

Guía Culinaria de Preparación de Pescados

TRUCOS Y TÉCNICAS PARA COCINAR PESCADO

Mordeste

01



Antes de nada, tienes que saber qué pescado quieres comprar. En nuestra tienda online te guiamos en este proceso. Además, te aconsejamos sobre el tamaño óptimo del pescado según el número de comensales. A partir de ahí nos encargamos nosotros. Seleccionamos tu pescado directamente en la lonja y te lo preparamos:



Puede que no te estés alimentando todo lo bien que quisieras porque no sabes preparar pescado fresco en condiciones. Pero en realidad, es mucho más fácil de lo que crees.

Mordeste



I Le quitamos las escamas

Es una operación necesaria ya que las escamas molestan en el plato. Se las quitamos a todos los pescados salvo a los que preparamos para cocinar a la sal o a la brasa. Hay determinadas partes del cuerpo dónde el descamado es más complicado, como la nuca, detrás de las aletas y al final de la cola.

I Lo evisceramos y desangramos

Si no se realiza el desangrado, se acelera la descomposición del pescado, aparecen coágulos y se generan manchas marrones (especialmente en los pescados blancos). Conseguimos un buen desangrado al eviscerar el pescado. Un desangrado todavía mejor es el que se hace cuando el pescado aún está vivo. Por desgracia, en Occidente pocas veces encontramos pescadores que hagan esto. Nuestro Pez Limón es sacrificado siguiendo este procedimiento.

Si vas a preparar entero un pescado cilíndrico, nos puedes pedir un corte en el vientre por el lado derecho. De esta manera podrás presentar el pescado sobre su costado, dejando el corte hacia abajo.

I Lo lavamos

Después de eviscerar el pescado, lo lavamos y lo colocamos en un recipiente adecuado para que escurra.

I Le quitamos las espinas

Elige pescados con menos espinas para los niños, los ancianos o la gente no habituada a su consumo. En nuestra tienda online te aconsejamos sobre los más indicados.

Si quieres que tu pescado llegue con la menor cantidad de espinas posible, pide un fileteado completo. Lo recibirás sin la espina central, sin las aletas y sin todas las espinas que sirven de base a las mismas. Los pescados blancos tienen una zona característica de espinas cerca de la cabeza, en la línea media del lomo. La forma de eliminarlas es haciendo un corte en V, pero quedan unos filetes un poco tullidos, por eso preferimos no hacerlo.

I Y si nos lo pides, le quitamos la piel

Por defecto no le quitamos la piel a los pescados, al menos que nos lo pidas.
¿Sabes por qué preferimos el pescado con su piel? porque tiene un aporte nutricional muy interesante y porque:

- En ella se encuentran cantidades importantes de Omega-3.
- Protege la forma del pescado y la textura de la carne durante la cocción.
- Evita que el pescado se seque y potencia su sabor.
- El pescado tiene mejor presentación en la mesa con la piel que sin ella.
- Nos da la opción de quitarla después de cocinar. De esta manera, la carne tiene mejor aspecto.
- Si lo que queremos es cocinar un pescado con salsa, la presencia de la piel hace que se ligue mejor y le dará consistencia al plato.

02

Ya tenemos tu pescado limpio. Sólo queda cortarlo. Para elegir el tipo de corte debes tener en mente una receta. Si no lo tienes claro aún, lo mejor es que lo pidas limpio, pero sin cortar (“limpio entero”). Para que te hagas una idea, los cortes más habituales son:

| Trancha

Es el corte vertical de los pescados planos o semicilíndricos que comprende carne, piel y espina.

| Rodaja

Es lo mismo que una trancha, pero específica de los pescados cilíndricos.

| Filete

Es el corte de ración sin espina, con o sin piel. Aunque se puede obtener de todo el lomo del pescado lo adecuado es sacarlo de la cola.

| Suprema

Es el corte de ración sin espina, con o sin piel. Aunque se puede obtener de todo el lomo del pescado lo adecuado es sacarla del lomo superior.

| Lomo

Es la porción más carnosa del pescado que va desde el cogote hasta la cola. No lleva espina central.

