

Recetario del Mar de Asturias

“Pescado de Rula con Artes Sanos”
La marca del pescado artesanal asturiano





PESCADO DE RULA CON ARTES SANOS

WWW.PESCADODERULA.ORG

Índice

Introducción.....	3	Rollu de bonito.....	28
Federación de Cofradías.....	4	Marmita de bonito.....	30
Otea.....	5	Pixín allangostáu.....	32
Especies.....	6	Sardines trechaes.....	34
Recetas.....	10	Verdinas con mariscu.....	36
Sopa de merluza estilo Candás.....	12	Besugu al fornu.....	38
Merluza a la cazuela.....	14	Caldereta de Pescaos y Mariscos de la Rula.....	40
Tataki de bonito del norte con avellanas.....	16	Arroz caldosu con bugre.....	42
Marmita riosellana.....	18	Salmonetes al ajillo.....	44
Chipirones afogaos.....	20	Empanada de xarda.....	46
Pastel de tiñosu.....	22	Raya a la asturiana.....	48
Bocartinos en vinagre.....	24	Congaru con arbeyos.....	50
Pulpu con patatines.....	26		

Créditos

Edición: Federación de Cofradías de Pescadores del Principado de Asturias (www.pescadoderula.org)

Coordinación y Dirección: Quadralia S.L. (www.quadralia.com)

Dirección gastronómica: Lluís Nel Estrada (www.40Primaveres.es)

Créditos Fotografías:

Juanjo Arrojo Fotografía: páginas 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50.

Jandro Llanea: portada, página 6 (cabracho), 7 (pulpo), 8 (merluza), 9 (salmonete y rubio) y contraportada.

Alberto Garazo: página 1, 6 (pixín), 8 (nasas).

Noelia Pérez Gil: Páginas 4, 5, 8 (bogavante).

Banco de imágenes: 123rf

Derechos de Edición y Reproducción: Federación de Cofradías de Pescadores del Principado de Asturias (fecoppas@fecoppas.e.telefonica.net)

Diseño y maquetación: Jaime González Llistó (www.llistografica.es)

Depósito Legal:

Agradecimientos

Agradecimientos:

A los pescadores y pescadoras que hacen posible la materia prima.

A los pescaderos y pescaderas que con pasión distribuyen el pescado y marisco.

A los cocineros y cocineras que hacen posible la mágica labor de crear texturas y sabores.

¡Al mar, que mientras le dejemos nos dejara!

Introducción

El presente recetario se encuadra dentro de las acciones de divulgación de la Marca Colectiva de Pescado y Marisco “Pescado de Rula con Artes Sanos”, promovida desde la Federación de Cofradías de Pescadores del Principado de Asturias y financiado por la Consejería de Agroganadería y Recursos Autóctonos del Principado de Asturias, Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente y el Fondo Europeo de la Pesca para dar a conocer los pescados y mariscos obtenidos de manera sostenible por la flota artesanal asturiana.

La principal característica de la Marca es su producto: fresco, con menos de 48 horas desde su pesca, obtenido con artes de pesca tradicionales y comercializado mediante primera venta en alguna de las rulas certificadas “Pescado de Rula” dentro del Principado de Asturias. El recetario es un recorrido de propuestas a base de pescado y marisco del Mar de Asturias, en diversas elaboraciones, que se podrán replicar con facilidad en casa o en un establecimiento hostelero.

La flota artesanal de artes menores de Asturias está compuesta por algo más de 200 embarcaciones que realizan actividad diaria de pesca, desembarcando en los Puertos del Principado para su primera comercialización en las Rulas, una gran variedad de especies pesqueras que destacan por su frescura y calidad: Pixín (Rape), Rodaballo, Lenguado, Cabracho (Tiñosu), Bogavante (Bugre), Merluza, Golondro (Rubio), Caballa, Sardina, Percebe, Erizos (Oricios), Angulas, etc. Es objetivo de este recetario dar a conocer la calidad del producto obtenido por la flota pesquera artesanal asturiana, que durante décadas ha contribuido a la riqueza de las villas marineras de la costa, como motor económico, fijando población e incentivando el turismo, por ello queremos acercarlo a los consumidores de forma que puedan ver las múltiples posibilidades culinarias de los productos del mar.

No podemos más que invitaros a disfrutar de estas recetas posibles gracias al esfuerzo de los pescadores, comercializadores de pescado y cocineros asturianos.

Si quieres saber más sobre la Marca “Pescado de Rula con Artes Sanos”, te invitamos a visitar la web: www.pescadoderula.org.



Presentación Federación de Cofradías de Pescadores del Principado de Asturias

El Mar de Asturias, el Cantábrico, acaricia los acantilados, roqueros y arenales de una línea de costa rica en marisco y pescado.

La situación geográfica de Asturias confiere características particulares a esta costa, el sector pesquero asturiano siempre ha estado implicado en la conservación del medio marino, participando en la declaración de la primera AREA MARINA PROTEGIDA en España denominada “ EL CACHUCHO “ (*), recogiendo en su nombre la terminología usada por los pescadores asturianos para referirse a esta zona (El Cachucho es la denominación dada por los pescadores de la zona a la Palometa roja).

Esta montaña submarina está a una distancia de la costa asturiana de 36 millas marinas y posee una superficie marina protegida de 234.966,89 ha, contando con un conjunto de particularidades fisiográficas y geomorfológicas que le proporcionan elevados índices de biodiversidad, se puede considerar esta zona como un área de puesta y reclutamiento de especies de interés comercial cuya presencia se ha constatado nutriendo la costa de Asturias con gran diversidad y haciendo que las especies pesqueras de Asturias sean únicas, por su sabor, por su calidad y por su origen, saben a marisco, a pescado fresco y sobre todo a tradición y cultura.

