



PESCA ESPAÑA
Fuente de felicidad

LA GUÍA PESCA ESPAÑA

especies • puertos • restaurantes



Cofinanciado por
la Unión Europea



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
PUERTOS PESQUEROS	
1. ALMERÍA	8
Recetas	10
Restaurantes.....	14
2. AYAMONTE.....	20
Recetas	22
Restaurantes.....	26
3. BERMEO	30
Recetas	32
Restaurantes.....	38
4. BURELA	42
Recetas	44
Restaurantes.....	50
5. CELEIRO	54
Recetas	56
Restaurantes.....	60
6. CORUÑA.....	66
Recetas	68
Restaurantes.....	74
7. MALLORCA	78
Recetas	80
Restaurantes.....	86
8. ONDARROA.....	90
Recetas	92
Restaurantes.....	96
9. VIGO.....	100
Recetas	102
Restaurantes.....	108
¿CÓMO SE PESCA EN ESPAÑA?	
Arrastre.....	116
Cerco	118
Palangre	120
Artes menores	122
Cañas y líneas de mano	124
ESPECIES	
Bacaladilla.....	128
Bonito del norte	129
Boquerón.....	130
Brótola de fango.....	131
Caballa.....	132
Caramel	133
Cigala.....	134
Gallo	135
Gamba blanca.....	136
Gamba roja	137
Jurel	138
Langosta.....	139
Listado	140
Merluza	141
Patudo	142
Pota	143
Pulpo	144
Quisquilla.....	145
Rabil	146
Rape	147
Sardina.....	148

INTRODUCCIÓN

España huele a salitre, a redes recién recogidas y a cocina con memoria. Desde las costas del Cantábrico hasta las orillas del Mediterráneo, la actividad pesquera forma parte del alma de nuestro país. Es tradición, economía, cultura... y, por supuesto, alimento de calidad.

Pesca España, reconocida como Asociación de Organizaciones de Productores (AOP) de ámbito nacional por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, agrupa a algunas de las Organizaciones de Productores Pesqueros (OPP) más relevantes del país. Juntas, ponen en manos del consumidor una de las proteínas animales más saludables y sostenibles que existen: el pescado y el marisco.

Detrás de cada lonja, de cada caja de pescado que llega al mercado o a la industria conservera, hay un esfuerzo colectivo. Las flotas representadas por Pesca España faenan no sólo en todo el litoral nacional, sino también en mares y océanos de todo el mundo, capturando especies de gran valor gastronómico y económico. Pero su labor no acaba en el mar: comienza una vez más en tierra, en forma de compromiso con la alimentación saludable, la sostenibilidad y la tradición culinaria.

Por eso, nace esta guía: como un recorrido que conecta puertos, producto y recetas. Un homenaje a nuestra forma de pescar, a las especies más emblemáticas de nuestros puertos y a las cocinas que han sabido conservar y reinterpretar lo mejor de nuestro mar. A través de sus páginas, el lector podrá conocer en cada puerto las especies más importantes, algunas recetas típicas de nuestra gastronomía y una selección de reconocidos restaurantes de cada localidad, donde degustar los productos del mar. Una invitación a saborear el mar en toda su riqueza.

Esta iniciativa se enmarca en el Plan de Producción y Comercialización (PPYC) de 2025, y cuenta con la financiación del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y del Fondo Europeo Marítimo, de Pesca y de Acuicultura (FEMPA), a través del cual, se apoyan acciones orientadas al correcto cumplimiento de la Política Pesquera Común (PPC), promoviendo una actividad sostenible para las flotas europeas y contribuyendo a acercar las mejores prácticas del sector pesqueros a los consumidores europeos.

Bienvenidos a un viaje por las costas de España, por sus sabores y por el alma marinera que sigue latiendo en cada puerto.



PUERTOS PESQUEROS

En este capítulo se presenta una descripción detallada de cada uno de los puertos donde se encuentran las Organizaciones de Productores Pesqueros que forman parte de Pesca España. Para cada uno de estos puertos, se presenta una visión general que destaca las principales actividades económicas que generan beneficios en sus instalaciones, así como reseñas históricas que permiten comprender y valorar la importancia de estas infraestructuras tanto para el sector pesquero como para el bienestar de las comunidades locales.

Además, se incluye una cuidada selección de las especies comerciales más emblemáticas de cada puerto, acompañada de recetas para disfrutarlas en casa y recomendaciones de restaurantes donde poder saborear a pie de costa los productos pesqueros capturados por las flotas locales.

ALMERÍA



El Puerto de Almería, situado en la provincia del mismo nombre en Andalucía, es uno de los puertos más importantes de la región y de España en general gestionado por la Autoridad Portuaria de Almería. En este puerto atracaba la flota asociada a la OPP71. Es una infraestructura marítima de interés general para el Estado español, situada en la costa mediterránea andaluza. Su localización estratégica en el sureste peninsular lo convierte en un nodo clave para el transporte marítimo entre Europa y el norte de África



36° 50' N, 2° 28' W

La pesca en Almería tiene una larga tradición que se remonta a la Antigüedad, cuando fenicios, romanos y árabes ya explotaban la riqueza de sus aguas. A lo largo de la Edad Media y la Edad Moderna, el puerto se consolidó como un enclave estratégico en el Mediterráneo, con comunidades marineras que se dedicaban a la captura de especies costeras y al comercio pesquero en la región.

Durante los siglos XIX y XX, la actividad pesquera experimentó un notable crecimiento gracias a la abundancia de especies como la sardina, el boquerón y los jureles, fundamentales para la dieta local y la economía pesquera. Con la progresiva modernización de la flota, el puerto de Almería diversificó sus capturas, incorporando artes de arrastre y expandiendo las campañas hacia especies de fondo como la merluza y el gallo. La actividad de las cofradías de pescadores fue clave en la organización del trabajo en el mar y en la comercialización en lonja.

En la actualidad, el puerto de Almería mantiene una flota pesquera activa que combina la tradición de la pesca artesanal con la práctica de modalidades más modernas. Aunque ha visto reducirse el número de embarcaciones respecto a épocas pasadas, sigue siendo un puerto de referencia en el Mediterráneo andaluz, con una pesca centrada en especies de alto valor gastronómico, como la gamba roja, y con una historia marinera que ha marcado profundamente la identidad de la ciudad.

PRINCIPALES ESPECIES

GAMBA ROJA

 Nombre científico
Aristeus antennatus

JUREL

 Nombre científico
Trachurus trachurus

QUISQUILLA

 Nombre científico
Plesionika Edwardsii

RESTAURANTES

Restaurante Arrocería La Lonja

Restaurante El Arrecife

Restaurante Barrio Alto

RECETAS

Arroz caldoso con gamba roja de Almería

Jurel con tomate y pimientos

Quisquilla cocida con aderezo

RECETAS

ARROZ CALDOSO CON
GAMBA ROJA DE ALMERÍA

Ingredientes

- 16 gambas rojas de Almería
- 350 g de arroz bomba
- 1,2 l de caldo de pescado (usando cabezas y cáscaras de las gambas)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate maduro
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento choricero
- Hebras de azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

Variantes
y consejos:

- Puedes añadir un poco de pimiento verde o guisantes al sofrito.
- Las gambas pueden añadirse sin pelar para un sabor aún más intenso.

