



Recetario de
Pescados y mariscos
mexicanos



COMEPESCA
CONSEJO MEXICANO DE PROMOCIÓN DE LOS
PRODUCTOS PESQUEROS Y ACUICULTA, S. C.



iPescado



Contenido

Introducción.....	3
Entradas	
Ostiones a las brasas con mantequilla	6
Almejas chocolata al horno con sofrito de jamón serrano	8
Chilapitas de machaca de totoaba con mayonesa ponzu.....	10
Platos fuertes	
Filete de kampachi a la poblana.....	14
Robalo al limón con ensalada de espárragos	16
Trucha a la vizcaína	18
Sardinas en escabeche	20



En esta temporada **Pesca con Futuro** desea compartirles estas recetas y enviarles un mensaje que ayude a alcanzar una buena nutrición y promueva un futuro ambiental más satisfactorio.

Consumamos pescados y mariscos mexicanos sustentables porque son frescos y deliciosos. Con ello, daremos un paso más para asegurar la existencia de alimentos marinos para futuras generaciones.

¡Felices fiestas!

Diciembre 2021



Entradas



Ostiones

a las brasas con mantequilla



¿Un ambiente de parrillada en época decembrina? Claro que se puede si el clima es propicio. Imagina qué bien suena que tus invitados inicien la velada con estos ostiones mexicanos y un vino blanco o espumoso.



Para 12 porciones

Ingredientes:

- 12 ostiones mexicanos grandes en su concha, abiertos
- 1/2 barra de mantequilla derretida
- 2 cucharadas de salsa siracha
- 1 diente de ajo machacado
- 2 cucharaditas de salsa inglesa
- 200 g de queso parmesano rallado o picado finamente
- 4 cucharaditas de cebollín picado finamente
- 2 cucharadas de hojas de perejil, picadas finamente
- El jugo de 2 limones
- 1 cucharadita de paprika (opcional)

Preparación:

1. En un recipiente, mezclar todos los ingredientes, a excepción de los ostiones. Reposar por 20 minutos, moviendo de vez en vez para integrar la preparación.
2. En la parrilla caliente, colocar los ostiones. Cuando empiecen a burbujear, agregar una cucharadita de la mezcla. Cuando se derrita y comience a burbujear, retirar de la parrilla.
3. Servir de inmediato.





Almejas chocolata
al horno con sofrito de jamón serrano



Una receta que pocos imaginarían pero que les encantará por su sabor y lo fácil que será prepararla. Además, vas a conocer estas deliciosas almejas; un manjar mexicano apreciado internacionalmente.



Para 6 porciones

Ingredientes:

- 6 almejas chocolata
- 1 diente de ajo grande, picado finamente
- 3 chiles de árbol secos y machacados, sin semillas
- 3 jitomates, picados en cubos
- 100 g de jamón serrano, picado en trocitos
- 1 pizca orégano
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Con una navaja o cuchillo de mesa, abrir las almejas, retirar la carne. Eliminar el manto y las partes negras. Cortar la almeja limpia en cuadritos y reservar en un recipiente.
2. Precalentar el horno a 180°C.
3. En una sartén, calentar aceite de oliva, sofreír el ajo, el chile y, al final el jamón serrano hasta que tomen un color dorado.
4. En el recipiente con las almejas, agregar el sofrito junto con el tomate picado. Sazonar y agregar el orégano. Mezclar hasta integrar.
5. Repartir la mezcla en las medias conchas de almeja. Colocar las conchas sobre una charola y hornear por 7 minutos sólo para calentar, cuidando de que no se cueza la preparación.
6. Retirar la charola, bañar las almejas con un chorrito de aceite de oliva.
7. Servir de inmediato.





Chilapitas de machaca
de totoaba
con mayonesa ponzu



¿Vas a celebrar el fin de año, pero quieres salir de los mismo de siempre? Comienza con una entrada diferente, mexicana y sustentable usando como ingrediente principal la totoaba de cultivo, una especie sustentable que te encantará probar.



Para 8 porciones

Ingredientes:

- 300 g de filete de totoaba de cultivo
- 1/2 cebolla, picada finamente
- Aceite de oliva

Para el aderezo

- 4 cucharadas de mayonesa
- 4 cucharadas de cebollín, picado finamente
- El jugo de 2 limones
- 2 cucharaditas de salsa ponzu
- Pimienta negra molida

Para servir

- 8 tostadas de maíz pequeñas
- Guacamole al gusto
- Germen de alfalfa al gusto

Preparación:

1. En un recipiente, mezclar los ingredientes del aderezo. Reservar.
2. En una sartén con aceite de oliva, acitronar la cebolla y dorar los filetes. Con un tenedor, desmenuzar los filetes mientras continúan cocinándose hasta completar la cocción.
3. Sobre cada chilapita, colocar un poco de guacamole, la machaca de totoaba con el aderezo y germen de alfalfa.
4. Servir de inmediato.





