

## 2. EL TRABAJO EN LA COCINA

### 2.1 Criterios previos

Antes de preparar el pescado fresco en la cocina hay que tener en cuenta la receta que se va a aplicar, si bien algunos de los pasos que hay que dar son comunes a todas las formas y métodos culinarios. En cualquier caso, aunque no se vaya a cocinar en el mismo día, es necesario llevarlos urgentemente a cabo.

Preparar bien el pescado fresco es tan importante como la forma y método culinario y la propia receta, no sólo ya para evitar problemas sanitarios, sino para obtener la mejor respuesta gastronómica. Este trabajo se va a ver recompensado en la presentación del producto en la mesa.

### 2.2 Preparación antes de cocinar

A continuación se explican los pasos que hay que dar con el pescado antes de empezar a cocinar, si es que no han sido llevados a cabo por el pescadero o si llegan a la cocina enteros. El orden en que están expuestos es el orden lógico de trabajo. No conviene alterarlos, por las razones que se dan en cada uno de ellos.

## Pescados

### ■ Escamado

La eliminación de las escamas es una operación necesaria, ya que no constituyen alimento alguno y se consideran defecto físico comercialmente hablando, impresentables en el plato. Molestan en la boca e indican que la preparación del pescado no ha sido buena. Sólo se salvan las sardinas, cuando se asan a la brasa, en las fiestas camperas. Todos los pescados tienen escamas, incluso las anguilas, aunque no se vean. Las hay de muy distintas formas y tamaños.



Se aconseja realizar esta operación en primer lugar, para evitar que se peguen a la carne, lo que es bastante fácil que ocurra. La forma de hacerlo es conocida por todos. Hay una herramienta muy útil que puede encontrarse en cualquier ferretería, que no es otra cosa que un doble peine, de dientes grandes y un mango. Esta herramienta, aparte de desescamar bien evita que las escamas salten por el aire. La operación también se puede llevar a cabo con un cuchillo, mejor dentado, pero se corre el riesgo anterior. De no tenerse a mano la herramienta citada, también se puede desescamar dentro de una bolsa de plástico para evitar que las escamas salten por el aire.

Para realizar un escamado perfecto hay que tener en cuenta determinadas partes del pescado donde la operación puede dificultarse u olvidarse, tales como la nuca, detrás de las aletas y al final de la cola.

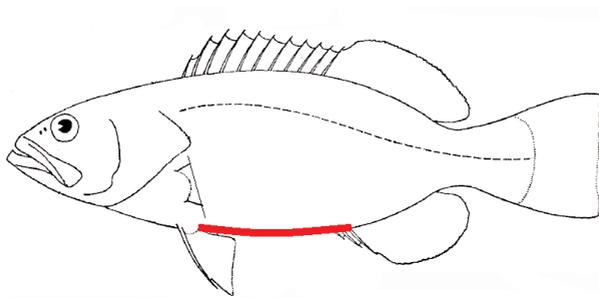
### ■ Desangrado

El desangrado, para ser perfecto, es una operación que debería hacerse cuando el pescado está vivo, pero esa circunstancia es difícil que pueda darse. Para llevarlo a cabo se deben eliminar las agallas, equivalentes a nuestros pulmones, que es por donde pasa toda la circulación de la sangre del animal. Al eviscerar, indudablemente, también se consigue un buen desangrado.

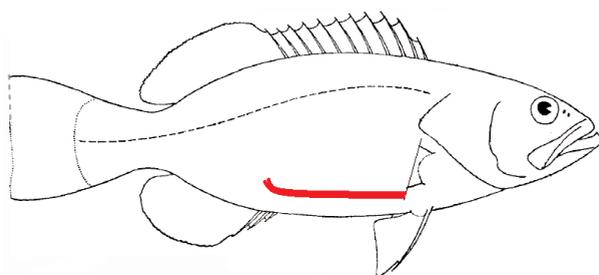
De no hacerse bien, aparte de que la sangre acelera la descomposición del pescado, aparecen coágulos y se genera manchas marrones en la carne del pescado al cocinarlo, especialmente notables en el pescado blanco.

### ■ Eviscerado

Es la operación que consiste en eliminar las vísceras del pescado, para lo cual se hace preciso abrir el vientre, operación que habitualmente se realiza mediante un corte, con cuchillo o tijeras, que se inicia en el ano y termina cerca de la cabeza, a lo largo de la línea ventral. La industria está desarrollando actualmente maquinaria que elimina las vísceras, mediante una aspiradora por vacío, por la boca, sin tener que practicar ningún corte en el vientre, con lo cual la presentación del pescado va a mejorar bastante.



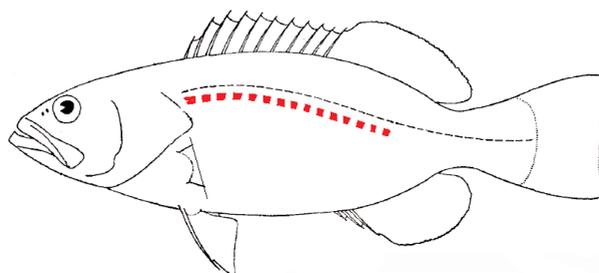
A propósito de lo anterior, hay una variante que consiste en abrir el vientre por un costado, mejor el derecho, en vez de por la línea media ventral, para poder presentar el pescado cocinado entero en el plato, con la cabeza hacia la izquierda, dejando el corte al otro lado. Esto no sirve naturalmente para los pescados planos.



