 1981, 1982".
F A O,
Roma, Italia, 1981, 1982, 1983.

CRONIN, ISAAC Y PAUL JOHNSON:
"The California Seafood Cookbook".
Aris Books, Berkeley, E.U.A., 1948.

BARDACH, JOHN E. y JOHN H. RYTHER:
"Aquaculture, the Farming and Husbandry of Freshwater and Marine Organisms".
John Wiley and Sons, Nueva York, E.U.A., 1972.

BROWN, EVAN E.:
"World Fish Farming: Cultivation and Economics".
AVI, Avi Publishing Company, Westport Cunnecticut, E.U.A., 1983.

Enciclopedia de la Vida Animal.
Vols. I-XVII, Bruguera Mexicana de Ediciones, S.A., México, 1979.

Enciclopedia Cousteau-Mundo Submarino.
Vols. I-X, Ediciones Urbion, Madrid, España, 1973.

Enciclopedia de la Pesca.
Vols. I y II, Editorial Argos Vergara, S.A., Barcelona, España, 1967.

BAQUEIRO, ERICK C., *et. al.*:
"Distribución y Abundancia de Moluscos de Importancia Comercial en Baja California Sur". Serie de Divulgación No. 11,
Instituto Nacional de la Pesca,
Centro de Investigaciones Pesqueras de la Paz, B.C.S.

MOCTEZUMA CABRERA, GUSTAVO, *et. al.*:
"Contribución al Estudio Poblacional del Camarón Prieto o Langostino 'Manos de Carrizo' *Macrobrachium acanthurus* en Aguas y Lagunas del Bajo Papaloapan".

MOCTEZUMA CARRERA, GUSTAVO C.:
"Experimentación y Cultivo del Camarón Prieto o Langostino de 'Manos de Carrizo' *Macrobrachium acanthurus* en la Estación de Acuacultura Laguna de Los Amates".
Tlacotalpan, Veracruz.

SECRETARIA DE PESCA:
"Manual Técnico para el Cultivo del Bagre de Canal".
Dirección General de Acuacultura, México, 1982.

SECRETARIA DE PESCA:
"Manual Técnico para el Cultivo de la Carpa".
Dirección General de Acuacultura, México, 1982.

RUIZ DURA, MARIA FERNANDA:
"Recursos Pesqueros de las Costas de México".
Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM),
Ed. Limusa, México, 1978.

JUAREZ PALACIOS, RICARDO J.:
"La Explotación de la Rana en México. Situación Actual, Perspectivas".

BASURTO ORIGEL, MARTHA:
"Estudio Preliminar al Conocimiento Biológico y Pesquero de la *Tilapia nilotica* en la Laguna de Chila". (Tesis profesional.)
Tampico, Tamps.

FISHER, W.:
"Servicio de Información para la Comercialización de los Productos Pesqueros en América Latina. Servicio de Reconocimiento y Evaluación de Recursos Acuáticos".
F A O,
Departamento de Pesca, Roma, Italia, 1979.

ESCHMEYER, WILLIAM N.:
"The Peterson Field Guide Series, a Guide to Pacific Coast Fishes of North America from the Gulf of Alaska to Baja California".
National Audubon Society, The National Wildlife Federation and the Sport Fishing Institute, Houghton Mifflin Company, Boston, E.U.A., 1983.

DUARTE-BELLO, PEDRO PABLO:
"Catálogo de Peces Cubanos".
Universidad Católica de Santo Tomás de Villanueva,
Laboratorio de Biología Marina, Marianao, Cuba, 1959.

JORDAN, DAVID STARR Y CARL LEAVITT HUBES:
"Studies in Ichtyology".
Leland Stanford Junior University Publications, Stanford, E.U.A., 1919.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION:
"Species Identification Sheets for Fishery Purposes".
Fishing Area 31 and 77,
F A O,
Department of Fisheries and Oceans, Ottawa, Canadá, 1981. (Distintos tomos.)

MILLER, DANIEL J. y ROBERT N. LEA:
"Guide to the Coastal Marine Fishes of California". Marine Resources Region, *Fish Bulletin No. 151,* 1972, State of California, The Resources Agency, Department of Fish and Game Fish.

ROPER, C.F.E. y MICHAEL SWEENEY M.J., *et. al.:*
"Species Catalogue. Cephalopods of the World. An Annoted and Illustrated Catalogue of the World. An Annoted and Illustrated Catalogue of Species of Interest to Fisheries".
F A O,
Fish Synop., No. 125.