Preparación

1. Prepara el fondo: Rehoga las cabezas y cáscaras de las gambas con un poco de aceite. Añade agua y deja hervir 20 minutos. Cuela y reserva el caldo.
2. Sofrito base: En otra cazuela, pocha la cebolla, el ajo y los pimientos en aceite de oliva. Añade el tomate triturado y el pimiento choricero hidratado. Cocina hasta obtener un sofrito concentrado.
3. Incorpora el arroz: Rehoga el arroz en el sofrito, añade el caldo caliente, el azafrán y rectifica de sal. Cocina a fuego medio 18 minutos.
4. Añade las gambas: Incorpora las gambas peladas durante los últimos 2-3 minutos de cocción del arroz para que queden jugosas.
5. Sirve: Deja reposar un par de minutos antes de servir, para que el arroz asiente su jugosidad.



JUREL CON TOMATE Y PIMIENTOS

Ingredientes

- Jurel limpio
- Tomates cherry
- Cebolleta
- Ajos
- Pimientos rojos asados
- Vino blanco
- Pimentón

Preparación

1. Pocha la cebolleta, los ajos y los pimientos rojos asados.
2. Añade los tomates cherry y deja cocinar hasta que se forme una salsa.
3. Incorpora medio vasito de vino blanco y deja que se evapore el alcohol.
4. Añade el pimentón y el jurel limpio.
5. Cocina el pescado en la salsa a fuego lento hasta que esté hecho.
6. Sirve caliente.



QUISQUILLA COCIDA CON ADEREZO

Ingredientes

- 500 g de quisquillas frescas
- 1 litro de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada generosa de sal gruesa
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón dulce y picante
- Perejil fresco

Consejo:

- Sirve bien frías como aperitivo o tapa, acompañando con pan crujiente y vino blanco local para disfrutar todo el sabor

Preparación

1. Preparar el agua de cocción: llena una olla amplia con el litro de agua, añade la hoja de laurel y la sal gruesa. Lleva a ebullición para que los aromas se ligen y el agua esté bien mineralizada antes de incorporar el marisco.
2. Hervir las quisquillas: cuando el agua hierva, añade las quisquillas y deja cocer solo 2-3 minutos, hasta que veas que cambian de color y se ponen firmes. Es fundamental no exceder la cocción para que mantengan su jugosidad y textura delicada.
3. Enfriar rápidamente: retira las quisquillas con espumadera y pásalas a un recipiente con agua fría y hielo o a un bol metálico en la nevera. Este choque térmico detiene perfectamente la cocción y fija los aromas del mar.
4. Emplatado y aderezar: dispón las quisquillas en una fuente amplia. Rocía con un hilo de buen aceite de oliva virgen extra, espolvorea ligeramente pimentón dulce y picante, añade un poco de perejil fresco picado y unas gotas de zumo de limón al gusto para potenciar el frescor y resaltar el sabor natural.



RESTAURANTES

RESTAURANTE ARROCERÍA LA LONJA

Fundado en 1960, es un referente en Almería para disfrutar de pescados frescos y arroces variados típicos de la provincia. Su carta destaca por productos frescos y de calidad, con especial atención a los arroces y pescados del día.

Especialidades

- Arroces marineros.
- Pescados frescos, mariscos
- Platos tradicionales almerienses.

Contacto:

- 📍 Puerto Pesquero,
Ctra. de Málaga, s/n,
04002 Almería
- 📞 982 58 11 57
- 🌐 restaurantelalonja.eatbu.com



RESTAURANTE EL ARRECIFE

Muy valorado por su pescado fresco y mariscos, es un sitio top para degustar la gastronomía marina de Almería con un ambiente agradable y precios razonables.

Especialidades

- Pescados del día.
- Mariscos.
- Platos mediterráneos.



Contacto:

📍 C/ Joaquín Vázquez, 1
04002 Almería

📞 625 50 47 76



RESTAURANTE BARRIO ALTO

Con una oferta centrada en mariscos y pescados frescos, permite escoger el pescado directamente para su preparación. Muy recomendado para probar el pescado fresco de la zona en diversas preparaciones.

Especialidades

- Pescado fresco a escoger
- Marisco
- Cocina mediterránea

Contacto:

📍 Calle Magallanes, 5
El Alquián
04130 Almería

📞 950 29 76 07



RESTAURANTE EL BELLO RINCÓN

Un clásico para los amantes del pescado y marisco en Almería. Destaca por la frescura de sus productos y una cocina tradicional que respeta los sabores del Mediterráneo. Sus clientes valoran la calidad y el trato cercano, siendo un lugar perfecto para disfrutar de recetas marineras auténticas.

Especialidades

- Arroces marineros.
- Pescados a la parrilla y a la sal.



Contacto:

 N-340a, Km 436
04002 Almería

 950 23 84 27

 bellorincon.com



AYAMONTE

El Puerto de Ayamonte, ubicado en la desembocadura del río Guadiana, en la provincia de Huelva, es un enclave estratégico en la costa atlántica andaluza. Su gestión depende de la Agencia Pública de Puertos de Andalucía (APPA), y se caracteriza por su vocación mixta: pesquera, náutico-deportiva y turística. En esta infraestructura portuaria se resguarda la flota de la OPP80-Punta del Moral.



37° 12' 35.09" N, 7° 24' 34.93" W

La historia pesquera de Ayamonte está estrechamente ligada a su ubicación estratégica en la desembocadura del río Guadiana, frontera natural entre España y Portugal. Desde la Edad Media, sus marineros aprovecharon tanto las aguas fluviales como las marinas para desarrollar una intensa actividad pesquera y comercial. La abundancia de especies en la costa onubense favoreció la consolidación de una tradición pesquera que fue ganando peso con el paso de los siglos.

Durante el siglo XIX y buena parte del XX, Ayamonte vivió su gran época de esplendor pesquero gracias a la captura de sardina y boquerón, base de una potente industria conservera que dio renombre internacional a la localidad. El puerto se convirtió en uno de los principales centros de producción de conservas y salazones del suroeste peninsular, generando un tejido económico y social íntimamente vinculado a la mar.

Con la incorporación de nuevas técnicas y embarcaciones de arrastre, la flota ayamontina amplió su radio de acción hacia especies de fondo como la merluza, el choco o los langostinos, productos emblemáticos de la costa de Huelva. Aunque la industria conservera perdió protagonismo en las últimas décadas, el puerto ha sabido adaptarse, manteniendo una flota activa que combina la pesca artesanal con modalidades de mayor escala.

