

RECETAS DE PUESTO DE MERCADO

COCINA MARINERA CATALANA

**“LAS RECETAS DE
LLORENÇ PUJOL CORONADO”**



Calamarçons amb ceba. Elaboración: X. Fàbregas

ANTECEDENTES

La familia Pujol Coronado es originaria de Badalona y han sido pescaderos desde hace cuatro generaciones. El abuelo, Llorenç Pujol Coronado (Badalona 1937-2018), trabajó de pescadero en los mercados municipales de Sant Cugat del Vallès y de Rubí. Actualmente, su hija Marta lleva la pescadería del supermercado CondisLife de Coll Fabà, en Sant Cugat y su hijo, un puesto de pescado en el mercado de Rubí.

Pero la ilusión de Llorenç era la cocina. A sus 50 años, el cocinero aficionado Llorenç abre el restaurante de Cocina marinera **CAN CASSOLETA**, el año 1987, en la calle Sant Bonaventura 39, de Sant Cugat del Vallès, con su hija Marta de 22 años como ayudante. En 1997, lo reabre en un nuevo local en la calle Sant Jordi 18, al lado de la pescadería de su hija, también en Sant Cugat. Así, el pescado de la Costa cocinado en el restaurante era el mismo comprado para la pescadería. Llorenç a sus 70 años, aún tomaba nota en las mesas de los clientes...

En diciembre del 2005, completa su recetario **LES RECEPTES D'EN LLORENÇ**, "Como testimonio de agradecimiento a las personas que durante los 40 años de experiencia y dedicación, han sido y siguen siendo fieles clientes y amigos, es para mi una gran satisfacción transmitiros parte de mis conocimientos culinarios que he adquirido y heredado de mi abuelo Llorenç, quien al igual que yo estuvo al servicio del público [...]".

En la década de 1990-2000, los únicos restaurantes de cocina marinera en Sant Cugat del Vallès, eran Can Cassoleta y el Caliu del Celler. Hacia los años 2000-2010, cuando mis hijos eran pequeños, éramos buenos clientes de su restaurante y Llorenç nos regaló un ejemplar de su recetario. Esta colección de recetas eran las que el cocinaba en su restaurante y son las que él explicaba en su puesto del mercado a sus clientas.

Las recetas de puesto son aquellas que te explica el vendedor/a, cuando estás comprando el producto que cocinarás. Son recetas de transmisión oral y la mayoría, de toda la vida. Este recetario recopilado por Llorenç Pujol Coronado es una excelente compilación de recetas de parada de Cocina marinera catalana, un patrimonio culinario y gastronómico que estamos ahora recuperando.

Agradecimientos: a su hija Marta Pujol García.

NOTAS

Respecto al idioma, las recetas, en el original en catalán, se han traducido al castellano. Además, en la presentación del documento, a diferencia del recetario original y para mayor comodidad del usuario, las recetas aparecen ordenadas alfabéticamente.

La elaboración de las salsas y bases de la cocina catalana, que están explicadas en las recetas (**el sofrito, la picada, el allioli, el romesco y la mayonesa**) se han recalcado en negrita, para facilitar su localización en el texto. Asimismo se han destacado en negrita también, las especies de consumo más adecuadas para cada preparación culinaria y, en negrita y cursiva, los comentarios de Llorenç sobre la receta o el plato presentado. Un primero y un segundo a escoger, los Nidos y el Lomo de mero a las dos salsas, se han indicado como **Especialidad de Can Cassoleta**, tal como recomendaba Llorenç en su restaurante. Otra especialidad era el Rape al romesco caliente.

El pescado y marisco servido en el restaurante Can Cassoleta era siempre fresco. Este tipo de pescado posee una connotación tradicional de calidad, por su sabor y su frescura, que lo diferencia de otros de distinto origen. Se le denomina en Catalunya, **Peix de la Costa** (Pescado de la Costa), ya que procede de la costa catalana del mar Mediterráneo, y se vende en las lonjas de pescado de los puertos pesqueros (en el caso de Llorenç) de Arenys de Mar y Blanes. Mercabarna es el principal mercado mayorista que compra pescado de la Costa a estas lonjas.

El Pescado de la Costa tiene un precio elevado. Para abaratar el coste de los platos se puede emplear también pescado fresco de otras zonas FAO de captura y/o también pescado congelado, pero evidentemente no tendrá el mismo sabor. No obstante, si el producto congelado en la industria o en casa, es de buena calidad y está correctamente congelado, puede garantizar una muy correcta elaboración, presentación, textura y sabor. Existen buenos manuales de refrigeración y congelación doméstica, como el clásico:

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO – INSTITUTO NACIONAL DEL FRÍO – ASOCIACIÓN DE APLICACIONES DE LA ELECTRICIDAD. 1982. ABC... del frío. Instituto Nacional del Consumo. Madrid.

A las especies comerciales de consumo citadas en castellano en las recetas, se ha añadido para facilitar su identificación, su nombre científico y en catalán. Para ello se han empleado estos recursos:

slg.uib.cat

cpnl/cat

fishbase.in

ictioterm.es

LLOBET T., BALLESTEROS E. 2020. Peixos costaners del mar Balear. Miniguia de mar. Marilles Foundation – Cossetània. Valls.

LLORENTE G., LOPE S. 1994. Guia dels animals que es venen al mercat. Pòrtic. Barcelona.

MAPES DE NAVEGACIÓ. Especies del Mediterráneo. Bascara. mapesnavegacio@terra.com

MAPAS NAVEGACIÓN. Espècies de la Mediterrània. Guia de peixos i espècies. Submarinisme, pesca i snorkeling. mapasnavegación@gmail.com

RELACIÓN DE LAS ESPECIES DE CONSUMO CITADAS EN LAS RECETAS

(según Llorente – Lope, 1994)

Castellano / Catalán (Nombre científico)

Almeja fina / cloïssa (*Tapes decussatus*)

Angula / angula (*Anguilla anguilla*)

Arete / lluerna (*Aspitrygla cucullus*)

Atún / tonyina (*Thunnus thynnus*)

Bacaladilla / lluçet, maira, mare de lluç (*Micromesistius potassou*)

Bacalao seco o fresco / bacallà sec o fresc (*Gadus morhua*)

Bejel / lluerna (*Trygla lucerna*)

Besugo / besuc (*Pagellus bogavareo*)

Bogavante / llamàntol (*Homarus gammarus*)

Bonito / bonítol (*Sarda sarda*)

Caballa / verat (*Scomber scombrus*)

Cabracho / escòrpora (*Scorpaena scrofa*)

Chirla / rossellona (*Chamelea gallina*)

Calamar / calamar (*Lotigo vulgaris*)

Cangrejo común / cranc verd (*Carcinus mediterraneus*)

Cangrejo de sopa / cranc de sopa (*Liocarcinus depurator*)

Cañadilla / cargol punxent (*Murex brandaris*)

Centollo / cabra (*Maja squinado*)

Chaparrudo / burret (*Gobius sp.*)

Cigala / escamarlà (*Nephrops norvegicus*)

Cinta / cinta (*Cepola macrophthalma*)

Dentón / dèntol (*Dentex dentex*)

Dorada / orada (*Sparus aurata*)

Emperador / emperador (*Luvarus imperialis*)

Galera / galera (*Squilla mantis*)

Gamba / gamba (gamba roja: *Aristeomorpha foliacea*)

Garneo / lluerna (*Trygla lyra*)

Jurel blanco / sorell blanc (*Trachurus mediterraneus*)

Langosta / llagosta (*Palinurus elephas*)

Langostino / llagostí (*Penaeus kerathurus*)

Lenguado / llenguado ver (*Solea vulgaris*)

Lubina / llobarro (*Dicentrarchus labrax*)

Mejillón / musclo (*Mytilus edulis*)

Merluza / lluç *Merluccius merluccius*)

Mero / nero (*Epinephelus guaza*)

Pargo / pagre (*Pagrus pagrus*)

Pescado de roca / peix de roca (para el fumet)

Pez de San Pedro / gall (*Zeus faber*)

Pulpo / pop roquer (*Octopus vulgaris*). Pulpo gallego

Rape / rap (*Lophius piscatorius*)

Rata / rata (*Uranoscopus scaber*)

Raya / rajada (*Raja sp.*)

Rodaballo / rom, rémol empetxinat (*Scophthalmus maximus*)

Rémol, repante / rèmol ver, turbot (*Scophthalmus rhombus*)

Salmonete/ moll (*Mullus sp.*)

Sardina / sardina *Sardina pilchardus*)

Sepia / sípia (*Sepia officinalis*)

Solleta / palaia (*Citharus linguatula*)

LAS RECETAS DE LLORENÇ PUJOL CORONADO

ALMEJAS SALTEADAS Y FLAMBEADAS AL RON

Para 4 personas:

1 kg de almejas gallegas

2 dientes de ajo

Unas ramitas de perejil

Ron Pujol

Aceite de oliva

Pimienta

Añadir aceite en una sartén.

Cuando esté medio caliente, añadir el ajo picado y el perejil.

Antes de dorarse, agregar las almejas, saltearlas, que cojan un color dorado y que se vayan abriendo.

Rociarlas con ron y flambeear un poco.

Separar del fuego y ya están listas para comer.

ALLIOLI DE PESCADOR

Es un guiso muy especial, "difícil de encontrar".

Para 4 personas:

1 pulpo gallego de 2 kg
4 cortes de rape
4 cortes de raya
1 kg de patatas
1 coliflor pequeña y 4 dientes de ajo
Aceite de oliva y sal

PARA EL ALLIOLI (cantidad: 3 dedos):

Picar los ajos con un poco de sal en un mortero.

Con una aceitera que gotee poco, ir tirando el aceite sin dejar de remover todo el rato, en la misma dirección y veréis que poco a poco, va quedando ligado.

Pedir al pescadero que limpie el pulpo para hervirlo entero, sin cortar.

Poner en una olla agua a hervir, sin sal y cuando esté hirviendo coger el pulpo con un alambre por la cabeza y sumergirlo 5 veces.

Justo después se deja hervir hasta que quede tierno: 1 h aproximadamente.

Retirar el pulpo y enfriar para poderlo cortar.

En el mismo caldo, añadir las patatas y el rape, dejar cocer 5' y añadir la raya.

Cuando estén cocidas las patatas, se retiran.

La coliflor se hierve aparte.

Presentación:

En una fuente honda, se añade el pulpo ya cortado a trozos, las patatas y por encima el pescado, que es lo más delicado.

El *allíoli* se va aclarando con el mismo caldo de hervir. Si se hace despacio, quedará claro y no se cortará.

Una vez diluido, verter sobre la fuente. La coliflor se sirve aparte.

ANGULAS AL ESTILO DEL NORTE

Para 4 personas:

1 kg de angulas (mejor de marca Aguinaga)

1 guindilla picante

4 dientes de ajo

Aceite de oliva

Sal

Para presentarlas para varios, se necesita una cazuela de barro de no menos de 25 cm de diámetro. Si es para una ración, de 8-10 cm.

Colocar la cazuela al fuego, que se vaya calentando.

Cuando esté caliente, añadir 2 cucharadas soperas de aceite, el ajo cortado en láminas y la guindilla en 2 trozos.

Dejar cocer hasta dorar el ajo; añadir las angulas.

Salar un poco y remover.

Cocer 1' es suficiente.

Sacar del fuego y tapar, pues se han de servir muy calientes.

Las cazuelas donde se servirán las angulas en la mesa, se habrán calentado y mantenido calientes.

Si se quieren preparar y presentar individualmente, se deben realizar las mismas operaciones, pero en las cazuelas pequeñas.

ARROSSEJAT DE LA COSTA BRAVA

Para 4 personas:

1 rape entero de 600 g o 1 cabeza de rape

1 *lluerna* (roja)

1 cabracho

1 rata

Unos cangrejos *rossos*

4 dientes de ajo, 1 tomate maduro, 2 ramitas de perejil y 1 ñora (si son pequeñas, 2)

400 g de arroz

2 l de agua

1 vasito de coñac y 1 vasito de jerez seco

2 hebras de azafrán, 12 almendras tostadas y 2 rebanadas de pan

Aceite de oliva y sal

En una cazuela alta, añadir un poco de aceite a calentar a fuego medio.

Añadir los ajos picados y cuando empiecen a dorarse, agregar el tomate rallado y el perejil, al mismo tiempo.

Dejar cocer y cuando esté casi listo, rociar el coñac, dejando que se acabe de hacer.

Añadir el agua y el pescado y hervir 30'. Colar y reservar el fumet.

Hacer una **picada** con las ñoras, que previamente habréis remojado (2 h antes) y reservado la pulpa, las almendras, 2 dientes de ajo (sofritos con las rebanadas de pan), el azafrán y el jerez seco.