Desde 2015 el pescado artesanal de Asturias tiene un nombre, “Pescado de Rula con Artes Sanos”, que permite identificarlo en el mercado y facilitar con ello la elección a los consumidores.

El “Pescado de Rula con Artes Sanos” es el marisco y pescado de la flota artesanal de Asturias, descargado en los Puertos Asturianos y comercializado en las Rulas con la etiqueta individual de “Pescado de Rula”. Pretendemos con ello garantizar la trazabilidad, dar a conocer el producto de gran calidad de nuestro trabajo y perpetuar una actividad sostenible que convive a lo largo de pequeñas villas asturianas durante siglos.

Te invitamos a conocer más de “Pescado de Rula con Artes Sanos” en www.pescadoderula.org.

Juan Dimas García Acebal

Presidente de la Federación de Cofradías de Pescadores del Principado de Asturias

(*) A.M.P. EL CACHUCHO: Declarado Lugar de Importancia Comunitaria (LIC), Zona de especial conservación (ZEC) de la Red Natura 2000 y desde 2009 incluido en la Red de Áreas Marinas Protegidas del Convenio OSPAR



Presentación Hostelería y Turismo de Asturias

Desde Otea le damos un gran valor a la iniciativa “Pescado de Rula con Artes Sanos” que promueve la Federación de Cofradías de Asturias con el apoyo de la Consejería de Agroganadería y Recursos Autóctonos del Principado de Asturias, porque crea una marca de calidad que distingue el pescado y el marisco de nuestra costa que es capturado utilizando medios artesanales y un control exhaustivo hasta que llega al consumidor. Tanto es así que desde Otea queremos involucrar al sector mediante la organización de actividades de promoción tanto en Asturias como en Madrid.

Siempre he mantenido que Asturias tiene la suerte de disponer de recursos naturales de gran importancia y que es necesario impulsarlos. Por eso ha sido una magnífica iniciativa crear el distintivo “Pescado de rula con artes sanos” en la que creo que Asturias es pionera en España. El origen más natural, el mejor sabor y una captura controlada está garantizada.

La naturaleza nos brinda un perfecto producto y tenemos una flota pesquera de bajura de carácter artesanal que es capaz de atender las necesidades del mercado por lo que establecer una conexión entre ambas bajo la fórmula de la calidad, estableciendo unos procedimientos en la captura (artes de pesca artesanales y sostenibles), tiempo máximo de comercialización y exhaustiva trazabilidad que nos permite conocer por su etiqueta el nombre del barco, fecha de captura, arte de pesca utilizado... es una garantía de un producto de la máxima calidad acorde con nuestro paraíso natural.

Además se incorporan las nuevas tecnologías para seguir a través de un código QR toda la información de la pieza en los smartphones. Un gran logro.

Hay que felicitar a las cofradías asturianas unidas en la Federación de Cofradías por esta iniciativa que sitúa a Asturias a la cabeza de las regiones de Europa en la organización efectiva de la pesca de bajura garantizando la biodiversidad y la máxima calidad.

El trabajo de puesta en marcha ya está hecho y muy bien por cierto. Ahora es necesario promocionarlo tanto dentro como fuera de Asturias. Todos debemos apoyar esta iniciativa para que se conozca y nuestro “pescado y marisco de Asturias” sea una referencia internacional de calidad, frescura y sabor. Asturias, nuestro paraíso natural también los es en pescados y mariscos.

José Luis Álvarez Almeida

Presidente de Otea (Hostelería y Turismo de Asturias)

Especies

Pescado de Rula con Artes Sanos garantiza la procedencia del pescado y marisco que vayas a consumir.

Todos los pescados y mariscos de “Pescado de Rula” llevan una etiqueta que proporciona información sobre el barco, fecha de captura, rula de primera comercialización etc. La etiqueta certifica las características del producto durante 48 horas desde su primera comercialización.



El valor de “Pescado de Rula” está en que los productores son pescadores artesanales que utilizan artes tradicionales y que realizan su labor bajo criterios de sostenibilidad. Os describimos unos detalles de las especies con las que trabajan habitualmente y que se recogen en el presente recetario:

Pixín / Rape

El Pixín (*Lophius budegassa*) presenta una carne firme, blanca y ausente de espinas. Es conocido también como rape negro, por el color del peritoneo (piel que recubre el interior de la barriga). No hay que confundir con su pariente el Pixín Aguarón (*Lophius piscatorius*) que posee el peritoneo blanco y se le asocia una menor calidad porque a veces posee un mayor contenido en agua en la carne, aunque este aspecto es bien conocido por pescadores y pescaderos a simple vista.

Besugu / Besugo

El Besugo (*Pagellus bogaraveo*) es uno de los Reyes de los pescados. Junto al Rodaballo, Lenguado, Robaliza y el Virrey (Rey) no pueden faltar en una buena parrillada de pescado, aunque su preparación da lugar a multitud de oportunidades. Se caracteriza por la mancha negra cerca de la cabeza, que lo diferencia de sus parientes el Aligote (*Pagellus acarne*) y la Breca o Pita (*Pagellus erythrinus*), también deliciosos pero más asequibles.



Tiñosu / Cabracho

El Cabracho (*Scorpaena scrofa*) es un clásico de la gastronomía asturiana perteneciente a la familia de scorpaenidae. Se trata de un pescado de roca de color rojo, de carne blanca y aspecto desafiante. Puede llegar a pesar 3 kg, pero son raros los individuos de más de 1,5 kg.



