





**“DISFRUTA DE UNA
VIDA SANA,
COMIENDO
MARISCOS UNA VEZ
POR SEMANA”**



CRISTIANA, SOCIALISTA, SOLIDARIA!

INSTITUTO NICARAGUENSE DE LA PESCA Y ACUICULTURA

km. 3.5 Carretera Norte – Managua – Tel. 22442401 - 22442552 – 22442503 - Email: inpesca@inpesca.gob.ni – Web: inpesca.gob.ni

Índice de recetas

Pescado en salsa	Pág. 03
Filete de pescado al limón	Pág. 04
Pescado con ajo y limón	Pág. 05
Pescado a la parmesana	Pág. 06
Tacos de pescado	Pág. 07
Atún al horno	Pág. 08
Camarones envueltos con bacon	Pág. 09
Brochetas de pescado con	
Chiltoma y tomate	Pág. 10
Ensalada de camarones y aguacate	Pág. 11
Fetuccini con camarones	Pág. 12
Dip de camarón	Pág. 13
Pescado al vapor con verduras	Pág. 14
Milanesitas de pescado	Pág. 15
Ensalada de papas con camarones	Pág. 16
Filete de pescado frito a la	
Mostaza	Pág. 17
Pescado al horno con espinaca	Pág. 18
Empanadas de atún	pág. 19

El pescado como alimento

El pescado forma parte de un saludable grupo de alimentos; brindando; al que lo consume: proteínas de buena calidad, grasas de fácil absorción, que son valiosas para la salud, así como vitaminas y minerales.

El pescado es un alimento que se digiere fácilmente, de agradable sabor, versatilidad en la preparación de los platos, rápida cocción y alta digestibilidad.

La carne del pescado contiene grandes cantidades de vitamina A, D y vitamina E que ejerce un efecto protector antioxidante. Constituye una buena fuente nutritiva de vitaminas del grupo B y es muy rico en sodio y potasio. Asimismo, las proteínas del pescado aportan todos los aminoácidos esenciales por lo que resultan de un valor nutritivo muy alto para la dieta alimenticia. Los principales componentes del pescado son:

AGUA	66 a 84%
PROTEINAS	15 a 24%
LIPIDOS	0,1 a 22
MINERALES	0,8 a 2

Los diferentes componentes del pescado pueden, variar dependiendo de factores tales como la edad, la especie, el desarrollo fisiológico y la época del año.

Pescado en salsa

Ingredientes (4 personas)

- ◆ 4 filetes de pescado
- ◆ 1 cucharadita de ajo machacado
- ◆ ½ cebolla picada
- ◆ ½ taza de apio picadito
- ◆ ½ taza de zanahoria picada
- ◆ ¼ taza de aceite de oliva
- ◆ 6 tomates maduros y picados
- ◆ 12 hojas de albahaca cortada en trozos
- ◆ 1 cucharadita de perejil italiano picadito
- ◆ 1 cucharita de orégano fresco picadito o ½ de seco
- ◆ 1 ½ taza de caldo de verduras o de pollo
- ◆ ½ taza de vino blanco
- ◆ Sal y pimienta al gusto
- ◆ 1 limón en rodajas-guarnición (optativo)



Preparación

1. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio y sofreír las verduras previamente picadas hasta que estén tiernas.
2. Agregar los tomates y continuar cocinando hasta que los tomates estén también tiernos.
3. Agregar el vino y después de un minuto, agregar las hierbas y el caldo. Cocinar a fuego lento.
4. Condimentar el pescado con sal y pimienta por ambos lados y agregar a la salsa.
5. Cocinar pescado en la salsa hasta que esté listo.
6. Servir con rodajas de limón y un chorrito de aceite de olivo.