Calentar el fumet reservado, hasta que arranque el hervor y en una paellera para 4 personas, añadir un poco de aceite.

Dejar calentar ligeramente, añadir el arroz, dorarlo un poco y cuando esté al punto incorporar caldo suficiente, que debe estar hirviendo.

Seguidamente, añadir la picada.

Cocer 5' a fuego fuerte y pasarlo al horno a una T^a de 180 °C.

Para que el arroz esté en su punto, ha de quedar seco y hecho.

ARROZ A LA CAZUELA

Para 4 personas:

1 sepia de 400 g

1 calamar de 200 g

4 cigalas

4 langostinos medianos

8 almejas

8 mejillones

1 cebolla pequeña, 4 dientes de ajo, 1 tomate maduro y 2 ramitas de perejil

1 vasito de vino blanco o de coñac

2 l de fumet

4 tazas de café con arroz

Aceite y sal

Añadir aceite a una cazuela y calentar a fuego medio.

Cuando está caliente, pasar un momento las cigalas y los langostinos.

Retirar y reservar.

En el mismo aceite, freír ligeramente la sepia y el calamar, hasta que coja algo de color y añadir los siguientes ingredientes, siguiendo este orden:

Dorar la cebolla bien picada y seguidamente, el ajo bien picado.

Mezclar y dejar que se vaya haciendo, hasta que esté casi listo.

Añadir la salsa de la sepia cuando el sofrito está casi hecho y antes de incorporar el vino blanco o el coñac.

Añadir el vino, dejando que se concluya.

Seguidamente, añadir el arroz y sofreír un poco.

Añadir el fumet hirviendo que haga falta.

Incorporar las almejas, los mejillones y el marisco reservado, unos 10' antes de acabar de cocer.

El arroz ha de hervir muy fuerte durante 8' y entonces se baja el fuego.

Cuando se saca la paellera del fuego, el arroz ha de estar un poco caldoso, para que el mismo absorba este líquido, cuando reposa fuera del fuego.

ARROZ A LA BANDA AL ESTILO DE LLORENÇ

Para 4 personas:

1 cabracho de unos 600 g
1 *lluerna (roja)* de 600 g
1 lubina o dorada de 600 g
1 trozo de rape de 600 g
400 g de arroz

PARA EL FUMET:

500 g de pescado de roca

200 g de cangrejos (*crancs rossos*)

200 g de galeras

1 tomate mediano

1 cebolla pequeña

1 diente de ajo

1 hoja de laurel

Unas ramitas de perejil

Un chorro de aceite de oliva

Un chorro de coñac

PARA EL PESCADO:

4 dientes de ajo

2 tomates maduros (si es posible, escaldados, pelados y sin las pepitas)

Un poco de perejil

Un vasito de jerez seco

PARA LA PICADA:

12 almendras

6 avellanas

2 *carquinyolis*

Unas hebras de azafrán

Poner al fuego una olla con 2 l de agua, a fuego fuerte.

Cuando empiece a hervir, introducir todos los ingredientes para el fumet y hervirlos 30'.

Pasarlo por el chino y reservar el caldo.

En una cazuela añadir aceite de oliva que cubra el fondo y calentar a fuego medio.

Añadir 2 dientes de ajo picados y dorarlos.

Añadir el tomate rallado y el perejil y dejar que se haga despacio.

Cuando esté casi hecho, incorporar el coñac, revolver y añadir el fumet y la picada.

Cuando arranque el hervor, añadir el pescado salpimentado.

Dejar cocer 10'.

Con cuidado, separar el pescado de la cazuela y reservarlo.

El resto, pasarlo por el chino.

En la paellera para hacer el arroz, poner el fumet a fuego fuerte y dejar que arranque el hervor y añadir el arroz; probar y rectificar de sal, si procediera.

A los 8' de hervir fuerte, bajar el fuego y cocer hasta que el arroz esté en su punto.

El pescado reservado se desespina completamente y se sirve acompañado con **alliolí** o **mayonesa**.

ARROZ NEGRO DE PESCADOR

Para 4 personas:

400 g de arroz

1 sepia de unos 600 g, con su tinta y su salsa (pedir al pescadero)

1 cebolla mediana, 4 dientes de ajo y 1 tomate maduro

1 vasito de coñac

Fumet de pescado

Allioli

Aceite y sal

PARA EL *ALLIOLI*:

Picar los 3 dientes de ajo con un poco de sal en un mortero.

Con una aceitera de pitorro fino, ir tirando el aceite sin dejar de remover todo el rato, en la misma dirección, hasta que quede bien ligado. Reservar en la nevera la cantidad equivalente a 4 cucharadas soperas.

En una paellera, añadir un poco de aceite y calentar un momento.

Añadir la cebolla picada muy pequeña y dejar que se haga hasta que esté muy oscura.

Incorporar la sepia, que ya estará preparada.

Removiendo todo el rato, cuando coja color, agregar el ajo picado y cocer un poco.

Añadir el tomate rallado (agregar la salsa de la sepia cuando el sofrito esté casi listo) y dejar que el sofrito se acabe de hacer.

Cuando esté en su punto, añadir el coñac, remover, añadir el arroz y sofreír un rato.

Agregar el fumet, que estará hirviendo (así el arroz no se pega) y la tinta de la sepia.

Seguidamente se añade 1 cucharada de *allioli* y se remueve, para que se deshaga.

Se rectifica de sal, si procede.

ATÚN AL MARMITAKO

Para 4 personas:

800 g de atún (sin espina y cortado a dados gruesos)

1 cebolla mediana, 4 dientes de ajo, 1 pimiento rojo mediano, 2 tomates bien maduros, 4 patatas gruesas y perejil

Un vasito de vino blanco seco

1 ñora

Aceite, sal y pimienta

Salpimentar el atún y reservar.

Preparar las patas cortándolas de forma especial: cortar un poco y acabar rompiendo las patatas, como si fueran para freír, pero más gruesas, para que suelten más fécula.

El pimiento se corta a tiras y la cebolla en juliana.

Los ajos en láminas gruesas y el perejil picado.

Añadir en una cazuela el aceite para el sofrito.

Calentar el aceite a fuego medio.

Poner el ajo hasta que coja color, seguido la cebolla y dejar que se haga un poco.

Agregar el tomate cortado a trozos, al mismo tiempo que el pimiento.

Dejar sofreír lentamente y cuando estén a su punto, añadir las patatas, salándolas ya dentro de la cazuela.

Incorporar el vino blanco y cocer 10'.

Agregar 1 l de fumet o de agua.

Probar las patatas y si están a medio hacer, añadir el atún.

Tapar, dejar acabar 10' más y ya estará listo.

Dejar reposar un rato antes de servir.

ATÚN A LAS FINAS HIERBAS

Para 4 personas:

1 kg de atún

1 manojo de ajos, 1 hoja de laurel, 2 tomates maduros, 1 ceba mediana y 1 zanahoria mediana

1 ramito de tomillo y una branquita de romero

Cava o vino blanco

Aceite, sal, pimienta, pimentón dulce y vinagre

Pedirle al pescadero que elimine la espina y la piel y que ate el atún como un redondo de ternera.

Salpimentar y salpicar con pimentón.

En una cazuela de barro, con abundante aceite caliente, poner la pieza de atún a cocer.

A los 5-8', apartar del fuego, sacar el atún y reservar.

Reducir la cantidad de aceite.

Volver a poner la cazuela al fuego y agregar el manojo de ajos, la cebolla a trozos (no picada), la zanahoria, dejar cocer un poco y añadir los tomates a trozos.

Remover, incorporar un vasito de café de vino blanco.

Esperar que esté bien sofrito y añadir 2-3 potes de fumet o agua.

Hervir 5'.

Pasar por la batidora, colarlo por el chino, volver a poner a fuego lento y agregar el tomillo, el romero, el atún, el cava y 2 cucharadas de vinagre.

Cocer 10' más.

Dejar enfriar.

Sacar el atún de la cazuela.

Desatar.

Cortar el atún más bien grueso y volver a introducir los cortes en la cazuela.

BACALAO FRESCO / MERLUZA CHISPEADA

Plato suculento, rápido y sencillo.

Para 4 personas:

2 rodajas no demasiado gruesas por persona, de bacalao fresco o de merluza.

2 tomates bien maduros

Un poco de perejil picado

Harina

Pimentón picante

Aceite

Sal

Salpimentar el pescado, enharinar y freír con aceite abundante, procurando que quede hecho, pero no dorado.

Retirar del fuego y sacar de la sartén, a una fuente para servir.

Si es posible, escaldar los tomates, pelarlos, extraer las pepitas y pasarlos por la batidora.

Verter sobre el pescado, con el perejil picado y por encima de todo, el pimentón.

En el momento de servir, poner la sartén de freír al fuego, para calentar el aceite, que se echará sobre el pescado.

Tapar unos minutos y servir.

BACALAO SALADO A LOS DOS COLORES

Para 4 personas:

4 trozos de morro de bacalao, correctamente desalado.

4 tomates medianos bien maduros y 2 dientes de ajo

1 yema de huevo y 1 cucharada de postre de azúcar

1 vaso de vino blanco seco

Harina

Aceite de oliva, pimienta y sal

Colocar el bacalao desalado en un trapo, para que deje ir el agua y reservar.

Poner aceite en una sartén, para freír el bacalao enharinado (para que no se pegue: colocarlo primero con la piel hacia arriba, dorar un poco y después girarlo), sin que quede demasiado hecho.

Colocar en una fuente para horno.

Eliminar la cantidad de aceite que haya sobrado y hacer una salsa con el tomate a fuego muy lento.

Agregar el azúcar y la sal, ir reduciendo y añadiendo pequeñas cantidades de vino, hasta que esté listo. Reservar.

PARA LA MAYONESA:

Picar los dientes de ajo en un mortero con un poco de sal, hasta conseguir una pasta fina. Añadir la yema, remover e incorporar el aceite muy lentamente, para que ligue y cuando tengáis la cantidad deseada, ya podréis preparar el plato.

Poner el gratinador en funcionamiento y ungir los trozos de bacalao con la mayonesa y añadir queso rallado.

Colocar en el horno y dorar.

Para servir: en el plato del comensal, se coloca un fondo de crema de tomate, con el bacalao encima. Se decora con una hoja de perejil o de menta.

BERENJENAS RELLENAS DE PESCADO Y MARISCO

Para 4 personas:

4 berenjenas medianas

400 g de rape

200 g de colas de gamba o de langostinos

Aceite, sal, pimienta negra y nuez moscada en polvo

Una cebolla mediana, 2 dientes de ajo y 2 ramitas de perejil

Vino blanco seco y 1 vasito de leche

Mantequilla, 1 cucharada de harina y 1 huevo

2 cucharadas de tomate

Preparar las berenjenas abiertas por la mitad.

Salpimentar y añadir un poco de aceite por encima.

Poner al horno hasta que la carne esté tierna.

Apartar y enfriar para poder separar la carne fácilmente.

En una cazuela con un fondo de aceite, añadir y pasar el pescado cuando esté caliente, sin dejar que quede muy hecho.

Apartar el pescado de la cazuela.

Añadir la cebolla, dorarla y añadir el ajo picado.

Cuando haya cogido color, añadir el perejil y el tomate picados.

Dejar cocer un poco a fuego medio y añadir la pulpa de las berenjenas, que ya tendréis bien picada.

Se debe cocer, dándole unas vueltas, sin parar.

Incorporar la mantequilla y el pescado también triturado, dejando que acabe de cocer.

Apartar del fuego, añadir el huevo, 1 cucharada de harina y un vasito de leche.

Mezclar muy bien todo esto y volver a colocarlo a fuego muy bajo, sin parar de remover todo el rato.

Cuando esté hecho, apartar del fuego y llenar las cuencas de las berenjenas que ya habréis reservado.

BESUGO / DORADA / LUBINA / PARGO / DENTÓN A LA CATALANA

Para 4 personas:

1 pieza de 1,5 kg del pescado indicado

2 cebollas grandecitas, 1 kg de patatas, 2 tomates, 4 dientes de ajo y perejil

Limón

Cava

Fumet de pescado

Aceite de oliva, sal y pimienta

Realizar esta operación, como mínimo 1 h antes de cocinarlo:

Hacer unos cortes profundos al pescado, pero sin acabar de cortarlo.

Colocar en una fuente para horno y rociarlo con cava.

Salpimentar.

Cortar cebollas, tomates y patatas a rodajas.

Los ajos y el perejil, picados.

Añadir aceite a la fuente para ir al horno, cubrir el fondo con cebolla y colocar en el horno.

Dejar que la cebolla se ablande.

Colocar las patatas sobre la cebolla.