| En libro o Mariposa

Como su nombre indica, abrimos el pescado como si de un libro se tratase. Se presenta con o sin cabeza y con o sin espina.

| Ventresca

Es la pared del vientre del pescado. La más apreciada es la de los túnidos, en especial la del bonito del norte.

| Cabeza aparte

Si nos indicas en tu pedido que quieres la cabeza aparte y que no es para hacer fumet, sino para cocinar, te la cortamos con el collar (el cogote + parte de la ventresca).

| Huevos, hígado, lechecilla, vejiga natatoria

Normalmente desechamos las vísceras salvo que nos pidas las que tienen valor culinario, que son: las huevas y lechecillas de todos los pescados, el hígado del rape y la vejiga natatoria de los pescados de escama de tamaño medio y grande.

03

¡Ya has recibido nuestro pedido! Sacas los manjares de la caja y te pones manos a la obra. Lee nuestros consejos y trucos para que cocinar pescado sea pan comido.



Siempre que sea posible, aconsejamos cocinar pescado fresco del día. Algunos pescados se conservan mejor que otros en el congelador, pero todos mantienen mejor sus cualidades de textura y sabor cuando se consumen frescos. Si lo vas a consumir en un día o dos, recomendamos colocar el pescado en la parte menos fría de la nevera (suele ser en la parte inferior), guardado y cerrado herméticamente.



Es importante no llenar demasiado la nevera, tener la puerta abierta sólo el tiempo imprescindible y no introducir en ella alimentos calientes. Para combatir la ausencia de humedad que pueda llegar a resecar el pescado, lo ideal es que lo envuelvas en un paño limpio empapado en agua, renovándola de vez en cuando.



Recibirás tu pescado envasado al vacío y etiquetado para que en todo momento puedas controlar la fecha de congelación.

Congelación

Si quieres congelar el pescado en casa, tiene que estar bien limpio. Te aconsejamos que nos lo pidas envasado según la cantidad que vayas a querer descongelar cada vez, y preferiblemente cortado en trozos no muy gruesos.



Mordeste

La mejor forma de congelar es por ultra congelación, un proceso en el que se alcanza una temperatura de 0 a -5°C en menos de dos horas. Como en casa no disponemos de esta tecnología, trataremos de acercarnos al máximo a este proceso siguiendo estos consejos:

No congeles demasiado volumen de alimento de una sola vez, ya que se producirían oscilaciones de temperatura en el congelador.

Congela tu pescado tan pronto como lo recibas para que no pierda sus cualidades.

Preferiblemente congela los pescados blancos y planos como el gallo, el lenguado, el rodaballo y el rémol. Puedes conservarlos en el congelador hasta un máximo de 6 meses.

Los pescados azules se pueden conservar un máximo de tres meses, ya que tienen más grasa y ésta puede oxidarse más allá de ese periodo.

Para un consumo en crudo, recomendamos congelar el pescado a temperatura inferior a -20°C durante un mínimo de 5 días.



Ante todo, debes fijarte en las estrellas de tu congelador. Si es de 3 estrellas, es apto sólo para la conservación de productos congelados.



Con un congelador de 4 estrellas puedes congelar pescado fresco y conservarlo en torno a unos -18°C

Si tu congelador tiene 4 estrellas, te recomendamos que pongas el termostato a máxima potencia unas 5 horas antes de poner los alimentos dentro, y que lo bajes después a -18°C. De esta forma el pescado se congelará más rápido, conservando así todas sus propiedades.

Si tarda mucho en congelarse, pueden formarse cristales de hielo, haciendo que pierda más líquido del habitual al descongelarlo.

Descongelación

Coloca el pescado en una bandeja de descongelación o recipiente que recoja el agua que vaya soltando.

Intenta descongelar siempre en la parte menos fría de la nevera (en vez de descongelar en la encimera de la cocina), para que el proceso sea más lento y el pescado o marisco conserve mejor sus propiedades. Mínimo 12 horas (preferiblemente 24h) antes de cocinarlo.

Nunca descongeles a temperatura ambiente. Esta práctica muy extendida favorece el desarrollo de bacterias.

