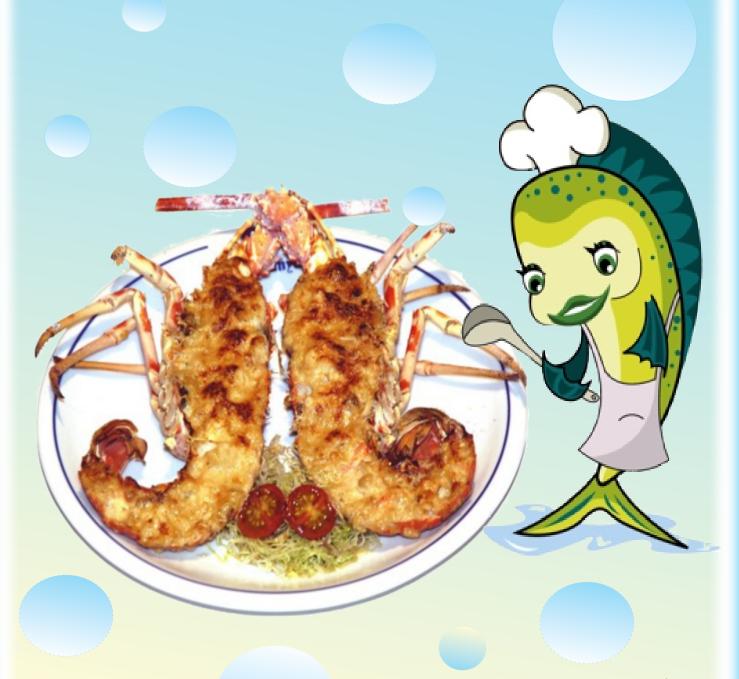


# INPESCA PROMOVIENDO EL CONSUMO DE PRODUCTOS PESQUEROS







### Consejos para un mejor consumo

### **EL BUEN COMPRADOR:**

El buen comprador debe conocer las características de los pescados:



**Las agallas:** deben ser de color rojizo y brillante sin ninguna mucosidad o líquido extraño



**La piel**: debe ser brillante y las escamas deben estar fuertemente adheridas.

**El ojo del pescado:** debe estar transparente, sin sangre y sin cambio de color y no debe estar hundido

El estomago: no debe estar blando, sin embargo debe ser elástico y consistente

La carne del pescado: cuando se filetea debe tener una consistencia firme.

El olor: no debe tener mal olor

### **IMPORTANCIA DE CONSUMIR PESCADOS Y MARISCOS:**

- •Alimentos fácilmente digerible debido a que contiene del 60 al 80% de agua
- Constituye un aporte importante de proteínas.
- Contenido bajo en grasa
- Ricos en vitaminas A, D, B (tiamina) y B6.
- Representa una de las principales fuentes de yodo para el hombre





### **PIZZA DE PESCADO.**

### **Ingredientes (para 8 personas)**

### Para la masa

350 gramos de harina 200 ml de agua tibia 20 gramos de levadura 1 cucharadita de aceite 1 cucharadita de sal.

### Para el relleno

- 2 Tomates rallados
- 1 1/2 Libra de filete de pescado
- 1 Libra de queso mozarela
- 1 Cebolla pequeña picada
- 1 Chiltoma pequeña picada Orégano, pimienta y sal al gusto



### Preparación

Diluya la levadura en el agua tibia, añadiéndole una cucharada de harina y déjela reposar por 10 minutos. Incorpore el resto de la harina, la sal y el aceite, mezcle todo bien y amase hasta lograr una bola lisa y homogénea. Espolvoree con harina y déjela reposar tapada con un paño húmedo hasta que doble su tamaño. Extienda la masa sobre una superficie enharinada y colóquela sobre un molde para pizza y pinche la superficie de la masa para que no se infle durante el horneado, meta en el horno precalentado por 5 minutos. Corte el filete en pedazos pequeños y sofría en mantequilla con la cebolla y chiltoma picada, sazone con sal y pimienta.

Sobre la masa previamente horneada, coloque extendidos sobre la superficie, los tomates rallados, el sofrito, el queso y el orégano, hornee a 350° F por alrededor de 20 minutos o hasta que este totalmente horneada.