Dejarlas cocer 5'.

Añadir un poco de fumet y una copa de cava.

Incorporar el pescado sobre las patatas y añadir por encima ajo y perejil.

Cocer a 200 °C.

Ir rociando, de vez en cuando, el pescado con el líquido de cocción con una cuchara.

Cuando falten 5' para acabar la cocción, colocar una rodaja de limón o de naranja en cada corte del pescado.

El pescado estará listo, cuando las patatas estén en su punto.

BOUILLABAISSE AL ESTILO DE LLORENÇ

Para 4 personas:

4 cigalas grandes
4 langostinos
200 g de almejas
1 calamar
1 trozo de merluza de 400 g
1 trozo de rape
1 lubina o dorada de 600 g
1 cabracho de 600 g
1 *lluerna* de 600 g

PARA EL FUMET:

800 g de pescado de roca y cangrejos
1 hoja de laurel
1 tomate maduro
1 pimientito verde
1 cebolla pequeña
1 chorro de aceite
1 chorro de vino blanco seco
2 l de agua aproximadamente

PARA LA PICADA:

1 ñora o 1 pimiento seco, que previamente habréis remojado (2 h antes) y de la que reservado la pulpa, 12 almendras tiernas fritas y flameadas con coñac, 4 dientes de ajo sofritos, unas hebras de azafrán tostado, 3 *carquinyolis* y jerez seco.

PARA EL SOFRITO:

2 dientes de ajo, 1 ceba mediana, 1 tomate grande maduro, perejil, aceite de oliva y sal.

En primer lugar preparar el fumet:

Calentar en una olla el agua con laurel, cebolla, ajo, tomate, perejil, vino blanco y aceite. Dejar hervir 10' y añadir el pescado de roca y los cangrejos. Volver a dejar hervir 30', colar y reservar.

Añadir aceite a una cazuela y calentar.

Prepara un **sofrito** con 1 cebolla pequeña, 2 dientes de ajo, 1 tomate maduro rallado y perejil.

Cuando esté listo, añadir un poco de coñac.

Cuando esté casi listo, añadir una parte del fumet, dejando hervir 5'.

Seguidamente incorporar todo el pescado entero.

Al cabo de 5' agregar la picada ya acabada (hecha en batidora si queréis que quede fina).

Tapar la cazuela y dejar cocer 12', a fuego no fuerte, para que no se rompa el pescado.

Retirar el pescado del fuego, quitar la espina y reservar en una fuente.

Para acabar, colocar el resto de lo que queda en la cazuela, en la olla del fumet y hervir 5'.

Pasar por el chino.

Si se desea el caldo más espeso, disolver un poco de Maizena en agua fría, dejando hervir 2'.

El pescado se sirve al mismo tiempo que la sopa o por separado.

Es muy clásico añadir unas gotas de Pernod a la sopa.

CALAMAR A LA ROMANA

Para 4 personas:

800 g de calamar, cortado a rodajas finas

Aceite

Sal

Harina

Agua mineral con gas

1 sobre de levadura

Colorante

Unas horas antes de hacer el calamar:

Limpiarlo y colocar sobre un trapo de cocina, para eliminar la humedad.

No se sala, ya que si no se endurece.

Hacer la pasta con harina, sal, agua mineral con gas y colorante, que ha de quedar compacta.

Introducir el calamar dentro de la pasta.

Dejar en nevera 2 h.

En una sartén mediana, añadir aceite abundante, calentar a fuego vivo y freír el calamar, sin poner gran cantidad de ellos.

Si el aceite está bien caliente, no hará falta girarlos.

Sacar cuando estén dorados.

Consumir pronto, ya que se endurecen.

Antes de repetir la operación, dejar que el aceite vuelva a estar bien caliente (siguiendo estos consejos, no os salpicareis)

CALAMARES CON TINTA

Para 4 personas:

1 kg de calamares medianos

Tinta de sepia (con la de los calamares no hay bastante)

1 cebolla grande o 2 medianas

Vino blanco seco y ligero

Aceite y sal

Poner a fuego lento una cazuela con aceite.

Añadir la cebolla cortada en juliana.

Cuando esté algo dorada, incorporar los calamares.

Dejar que se vayan haciendo despacio, añadiendo de vez en cuando un chorro de vino blanco.

Cuando la cebolla y los calamares casi estén, salpimentar y añadir las tintas de los calamares y de la sepia, que han de quedar como una crema.

Si hace falta, se puede añadir algo de agua caliente.

Rectificar de sal, si hace falta, antes de retirar del fuego.

CALAMARES RELLENOS DE CALAMAR Y MARISCO

Para 4 personas:

8 calamares medianos

400 g de colas de gamba

1 cebolla grande, 1 zanahoria mediana, 4 dientes de ajo, 3 tomates medianos maduros y unas ramitas de perejil

1 vasito de vino blanco, harina y 2 huevos duros

Sal y pimienta

Limpiar los calamares, guardando patas y aletas, que se pasan por la sartén para eliminar el agua. Reservar.

Poner en una cazuela un poco de aceite y cuando esté caliente, añadir la cebolla rallada y la zanahoria.

Cuando coja color, agregar ajo bien picado.

Dejar que se haga un poco e incorporar el tomate bien rallado.

Dejar ir cociendo y cuando esté a punto de acabarse, añadir el vino y remover y dejar concluir. Retirar del fuego.

En una sartén con poco aceite, colocar las patas de calamar bien picadas, remover y agregar las colas de gamba también picadas.

Añadir 4 cucharadas soperas del **sofrito** reservado, saltearlo hasta que esté hecho y reservarlo.

Rellenar los calamares con la mezcla y cerrarlos, clavando con un palillo.

Enharinar y freír ligeramente en una sartén, hasta que cojan color.

Colocar al fuego el sofrito sobrante, con agua suficiente para que cubra los calamares, bajar el fuego a media temperatura, para que reduzca un poco.

Comprobareis que los calamares están tiernos, pinchándolos con un palillo.

Se pueden añadir unos guisantes hervidos, cuando el plato esté prácticamente concluido.

CANALONES DE PESCADO Y MARISCO

Para 4 personas:

800 g de merluza

800 g de rape (pueden ser las puntas de arriba o la cola)

600 g de colas de gambas

40 canelones El Pavo

1 cebolla grande

1 zanahoria mediana

2 tomates grandes maduros

Perejil

Harina

Leche

Queso rallado

2 huevos

Vino blanco

Nuez moscada en polvo

Laurel

Aceite y mantequilla, sal y pimienta

Colocar en una olla: agua, 1 hoja de laurel, sal, un chorro de aceite, vino blanco, 1 cebolla pequeña, 1 tomate maduro y 2 ramitas de perejil.

Hacer hervir 10'.

Añadir el pescado y hacer hervir 10' más.

Apartar del fuego y colar.

Cuando el pescado esté frío, desmenuzarlo, eliminando espinas y piel.

Las colas de gamba se hierven aparte.

En una cazuela añadir aceite y 1 cucharada de mantequilla.

Dejar calentar.

Añadir la cebolla y la zanahoria y cuando lleve unos minutos de cocción, el tomate.

Dejar cocer a fuego lento y añadir el pescado y las colas de gamba, removiendo para que se mezcle bien, pero sin dejar cocer demasiado.

Separar del fuego y agregar 2 cucharadas de harina, 2 huevos, pimienta y nuez moscada.

Remover bien para que quede bien mezclado.

Si queda muy seco, añadir un poco de leche.

Si queréis la pasta muy fina, pasarla por el triturador "1-2-3".

Aparte, hervir la pasta en una olla, con sal y aceite (si colocáis una cuchara larga de madera, no se pegará la pasta).

Cuando esté cocida, escurrir, pasar por agua fría, extenderla y rellenarla.

Hacer una bechamel con cebolla rallada. Cuando esté dorada, añadir harina, girarla sin que se tueste mucho, incorporar la leche y no dejar de remover hasta que alcance la textura deseada.

Colocar los canelones en una fuente y cubrir con bechamel, añadir queso rallado por encima y gratinar al horno.

CENTOLLO A LA DONOSTIARRA

Para 4 personas:

4 centollos de 500 g cada uno

1 cebolla pequeña, 1 tomate pequeño, 2 dientes de ajo y 2 ramitas de perejil

Un chorro de coñac

Un chorro de aceite

4 escalonias o chalotas (*Allium ascalonicum*) y 1 zanahoria pequeña

2 cucharadas de salsa de tomate

1 vasito de jerez seco

1 vasito de crema de leche

Sal y pimienta; pimentón picante

En una cazuela ancha, añadir agua suficiente para cubrir los centollos.

Ponerla al fuego con la cebolla, el tomate, el ajo, el perejil, el coñac y el aceite.

Dejar que empiece a hervir y al cabo de unos minutos, introducir los centollos no menos de 15'.

Escurrir los centollos y dejar enfriar bien, ya que se tendrá que separar y desmenuzar la carne y reservar.

Verter en una sartén 3 cucharadas rasas de aceite.

Calentar y añadir las escalonias picadas muy finas, junto con la zanahoria rallada, a fuego flojo.

Cuando las escalonias estén doradas, añadir el tomate y remover y cuando esté en su punto, añadir jerez seco, dejar un rato más y colocar la crema de leche, junto con la carne de los centollos.

Remover bien y salpimentar.

Si os gusta el picante, se puede añadir un poco de pimentón picante.

Dejad que todo cuaje.

Sacar del fuego y llenar el caparazón de los centollos con esta masa.

Poner un momento al horno.

CIGALAS PEQUEÑAS CON CEBOLLA

Para 4 personas:

600 g de cigalas

2 cebollas grandecitas

Vino blanco

Coñac

Aceite, sal y pimienta

Cortar la cebolla en juliana, bien finita y colocarla en una sartén a fuego bajo.

Añadir las cigalitas, salpimentar, girarlas y flambeear con coñac.

Sacar las cigalas del aceite.

Volver a colocar la sartén a fugo suave otra vez y freír la cebolla lentamente, añadiendo vino blanco a tragos, hasta que la cebolla esté cremosa.

Cuando esté en este punto, incorporar las cigalas y girarlas.

CÓCTEL DE GAMBAS

Para 4 personas:

400 g de colas de gambas

1 lechuga Iceberg

Mayonesa, Ketchup y Perrins

Un chorro de whisky

Poner a hervir un pote con agua y 1 hoja de laurel.

Dejar hervir fuerte y añadir las colas de gambas.

Dejar hervir 30'', sacar del fuego y escurrirlas.

Preparar la **salsa rosa**:

Comprar mayonesa de salsa fina, que es la más adecuada.

Si es un envase de 500 g, utilizar un poco más de la mitad.

Poner la mayonesa, 1 cucharada sopera de Ketchup, 2 cucharadas de postre de salsa Perrins, el whisky, pimienta y sal.

Batir bien.

En el recipiente para servir el cóctel, se coloca la lechuga en el fondo, una capa de salsa rosa, las colas de gamba (reservando 3-4 para la decoración final), otra capa de lechuga, otra de salsa rosa y las gambas de decoración por encima.

Se sirve bien fresco.

CONCHAS (PETXINES) DE PESCADO Y MARISCO

Para 4 personas:

400 g de rape

400 g de merluza

200 g de colas de gamba

2 tomates bien maduros, 1 zanahoria mediana, 1 cebolla y 2 ramitas de perejil

Crema de leche y mantequilla

Nuez moscada en polvo.

Aceite, sal y pimienta

Conchas: si no tenéis, os las puede proporcionar vuestro pescadero.

Para hervir el pescado para las conchas, se pone en un pote: 1 l de agua, 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo, 1 hoja de laurel, 1 tomate maduro, 1 ramita de perejil, un chorro de aceite, un poco de vino blanco y sal.

Cuando haya hervido 10', incorporar el rape y la merluza, dejando cocer 10' más.

Añadir las colas de gamba, hervir 2' más y apartar del fuego.

Dejar enfriar.

Desmenuzar el rape y la merluza, eliminando espinas y piel y junto con las gambas, hacer un picadillo.

En una sartén poner aceite y mantequilla a fuego lento. Cuando la mantequilla esté desechara, añadir la cebolla y la zanahoria muy bien picadas.

Dorar la cebolla y añadir el tomate rallado.

Sofreír muy bien.

Añadir un chorro de vino blanco, girar unas cuantas veces y colocar todo el pescado.

No dejar de remover, para que no se pegue.

Agregar un chorro de crema de leche, un poco de pimienta y una pizca de nuez moscada.

Dejar que acabe.

Retirar del fuego y dejar reposar.

Antes de servir, se pueden gratinar al horno, tirando por encima, queso rallado.