Vísceras son todas las cosas que no nos interesan para cocinar en ese momento. Sin embargo hay que tener en cuenta que hay cuatro vísceras que son interesantes y que a la hora de eviscerar hay que tratar con cuidado para no romperlas. Nos referimos a las huevas y lechecillas (de todos los pescados), el hígado (del rape y otros) y la vejiga natatoria (de los pescados de escama de tamaño medio y grande). La buena cocina española hace muchas cosas con ellas.

Otro detalle que se le pasa por alto a casi todo el mundo, incluidos algunos profesionales de la restauración, es el no olvidar la eliminación del riñón. El riñón, al igual que la sangre, al estar presente en el pescado acelera sustancialmente la alteración del pescado.

El riñón, a diferencia de los mamíferos, está bastante escondido, lo que explica que muchos se olviden de él, a la hora de eviscerar. Está situado debajo de la espina central (columna vertebral), cubierto por una piel translúcida que permite adivinarlo. Es habitualmente de color rojo oscuro y parece sangre coagulada. Basta con cortar esa piel y eliminarlo bajo el grifo con la punta de un cuchillo.



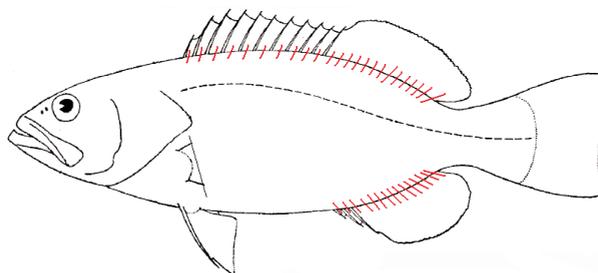
## ■ Lavado

Si bien las operaciones anteriores se suelen llevar a cabo con asistencia constante de agua, una vez terminadas es aconsejable hacer un lavado profundo del pescado y colocarlo posteriormente en algún recipiente adecuado, para que gotee. Sobre esta operación conviene decir que el agua de mar es la más adecuada para lavar el pescado, mejor que la dulce. Claro está, no todo el mundo la tiene a su disposición.

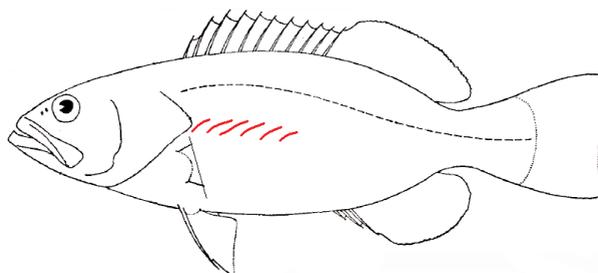
## ■ Eliminación de espinas y piel

La eliminación de las espinas es una operación ocasional, dependiente del plato que se quiera preparar o de los comensales a los que va dirigido. Si la receta así lo exige, o si se pretende cocinar para niños, ancianos o para gente que no tiene mucha experiencia comiendo pescado, ahí van una serie de recomendaciones.

Para eliminar todas las espinas de un pescado hay que hacer fileteado completo. No hay otra manera. Aun así, todavía quedan algunas cosas por hacer. La espina central no ofrece ningún problema por su tamaño y localización. Algo más complicado es eliminar las espinas que sirven de base a todas las aletas. Si estas últimas están eliminadas no hay peligro, aunque siempre es aconsejable dar un repaso con los dedos para comprobarlo.



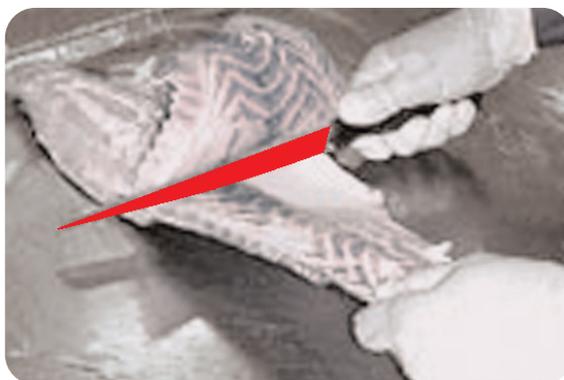
Atención especial merecen unas espinas que están en la mayoría de los pescados blancos, asentadas en la línea media del filete, en el primer tercio del mismo, cercanas a la cabeza. No suelen ser importantes, pero en cualquier caso molestas para los grupos de personas citados anteriormente. La forma de eliminarlas es practicando un corte en forma de V, en la zona donde se alojan. Lamentablemente el filete queda en cierto modo mutilado, aunque seguro.



Sobre la piel, antes de eliminarla, conviene conocer varias cosas. La piel, si bien tiene muchos detractores, también tiene muchas virtudes señalándose, entre otras, las diez siguientes.

- Es un alimento recomendable por los nutrólogos
- Alberga de forma natural ácidos grasos Omega-3
- Protege la forma del producto durante el cocinado
- Evita que se escapen los jugos y sabores durante la preparación culinaria
- La piel, aunque no se coma, proporciona un aspecto más atractivo a las comidas
- Los colores que tienen muchos pescados justifican su presencia
- Eliminándola después de cocinar, la presentación de la carne es mucho mejor
- Une y da cuerpo a las salsas de forma natural
- El "pil-pil" no existiría sin ella
- Con la piel se hacen unos fenomenales chicharrones

No obstante lo anterior, para eliminarla es necesaria una cierta maestría, no muy difícil de lograr. Basta con disponer de un cuchillo de tamaño medio, bien afilado. Para ello, colocar el filete de pescado encima de una tabla, con la piel boca abajo, cogiendo la punta con la mano izquierda -los zurdos al revés- y el cuchillo con la derecha. Se hace un corte inclinado por la misma punta, iniciando la operación con vaivenes del cuchillo de izquierda a derecha, mientras se tira simultáneamente de la cola hacia atrás con la mano izquierda.



