



Recetario

Index

La MARCA	- 5	MERLUZA A LA VIGUESA CON ALMEJAS	- 24
BOCADILLO DE MERLUZA FRITA , JAMÓN, PIMIENTO VERDE Y HUEVOS DE CODORNIZ	- 6	MERLUZA ASADO DE LA ISLA DE SPETSÆ	- 26
CALAMARES ENCEBOLLADOS	- 8	MERLUZA CON SALSA DE AJO NEGRO Y AVELLANAS	- 28
CALDEIRADA DE RAYA	- 10	MERLUZA EN SALMUERA CON TARTAR DE AGUACATE Y TOMATE	- 30
ENSALADA TIBIA DE RAYA Y CHAMPIÑÓN ANISADO	- 12	PIZZA DE GALLO CON VERDURAS	- 32
FIDEUÁ CON POTA	- 14	RAPE ALANGOSTADO AL MICROONDAS	- 34
GALLO ASADO EN BOLSA	- 16	ROLLITOS DE GALLO CON VERDURAS	- 36
HAMBURGUESA DE MERLUZA	- 18	SALPICÓN DE RAPE Y LANGOSTINO EN BASE DE MASA QUEBRADA	- 38
MERLUZA A LA GALLEGA CON AJADA DE BERBERECHOS	- 20	TACO DE MERLUZA E SALMUERA CON GUACAMOLE Y PICO DE GALLO	- 40
MERLUZA A LA SIDRA	- 22	Info de Especies	- 42

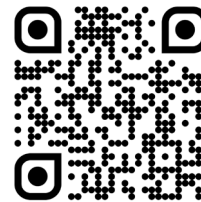
La MARCA

“Fresco y Salvaje” es un slogan que busca resaltar los valores organolépticos y culinarios del producto.

Hoy en día el término salvaje se viene aplicando tanto en restauración como en las pescaderías para diferenciar los pescados procedentes de la pesca extractiva de los procedentes de la acuicultura, dando información al consumidor para poder elegir libremente entre productos de ambos orígenes.

Este sello deja claro, en una sola lectura, la procedencia del pescado y la importancia de una alimentación sana y sin artificios.

Para el presente proyecto se ha realizado un listado de fichas resumen con los principales datos de las especies participantes en el proyecto, donde se recogen aquellos aspectos fundamentales como medidas, propiedades nutricionales, gastronómicas, caladeros, etc.



Más info:
www.frescoysalvaje.info

BOCADILLO DE MERLUZA FRITA , JAMÓN, PIMIENTO VERDE Y HUEVOS DE CODORNIZ



INGREDIENTES:

- 2 medallones de merluza
- 1 bollo redondo de pan artesano
- 2 lonchas de jamón ibérico
- 1 pimiento verde
- 2 huevos de codorniz
- 1 tomate
- Aceite de oliva virgen
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Poner en una plancha o sartén caliente, engrasada con un chorrito de aceite, la merluza, enharinar para que no se pegue, dejar hacer unos minutos por cada lado
2. Mientras, abrir el panecillo y restregarlo con el tomate, regándolo con un poco de aceite y sal, también se puede mezclar primero el tomate rallado, el aceite y la sal y después untarlo en el panecillo
3. Freír el pimiento
4. Freír los huevos de codorniz
5. Montaje del bocadillo: Poner las lonchas de jamón ibérico, el pimiento, la merluza y por último los huevos.
6. Servir





CALAMARES ENCEBOLLADOS



INGREDIENTES:

- 1 kg de calamares
 - 1 o 2 cebollas grandes
 - 3 cebolletas
 - 1 pimienta roja
 - 1/2 vasito vino dulce
 - 100 ml. Aprox. Aceite de oliva
 - Sal al gusto
-

PREPARACIÓN:

1. Utilizar solamente la vaina del calamar, quitarle la piel, lavar y secar bien.
2. Cortar la cebolla, la cebolleta y el pimienta en juliana.
3. En una cazuela verter un buen chorro de aceite, incorporar las verduras sazonar y dejar pochar a fuego muy lento durante 50 minutos hasta que queden confitadas, agregar el vino dulce y dejar reducir aproximadamente 5 minutos, hasta que se haya evaporado el vino.
4. Coger una plancha para asar, echar unas gotas de aceite y extender con un pincel hasta cubrir toda la superficie. Saltear el calamar incorporándole la sal en la plancha. Dejar hacer un par de minutos por cada lado.
5. Incorporar a la cebolla confitada y servir.