CONGRIOS CON PATATAS

Para 4 personas:

4 rodajas gruesas de congrio, de la parte [del tronco] "con menos espinas"

4 patatas medianas

4 dientes de ajo

2 tomates maduros

Perejil

Jerez seco

Fumet

Aceite, sal y pimienta,

PARA LA PICADA:

12 almendras tostadas, 1 diente de ajo, la pulpa de 2 ñoras, 2 rebanaditas de pan frito y 1 vasito de vino blanco.

En una cazuela de barro, poner a calentar un poco de aceite.

Sofreír los ajos y cuando estén dorados añadir el tomate y el perejil.

Dejar cocer lentamente.

Cuando está casi acabado, añadir el jerez seco, dejando que concluya.

Añadir el fumet y dejar hervir 10'.

Agregar la picada y las patatas y cocer 10' más.

Incorporar el congrio salpimentado. Se puede poner crudo o pasado ligeramente por la sartén, pero mejor crudo.

Dejar cocer todo hasta que las patatas estén hechas.

Retirar del fuego.

Dejar reposar antes de servir.

CREMA DE GAMBAS

Para 4 personas:

600 g de gambas medianas

1 cebolla y 1 zanahoria mediana

Harina, leche y mantequilla

Vino blanco seco

Fumet

Aceite, sal y pimienta

En una sartén grande, añadir aceite y calentar a fuego medio.

Añadir cebolla y zanahoria bien troceada, al mismo tiempo.

Darle unas vueltas hasta que empiecen a dorar.

Añadir las gambas, salpimentando en la misma sartén.

Agregar 1 cucharada sopera de mantequilla.

Dejar que se haga, girando de tanto en tanto.

Incorporar el vino blanco y cuando esté acabado de hacer, apartar del fuego.

Retirar las gambas de la sartén y reservar.

Volver a colocar la sartén al fuego, añadiendo 1 cucharada de harina, remover, agregar la leche, dejar cocer y cuando esté listo pasarlo por el chino, con las cabezas de las gambas, que ya estarán peladas.

Para aprovechar toda la sustancia se debe ir añadiendo fumet mientras se machaca.

Cuando esté todo bien machacado, añadir la cantidad de fumet, que creáis necesaria.

Si está demasiado líquido, incorporar 1 cucharada de Maizena, desleída con leche, dejando hervir unos 10' aproximadamente.

Cortar las colas de gamba, reservando 4 por persona para la guarnición.

Pueden servirse unas tostaditas de pan frito.

Aconsejamos no servir demasiado caliente.

DORADA / LUBINA / DENTÓN / PARGO A LA SAL

Para 4 personas:

1 de los pescados citados, como mínimo de 1,5 kg

1 kg de sal, a poder ser del tipo "Grano de arroz"

Comprar el pescado limpio, pero con escamas (no desescamados).

Calentar el horno a mínimo 250 °C.

Colocar el pescado en una placa adecuada para el horno, con la mitad de sal en la base de la fuente y la otra mitad cubriendo el pescado. Se deja a la vista el morro y el plumero de la cola del pescado.

Colocar en el horno 30'.

Abrir el horno cuando las 2 partes de sal que cubran el pescado estén doradas y ya se puede sacar. Si no dejar un rato más.

Se suele servir rociado únicamente con aceite de oliva.

DORADA / LUBINA / DENTÓN / PARGO CON ALMENDRAS

Para 4 personas:

1 de los pescados citados, de 1-2,5 kg

Pimiento rojo, 3 tomates bien maduros, 4 dientes de ajo y perejil

Limón

Mantequilla

Almendras

0,5 l de cava seco

Aceite, sal y pimienta

Cortar el pescado con cortes que separen casi la espina. Ayudará a emplatar la ración y la gelatina del hueso difundirá y dará más sabor al plato (se calculan 2 por persona).

Colocar en una fuente y rociar con el cava, el zumo de un limón mediano.

Salpimentar bien y dejar reposar un mínimo de 12 h.

Escalibar el pimiento y los tomates al horno y cuando estén hechos, pelar el tomate y reservar (el pimiento se prepara a tiras).

Picar muy bien con ajos con el perejil, añadiendo los tomates.

En una fuente para horno, se añade un poco de aceite y 1 cucharada sopera de mantequilla.

Calentar el horno a 200 °C.

Introducir el pescado y a los 10', agregar el picadillo de ajo, perejil y tomate por encima y el jugo de la maceración.

Rociar con este jugo el pescado varias veces.

Si veis que se seca demasiado, añadir un pote de fumet o un vaso de agua caliente.

Cuando el pescado esté casi listo, espolvorear con la almendra picada.

Con las tiras de pimiento hacer un dibujo decorativo y acabar en el horno 2-3'.

EMPERADOR ADOBADO

Para 4 personas:

4 rodajas de emperador, unos 400 g

1 cebolla grande o 2 de medianas y 4 dientes de ajo

1 vasito de vino blanco

Aceite, sal y pimienta negra

PARA EL ADOBO:

Comino

Limón

Unas ramitas de tomillo

Algo de romero

4 dientes de ajo, 1 cebolla mediana

Vino blanco

Perejil

Pimienta negra en grano, pimentón dulce

Aceite de girasol

Colocar las rodajas de emperador en una cazuela de barro, con un fondo de aceite y salpimentarlos.

El limón a rodajas finas, los ajos cortados a láminas y la cebolla en juliana.

Espolvorear de pimentón, añadir el tomillo y el romero y guardar en nevera un mínimo de 24 h.

Preparar una cazuela de barro con un fondo de aceite.

Colocar al fuego y a medio calentar, añadir la mitad de la cebolla cortada a juliana.

Agregar las rodajas de emperador por encima y cubrir con la cebolla sobrante.

Incorporar el ajo en láminas, el vasito de vino blanco y un par de vasos de agua.

Añadir las ramitas de hierbas del adobo y algo del jugo de este adobo.

Cocer a fuego flojo 20-30'.

ESCABECHE AL ESTILO PESCADOR

Se prepara con **sardina, caballa, jurel blanco, atún y bonito.**

PARA EL ESCABECHE:

Para escabechar 2 kg de pescado hace falta:

2 cabezas medianas de ajo

2 hojas de laurel

1 tomate

1 ramita de tomillo

Harina

0,5 l de aceite de oliva

Vinagre

Pimienta

Pimentón dulce

Poner el aceite a calentar a fuego medio en una sartén grande.

Salpimentar el pescado, enharinar y freírlo, pero no mucho.

Reservar el pescado.

Colocar el aceite de fritura en una cazuela de barro.

Añadir los ajos, el laurel, el tomate a trozos y el ramito de tomillo y dejar que se vaya haciendo, despacio, 10-15'.

Apartar del fuego, dejando que baje la T^a y añadir el pescado con el vinagre.

Mover la cazuela para que el pescado quede bien puesto y dejar que se vaya haciendo 10'.

Antes de sacar del fuego, probar si el sabor de vinagre es correcto. Si no, rectificar a vuestro gusto.

Proceder igual con la sal.

Cuando se haya acabado, dejar reposar 4 h o de un día para otro.

ESTOFADO DE MERO

Para 4 personas:

4 rodajas gruesas de mero (de 2 cm)

1 cabeza de ajos, 1 cebolla mediana, 1 tomate mediano maduro, 1 zanahoria pequeña y 4 patatas medianas

1 hoja de laurel

3 hebras tostadas de azafrán

1 vasito de coñac

La picada

1 pastilla de chocolate negro

Aceite de oliva, sal y pimienta

En una cazuela de barro, añadir aceite y calentar a fuego medio.

Cuando esté a punto, añadir los ajos pelados.

A los 2-3', incorporar la cebolla cortada y después la zanahoria.

Dejar cocer unos momentos y agregar el tomate cortado a trozos.

Cuando esté casi **sofrito**, rociar con coñac y dejar acabar.

Seguidamente añadir 1 l de agua y hervir todo 10'.

Colarlo y pasar el resto por el pasapurés.

Volver a colocar en el fuego y que arranque.

Agregar las patatas cortadas a dados y cocer 10'.

El azafrán se debe poner junto con las patatas, desmenuzándolo con los dedos.

Poner la **picada** y cuando arranque otra vez, añadir el pescado salpimentado.

5' antes que incorporar el mero, agregar un par de docenas de caracoles de (tierra) [un *Mar i muntanya*] hervidos, a punto de comer.

Dejar cocer a fuego lento 10' más y ya estará listo para servir.

FIDEUÀ

Para 4 personas:

500 g de fideos del nº 2, de la marca Sant Martí

1 sepia de 600 g y su salsa

Gambas, langostinos y/o cigalas

Optativo: añadir mejillones o almejas

4 dientes de ajo, 2 tomates medianos maduros y unas ramitas de perejil

Coñac

PARA EL FUMET:

Poner en una olla 2 l de agua, 1 cebolla, 1 diente de ajo, una ramita de perejil,

1 hoja de laurel, un chorro de vino blanco, aceite, sal y pimienta en grano (3-4).

Colocar a fuego fuerte y hervir 10'.

Añadir el pescado, dejando hervir 30'.

El pescado puede ser de roca, con unos cangrejos o unas galeras (750 g).

Colar el fumet y reservar.

En una paellera para 4 personas, añadir un poco de aceite y calentar a fuego medio.

Pasar un poco el marisco, seguidamente la sepia y cuando está doradita, agregar los ajos bien picados, removiendo para dorarlos.

A continuación, el tomate rallado, el perejil picado y la salsa de la sepia, dejando que se vaya haciendo y cuando esté en su punto, incorporar el coñac y dejar unos minutos, removiendo para que no se pegue.

Añadir el fumet, hirviéndolo 8'.

Con el fuego bien fuerte, agregar los fideos.

El fumet ha de cubrir los fideos medio cm.

Probar de sal y si está a vuestro gusto, incorporar una cucharada de **alloli**, no muy llena.

Remover para repartirlo bien.

Dejar cocer a fuego fuerte 8' y bajar el fuego a la mitad.

Cuando lleve unos 12', meter en el horno, que ya estará caliente a 180 °C.

La cocción de la fideuá es de unos 18'.

FRICANDÓ DE RAPE CON SETAS

Para 4 personas:

8 rodajas de rape

1 bote de setas en conserva de 400 g (*rossinyols/rebozuelos, llenegues/lanegas, fredolics/negrillas*)

1 cebolla mediana, 4 dientes de ajo, 1 zanahoria no demasiado grande, 1 tomate bien maduro y un poco de perejil

1 hoja de laurel

Harina

Fumet (de la cabeza del rape, por ejemplo)

Aceite, sal y pimienta

Enharinar, salpimentar y freír el rape en una sartén.

A medio freír, apartar.

En una cazuela para 4 personas, añadir el aceite de fritura del rape, con el fuego no muy fuerte.

Incorporar primero el ajo.

Cuando empiece a dorarse, la cebolla, la zanahoria, el laurel y por último el tomate.

Cuando está a punto de cocerse el **sofrito**, agregar 1 copita de coñac, dejando que se acabe de hacer.

Añadir a este sofrito, el fumet que haga falta.

Hervir durante 10' y pasarlo todo por el Túrmix (retirar antes el laurel).

Agregar las setas y dejar hervir 8' más.

Colocar el rape y corregir de sal si hace falta.

Dejar unos minutos más y apartar del fuego.

Dejar reposar un buen rato antes de servir.

FRITADA DE PESCADO PEQUEÑO

Para 4 personas:

1 kg de pescado variado según la temporada (en junio, julio y agosto son más abundantes): **salmonete, chaparrudo, bacaladilla, solleta y cinta.**

Limpiar bien el pescado y escurrirlo.

Salarlo, pero no demasiado.

Enharinar a medida que se vayariendo, para que la harina no haga una pasta.

Poner una sartén con aceite abundante a calentar y cuando esté bien caliente, freírlo, siempre en porciones pequeñas, para girarlo cómodamente.

Dorarlo y estará sabroso.

Se aconseja acompañar este plato con una ensalada de tomate y olivas.

JUDÍAS CON ALMEJAS

Para 4 personas:

800 g de judías (secas) del Ganxet, ya cocidas

500 g de almejas (pueden ser de tamaño mediano)

4 dientes de ajo bien picados y perejil

Coñac

Aceite, sal y pimienta

Poner en una sartén aceite y cuando empiece a estar caliente, añadir el ajo y el perejil.

Girarlos un par de veces y cuando empiecen a dorar, añadir las almejas, que se abrirán y dorarán.

Añadir el coñac y flambear un poco.

Agregar las judías, que se voltearán, de vez en cuando.

Añadir un poco de pimienta.

Vigilar que las judías no se sequen. Si esto ocurre, añadir un par de cucharadas grandes del caldo de las judías.