INFOPESCA:
"Catálogo de Especies Marinas de Interés Económico Actual o Potencial para América Latina". Parte II, Pacífico Centro y Suroriental, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Roma, Italia, 1982.

INFOPESCA:
"Catálogo de Especies Marinas de Interés Económico Actual o Potencial para América Latina". Parte I. Atlántico Centro y Surooccidental, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Roma, Italia, 1979.

ALVAREZ DEL VILLAR J.:
"Catálogo de los Peces de las Aguas Continentales Mexicanas". Secretaría de Industria y Comercio, México.

ALVAREZ DEL VILLAR, J.:
"Peces Mexicanos".
Secretaría de Industria y Comercio,
Dirección General de Pesca e Industrias Conexas,
Instituto Nacional de Investigaciones Biológico-Pesqueras,
Comisión Nacional Consultiva de Pesca, México, 1970.

Coordinación General: Beatriz Faith y Lila Lomelí (Miembro de la Asociación Mexicana de Estudios para la Defensa del Consumidor, A.C.)

Gastrónomos: Ma. Dolores Torres Yzabal, don Luciano Alvarez, Carol de Swaan, Ligia Canto G., Gerardo Ibárgüen

Asesoría y Colaboración Técnica: Fichas de Identificación de las Especies: Instituto Nacional de la Pesca, Bióls. Sandra Soriano Velázquez, Bióls. Alejandro Cid del Prado Vera y Bióls. Aurora Monreal Prado

Revisión: M. en C. Ma. Concepción Rodríguez de la Cruz.

Apoyo Documental: Lic. César Moreno Collado, Joaquín Núñez Carbajal, Alma Rosa Osuna, Rafael Bazán, Eleazar Alonso Martínez y Lic. Raúl Omaña

Ilustración de las Especies: José Luis Velazco (Instituto Nacional de la Pesca)

Ilustración de las Técnicas Culinarias: Felicity Rainnie

Foto de la Portada: Mario Monge

Diseño de la Portada: Lilia De Micheli

Auxilio Secretarial: Norma Montes de Oca S. y Ema Angulo V.

Edición General: Secretaría de Pesca

Pescados y Mariscos de las Aguas Mexicanas (Catálogo-Recetario), terminado de imprimirse en el mes de marzo de 1985 en los Talleres Gráficos de la Nación, Canal del Norte No. 80, Delegación Cuauhtémoc, México, D.F., su tiraje fue de 15,000 ejemplares, impresos los interiores en papel bond con forros en couché cubiertas, utilizándose en su composición tipo Pres Roman de 9 puntos. El cuidado de la edición estuvo a cargo de la Dirección General de Comunicación Social, Dirección de Publicaciones de la Secretaría de Pesca.

¿Qué es la cultura pesquera? La amplitud asignada al concepto de la cultura en general abarca todo lo que *no es naturaleza*, todo lo producido por los hombres, todas las representaciones de las actividades humanas ya sean materiales o espirituales. En este sentido, la cultura pesquera, como concepto amplio, engloba todas las manifestaciones humanas en la materia: las artes de pesca, los instrumentos de que se ha de valer el hombre para el mejor aprovechamiento de los productos del mar, la tecnología, la transformación y procesamiento de los alimentos acuáticos, su consumo, la artesanía, la creatividad manual desarrollada en torno a la pesca.

El concepto de la cultura pesquera evoca también las distintas organizaciones económicas y sociales de las comunidades cuyo quehacer cotidiano se vincula con la pesca, la asimilación de usos y modos de vida que hace uno con los individuos generando hábitos y prácticas; así como también las leyendas, fiestas, canciones y creencias, etc., que han formado poco a poco la memoria colectiva y la identidad de un pueblo.

En esta obra se aporta la información básica para divulgar los aspectos fundamentales que coadyuven a la educación en materia pesquera.

La publicación de este libro, *PESCADOS Y MARISCOS DE LAS AGUAS MEXICANAS*, Catálogo-Recetario, cumple con el doble objetivo de dar a conocer un gran número de especies acuáticas comestibles y las distintas formas de prepararlas en la cocina.

Por lo tanto, el material de la publicación se divide en dos grandes rubros: uno, el catálogo, que pretende inventariar los recursos pesqueros más representativos del país con fines de identificación, y otro que difunde las recetas de los pescados y mariscos, conjugando así la cultura pesquera en general y la cultura gastronómica.

SECRETARIA DE PESCA