

SI PIENSAS QUE EL PESCAO NO VA CONTIGO, HAS CAÍDO EN LA RED

VOLUMEN II
Guía para consumir pescado

Cuando piensas en el pescado, seguramente te vienen a la cabeza platos como el marmitako, el bacalao al pil-pil o los txipirones en su tinta. Comidas familiares, recetas de toda la vida requieren tiempo, conocimiento y muchas ganas de cocinar. Por eso, cuando planificas el menú de la semana, posiblemente el pescado no se convierte en tu primera opción.

Calma, el 37,7% de las personas opina que el pescado es complejo de elegir, de limpiar, de cocinar y, encima, es caro. Mitos que te sonarán tanto que habrás normalizado e interiorizado. Todo esto, basándonos en el estudio “Hábitos de compra y consumo de pescado y marisco”, elaborado por ‘Across The Shopper’ para la OPPAO y BASQUE FOOD CLUSTER, a partir de encuestas realizadas a más de 1.000 personas.

La buena noticia es que los mitos son simplemente mitos: creencias extendidas que no se corresponden con la realidad. Por eso vamos a mostrarte que elegir, cocinar e introducir el pescado en tu estilo de vida es más fácil y menos costoso de lo que piensas; para que no caigas en la red.



/UNO

ADAPTA EL PESCADO A TU RUTINA

¿Cómo cocinas habitualmente? ¿Una ración para una persona? ¿Una comida para dos? ¿Varias porciones para ir utilizando durante la semana? A partir de ahí, con una sola compra puedes planificar varias comidas. No siempre tienes que comprar pescado pensando en cocinarlo ese mismo día:

01. CONGELA POR RACIONES

Una de las formas más sencillas de organizarte es preparar las cantidades que necesitas y congelarlas por separado. Así, facilitarás la organización de la semana y evitarás el desperdicio. Además, tener el pescado ya dividido en raciones permite utilizar solo la cantidad que necesitas para cada comida.



02. APÓYATE EN EL PERSONAL DE LA PESCADERÍA

No todos los formatos funcionan igual para todas las recetas. Al igual que ocurre con la carne, el corte puede marcar la diferencia a la hora de cocinar. Por eso, si ya sabes qué quieres preparar, resulta más fácil elegir el formato que mejor encaja con esa receta.



SI QUIERES COCINAR...

EL FORMATO QUE MEJOR ENCAJA

A la plancha

Lomos o filetes

Al horno

Lomos o rodajas

En Airfryer

Lomos o tacos

Rebozado

Filetes

Marmitako

Tacos de bonito

Arroz

Dados o tacos

Pasta

Bonito o atún en conserva, anchoas en conserva o filetes de anchoa

Ensaladas

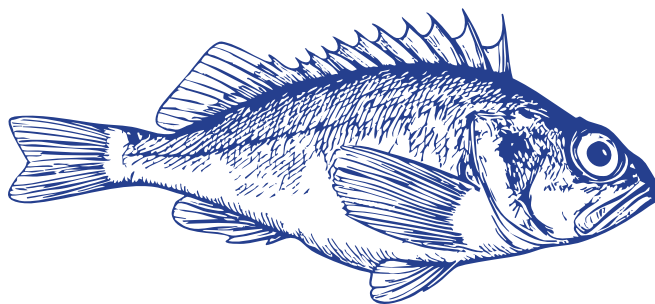
Conservas de bonito, atún, caballa o anchoas

No necesitas aprenderte todo de memoria. Siempre puedes preguntarlo al personal de la pescadería las veces que hagan falta. Primero, piensa en lo que quieres cocinar, consulta lo que no sepas y busca o solicita el formato que te lo ponga más fácil.