### **QUESADILLA CON PESCADO**

**Ingredientes: (para 6 personas)** 

6 tortillas de harina

1 libra de pescado cocido y desmenuzado

1/4 Taza de cebolla picada

1 Diente de ajo picado

1 Onza de mantequilla

1 Cucharada de aceite vegetal

1/4 Taza de queso amarillo rallado

1/4 Taza de chiltoma picada

### **Preparación**

Sofreír la cebolla y la chiltoma en la mantequilla y el aceite, agregar el pescado.

y dividir en seis porciones para cada una de las tortillas

Calentar las tortillas en un sartén

Colocar una de las porciones y queso rallado, doblar y colocar nuevamente en el sartén dando vuelta para dorar por los dos lados. Servir con ensalada de lechuga y tomate.

### **CARPACCIO DE PESCADO**

### **Ingredientes (para 4 personas)**

1 Libra de filete de Vela semi congelado

1 Taza de aceite de oliva

1 Taza de cebolla en juliana

1 Taza de chiltoma en juliana

Jugo de limón al gusto

Queso parmesano al gusto

### Preparación

Cortar el filete medio congelado en rodajas finas casi transparente Colocar la cebolla y la chiltoma el aceite de oliva con el limón sobre el pescado Servir con gueso parmesano rallado





## CROQUETAS DE PESCADO

### **Ingredientes (para 4 personas)**

- 1 Libra de pescado
- 1 Taza de pan tostado molido
- 1 Taza de leche
- 2 Huevos batidos con dos cucharadas de aqua
- 2 Cucharadas de mantequilla
- 1 Hoja de laurel
- 4 Cucharadas de harina
- 1 Ramito de perejil
- 1 Cebolla pequeña rallada
- 1/2 Cucharadita de pimienta
- 1 rama de apio
- ½Cucharadita de mostaza
- 6 Chiltomas enteras
- 1/2 Cucharadita de salsa inglesa
- 3 Dientes de ajo
- 1 Chiltoma pequeña

Sal al gusto

Aceite para freír



### **Preparación**

Ponga a cocer el pescado con apio, perejil, ajo, pimienta, y sal.

Cuando esté suave, sáquelo del caldo y enfríelo. Muélalo junto con una cebolla y una chiltoma. Tenga cuidado de separar bien la carne de las espinas.

Derrita la mantequilla, cuando este caliente, agréguele la harina, diluya con leche y póngala a cocer moviéndola constantemente hasta que espese con consistencia de mangar, agréguele la cebolla rallada, pimienta, la mostaza y salsa inglesa. Mezcle con el pescado molido y póngala a refrigerar hasta que endurezca.

Forme las croquetas como cilindros de 2", mezcle el pan molido, sal y pimienta.

Envuelva las croquetas primero en pan ,olido, enseguida en el huevo batido y por último, otra vez en pan molido, fríalas en abundante aceite y sírvalas adornadas con rodajas de limón y perejil.

Puede acompañarlas con papas fritas.





### **TACO CHINO DE PESCADO**

### Pasta para taco chino

### **Ingredientes (20 unidades)**

2 Tazas de harina

1 huevo

1 Cucharadita de sal

1/3 Taza de agua

Harina para estirar

### **Preparación**

Formar una masa con todos los ingredientes.

Amasar hasta obtener una masa suave y manejable

Dejar que repose tapada por 30 minutos

Regar harina y estirar por partes hasta dejar laminas bien finas con una medida de 3 ½ por 3 ½ pulgada.

### Relleno

### **Ingredientes**

- 1 Libra de pescado cocido y desmenuzado
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 Cucharadas de harina
- 1 Huevo crudo
- 3 Cucharadas de perejil picado

Sal al gusto

### Preparación

Freír en el aceite los vegetales
Agregar el pescado, la harina y la sal
Dejar que se cocinen
Bajar del fuego y enfriar
Ya frío mezclar con el perejil y el huevo
Rellenar las laminas de pasta en forma de taquito sellando los lados con
la mezcla de yema de huevo, agua y sal
Freír el taquito hasta que dore
Lo puede servir con salsa agridulce.