### ■ Despieces y troceados

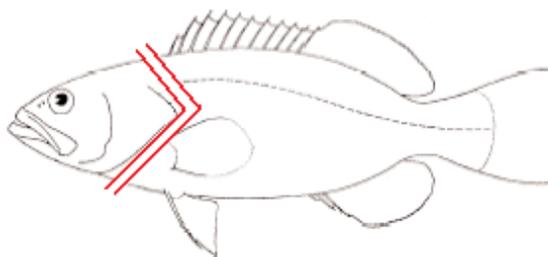
Son innumerables los despieces y troceados que se suelen practicar en los pescados, si bien estos son más frecuentes y están mejor tipificados en los pescados congelados. No obstante, aquí se contemplan algunos:

### *Aleta*

Cualquier aleta del pescado. Sólo se comercializan las de algunos tiburones, pero en España no se consumen. Es un plato muypreciado en países asiáticos. Muchas organizaciones y países están tratando de que se prohíban para evitar la extinción de las especies y la crueldad con que se practica en algunas pesquerías.

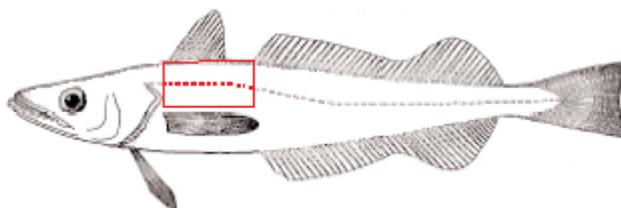
### *Cabeza*

A muchos consumidores les parecerá extraño, se trata de un corte exquisito, que requiere cierta maestría para aprovecharlo en el plato adecuadamente. Las cabezas de merluza, bacalao y otros pescados blancos grandes son más apropiadas y conocidas. A veces la cabeza se corta con un trozo de cogote, con lo cual la ración queda más completa. Es una comida de sibaritas, muy venerada en el País Vasco y Galicia.



### *Centro*

Por centro se entiende la porción más carnosa y voluminosa del pescado que arranca en el cogote y suele terminar a la altura del ano. Lleva la espina central y la piel, pero no la ventresca.



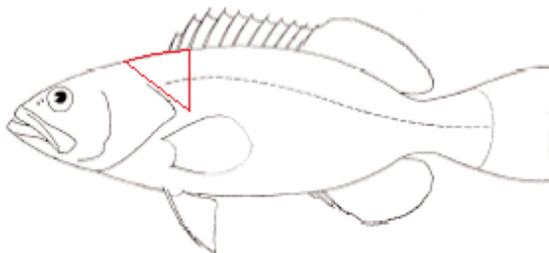
### *Cococha*

Esta delicia se encuentra situada entre las dos mandíbulas del pescado. Realmente son dos musculitos paralelos que mueven la lengua y ayudan a ingerir la comida. Para muchos es la mejor pieza del pescado.



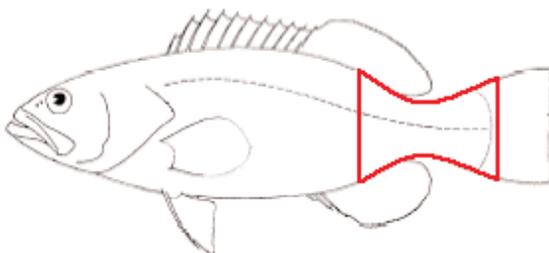
### *Cogote*

Se trata también de una de las partes del pescado con la mejor carne, en cualquier pescado. Empieza detrás de la cabeza y se obtiene haciendo corte triangular, inclinado, para evitar incluir las aletas. Puede formar parte del corte de la cabeza y del collar, según gustos y preparaciones. Suele llevar la piel.



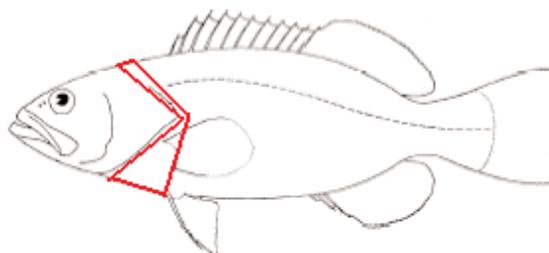
### *Cola*

Es la parte maciza del pescado, que empieza a continuación del tronco, desde el ano hasta el final del cuerpo. Suele llevar la piel. La aleta suele recortarse o eliminarse por completo. Es la pieza que más seguridad ofrece para la comida de niños y ancianos ya que no tiene espinas, salvo la principal.



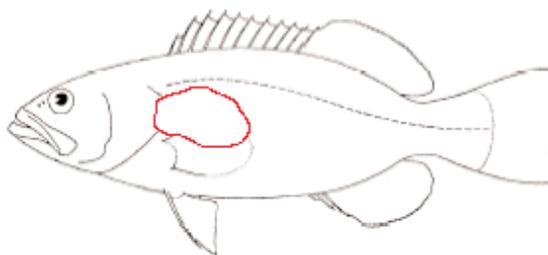
### *Collar*

El collar, que también se denomina ala, es una pieza que, como la cabeza, es cosa de sibaritas y conocedores del pescado. El collar es la suma del cogote y parte de la ventresca. Tiene los huesos y la base de la aleta pectoral. Debe de proceder de pescado muy fresco, ya que es la primera parte que se deteriora.