Platos fuertes



Filete de king kampfachi a la poblana



Con esta receta vas a la segura en tu cena navideña o de fin de año. Además de que el estilo poblano es uno de nuestros favoritos, cuando consumes pescado mexicano sustentable estás nutriéndote sanamente y apoyando al país.



Para 6 porciones

Ingredientes:

- 6 filetes de King kampachi
- 1 diente de ajo
- 3 chiles poblanos
- 250 g de crema
- 1 rama de cilantro
- 1/4 litro de leche entera
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 lata de elote amarillo escurrido
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Sazonar los filetes. Reservar.
2. En un comal, asar los ajos y los chiles. Limpiar los chiles quitando la piel, las semillas y las venas. Reservar.
3. Licuar un chile con la crema, el sazónador y el cilantro. Se puede agregar un poco de agua si la mezcla es densa. La consistencia debe quedar grumosa. Reservar.
4. Cortar en rajas delgadas los otros dos chiles. Reservar.
5. En una cacerola, derretir la mantequilla y sofreír las rajas. Añadir la mezcla cremosa, el elote de lata y sazonar. Hervir por 5 minutos a fuego medio. Bajar la flama a fuego bajo para mantener caliente.
6. En una sartén, con aceite, sofreír los filetes, 2 minutos por lado. Agregar los filetes a la crema de poblano y cocinar por 2 minutos sólo para que la crema se impregne en los filetes.
7. Servir caliente, acompañado de una pasta.





Robalo al limón
con ensalada de espárragos



Una receta tan deliciosa como fácil y rápida que vas a querer a prepararla no sólo en esta temporada decembrina. Lo bueno es que, si se trata de pescado mexicano sustentable, su sabor será fenomenal.



Para 4 porciones

Ingredientes:

- 4 de filetes robalo
- 2 dientes de ajo en salmuera
- 1 cucharada de tomillo
- 1 rama de romero
- 1 cucharada de laurel
- 1 cucharada de mejorana
- 1 cucharada de orégano
- 2 limones (ralladura y jugo)
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cucharadita de flor de sal (ahumada es mejor)

Para servir

- 3 tazas de ensalada fresca de tu elección (mezcla de lechugas)
- 1 zanahoria, en juliana fina
- 1 aguacate en cubitos
- 2 jitomates en cubitos
- Vinagreta de mango con eneldo al gusto (o la de tu preferencia que tenga fruta tropical)

Preparación:

1. En un molcajete o mortero, machacar los ajos y las hierbas con el aceite de oliva, el jugo de limón y la sal.
2. En un recipiente, colocar los filetes y bañar con la mezcla anterior. Marinar por 20 minutos.
3. En una sartén con aceite, cocinar los filetes, dos minutos por lado.
4. En un recipiente, mezclar sólo para integrar los ingredientes de la ensalada, excepto la vinagreta.
5. Servir de inmediato el filete y acompañarlo con la ensalada y la vinagreta al gusto.





Trucha a la vizcaína



Si deseas darle un giro a uno de los clásicos platillos mexicanos de la época decembrina, prueba con la trucha de acuacultura. Verás que, además de prepararlo con un pescado mexicano, no vas a extrañar nada en cuanto a sabor y exquisitez.



Para 12 porciones

Ingredientes:

- 1 kg de trucha, cocida y desmenuzada (sin piel)
- 1 kg de jitomate
- 2 dientes de ajo picados finamente
- 1/2 kg de cebolla picada
- 1/2 kg de papa cambray
- 10 aceitunas sin hueso, algunas partidas a la mitad
- 9 chiles güeros con zanahorias, en vinagre
- 3 cucharadas de perejil fresco, deshojado
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Asar los jitomates en un comal.
2. Licuar los jitomates con un poco de agua. Colar.
3. En una cacerola amplia, calentar el aceite y sofreír la cebolla y los ajos. Añadir el jitomate licuado y las papas. Cocinar hasta que las papas estén cocidas.
4. Pasado ese tiempo, incorporar la trucha, las aceitunas, los chiles, algunas rodajas de zanahoria y el perejil. Sazonar, incorporar la mezcla y cocinar por 5 minutos más.
5. Servir tibio.





