



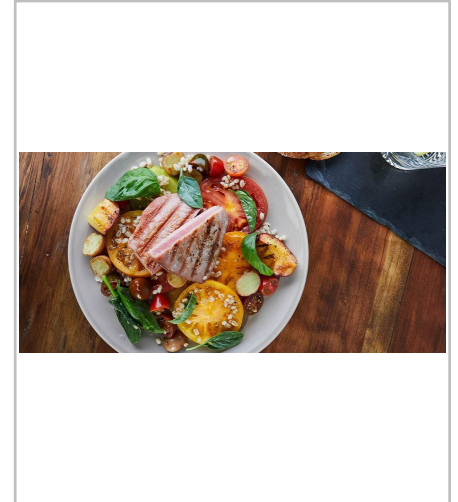
Recetas de Pescados

Atún al grill con ensalada multicolor

(6 raciones)

INGREDIENTES:

- 1 manojo espinacas
- 150 grs fresas
- 150 grs manzanas
- 150 grs Arandanos
- 120 grs atún fresco por comensal
- Aceite de oliva
- Limón
- Sal y pimienta



PREPARACIÓN:

1. Rebana las fresas y las manzanas y limpia muy bien las espinacas.
2. Has una cama con las espinacas y pon fresas, manzanas y Arándanos a tu gusto y esparcidos por la cama de espinacas.
3. En un sartén de fondo grueso, pon un poco de aceite de oliva y agrega el atún salpimentado y rociado con limón, y cocínalo al punto que te agrada, colócalo en la cama de espinaca y sirve de inmediato



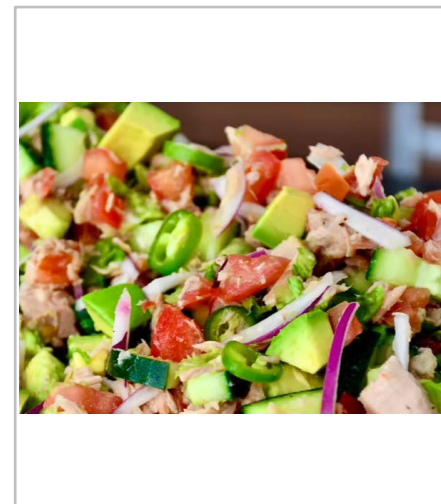


Recetas de Pescados

Ensalada de atún

INGREDIENTES:

- Al gusto aguacate
- Al gusto manzana verde
- Lomo atún en agua
- Cebolla morada
- 1 jugo de limón
- Al gusto sal y pimienta negra
- Al gusto mayonesa
- Almendras tostadas
- Galletas o tostadas horneadas



PREPARACIÓN:

1. Cortado brunoise para todos los ingredientes
2. Retirar el agua del atún y mezclarlo con mayonesa, limón, sal, pimienta, todo al gusto
3. Mezclar delicadamente (por el aguacate) con el resto de los ingredientes, manzana, cebolla, almendras, aguacate.
4. Ponerlo dentro del refrigerador por 10 minutos, servir en las tostadas o galletas.



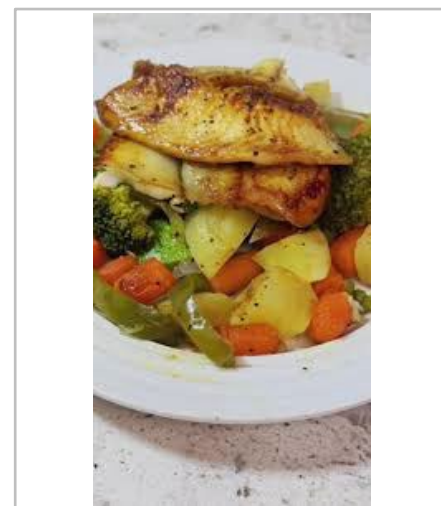


Recetas de Pescados

Pescado al vapor con verduras a la mantequilla

INGREDIENTES:

- 1 chile serrano verde
- 1 jitomate rojo
- ¼ cebolla
- 5 hojas santas o acelga
- 1 ramita de cilantro
- Mantequilla al gusto sal
- 120g filete de pescado



PREPARACIÓN:

1. En una cacerola a fuego bajo calienta el aceite de oliva y agrega el perejil, el cilantro, el orégano y el ajo, las hojuelas de chile y deja cocinar por 5 minutos, deja enfriar y reserva.
2. Sazona el atún con sal y pimienta.
3. En una sartén a fuego alto calienta el aceite de girasol y sella el atún, 2 minutos por un lado y 2 minutos por otro lado.
4. Agrega en el chimichurri ya frío el aguacate, mezcla y sazonar con sal y pimienta.
5. Sirve el atún con el chimichurri de aguacate.