Congaru / Congrio

El Congrio (*Conger conger*) con su forma de serpiente, vive en oquedades donde se refugia. Se alimenta de pulpos y otros pescados y crustáceos, lo que le confiere un fuerte sabor ideal para los guisos. Puede llegar a pesar 60kg. y hasta 3 metros de longitud, pero los individuos de más de 15kg. son raros.



Xarda / Caballa

La Caballa (*Scomber scombrus*) es un pescado azul de temporada (primavera verano). Su pesca es todo un acontecimiento dada su importancia socioeconómica. En los últimos años se está introduciendo en el mercado el Estornino (*Scomber japonicus*) que posee carne de menor calidad, pero que a falta de Caballa puede ser una alternativa, siempre que nos lo indiquen.

Bocartes / Boquerones

El boquerón (*Engraulis encrasicolus*) es un pescado azul presente en la costa Cantábrica entre primavera y verano principalmente. Muy apreciado en la gastronomía popular, puede llegar a medir 15 cm. Es tradicional que en los mercados podamos encontrar boquerones de diversos orígenes como Italia u otras zonas del Mediterráneo.



Pulpu / Pulpo

El pulpo (*Octopus vulgaris*) de Asturias sabe a “andaricas”. Y es que este cefalópodo pariente de las almejas, se alimenta de marisco y otros pescados de roca, confiriéndole un sabor intenso. Vive en los roqueros, donde “atraca” desde alta mar en migraciones anuales. Las hembras mueren tras el cuidado de las puestas que realizan debajo de rocas o cuevas, donde se protege de otros depredadores como el congrio.

Sardina

La Sardina (*Sardina pilchardus*) ha pasado del olvido a formar parte de los productos pesqueros más exquisitos. Es un pescado azul que presenta unas propiedades gastronómicas increíbles en especial durante los meses de verano.



Merluza

La Merluza (*Merluccius merluccius*) es un clásico del Mar Cantábrico. Carne blanca, firme y con cualidades para una diversidad de preparaciones. A pesar de toda la que hay en los mercados, sólo las de rulas de pesca artesanal (por ejemplo certificada “Pescado de Rula con Artes Sanos”) tienen la frescura y firmeza para conservar todas sus propiedades.

Bugre / Bogavante

El Bogavante (*Homarus gammarus*) Asturiano es la máxima representación del buen marisco. Su forma de vida, alimentación y forma de pesca garantizan la máxima calidad de un crustáceo que queda perfecto en gran variedad de preparaciones.



Raya

La Raya (*Raja spp.*) es un pez cartilaginoso de la familia de los tiburones, que posee una carne deliciosa y de textura muy diferente a la de otros pescados o mariscos. Algunas reglas básicas para comprarla: asegurarse es de pesca artesanal asturiana (“Pescado de Rula” es una garantía), no adquirirla ya pelada y/o congelada.

Xulia / Julia / Doncella

La Julia (*Coris julis*) es un pescado de la familia Labridae. Poseen mucho colorido, teniendo los machos el lomo en tonos verdes con una banda naranja y de mayor tamaño que las hembras, que poseen el lomo en tonos rojos. Con una talla máxima de unos 25cm, posee una carne blanca muy sabrosa. Su consumo está poco extendido.



Saramollete / Salmonete

Como salmonete se conocen dos especies, salmonete de roca (*Mullus surmulentus*) y salmonete de fango (*Mullus barbatus*). El primero posee el rostro convexo y la primera aleta con bandas oscuras y amarillas. El color rojo intenso de los salmonetes aparece al escamarlo nada más se captura. Su carne es de sabor intenso y característico, siendo más apreciada la del salmonete de roca.

Chipirón

Como Chipirón (*Loligo spp.*) a veces encontraremos diferentes especies con características muy similares, aunque con grandes diferencias en función de su procedencia y forma de pesca. Debemos siempre elegir el de potera, de la costa asturiana y fresco, que notaremos por la coloración viva y ausencia de daños en la piel.



Golondru / Rubio

Dentro de lo que conocemos como Golondro o Rubio, tenemos a varias especies de la familia Triglidae. Se trata de pescados que pueden alcanzar diferentes tallas máximas (hasta 7kg.), vive principalmente en fondos de arena y posee una carne espectacular en textura y sabor. Se caracterizan por las grandes aletas pectorales y las coloraciones entre naranja y roja que poseen.

Bonito

El Bonito (*Thunnus alalunga*) también conocido como atún blanco es el clásico de la época estival. Presenta una carne muy apreciada por su firmeza que permite preparaciones diferentes a la de otros pescados. Puede llegar a pesar 60 kg, pero son raros los ejemplares de más de 10 kg. Su pesca es toda una tradición en la costa Cantábrica donde de manera sostenible y artesanal ha sido capturado durante décadas.





Recetas

Recorrer en 20 sencillas recetas la cocina de la mar asturiana. Desde las más tradicionales pasando por algunos clásicos hasta llegar a las nuevas tendencias. Todo ello es cocina marinera asturiana y su mayor prueba de autenticidad es el origen de las materias primas. Pescados y mariscos avalados por la marca colectiva “Pescado de Rula con Artes Sanos” garantía de calidad, origen y sostenibilidad.



PESCADO DE RULA
CON ARTES SANOS



Sopa de merluza al estilo Candás

Qué necesitamos

Una cabeza y espina de merluza
2 litros de agua
15 cl de sidra natural
4 cebollas
3 dientes de ajo
1 punta de guindilla /cayena
Pan rallado
Una cucharada de pimentón dulce
Aceite de oliva
Sal al gusto



Notas del chef

Toda buena sopa de pescado, tiene como base fundamental la elaboración de un buen “fumet” o caldo de pescado elaborado siempre con cabezas y espinas de pescados blancos. A este podemos añadir también cabezas y cascaras de gambas u otros crustáceos pero nunca pescados azules, los cuales no son adecuados para estas cocciones.