Hoy, Ayamonte conserva viva su identidad marinera, con pescadores y pescadoras que siguen transmitiendo un legado histórico en el que la pesca ha sido motor de desarrollo y seña de identidad de la ciudad.

PRINCIPALES ESPECIES

GAMBA BLANCA

 **Nombre científico**
Parapenaeus longirostris

CIGALA

 **Nombre científico**
Nephrops norvegicus

PULPO

 **Nombre científico**
Octopus vulgaris

RESTAURANTES

Restaurante Tierra y Mar

Restaurante La Casona

Restaurante Casa Luciano

RECETAS

Gamba blanca al ajillo

Cigalas al horno con ajillo y perejil

Pulpo al ajillo

RECETAS

GAMBA BLANCA AL AJILLO

Ingredientes

- Gambas blancas
- Ajo laminado
- Guindilla (opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil fresco

Preparación

1. Calienta abundante aceite de oliva en una sartén y añade el ajo y la guindilla.
2. Cuando el ajo empiece a dorarse, incorpora las gambas y saltea rápidamente.
3. Añade sal y perejil fresco picado.
4. Sirve caliente con pan crujiente para mojar en la salsa.



CIGALAS AL HORNO CON AJILLO Y PEREJIL

Ingredientes

- 16 cigalas medianas
- 4 dientes de ajo
- Perejil fresco
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Preparar el aliño: machaca los ajos con perejil, sal, aceite y zumo de limón.
3. Abrir las cigalas: puedes cortarlas por la mitad si prefieres.
4. Colocar en fuente de horno: echa el aliño sobre las cigalas.
5. Hornear 8-10 minutos: hasta que estén cocidas y doradas.
6. Servir calientes.



PULPO AL AJILLO

Ingredientes

- 500 g de pulpo cocido
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil fresco

Preparación

1. Preparar el pulpo: Corta el pulpo cocido en rodajas y sécalo bien para que no suelte agua al saltearlo.
2. Sofreír el ajo: Calienta aceite en una sartén y añade los ajos laminados junto con la guindilla. Cocina hasta que el ajo esté dorado.
3. Saltear el pulpo: Incorpora el pulpo y saltea a fuego vivo durante 3-4 minutos para que tome sabor.
4. Finalizar: Espolvorea perejil picado y sirve caliente como tapa o acompañamiento.



RESTAURANTES



RESTAURANTE TIERRA Y MAR

Tierra Y Mar destaca por su cocina basada en productos frescos del mar y su ambiente romántico y moderno. Es conocido por su excelente carta de vinos y su cuidada selección de pescados y mariscos. El restaurante ofrece opciones saludables y platos pequeños ideales para compartir, lo que lo convierte en una opción versátil tanto para comidas informales como para cenas especiales.

Contacto:

📍 C. González de Aguilar
21400 Ayamonte (Huelva)

📞 611 66 24 62



RESTAURANTE LA CASONA

Con una larga trayectoria y una ubicación céntrica, La Casona es reconocida por su cocina tradicional y su excelente relación calidad-precio. Ofrece una amplia variedad de pescados y mariscos frescos, así como tapas y platos típicos de la zona. Su ambiente histórico y familiar lo convierten en un lugar imprescindible para quienes desean descubrir la auténtica gastronomía de Ayamonte.

Contacto:

 Lusitania, 2
Ctra. de Málaga, s/n,
21400 Ayamonte (Huelva)

 640 18 50 03

 mesonlacasona.net



RESTAURANTE CASA LUCIANO

Un clásico de la ciudad, reconocido por la calidad de su materia prima y su cuidada bodega. Ofrece una amplia variedad de pescados y mariscos frescos de la costa onubense. Amplio surtido de tapas, para aquellos que prefieren la variedad, pero conservando la calidad de un buen plato.



Contacto:

 C. la Palma del Condado, 1
21400 Ayamonte (Huelva)

 959 47 10 71

 casa-luciano.es



BERMEO

Protegido por el cabo Matxitxako y abrazado por la Reserva de la Biosfera de Urdaibai, este puerto no solo es un motor económico de la región, sino también un símbolo vivo de la profunda relación entre el mar y el pueblo vasco. Su trazado urbano se adapta al perfil del litoral y al movimiento constante de la actividad pesquera, formando un paisaje marino que combina tradición, esfuerzo y un profundo respeto por el mar. Bermeo es conocida actualmente como la capital mundial del atún y la sede de muchas de las empresas armadoras pertenecientes a OPAGAC que comercializan las más importantes especies de túnidos tropicales.

La actividad pesquera en Bermeo hunde sus raíces en la Edad Media, cuando sus marineros se convirtieron en pioneros de la pesca de la ballena en el Cantábrico, una práctica que marcó profundamente la identidad marinera de la villa hasta bien entrado el siglo XVII. Con el declive de la caza de cetáceos, los pescadores bermeanos centraron sus esfuerzos en la pesca de bajura, especialmente de sardina y anchoa, especies abundantes en la costa vasca. Durante el siglo XIX y principios del XX, el desarrollo de la industria conservera en la localidad reforzó la importancia de la anchoa y el bonito del norte, generando una relación simbiótica entre el puerto y las fábricas de salazón y conserva.

La segunda mitad del siglo XX trajo consigo una modernización decisiva: la consolidación de la flota atunera de altura, que convirtió a Bermeo en un referente internacional. Sus barcos comenzaron a faenar en lejanos caladeros del Atlántico



43° 25' 8 N, 2° 43' 11 W

y el Índico en busca de túnidos tropicales como el rabil (atún de aleta amarilla), expandiendo la tradición pesquera de Bermeo más allá del Cantábrico. Esta diversificación garantizó la continuidad de la actividad y situó al puerto como centro neurálgico de la pesca de túnidos en Europa. Por ello, hoy en día, Bermeo es la sede del Bermeo Tuna World Capital, la asociación de más de 40 actores clave en la cadena de valor del atún y el bonito del norte, siendo un referente a nivel mundial en buenas prácticas para una pesca del atún sostenible.

Hoy, aunque las técnicas, embarcaciones y zonas de pesca han cambiado, Bermeo mantiene su esencia como uno de los puertos pesqueros más importantes del país, con cofradías y marineros que siguen transmitiendo un legado íntimamente ligado al mar y a la pesca de túnidos.

Las tres especies más grandes de túnidos provienen de la flota de gran altura perteneciente a OPAGAC, la cual congela sus capturas manteniendo la disponibilidad del producto durante todo el año. Las especies de túnidos más pequeñas se capturan cerca de la costa y su producción se concentra mayormente en las campañas de pesca de primavera y verano.