LANGOSTA O BOGAVANTE A LA AMERICANA

Para 4 personas:

1 langosta o bogavante de 1,5 kg
2 tomates medianos bien maduros
Unas ramitas de perejil picado
4 dientes de ajo
Almendras tostadas
Ñora
Unas hebras de azafrán
Jerez seco
2 rebanadas de pan frito
Un cuarto de tableta de chocolate negro
Caldo de la misma langosta
Sal y pimienta

En una cazuela poner aceite abundante, a calentar a fuego medio.

Separar la cola de la cabeza, introduciendo la cabeza en un recipiente, para conservar la gelatina que desprende.

Cortar la cola a rodajas, que se sofrién a medida que se cortan.

No hacerlas mucho, solo un poco.

Cortar las cabezas por la mitad y sofreírlas con la carne hacia arriba.

Utilizando una cuchara de mango largo, bañarlos por encima constantemente, hasta que la carne esté un poco hecha.

Separar de la cazuela y reservar.

Con las patas pequeñas se puede hacer un caldo.

Sacar el aceite que sobre y con el fuego flojo hacer un **sofrito**.

Primero los ajos picados, cuando tengan color, el tomate rallado, que se debe hacer un ratito.

Añadir el perejil y cuando está para acabar, incorporar el jerez seco, reservando algo para la picada.

Cuando esté el sofrito listo, añadir el caldo reservado y dejar hervir 10'.

PARA LA PICADA:

1 diente de ajo, pan frito, azafrán, almendras, chocolate, pulpa de ñora, la gelatina desprendida y el jerez sobrante.

Pasar todo ello por la batidora, para que quede bien fino. Incorporar a la cazuela y cuando arranque, añadir las rodajas de langosta.

Hervir 10' y listo.

Preparar este plato unas horas antes de servir, para que repose y así resultará mucho más bueno.

LANGOSTA O BOGAVANTE A LA BURGONESA

Para 4 personas:

2 piezas de 700 g o 4 de 500 g

Limón

Ron Pujol

Allioli

Aceite y sal

Escoger una fuente adecuada, para que las piezas tengan suficiente espacio de presentación.

Ungirla con aceite y colocar las langostas partidas por la mitad de arriba abajo, mejor en vivo (si se mueven mucho, se atan y se ponen en el horno 2' y dejan de moverse).

Colocarlas en una fuente, con la carne cabeza abajo.

Rociarlas con limón (no mucho), salpimentar y añadir aceite, antes de introducir en el horno.

Preparar el horno a 180 °C.

Cuando esté caliente, introducir las langostas y hornear 8'.

Sacar fuente del horno, ungir las langostas con el *allíoli* ya preparado.

Hornear unos minutos más y con un pincho, comprobar si están listas.

Si lo están, flambeear con el ron, que ya estará encendido.

Servir inmediatamente después de flambear.

LANGOSTA O BOGAVANTE A LA MARINERA

Para 4 personas:

4 piezas de 500 g o 1 de 1,5-2 kg

1 cebolla mediana, 2 tomates maduros, 3 dientes de ajo y perejil

Ñora

Harina

Vino blanco seco

Aceite, sal y pimienta

PARA LA PICADA:

18 almendras tostadas, 6 avellanas, 2 carquinyolis o 2 rebanadas de pan frito, 2 hebras de azafrán y un poco de pimienta.

Preparar el **sofrito** a fuego lento y sin mucho aceite.

Añadir en el orden siguiente: cebolla cortada y cuando se haya dorado un poco, los ajos y cuando estos cojan color, el tomate y seguido el perejil.

Dejar cocer despacio y cuando al punto, añadir 1 cucharada de harina y remover para que no se pegue.

Añadir el vino blanco, remover y añadir el agua que haga falta para cubrir las langostas.

Si las piezas son individuales, cortarlas a lo largo y si es una pieza grande, cortar a rodajas.

Hervir el sofrito junto con el caldo 10'.

Retirar del fuego y pasar por la batidora.

Volver a incorporar al fuego y añadir la picada ya preparada previamente.

Dejar arrancar fuerte el hervor, meter las langostas y rectificar de sal.

Debe hervir mínimo 10', a medio fuego y tapado.

Cuando metáis las langostas sabréis si hace falta más caldo, que siempre se añadirá que esté hirviendo.

LANGOSTA O BOGAVANTE HERVIDA/O

Para 4 personas:

4 langostas o bogavantes de 500 g cada una/o

1 cebolla pequeña y 2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

1 vasito de coñac

Aceite y sal

Escoger una olla donde quepan todas las langostas.

Poner agua a hervir con todos los ingredientes, excepto las langostas/bogavantes.

Hervir 10'.

Incorporar las langostas /bogavantes (si están vivas, atarlas, para que no salpiquen y os quemen).

Han de hervir 15', a partir del momento en que el agua arranca el hervor.

Apartarlas del fuego, escurrirlas y enfriarlas.

Es conveniente que estén unas horas en la nevera (del mediodía para la cena, o de la noche para la comida).

Para servir, se abren a lo largo por la mitad (a veces llevan una bolsita de arena en la cabeza, que se debe eliminar).

Para acompañar la langosta fría, lo más adecuado es una **mayonesa** o una salsa **romesco**.

LANGOSTINOS AL ESTILO ALMERIENSE

Para 4 personas:

6 langostinos grandes por persona

1 cebolla mediana, 1 tomate maduro y 2 ramitas de perejil

2 hojas de laurel

1 vasito de coñac

Un chorro de aceite

200 g de sal, por cada litro de agua

Preparar una olla, para hervir 2 l de agua, con la sal correspondiente y el resto de ingredientes, menos los langostinos (la cantidad de sal puede parecer excesiva, pero no lo es y facilita pelar los langostinos sin dificultad).

Hervir 15' y añadir los langostinos, que se hierven 4' si son grandes y 3' si son medianos.

Retirar del fuego y escurrir.

Inmediatamente preparar una cazuela con agua, 1 cucharada de sal, 1 de aceite y unos cubitos de hielo, para que esté muy fría. Introducir los langostinos y, esperar a que se enfríen y ya se pueden retirar.

Escurrirlos y servirlos.

Se acompañan con una **salsa rosa** o con **mayonesa**.

LANGOSTINOS CON CHOCOLATE

Para 4 personas:

600 g de langostinos grandes

1 tomate maduro grande, 4 dientes de ajo bien picados y perejil

Coñac y jerez seco

Unas hebras de azafrán, almendras tostadas y 2-3 *carquinyolis*

Media tableta de chocolate negro

Aceite, sal y pimienta

En una cazuela añadir aceite y poner a calentar.

Añadir los langostinos y retirar a medio hacer.

Reducir la cantidad de aceite, bajar el fuego e incorporar los ajos bien picados y cuando cojan color dorado, agregar el tomate rallado, el perejil picado y dejar que el **sofrito** se vaya haciendo a fuego bajo (esto es muy importante).

Cuando esté en su punto, rociar con coñac, flambear un poco y ya está el sofrito acabado.

Añadir a la cazuela un par de potes de agua, que se hace hervir y seguidamente se añade a la cazuela la **picada**: almendras tostadas, *carquinyolis*, azafrán, chocolate, jerez seco, que se ha pasado bien por la batidora.

Hacer hervir el conjunto e introducir los langostinos, que se han de cocer 5'.

LANGOSTINOS FLAMBEADOS

Para 4 personas:

600 g de langostinos medianos

3 dientes de ajo bien picados y perejil

Coñac

Aceite, sal y pimienta

Poner aceite en una sartén y cuando está caliente, añadir el ajo y el perejil, sin que se queme el ajo.

Agregar los langostinos, salpimentar dentro de la sartén, girarlos un par de veces, incorporar el coñac, flambeiar y apartar del fuego.

LENGUADO A LA FRANCESA

Para 4 personas:

4 lenguados de 300-400 g

1 limón grande y jugoso

Mantequilla

Aceite, sal y pimienta

Salpimentar los lenguados.

Poner aceite abundante en una sartén y calentar.

Cuando esté caliente, reducir el fuego a la mitad.

Enharinar los lenguados en el momento en que se van a freír (así la harina no queda pastosa).

Freír bien, pero sin dorar.

Cuando estén listos, retirarlos del fuego y de la sartén.

La sartén se vuelve a poner en el fuego, con 2 cucharadas de mantequilla.

Deshacerla e incorporar los lenguados.

Escurrir inmediatamente el limón por encima del pescado, añadiendo perejil u otra hierba por encima, para servir.

LENGUADO A LA PRINCESA

Para 4 personas:

2 lenguados de 600-800 g

4 cortes de salmón ahumado

6 escalonias

1 copa de cava

Harina

Leche

Caldo blanco hecho con las espinas de los lenguados

Pimienta

Preparar el lenguado a filetes.

Salpimentar y cubrir con una lámina de salmón cada filete y enrollar, sujetando con un palillo.

Preparar una fuente para horno, con un poco de aceite y 1 cuchara de mantequilla.

Calentar un poco y colocar la mitad de las escalonias, cortadas en juliana y dejar cocer.

Incorporar entonces los rollos y la copa de cava.

Dejar cocer 2', agregar un poco de caldo blanco y dejar acabar de hacer.

Retirar la fuente del horno, colocar los rollos en la fuente que ha de ir a la mesas y rociar con la salsa siguiente:

Poner el jugo que haya sobrado de la plata del horno en una sartén.

Calentar y añadir las escalonias sobrantes muy bien picadas.

Salpimentar, dejar cocer bien y cuando estén al punto, añadir 1 cucharada de harina y remover para que coja color.

Añadir una lámina de salmón bien picado, girar unas veces y añadir 2 vasitos de leche.

Esperar 1' y añadir el caldo blanco.

Cuando empiece a espesar, retirar del fuego, pasar la salsa por la batidora y si queda muy espesa, añadir caldo.

LOMO DE MERO A LAS DOS SALSAS (ESPECIALIDAD DE CAN CASSOLETA)

Es difícil encontrar mero en el mercado y además es muy caro.

De las dos salsas, una es la citada en la receta **RAPE AL ROMESCO CALIENTE** [p. 71]. La otra es la que se explica aquí, en esta.

Para 4 personas:

8 filetes de mero

Limón, tomillo, nuez moscada en polvo, aceite, sal y pimienta

Rociar el mero con un poco de limón.

Salpimentar y añadir un poco de nuez moscada.

Dejar reposar 30'.

Para la salsa: ponemos a calentar un pote con agua a fuego lento, con un poco de aceite y 6 dientes de ajo pelados.

Cuando estén blandos y con color, escurrir (reservar el aceite) y poner en el mortero: una migaja de pan grandecita, el zumo de un limón mediano, 1 pimiento pequeño del piquillo o de pimiento rojo escalibado, 1 yema de huevo, sal y pimienta al gusto y moler muy bien.

Cuando tengáis la pasta a punto, ir añadiendo el aceite reservado y remover despacio y veréis que se va ligando, como si fuera una mayonesa casera. Si hace falta, se puede añadir aceite crudo.

Calentar el horno a una T^a de 200 °C.

Preparar 4 trozos de papel Albal (unos 40-50 cm).

Ungir el papel con el **romesco** y por encima de esta, añadir un poco de la otra.

Colocar los filetes por encima y repetir la misma operación.

Agregar un poco de tomillo encima de los filetes.

Envolver y colocar en el horno, dejando 10'.

Sacar del horno, colocar encima del plato con el mismo Albal, recortarlo y listo.

Como guarnición: con manga pastelera, dibujar puré de patata en forma de flor, al lado del filete.

LUBINA A LA MENTA

Para 4 personas:

1 lubina de 1,5 kg

1,5 kg de cebollas

Licor de menta seco

Harina

Caldo de la cabeza de la lubina

Sal y pimienta

Salpimentar la lubina, cortada más bien gruesa.

Freír un poco, que quede a medio hacer y reservar.

Cortar la cebolla en juliana fina.

Poner un fondo de aceite de haber frito la lubina, en una cazuela de barro, con la mitad de la cebolla y encima la lubina que cubriréis con el resto de la cebolla.

Colocar la cazuela en el horno a 180 °C.

A los 10', añadir un pote de fumet.

A los 5', agregar un vasito de menta.

Ir comprobando que no se seque demasiado. En este caso, añadir fumet, que tendremos siempre caliente.

Cuando la cebolla esté en su punto, ya la tendréis lista para servir.

Se sirve bien caliente.

MAR I MUNTANYA / MAR Y MONTAÑA

Para 4 personas:

1 pollo

8 cigalas medianas y 8 langostinos

4 dientes de ajo, 2 tomates maduros y 1 cebolla mediana

1 ñora

Coñac y jerez seco

Aceite, sal y pimienta

PARA LA PICADA:

12 almendras tostadas, 6 avellanas, un cuarto de tableta de chocolate negro, unas hebras de azafrán, 2 *carquinyolis* y perejil.