CALDEIRADA DE RAYA

INGREDIENTES:

- 1 raya troceada
 - Salsa de ajada
 - 1-2 cebollas
 - Patatas
-



PREPARACIÓN:

1. Cocemos en agua con sal las patatas en rodajas y la cebolla cortada en cuatro.
2. En una sartén comenzamos a preparar la salsa de ajada. Elaboración de la salsa de AJADA: En una sartén con un buen chorro de aceite doramos 5 o 6 dientes de ajo (sin piel) medio machacados y una hoja de laurel. Cuando comiencen a dorarse los ajos la retiramos del fuego y en templado añadimos en la sartén un chorro de vinagre, una pizca de pimienta blanca molida y una cucharadita de pimentón dulce molido, removemos para que ligue la salsa y la vertemos en la olla del pescado una vez esté listo.
3. Cuando las patatas estén casi listas, añadimos los trozos de raya previamente sazonada y sin piel y la cocemos al punto.
4. Retiramos del fuego la olla y desechamos casi todo el agua de cocción dejando tan sólo un poco que bañe el fondo del cazo. A continuación añadimos la salsa de ajada.
5. Meneamos la olla para que la salsa se ligue y dejamos cocer unos minutos más para que el pescado coja sabor.





ENSALADA TIBIA DE RAYA Y CHAMPIÑÓN



INGREDIENTES:

- 2 champiñones anisados (agaricus arvensis)
- 1 cl. de aceite de girasol
- 10 fresas silvestres
- 20 gr. de hinojo
- cantidad suficiente de cilantro, funcho y flor de saúco
- 50 gr. de melocotón
- cantidad suficiente de vinagre de manzana

PREPARACIÓN:

1. En una cazuela ponemos aceite de oliva y aceite de girasol a partes iguales, le añadimos hinojo en cantidad suficiente y dejamos que se vaya cocinando en el aceite.
2. Cortamos la raya en rodajas(para lo que nos será más fácil ponerla de canteo), y la introducimos en la cazuela para que se poche.
3. En un horno, calentado previamente a 80°, introducimos un melocotón entero durante una hora. Una vez templado pelamos la mitad.
4. Colocamos el melocotón pelado en un recipiente aparte, le añadimos vinagre de manzana y el aceite de la confitación de la raya, lo pasamos por la batidora. Para eliminar su textura fibrosa lo pasamos por un colador.
5. Los champiñones los tomaremos crudos, los limpiaremos, trocearemos y los salseamos con el aceite de la confitación, el melocotón y el vinagre de manzana.
6. Fileteamos la raya.
7. Retiramos el hinojo para presentar en el plato la raya con los champiñones
8. anisados, el funcho, el cilantro, la flor de saúco y las fresas silvestres deshidratadas. Finalmente salseamos todo con la emulsión de vinagre y melocotón.

FIDEUÁ CON POTA



INGREDIENTES:

- 200 gr de pota
 - 400 gr de fideo nº0
 - 80 gr de colas de gamba congelada
 - ½ cebolla
 - ½ pimiento verde
 - 1 tomate rallado
 - Caldo de pescado
 - Aceite de oliva
 - Sal
-

PREPARACIÓN:

1. Picar finamente la cebolla y el pimiento. La pota en trozos muy pequeños.
2. En una paellera con un chorrito de aceite, pochar la cebolla y el pimiento a fuego medio durante 10 minutos, incorporar el tomate y cocinar 5 minutos más.
3. Mientras, en una sartén con un chorrito de aceite, tostar los fideos un par de minutos, removiendo continuamente para que no se quemen.
4. Incorporar a la paellera la pota, sazonar, dejar hacer 10-15 minutos.
5. Añadir los fideos y remover un minuto, cubrir con el caldo y cocinar 15 minutos aprox.
6. Durante la cocción del fideo, ir agregando más caldo si el fideo aún estuviera duro, tiene que quedar seco pero blandito.