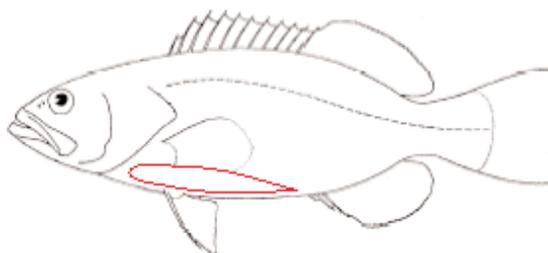
### *Hígado*

Tiene escaso interés general, si bien la nueva cocina se interesa por incorporarlo a su oferta. Los más conocidos son los del bacalao, casi imposibles de conseguir en España y los del rape (grande y de color blanco), presentes en la mayoría de nuestros mercados.



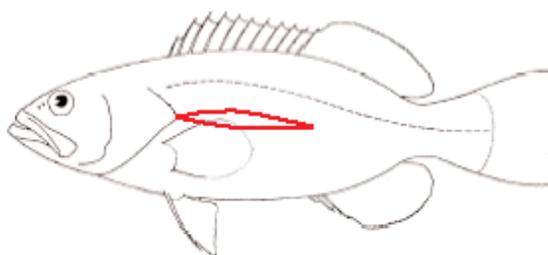
### *Hueva*

Constituye la puesta madura sin fecundar de la hembra. Es una pieza doble, de colores hermosos, muy nutritiva y muy difícil de obtener del pescado sin romperla. En algunas especies, como la solla, suele pesar la tercera parte del cuerpo.



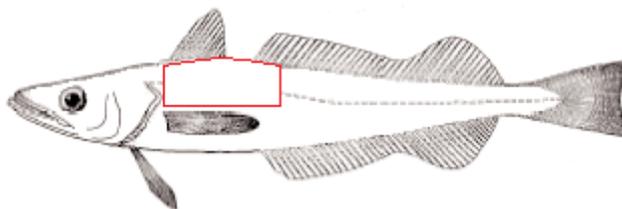
### *Lehecilla*

Constituye el material maduro reproductor del macho. Es una pieza doble, de color blanco fácilmente extraíble. Tiene escaso interés popular, si bien es una buena materia prima para preparar salsas.



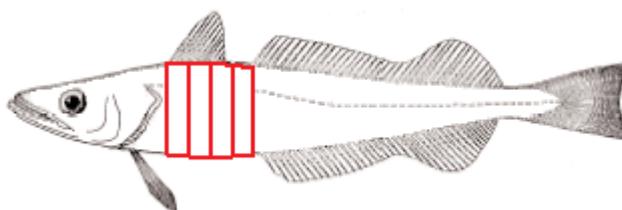
### *Lomo*

Por lomo se entiende la porción más carnosa y voluminosa del pescado que arranca en el cogote y suele terminar a la altura del ano. No lleva ni la espina central, ni la piel, ni la ventresca.



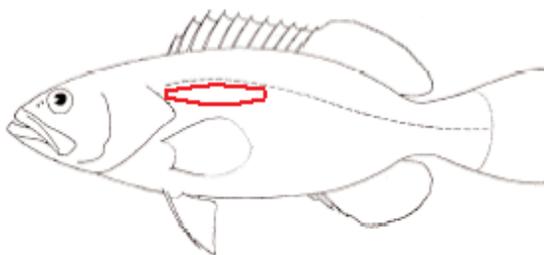
### *Rodaja*

Es la pieza más conocida y popular del pescado. Puede ser obtenida a partir de cualquier parte del cuerpo. Lleva incorporada la piel y la parte correspondiente de la espina central.



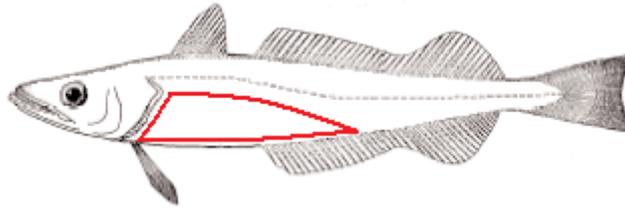
### *Vejiga natatoria*

Es una pequeña bolsa carnosa de estructura muy dura, situada y fija a la espina central, que le sirve al pescado para mantenerse a flote a cualquier profundidad sin esfuerzo. Tiene escasísimo interés popular, por desconocida. La nueva cocina se empieza a interesar por ella. En Asia es muy venerada. Con ella se pueden preparar buenos chicharrones.



### *Ventresca*

También llamada mendresca, constituye la pared del vientre del pescado. Pieza muy delicada ya que es por donde empieza alterarse el pescado. La más preciada es la de los túnidos, especialmente la del Bonito del Norte. Por su finura, su contenido en grasa y su color blanco, puede que sea uno de los manjares más privilegiados que nos ofrece la mar.