/DOS

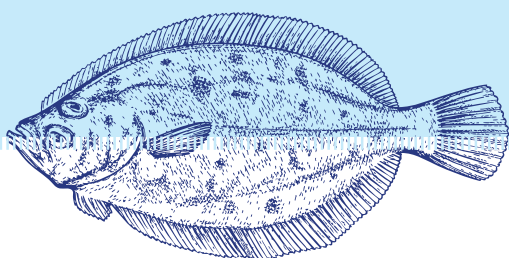
APÓYATE EN EL PERSONAL DE LA PESCADERÍA PARA TENER EL PESCADO LISTO PARA COCINAR

Una de las razones por las que cocinar pescado puede parecer incómodo, es todo lo que imaginamos que hay que hacer antes de empezar. Cosas que ni sabemos cómo realizar. En ese caso, lo mejor es hablar con el personal de la pescadería. Normalmente, además de aceptar encargos, también puedes pedir que te lo preparen, a tu gusto:



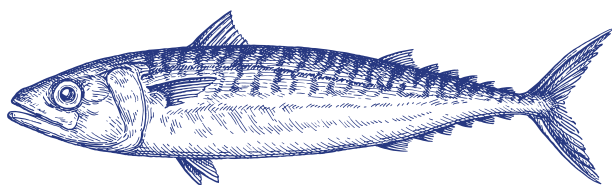
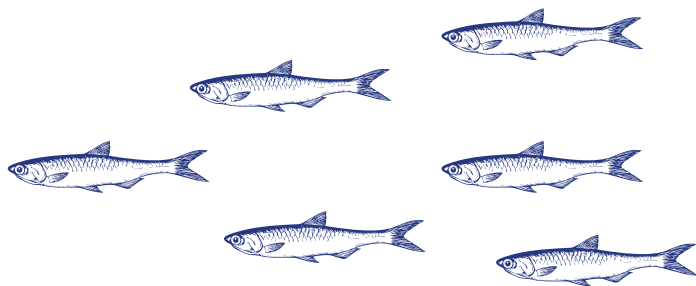
* EN LA PESCADERÍA PUEDEN

- **Limpiar el pescado** para que sólo tengas que hornearlo o pasarlo por la plancha
- **Quitar la cabeza**, para facilitar su almacenamiento y cocinado.
- **Retirar las espinas** para que sea más fácil comerlo.
- **Separar los lomos** para facilitar el cocinado.
- **Preparar raciones** para congelar.
- **Orientar** sobre cuánto comprar según las personas que vayáis a comer.



/TRES

SÁLTATE LAS NORMAS: ¡EL PESCADO PEGA CON TODO!



Los platos tradicionales nos conectan con nuestras raíces, evocan recuerdos de grandes momentos y están muy ricos. Pero quítate de la cabeza la idea de que para cocinar el pescado necesitas tener una estrella Michelin. Hay infinitas formas de introducir el pescado en tu día a día, de un modo tan creativo como sencillo.

Aquí tienes 5 ideas:



01. Acompáñalo con una guarnición de verduras

No hace falta cocinar una salsa elaborada cada vez que vayas a comer pescado; las verduras (cocidas, salteadas, asadas al horno o en airfryer...), y más si son de temporada, son una manera rápida y saludable de aportarles sabor sin dedicar muchas horas a la cocina. Cada vez es más fácil encontrarlas troceadas y preparadas para cocinar. Incluso en conservas con aceites saludables y apenas aditivos. ¿Has probado el pescado al horno con una guarnición de pisto, por ejemplo?



02. Añádelo a tus ensaladas

Hay mundo más allá del atún claro para jugar en las ensaladas. Las sardinas en conserva, por ejemplo, son una opción muy saludable que aportan omega 3 y calcio (sobre todo si comes las espinas).



03. Pruébalo con pasta...

Pescados como el salmón o los filetes de anchoa fresca pasados por la plancha, y luego desmigados, son una manera rápida de convertir un plato de pasta en una comida completa con proteínas. Prueba a añadir también unas verduras salteadas (calabacín, espárragos verdes, o incluso espinacas). Para terminar, puedes aliñarlo con aceite de oliva, un toque de zumo de limón e, incluso, la ralladura de medio limón.



04. ... con arroz...

No hace falta cocinar toda una paella marinera para disfrutar del sabor del pescado en un buen plato de arroz. Con unas pocas verduras, el bacalao o el pulpo bastan para completar el sabor de un buen arroz. O, si te apetecen chipirones en su tinta, mézclalos directamente con el arroz, disfrutarás de todo el sabor, y te ahorrarás tener que pasar la salsa por el pasapurés o la batidora.



05. ... y con legumbres

No sólo el arroz puede ser marinero. Con unas pocas verduras y especias, el pescado también marida a la perfección con las legumbres. Y no hablamos sólo de las fabes y de las pochas con almejas. ¿Has oído hablar del potaje de vigilia? Bacalao, espinacas, huevo cocido y garbanzos son la base de esta receta tradicional y sabrosa, muy fácil de preparar. O también puedes darle un giro y sustituir el bacalao por merluza.