GALLO ASADO EN BOLSA



INGREDIENTES:

- 2 filetes de GALLO
 - 1 cebolla
 - 4 tomates secos
 - 2 patatas
 - 1/2 vaso de vino
 - 1 cucharadita de cilantro
 - 1 cucharadita de romero
 - Aceite de oliva virgen
 - Sal y pimienta
-

PREPARACIÓN:

1. Cortar las patatas en trozos pequeños, los tomates a la mitad y la cebolla en trozos grandes.
2. Condimentar el pescado con la sal, la pimienta, el cilantro y el romero.
3. Colocar todos los ingredientes en una bolsa para horno. Echar el vino, un chorro de aceite y mover para que se mezclen bien.
4. Poner en una fuente profunda de horno, la bolsa, cerrar y abrir en la parte alta con una tijera un pequeño corte de 2 cm. Para que salga el vapor.
5. Llevar a horno fuerte los primeros 15 minutos, bajar el calor y dejar otros 15 minutos.
6. Llegando al final de la cocción, abrir la bolsa por la parte de arriba y dejar los últimos 6 minutos para que se dore el pescado.

HAMBURGUESA DE MERLUZA

INGREDIENTES:

- 2 filetes de merluza
 - 1/2 cebolla rallada
 - 1/2 zanahoria rallada
 - 2 cdas pan rallado
 - 1 cda perejil picado
 - 1 cdta ajo picado
 - 1 huevo
 - Aceite oliva virgen
 - Sal y pimienta
-



PREPARACIÓN:

1. Triturar la merluza y reservar.
2. En el mismo vaso triturar la zanahoria, la cebolla, el perejil, el ajo, el huevo y salpimentar. Mezclar todo bien.
3. Añadir el pan rallado y amasar con las manos hasta que quede una masa compacta. Hacemos unas bolas y moldeamos.
4. Pasar por harina y asar a la plancha.
5. Acompañamos de cebolla crujiente, lechuguitas y tomates cherry





MERLUZA A LA GALLEGA CON AJADA DE BERBERECHOS



PREPARACIÓN:

INGREDIENTES:

- 800 g de merluza
 - 1/2 kg de berberechos
 - 4 patatas
 - 1 cebolla
 - 2 hojitas de laurel
 - 4 dientes de ajo
 - 1 cucharada de pimentón dulce
 - Aceite de oliva
 - Sal
-

1. En una olla con abundante agua, poner las patatas cortadas en rodajas, la cebolla picada en cuartos, las hojitas de laurel y la sal.
2. Sazonar la merluza.
3. Cuando las patatas estén medio cocidas, añadir la merluza, cocer durante 10 minutos aproximadamente, comprobar que las patatas estén blandas.
4. Preparamos la ajada:
5. En una sartén echar un buen chorro de aceite de oliva.
6. Agregar los ajos picaditos, dejar hasta que doren y retirar del fuego.
7. Cuando haya enfriado un poco añadir el pimentón.
8. Mientras ponemos en remojo en agua con sal los berberechos durante 1 hora, pasado este tiempo lavar bien los berberechos bajo el chorro de agua fría.
9. Poner la sartén al fuego e incorporar los berberechos hasta que abran, Wmover la sartén para que ligen los jugos del berberecho con la ajada.
10. Servir en el plato, poner la rodaja de merluza, acompañar los berberechos a un lado y regar con la ajada por encima de todo.