Consume el pescado dentro de las 24 horas siguientes a la descongelación. Si no es posible, lo mejor es que lo cocines y lo conserves cocinado.

Llegó el momento de la verdad. Mantén la calma, cocinar pescado como en Galicia no tiene secreto.



Sólo tienes que elegir el tipo de cocción que vas a hacer y dejarte guiar por tu receta. Te damos algunos trucos para conseguir un plato de diez:



De 70°C a 100°C

| Pescados cocidos al vapor

Si los cocinas con cuidado, la piel quedará íntegra y los jugos permanecerán en el interior de la carne.

| Pescados pochados

Es una preparación ideal para pescados blancos en la que se cuece el pescado sumergido parcial o totalmente en agua. Esta preparación permite añadir al agua otros ingredientes y especias. Una vez le coges el truco tu pescado siempre te quedará en su punto, ya que lo único que tienes que controlar son los minutos de cocción desde el primer hervor. En nuestra opinión, lo ideal es cocerlo sin que el agua rompa claramente a hervir (entre unos 70 y 80°C). Así no se romperá la piel del pescado y se mantendrán los jugos y sabores dentro de la carne.

Para saber si está cocido simplemente apoya una cuchara sobre la carne. Si la huella desaparece rápidamente, déjalo cocer un poquito más. El pescado así cocinado se puede mantener caliente, sin que se pase, hasta el momento del emplato.

De 100°C a 180°C

| Pescados guisados

Típica cocción del Mediterráneo, es una preparación muy parecida a la del cocido español. Los guisos no suelen pasar de los 130°C-140°C de temperatura. Son muy agradecidos en cocina porque se pueden acompañar de todo tipo de guarniciones.

| Pescados asados al horno

Se pueden hornear todos los pescados, especialmente los azules. La temperatura es muy similar a la de los guisos, pero como en el horno el calor no discurre en sentido vertical, sino que se expande en todos los sentidos, el tiempo de cocción es bastante más corto. Hay que estar atentos para que no se nos seque el pescado. Para evitarlo puedes protegerlo con una lámina de aluminio.

| Pescados salteados

Cubre el fondo de la sartén con poco aceite. Pon el pescado en la sartén sobre el aceite muy caliente (sobre 160°C-230°C), y déjalo muy poco tiempo en el fuego. Llévalo a la mesa al momento. Verifica que la carne no sepa a quemado. Si está seca o se deshace, tienes que cocinarla menos tiempo. Si está dura, más.

De 180°C a 360°C

| Pescados fritos

Preparación típica para pescados menudos o troceados, siempre rebozados (nuestro “pescadito frito” de toda la vida). Se consigue la perfección con abundante aceite de oliva, que tiene que llegar por lo menos a la mitad de la altura pescado. Cocínalos a fuego fuerte (160°C-190°C) e introdúcelos en el aceite el menor tiempo posible, dándoles la vuelta a la mitad del proceso para una cocción uniforme.

| Pescados al grill

Es una variante del horno que funciona a temperaturas más altas (250°C-300°C) y menores tiempos de cocción. Sólo queda bien con pescados grasos.

| Pescados a la plancha

Ideal para pescados grasos. Calienta la plancha a 350°C o más. Lubrica la superficie de cocción con aceite y cocina el pescado de una manera rápida, diríamos violenta. No te olvides de retirar con una espátula lo que se vaya quemando, esos trozos pequeños pueden ser tóxicos.

05

¡Enhorabuena! ¿Ves cómo cocinar pescado no es tan difícil? Ya sólo te queda servirlo en la mesa:

Los pescados pequeños se pueden servir directamente en cada plato. Los grandes, lo suyo es presentarlos en una fuente, según el tipo de pescado:



Pescados planos

Retira las espinas laterales con una cuchara. Coge unas pinzas y aparta a un lado los dos filetes superiores. Retira la espina dorsal, cortándola a la altura del comienzo de la cola y vuelve a poner los dos filetes superiores sobre los inferiores.

Pescados de tamaño medio

Corta la espina dorsal en la unión con la cabeza y con una pinza retira la cabeza. Introduce la pala de pescado en el centro del lomo superior y sepáralo, marcando desde la parte superior hasta la cola. Como en el caso anterior, quita la espina central, vuelve a colocar el lomo superior sobre el inferior, y presenta en un plato caliente junto con la guarnición.