A la faena

Elaboramos un caldo de pescado cociendo la cabeza y espina de la merluza en el agua junto con dos dientes de ajo, 2 cebollas y un ramillete de perejil durante veinte minutos. Retirando con la espumadera todas las impurezas que resulten del caldo en forma de espuma durante su cocción.

Sacaremos el pescado del caldo y colaremos este para posteriormente extraer toda la carne y reservarla en una fuente aparte.

Picaremos bien un diente de ajo y dos cebollas medianas y las sofreiremos en una sartén con un poquito de aceite de oliva, añadiremos , la punta de guindilla, el pixín desmenuzado, el pimentón y la sidra, junto con un poco de caldo dejando reducir.

Pondremos nuevamente el caldo en su totalidad a hervir añadiendo el sofrito con el pescado. Dejaremos reducir añadiendo pan rallado para espesar la salsa así como sal al gusto.

Serviremos bien caliente. Si lo deseamos podemos añadir a nuestra sopa otros pescados o mariscos para complementarla.

Alérgenos



Pescado, marisco, gluten



Merluza a la cazuela

Qué necesitamos

- 4 rodajas de merluza con su espina
- 16 almejas
- 4 dientes de ajo
- Perejil fresco
- 1 guindilla cayena
- 2 cucharadas de harina
- 10cl. de vino blanco
- Caldo de pescado
- 4 espárragos blancos en conserva



Notas del chef

Es esta una elaboración tradicional de nuestra cocina marinera asturiana en desuso, en tanto en cuanto, la merluza a la cazuela debe de ser elaborada, como su nombre indica, directamente en cazuela de barro o similar.

A la faena

Picamos finamente los dientes de ajo y los añadimos a la cazuela con el aceite ya caliente. Junto a estos las rodajas de merluza previamente sazonadas y pasadas por harina para que no se nos peguen, la guindilla cayena y el perejil fresco picado.

Voltearemos la merluza para después añadir el vino blanco junto con la harina y por ultimo el caldo de pescado hasta que nos cubra las rodajas de merluza.

Añadiremos las almejas frescas, bien limpias, para que se abran en el propio guiso y dejaremos hacer a fuego medio durante unos 8 minutos.

En el momento des servicio dispondremos unos espárragos acompañando a la merluza en la propia cazuela y serviremos bien caliente.

Alérgenos



Pescado, moluscos, gluten



Tataki de bonito del norte con avellanas

Qué necesitamos

- 300gr. de lomo de bonito del Norte
- 100ml. de salsa de soja
- 100ml. de aceite de oliva virgen extra
- 25ml. de vino blanco
- 50gr. de miel
- 200gr. de avellanas tostadas
- Escamas de flor de sal

Notas del chef

Para el consumo de tatakis, cebiches, sashimis, sushis y demás elaboraciones con pescado marinado o crudo es recomendable congelar nuestros pescados de rula al menos durante un día.

A la faena

Dejamos marinar el lomo de bonito en una mezcla de la salsa de soja, el aceite de oliva, el vino blanco y la miel, durante un espacio de unas cuatro horas.



Trituramos las avellanas con la ayuda de una túrmix o un un mortero.

Transcurridas las cuatro horas marcamos el lomo de bonito a la plancha dejando que el interior del mismo quede muy poco hecho.

Rebozamos el lomo recién cocinado en la avellana triturada y lonchamos.

Presentamos acompañado de salsa de soja.

Alérgenos



Pescado, frutos secos, sulfitos, anisakis (congelar 24 horas antes de cocinar)



Marmita riosellana

Qué necesitamos

- 4 chipirones de potera
- 2 cebollas
- ½ pimiento verde
- 1 diente de ajo
- Perejil fresco
- 1,2kg. de patatas
- Vino blanco
- Sal



Notas del chef

Excelentes chipirones capturados individualmente con “poteras” guisados en su propia tinta junto con patatas. Receta tradicional tan exquisita como casi olvidada y recogida de la tradición oral marinera en la villa riosellana.

A la faena

Limpiaremos bien los chipirones y a ser posible, y si estos tienen un buen tamaño reservaremos sus tintas, caso de no poder aprovecharlas recurriremos a una bolsita de tintas de sepia.

Los trocaremos en aros de un centímetro de grosor aprovechando también las aletas y rabas de los mismos.

Picaremos bien el diente de ajo, las cebollas y el pimiento y lo rehogaremos todo ello en aceite de oliva añadiendo posteriormente los chipirones previamente sazonados. Cuando este todo bien rehogado añadiremos las patatas, previamente peladas y troceadas “a la vieja”, escachadas, como si elaboráramos una marmita de cualquier otro pescado.

Añadiremos un chorro de vino blanco así como las tintas y cuando estas estén integradas en la marmita añadiremos caldo de pescado o en su defecto agua hasta que cubramos las patatas.

Dejaremos cocinar lentamente hasta que estén tiernas las patatas.

Rectificaremos de sal y espolvorearemos un poco de perejil picado antes de servir bien calientes.

Alérgenos



Marisco



Chipirones afogaos

Qué necesitamos

- 6 chipirones de potera de tamaño medio
- 1 cebolla grande
- 1/2 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 1 rama de perejil fresco
- 1 guindilla
- 1 chorrito de vino blanco
- 2 patatas



Notas del chef

Así... “afogaos” rehogados en sus propios jugos es como unos excelentes chipirón de potera se nos presentan en todo su esplendor. El buen chipirón, el nuestro, para proceder a esta elaboración no se limpia. Es decir, no se vacían sus interiores ni se pela, ni se desmembra. Con sacarle la pluma, ese cartílago transparente que lo vertebraba de manera longitudinal es más que suficiente.

