

“Monkfish” al Horno

Tiempo de preparación: 5–10 min · Tiempo de cocción: 18–20 min · Total: aprox. 30 minutos · 4 Porciones

Ingredientes

- 1 libra de filetes de “monkfish”
- ½ cda. de sal
- ¼ cda. de pimienta
- 4 cdas. de zumo de limón (fresco es mejor)
- 1–2 dientes de ajo picado
- 4 cdas. de caldo de vegetales, vino blanco, vinagre de vino blanco o agua
- 2 cdas. de perejil fresco sin tallos, picado ligeramente o 2 cucharaditas de perejil seco (opcional)
- 6–8 cdas. de mantequilla, margarina o aceite de oliva

Instrucciones

1. Caliente el horno a 425°F por adelantado. Cubra con papel de aluminio una bandeja de hornear con bordes. Alternativamente, utilice rocío vegetal (cooking spray) en vez del papel de aluminio.
2. En un tazón, bata todos juntos al zumo de limón, el ajo, el vino y el perejil.
3. Coloque el pescado en la bandeja. Haga pequeñas incisiones a lo ancho. Espolvoree con sal y pimienta.
4. Coloque rodajas de mantequilla de ¼” de ancho sobre cada filete.
5. Riegue la mezcla del jugo de limón sobre el pescado.
6. Hornee or 15 minutos. Recoja y esparza los jugos sobre el pescado (esto ayuda a saturar el pescado de ricos sabores).
7. Hornee de 3 a 5 minutos adicionales.

Notas: El tiempo de cocción varía de acuerdo al tamaño de los filetes. El pescado debe deshacerse fácilmente y adquirir un color blanco opaco. Debido a la cantidad de líquido en esta receta, no debe preocuparse de cocinar de más el pescado. Sugerimos que, por las dudas, cocine a más tiempo pues esto puede mejorar el sabor y hacer el pescado más tierno. Esparza los jugos sobre el pescado nuevamente al servir y conserve las sobras con todos los jugos al guardar.



El “Monkfish” del Golfo de Maine

es un pez de carne blanca y firme que procede del Golfo de Maine. Se le califica como “langosta de los pobres” pues su carne dulce y firme es similar al sabor y la textura de la langosta. Como es un pescado de textura firme, el “monkfish” es adecuado para marinar y asar a la parrilla.



Croquetas de Merluza

Tiempo de preparación: 5–10 min · Tiempo de cocción: 18–20 min · Total: aprox. 30 min · 4 Porciones

Ingredientes

- 1 libra de filetes de merluza
- 1 libra de patatas peladas (o sin pelar pero bien lavadas) cortadas en trozos
- 1 cebolla pequeña o mediana amarilla o roja finamente picada
- 1 pimiento rojo o verde finamente picado
- 8 onzas de mantequilla en barra
- 1 huevo
- Mezcla de su sazón en seco preferida (adobo de pescado hecho en casa, adobo comercial, “xawaash”, Old Bay®, piri piri, etc.)
- Aceite para freír

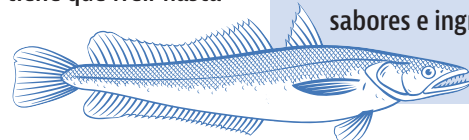
Instrucciones

1. Llene una cacerola con algunas pulgadas de agua y derrita media barra de mantequilla en ella.
2. Añada los filetes de merluza y hierva/ caliente al vapor hasta que se empiece a separar. Cuando esté listo, escurra, desmenuce, y ponga aparte. Añada el resto de la mantequilla sobre el pescado.
3. Hierva las patatas hasta que se ablanden. Escúrralas y májelas a continuación.
4. Saltee la cebolla y el pimiento.
5. Mezcle las papas, la cebolla, el pimiento y el huevo con el pescado.
6. Con las manos enguantadas, amase todos los ingredientes y forme en varias croquetas redondas y aplanadas. Espolvoree con la sazón.
7. Caliente el aceite en una plancha de cocinar o una sartén (preferiblemente de hierro fundido si no tiene plancha) a temperatura alta. Coloque cuidadosamente las croquetas y voltee cuando estén doradas de un lado. Todo está cocido así que solamente tiene que freír hasta que el exterior se tueste.



La merluza (blanca) del Atlántico

ha sido un alimento esencial para las familias de pescadores de Maine por muchos años. Con un perfil de sabor parecido al del eglefino (haddock), la merluza es un pescado blanco y desmenuzable que empareja bien con un sinnúmero de sabores e ingredientes.



Notas: Aunque las croquetas de pescado y patatas son platos tradicionales de Nueva Inglaterra que se usa para extender la proteína en un plato nutritivo y económico, puede mejorar el sabor con su propia sazón y otros ingredientes. Si le añade vegetales adicionales, asegúrese de cortarles finamente y escurrir para sacarle el máximo de humedad.