MERLUZA A LA SIDRA



INGREDIENTES:

- 1 k. de merluza
 - 2 cebollas rojas
 - 2 dientes de ajo
 - 1 manzana
 - 1 vaso de salsa de tomate
 - 2 cucharadas de carne de pimiento choricero
 - 1 vaso de sidra
 - caldo de pescado
 - harina
 - aceite virgen extra
 - sal
 - perejil
-

PREPARACIÓN:

1. Picar los dientes de ajo y la cebolla. Remojar el pimiento choricero en agua caliente, cuando esté blandito, con la ayuda de una cuchara sacamos la carne.
2. En una cazuela echar un chorro de aceite y pochar la cebolla y el ajo a fuego medio, agregar la manzana en daditos, la carne del pimiento choricero y la sidra. Cocer a fuego suave durante 15 minutos. Triturar.
3. Salpimentar la merluza, pasar por harina y freír en una sartén con abundante aceite, hasta que se doren. Escurrir bien y pasar a una cazuela ancha.
4. Agregar la salsa, un poco de caldo de pescado, si fuera necesario, y cocinar a fuego mínimo, moviendo la cazuela, para que ligue la salsa con los jugos del pescado, cocinar durante 10 minutos aproximadamente.
5. Servir en la misma cazuela





MERLUZA A LA VIGUESA CON ALMEJAS



PREPARACIÓN:

INGREDIENTES:

- 800 g de merluza
- 1 kg de patatas
- 1 dl de aceite
- 1 cebolla
- 1/2 kg de almejas
- Caldo de pescado
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- Pimentón
- Pimienta
- Sal
- Limón
- Laurel
- Tomillo

1. Aliñar las rodajas de merluza con sal y unas gotas de limón
2. Picar la cebolla menudita
3. Machacar los dientes de ajo con una rama de perejil y una cucharadita de zumo de limón
4. Freír la cebolla juntamente con el majado de ajos, en una cazuela ancha y baja
5. Cortar las patatas en rodajas no muy gruesas, espolvorearlas con sal
6. Cuando el refrito esté hecho , añadir las patatas, cubrir con caldo, añadir un poco de pimentón, el tomillo, la pimienta y una hoja de laurel, dejar cocer unos 15 minutos o hasta que las patatas estén un poco tiernas
7. Poner la merluza encima de las patatas, dejar cocinar unos 10 minutos aprox. , remover la cazuela para ligar todos los jugos.
8. Preparar las almejas, ponerlas en un escurrir verduras y lavarlas bajo el chorro del gua fría, moviéndolas para que suelten las arenas que puedan traer, en una sartén con un chorrito de aceite echar las almejas, cocinándolas hasta que abran
9. Incorporar las almejas a la cazuela, cocinar 5 minutos mas
10. Servir en la misma cazuela o emplatar, colocando las patatas encima la merluza, a un lado las almejas, rociar con la salsa

MERLUZA ASADA

DE LA ISLA DE SPETSAE

(Receta Griega)



INGREDIENTES:

- 4 filetes de merluza, de unos 175 gr. cada uno.
 - 400 gr. de tomate pera.
 - 1 cebolla picada fina.
 - 2 dientes de ajo picado finos.
 - 100 ml. de vino blanco seco.
 - 2 cucharadas de perejil fresco picado
 - 55 gr. de pan rallado
 - Aceite de oliva
 - Sal y pimienta
 - Una pizca de azúcar
 - Zumo de ½ limón
 - Perejil picado para decorar
-

PREPARACIÓN:

1. Calentar el aceite en una sartén, añadir la cebolla y el ajo y sofreír unos 5 minutos, hasta que estén dorados. Agregar el vino, el tomate, el azúcar, el perejil, sal y pimienta, y llevar a ebullición; Dejar que se cuezan a fuego lento uno 30 minutos, hasta que la salsa esté espesa.
2. Poner el pescado en una fuente de horno engrasado con un chorrito de aceite, rociar con el zumo de limón y salpimentar.
3. Cuando la salsa esté hecha, extenderla por encima del pescado. Asarlos en el horno precalentado a 170°C unos 15 minutos.
4. Subir la temperatura del horno a 220°C y espolvorear el pan rallado por encima del pescado. Volver a colocar en el horno y asar unos 10 minutos aproximadamente, hasta que esté dorado y crujiente.
5. Servir caliente decorado con el perejil picado.