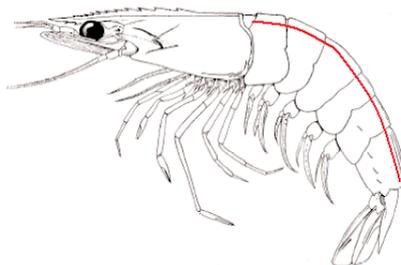
## Crustáceos

### ■ Eviscerado

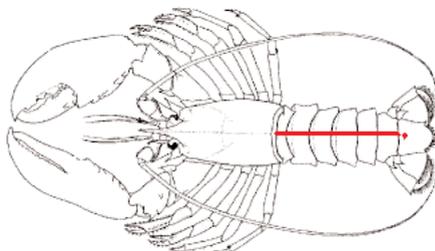
Poco hay que eviscerar en estos mariscos, ya que, quitando la cáscara, se come casi todo, al menos en España. Es más, en algunos de ellos, las vísceras constituyen su principal atractivo, caso de la centolla y de la nécora, sin olvidar las huevas o “corales” de la langosta y bogavante.

Lo único que se debe eliminar, dicho sea de paso, son las agallas, cosa que casi nunca se hace. En los crustáceos redondos (que no tienen cola), una vez separada la tapa de la cabeza, encontraremos unas láminas pegadas a ambos lados del “pecho” carnoso del animal, de color marrón a gris claro, ásperas, que se separan fácilmente arrancándolas con los dedos. Sólo se puede hacer después de cocido el producto. La presentación en el plato mejora considerablemente.

Otra víscera que puede o debe ser eliminada y en la que casi nadie suele reparar, es la “vena” que recorre el lomo de los crustáceos con cola, que no es otra cosa que la tripita final del aparato digestivo y que en algunas ocasiones suele tener arena. Su presencia no tiene mayor importancia, pero hay quienes prefieren eliminarla. En los langostinos es muy fácil de quitar, una vez cocidos y pelados, levantando la parte superior del lomo, retirando esa carne, donde se pone al descubierto esta venita. De esta manera es muy fácil de eliminar, bajo el grifo, con ayuda de un cuchillito romo.



En el bogavante y la langosta puede usarse una terminal del cuerno o antena, pinchando el orificio del ano, girándolo y tirando para extraerla.



### ■ Limpieza y lavado

Algunos de estos mariscos suelen tener algas, arena y barro pegados al caparazón, por lo que procede una buena limpieza y posterior lavado. Se puede utilizar un cepillo para facilitar la labor.

### ■ Eliminación del caparazón

El caparazón suele eliminarse en contadas ocasiones ya que su vistosidad, después de cocido, es uno de los elementos más atractivos del marisco. Donde más se aplica esta operación es en el caso de las gambas y los langostinos, operación que puede hacerse antes o después de cocido.

### ■ Despieces y troceados

Son poco frecuentes ya que quien trocea es habitualmente el propio comensal en la mesa, constituyendo un placer adicional del festín. No obstante los crustáceos con cola grande se suelen partir longitudinalmente en dos mitades para acceder a la carne, ya que es muy difícil hacerlo en la mesa. En otros casos se presenta la cola ya eliminada del caparazón. En los crustáceos sin cola, especialmente los grandes, se presenta la tapa de la cabeza, con su contenido visceral, por otro lado el pecho cortado en porciones individuales y las patas aparte, debidamente martilleadas para facilitar su degustación.

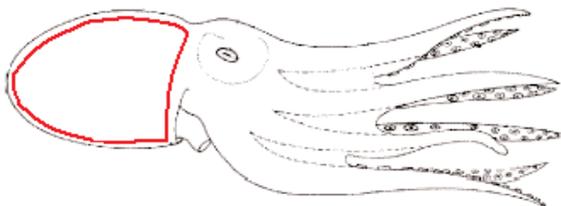
## Moluscos

### ■ Eviscerado

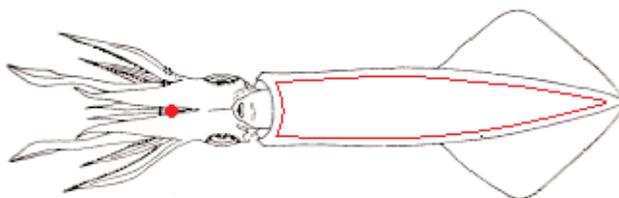
Al igual que en los crustáceos, hay pocas vísceras que eliminar, ya que forman parte de su buen sabor y de su parte comestible. No obstante, se señalan algunas.

## Moluscos - Cefalópodos

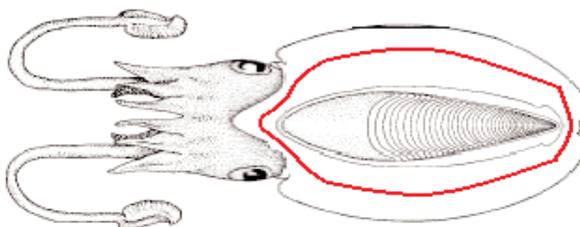
En el pulpo, es aconsejable eliminar el contenido visceral, situado dentro de la cabeza. Sólo hay que darle la vuelta y se eliminan con las manos.



En el calamar, los chipirones no suelen ser eviscerados. En las tallas grandes, una vez separadas las patas se procede a la eliminación de las vísceras (tripas y pluma) situadas dentro del tubo. Hay que tener en cuenta que la bolsa de la tinta está entre ellas, por si se quiere reservar para cocinar después. La mejor manera de concluir el eviscerado es dando la vuelta al tubo, como un calcetín, y eliminando los restos adheridos debajo de un grifo. Lo mismo reza para la pota.



En el choco, las tallas más pequeñas, los choquitos, sólo se evisceran eliminando la concha, que tiene forma de barquito, calcáreo y blanco. Si son grandes, hay que eliminar todo su contenido intestinal, con excepción de los huevos y de la bolsa de tinta, que por cierto es más abundante que la del calamar.