A la faena

Pelamos y picamos finamente la cebolla y el ajo, picando asimismo y de igual manera el pimiento y el perejil.

En una cacerola con un chorro de buen aceite de oliva virgen metemos a rehogar a fuego medio los chipirones junto con el picado de hortalizas. Tapamos la cacerola y transcurridos 3 o 4 minutos añadimos un chorrito de vino blanco para posteriormente tapar nuevamente y dejar que terminen de hacerse los chipirones.

Como guarnición podemos emplear una patata cortada en rodajas (panadera) previamente frita la cual pondremos como base del plato.

Alérgenos



Marisco



Pastel de tiñosu

Qué necesitamos

- 1 Tiñosu de 600 grs aprox
- 4 huevos
- 100 g de salsa de tomate casera (*en su defecto tomate frito*)
- 500ml. de nata líquida
- Sal y pimienta
- 1 diente de ajo
- 1 ramillete de perejil
- 1 cebolla



Notas del chef

No podemos considerar al pastel de tiñosu (o cabracho) un plato tradicional de nuestra cocina de la mar en Asturias, si bien es cierto que en los años 80/90 esta elaboración, impulsada por el archiconocido chef vasco Juan Mari Arzak, llegó hasta la cocina asturiana para quedarse, principalmente en la órbita de nuestras sidrerías. El más clásico es este de cabracho pero también se puede realizar con otros pescados blancos o incluso con mariscos como el centollo... Y está exquisito!!

A la faena

Una vez limpio, cocemos el cabracho en un caldo corto junto con el diete de ajo, la cebolla pelada y el ramillete de perejil, durante unos 15 minutos.

Sacamos del caldo y dejamos que enfríe un poco para posteriormente desespinar hasta extraer unos 400gr. de carne limpia de tiñosu.

Con la ayuda de una batidora mezclaremos la carne limpia junto con los huevos batidos y la nata líquida, sazonando en este momento con sal y pimienta al gusto.

Verteremos la masa en un molde engrasado con un poco de aceite y coceremos al baño maría, a una temperatura de unos 160°C durante 40 minutos, aproximadamente. Dejaremos que enfríe bien antes de desmoldar.

Alérgenos



Pescado, huevo, lácteos



Bocartinos en vinagre

Qué necesitamos

800gr. de bocartes
3 dientes de ajo
1 ramillete de perejil
Vinagre de sidra
Sal
Aceite de oliva virgen



Notas del chef

A los boquerones, o anchoas en Asturias los llamamos bocartes, o hombrinos... El término “anchoa” solo lo empleamos cuando esta preciada y fina especie está conservada en salazón y por boquerones casi entendemos los que se presenta, como a continuación explicamos, marinados en vinagre.

A la faena

Con un poco de paciencia vamos limpiando bien los filetes de bocarte, eliminando primero cabeza y tripas para posteriormente ir desespinando y lavando con agua bien fría.

Una vez limpios escurrimos dejamos un par de horas en agua fría con hielo para que desangren bien. Escurrimos con papel secante e introducimos en un tuper y congelamos durante un día para evitar cualquier tipo de riesgo de contaminación por anisakis.

Transcurrido este tiempo pondremos a encurtir durante unas tres o cuatro horas los bocartes en un tuper disponiéndolo en capas que iremos salando y cubriendo de vinagre hasta completar en su totalidad.

Por otro lado preparemos un aliño de ajo y perejil picado mezclado con 2 partes de aceite de oliva y una de vinagre. En este aliño introduciremos los boquerones encurtidos antes de su presentación.

Alérgenos



Pescado, sulfitos, anisakis (congelar 24 horas antes de cocinar)



Pulpu con patatines

Qué necesitamos

- 1 pulpo mediano
- 3 patatas grandes
- 1 cebolla
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 diente de ajo
- Pimentón dulce
- 1 chorrito de vino blanco o sidra



Notas del chef

Comer pulpo simplemente cocido con buen aceite, escamas de sal y pimentón es un lujo para nuestros sentidos. Una vez cocido pasado por la plancha también resulta exquisito. Pero este guiso, muy popular en la cocina marinera gijonesa es toda una experiencia... Probamos?

A la faena

Lo primero de todo será limpiar los pulpos en agua fría, separando la cabeza del cuerpo y eliminando la boca además de volteando y limpiando bien la cabeza.

Posteriormente pondremos a cocer en abundante agua con sal durante 40 minutos para posteriormente dejar enfriar en el mismo agua resultante de la cocción. Una vez frío cortaremos con la ayuda de una tijera o cuchillo en trocitos.

Por otro lado pelaremos y picaremos las patatas en cuadraditos pequeños.

Asimismo pelamos y picamos finamente la cebolla y el ajo junto con el pimiento rojo y verde para arrancar un lento rehogado de estas hortalizas. Cuando ya estén bien rehogadas añadiremos las patatas junto con un poco de pimentón y vino blanco para posteriormente cubrir con agua y un poco de caldo resultante de la cocción del pulpo.

Sobre estas añadiremos el pulpo troceado y dejaremos terminar el guiso rectificando de sal. Otra forma de elaborar este plato es friendo previamente las patatas antes de añadirlas al guiso.