MERLUZA CON SALSA DE AJO NEGRO Y AVELLANAS

INGREDIENTES:

- 800 g. de lomos de merluza
 - 20 avellanas peladas
 - Harina para rebozar
 - 3 dientes de ajo negro
 - Sal
 - Pimienta en grano
 - Perejil
 - 1 vaso de agua
 - 1 vaso de vino blanco
-

PREPARACIÓN:

1. En un mortero colocar las avellanas, los dientes de ajo pelados, la pimienta, el perejil y machacar todo hasta formar una masa.
2. Enharinar los filetes de merluza.
3. Freír los filetes en aceite caliente.
4. Colocar la merluza en una cazuela de barro, donde se va a terminar de preparar.
5. Añadir a la mezcla del mortero el agua y el vino, agregándole la sal.
6. Cocinar a fuego bajo, hasta que se haya evaporado el vino y la salsa vaya espesando.
7. Remover la cazuela para ligar la salsa y que el pescado no se pegue al fondo.
8. Servir en la misma cazuela.



MERLUZA EN SALMUERA CON TARTAR DE AGUACATE Y TOMATE



PREPARACIÓN:

INGREDIENTES:

- 750 gr de merluza
- 2 aguacates
- 1 tomate
- ½ cebolla morada
- Agua
- Sal
- Aceite de oliva
- Aceite de semillas de uva italiano con chile, hojas de laurel y ajo "Peperoncino"
- Spray de albahaca
- 1 molde redondo, pequeño para presentar el tartar individualmente

1. Preparar la salmuera para la merluza, para ello ponemos en un bol una buena cantidad de agua, y una buena cantidad de sal, para comprobar el punto de salmuera, utilizamos una patata cruda sin pelar, la patata tiene que flotar en el agua a la altura de la mitad, removemos bien e incorporamos la merluza, dejándola macerar durante 1 hora aprox.
2. Pasado ese tiempo, sacar la merluza del agua, lavarla y secarla.
3. Partir la merluza en trozos medianos, echarla en un cuenco con un chorrito de aceite de oliva.
4. Para el tartar:
 - Partir el aguacate por la mitad, sacar la carne y la pepita, trocear en trocitos pequeños.
 - Partir el tomate y la cebolla muy finita
 - Echar todo en un cuenco, mezclar y macerarlo con sal, aceite y limón
 - Montaje del tartar, poner en el plato de servir el molde y verter la mezcla en él, retirar.
 - Rociar con el spray de albahaca
5. Presentación del plato: Colocar la merluza al lado del tartar, rociarla con el Peperoncino





PIZZA DE GALLO CON VERDURAS



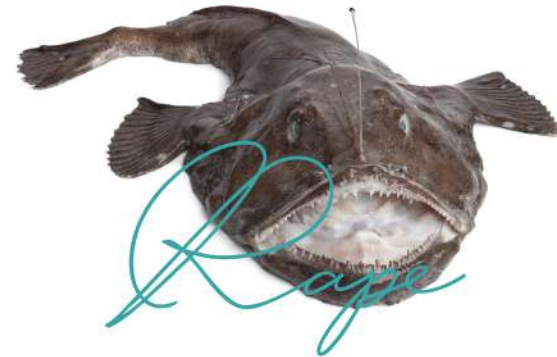
INGREDIENTES:

- 150 gr de filete de GALLO en trocitos
 - 5 cdas de salsa de tomate con pimientos del piquillo
 - Una base de pizza
 - ½ vasito de nata para cocinar
 - 1 bola de mozzarella fresca
 - 20 gr de rúcula
 - 1 ajo puerro tierno
 - 12 tomatitos cherry
 - Orégano
 - Pimienta negra
 - Sal
 - Hojas de albahaca fresca
-

PREPARACIÓN:

1. Pincelar la base de la pizza con la salsa de tomate. Precalentar el horno a 190° y hornear la base durante 10 minutos, sacar y reservar.
2. Poner en un bol los trozos de gallo junto con la rúcula, salpimentar y mezclar.
3. Untar la base de la pizza con la nata, salpimentar y añadir la mitad de la mozzarella partida en rodajas, colocar encima el gallo y cubrir con el resto de la mozzarella. Picar finamente el ajo puerro tierno, esparcirlo por encima y colocar los tomatitos partidos en mitades. Añadir orégano.
4. Introducir en el horno precalentado a 190° hasta que la masa esté dorada.
5. Picar finamente unas hojas de albahaca fresca, espolvorear por encima de la pizza y servir.