PRINCIPALES ESPECIES

LISTADO

 **Nombre científico**
Katsuwonus pelamis

RABIL, ATÚN DE ALETA AMARILLA

 **Nombre científico**
Thunnus albacares

PATUDO

 **Nombre científico**
Thunnus obesus

BONITO DEL NORTE

 **Nombre científico**
Thunnus alalunga

RESTAURANTES

Almiketxu

Artza

Alakrana Bermeo

RECETAS

Listado en escabeche

Marmitako de bonito del norte

Ensalada de pimientos asados con conserva de atún (rabil)

Tartar de atún (patudo)

RECETAS

LISTADO
EN ESCABECHE

Ingredientes

- 700 g de listado en lomos
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 250 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 ml de vinagre de vino blanco
- 100 ml de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 4 granos de pimienta negra
- Sal

Variantes
y consejos:

- El escabeche se puede tomar frío o templado.
- Ideal para conservar el pescado varios días en la nevera.

Preparación

1. Pela la zanahoria y la cebolla, córtalas en rodajas finas.
2. En una cazuela amplia, vierte aceite, añade las verduras, los ajos pelados, la hoja de laurel y la pimienta.
3. Cocina a fuego suave 10 minutos.
4. Sube el fuego y añade el listado cortado en lomos gruesos, salpimentados.
5. Dora el pescado ligeramente por ambas caras.
6. Vierte el vino y el vinagre, baja el fuego y cocina 5 minutos más.
7. Deja reposar en el escabeche al menos unas horas antes de servir, mejor de un día para otro.



MARMITAKO DE BONITO DEL NORTE EN ESCABECHE

Ingredientes

- 600 g de bonito del norte en tacos
- 4 patatas medianas
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates maduros
- 1 vaso de vino blanco
- 1 litro de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimentón dulce

Preparación

1. Preparar el sofrito: pica la cebolla, el pimiento y los ajos. Sofríelos en una cazuela con aceite hasta que estén tiernos. Añade los tomates pelados y picados y cocina unos minutos más.
2. Añadir las patatas: Pela y corta las patatas en trozos "chascados" para que suelten almidón. Incorpóralas al sofrito y añade una pizca de pimentón.
3. Cocer con caldo: vierte el caldo caliente y el vino blanco. Cocina a fuego medio durante unos 20 minutos, hasta que las patatas estén tiernas.
4. Incorporar el bonito: añade los tacos de bonito y cocina solo 3-4 minutos para que queden jugosos y no se sequen.
5. Reposar y servir: deja reposar unos minutos antes de servir.



ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS CON CONSERVA DE ATÚN (RABIL)

Ingredientes

- 200 g de atún en conserva (rabil)
- 3 pimientos rojos grandes
- 1 cebolla morada
- 2 huevos cocidos
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino
- Sal

Preparación

1. Asar los pimientos: Coloca los pimientos en el horno a 200 °C durante 30-40 minutos, dándoles la vuelta para que se asen por todos lados. Pela y corta en tiras.
2. Preparar la base: Coloca las tiras de pimiento en una fuente y añade la cebolla cortada en juliana fina.
3. Incorporar el atún: Añade el atún escurrido y desmenuzado sobre los pimientos y la cebolla.
4. Aliñar y decorar: Aliña con aceite, vinagre y sal al gusto. Añade los huevos cocidos en rodajas para completar el plato.



TARTAR DE ATÚN (PATUDO)

Ingredientes

- 400 g de atún patudo muy fresco (calidad sashimi), en dados pequeños
- 1 cucharada de cebollino fresco picado
- 1 puñado de alcaparras o pepinillos picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de salsa de soja (opcional)
- 1 cucharada de zumo de lima o limón
- 1 aguacate maduro (opcional), en daditos
- Sal en escamas y pimienta negra al gusto

Preparación

1. Preparar los ingredientes: Pica el atún en dados pequeños con cuchillo afilado. Pica finamente el cebollino y las alcaparras o pepinillos.
2. Aliñar el atún: En un bol, mezcla el atún con el cebollino, las alcaparras o pepinillos, y el aceite de oliva. Añade la salsa de soja y el zumo de lima o limón.
3. Incorporar el aguacate (opcional): Mezcla suavemente con el aguacate en dados, para no deshacerlo.
4. Salpimentar: Agrega sal en escamas y pimienta negra al gusto. Mezcla de nuevo con delicadeza.

Presentar:

Sirve el tartar bien frío (puedes emplatar en aro para un acabado profesional), decorando con más cebollino y un chorrito de aceite de oliva.



RESTAURANTES



ALMIKETXU

Situado en una antigua casona con vistas a Bermeo, este asador se ha consolidado como uno de los referentes de la zona para degustar pescado y marisco de primera calidad a la brasa. El trato es cercano y profesional, y la carta apuesta por producto local y recetas vascas. Una excelente opción para disfrutar tanto de pescado fresco como de carnes, en un entorno acogedor.

Contacto:

📍 Almike Auzoa, 8
48370 Bermeo (Bizkaia)

📞 946 88 09 25

🌐 almiketxu.com



ARTZA

Restaurante familiar y clásico, famoso por su menú diario a precio asequible y platos caseros como el marmitako. Es un lugar muy frecuentado por locales y visitantes que buscan un trato cercano y la auténtica cocina vasca de puerto, a pocos pasos del casco antiguo de Bermeo.



Contacto:

📍 Askatasun Hiribidea, 1,
48370 Bermeo (Bizkaia)

📞 946 02 93 71



ALAKRANA BERMEO

Alakrana Bermeo rinde homenaje a la tradición pesquera local, con el atún como gran protagonista de su oferta culinaria. Su carta recorre diferentes cortes y técnicas, desde tataki y tartar hasta ventresca a la brasa, empleando atunes capturados por la flota de Bermeo. Su local combina cocina contemporánea y respeto por el producto en dos ambientes: una taberna informal y un comedor principal con platos más elaborados.

Contacto:

📍 Arostegi Kalea, 3-5
48370 Bermeo (Bizkaia)

📞 944 14 39 15

🌐 alakrana.com



BURELA

El puerto de Burela, situado al norte de la provincia de Lugo, en Galicia, es uno de los puertos pesqueros más importantes de la costa cantábrica y de Galicia en general. De este puerto zarpa la flota asociada a la **OPP7**. Se encuentra en la costa de Burela, en la comarca de A Mariña Lucense, una zona de gran valor natural y ecológico, y ha sido tradicionalmente un punto clave para la actividad pesquera en la región. La infraestructura portuaria moderna y su ubicación estratégica le permiten desempeñar un papel fundamental en el sector marítimo y pesquero gallego.

La historia pesquera de Burela es relativamente reciente en comparación con otros puertos gallegos, pero en pocas décadas ha logrado consolidarse como uno de los enclaves más importantes del Cantábrico. Durante siglos, la zona estuvo vinculada a la pesca artesanal de bajura, con pequeñas embarcaciones dedicadas a la captura de especies costeras como sardinas, caballas y pulpos, destinadas principalmente al autoconsumo o a mercados locales.