/CUATRO BUSCA COMIDAS ORIGINALES Y EQUILIBRADAS

Para cuando tengas un poco más de tiempo, aquí tienes otras ideas para combinar el pescado con arroz, pasta, verduras o los ingredientes que más te gusten. Recetas diferentes para salir de la rutina sin necesidad de pasarte horas en la cocina.



01. CEVICHE

Una forma diferente y refrescante de disfrutar del pescado. Córdalo en dados y mézclalo con zumo de lima o limón, cebolla y los ingredientes que más te gusten. Puedes acompañarlo con aguacate, boniato o servirlo con arroz.

TIP: El limón o la lima no eliminan el anisakis. Si vas a consumir el pescado crudo, congélalo previamente siguiendo las recomendaciones de seguridad alimentaria.

02. SUSHI

Sí, también puedes hacerlo en casa sin que quede perfecto. Prepara arroz y combínalo con pescado, aguacate, pepino u otros ingredientes que te gusten. Puedes enrollarlo con alga nori o, si quieres una versión todavía más fácil, servir todos los ingredientes en un bol.

TIP: Si utilizas pescado crudo, congélalo previamente siguiendo las recomendaciones de seguridad alimentaria para prevenir el anisakis.



03. PASTA CON VERDURAS SALTEADAS Y ANCHOAS

Las anchoas pueden darle mucho sabor a un plato de pasta sin necesidad de añadir demasiados ingredientes. Mientras hierves la pasta, prepara unas verduras salteadas con ajo y añade unos filetes de anchoa en aceite. Cuando la pasta esté cocida, mézclalo todo y termina con un poco de aceite de oliva, limón o pesto.



04. POKE

Prepara una base de arroz y añade salmón cocinado a la plancha junto con verduras, aguacate o los ingredientes que tengas en casa. Puedes completar el plato con un poco de salsa de soja, yogur o cualquier aliño que te guste. Una opción fácil para aprovechar ingredientes y crear combinaciones diferentes.

05. ARROZ NEGRO EXPRÉS

Haz un sofrito con cebolla, zanahoria, pimiento verde y ajo y, cuando las verduras estén pochadas, añade un poco de salsa de tomate y el arroz. Disuelve tinta de calamar en agua o caldo de pescado y continúa añadiendo líquido según lo pida el arroz. Puedes incorporar los calamares al sofrito o añadirlos al final. Una receta diferente que puedes preparar sin demasiadas complicaciones.



06. ENSALADA DE PASTA CON BONITO O CABALLA

Cuece la pasta y déjala enfriar. Después, mézclala con bonito o caballa en conserva, tomate, maíz, huevo, aceitunas o los ingredientes que más te gusten. Una receta sencilla que también puedes preparar con antelación y llevar en tupper.

07. PASTA CON DADOS DE RAPE Y VERDURITAS SALTEADAS:

Seca el rape con papel de cocina y salpiméntalo. Lava, corta y pica las verduras (cebolla, ajo, tomates Cherry, calabacín y pimiento) y sofríelas en una sartén. Mientras cueces una pasta larga, estilo tagliatelle o espaguetis (recuerda, la salsa siempre espera a la salsa, nunca al revés), incorpora los dados de rape, saltéalos suavemente un par de minutos, vierte el vino blanco y deja que se evapore el alcohol. Por último, añade la pasta escurrida, y aliña con un poco de perejil picado, unas gotas de limón y un hilo de aceite de oliva.



/CUATRO ...Y CENAS RÁPIDAS LLENAS DE SABOR

Si todavía no te hemos convencido, aquí te dejamos varias ideas para cenas rápidas que demuestran que el pescado no es ni difícil de preparar ni lleva mucho tiempo.



01. HAMBURGUESA DE MERLUZA

Una forma diferente de preparar el pescado y una opción perfecta para una cena rápida. Puedes preparar las hamburguesas con lomos de merluza picados, harina de avena y huevo, añadir un toque de hierbas provenzales y cocinarlas vuelta y vuelta en la plancha. Después, sírvelas como más te apetezca: en pan de hamburguesa, con tomate, lechuga, queso o tu salsa favorita. También puedes preparar varias y guardarlas para otro día.