RAPE ALANGOSTADO AL MICROONDAS



INGREDIENTES:

- 1 cola de RAPE de 500 gr, desespínada
 - 3 cdas de pimentón dulce
 - 3 cdas de aceite de olíva virgen
 - Sal
 - Salsa tártara: mahonesa, pepinillos, alcaparras, huevo duro, 1 cdta de zumo de naranja
-

PREPARACIÓN:

1. Unir las dos mitades de la cola con hilo bramante, sazónamos. Mezclar el pimentón con el aceite y untar toda la cola. Envolver en papel film y reposar en la nevera durante 1/2 hora.
2. Pasar la cola de rape a una fuente de cristal y ponerla en el microondas a máxima potencia durante 6 minutos, a los 4 minutos de comenzada la cocción ir comprobando por si ya estuviese cocinado.
3. Enfriar cortar el hilo y cortar en rodajas.
4. Preparar la salsa, mezclando todos los ingredientes picaditos.
5. Servir acompañado de la salsa y unas lechugas.





ROLLITOS DE GALLO CON VERDURAS



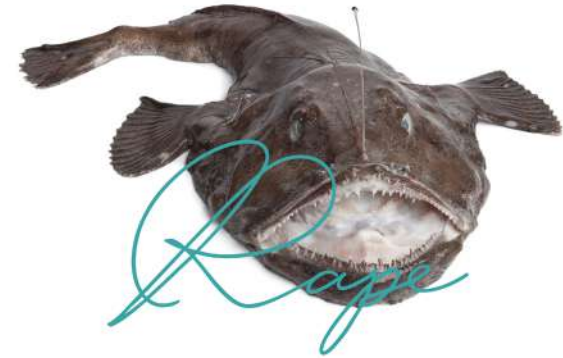
INGREDIENTES:

- 4 filetes de GALLO
 - Zumo de un limón pequeño
 - 1 tarrina de queso crema para untar
 - 1 tomate
 - 1 berenjena
 - 1 calabacín
 - 1 huevo duro
 - Sal y orégano
-

PREPARACIÓN:

1. Poner a macerar los filetes de gallo con el zumo de limón durante 1/2 hora. Escurrir los filetes, limpiarlos y reservar el líquido de la maceración. Picar el huevo.
2. Picar en rodajas muy finas el tomate, la berenjena y el calabacín.
3. Untar cada filete con una buena capa de queso crema, agregar por encima un poco de huevo picado. Enrollar.
4. En una bandeja de horno, echar un chorro de aceite y pincelar. Incorporar por capas las rodajas de las verduras y sobre ellas colocar los rollitos.
5. En un bol mezclar el jugo de la maceración, la sal y el orégano. Regar los rollitos.
6. Precalentar el horno a 200° y hornear durante 20 minutos aproximadamente.

SALPICÓN DE RAPE Y LANGOSTINO EN BASE DE MASA QUEBRADA



INGREDIENTES:

- 1 lámina de masa quebrada o brisa
- 500 gr de cola de RAPE cocida
- 350 gr de colas de langostino cocidas
- 50 gr de brotes tiernos
- 1 tomate pelado
- 1 cebolleta
- 1 pimiento pequeño rojo
- 1 pimiento pequeño verde
- 1 pimiento pequeño amarillo
- 2 huevos cocidos
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre de sidra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Untamos un molde con un poco de mantequilla y colocamos la lámina de masa brisa, pegándola bien al fondo y a los bordes, pinchar con un tenedor toda la masa, fondo y bordes, introducirla en el congelador. Precalentar el horno a 180°, cuando esté el horno caliente, sacar el molde del congelador e introducirlo en el horno, cocinar durante 15 minutos. Sacar y enfriar.
2. Preparar la vinagreta: cortar finamente los pimientos, el tomate, la cebolleta y los huevos cocidos. En un tarro grande de cristal con tapa, incorporamos el picadillo anterior, regamos con aceite de oliva y un chorro de vinagre, al gusto, remover.
3. Desmenuzar en trozos grandes el rape y partir en mitades las colas de langostinos.
4. Preparar el relleno: desmoldar la masa, pincelar con un poquito de aceite aromatizado de hierbas, poner una base de brotes tiernos, el rape y los langostinos, regar con la vinagreta.