43° 39' 36.0" N - 7° 21' 23.0" W

El gran salto llegó en la segunda mitad del siglo XX, cuando la construcción del puerto moderno y la modernización de la flota impulsaron a Burela a convertirse en un centro pesquero de referencia. A partir de entonces, se especializó en la **pesca de altura y gran altura**, con campañas centradas en la captura de la **merluza mediante palangre de fondo**, un arte selectivo que ha dado prestigio internacional al puerto y que hoy constituye su seña de identidad. La creación de una lonja moderna y de una cooperativa de armadores fue decisiva para organizar la comercialización y reforzar la proyección del puerto a nivel nacional e internacional.

En la actualidad, Burela mantiene una flota dinámica que combina la pesca de altura con modalidades de bajura, garantizando un suministro constante de productos de gran calidad. sosteniendo una amplia actividad comercializadora, además de una importante industria transformadora. Su evolución histórica refleja el tránsito desde la pesca artesanal hacia una actividad pesquera altamente organizada y profesionalizada, que ha situado al puerto como un referente indiscutible de la pesca gallega y española.

PRINCIPALES ESPECIES

MERLUZA DEL PINCHO

 **Nombre científico**
Merluccius merluccius

BONITO DEL NORTE

 **Nombre científico**
Thunnus alalunga

CABALLA

 **Nombre científico**
Scomber scombrus

BRÓTOLA DE FANGO BERTORELLA DE LAMA

 **Nombre científico**
Phycis blennoides

RESTAURANTES

Restaurante A Lonxa

A Marquesa

Restaurante Sargo

RECETAS

Merluza de Burela guisada con habas de Lourenzá y níscalos

Bonito del norte en piperrada

Empanada gallega de caballa

Brótola guisada con arroz

RECETAS

MERLUZA DE BURELA GUISADA CON HABAS DE LOURENZÁ Y NÍSCALOS

Ingredientes

- 4 lomos de merluza de Burela
- 250 g de habas frescas de Lourenzá (pueden ser congeladas)
- 150 g de níscalos
- 1 cebolla
- 2 ajos
- 1 pimiento rojo
- 1 hoja de laurel
- 750 ml de caldo de pescado (con cabeza y espinas de merluza)
- Hebras de azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Alguitas al gusto

**Variantes
y consejos:**

- Puedes usar patatas en lugar de habas y champiñones o setas de temporada.

Preparación

1. Haz el caldo: Limpia la merluza y prepara un fumet con las espinas y cabeza.
2. Haz el sofrito: Rehoga la cebolla, el ajo y el pimiento con aceite. Añade las habas y los níscalos.
3. Monta el guiso: Incorpora el caldo, el laurel y el azafrán y cocina todo hasta que las habas estén tiernas.
4. Cocina la merluza: Agrega los lomos de merluza y termina la cocción con las algas, sin sobrecocinar el pescado.
5. Sirve: Emplata el guiso caliente, ideal para los meses más frescos.



BONITO DEL NORTE EN PIPERRADA

Ingredientes

- 800 g de lomo de bonito del norte
- 2 pimientos rojos
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 1 diente de ajo
- 100 ml de caldo de verduras
- 50 ml de vino blanco
- AOVE
- Sal

Consejos:

- El bonito debe quedar rosado y jugoso en el centro, evitando la sobrecoCCIÓN para conservar su textura y sabor.
- Puedes añadir tiras de jamón serrano en el último paso de la piperrada para un toque local.

Preparación

1. Prepara las verduras: lava los pimientos y el tomate. Pela la cebolla y el ajo y córtalos todos en tiras finas o brunoise.
2. Haz la piperrada: en una sartén amplia, añade aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo a fuego medio hasta que estén tiernos y transparentes, pero sin que se doren.
3. Añade los pimientos: incorpora los pimientos y mantén la cocción removiendo a menudo, hasta que suden y comiencen a ablandarse, unos 8-10 minutos.
4. Incorpora el tomate: pela y pica el tomate y agrégalo a la sartén. Cocina todo junto, dejando que reduzca el líquido y se forme una salsa melosa.
5. Agrega vino y caldo: vierte el vino blanco y deja evaporar, incorpora el caldo y cocina a fuego suave unos 10 minutos más hasta que toda la piperrada esté bien amalgamada.
6. Marca el bonito: salpimenta los lomos de bonito, úntalos ligeramente con aceite y dóralos en una plancha o sartén muy caliente, menos de un minuto por cada cara para que queden jugosos en el interior.
7. Sirve: emplata los lomos de bonito sobre la piperrada caliente y riega con un hilo de aceite de oliva virgen extra.



EMPANADA GALLEGA DE CABALLA

Ingredientes para la masa

- 500 g de harina de trigo
- 200 ml de agua
- 100 ml de aceite de oliva
- 20 g de levadura
- 1 huevo
- 10 g de sal

Ingredientes para el relleno

- 1 kg de caballas en filete (puedes comprarlas ya limpias para evitar espinas)
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 400 g de tomate triturado
- 1 pimiento rojo y 1 pimiento verde (o solo uno al gusto)
- Sal y pimienta negra (opcional)
- Hoja de laurel

Preparación

1. Preparar la masa: mezclar todos los ingredientes de la masa hasta obtener una masa elástica. Dejar reposar tapada 1 hora.
2. Preparar el relleno: sofreír la cebolla, el ajo y los pimientos picados en aceite de oliva. Añadir el tomate triturado, sal, pimienta y laurel, y cocinar hasta que esté bien integrado.
3. Añadir la caballa: incorporar los filetes de caballa al sofrito, cocinando brevemente (si prefieres que el pescado quede entero, puedes colocarlo sobre el sofrito en la empanada).
4. Montar la empanada: estirar la masa en dos partes iguales. Colocar el relleno sobre una de ellas y tapar con la otra masa, sellando bien los bordes.
5. Hornear: pinchar la superficie y hornear a 180-200°C durante 35-40 minutos, hasta que esté dorada



BRÓTOLA GUISADA CON ARROZ

Ingredientes

- 500 g de brótola en trozos
- 200 g de arroz
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimentón dulce

Preparación

1. Preparar el sofrito: pica la cebolla, el pimiento y los ajos. Sofríelos en aceite hasta que estén dorados. Añade los tomates pelados y picados y cocina unos minutos.
2. Incorporar el arroz: añade el arroz al sofrito y remueve bien para que se impregne de sabor. Cocina un par de minutos.
3. Añadir el caldo: vierte el caldo caliente y cocina a fuego medio durante 10 minutos.
4. Incorporar la brótola: añade los trozos de brótola y cocina 8-10 minutos más, hasta que el arroz esté en su punto y el pescado tierno.
5. Reposar y servir: deja reposar unos minutos antes de servir.



RESTAURANTES

RESTAURANTE A LONXA

Ubicado en la propia lonja, es un referente en Burela para degustar pescados y mariscos frescos del Cantábrico. Destaca por la autenticidad y frescura de sus productos, así como por su excelente relación calidad-precio.