## Moluscos - Bivalvos

En los bivalvos tampoco es necesario eviscerar. Solamente en el caso del mejillón hay que proceder a eliminar las “barbas”, que son unas cuerdas que parecen esparto y que fabrica el animal para fijarse al medio donde vive.

### ■ Eliminación de la concha

La concha no suele eliminarse salvo en el caso de presentar sólo la vianda. Sólo hay que tener en cuenta no cortar esta al abrirla, ya que se pierden jugos y desmerece mucho la presentación. Para ello hay que cortar solamente los músculos laterales que hacen que las conchas estén apretadas, mediante un cuchillo pequeño, de hoja fina, muy afilado.

### ■ Limpieza

Sólo es necesario un lavado externo, para eliminar restos de arena y algas, especialmente en el caso del mejillón.

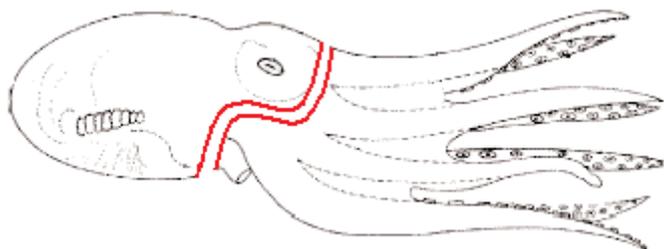
### ■ Lavado

El lavado es, en este caso, una labor complementaria de la anterior, que puede o debe realizarse conjuntamente.

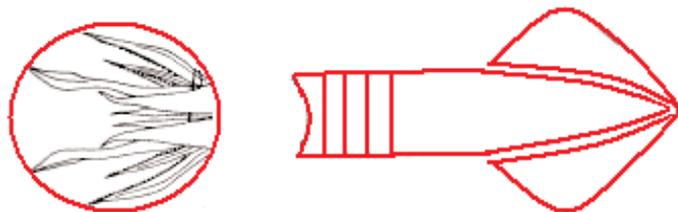
### ■ Despieces y troceados

Los cefalópodos admiten algunos despieces y troceados como se indica a continuación.

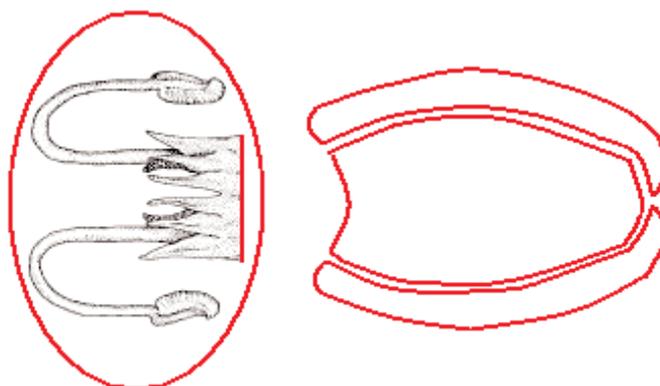
En el caso del pulpo sólo se suele presentar eliminando la cabeza, presentación que recibe el nombre de “bailarina”.



En el caso del calamar se presentan varias alternativas: el despiece habitual consiste en separar las alas, las patas y el tubo, que puede ir entero o en anillas o tiras. Lo mismo reza para la pota.



En el caso del choco el despiece habitual consiste en separar las alas, las patas y el cuerpo, que al no tener forma de tubo, se presenta en forma de planchas y/o tiras, también llamadas rabas.



Los bivalvos no suelen despiezarse, salvo la eliminación de la concha o conchas, para la presentación en vianda o carne.

## 2.3 Conservación doméstica

Dos son las cosas que hay que tener muy presentes en la conservación del pescado y marisco frescos en casa: la limpieza, la temperatura y la humedad del entorno donde se practique, que es habitualmente nuestra nevera doméstica.

Nada en contra de las neveras domésticas, pues gracias a ellas podemos comer buen pescado, pero hay que tener en cuenta que nos pueden plantear algunos problemas.

Las neveras han de estar bien limpias, ya que, de lo contrario, podemos tener una fuente de contaminación garantizada, no sólo la del pescado sino de la del resto de los alimentos almacenados.

Las neveras no garantizan la temperatura de conservación por el hecho de abrir la puerta, colocar el pescado y cerrarla. Si la nevera está muy llena, si se abre muchas veces la puerta, si se meten alimentos calientes, no pueden conservar adecuadamente, cosas que lamentablemente pueden ocurrir con bastante frecuencia.

Es conveniente tener un termómetro dentro de ella para ver como esta le temperatura en su interior. El pescado, como el resto de los alimentos perecederos, debe ser conservado entre 0° y +4°C. Si es más alta, hay que regular el termostato para bajar la temperatura y si no se puede bajar más es que estamos pidiendo al pobre electrodoméstico más servicios de los que puede dar.

El tercer aspecto, la humedad del ambiente donde se conserva, es muy importante en el caso del pescado. Es la humedad quizás, el “enemigo invisible” que más amenaza su conservación, mucho más que en la carne.

Sin entrar en detalles, todos nosotros estamos acostumbrados a ver pescados y mariscos en los expositores de muchos restaurantes, con la superficie seca, oscurecida, con tintes pardos, lo que significa que el pescado se está deteriorando y secando, por falta de humedad.

Nuestras neveras, y especialmente las “no frost”, de nuevo nada en contra de ellas, secan el pescado y por lo tanto hay que hacer todo lo posible para que esto no ocurra. Lo más simple es envolver el pescado en una lámina plástica de aluminio para evitarlo.