Filete de pescado al limón

Ingredientes (4 personas)

- ◆ 4 filetes de tilapia
- ◆ ½ taza de jugo de limón
- ◆ 4 rodajas de limón.
- ◆ 1/2 cebolla (250 gr) cortadas en rodajas
- ◆ 3 cucharadas de aceite vegetal (30 ml)
- ◆ 1 ½ cucharadas de perejil picado
- ◆ Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Salpimentar los filetes por ambos lados.
2. Mezclar el jugo de limón con el aceite y en esta preparación sumergir los filetes, escurrirlos y acomodarlos en un recipiente para microondas.
3. Colocar las rodajas de cebolla sobre los filetes; cubrir el recipiente e introducir al microondas por dos minutos a la máxima potencia.
4. Antes de servir, colocar las rodajas de limón sobre el pescado y cocinar a la máxima potencia por tres minutos más o hasta que este cocinado.
5. Servir caliente adornado con perejil.

Pescado con ajo y limón

Ingredientes (4 personas)

- ◆ 4 filetes de pescado
- ◆ 1 cucharada de aceite de oliva
- ◆ 1 cucharada de margarina
- ◆ 1/8 de taza de jugo de limón
- ◆ 1 cucharadita de perejil
- ◆ 1 cucharadita de ajo en polvo.
- ◆ Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Precalentar el horno a 400 grados centígrados.
2. Engrasar un sartén o pírex para horno.
3. Derretir la margarina y mezclar con el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo en polvo y el perejil.
4. Colocar el filete de pescado en el sartén o pyrex y verter la mezcla anterior sobre el pescado.
5. Cocinar en el horno precalentado durante 13 minutos.

Pescado a la parmesana

Ingredientes (4 personas)

- ♦ 1 libra de filete de pescado
- ♦ $\frac{1}{4}$ de taza de queso parmesano
- ♦ 2 cucharadas de margarina
- ♦ 2 cucharadas de mayonesa
- ♦ 1 cucharada de jugo de limón
- ♦ Una pizca de albahaca, pimienta negra, cebolla en polvo y sal de apio.



Preparación

1. Precalentar el horno.
2. Mezclar el queso parmesano, la margarina, la mayonesa y el jugo de limón y reservar.
3. Sazonar los filetes al gusto con albahaca, pimienta, cebolla en polvo y sal de apio.
4. Ponerlos en el molde y hornearlos durante tres minutos.
5. Dar vuelta a los filetes y hornearlos dos minutos más.
6. Cubrirlos con la mezcla de queso por ambos lados e introducirlos al horno por tres minutos más.

Tacos de pescado

Ingredientes (4 personas)

- ♦ 1/2 taza de crema acida
- ♦ 1 taza de tomates en trocitos
- ♦ ¼ taza de salsa de tomate
- ♦ Jugo de limón
- ♦ Cilantro picado.
- ♦ 3 tazas de repollo picado de diferentes colores
- ♦ 1 1/2 libras de filetes.
- ♦ 1 cucharadita de comino molido
- ♦ 1/2 cucharadita de sal
- ♦ 1 cucharada de aceite
- ♦ 12 tortillas de maíz amarillo (6 pulgadas)



Preparación

1. Mezcle en un tazón pequeño la crema acida y 1/4 de taza de salsa de tomate.
2. Combine en un tazón mediano los tomates y los repollos.
3. Condimente el pescado con el comino y la sal.
4. Caliente el aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Coloque el pescado en la sartén y cocine durante 3 ó 4 minutos de cada lado, o hasta que se pueda desmenuzar fácilmente con un tenedor.
5. Divida el pescado en 12 partes. Coloque 1 parte sobre cada tortilla, cubra con 1/4 de taza de ensalada de repollo y 1 cucharada de salsa. Doble las tortillas por la mitad y sirva inmediatamente.