### FILETE DE PESCADO EN SALSA DE ESPINACA

### **Ingredientes**

1 ½ Libra de filete de pescado
½ Taza de pan rallado
¼ Taza de aceite de oliva.
Sal y pimienta al gusto

### Salsa de Espinaca

8 Onz Espinaca fresca 1 Onz Mantequilla 2 Cucharadas de aceite de oliva ¼ Taza de Cebolla picada Salsa bechamel Sal y pimienta al gusto

#### Salsa bechamel

3 Cucharadas de aceite vegetal 5 Cucharadas de harina colada 2 Tazas de leche ½ Cucharadita de sal Pimienta y nuez moscada al gusto



### Preparación.

Salpimentar el pescado y pasarlo por pan rallado.
Freír los filetes en el aceite de oliva y reservar
En la misma paila agregar la mantequilla y saltear las espinacas con cebolla
Sacar del fuego colocar en la licuadora junto con la salsa bechamel
Colocar nuevamente al fuego y rectificar la sal y la pimienta
Poner la salsa en un platón y colocar los filetes.
Adornar con hojas de espinacas fresca y vegetales al gusto

### Preparación de la salsa bechamel

Calentar el aceite y agregar la harina
Revolver fuertemente
Agregar poco a poco la leche y la sal, revolviendo para que no se formen grumos
Al espesar agregar pimienta y nuez moscada al gusto
Al bajar del fuego colocar un plástico directamente sobre la salsa para evitar que se
forme una capa de nata.





### **PESCADO A LA NARANJA**

### **Ingredientes**

- 4 Filetes de pescado
- 1 Hoja de laurel
- 2 Tajadas de limón Agua

### Para la Salsa

- 1 Cucharada de maicena
- 1/3 Taza de agua
- 1/3 Taza de jugo de naranja
- 2 Cucharaditas de salsa de soya
- 1 Pizca de comino en polvo
- 1 Ramito de cebollín picado



### **Preparación**

En un sartén poner a hervir agua con el laurel y el limón, agregar los filetes y tapar, dejar hervir por unos 4 minutos o hasta que el pescado esté suave y bien cocido.

### Salsa

En una cacerola, disolver la maicena en el agua, incorporar el jugo de naranja, la salsa de soya y el comino, poner a hervir a fuego moderado, sin dejar de revolver. Añadir el cebollón y cocinar durante un minuto más. Servir los filetes y bañarlos con la salsa. Servirlos con arroz blanco.



### PESCADO AL HORNO EN PAPEL DE ALUMINIO

### **Ingredientes**

- 1 Pescado entero del tamaño deseado
- 2 hojas de laurel
- 4 rodajas de cebolla
- 1 Chiltoma
- 1 Ramita de apio
- 1 tomate en rodajas Sal y pimienta al gusto

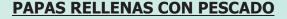
### **Preparación**

Salpimentar el pescado

Introducir en el centro las hojas de laurel y el apio en rodajas

En un papel de aluminio que sea suficiente para envolver el pescado, colocar en el centro cebolla, tomate y chiltoma y colocar el pescado, encima del pescado volver a colocar cebolla, chiltoma y tomate y envolver en el papel de aluminio que quede completamente sellado. Colocar en un pirex o recipiente para ir al horno.

Hornear por 15 minutos.



### **Ingredientes (12 porciones)**

- 6 Papas de forma alargada
- 4 Tomates rojos pelados, sin semilla y cortados en cuadritos pequeños
- 3 Chiltomas grandes verdes cocidas con sal y azúcar, peladas y cortadas en cuadritos .
- 1 Cebolla grande picada muy fina
- 1 Libra de pescado cocido con sal y desmenuzado
- 4 Cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite
- 1/4 libra de queso mozarella rallado
- Sal, Pimienta y páprika al gusto

### Preparación

En dos cucharadas de mantequilla y 1 de aceite fría la cebolla y el pescado, condiméntelos con sal y páprika, añádale los

tomates y las chiltomas, mezcle todo suavemente y déjelo sobre el fuego de 15 a 20 minutos, reserve. Lave bien las papas y sin pelarlas engráselas y póngalas en el horno a 350 grados F, por media hora. Al sacarlas del horno pártalas por la mitad a lo largo y con una cucharita y tratando de no romperlas sáqueles la pulpa y llénelas con el relleno póngale encima a cada una media cucharadita de mantequillay queso rallado,

vuélvalas a meter al horno por diez minutos. Sírvalas calientes.