Sardinas en escabeche



Si deseas darle un giro a uno de los clásicos platillos mexicanos de la época decembrina, prueba con la trucha de acuacultura. Verás que, además de prepararlo con un pescado mexicano, no vas a extrañar nada en cuanto a sabor y exquisitez.



Para 6 porciones

Ingredientes:

- 6 sardinas en aceite
- 2 dientes de ajo, en mitades
- 1/4 de cebolla en trozos
- 12 papas cambray partidas en cuartos
- 1 tronco de coliflor, en trocitos
- 3 zanahorias peladas y en rodajas
- 1 chile cuaresmeño o jalapeño partido en cuartos a lo largo
- 100 ml de vino blanco
- 150 ml de vinagre de manzana
- Aceite de oliva extra virgen
- Hierbas de olor
- Sal y pimienta

Preparación:

1. Escurrir el aceite de las sardinas. En un recipiente y con cuidado, abrirlas por la mitad para retirarles la espina. Reservar.
2. En una sartén, sofreír en aceite de oliva acitronar los ajos y la cebolla, agregar las papas y cocinar por 2 minutos. Añadir el resto de las verduras y cocinar, moviendo constantemente, por otros 2 minutos más. Verter el vino, cocinar por 2 minutos y añadir el vinagre, las hierbas de olor, la sal y la pimienta. Dejar hervir a fuego medio hasta que las verduras estén cocidas.
3. Cuando esté listo el escabeche. Apagar el fuego e ir colocando las sardinas para que se integren, pero sin mezclar.
4. Servir a temperatura ambiente y acompañarlo de arroz blanco.



Estimado editor:

Nos da mucho gusto poder compartirte el recetario decembrino de pescados y mariscos mexicanos y sustentables de Compesca A.C.

Entradas

- Ostiones a las brasas con mantequilla
- Almejas chocolata al horno con sofrito de jamón serrano
- Chilapitas de machaca de totoaba con mayonesa ponzu

Platos fuertes

- Filete de tilapia a la poblana
- Robalo al limón con ensalada de espárragos
- Trucha a la vizcaína
- Sardinas en escabeche

Este recetario está pensado para que puedas publicarlo en tu medio. Para ello, adjuntamos las recetas diseñadas, estas mismas recetas en formato Word y las fotografías de cada platillo. Así podrás personalizarlo como desees o usar los diseños para publicar fácilmente.

Todas las recetas e imágenes están libres para su publicación, sólo se pide citar la fuente y, si es posible, colocar los siguientes links y el hashtag:

www.comepesca.com
www.pescaconfuturo.com
www.ipescado.com
[#pescaconfuturo](https://twitter.com/pescaconfuturo)

En caso de que estés interesado en que estas recetas las podamos preparar en video, en transmisiones en vivo o para un recetario o proyecto especial, será un placer poder atenderte de manera personal.

Gracias por recibir nuestro material y te deseamos que esta temporada de cierre de año sea satisfactoria para todos ustedes.

Saludos cordiales,

Citlali Gómez Lepe
Presidenta
COMPESCA A.C.

Acerca de

COMEPESCA, Consejo Mexicano de Promoción de los Productos Pesqueros y Acuícolas, fue fundado como Asociación Civil en 2003, con el objetivo de promover el consumo de pescados y mariscos mexicanos para lograr una mejor calidad de vida en la sociedad mexicana. Busca que la población alcance una dieta nacional nutritiva que coadyuve a reducir los actuales índices de desnutrición y sobrepeso y dirige también sus acciones para asegurar el incremento de la cadena de valor del sector pesquero y acuícola nacional.

<https://comepesca.com/>

Pesca con Futuro es un movimiento que tiene como objetivo difundir un mensaje de sustentabilidad en la producción pesquera y acuícola en México, mantener las poblaciones acuáticas en un nivel saludable y garantizar la satisfacción de la demanda mundial de alimentos marinos para futuras generaciones a través de un solo mensaje: la sustentabilidad.

<http://pescaconfuturo.com/>

iPescado es un puente de enlace entre pescadores y acuacultores, comercializadores, hoteles y restaurantes, tiendas de autoservicio y consumidores finales para que puedan encontrar y adquirir los productos del mar y acuicultura, así como información de valor de las especies y empresas que los comercializan.

<https://ipescado.com/>