Especialidades

- Bonito a la plancha
- Merluza a la gallega.
- Pulpo.
- Mariscadas.



Contacto:

📍 Edificio Nueva Lonja de Burela
ABSA Rúa Do Berbés, s/n,
27880 Burela (Lugo)

📞 982 58 11 57

🌐 alonxarestaurante.es



A MARQUESA

Muy recomendado para probar mariscadas y pescados frescos. Su carta se centra en productos del mar y es una opción habitual tanto para locales como para visitantes.

Especialidades

- Mariscadas.
- Pescados a la gallega.
- Calamares frescos.

Contacto:

📍 Rúa Castelao, 6 - 8
27880 Burela, Lugo

📞 982 58 12 19

🌐 amarquesa.es



RESTAURANTE SARGO

Premiado con el Travellers' Choice de Tripadvisor, basa su cocina en la tradición gallega y el respeto por el producto local. Sus platos de pescado y marisco del Cantábrico son muy apreciados por su sencillez y sabor auténtico.

Especialidades

- Pescados frescos.
- Mariscos.
- Recetas tradicionales gallegas.

Contacto:

📍 Rúa de Rosalía de Castro, 2,
27880 Burela (Lugo)

📞 982 58 53 75



CELEIRO

El Puerto de Celeiro, en el municipio de Viveiro (Lugo), es uno de los puertos pesqueros más importantes de Galicia y del norte de España. Este puerto da cobijo a la flota integrada en la OPP77. Este puerto ha sido tradicionalmente un centro clave para la actividad pesquera y marítima en la zona, con una historia que refleja la fuerte vinculación de la comunidad con el mar y la economía marítima gallega. Actualmente, es un referente en cuanto a la sostenibilidad, innovación y trazabilidad en el sector pesquero gallego.



43° 40' 43.18" N, 7° 35' 39.97" W

El puerto de Celeiro cuenta con una tradición marinera que hunde sus raíces en la pesca artesanal de bajura, protagonizada durante siglos por pequeñas embarcaciones que capturaban sardina, caballa, jurel o pulpo para el consumo local y regional. La abundancia de especies en la costa lucense favoreció el desarrollo de comunidades pesqueras estrechamente ligadas al mar y a la organización de las cofradías.

A mediados del siglo XX, la modernización de la flota y las infraestructuras portuarias permitió a Celeiro dar un salto decisivo hacia la **pesca de altura**. Entre las especies que marcaron esta evolución destacó la merluza de volanta, la cual se convirtió en una especie emblemática gracias a una flota especializada en este arte que destaca por su selectividad y calidad. La organización de los armadores de Celeiro permitió la consolidación de la **Organización de Productores Pesqueros del Puerto de Celeiro (OPP77)**, contribuyendo a situar al puerto como un referente en la gestión y comercialización pesquera a nivel nacional e internacional.

Hoy, Celeiro es reconocido como uno de los principales puertos del Cantábrico, combinando tradición e innovación en la actividad pesquera. Su evolución histórica refleja la transformación de un puerto artesanal en un enclave de vanguardia en materia de sostenibilidad, trazabilidad y comercialización de productos del mar, manteniendo siempre su esencia marinera.

PRINCIPALES ESPECIES

MERLUZA DE CELEIRO

 **Nombre científico**
Merluccius merluccius

BACALADILLA

 **Nombre científico**
Micromesistius poutassou

CABALLA

 **Nombre científico**
Scomber scombrus

RESTAURANTES

Restaurante Louzao

Mesón O Recuncho

Restaurante Boa Vista

Restaurante Nito

RECETAS

Caldeirada de merluza

Bacaladilla a la gallega

Caballa en escabeche suave

RECETAS

CALDEIRADA
DE MERLUZA

Ingredientes

- 1 kg de merluza en rodajas gruesas
- 4 patatas grandes
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo (opcional)
- 2 dientes de ajo
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y laurel

Preparación

1. Corta las patatas en rodajas y colócalas en una cazuela con la cebolla en aros, el laurel y un chorrito de aceite.
2. Cubre con agua y deja cocer hasta que las patatas estén tiernas.
3. Añade la merluza encima y deja cocer unos minutos más.
4. Mientras tanto, prepara un refrito de ajo y pimentón con aceite caliente.
5. Añade el refrito sobre la merluza justo al final, dejando reposar unos minutos antes de servir.



BACALADILLA A LA GALLEGA

Ingredientes

- 6 bacaladillas limpias (sin cabeza ni tripas)
- 4 patatas gallegas medianas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Pimentón dulce (y un toque de picante, opcional)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal gruesa
- Vinagre suave (opcional)

Preparación

1. Cocer las patatas: pela las patatas y córtalas en rodajas gruesas. Cuécelas en agua con sal y una hoja de laurel durante unos 10 minutos.
2. Añadir la bacaladilla: coloca las bacaladillas encima de las patatas y deja cocer todo junto durante 5-6 minutos más, hasta que el pescado esté hecho pero jugoso.
3. Preparar la ajada (refrito gallego):
 - En una sartén, calienta aceite de oliva y añade los ajos laminados.
 - Cuando estén dorados, retira del fuego y añade el pimentón (dulce o mezcla con picante).
 - Si lo deseas, añade una cucharadita de vinagre para darle un toque ácido.
4. Montaje: sirve las patatas con la bacaladilla encima y riega con la ajada caliente.



CABALLA EN ESCABECHE SUAVE

Ingredientes

- 4 caballas limpias y troceadas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 150 ml de aceite de oliva
- 100 ml de vinagre de vino blanco
- 100 ml de agua
- sal y unos granos de pimienta

Preparación

1. Freír ligeramente la caballa: sala los trozos y fríelos brevemente en aceite caliente, solo para sellarlos. Retira y reserva.
2. Preparar el escabeche: en el mismo aceite, sofríe la cebolla en aros, el ajo laminado y la zanahoria en rodajas. Añade el laurel, los granos de pimienta y el pimentón fuera del fuego para que no se queme.
3. Cocer y conservar: incorpora el vinagre, el agua y una pizca de sal. Deja hervir unos 10 minutos y añade la caballa. Cocina todo junto 5 minutos más. Deja enfriar en su propio escabeche y guarda al menos un día antes de consumir, para que tome sabor.



RESTAURANTES

RESTAURANTE LOUZAO

El restaurante Louzao es un referente en la costa lucense por su apuesta decidida por el producto local y la cocina marinera gallega. Su carta destaca por la frescura de los pescados y mariscos que llegan a diario desde la lonja, con especialidad en la merluza de Celeiro y los mariscos de la Mariña Lucense. Louzao apuesta por recetas tradicionales con toques contemporáneos, realzando el sabor auténtico de la materia prima.