En una cazuela de barro poner aceite a calentar y sofreír un poco las cigalas (un par de vueltas es suficiente), retirar y reservar.

Poner el pollo a sofreír, cortado en trocitos no demasiado pequeños.

Dejar dorar un poco y añadir la cebolla cortada y los ajos y dejar cocer un poco.

Todo seguido, añadir el tomate troceado y la ñora.

Dejar que el pollo quede bien dorado.

Añadir el coñac y al momento el jerez seco.

Ha de quedar bien sofrito.

Retirar el pollo de la cazuela.

Añadirle agua o fumet y dejar hervir 10'.

Pasar todo por el Túrmix.

Añadir la **picada**, dejar que arranque un poco el hervor e incorporar el pollo, las cigalas y los langostinos.

Bajar el fuego y que se haga durante 8'.

Preparar el plato unas horas antes, para dejar reposar antes de servir y sea mejor.

MEJILLONES AL ROMESCO

Para 4 personas:

1,5 kg de mejillones

La preparación de la salsa **Romesco** ya se ha explicado en otra receta [p. 71].

Abrir los mejillones al vapor y dejar enfriar.

Eliminar una de las valvas, de cada uno de los mejillones.

Añadir el romesco sobre los mejillones.

Poner en el horno para dorar un poco el romesco, sacar y ya se puede servir.

MERLUZA A LA PIÑA

Para 4 personas:

1 merluza de 1,250 kg abierta, desespinada y cortada a filetes

1 lata de piña en almíbar pequeña

1 cebolla, 2 tomates maduros y 2 dientes de ajo

50 g de piñones y 1 hoja de laurel

1 copa de cava y 1 vaso de vino blanco

Caldo de merluza

Aceite, sal y pimienta blanca

1-2 horas antes de empezar, colocar los filetes en una fuente, rociarlos con el cava y salpimentar.

Poner aceite en una cazuela y cuando esté caliente, añadir la cebolla bien picada.

Al cabo de un ratito, los ajos picados, el laurel, dejar que se haga despacio y añadir el tomate rallado.

Dejar que se acabe de hacer el **sofrito** e incorporar el vino blanco.

Hervir con el caldo de merluza unos 10'.

Pasar todo por el Túrmix y añadir 1 cucharada sopera de Maizena, desleída.

Espesar un poco, rectificar de sal y apartar del fuego.

Escoger una fuente adecuada para el horno, calculando que quepan los filetes y una rodaja de piña por persona.

Ungir la fuente con mantequilla, calentar un poco e incorpora los filetes de merluza.

En el centro se colocan las rodajas de piña.

Cubrir todo ello con la salsa que previamente habéis preparado.

Agregar también 3-4 cucharadas de jugo de piña en almíbar, los piñones e introducir en el horno a 200 °C/15' y ya estará listo.

MERLUZA A LA VASCA

Para 4 personas:

4 rodajas de merluza de unos 3 cm

10 almejas

200 g de guisantes, 4 espárragos grandes, 4 dientes de ajo y perejil

1 guindilla

Harina

Vino blanco seco

Caldo de la cabeza de la merluza

Aceite, sal y pimienta

En una cazuela de barro añadir aceite y calentar a fuego medio.

Colocar los ajos a dorar junto con la guindilla y apartar la cazuela del fuego.

Salpimentar y enharinar la merluza.

Aumentar el fuego y añadir la merluza.

Dar la vuelta a los filetes con la espátula, para que no se rompan.

No cocer demasiado.

Agregar el vino blanco.

Añadir 2 botes de caldo de merluza y los guisantes.

Bajar el fuego y añadir las almejas y los espárragos.

Cocer 10' a fuego lento.

Mover la cazuela para poder ligar el caldo.

Rociar con perejil y retirar del fuego.

Se puede alargar el plato, añadiendo 1 huevo duro por persona, partido por la mitad, en el momento de añadir los espárragos.

MERLUZA RELLENA

Plato para fiestas.

Para 4 personas:

1 merluza de 1,250 kg

Para el relleno:

100 g de colas de gamba, 1 huevo duro, atún en conserva, champiñones, 1 cebolla mediana, 1 zanahoria pequeña, 2 cucharadas de tomate de lata, un cuarto de vaso de aceite, 1 cucharada de mantequilla, jerez y cava.

Se salpimienta la merluza ya arreglada, abierta ventralmente, sin espina, pero sin separar la cabeza del tronco y se reserva.

Se calienta aceite en una cazuela y cuando está caliente se añade la mantequilla.

Cuando esté desechara, se agrega la cebolla picada muy pequeña y la zanahoria.

Cuando se haga un poco, se incorpora el tomate.

A los 5' se rocía con el jerez.

Dejar acabar, cuando se han añadido las colas de gamba y el atún.

Remover y fuera.

Con la cazuela apartada del fuego, se añade el huevo duro a trozos.

Rellenar la merluza, cerrarla y atarla con un hilo, para evitar que salga el contenido del relleno e introducir una tira de papel Albal en las aberturas; así conseguiremos que el hilo no marque la merluza y que no perdamos contenido.

Ungir una placa para horno de aceite y mantequilla, calentar un poco e incorporar la merluza al horno a 200 °C.

A los 5' añadir el cava.

Dejar cocer 10-15' y listo.

Cuando se presenta en la fuente de servir la merluza, se decora con yema de huevo duro rallada.

NIUS / NIDOS (ESPECIALIDAD DE CAN CASSOLETA)

Un primer plato muy simpático.

Para 4 personas:

4 panecillos redondos

2 rodajas de salmón y colas de gamba

1 cebolla mediana

12 champiñones

Mantequilla o margarina

Harina, leche y queso rallado

Nuez moscada en polvo

Aceite, sal y pimienta

Cortar la parte de arriba de los panecillos.

Vaciar y ungir con mantequilla.

Colocar en el horno para ablandarlos.

Poner en una sartén aceite y un poco de mantequilla.

Con el fuego bajo, añadir la cebolla cortada muy pequeña.

Dejar dorar un poco, añadir los champiñones también cortados, removiendo unas veces.

Cuando esté casi listo, añadir las colas de gambas también cortadas.

Dejar que se haga un poco, agregar el salmón troceado y dar unas vueltas más.

Incorporar 1 cucharada sopera de harina.

Se le da unas vueltas más y se añade la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada, procurando que no se pegue al fondo de la sartén.

Dejar que se acabe de hacer y retirar del fuego.

Rellenar los panecillos con la masa cocinada, espolvorear con queso rallado al gusto.

En el momento de servir, gratinar un poco, sin llegar a tostar la corteza del pan.

PAELLA MARINERA (I)

Para 4 personas:

400 g de arroz

1 sepia cortada a trocitos y su salsa

4 cigalas

12 cangrejos blancos

4 rodajas finas de rape

500 g de pescado de roca, para el fumet

250 g de almejas o chirlas

1 pimiento verde mediano, 2 tomates maduros, 1 cebolla pequeña, 4 dientes de ajo y perejil

Aceite y sal

PARA EL FUMET:

El pescado de roca, 2 dientes de ajo, 1 tomate, 1 poco de perejil y un chorro de coñac.

En una olla mediana, poner un poco de aceite a calentar y cuando esté caliente, hacer un **sofrito** de la siguiente manera:

Añadir primero la cebolla bien picada, dorarla y agregar el ajo picado, remover e incorporar el tomate con el perejil y cuando esté el sofrito casi listo, añadir el coñac, remover y agregar los cangrejos y el pescado de roca.

Dejar que se haga un poco y verter 2 l de agua en la olla.

Hervir 30', colar y reservar el caldo (los restos no se aprovechan).

Poner al fuego una paellera para 4 personas, con un poco de aceite.

Cuando esté caliente, agregar la sepia y dorarla.

Añadir el pimiento a trocitos y a continuación el ajo picado y dorar.

A continuación el tomate y el perejil.

Dejar que se vaya haciendo lentamente, removiendo de tanto en tanto.

Cuando esté a punto de concluir el sofrito, agregar la salsa de la sepia.

Remover un poco, para que se mezcle bien e incorporar el vino blanco.

Dejar que se acabe de hacer y añadir el caldo necesario, dejando hervir unos minutos y a continuación tirar el arroz en el agua.

Probar de sal y rectificar, si procede.

Añadir las cigalas, que han de hervir fuerte 8' y bajar el fuego.

Con 18' de cocción, el arroz está al punto.

Las almejas es mejor abrirlas a parte en un poco de agua, que se puede añadir a la misma paella, con el fumet. Cuando la paella esté casi acabada se colocan en la paellera, para la presentación final.

PAELLA MARINERA (II)

Para 4 personas:

4 tazas de café llenas de arroz

1 sepia de 600 g, cortada a trocitos y su salsa

4 cigalas, langostinos o gambas

300 g de mejillones

200 g de almejas

Fumet de pescado de roca y cangrejos

2 tomates maduros (o 3 cucharadas de tomate de lata), 4 dientes de ajo bien picados y unas ramitas de perejil picado

Coñac

Aceite y sal

Limpiar los mejillones, hervir en un pote y reservar el caldo. Se pueden abrir junto con las almejas.

En una paellera, sobre fuego a media potencia, poner aceite y cuando esté caliente, añadir el marisco, pasarlo y retirar.

Agregar la sepia hasta que coja algo de color y entonces incorporar el ajo picado y cuando esté doradito el tomate, remover y el perejil.

Dejar que se vaya haciendo a fuego lento y cuando esté casi listo, añadir el coñac, dejando que se evapore y que el sofrito coja color.

Añadir ahora el fumet y el caldo de los mejillones y las almejas. Reservar siempre algo de fumet caliente, por si hiciera falta añadir...

Hervir durante 10'.

Con el fuego al máximo, añadir el arroz.

Probar y rectificar de sal, si procede, ya que una paella sosa pierde toda su gracia.

Al cabo de 8' de hervir, bajar el fuego o pasar la paella al horno, unos 10'.

PASTEL DE PESCADO Y MARISCO

Para 4-6 personas:

1 kg de merluza

400 g de colas de gamba

1 cebolla mediana y 3 cucharadas de salsa de tomate

1 huevo por persona

Mantequilla o margarina

Medio sobre de levadura Royal

Harina

Nuez moscada en polvo

Vino blanco seco

Aceite, sal y pimienta

Hervir la merluza con una hoja de laurel, sal y un chorro de vino, 10'.

Escurrir y enfriar.

Desmenuzar correctamente, eliminando todas las espinas y la piel.

Reservar tapado, para evitar que se seque.

Aparte hervir las colas de gamba, 2'.

Poner a fuego medio, una cazuela con un poco de aceite.

Añadir la cebolla picada.

Dorarla y agregar 1 cucharada sopera de mantequilla.

Incorporar la salsa de tomate y dejar que se haga despacio (es importante que el sofrito siempre se haga despacio).

Cuando esté en su punto, se añade 1 cucharada sopera de harina, girándola, para que no se pegue.

Adicionar el vino blanco, girar e incorporar el pescado y las colas de gamba, que ya estarán bien picados.

Dar unas vueltas para que se mezcle el pescado y el sofrito.

Cuando esté listo, verter este contenido en un recipiente algo hondo.

Añadir los huevos, la nuez moscada, pimienta, 1 cucharada de mantequilla y la levadura.

Amasar todo bien y rectificar de sal.

Preparar un molde que pueda ir al horno.

Untar con aceite.

Desmenuzar unas galletas y salpicar bien las paredes del molde con ellas.

Llenar con la masa y poner al horno, en baño maría 30'.

Para comprobar que está en su punto, pinchar con una aguja de hacer media o similar.

Si la aguja sale limpia y seca, está ya hecho.

Dejar enfriar para poder desmoldar.

Para servir, se adorna con hojas de menta o de perejil.

PESCADO A LA PLANCHA

Los pescados adecuados para hacer a la plancha son:

Rape, rodaballo, merluza, dorada, lubina, emperador, atún, salmonetes, lenguado, pez de San Pedro, calamar, sepia y pulpo.

Lo aquí indicado, de hecho no es una receta, sino que son unos consejos:

- 1) La plancha debe tener como mínimo 1 cm de grosor.
- 2) Se debe dejar calentar, antes de usar, un mínimo de 30'.
- 3) El pescado a la plancha queda más bueno si se gira 2-3 veces sin añadir aceite y se le añade aceite en el último giro.
- 4) No todos los pescados necesitan la misma T^a. El pescado que deja ir agua, necesita mucha T^a. Para que no se pegue: en vez de salar el pescado, tirar la sal a la plancha. El pescado quedará salado y no se pegará.