Recetas de Pescados

Pescado Enchilado

INGREDIENTES:

- ½ taza de Caldo de pollo con tomate
- 2 cucharadas aceite
- 3 piezas chile guajillo seco limpio sin pepitas
- 4 piezas filete de pescado blanco 120g c/u
- 2 hojas laurel deshidratado



PREPARACIÓN:

1. Para el relleno, calentar 1 cucharada de Mantequilla sin sal en una sartén y freír la cebolla.
2. Añadir los cubos de pescado, sazonar con el caldo de camarón y una vez que el pescado esté listo, agregar el jitomate.
3. Cocinar a fuego medio hasta que el jitomate esté suave.
4. Una vez frío el pescado, agregar la crema light y mezclar hasta incorporar.
5. Formar las flautas con las tortillas y el relleno.
6. Calentar la Mantequilla sin sal restante y freír las flautas hasta que estén doradas y servir.



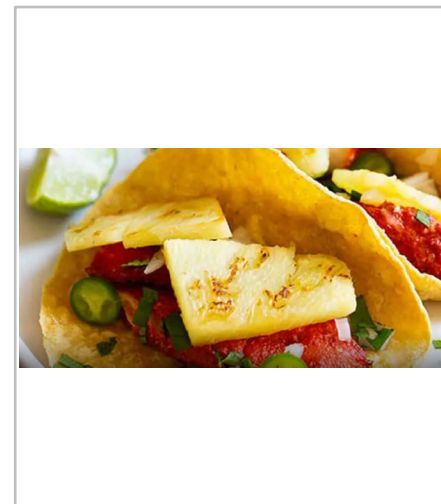


Recetas de Pescados

Tacos de Pescado al Pastor con Piña Asada

INGREDIENTES:

- 50 gramos de achiote
- 3 piezas de chile guajillo desvenado y remojado
- 1 taza de jugo de piña
- 2 dientes de ajo
- ¼ de pieza de cebolla
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de comino
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 kilo de filete de pescado
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- al gusto de sal y pimienta
- Tortillas de maíz taqueras
- Al gusto de limón
- Al gusto de cebolla finamente picada
- Al gusto de cilantro
- Al gusto de piña asada
- Al gusto de salsa roja



PREPARACIÓN:

1. Agrega en un tazón el pescado, la salsa de soya, aceite de ajonjolí, el ajonjolí tostado, el aguacate, la pimienta, el jugo de limón, la sal. Mezcla perfectamente.
2. Deja marinar por 20 minutos en el refrigerador.





Recetas de Pescados

Chimichurri de Aguacate con Atún Sellado

INGREDIENTES:

- ½ taza de aceite de oliva
- 4 cucharadas de perejil finamente picado
- 4 cucharadas de cilantro finamente picado
- 2 cucharadas de orégano
- 3 dientes de ajo finamente picado
- 1 cucharadita de hojuela de chile
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 piezas de aguacate cortado en cubitos
- 2 cucharadas de aceite de girasol
- 4 piezas de atún fresco
- Al gusto de sal y pimienta



PREPARACIÓN:

1. En una cacerola a fuego bajo calienta el aceite de oliva y agrega el perejil, el cilantro, el orégano y el ajo, las hojuelas de chile y deja cocinar por 5 minutos, deja enfriar y reserva.
2. Sazona el atún con sal y pimienta.
3. En una sartén a fuego alto calienta el aceite de girasol y sella el atún, 2 minutos por un lado y 2 minutos por otro lado.
4. Agrega en el chimichurri ya frío el aguacate, mezcla y sazonar con sal y pimienta.
5. Sirve el atún con el chimichurri de aguacate.



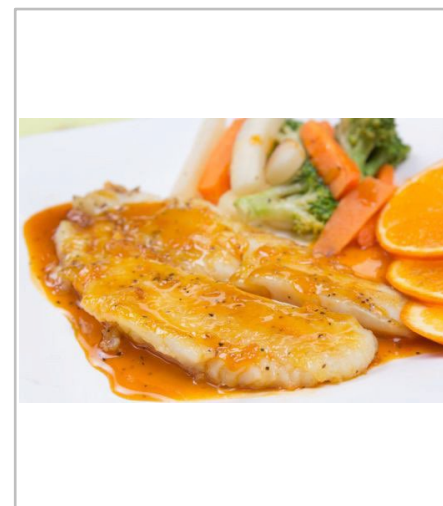


Recetas de Pescados

Pescado en Salsa de Naranja

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de caldo de res
- 4 filetes de pescado blanco (100 g cada uno)
- 1 taza jugo de naranja colado
- 1/2 pieza cebolla morada finamente picada
- 1 diente ajo
- 4 cucharaditas aceite vegetal



PREPARACIÓN:

1. En un sartén con el aceite sofreír a fuego medio el ajo y la cebolla. Agregar los filetes y cocerlos por aproximadamente 5 minutos.
2. Licuar el jugo de naranja junto con el caldo de res. Verter en el sartén y cocinar por aproximadamente 5 minutos más. Servir caliente.