TACO DE MERLUZA EN SALMUERA CON GUACAMOLE Y PICO DE GALLO

INGREDIENTES:

- 500 gr de lomo de merluza sin piel
- 4 tortillas de trigo
- 2 aguacates
- 1 pimienta roja
- 1 pimienta verde
- 1 pimienta amarilla
- 2 tomates
- 1 cebolla grande dulce
- Hojas de lechuga
- Zumo de 1 limón
- Aceite
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Preparar la salmuera para la merluza, para ello ponemos en un bol una buena cantidad de agua con abundante sal, remover e incorporar la merluza, dejándola macerar 40 minutos. Pasado este tiempo sacar la merluza de la salmuera, lavar y secar.
2. Partir la merluza en trozos medianos, echarla en un cuenco con un chorro de aceite de oliva.
3. Preparar el guacamole: pelar los aguacates, despepitados y cortar en trozos pequeños, echar en un cuenco y regar con un chorro de zumo de limón. Picar finamente la mitad de la cebolla y un tomate, agregar a los aguacates, machacar bien la mezcla, añadir pimienta, sal y un chorrito de aceite.
4. Preparar el pico de gallo: picar finito el pimienta roja, el verde, el amarillo, un tomate y la mitad de la cebolla, salpimentar, agregar el resto del zumo de limón y aceite.
5. Montar el taco: coger una tortilla, calentar según instrucciones, extender un poco de guacamole, un picadillo de lechuga, los trozos de merluza y por último el pico de gallo. Enrollar y a la mesa.



+ Info de especies

FRESCO + SALVAJE



Gallo

ESPECIE GALLO <i>Sillago analis</i> Bassif	PREPARACIÓN Frito/Horno Guiso/Parrilla	TAMAJO 2 a 5	ZONA PESCA Litoral
ARTE DE PESCA 1	ALIMENTACIÓN INFANTE 2	OMEGA 3 1	DIETA HIPICALÓRICA 1

FRESCO + SALVAJE



Pota

ESPECIE POTA <i>Bolita californica</i>	PREPARACIÓN Guisado/Frito/Parrilla	TAMAJO 1	ZONA PESCA Atlántico oriental Mediterráneo
ARTE DE PESCA Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTE 4	OMEGA 3 2	DIETA HIPICALÓRICA 3

FRESCO + SALVAJE



Raya

ESPECIE RAYA <i>Rajia brachyura</i>	PREPARACIÓN Guisado	TAMAJO 2	ZONA PESCA Muchas mareas del mundo.
ARTE DE PESCA Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTE 3	OMEGA 3 1	DIETA HIPICALÓRICA 3