Con el marisco se sigue otra técnica: con la plancha también ya calentada 30', en el momento de colocar el marisco, reducir el fuego, ya que si el caparazón se cuece mucho, se vuelve amargo.

En general, para hacer los pescados, necesitan mucho calor.

Por el contrario, calamar, sepia y pulpo necesitan mucho calor al ponerlos y al primer giro se debe bajar la T^a.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS

Para 4 personas:

El relleno es el mismo que el de la receta de **CANALONES DE PESCADO Y MARISCO.**

16 pimientos del piquillo

Unas rebanadas de pan Bimbo.

Elaborada ya la pasta para el relleno, se llenan los pimientos, cerrando la abertura clavando un palillo.

Poner aceite y un poco de mantequilla en una sartén, freír las rebanadas de pan Bimbo y reservar.

En la misma sartén, añadir el aceite que haga falta, enharinar con harina de galleta y freír los pimientos.

Reservarlos en una fuente, para que escurran, mientras preparáis una bechamel normal.

Los pimientos se sirven como los canalones, pero en este caso para presentarlos, se corta el pan Bimbo frito en triángulos y se coloca un pimiento encima de cada uno de ellos.

PULPITOS AL WHISKY

Para 4 personas:

800 g de pulpitos

4 dientes de ajo y perejil

Medio vasito de whisky

Sal y pimienta

Limpiar los pulpitos, eliminando la bolsa, los ojos y la boca.

Colocarlos en una sartén a fuego lento, que dejen ir su agua...

Cuando no haya casi jugo y hayan cogido un color rosado, añadir el aceite que haga falta y dejar cocer 2'.

Añadir el ajo bien picado y después el perejil, dejar 2' más y flambeear con el whisky.

Dejar que se acaben de hacer girándolos constantemente.

Salpimentar cuando estén a punto de ser sacados del fuego.

Si vemos que se quedan sin jugo, añadir un vaso o medio de vino blanco (seco)

PULPOS CON CEBOLLA

Para 4 personas:

1,5 kg de pulpos, pequeños o medianos

6 dientes de ajo, unas ramitas de perejil y 3 cebollas grandecitas

1 vaso de vino blanco seco

Aceite, sal y pimienta

Se calienta a fuego lento una cazuela con un poco de aceite.

Cuando lo está, se ponen los pulpos; si son medianos, a trozos, si son pequeños, enteros.

Veréis que van dejando ir un caldo rojizo.

Remover de vez en cuando, para que no se peguen...

Cuando el caldo mengüe, vigilar que los pulpos no queden secos.

Apartar del fuego y escurrir.

Volver a añadir aceite a la cazuela.

Dejar que se caliente un poco y volver a introducir los pulpos, girándolos unas cuantas veces.

Añadir el ajo picado, que se haga un poco; entonces el perejil picado y cuando se hayan hecho, añadir cebolla cortada en juliana.

Dejar cocer 15'.

Rociar con el vino y añadir otro vaso de agua.

Agregar la pimienta y dejar cocer a fuego lento.

Pinchar el pulpo para comprobar si está tierno.

Si así es, rectificar de sal y ya está listo.

RAP ALLAGOSTAT / LANGOSTA DE POBRE

Para 4 personas:

1 kg de rape

1 ceba mediana, 1 zanahoria, 2 tomates maduros, 4 dientes de ajo y 1 hoja de laurel, Limón

Coñac

Vino blanco

Fumet

Aceite, sal, pimienta y pimentón dulce

Eliminar la espina del rape, unir las dos partes y atarlo.

Rociar con limón, salpimentar y espolvorear con pimentón.

Poner aceite no muy abundante en una cazuela y cuando está a la Tª adecuada, ir poniendo en este orden: ajo y dorarlo; la cebolla, el laurel, la zanahoria y los tomates a trozos.

Esperar 5'.

Añadir el rape, girarlo y con ayuda de un pincho verificar cuando está cocido por dentro.

Retirar el rape y dejar que el resto se acabe de hacer, habiendo añadido antes el coñac y a los 2' de este, el vino blanco.

Apartar el laurel y pasar el resto por la batidora.

Agregar un par de potes de fumet.

Hervir 5'.

Pasarlo por el chino y habremos conseguido una salsa estupenda.

Para cortar el rape, esperar que esté bien frío.

Retirar el cordel y cortar el rape bien fino.

Emplatar y cubrirlo con la salsa.

Se recomienda puré de patata de guarnición.

RAPE AL ROMESCO CALIENTE

Para 6 personas:

1,5 kg de rape o 12 trozos

PARA EL ROMESCO:

3 tomates bien maduros, 3 dientes de ajo, 12 almendras, 6 avellanas, 1 ñora, 1 rebanada de pan frito, 1 huevo y vinagre.

En una cazuela de barro poner todos los ingredientes, menos el huevo y el pan y escalibarlo, con 1 vaso de aceite, procurando que no se requeme.

Enfriar.

Separar la piel del tomate y ponerlo todo menos el huevo en la batidora.

Triturar añadiendo el aceite de la cazuela y más en crudo, si hiciera falta.

Seguidamente añadir el huevo entero, rectificar de sal y de pimienta y finalmente agregar un chorrito de vinagre.

El punto de este romesco es cuando se consigue una viscosidad similar a la mayonesa.

En una sartén poner aceite, que ha de estar bien caliente, para freír el rape, de manera que se dorará rápidamente y no dejará ir agua.

Salpimentar, enharinar, añadir un poco de nuez moscada y freír.

En una cazuela de barro para 6 personas o bien en varias individuales, cubrir el fondo con romesco.

Colocar los trozos de rape.

Ungirlos con romesco por encima.

Introducir en el horno 5', para dorar el romesco.

Acompañar como guarnición de un molde de arroz blanco por persona, que se pasará en el momento en que se pone en el horno el rape.

RAPE A LA CREMA DE AJOS TIERNOS

Es un plato muy decorativo y delicioso.

Para 4 personas:

8 cortes de rape

Ajos tiernos

Harina, leche y mantequilla

Nuez moscada en polvo

Vino blanco

Caldo de rape

Aceite, sal y pimienta

Salpimentar, espolvorear nuez moscada y enharinar el rape.

Freír el rape en una sartén.

Cuando está listo, retirar del fuego y reservar.

PARA LA CREMA DE AJOS:

En un pote de acero inoxidable, añadir 1 cucharada de mantequilla y poner a fuego lento; añadir los ajos tiernos y no dejar de remover hasta que queden dorados.

Añadir 1 cucharada de harina, dorarla un poco y añadir el vino blanco.

Agregar la leche y dejar espesar.

Incorporar un poco de caldo de rape y pasar todo por la batidora.

Rectificar de sal.

En una fuente para horno, ungirla con aceite y colocarla dentro para calentarla un poco.

Colocar el rape reservado, por encima la capa de crema y gratinar.

Al batir la crema, añadir el jugo de cuando se reservó el rape.

Este plato suele ir acompañado con patatas a la inglesa.

RAPE A LA DONOSTIARRA

Para 4 personas:

800 g de rape

4 dientes de ajo,

Harina

Guindilla

Pimentón dulce

Vinagre

Aceite y sal

Separar la espina del rape y cortarlo en supremas.

Colocar una sartén en el fuego y cuando el aceite esté caliente introducir las supremas, que habremos salpimentado, enharinado y salpicado de pimentón, justo antes de freír. Freír sin dorar.

Cortar el ajo en láminas bien finas.

Retirar la sartén rápidamente del fuego, sacar el rape y si hace falta añadir aceite.

Agregar la guindilla, girar y agregar las láminas de ajo y 1 cucharada sopera de vinagre.

Rociar con ello el rape ya cocinado.

Se puede salpicar con unos trozos de perejil, para dar color.

RAPES PEQUEÑOS AL ESTILO DE CADAQUÉS

Para 4 personas:

4 rapes de 600 g

2 dientes de ajo y 2 ramitas de perejil

6 almendras tostadas

Limón

1 vasito de vino blanco

Aceite, sal y pimienta

Limpiar los rapes, cortándoles los dientes.

Acabar de abrir la cabeza por la parte ventral.

Hacer un corte a cada una de las aletas que tiene en la parte inferior de la cabeza.

Hacer un corte, no demasiado profundo a cada lado de la espina, hasta la mitad del cuerpo.

Rociar con limón y salpimentar.

PARA LA PICADA DE MORTERO, DE "CADAQUÉS":

Picar en el mortero almendras, ajo, perejil, sal y pimienta, hasta que quede una pasta.

Añadiendo aceite muy lentamente, sin dejar de remover, conseguiréis una especie de mayonesa.

Añadir entonces el vino, sin parar de remover.

Calentar la plancha 20', como mínimo y ya estará a punto.

Colocar los rapecillos sobre la plancha, dejar unos minutos y girarlos.

Como mínimo debéis girarlos 4 veces y cada vez mojarlos con la picada de mortero que he bautizado con el nombre de "Cadaqués".

Se sirve, acabado de sacar de la plancha, con un poco de salsa por encima.

RAYA CON JUDÍAS Y ALLIOLI NEGAT (*alliolí sin ligar*)

Para 4 personas:

2 cortes de raya por persona

600 g de judías (secas) cocidas del Ganxet

2 dientes de ajo, 1 tomate grandecito maduro y un poco de perejil

Harina

Un vasito de jerez seco

Aceite y sal

PARA EL ALLIOLI:

2 dientes de ajo y 6 almendras tostadas

En primer lugar preparar el *alliolí*: picar los ajos muy finos, hasta conseguir una crema.

Añadir las almendras muy bien picadas.

Ir tirando el aceite, sin dejar de remover para que vaya ligando.

Cuando esté listo, reservar.

Colocar la cazuela en el fuego y dejar que se caliente bien.

Poner los cortes de raya, Ya salpimentados y enharinados.

Dorarlos.

Sacar del fuego y reservar.

Bajar el fuego y hacer **sofrito**.

Poner primero el ajo picado, cuando esté dorado, el tomate rallado junto con el perejil y dejar que se vaya haciendo.

Cuando le falte poco, agregar el jerez y dejar acabar.

Añadir un par de potes de agua o de caldo de pescado.

Hervir 10' e incorporar las judías, encima la raya y a continuación el *alliolí*, que se habrá aclarado con un poco de agua caliente.

Tapar la cazuela y dejar cocer 5-8'.

Dejar reposar antes de servir.

RODABALLO AL CAVA

Para 4 personas:

1 rodaballo de 1,5-2 kg.

4 escalonias y unas ramitas de perejil

2 copas de cava seco

Caldo del mismo pescado

Aceite, sal y pimienta

Pedir al pescadero que lo haga a 4 filetes, sin acabar de separar, para que se abra y cierre como un libro.

Salpimentar por dentro y por fuera.

En una fuente para horno, cubrir el fondo con aceite y poner al horno a 180 °C.

Cuando el aceite esté caliente añadir el pescado, poniendo las escalonias por encima.

Solo en el horno unos minutos, veréis que la carne queda de un color blanco.

Añadir entonces el cava y un pote de caldo.

Subir la T^a, dejando que se acabe de hacer, pero controlando que no se queme, por exceso de tiempo.

Se emplata sin problemas, pues los filetes no se rompen.

Como guarnición se acompaña con patatas a la inglesa.

SALPICÓN DE BOGAVANTE Y RAPE

Para 4 personas:

1 trozo de rape de 400 g

1 bogavante de 800 g (o langosta, si es congelada de buena calidad sirve)

1 cebolla mediana, medio pimiento verde, medio pimiento rojo, 2 tomates medianos y corazón de una lechuga

Limón

Aceite, sal y pimienta

Hervir el rape y el marisco, al mismo tiempo, con los siguientes ingredientes: 2 l de agua, sal, 1 tomate maduro pequeño, media cebolla, 1 hoja de laurel, 2 hojas de perejil, un chorro de aceite y un chorro de coñac.

Dejar hervir todo esto durante 15'.

Añadir el rape y el marisco y dejar hervir 10' más, desde que arranca el hervor.

Escurrir, dejar enfriar bien y cortarlo bien pequeño.

Picar la cebolla, los pimientos y los tomates.

Mezclarlo con el pescado y salpimentar.

Rociar con aceite y limón.

La lechuga se corta más grande, porque servirá de fondo en la fuente que se utilizará para servir el salpicón.

Se sirve frío y se puede acompañar de una **mayonesa** y de una **salsa tártara**.

SARDINA ESCABECHADA AL ESTILO ANDALUZ

La cantidad de sardina que se deseé.

Cebolla cortada en juliana.

Ajos con su piel

Tomillo y laurel

Aceite, vinagre, sal, pimienta y pimentón dulce

Poner aceite abundante en una cazuela de barro.

