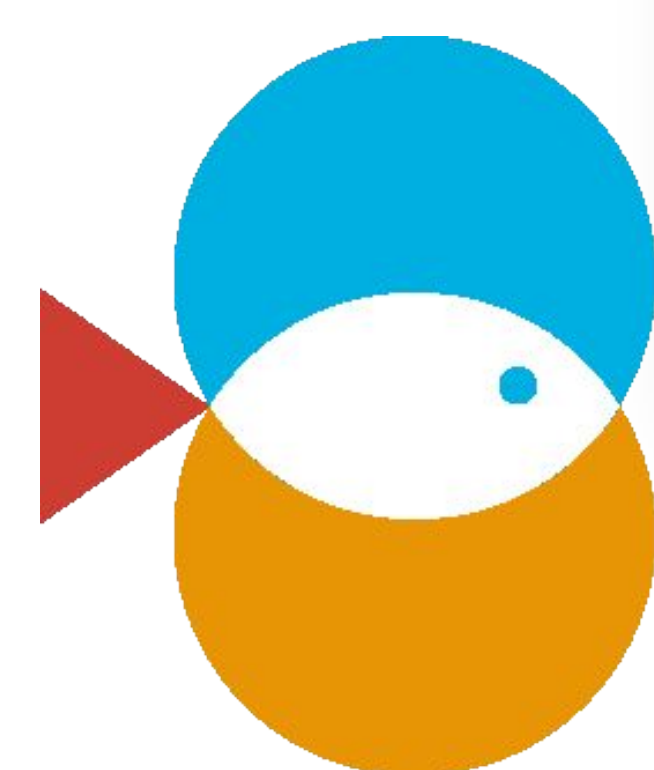




PESCA ESPAÑA

Fuente de felicidad

¡Navidad muy feliz!

Recetas con pescado y marisco para sorprender

¡Esta Navidad, deja que el mar sea el protagonista de tu mesa! Con recetas frescas y originales, sorprenderás a tus invitados y transformarás tus celebraciones en momentos inolvidables. Estas fiestas, brinda una experiencia culinaria única que hará que todos quieran repetir.

MINI VOLOVANES DE GAMBAS CON ALIOLI DE LIMA

PREPARACIÓN:

1. **Mezcla** las gambas con el alioli y el zumo de lima.
2. **Rellena** los volovanes con la mezcla y **decora**.
3. **Sirve frío** como aperitivo.

Ingredientes:

- 12 volovanes pequeños
- 150 g de gambas peladas y cocidas
- 2 cucharadas de alioli
- Zumo de ½ lima



Además de ser alimentos saludables, deliciosos y versátiles, ayudan a generar serotonina, convirtiéndose en una auténtica fuente de felicidad.



VIEIRAS A LA PLANCHA CON SALSA DE CÍTRICOS

Ingredientes:

- 8 vieiras limpias
- Zumo de 1 naranja
- Zumo de ½ lima
- 1 cucharadita de miel
- Cebollino para decorar
- Espárragos verdes

PREPARACIÓN:

1. **Cocina las vieiras** en una sartén antiadherente a fuego medio-alto, 1-2 minutos por lado.
2. **Mezcla** el zumo de naranja y lima con la miel y el aceite de oliva.
3. **Sirve las vieiras** y **riega** con la salsa de cítricos.
4. **Decora** con cebollino y **acompaña** con unos espárragos a la plancha.

TARTAR DE ATÚN CON AGUACATE

PREPARACIÓN:

1. **Mezcla** el atún con salsa de soja y zumo de lima.
2. **Coloca** una capa de aguacate en un aro de emplatar y luego **añade** una nueva capa con el atún.
3. **Decora** con semillas de sésamo y cebollino picado antes de servir.

Ingredientes:

- 200 g de atún rojo fresco en cubos
- 1 aguacate, en cubos
- Zumo de 1 lima
- Salsa de soja al gusto
- Semillas de sésamo y cebollino picado



ALMEJAS AL VINO BLANCO

PREPARACIÓN:

1. **Remoja** las almejas en agua con sal durante 30 minutos para que suelten la arena. Luego, **enjuágalas bien**.
2. **Sofríe** el ajo y la cebolla en una sartén con aceite de oliva.
3. **Añade** el vino blanco, y **cocina a fuego medio** por 2 minutos.
4. **Incorpora** las almejas y **tapa** la sartén. **Cocina** por 5-7 minutos o hasta que las almejas se abran.
5. **Espolvorea** con perejil fresco y sirve caliente con un chorrito de aceite.



Ingredientes:

- 1 kg de almejas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharada de perejil fresco, picado

MERLUZA EN PAPILOTE CON VERDURAS

PREPARACIÓN:

1. **Coloca** cada lomo de merluza sobre papel de horno, **añade** las verduras y rodajas de limón.
2. **Salpimenta** y **agrega** un chorrito de aceite de oliva y hojas de albahaca.
3. **Cierra los paquetes** de papel y **hornea** durante 15-20 minutos.
4. **Abre los papillotes** en la mesa para sorprender con el aroma fresco de las verduras y el pescado.



Ingredientes:

- 4 lomos de merluza
- 1 calabacín en rodajas finas
- 1 zanahoria en tiras finas
- ½ pimiento rojo en tiras
- 1 limón en rodajas
- Hojas de albahaca fresca

SOPA DE MARISCO

Ingredientes:

- 300 g de gambas (peladas)
- 300 g de almejas
- 200 g de calamares en rodajas
- 1 tomate maduro
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 litro de caldo pescado
- 1 vaso de vino blanco

PREPARACIÓN:

1. **Sofríe** la cebolla y el ajo. **Añade** el tomate y cocina 5 minutos.
2. **Vierte** el vino blanco y **deja reducir** un par de minutos.
3. **Añade** el caldo de pescado y **lleva a ebullición**.

4. **Incorpora** las gambas, las almejas y los calamares. **Cocina a fuego medio** por 5-7 minutos.