Contacto:

📍 Estrada da Area, 1
27863 Viveiro (Lugo)

📞 629 60 87 25



O RECUNCHO

A pocos minutos de Celeiro, en Viveiro, Mesón O Recuncho es muy apreciado por su ambiente animado y su cocina gallega tradicional. Ofrece una gran variedad de tapas y platos de pescado y marisco, con una excelente relación calidad-precio. Es ideal para quienes buscan probar distintas especialidades locales en un entorno acogedor.

Contacto:

📍 Rúa Pastor Díaz 55 bajo
27850 Viveiro (Lugo)

📞 982 56 31 91



RESTAURANTE BOA VISTA

Restaurante Boa Vista es conocido por su especialidad en pescados y mariscos frescos procedentes de la lonja de Celeiro. Ofrece una carta variada que mezcla recetas tradicionales gallegas con toques actuales, y es muy valorado por su ambiente acogedor y vistas al mar. Es una apuesta segura para quienes buscan autenticidad y calidad en la zona portuaria.

Contacto:

📍 Camino Casanova, 32
27863 Celeiro (Lugo)

📞 982 56 22 90

🌐 boavistahotel.com/restaurante.html



RESTAURANTE NITO

Restaurante Nito es uno de los grandes referentes de la zona para degustar pescado y marisco gallego. Su ubicación privilegiada con vistas a la ría, la tradición familiar y la selección de producto fresco directamente de las lonjas de Celeiro y Burela lo convierten en una opción imprescindible. Destacan platos como el salpicón de bogavante, calamares en su tinta y bonito en temporada.

Contacto:

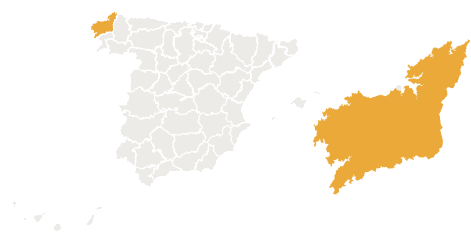
📍 Estrada da Area, 1
27863 Viveiro (Lugo)

📞 982 56 09 87

🌐 restaurantenito.com



CORUÑA



El puerto de A Coruña, situado en la provincia del mismo nombre en Galicia, es uno de los puertos más importantes del noroeste de España y el hogar de la flota asociada a la OPP13. Ubicado en la ría de A Coruña, este puerto combina una larga historia marítima con una infraestructura que se extiende desde el puerto interior, en el centro urbano, hasta el moderno Puerto Exterior de Punta Langosteira, diseñado para acoger grandes tráficos industriales y mejorar la seguridad operativa en condiciones meteorológicas adversas.

La historia del puerto pesquero de A Coruña está marcada por su posición estratégica en la costa atlántica y por una tradición marítima que se remonta a época romana, cuando el puerto ya comerciaba con pescado y otros productos. A lo largo de la Edad Media y la Edad Moderna, su crecimiento estuvo vinculado a la exportación de salazones, especialmente sardina, y al lucrativo comercio y salazón del bacalao, actividad impulsada tanto por pescadores locales como por relaciones con flotas extranjeras, lo que convirtió a la ciudad en un importante eje de distribución pesquera en el norte peninsular.



43°21'52.09" N, 8°23'37.75" W

A partir del siglo XIX y tras la construcción de nuevos muelles y dársenas, la actividad pesquera local recibió un gran impulso, siendo pionero en Galicia el uso de técnicas modernas de arrastre y la llegada de pescado fresco gracias a la conexión ferroviaria con el interior de España. Durante el siglo XX se consolidó como uno de los principales puertos pesqueros del país, con una potente flota de altura y gran altura centrada en la captura de especies como la merluza, el rape, el besugo y especialmente el bacalao en aguas de Terranova y el Mar del Norte.

La organización de la actividad experimentó grandes transformaciones, con la creación de una de las lonjas más modernas y activas de España y la diversificación de las industrias relacionadas: confección de redes, conserveras, salazones y comercialización a gran escala, generando miles de empleos directos e indirectos. Aunque en las últimas décadas la flota ha descendido en número y se han producido ajustes por las limitaciones y cambios en los caladeros, el puerto de A Coruña mantiene un liderazgo nacional en la descarga, comercialización y exportación de pescado fresco y marisco, siendo aún hoy un pilar económico y de identidad para la ciudad y una referencia histórica en la pesca gallega.

PRINCIPALES ESPECIES

MERLUZA EUROPEA, PESCADA

 **Nombre científico**
Merluccius merluccius

BACALADILLA

 **Nombre científico**
Micromesistius poutassou

RAPE BLANCO

 **Nombre científico**
Lophius piscatorius

JUREL

 **Nombre científico**
Trachurus mediterraneus

RESTAURANTES

Restaurante Celeiro

Salitre

Restaurante Javimar

RECETAS

Merluza en salsa verde

Bacaladilla rebozada con ajo y perejil

Rape a la gallega

Croquetas de jurel

RECETAS

MERLUZA EN SALSA VERDE

Ingredientes

- 4 rodajas de merluza fresca
- 250 g de almejas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 vaso de vino blanco gallego (Albariño o Ribeiro)
- 1 cucharada de harina
- 1 manojo de perejil fresco
- 200 ml de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

Preparación

1. Preparar las almejas (si se usan): coloca las almejas en agua con sal durante 30 minutos para que suelten la arena. Luego, enjuágalas bien.
2. Sofrito base: en una cazuela amplia, añade un buen chorro de aceite de oliva y sofríe los ajos picados y la cebolla muy fina hasta que estén dorados y transparentes.
3. Añadir la harina: incorpora la cucharada de harina y remueve bien para que se cocine sin quemarse. Esto ayudará a espesar ligeramente la salsa.
4. Incorporar el vino blanco: vierte el vaso de vino blanco y deja que se evapore el alcohol durante unos minutos, removiendo constantemente.
5. Agregar el caldo y el perejil: añade el caldo de pescado caliente y el perejil picado muy fino. Cocina a fuego medio durante unos 5 minutos para que se integren los sabores.
6. Cocinar la merluza: coloca las rodajas de merluza en la cazuela, sal al gusto, y cocina a fuego medio durante unos 8-10 minutos, dependiendo del grosor del pescado.
7. Añadir las almejas: si usas almejas, incorpóralas en los últimos 3-4 minutos de cocción. Tapa la cazuela para que se abran con el vapor.
8. Rectificar y servir: Prueba la salsa y ajusta de sal si es necesario. Sirve caliente, espolvoreando un poco más de perejil fresco por encima.