Atún al Horno

Ingredientes (4 personas)

- ♦ Una pieza de atún fresco limpio
- ♦ Un par de dientes de ajo picado
- ♦ Sal
- ♦ Perejil picado
- ♦ Aceite de oliva



Preparación

1. Encienda el horno para que vaya tomando temperatura, lo ideal es ponerlo a unos 180-190 grados.
2. Cortar el atún en rebanadas y eliminar las espinas.
3. Coloca los trozos de atún en una bandeja para horno untando con aceite de oliva.
4. Hornear durante 7 u 8 minutos por cada lado.
5. Mezclar el perejil picado el ajo picado con un chorrito de aceite de oliva.
6. Cuando al atún le falte poco tiempo para sacarlo, vierte esta mezcla por encima y déjalo un par de minutos más en el horno, para que el atún y el aderezo salgan con buen color.
7. Puedes acompañarlo con unas papas fritas o verduras.

Camarones envueltos con bacon

Ingredientes: (2 personas)

Para dos personas:

- ♦ 6 camarones grandes
- ♦ 6 láminas de bacon
- ♦ aceite de oliva
- ♦ perejil
- ♦ sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Pelar y hacer un corte estilo mariposa y eliminar la venita negra.
2. Aplanar los camarones
3. Salpimentarlos
4. Enrollar los camarones en las láminas de bacon y sostener con un palillo de dientes.
5. Freírlas en un sartén con aceite caliente.
6. Servir y espolvorear con perejil picado.

Brocheta de pescado con chiltoma y tomate

Ingredientes (4 personas)

- ◆ 1 libra de filete de pescado.
- ◆ 2 chiltomas rojas.
- ◆ 2 chiltomas verdes
- ◆ 2 tomates
- ◆ 1 cebolla
- ◆ Jugo de ½ limón
- ◆ aceite de oliva
- ◆ Pimienta y sal al gusto.
- ◆ Palillos para brochetas



Preparación:

1. Cortar el pescado en cuadrados medianos.
2. Agregar el jugo de limón y aceite de oliva
3. Salpimentar al gusto y dejar marinando por una hora aproximadamente.
4. Lavar las chiltomas y cortarlas en cuadrados. Pelar la cebolla y la cortamos en trozos.
5. Lavar los tomates y partirlos por la mitad.
6. Remojar por 10 minutos los palillos para brochetas, escurrir y colocar un trozo de cada ingrediente en ellas.
7. Untar un poco de aceite de olivas y asarlas.

Ensalada de Camarones y Aguacate

Ingredientes (4 personas)

- ♦ 1 ½ libra de camarones cocidos, limpios y sin cáscara
- ♦ 3 aguacates sin hueso, sin cáscara y picados
- ♦ 1 cebolla grande finamente picada
- ♦ 3 tomates grandes picados
- ♦ 1 chiltoma picada
- ♦ ½ manojo de cilantro picado
- ♦ jugo de 2 limones
- ♦ sal y pimienta negra al gusto



Preparación:

1. Cortar los camarones a la mitad y colocarlos en un tazón grande.
2. Agregar el aguacate, cebolla, tomate, chiltoma, cilantro, jugo de limón y mezclar bien.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Refrigerar durante por lo menos 15 minutos antes de servir.

Fetuccini con camarones

Ingredientes (4 personas)

- ◆ 8 onzas de pasta fetuccini cruda
- ◆ 1 cucharada de aceite de oliva
- ◆ 2 dientes de ajo, finamente picados
- ◆ 2 cucharadas de harina de trigo
- ◆ 1/8 cucharadita de pimienta molida
- ◆ 1 taza de leche evaporada.
- ◆ 3/4 taza de caldo de vegetales o de pollo
- ◆ 1/2 taza y 2 cucharadas de queso parmesano rallado, por separado.
- ◆ 1/2 libra de camarones medianos cocidos y pelados
- ◆ 1/2 taza de chiltoma roja picada
- ◆ Hojas enteras o finamente rebanadas de albahaca para decorar (opcional)



Preparación:

1. Preparar (cocer) la pasta según indica el paquete; escurrirla.
2. Sofreír el ajo en una cacerola mediana a fuego medio hasta que el ajo esté fragante.
3. Incorporar la harina y la pimienta; cocinar durante 30 segundos revolviendo constantemente.
4. Agregar la leche evaporada y el caldo.
5. Cocinar la mezcla, revolviéndola constantemente, durante unos 8 minutos o hasta que hierva ligeramente y espese un poco.
6. Incorporar 1/2 taza de queso y revolver hasta que se derrita.