Cuando el aceite esté medio caliente, colocar una capa de cebolla y por encima una de sardinas, salpimentando cada vez que se hace esta operación.

Cuando estén todas las sardinas colocadas, agregar los ajos, el tomillo, el laurel y salpicar de pimentón y pimienta.

Incorporar agua hasta el nivel de las sardinas, un vasito de vinagre y dejar cocer durante 30' a fuego medio.

Retirar del fuego y dejar reposar, para comer al día siguiente.

SEPIA A LA ROMANA

Para 4 personas:

1 sepio de 1, 25 kg

Harina

Cerveza

Colorante

1 sobre de levadura Royal

Aceite, sal y pimienta

Cortar la sepio a tiras finas.

Con la cabeza hacer lo mismo.

Limpiarla bien y dejar sobre un trapo para secarla bien.

En un bol de vidrio poner harina, sal, levadura y cerveza.

Remover bien hasta conseguir una pasta suficientemente consistente.

Meter dentro la sepio y mezclar bien.

Colocar a fuego fuerte, una sartén con aceite abundante.

Cuando el aceite esté bien caliente, y ase puede empezar a freír, sin dorar demasiado.

Siempre que volváis a introducir sepio en la sartén, el aceite ha de estar bien caliente.

SEPIA CON ALBÓNDIGAS Y PATATAS

Para 4 personas:

2 sepías medianas

250 g de carne picada de ternera y cerdo

1 kg de patatas, 1 cebolla mediana, 2 tomates maduros, 6 dientes de ajo y perejil

1 vasito de coñac

Vino blanco

1 yema de huevo

Harina de pan y harina blanca

Aceite, sal y pimienta

Picar los 2 dientes de ajo y el perejil y mezclar y amasar con la carne, la sal, la pimienta, la yema de huevo y la harina de pan.

Cuando esté la masa lista, preparad las albóndigas de la medida que queráis.

Freírlas en una sartén, pero no mucho.

Reservarlas.

El aceite sobrante se cuela y se añade a la misma cazuela donde se prepara el guisado.

Cuando este aceite esté al punto, añadir la cebolla picada y cuando empiece a dorar, agregar los dientes de ajo también picados y cuando haya cogido color, incorporar el tomate rallado, que se debe hacer a fuego lento y cuando le falte poco para acabar, agregar el coñac y dejar concluir.

Muy lentamente pasar la sepia por el **sofrito**, justo para que coja color e incorporar el vino blanco, remover y seguido el agua necesaria.

Cuando arranque el hervor, añadir las patatas cortadas como para un estofado.

Incorporar también ahora la picada de almendras.

Hervir 10'.

Probar de sal y rectificar o no.

Finalmente agregar las albóndigas y cuando las patatas estén cocidas, el guisado estará listo.

Se recomienda dejar reposar 30', antes de servir.

SOPA DE MARISCO

Para 4 personas:

500 g de mejillones, 200 g de almejas, 200 g de chirlas, 200 g de gamba mediana y
1 centollo de 500 g

PARA EL SOFRITO:

1 cebolla mediana cortada pequeña, 3 dientes de ajo, 2 ramitas de perejil, 1 tomate grande maduro y aceite.

PARA LA PICADA:

6 almendras crudas que se fríen y cuando estén doradas se flambean con coñac, 2 *carquinyolis* y un chorro de jerez seco.

Lavar bien el centollo y hervir 15'.

Reservar el caldo.

Enfriar el centollo, para poder desmenuzar.

Hacer lo mismo con los mejillones, pero menos tiempo y también reservar el caldo.

Pasar las gambas ligeramente por la sartén y reservar el aceite.

En la olla para hacer la sopa, añadir el aceite de freír y si hace falta un poco más se agrega y las gambas.

Cuando esté caliente, incorporar la cebolla, y cuando esté dorada, el ajo y dorarlo también.

Añadir el tomate y el perejil y que se haga a fuego lento.

Incorporar la mitad del jerez y dejar que se haga del todo.

Agregar los caldos y agua si hace falta.

Hervir unos minutos y añadir una **picada** de almendras y *carquinyolis*, el jerez restante y un poco de coñac.

Dejar hervir y pasar por el chino.

Si el caldo es demasiado líquido, se puede espesar con Maizena desleída en agua fría.

En el momento de servir poner en cada plato un trocito de la carne del centollo, de la gamba y del resto de marisco.

SOPA DE RAPE AL ESTILO DE LLORENÇ

Para 4 personas:

1,5 kg de cabeza de rape y 500 g de rape

1 cebolla, 3 dientes de ajo, perejil y 2 tomates maduros

1 hoja de laurel

Harina

Coñac y vino de Oporto

Aceite, sal y pimienta

PARA EL FUMET:

Poner agua en una olla y calentar a fuego vivo.

Cuando hierva, añadirle el laurel, la zanahoria, la cebolla pequeña, el diente de ajo, 1 tomate maduro, un chorro de aceite y un poco de coñac.

Dejar hervir 10'.

Añadir la cabeza de rape y dejar hervir 15' más.

Apartar del fuego y colar por el chino.

Enfriar, desmenuzar y reservar la cabeza del rape y reservar el caldo.

En una cazuela, colocar un poco de aceite a fuego medio.

Cuando esté caliente, añadir la cebolla bien picada.

Dorarla.

Agregar los ajos también picados, dejar que cojan color e incorporar el tomate y el perejil.

Cuando esté al punto, añadir 1 cucharada sopera de harina, dando unas vueltas para que no se pegue.

Incorporar el oporto y el caldo reservado.

Hacer hervir unos minutos.

De la cazuela, pasarlo todo por el chino y verter a la olla.

Hervir unos minutos más y listo.

Los trocitos de rape reservados, añadirlos antes de servir o en la sopera.

Esta sopa se puede acompañar con un poco de arroz o con unos dados de pan frito.

STEAK TARTARE

Para 4 personas:

600 g de salmón

Cebolla

Alcaparras y pepinillos pequeños en vinagre

2 huevos duros

Azúcar

Comino

Mostaza de Dijon

Aceite, sal y pimienta

Preparar el salmón en supremas, eliminando las espinas y la piel.

Salpimentar bastante y cubrir con azúcar y comino por encima.

Poner una suprema encima de la otra y colocar en la nevera 48 h.

Sacar de la nevera y limpiar el salmón, sin lavar.

Picar 1 cucharada sopera rasa de cebolla por persona, 1 de postre de alcaparras y otra de pepinillos.

Picar el huevo y el salmón y colocarlo en una fuente para ensalada poco honda.

Mezclar bien con 2 cucharadas de aceite, probar y corregir de sal.

SUQUET DE ENFERMO

Para 4 personas:

1 merluza de 1 kg o 4 rodajas de rape cortado grueso.

1 cebolla mediana

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

Unas rodajas de zanahoria

1 tomate bien maduro

Patatas o arroz

Perejil

Aceite

Sal

En una cazuela, añadir el agua necesaria para 4 personas y aceite y hervir.

Añadir la cebolla, el tomate, el ajo, el laurel, la zanahoria y el perejil.

Hervir 8-10'.

Añadir las patatas o el arroz.

Seguidamente añadir el pescado, previamente salado.

Bajar el fuego y dejar cocer 10'.

Corregir de sal y servir.

Hay 3 posibles maneras de presentar este plato: una es tal como se explica; otra es añadiendo queso rallado y gratinando; y la tercera es cubriendo con bechamel y gratinando.

SUQUET DE L'AVI LLORENÇ / SUQUET DEL ABUELO LLORENÇ

Esta receta es puramente marinera o de pescadores y lo que es más importante, es herencia de padres a hijos (era de su padre).

Para 4 personas:

1 kg de bacaladilla (de la medida llamada "de enroscar")

2 dientes de ajo, un poco de perejil bien picados y 1 tomate bien maduro escalibado y triturado

1 guindilla

Medio vaso de coñac

Aceite de oliva y sal

Cocinar en una cazuela muy gruesa, para que aguante bien el calor.

Ponerla al fuego, con aceite y la guindilla, para que se vaya haciendo.

Cuando esté bien dorado se retira.

Con el aceite bien caliente se añade el ajo picado, el tomate y el perejil y se remueve con cuchara de madera.

Tapar, para que el sofrito conserve todo su aroma.

Cuando el **sofrito** esté a punto, añadir el coñac, dejar un momento para que evapore el alcohol y añadir el agua, que ha de cubrir el pescado y se reducirá al hervir.

Hervir 10'.

Incorporar el pescado y dejar hervir 2'.

Retirar del fuego y dejar acabar de hacer con el propio calor de la cazuela.

El pescado no se ha de remover en ningún momento, ya que es muy delicado y se rompería.

SUQUET DE PESCADO AL ESTILO DE LLORENÇ

Pescados recomendados: **cabracho, mero, dorada, lubina, lluerna, turbot, pez de San Pedro, dentón o pargo.**

Para 4 personas:

1 pescado de los recomendados arriba, de más de 1 kg.

20 almejas

1 kg de patatas, 2 dientes de ajo, 2 tomates maduros y perejil

Coñac

Aceite y sal

PARA LA PICADA:

12 almendras, 6 avellanas, unas hebras de azafrán tostadas, una hoja de laurel, 1 diente de ajo, 2-3 *carquinyolis* (o una rebanada mediana de pan frito), ñora y jerez seco.

Cortar el pescado en rodajas gruesas y reservar la cabeza para el fumet.

Colocar la cazuela a fuego medio.

Sofreír los ajos picados y cuando empiecen a dorarse, añadir el tomate rallado.

Remover y añadir el perejil picado y cuando le falte un poco al **sofrito**, agregar un chorro de coñac y que se acabe de hacer.

Añadir el fumet y dejar hervir 10'.

Incorporar la picada y las patatas cortadas como para un estofado.

Hervir 10'.

Añadir el pescado, procurando que el fuego esté flojo, la cazuela tapada y cocer el tiempo justo, adecuado a cada paladar.

SUQUET DE RAPE, ALMEJAS Y LANGOSTINOS

Para 4 personas:

4 cortes gruesos de rape

16 almejas

8 langostinos

Fumet de pescado de roca

1 cebolla, 4 dientes de ajo, 2 tomates bien maduros y 1 ñora

Harina

Coñac y jerez seco

Aceite, sal y pimienta negra

PARA LA PICADA:

8 almendras, 4 avellanas, un poco de perejil, 1 ñora y 2 carquinyolis.

En una sartén freiréis, no demasiado, el rape que habréis salpimentado y enharinado.

Retirar y freír los langostinos en el mismo aceite.

Poner en una cazuela este aceite de freír.

Calentar un poco e incorporar primero la ñora ya limpia.

Girarla y añadir la cebolla y los ajos, esperar unos minutos y agregar el tomate.

Cuando el **sofrito** está casi acabado, rociar con coñac y 1 cucharada de harina.

Remover y cuando esté listo, retirar la ñora, que reservaréis.

Añadir el fumet.

Hervir 10' y pasarlo por la batidora.

Aflojar el fuego e incorporar el rape, los langostinos y la picada, a la cual se añadirá la ñora y el jerez seco.

Recordar que la picada siempre queda más fina si se pasa por el Túrmix.

Las almejas se agregan cuan faltan 5' para concluir el guiso.

ZARZUELA AL ESTILO DE LLORENÇ

Para 4 personas:

4 rodajas gruesas de rape

4 cigalas

4 langostinos

4 gambas

1 calamar de 400 g

16 almejas

12 mejillones

Fumet de pescado de roca

Jerez seco

PARA LA PICADA:

12 almendras tostadas, 6 avellanas, 1 grano de ajo pequeño, 2 carquinyolis y un chorro de jerez seco.

PARA EL SOFRITO:

4 dientes de ajo, 2 tomates bien maduros, un poco de perejil, aceite y coñac.

Picar con el cuchillo los ajos.

Escaldar, pelar, extraer las pepitas de los tomates y picarlo.

En una cazuela espaciosa, añadir aceite abundante y cuando esté medio caliente, freír a medias el marisco y por último el rape, que se habrá salpimentado y enharinado.

Acabada esta operación, retirar la cazuela del fuego, eliminar el aceite que sobre, dejando la cantidad adecuada para el sofrito.

Volver a poner la cazuela a fuego medio, colocando los ajos picados y cuando empiecen a dorarse, añadir el tomate dejando que se vaya haciendo lentamente.

El calamar, a rodajas o a trozos, se ha de freír junto con el sofrito.

Añadir perejil, rociar con coñac y que se acabe de hacer.

Las almejas y los mejillones se abren aparte y su caldo se incorporar con el fumet, a la cazuela.

Agregar el fumet y hervir 10'.

Seguido, añadir la picada y a continuación el pescado y el marisco, ordenadamente, de manera que a la hora de servir no tengáis problemas.