Mejor aún es, lo que se recomienda especialmente desde este Manual, envolver el pescado en un paño limpio, empapado en agua y dejarlo así en la nevera. Si se seca, volver a mojarlo otra vez. Remedio mágico.

## 2.4 Orientación culinaria

Finalmente, también es preciso tener en cuenta el destino culinario que se pretende hacer con la compra.

Sin entrar en detalles ni en recetas concretas, que no son el objeto de este manual, los productos del mar pueden cocinarse de las siguientes maneras, teniendo en cuenta la temperatura aplicada:

### De 70°C a 100°C

Temperaturas exclusivas para trabajar con agua o vapor de la misma.

## **Cocido al vapor**

Es un método que se aplica básicamente en la restauración y escasamente en la cocina doméstica. El pescado sólo tiene contacto con el vapor que se genera en el recipiente, aislado del fondo mediante una parrilla. El pescado adquiere muy buena presentación y si se hace con cuidado, la piel queda íntegra. Los jugos permanecen en el interior de la carne.

El método no genera sabores nuevos que no tenga ya el producto. Sólo pretende coagular, cocinar las proteínas, fenómeno que empieza a producirse a partir de los 68°C.

## **Cocido en vapor y agua o pochado**

Es una variante del anterior, pero la operación se realiza con el producto sumergido en el agua. Este procedimiento permite añadir al agua de cocción toda clase de ingredientes y especias que favorezcan el resultado deseado. La cocción permite un seguimiento de la operación más exacto y seguro, ya que cuando el agua se pone a hervir, la única variante son los minutos a aplicar.

Hay muchos partidarios, y no están nada equivocados, de no permitir que el agua hierva, prefiriendo mantenerla a una temperatura de unos 80°C a 90°C, aunque la cocción tarde más tiempo. Esa temperatura es la que los franceses llaman "l'eau qui rire" (el agua que ríe). Este sistema evita que se rompa la piel e incluso si es muy violento, el propio pescado. La cocción violenta y prolongada conduce a que se pierdan los jugos y sabores del producto.

La cocción sin que el agua llegue a hervir permite mantener el pescado cocido caliente, sin peligro a que se pase, teniéndolo listo para cuando tenga que ser servido.

Este procedimiento es ideal para pescados blancos.

## **De 100°C a 180°C**

En este régimen de temperaturas ya se producen cambios de sabor y olor importantes, decisivos en el intento de alcanzar el éxito de la preparación.

## **Guisos de superficie y horneados**

Si bien los guisos de superficie y horno se llevan a cabo a unas temperaturas altas, los guisos, acompañados de guarniciones (verduras, patatas y otros ingredientes como caldos, vinos, especias, etc) nunca llegan a alcanzar temperaturas superiores a los 130°C / 140°C en su interior. Asimismo, el valor nutricional apenas se pierde. El calor por convección, tiene una trayectoria vertical y la superficie nunca llega a gratinarse o tostarse.

Este tipo de preparaciones se parece bastante a los cocidos, si bien el conjunto de los materiales de acompañamiento citados amplían el abanico de sabores y sensaciones de una manera sorprendente. En España y prácticamente en todo el Mediterráneo europeo, hay una gran dedicación a estos desarrollos.

### **Asado al horno**

El asado al horno es una variante de la anterior, si bien el calor se produce por irradiación y funciona en todos los sentidos. Las temperaturas en el interior del recipiente suelen ser sin embargo muy próximas a las citadas antes. Eso sí, la preparación se termina antes, pues al calor llega por todas las partes. Es tan popular como el anterior y obliga a estar más vigilantes que en los guisos de superficie, a la vista, ya que el menor descuido arruina la operación.

Es de aplicación en toda clase de pescados y mariscos, especialmente los azules.

### **Fritura superficial o salteado**

Es una operación también más de restauración que doméstica, que consiste en una aplicación, valiente y rápida, con escasas grasas en el recipiente, a altas temperaturas y poco tiempo. Estos dos aspectos, alta temperatura (180°C / 200°C) y poco tiempo, proporcionan sabores muy acentuados (procedentes de la superficie tostada) mientras se mantienen los sabores y jugos crudos de su interior. Eso sí, hay que hacerlos y comerlos inmediatamente.

La aplicación es la misma que la anterior.

## **De 180°C a 360°C**

### **Fritura profunda**

La fritura profunda requiere sabiduría y maestría, generosidad en la cantidad de aceite a utilizar, de oliva mientras se pueda. Constituye la preparación culinaria que más fama ha dado al pescado en nuestro país y probablemente la que genera los más diversos sabores texturas y placeres.

Freir bien el pescado, aparte de los comentarios anteriores, consiste en el equilibrio de la temperatura del aceite y el tiempo de fritura. Ello proporciona una superficie seca, crujiente, y un interior húmedo y jugoso.

El aceite de oliva empieza a quemarse a los 180°C y termina quemándose a los 190°C en poco tiempo. Freir bien se produce con la mayor temperatura y el menor tiempo posible. Para hacer una buena fritura profunda, es necesario que el aceite cubra holgadamente el pescado.

La fritura profunda obliga a proteger y recubrir toda la superficie del pescado con panes rallados, huevos batidos, rebozados de innumerables composiciones, algunos de los cuales también aportan sabores al producto acabado.

Puede aplicarse a todo tipo de pescados menudos, no PEZQUEÑINES, o bien a troceados de pescados de mayor tamaño.