Pescados de tamaño grande

Con la ayuda de la pala de pescado, marca la porción a servir a ras de la espina dorsal y en el centro del lomo. Vete dividiendo el pescado en cuartos siguiendo como eje la espina dorsal. Divide cada cuarto en las raciones que quieras. Sírvelas en un plato caliente con la guarnición.

Esperamos que con estos consejos te animes a comer mejor y seguir disfrutando de esos alimentos que nos encantan (y que no comemos todos los días). Con un poco de conocimiento, tú puedes transformar tus comidas en una opción más saludable y deliciosa.



Por si tienes curiosidad, te contamos en lo que nos fijamos cuando recorremos las lonjas en busca de nuestros tesoros. Lo más importante es que recuerdes que en el momento de cortar el pescado, éste debe oler a mar y a algas.



Por cierto, comprando en Mordeste te aseguras de que la calidad y frescura de tu pescado es de diez. Confías en nosotros y delegas la tarea de elegir tu pieza de pescado. Además, te lo traemos directamente de Origen.

Mordeste



Cuando huele a pescado ya ha perdido su calidad óptima. No suele pasar que veamos esto en lonja, pero si pasase, descartaríamos las piezas que tienen un olor más contundente, incluso agrio. También nos fijamos en otras características:

Los ojos del pescado

Son el espejo del alma, dicen, y en el caso del pescado es lo primero que miramos. El pescado fresco tiene los ojos saltones, esféricos y cristalinos, con la pupila negra y brillante. Cuando están hundidos, con la pupila gris o la córnea lechosa, opacos... el pescado ya no está fresco.

Hay ocasiones, sin embargo, en que un pescado bien fresco puede tener los ojos hundidos, y es cuando a la hora de transportarlo le han puesto mucho hielo encima. En estos casos, se sigue notando que es fresco por el color brillante de sus pupilas.

La piel y la firmeza de la carne

La piel debe estar limpia, ser brillante y resbaladiza al tacto, nunca pegajosa*. Debe de estar llena de escamas brillantes y duras, bien pegadas al cuerpo. Además, te debe costar separar la piel de la carne.

La superficie de la carne debe ser lisa al tacto, no granulosa. Cuando el pescado es fresco, es firme y elástica. Es decir, al presionar levemente con el dedo debe responder con firmeza al tacto, sin dejar marca.

*Cuando el pescado se presenta descamado, pierde un poco su brillantez natural.

Las agallas y las aletas del pescado

Las agallas tienen que ser de un color rojo o rosa intenso -aunque hay alguna especie que no alcanza estas tonalidades-. Sobre todo, deben ser resbaladizas al tacto y presentar un aspecto limpio, sin mucosidades. Si están ennegrecidas o amarillentas y con mucosidad, el pescado no es fresco.

Si las agallas se resisten al abrirse, mejor que mejor. Por su parte, las aletas deben verse tiesas y relucientes.

| La cavidad abdominal

La membrana que envuelve el abdomen (el peritoneo) debe estar limpia, lisa, brillante, ser difícil de separar y no desprender ningún olor. Los restos de sangre que hubiese deben ser de color rojo y brillante*.

*Si la pieza ha sido eviscerada, la zona se mostrará hundida y flácida.

| La espina dorsal

Debe ser crujiente y dura y presentar cierta resistencia a la hora de retirarla. En los pescados frescos, es prácticamente incolora, y se puede llegar a romper si intentas separarla de la carne.

| El etiquetado

Tanto nosotros en las etiquetas de los pescadores, como vosotros en las nuestras, leeremos siempre el nombre común y científico del pescado y:

- El tipo de arte de pesca usado para la captura (redes izadas, sedal, anzuelo, trampas, redes de arrastre...).
- El método de producción, ya sea capturado o de cultivo.
- La zona de captura o de cría del pescado.



Guía Culinaria de Preparación de Pescados

TRUCOS Y TÉCNICAS PARA COCINAR PESCADO

Mordeste