Alérgenos



Marisco



Rollu de bonito

Qué necesitamos

1kg. de bonito

1 cebolla

1 pimiento rojo

2 dientes de ajo

Salsa casera de tomate (*en su defecto tomate frito*)

Sal y pimienta

Pan rallado

2 huevos



Notas del chef

De plato de aprovechamiento de nuestra cocina tradicional marinera, el rollu de bonito ha pasado a convertirse en exquisitez gastronómica para la que se emplean los mejores cortes de nuestro bonito de proximidad. Lo más importante a la hora de elaborarlo; cuidar su jugosidad. Si pretendemos que el corazón del rollu nos quede poco hecho deberemos congelar previamente el bonito durante 24 horas. En caso de cocinarlo por completo esta práctica no será necesaria.

A la faena

Desmenuzaremos el bonito, para posteriormente añadirle el ajo, la cebolla y el pimiento finamente picados y rehogados con un poco de aceite. A un tiempo añadiremos los huevos batidos y el pan rallado, amasándolo todo hasta que nos resulte una pasta homogénea.

Dividiremos esta pasta en cuatro porciones y daremos forma a los rollos enharinándolos para posteriormente dorarlos en un poco de aceite bien caliente.

En una olla aparte verteremos la salsa casera de tomate y sobre esa añadiremos los rollos para rematar a fuego medio su cocción durante más o menos tiempo en función del punto de cocinado deseado pero bajo ningún concepto permitiendo que se nos sequen.

Alérgenos



Pescado, gluten, huevo



Marmita de bonito

Qué necesitamos

1,200kg. de patatas
400grs. de bonito limpio de piel y espinas
3 cebollas grandes
1 diente de ajo
½ pimiento rojo
½ pimiento verde
Vino blanco
Pimentón dulce
Sal



Notas del chef

En la parte más oriental de Asturias, nuestros marineros llaman a este guiso “sorropotún”. El original y marinero, el que se cocinaba en los propios barcos únicamente llevaba cebolla como hortaliza en el guiso... Ahora ya le echamos más cosas pero créanse que lo más importante de este guiso es como en casi que todo en la cocina el tiempo, el mimo y el cariño... es decir, el lento confitado de la cebolla en el aceite.

A la faena

Rehogaremos muy lentamente la cebolla picada junto con el ajo y los pimientos en aceite de oliva. Cuando esta coja un color dorado añadiremos las patatas peladas, picadas y escachadas, es decir cortadas rasgándolas un poquito para que suelten con más facilidad sus almidones.

Posteriormente añadiremos un buen chorretón de vino blanco y el pimentón al gusto para finalmente recubrir con agua las patatas dejándolas guisar a fuego medio.

Por otro lado cortaremos el bonito en tacos y lo salaremos añadiéndolo a la marmita cuando la patata esté ya tierna, separándola del fuego y dejando que el bonito se cocine con el calor residual.

Alérgenos



Pescado



Pixín allangostáu

Qué necesitamos

800gr. de pixín en dos lomos

Pimentón dulce

Aceite de oliva virgen

Sal



Notas del chef

Que decir de nuestro pixín, ese pescado de textura amariscada, sobre todo cuando tiene la panza negra. Que bocado exquisito el de sus carrillos!! Que lomos limpios de espinas!! Les presentamos aquí una elaboración, sino tradicional, si al menos clásica; La cual triunfó en la hostelería asturiana allá por los años 80 y 90 de nuestro pasado siglo XX. Una simulación del tronco de la langosta que se como tal acompañada de una buena salsa vinagreta o mayonesa.

A la faena

Una vez tengamos los dos lomos de pixín bien limpios los salaremos para posteriormente proceder a “pintarlos” con una mezcla de aceite de oliva virgen y pimentón dulce. Enrollaremos cuidadosamente los lomos en film transparente y los pondremos a hervir en agua durante unos 10/12 minutos hasta que estén cocidos pero bien jugosos.

Dejaremos enfriar en filmados para posteriormente sacar del film y laminar con el grosor que más nos guste. Podemos presentar esta elaboración como un plato frío guarnecido con salsas, o incluso como un ingrediente para una ensalada marinera.

Alérgenos



Pescado



Sardines trechaes

Qué necesitamos

16 sardinas medianas

3 cebollas

1 diente de ajo

1 ramillete de perejil

2 huevos para el relleno

60gr. de miga de pan o en su defecto pan rallado

Un chorro de sidra o vino blanco

Fumet de pescado o agua



Notas del chef

Receta, no por humilde, menos exquisita. Fue el reconocido gastrónomo catalán, Nertor Luján, quien recopiló esta receta, en una de sus obras y la citó como típicamente asturiana, más en concreto gijonesa. Actualmente poco practicada en la hostelería, este plato puede evolucionar hacia rellenos y salseos más complejos y/o elaborados abriéndose un amplio abanico de posibilidades para el mismo.

A la faena

Desescamamos y limpiamos las sardinas para posteriormente sacarles las espinas dejándolas abiertas. Reservamos.

Preparamos el relleno pochando las cebollas y el diente de ajo bien picado. Cuando esté la cebolla bien transparente y confitada, reservaremos una parte para la salsa y a la otra le añadiremos la miga de pan desmenuzada, el perejil picado y los huevos para ligar bien el relleno.

Rellenaremos una a una las sardinas para posteriormente salarlas y rebozarlas con harina y huevo batido y freírlas.

Nuevamente al fuego añadiremos a la cebolla pochada que habíamos reservado un buen chorro de vino blanco o sidra, dejaremos reducir para posteriormente añadir un poco de fumet de pescado. Rectificaremos de sal

Podemos terminar en esta salsa la cocción de las sardinas o simplemente salsear a las mismas una vez fritas.