02. WRAP DE ATÚN O CABALLA

Una tortilla de trigo, una conserva de atún o caballa y los ingredientes que más te gusten. Añade, por ejemplo, aguacate, tomate, lechuga, cebolla o un poco de queso crema, enrolla y listo. Una cena rápida que puedes adaptar fácilmente a lo que tengas en la nevera.



03. TOSTADA CON SARDINAS O CABALLA

Una opción sencilla para esos días en los que no te apetece cocinar demasiado. Tuesta un buen pan y combínalo con tomate, aguacate, queso crema o hummus y añade por encima unas sardinas o caballa en conserva. Pocos ingredientes, poco tiempo de preparación y mucho sabor.



84. TORTILLA DE MERLUZA Y GAMBAS

Unos lomos de merluza, unas gambas o langostinos pelados y huevos son todo lo que necesitas para otra cena rápida. También puedes añadir unos pocos calamares congelados para darle más sabor. Y, si preparas de más, puedes guardar una porción para llevarla en tupper al día siguiente.

85. ENSALADA COMPLETA CON BONITO DEL NORTE

El tomate con bonito funciona, pero puedes llevarlo un poco más allá y convertirlo en una comida completa. Combínalo con hojas verdes, tomate, huevo, patata cocida, aguacate o unas legumbres y añade un chorrito de aceite de oliva. Una forma fácil de aprovechar las conservas y montar una cena sin necesidad de encender los fogones.



86. TACOS DE PESCADO

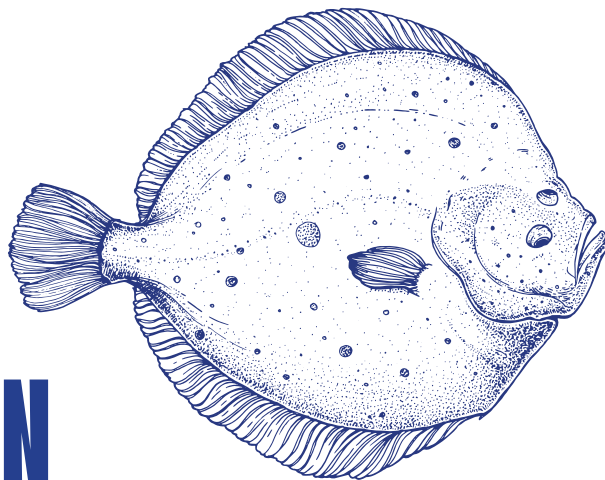
Cocina unos trozos de pescado a la plancha y sírvelos en tortillas de trigo o maíz con los ingredientes que más te gusten: aguacate, tomate, cebolla, lechuga o alguna salsa.

87. TORTILLA DE BACALAO

No necesitas más que un poco de cebolla y ajo para preparar un sofrito y bacalao desalado y desmigado. Cuando las verduras estén cocinadas, añade el pescado y mézclalo después con huevo. Vuelta y vuelta en la sartén, hasta que se cuaje, y listo. Una cena sencilla que también puedes aprovechar al día siguiente.



/CINCO SI SOBRA, TODAVÍA TIENES PLAN



No hace falta que sobre una comida completa para aprovechar el pescado.

Si te ha quedado una pequeña cantidad de pescado al horno o de otra receta, puedes quitar las espinas, desmigarlo y utilizarlo como base para otra preparación:



HAZ UNA TORTILLA

Mézlalo con verduras y huevo.



AÑÁDELO A UNA ENSALADA

Desmigado y combinado con otros ingredientes.



MÉTELO EN UN PLATO DE LEGUMBRES

Para darle otro uso a lo que ha sobrado.



PREPARA UN PASTEL DE PESCADO

Combínalo con huevo y leche evaporada para preparar una especie de pudding o pastel de pescado.

Aprovechar no significa repetir exactamente la misma comida.

EN RESUMEN

El pescado no tiene por qué complicarte la vida.

Puedes encontrar formatos que te lo pongan fácil, guardarlo y congelarlo para tenerlo siempre a mano, elegir el corte que mejor encaje con cada receta y cocinarlo de mil maneras.

Porque **comer pescado no significa complicarse.** Significa encontrar la forma de incorporarlo a tu día a día.

Fácil de preparar. Fácil de combinar. Fácil de hacerlo tuyo. El resto, son mitos.