FRESCO + SALVAJE



Rape

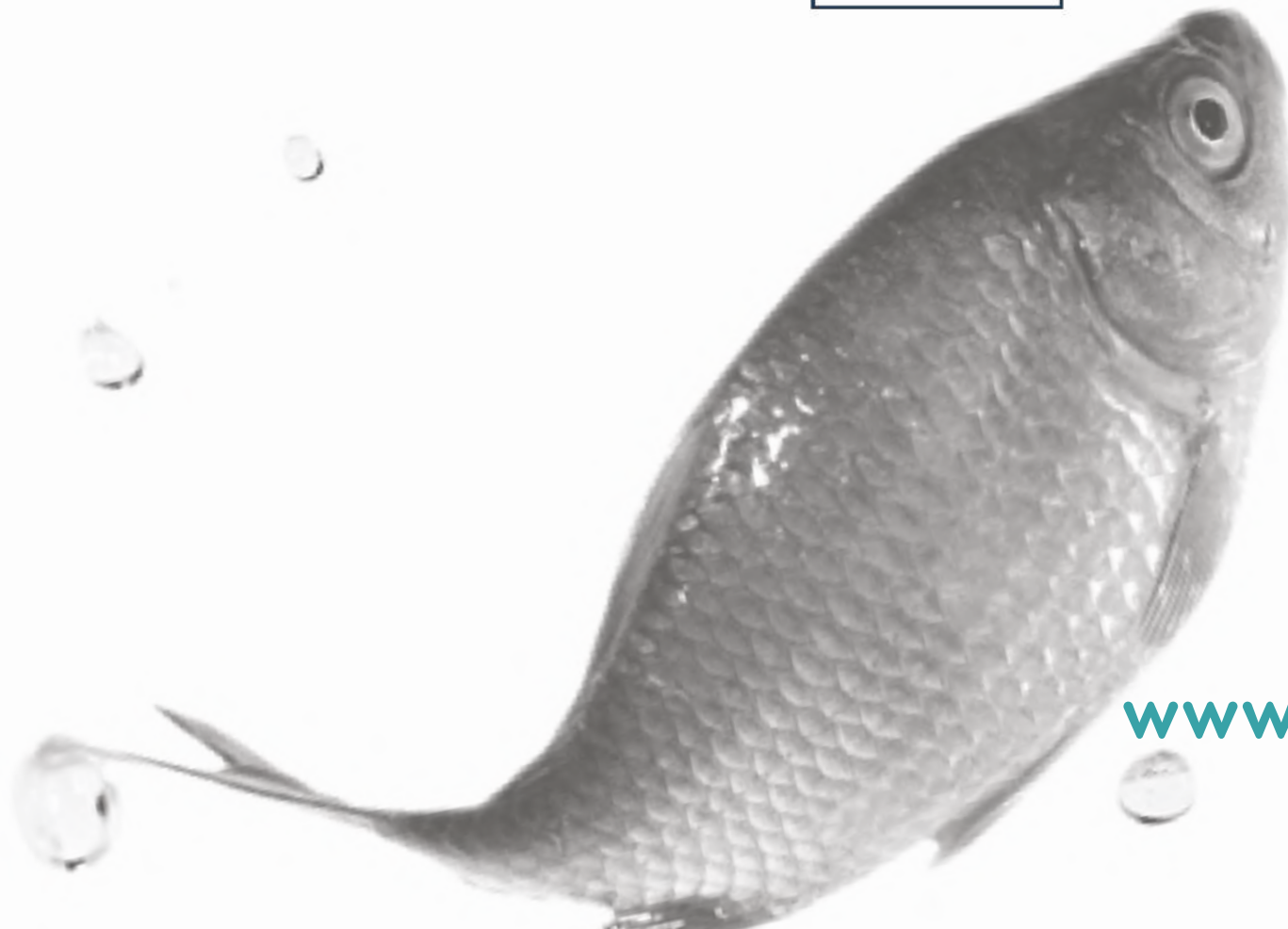
ESPECIE RAPE <i>Lophius lithophilus</i>	PREPARACIÓN Plancha/Guiso Hervido	TAMAJO 2 a 5	ZONA PESCA Atlántico Pacífico Mediterráneo
ARTE DE PESCA Arrastre/ Palangre	ALIMENTACIÓN INFANTE 3	OMEGA 3 1	DIETA HIPICALÓRICA 3

FRESCO + SALVAJE

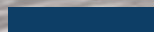


Calamar

ESPECIE CALAMAR <i>Loligo vulgaris</i>	PREPARACIÓN Guisado/Frito Plancha/Guiso	TAMAJO 1	ZONA PESCA Costa argentina y marroquí
ARTE DE PESCA Arrastre	ALIMENTACIÓN INFANTE 4	OMEGA 3 2	DIETA HIPICALÓRICA 3



www.opf4.com



Unión Europea

Fondo Europeo Marítimo y
de Pesca (FEMP)



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DO MAR

Consello Gallego de Pesca