Alérgenos



Pescado, gluten, huevo



Verdinas con marisco

Notas del chef

Probablemente introducida en Asturias, más concretamente en el Valle de Ardisana llanisco, por el Conde de la Vega del Sella a principios del pasado siglo, la faba verdina llegó para quedarse y para acompañar esplendorosamente bien a nuestros pescados y mariscos en los platos de cuchara. De sabor suave, textura fina y aterciopelada resulta ideal para acompañar todo tipo de crustáceos y bivalvos, así como a pescados tersos como el pixín o el congrio.

Qué necesitamos

500gr. de verdinas

½ bugre pequeño

12 almejas

2 andaricas

2 cebolla

2 diente de ajo

Perejil fresco

1 chorrito de brandy

Pimentón dulce

100ml. de salsa de tomate casera

Fumet de pescado

A la faena

Esta que les presentamos es la manera más sencilla y práctica de elaborar unas verdinas con marisco. Siendo el bugre y las andaricas de nuestras costas y con un buen fumet de pescado el resultado va a ser muy satisfactorio; pero no obstante, si además contáramos para añadir a la receta con una buena crema de marisco (crema americana) nos resultaría un guiso con un sabor mucho más intenso.

Lo primero de todo será, transcurridas las pertinentes doce horas de remojo en agua fría, poner a estofar las verdinas en abundante agua fría, junto con un poco de perejil, un diente de ajo y una cebolla a fuego fuerte. Cuando estas rompan a hervir procederemos asustándolas con un poco de agua fría, espumando las impurezas acumuladas en la superficie y reduciendo la cocción a fuego lento. Aproximadamente en una hora las verdinas suelen estar bien cocidas.

Por otro lado picaremos y rehogaremos bien una cebolla y un diente de ajo junto con un poquito de aceite de oliva. Cuando estén bien rehogados subiremos la temperatura del fuego y añadiremos las andaricas y el medio bugre troceados, salteando y flambeando con un chorrito de brandy, dejando que se tuesten bien las cascaras de los mariscos para que desprendan todo su exquisito sabor. Posteriormente añadiremos un poco de pimentón dulce y la salsa de tomate y cubriremos con fumet de pescado. Añadiremos a este guiso las verdinas estofadas y las almejas y dejaremos que se cocine todo junto durante unos minutos, rectificando de sal.

Alérgenos



Pescado, marisco





Besugu al fornu

Qué necesitamos

- 1 besugu de kilo y medio aprox.
- 2 cebollas grandes
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 4 patatas
- 1 limón
- Sal
- Vino Blanco
- Aceite de Oliva



Notas del chef

Sencilla y ceremonial forma de presentar nuestros más preciados pescados de rula en la mesa tradicional asturiana. Esta misma receta nos sirve para un elegante besugo, rey o lubina que para una sencilla y exquisita xarda o chicharro de buen tamaño.

A la faena

Lo primero de todo será cortar en rodajas finas las patatas peladas y cortar en juliana (tiras) la cebolla y los pimientos. Mezclaremos estos ingredientes y los colocaremos en la base de una bandeja de horno junto con un poco de sal y un chorro de aceite para comenzar a hornear a 160° durante unos 15 minutos.

Mientras tanto cogeremos el besugo y los salaremos por ambos lados, realizando unas incisiones en uno de los costados en las que introduciremos unas rodajas de limón.

Transcurridos los 15 minutos, cuando observemos que las patatas están a media cocción superpondremos sobre esta base el besugo, añadiéndole un chorrito de aceite y otro de vino blanco. Dejaremos asar otros 15/20 minutos hasta que el besugo esté bien cocinado y serviremos bien caliente.

Alérgenos



Pescado



Caldereta de Pescaos y Mariscos de la Rula

Qué necesitamos

1 tiñosu de 400gr.

1 xulia de 300gr.

1 golondru de 300gr.

2 andariques

1 bugre de 500gr.

3 dientes de ajo

Un chorrito de brandy

200 cl de vino blanco seco o sidra

Fumet de pescado

Aceite

Sal



Notas del chef

La caldereta es quizás una de las más sencillas y exquisitas elaboraciones para nuestros pescados de roca y mariscos de proximidad. Y es que no deja de ser una cocción de estos productos en su propio jugo acompañados de un poco de buen vino seco. Vamos a por la receta.

A la faena

En una olla, y sobre una base de aceite añadimos los dientes de ajo picado y vamos dorando los mariscos para posteriormente flambearlos con un poco de brandy. Añadimos el vino o la sidra, dejamos que reduzca y posteriormente añadimos un par de cucharones de fumet de pescado o en su defecto agua.

Es en este momento cuando iremos añadiendo los pescados, previamente salados y troceados. a la cocción según su grado de dureza para, por último añadir las almejas y dejar que termine la cocción de la caldereta con la olla tapada. El tiempo de cocción debe rondar los 15 minutos para garantizar que todos los pescados y mariscos están en su punto. Serviremos en la misma olla de la cocción o en cazuela de barro.

Alérgenos



Pescado, marisco, sulfitos



Arroz caldosu con bugre

Qué necesitamos

- 1 bugre de 600gr. aprox.
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo pequeño
- 400gr. de arroz.
- Litro y medio de fumet
- 2 sobres azafrán.
- brandy
- Fumet de pescado



Notas del chef

Son de reconocido prestigio los arroces marineros asturianos. Caldosos intensos y bien acompañados. Quizás el más célebre sea este, el arroz con bugre, pero tomen este consejo. No dejen de sustituir el bugre por otros mariscos más sencillos siempre de nuestras costas y lonjas de proximidad... El resultado seguirá siendo espectacular.