7. Agregar los camarones y la chiltoma; calentar por un minuto más o hasta que estén calientes los camarones.
8. Revolver los camarones con la pasta. Espolvoréalos con las 2 cucharadas restantes de queso y con la albahaca. Servirlos de inmediato.

Dip de Camarón

Ingredientes

- ♦ ½ libra de queso crema, suavizado
- ♦ 1 taza de mayonesa
- ♦ ¼ taza de cebolla picada
- ♦ ¼ taza de apio picado
- ♦ ½ libra de camarones cocidos, sin cáscara y en trozos



Preparación:

1. En un tazón mediano, mezclar el queso de crema y la mayonesa.
2. Agregar la cebolla, el apio y los camarones.
3. Cubrir y refrigerar durante 2 horas antes de servir.

Pescado al Vapor con Verduras

Ingredientes (2 personas)

- ♦ 1 pescado entero 1 ½ libra a 2 libras (limpio, eviscerado y con piel)
- ♦ 1 cebolla grande en julianas
- ♦ 2 tomates cortados a la juliana
- ♦ 1 pimiento cortado a la juliana
- ♦ 1 zanahoria cortada a la julianas
- ♦ 1 cucharadita de ajo picado
- ♦ 10 hojas Albahaca picadas
- ♦ Jugo de 2 limones
- ♦ Orégano
- ♦ Sal y pimienta al gusto



Preparación:

1. Al pescado ya limpio sazonarlo con un poco de sal, frotándolo por fuera y colocando en su interior una pizca de sal, pimienta y ajos picados.
2. En un wok o una cacerola grande hacer una cama con la cebolla, y la zanahoria y colocar encima el pescado ya sazonado y agregar el pimiento, el tomate, la albahaca y el orégano. Agregar el jugo de limón.
3. Poner a cocinar a fuego lento por aproximadamente 25 a 30 minutos.
4. Servir con una ración pequeña de arroz blanco o papa sancochada.
5. Si se desea dar un toque oriental se puede agregar un chorrito de salsa de soja.

Milanesitas de pescado

Ingredientes (4 personas)

- ♦ 2 libras de filetes de pescado
- ♦ 1 limón
- ♦ 4 cucharadas de harina
- ♦ 2 huevos batidos
- ♦ 150 gr de pan rallado
- ♦ sal y pimienta a gusto
- ♦ aceite para freír



Preparación

1. Lavar bien los filetes y secarlos con una toalla de papel.
2. Rociar el jugo de medio limón sobre el pescado.
3. Poner en 3 fuentes hondas, en forma separada, la harina, huevos batidos y pan rallado.
4. Secar los filetes nuevamente y salpimentar al gusto.
5. Pasar los filetes primero por harina, retirando el excedente, luego por el huevo batido y por último por pan rallado, presionando con cuidado para que se adhiera el pan rallado.
6. Freír las milanesas, durante 2 a 3 minutos de cada lado.
7. Servir con gajitos de limón.

Ensalada de Papa con Camarones

Ingredientes (4 personas)

- ◆ 2 libras de papas cocidas y picadas en cuadritos
- ◆ 1 libra de camarones cocidos y pelados
- ◆ 2 tazas de zanahorias cocidas y picadas en cuadritos
- ◆ 1 taza de arvejas cocidas
- ◆ 1/2 de taza chiltoma roja picada
- ◆ 1 cucharada de jugo de limón
- ◆ 4 cucharadas de mayonesa
- ◆ 1/3 de taza de crema acida
- ◆ 2 cucharadas de cebolla blanca picada finamente
- ◆ 3 cucharadas de perejil picado finamente
- ◆ 3 cucharadas de cilantro picado finamente



Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y revolver con cuidado, con una espátula.
2. Sazonar con sal y pimienta.