### **Grill**

El grill, no deja ser una variante de horno, en versiones de abierto y cerrado, donde la diferencia estriba en la mayor capacidad de generar rápidamente calor que los tradicionales, lo que permite una cocina rápida, con más sabores y presentación. Es una herramienta casi exclusiva de pescados grasos. La temperaturas habituales oscilan entre 250°C a 300°C.

### **Plancha**

La plancha permite una cocina rápida, sabrosa donde las haya, donde se produce un contacto rapidísimo entre la superficie del pescado y la superficie calefactora. Ello da unos olores y sabores muy acentuados y muy requeridos por nuestros paladares.

La plancha ha de ser valiente, violenta y rápida. La temperatura ideal de trabajo es unos 350°C o más incluso. Es aconsejable lubricar la superficie con un aceite, para evitar quemaduras en la superficie del producto y limpiar rápidamente los elementos quemados con una espátula, que dan sabores amargos y llegan a ser tóxicos.

La plancha funciona muy bien con pescados azules y grasos.

## **Sorpresas, causas y remedios**

### **■ En los cocidos y pochados**

Si la carne se deshace en el recipiente o si se rompe al sacarla de él es que se ha cocido demasiado. Si la carne está dura, aún falta un poco. Hay que comprobar el punto, presionándola con un tenedor. Cuando se quede la huella de la cuchara ya está listo. Si la huella desaparece rápidamente, hay que cocer un poco más.

### **■ En los salteados**

Si la carne tiene sabor a quemado es que se ha cocinado muy violentamente o durante mucho tiempo. Si se usa mucha temperatura la carne queda firme y jugosa. Si se cocina mucho tiempo, se seca y se deshace. Si la carne está dura, aún falta cocinado. Si la carne se deshace o se rompe, es que se ha cocido demasiado.

### ■ En las frituras profundas

Al tener que recubrir el pescado para freírlo, si esta cubierta no es crujiente es que la temperatura del aceite era baja o el tiempo empleado insuficiente. Si la cubierta está dura o acartonada hay que añadir más líquido. Si la carne del pescado esta seca, es que se ha frito demasiado tiempo, o que no estaba bien rebozado, o que el rebozado se separó por no estar firmemente adherido al pescado. Si aparece un sabor rancio, ver si el aceite estaba envejecido o el pescado no muy fresco. Si el pescado se rompe al echarlo a la sartén, es que el rebozado no se adhirió al producto adecuadamente, o que no estaba totalmente rebozado, o que se ha frito demasiado tiempo.

### ■ En los guisos y asados

Si el pescado está seco o se deshace, es que se ha cocinado demasiado o a muy alta temperatura. Si tiene un sabor a quemado es que la costra está excesivamente tostada. Se puede evitar, protegiéndolo con una lámina de aluminio durante la preparación.

### ■ En el grill

Si la superficie no está crujiente, o el grill no tiene la potencia adecuada o el tiempo de preparación fue escaso. Si el pescado se deshace es que se ha cocinado demasiado. Si tiene sabor a quemado, o se ha cocinado demasiado tiempo o el aparato era demasiado potente.

### 3. TALLAS MÍNIMAS DE LOS PRODUCTOS DE LA PESCA

A cierre de esta edición la normativa comunitaria y nacional aplicable a los productos pesqueros es la siguiente:

- Real Decreto 560/1995, que establece las tallas mínimas de determinadas especies pesqueras.
- Reglamento (CE) nº 1967/2006 del Consejo, de 21 de diciembre de 2006, relativo a las medidas de gestión para la explotación sostenible de los recursos pesqueros en el Mar Mediterráneo y por el que se modifica el Reglamento (CEE) nº 2847/93 y se deroga el Reglamento (CE) nº 1626/94.
- Reglamento (CE) nº 850/98 del Consejo de 30 de marzo de 1998, para la conservación de los recursos pesqueros a través de medidas técnicas de protección de los juveniles de organismos marinos.
- Reglamento (CE) nº 520/2007 del Consejo, de 7 de mayo de 2007, por el que se establecen medidas técnicas de conservación de determinadas poblaciones de peces de especies altamente migratorias y por el que se deroga el Reglamento (CE) nº 973/2001.
- Reglamento (CE) nº 643/2007 del Consejo, de 11 de junio de 2007, por el que se modifica el Reglamento (CE) nº 41/2007 en lo que se refiere al Plan de recuperación para el atún rojo recomendado por la Comisión Internacional para la Conservación del Atún Atlántico.

## ANCHOA HORNEADA CON VINAGRETA DE TOMATE A LA ALBAHACA

Receta para 4 personas

GRADO DE DIFICULTAD MEDIO

### INGREDIENTES

8 anchoas frescas  
2 tomates maduros  
50 g de sal  
2 dl de vinagre  
1 dl de limón  
1 dl de aceite de albahaca  
Pan tostado

### PREPARACIÓN

Limpiamos bien las anchoas. Le quitamos las espinas y dejamos los dos filetes. Horneamos la anchoa con un chorro de aceite de oliva virgen extra durante 3 minutos a 160°.

Preparamos un marinado de limón, vinagre y sal e introducimos en él los filetes de anchoa durante 4 h. Aparte hacemos una vinagreta de tomate: pelamos el tomate, le quitamos las pepitas, lo cortamos en cuadritos y le añadimos el aceite y un poco de albahaca picada con un poco de sal. Montamos el plato: hacemos unos cilindros con las anchoas y colocamos uno enfrente del otro, rellenamos con la vinagreta de tomate y ponemos unos crujientes de pan tostado arriba.