A la faena

Abrimos el bugre, longitudinalmente trocearlo al gusto.

Picamos la cebolla, el ajo y el pimiento y los rehogamos para posteriormente añadir el bugre, dorar bien y flambear con un poco de brandy. Añadimos el arroz y rehogamos para posteriormente añadir el fumet y dejar cocinar.

A media cocción rectificaremos de sal y añadiremos el azafrán. Dejaremos cocinar en torno a unos veinte minutos hasta que observemos que el grano está abierto y cocido procurando que nos quede un arroz caldosu pero no asopado.

Alérgenos



Pescado, marisco



Salmonetes al ajillo

Qué necesitamos

- 4 salmonetes de 300gr.
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla
- Perejil fresco
- Aceite de Oliva
- Vino Blanco



Notas del chef

Desde una sencilla elaboración a la plancha, o espalda, pasando por un salteado o fritura al ajillo. Nuestros buenos pescados de rula poca complejidad precisan en sus elaboraciones para darnos todo lo mejor de si... Compruébenlo con esta sencilla fritura.

A la faena

Laminaremos los dientes de ajo, previamente pelados y los freiremos en abundante aceite junto con una guindilla hasta que estén dorados. Sacaremos estos del aceite y los reservaremos.

En este aceite de ajo freiremos los salmonetes enteros, previamente sazonados, hasta que estén bien cocinados, flambeando estos con un poco de vino blanco durante la fritura. Presentaremos acompañados de los ajos laminados y un poco de perejil.

Alérgenos



Pescado



Empanada de xarda

Qué necesitamos

- 500gr. de harina de trigo
- Un chorro de aceite
- 40gr. de levadura prensada de panadería
- 170-200ml. de agua tibia o templada
- 1/2 cucharada de sal
- 400gr. de xarda
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates



Notas del chef

En los últimos años, nuestra xarda asturiana ha recuperado el pulso y el sector hostelero está tendiendo a su dignificación gastronómica y culinaria. Un buen ejemplo de ello es la popularidad que ha adquirido la empanada de xarda, sobre todo en la localidad de Llastres (Colunga).

A la faena

Amasaremos la harina junto con la sal, el chorro de aceite y el agua tibia, desliendo previamente la levadura de panadería en un poco de agua templada y añadiéndolo a la masa. Dejaremos fermentar una hora.

Para el relleno rehogaremos la cebolla el pimiento y el ajo picado para posteriormente añadir el tomate también y picado la carne limpia de xarda que previamente habremos cocido. Si lo deseamos podemos añadir otros ingredientes como huevos cocidos o aceitunas.

Estiraremos la mitad de la masa sobre una superficie enharinada y rellenaremos para posteriormente superponer la otra mitad de la masa estirada y sellar los bordes con la ayuda de un poco de agua.

Hornearemos a 200°C durante 25/30 minutos.

Adornaremos al gusto y pintaremos con un poco de yema de huevo batido la superficie de la misma.

Alérgenos



Pescado, gluten, huevo



Raya a la asturiana

Qué necesitamos

1kg. de raya limpia

1 diente de ajo

2 cebollas

100ml. de salsa de tomate casera

1 vaso de sidra

Una pizca de azúcar



Notas del chef

Por definición interpretamos como “a la asturiana” aquellas elaboraciones marineras acompañadas de salsas con sidra. Existen multitud de recetas de salsa de sidra. En este caso vamos a acompañar a nuestra raya con un sencillo sofrito de hortalizas a la sidra.

A la faena

Sazonamos y escaldamos la raya en agua con un poco de vinagre.

La reservamos.

Por otro lado hacemos un sofrito de ajo y cebolla, al que añadiremos un poco de salsa de tomate y un vaso de sidra, dejando reducir.

Rectificamos la salsa con azúcar para eliminar la posible acidez del tomate y de la sidra y añadimos la raya a la salsa para que se termine de guisar durante unos minutos.

Alérgenos



Pescado, sulfitos



Congaru con arbeyos

Qué necesitamos

- 4 rodajas de la parte abierta del congaru
- 400gr. de guisantes
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas medianas
- Perejil fresco
- 1 guindilla cayena
- Un chorrito de vino blanco
- Fumet o caldo de pescado



Notas del chef

El congaru tiene unas carnes tersas y muy sabrosas. Su parte más preciada, y la que emplearemos en esta receta, es la abierta o superior, más próxima a la cabeza, dado que la parte inferior o cola posee muchas más espinas.

A la faena

En primer lugar salaremos y enharinaremos superficialmente las rodajas de congaru para pasarlas por una sartén con un poquito de aceite a fuego vivo. Reservaremos.

Por otro lado escaldaremos en agua hirviendo los guisantes durante un par de minutos para posteriormente refrescar los mismos, cortándoles la cocción con agua fría y hielo.

Realizaremos una ligera salsa marinera dorando el ajo junto con la cebolla picada, añadiendo un chorrito de vino blanco y harina y el caldo de pescado.

En esta salsa introduciremos el congaru y los guisantes y dejaremos cocinar en torno a quince/veinte minutos (el congaru es un pescado muy terso que precisa de más cocción que el resto de especies). Rectificaremos de sal y serviremos.

Alérgenos



Pescado, gluten

El presente trabajo fue financiado dentro del Proyecto de Difusión de la Marca Colectiva "Pescado de Rula con Artes Sanos" ejecutado entre mayo y diciembre del año 2015



Rula Llanes
Barco NUEVO VENDAVAL
Especie SALMONETE DE ROCA
Fecha 18/06/2015



CB004930



Organiza y promueve:



Financiadores:



"Invertimos en la pesca sostenible"