Filete de pescado frito a la mostaza

Ingredientes (4 personas)

- ◆ 4 filetes de pescado
- ◆ 2 cucharadas de mostaza
- ◆ 1 taza de leche evaporada
- ◆ Pan tostado y molido
- ◆ Sal y pimienta al gusto.
- ◆ ½ cucharadita de sazónador



Preparación

1. Corte el pescado en trozos chicos, agregue sal, pimienta y sazónador.
2. En un bol aparte mezcle la mostaza con la leche y revuelva hasta que estén bien integrados.
3. Añada el pescado y deje macerar durante cinco minutos.
4. Luego, retírelo de la mezcla y pase por el pan molido.
5. Fría en aceite caliente hasta que se dore.
6. Sirva con arroz blanco y la ensalada que más le guste.

Pescado al horno con espinacas

Ingredientes (4 personas)

- ◆ 4 filetes de pescado
- ◆ ½ libra de espinacas
- ◆ 2 cebollas
- ◆ 8 rodajas de tomate
- ◆ 25 gr. de champiñones
- ◆ 25 gr. de pasas
- ◆ Aceite de olivo extra virgen
- ◆ Sal y Pimienta al gusto
- ◆ Perejil picado
- ◆ pan rallado
- ◆ 1 diente de ajo



Preparación

1. Picar las cebollas finamente y freír en un sartén con un poco de aceite, añadir los champiñones, saltear e incorporar las espinacas limpias y picadas y las pasas.
2. Salpimentar los filetes y freírlos por ambos lados en un sartén con aceite.
3. Separar en cuatro partes el sofrito y colocar en una bandeja grande cada una de las partes por separado, colocar encima de cada uno, una rodaja de tomate, un filete, otra rodaja de tomate.
4. Mezcla en un bol, el pan rallado, con el ajo y el perejil picados y espolvorea el pescado. Sazona e introduce en el horno a 220°C durante 3 minutos.

Empanadas de Atún

Ingredientes (6 personas)

Para el relleno

- ◆ 1 libra de filete de atún fresco cortado en trozos pequeños
- ◆ 2 cebollas picadas
- ◆ 1 huevo cocido picado
- ◆ 1 huevo batido
- ◆ 1 tomate picado
- ◆ 1 chiltoma roja picada
- ◆ Ajo picado
- ◆ Sal y pimienta al gusto
- ◆ Paprika
- ◆ Aceite de olivo extra virgen



Para la masa:

- ◆ 1 libra de harina
- ◆ 1/4 cucharadita de levadura
- ◆ Sal
- ◆ Agua tibia

Preparación

1. Calentar un sartén con aceite de olivo y sofreír todas las verduras, menos el tomate el cual deberá echarse posteriormente.

2. Colocar el atún hasta que esté cocido, incorporar un poco de sal, pimienta, paprika y el tomate.
3. Reservar la preparación.
4. Poner la harina en un tazón, hacer un hueco en el centro y añadir agua, la levadura, un poco de sal, paprika y un poco de aceite de la preparación anterior.
5. Amasar suavemente hasta que tenga una consistencia suave.
6. Hacer una bola con la masa y dejar que fermente hasta que aumente su tamaño al doble.
7. Extender la masa y cortar en círculos, colocar en el centro de cada círculo una cucharada del relleno, doblar y sellar los bordes con un tenedor.
8. Pintar la empanada con huevo batido y pinchar con un tenedor por encima.
9. Precalentar el horno a 200 grados.
10. Hornear por 45 minutos, hasta que este dorada.