Recetas de Pescados

Pescado en Salsa de Pimiento

INGREDIENTES:

- 1 taza de caldo de pollo
- 3 tazas leche descremada
- 2 piezas grandes pimiento morrón rojo sin pepitas cortado en cubos grandes
- 1 cucharada de goma guar
- 6 piezas filete de pescado blanco o de su elección (100g c/u)
- 3 cucharadas aceite vegetal
- 3/4 taza poro lavado desinfectado cortado en cubos grandes
- 1/2 taza coliflor cocida sin sal



PREPARACIÓN:

1. Freír los pescados en el aceite.
2. Picar finamente el ajo. Cortar el hinojo en tiras delgadas. Agregar el ajo y el hinojo sofreír.
3. Cortar los champiñones en cuartos. Añadir los champiñones. Agregarle el caldo de pollo con tomate.
4. Vaciar el agua en la olla. Incorporar la menta y la albahaca. Tapar la olla, bajar el fuego y cocer por 5 minutos.
5. Agregar el jugo de limón. Calentar.
6. Servir.





Recetas de Pescados

Pescado Cítrico

INGREDIENTES:

- 1 taza de caldo de pollo
- ½ taza de jugo de Limón
- Orégano
- 1.2 kg filete de pescado blanco (200 g cada uno)
- ½ taza jugo de naranja colado
- ¼ taza jugo de toronja
- 1 taza coliflor en ramos pequeños



PREPARACIÓN:

1. Lavar y escurrir el pescado lavado.
2. Verter el jugo de naranja, limón y el de toronja en el recipiente, agregar la coliflor y el orégano mezclar bien.
3. Colocar el pescado dentro de un papel aluminio la bolsa junto con la coliflor y los jugos. Integrarlo todo muy bien para que todo el contenido de la bolsa quede bien distribuido.
4. Hornear a 180 ° C por 30 minutos. Retirar del horno, cortar la bolsa y servir.





Recetas de Pescados

Pescado en Salsa de Habanero

INGREDIENTES:

- ½ taza de caldo de pollo con tomate
- 4 piezas Filete de pescado de su elección (filete de aproximadamente 120 g)
- 1 pieza chica chile habanero desvenado y despepitado
- 1 ½ taza agua
- 2 cucharaditas de Goma Guar
- 1 Rama epazote lavado y desinfectado
- 2 piezas medianas jitomate cortados en trozos
- 4 cucharaditas Mantequilla Sin Sal



PREPARACIÓN:

1. Lavar y escurrir el pescado lavado.
2. Verter el jugo de naranja, limón y el de toronja en el recipiente, agregar la coliflor y el orégano mezclar bien.
3. Colocar el pescado dentro de un papel aluminio la bolsa junto con la coliflor y los jugos. Integrarlo todo muy bien para que todo el contenido de la bolsa quede bien distribuido.
4. Hornear a 180 ° C por 30 minutos. Retirar del horno, cortar la bolsa y servir.





Recetas de Pescados

Pescado Entomatado al Limón

INGREDIENTES:

- ½ taza de caldo de pollo con tomate
- 4 filetes de pescado (120 g cada uno)
- 4 cucharaditas aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 taza hinojo bulbo lavado y desinfectado cortado en tiras delgadas
- 1 taza champiñón blanco limpio cortado en cuartos
- ½ taza agua
- 1 cucharadita menta fresca lavada y desinfectada sin tallo finamente picada
- 2 cucharaditas albahaca fresca lavada y desinfectada sin tallo finamente picada
- 2 cucharadas jugo de limón verde



PREPARACIÓN:

1. En un sartén con el aceite sofreír a fuego medio el ajo y la cebolla. Agregar los filetes y cocerlos por aproximadamente 5 minutos.
2. Licuar el jugo de naranja junto con el caldo de res. Verter en el sartén y cocinar por aproximadamente 5 minutos más. Servir caliente.