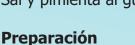




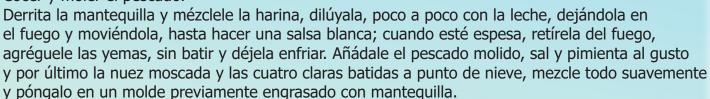
### **FLAN DE PESCADO**

### **Ingredientes (8 porciones)**

- 2 Libras de filete de pescado
- 4 Huevos
- 2 Cucharadas de harina
- 4 Cucharadas de harina
- 2 Tazas de leche
- 1/8 Cucharadita de nuez moscada Sal y pimienta al gusto



Cocer y moler el pescado.



Hornéelo a baño maría, es decir en una sartén con agua caliente que cubra el molde por lo menos a la mitad por 45 minutos.



### Ingredientes (para 4 porciones )

- 1 Libra de camarones medianos (16 -20 )
- 1 Libra de camarones grandes (21 -25)
- 1/3 Taza de aceite de oliva
- 1 ½ Onza de mantequilla
- 1 Cabeza de ajo cortado el rodajas finas
- 3 Cucharadas de perejil picado

### **Preparación**

Pelar los camarones y quitarles con cuidado la vena negra

Poner al fuego el aceite con la mantequilla y freír el ajo hasta que esté transparente Retirar el ajo y reservar

Freír a fuego fuerte los camarones por un minuto y medio a cada lado Apagar el fuego, reincorporar el ajo y revolver con el perejil Servir de inmediato acompañado de arroz blanco





### PESCADO HORNEADO EN VINO BLANCO

### **Ingredientes (4 porciones)**

- 1 Pescado de tamaño mediano
- 1 ½ Cucharadita de sal
- 1 Cucharadita de pimienta
- 1/3 Taza de aceite de Oliva o mantequilla
- 1 Cebolla grande en rodajas
- 1 Chiltoma roja en rodajas
- 1 Tomate grande en rodajas
- 1/2 T aza de vino blanco
- 1 Taza de caldo
- Chile y azúcar al gusto.



### **Preparación**

Quite las escamas y lave muy bien el pescado; condiméntelo con sal y pimienta por dentro y por fuera; báñelo con el aceitey el vino; cúbralo con las rodajas de cebolla, chiltoma y tomate, tápelo y hornéelo a 350° F por 30 minutos. Una vez que esté suave, sáquelo del horno y manténgalo caliente. Saque todos los vegetales que quedaron en la fuente en que se horneó y la salsa si hay, pase todo por la licuadora, hasta hacer una salsa; agregar una taza de caldo y condiméntela con un poquito de azúcar (1/2 cucharadita aproximadamente), solo para quitar la acido del tomate. Sirva la salsa por separado.

### **PESCADO RELLENO SIN ESPINA**

### **Ingredientes (8 porciones)**

- 3 Pescados pequeños
- 1 Taza de leche
- 1 Cebolla pequeña rallada

Relleno

### Preparación

Limpie muy bien los pescados, quíteles las escamas y sáqueles las espinas, condiméntelos con sal y pimienta por dentro y por fuera. Rellénelos, arréglelos en una fuente que pueda ir al horno; báñelos con la leche, mezclada con la cebolla rallada, sal y pimienta; tápelos y hornéelos a 350° F por 30 minutos o hasta que estén suaves, pero enteros.

Sírvalos con rodajitas de limón y adornados con ramitos de perejil.



### **BROCHETAS DE CAMARONES**

### **Ingredientes**

- 1 Libra de camarones enteros pelados y devenados
- 1 Cebolla en trozos medianos
- 2 Chiltomas grandes

½ Libra de tocino

½ Taza de piña

Palillos para brocheta

### **Preparación**

En los palillos, insertar alternadamente cada uno de los ingredientes. Sazonar con sal y pimienta. Rociar con un poco de aceite y poner en el asador.

### **CAMARONES AL HORNO CON QUESO**

### **Ingredientes (6 porciones)**

- 12 Rodajas de pan de molde con la corteza
- 1 Libras de camarones cocidos en trozos
- 3 Tazas de leche
- 2 Tazas de queso amarillo rallado
- 3 Huevos batidos
- 1/4 Taza de pan tostado molido
- 3 Cucharadas de mantequilla
- Sal, pimienta y paprika

### Preparación

Unte las rebanadas de pan con mantequilla y córtelas en cuadritos de ½". En el fondo de un pirex pequeño ponga la mitad del pan, enseguida la mitad de los camarones y después la mitad del queso, riéguele un poquito de sal, pimienta y páprika, repita otra vez las capas de pan, camarones y queso riéguele encima nuevamente sal, pimienta y páprika, bata los huevos, mézclelos con la leche, condimentados también con sal y un poquito de pimienta voltéelo sobre las capas de pan, camarones y queso, riéguele el pan molido, coloque el pirex en un recipiente con agua y hornéelo a 350° F por una hora.



