



● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

PESCADO SALADO TRADICIONAL

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

A GRANEL



MERCADONA
SUPERMERCADOS DE CONFIANZA



Características nutricionales del pescado salado

El pescado salado es un pescado blanco y, por tanto, saludable, recomendado en dietas bajas en calorías. Posee un bajo contenido graso, su carne es rica en proteínas y en vitamina B.

VALOR CALÓRICO, PROTEÍNAS Y GRASAS

Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	74,4
Proteínas (g)	17,7
Grasas (g)	0,4

Minerales

Hierro (mg)	0,4
Magnesio (mg)	20
Potasio (mg)	274
Fósforo (mg)	180
Cinc (mg)	0,4
Sodio (mg)	89

MÉTODO DE DESALADO

Hoja de pescado salado/lomos/trozos



1

Cortar la pieza en los trozos que vamos a cocinar.



2

Lavar con agua fría para eliminar la sal de la superficie.



3

Colocar el pescado en un recipiente y añadir agua fría. Colocar el pescado con la piel hacia arriba.



4

Colocar el pescado en el frigorífico. Tiempo desalado aprox. 48 horas con 6 cambios de agua.

Tiempo de desalado irá en función del tamaño de las piezas, así como el volumen de agua utilizado. Se recomienda una parte de pescado por 3 de agua.

¡Listo para cocinar!

CONSEJO:

Antes de cocinar probar el punto de sal en crudo, escogiendo una pizca del centro.

Referencia de pescado granel	Tiempo estimado de desalado	Nº cambios de agua
Hoja de pescado salado	48 horas	6
Lomo de pescado salado	48 horas	6
Cherne y Corvina Salados	24-36 horas	6



PESCADO ENCEBOLLADO

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 kilo de pescado salado
- 3 cebollas medianas
- 4 dientes de ajo
- 1 tomate mediano
- ½ pimiento rojo
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva
- Azafrán
- 3 hojas de laurel

Preparación

1. Desala el pescado.
2. Cocina el pescado con agua hasta que esté tierno y escúrrelo.
3. Pela las cebollas y los dientes de ajo. Limpia el pimiento y quítale las semillas al tomate. Pica la cebolla en rodajas, el pimiento y el tomate en tiras y los ajos a trozos. Resérvalos.
4. Calienta el aceite en una sartén honda. Sofríe los ajos, luego agrega la cebolla, el pimiento y por último el tomate. En un mortero machaca un poco de azafrán, tomillo y sal. Agrégalos a la sartén, junto con el laurel, la pimienta y un chorro de vinagre.
5. Coloca el pescado en la sartén, cúbrelo con el sofrito y cocinalo durante unos 10 ó 12 minutos a temperatura media.



TOLLOS

INGREDIENTES (4 personas)

- 1 kilo de tollos
- 600 gr de tomates
- 300 gr de cebollas
- 1 cucharada de pimentón
- 1 chorro de vinagre
- 1 cabeza de ajo
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 hoja de laurel
- 1 manojo de tomillo
- Sal gorda
- Dos cucharadas de azafrán
- 1 vaso pequeño de agua
- 1/4 vaso de aceite
- 1/2 vaso de vino blanco
- Pimienta roja, al gusto (dependiendo del sabor picante que queramos darle)

Preparación

1. Ponemos los tollos en remojo la víspera anterior de su elaboración, cambiaremos el agua y los lavaremos bien antes de cocinarlos. Para su preparación, los tollos se secan.
2. Se prepara un majado, en un almirez, con ajos, sal gorda y pimienta, pimentón, un chorro de vinagre, vino blanco y aceite. Este majado se vierte en un caldero, a fuego lento, al que se añaden, los tomates, las cebollas, los pimientos, además del resto de especias (laurel y tomillo) con el agua.
3. Cuando queda una especie de salsa, se agregan los tollos, dejándose al fuego una media hora.

Acompañar con papas sancochadas, guisadas



MERCADONA

SUPERMERCADOS DE CONFIANZA