Tacos de Pescado de Bacalao (“Pollock”)

Tiempo de preparación: 5–10 min · Tiempo de cocción: 18–20 min · Total: aprox. 30 min · 4 Porciones

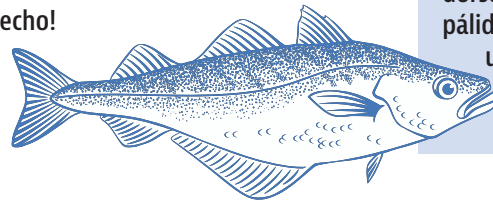
Ingredientes

- 1 libra de filetes de bacalao
- chiles en polvo u otra mezcla para sazonar tal como adobo, sazón, Tajín®, etc.
- aceite de cocinar
- zumo de lima (lime)
- tortillas de harina, de maíz o “taco shells”
- Aderezos al gusto: repollo picado, lechuga, cebollas, aguacate, guacamole, frijoles, maíz, salsa, crema agria, cilantro, mango picado, arroz, queso rallado—¡las opciones no tienen fin!



Instrucciones

1. Lave y seque el pescado. Espolvoree con la sazón.
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente o de hierro fundido y ponga a dorar el pescado. También puede pintar los filetes con aceite y cocerlos en una freidora de aire o los puede asar a la parrilla (broil).
3. Cuando el pescado se pueda desmenuzar con facilidad, riéguele con el zumo de lima y ponga aparte en un cuenco o un plato.
4. Caliente las tortillas o las “taco shells” y colóque en un plato.
5. Para que cada cual pueda preparar sus tacos a su gusto, sirva el pescado y los aderezos en recipientes separados.
6. ¡Buen provecho!



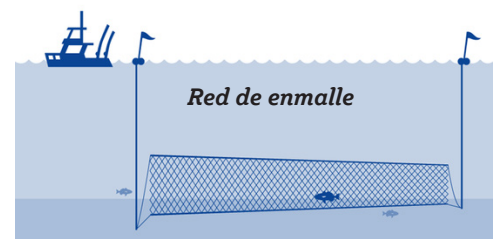
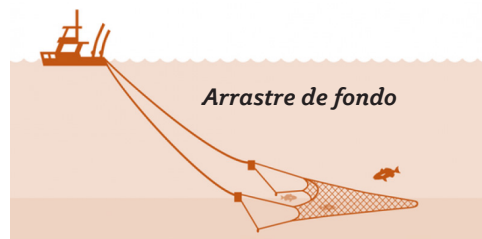
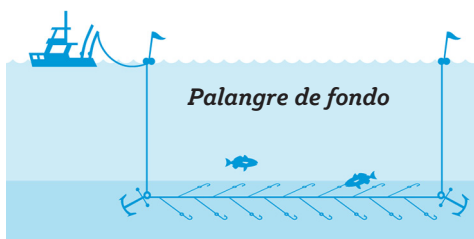
El “pollock” es miembro de la familia de bacalao y se distingue por su color castaño-verdoso al dorso y la barriga levemente pálida. Se puede utilizar en una variedad de recetas por su sabor delicado y textura desmenuzable.

Cómo almacenar y preparar el pescado

Asegúrese de cocinar o congelar el pescado dentro de 3 días. Las siguientes son algunas señales de que el pescado esté echado a perder: un olor a pescado rancio y la carne blanquecina con una capa espesa y resbalosa.

Si congelado: El pescado debe mantenerse congelado hasta que se vaya a preparar. Descongele en la nevera en un plato con algunas toallas de papel debajo del pescado. Haga esto la noche anterior.

Cómo cocinar el pescado congelado: Ponga el pescado congelado en la nevera algunas horas antes de cocinar. Justo antes de cocinar, el pescado estará aún congelado, pero podrá separar los filetes. Cocine como de costumbre pero asegúrese de que el pescado esté seco.



Los pescadores utilizan una variedad de aparejos para atrapar los peces tal como los palangres de fondo, los arrastres de fondo y las redes de enmalle. *Imágenes de las pesquerías de NOAA*



Pescadores Que Sustentan a los Mainers

Los pescadores de Maine han sustentado a sus comunidades por generaciones. Juntos, podemos ayudar alimentar a los necesitados a la vez que apoyamos a los pescadores de Maine y a los muelles laborables.



For an English version, visit maincoastfishermen.org/recipes
Para a versão em português, visite maincoastfishermen.org/recipes
Pour la version française, visitez maincoastfishermen.org/recipes
Nooqa Soomaaliga, booqo maincoastfishermen.org/recipes
maincoastfishermen.org/recipes للنسخة العربية، قم بزيارة

La Universidad de Maine es una institución que apoya la igualdad de oportunidades/acción afirmativa.