### CAMARONES CON PASAS

### Ingredientes (6 porciones)

- 2 Libras de camarones cocidos
- 1 Cebolla
- 2 Ajos
- 1 Ramito de perejil
- 1 Ramito de apio
- 1/4 Taza de aceite
- 2 Cebollas grandes en rodaja
- 2 Tazas de aqua
- 2 Cucharadas de maicena
- 1 cucharadita de curry
- 1/2 Taza de pasas
- Sal y pimienta al gusto.

### **Preparación**

Pele los camarones y quíteles la venita negra póngalos a cocer con la cebolla, los ajos, el perejil y el apio. Fría en el aceite las cebollas en rodajas, diluya la maicena en el agua. Agréguele el curry, sal pimienta y las pasas; junte todo con la cebolla y déjelo hervir hasta que espese un poquito; mezcle los camarones y continúe hirviendo todo a fuego lento por unos quince minutos más.

Sírvalos con arroz blanco.

### **MARIPOSAS DE CAMARONES**

### **Ingredientes (6 porciones)**

24Camarones grandes y crudos. 2Tazas de pan tostado y molido 4Claras de huevo batidas a punto de nieve Sal y pimienta Aceite para freír



### Preparación

Pele los camarones. Córtelos a la mitad, a lo largo pero dejándolos unidos del centro, es decir como si fuesen mariposas. Quíteles la vena negra, lávelos y séquelos, golpéelos suavemente hasta aplanarlos y espolvoréelos con un poquito de sal y pimienta. Condimente también el pan tostado y las claras batidas con sal y pimienta. Envuelva los camarones en el pan molido, después en las claras de huevo y otra vez en el pan. Fríalos en aceite hasta que se doren por los dos lados.

Sírvalos acompañados con salsa tártara y rodajitas de limón.





### LANGOSTA A LA THERMIDOR

### **Ingredientes (6 porciones)**

2 Langostas grandes cocidas ó 4 pequeñas

3 Cucharadas de mantequilla

3 Cucharadas de harina

1 ½ Taza de leche

1/8 Cucharadita de páprika

1/8 Cucharadita de mostaza

2 Cucharaditas de perejil picado

1/4 Taza de vino blanco

1/2 Taza de crema

1/4 Taza de queso parmesano rallado

1/2 Taza de pan tostado molido



### Preparación

Limpie y ponga a cocer la langosta en agua con sal, déjelas hervir de 10 a 20 minutos, según el tamaño. Déjelas en el agua hasta que se enfríen. Sáqueles toda la carne y corte en pedazos pequeños y reserve las conchas de la langosta.

Derrita la mantequilla en fuego moderado; mézclele la harina, suavemente, añádale poco a poco la leche, moviendo constantemente en fuego suave, hasta que la salsa espese ligeramente y hierva. Luego quítela del fuego.

Combine la langosta, el perejil, el vino, la mostaza, la páprika y sal al gusto. Ponga todo en la salsa caliente, moviéndola siempre. Agréguele la crema.

Caliente el horno a 350° F, rellene las conchas de la langosta con la preparación anterior, riégueles encima el pan y el queso rallado; hornéelas por 4 ó 5 minutos o hasta que el queso esté derretido.



El presente recetario es un esfuerzo de la Dirección de Fomento y Desarrollo Pesquero del Instituto Nicaragüense de la pesca y la Acuicultura (INPESCA), con el objetivo de promover e impulsar el consumo de productos pesqueros entre la población nicaragüense, tomando como referencia el Plan de Desarrollo Humano, que impulsa el Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, como una estrategia del Combate a la Pobreza y la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Este esfuerzo ha sido posible con el apoyo de OSPESCA y el financiamiento de la Xunta de Galicia a través del Centro Tecnológico del Mar (CETMAR), en el marco del Programa Regional de Formación Profesional y Desarrollo Productivo sostenible de la pesca de pequeña escala en Centroamérica.