BACALADILLA REBOZADA CON AJO Y PEREJIL

Ingredientes

- 1 kg de bacaladilla limpia (sin cabeza ni tripas)
- 2 huevos
- 2 dientes de ajo
- Un manojo pequeño de perejil fresco
- Harina de trigo
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación

1. Preparar el pescado: limpia bien las bacaladillas, retirando las vísceras y lavándolas con agua fría. Sécalas con papel de cocina y añade sal al gusto.
2. Preparar el rebozado: pica muy finos los dientes de ajo y el perejil. Bate los huevos en un bol y añade el ajo y el perejil picados, mezclando bien.
3. Rebozar las bacaladillas: pasa cada bacaladilla primero por harina, sacudiendo el exceso, y luego por el huevo batido con ajo y perejil, asegurándote de que queden bien cubiertas.
4. Freír el pescado: calienta abundante aceite en una sartén y fríe las bacaladillas por tandas, hasta que estén doradas por fuera y jugosas por dentro.
5. Escurrir y servir: retira las bacaladillas y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Se sirven calientes, acompañadas de ensalada, cachelos o pimientos.



RAPE A LA GALLEGA

Ingredientes

- 400 g de rape en rodajas (cola de rape sin piel, de unos 1,5 cm de grosor)
- 400 g de patatas
- 100 g de guisantes
- 70 g de aceite de oliva virgen extra
- 3 dientes de ajo
- 5 g de pimentón dulce
- 1 cucharadita de vinagre
- Sal

Preparación

1. Prepara la ajada: en un cazo con aceite de oliva, sofríe los ajos laminados a fuego medio hasta que estén dorados (2-3 minutos). Retira del fuego y añade el pimentón dulce, mezcla bien. Vuelve a poner al fuego y añade el vinagre, cocina 1 minuto más. Reserva.
2. Cocina las patatas: pela y corta las patatas en rodajas de medio centímetro. Hierva una cazuela con agua y sal, añade las patatas y cuece 5 minutos.
3. Añade los guisantes: incorpora los guisantes y cuece 5 minutos más.
4. Cuece el rape: añade las rodajas de rape y cuece 2 minutos, hasta que esté tierno y jugoso.
5. Emplata: coloca las patatas en la base del plato, encima el rape y los guisantes. Riega con la ajada caliente y sirve inmediatamente.



CROQUETAS DE JUREL

Ingredientes

- 250 g de jurel cocido o en conserva
- ½ litro de leche
- 50 g de mantequilla
- 50 g de harina
- ½ cebolla
- 2 huevos
- Pan rallado
- Aceite de oliva
- Sal
- Nuez moscada

Preparación

1. Preparar el sofrito: pica la cebolla y sofríela en mantequilla hasta que esté transparente. Añade la harina y cocina unos minutos para formar el roux.
2. Hacer la bechamel: vierte la leche poco a poco, removiendo hasta obtener una crema espesa. Añade sal y nuez moscada.
3. Incorporar el jurel: desmenuza el jurel y mézclalo con la bechamel. Cocina unos minutos más y deja enfriar la masa en la nevera.
4. Formar y freír: haz las croquetas, pásalas por huevo y pan rallado y fríelas en aceite caliente hasta que estén doradas.



RESTAURANTES

RESTAURANTE CELEIRO

Es uno de los referentes en A Coruña para degustar pescado gallego fresco, con un compromiso claro con la calidad y la tradición. Trabajan con pescadores locales para garantizar la frescura del producto y ofrecen platos emblemáticos como pulpo a la gallega, vieiras al horno, merluza a la gallega y lenguado menier. Su ambiente combina arquitectura tradicional con toques modernos, ideal para cenas íntimas o comidas familiares en el centro de la ciudad.



Contacto:

📍 Rúa Franja, 41
15001 A Coruña

📞 981 22 18 54

🌐 restauranteceleiro.es



SALITRE

Dirigido por Caco Agrasar, chef con estrella Michelin, este restaurante cuida mucho los productos del mar, especialmente los pescados de la Costa da Morte. Es un lugar donde se aprecia la esencia gallega y la calidad del pescado fresco en preparaciones cuidadas y sabrosas.

Contacto:

📍 Paseo Marítimo
Alcalde Francisco Vázquez, 25
15002 A Coruña

📞 981 92 32 53

🌐 salitreacoruna.com



RESTAURANTE LA SARTÉN DE CORUÑA

La Sartén de Coruña es un restaurante especializado en pescado y marisco fresco, conocido por trabajar producto gallego de temporada procedente de las lonjas cercanas. Su cocina apuesta por recetas tradicionales que respetan el sabor natural del mar, destacando los pescados a la plancha, al horno y los mariscos preparados al momento. El ambiente es acogedor y de estilo clásico, con un servicio cercano que refuerza la experiencia marinera.

Contacto:

📍 Praza de España, 11
15001 A Coruña

📞 981 91 93 13

🌐 restaurantelasarten.com



MALLORCA



El puerto de Palma de Mallorca, situado en la capital de las Islas Baleares frente al casco histórico y es uno de los puertos más importantes del Mediterráneo y de España. En sus instalaciones portuarias se encuentra la sede de la OPMallorcamar. Ubicado en la bahía de Palma, este puerto combina una larga tradición marítima con modernas instalaciones que soportan una variedad de actividades económicas, turísticas y culturales. Su posición privilegiada en el corazón del Mediterráneo lo convierte en un punto estratégico para el comercio, el turismo y la navegación internacional.

La relación histórica del puerto de Palma de Mallorca con la actividad pesquera se remonta a la Antigüedad, cuando la bahía ya acogía tráfico marítimo y era utilizada como varadero por romanos y pueblos anteriores. Los fenicios y romanos aprovecharon la estratégica situación de la isla para desarrollar comercio y pesca, creando una incipiente industria naval y pesquera en la zona del primitivo Portopí y en calas que más tarde serían absorbidas por el centro urbano.



39°33'13" N, 2°37'45" W

Durante la Edad Media, la actividad portuaria y pesquera se intensificó con la dominación musulmana y fue reorganizada tras la conquista catalana, consolidando Palma como centro comercial y marítimo de referencia en el Mediterráneo. Las ordenanzas del Consulado del Mar en el siglo XIV regulaban la pesca, el comercio de pescado fresco y la conservación en salazón, manteniendo la actividad durante siglos con pequeñas embarcaciones y gremios de pescadores que abastecían los mercados locales y exportaban a otras regiones.

En los siglos XIX y XX, la pesca experimentó importantes cambios con la modernización del puerto, la construcción de nuevos muelles y la aparición de mayor infraestructura tanto comercial como pesquera. Flotillas de llaüts y barcos de cerco ampliaron las capturas de especies como la langosta, el salmonete, la raya y la gamba local, mientras la industria del salazón y lateramente la conserva y la restauración marina transformaban el perfil del puerto y generaban empleo en la ciudad.

Hoy, el puerto de Palma conserva una actividad pesquera adaptada a la modernidad, donde conviven la pesca artesanal con embarcaciones selectivas para especies de alto valor gastronómico y comercial. Aunque la flota se ha visto reducida por el auge del turismo náutico y de cruceros, el puerto mantiene una lonja activa y una comunidad marinera que preserva las tradiciones y la identidad pesquera de la ciudad, siendo parte inseparable del desarrollo económico y social de la capital balear.

PRINCIPALES ESPECIES

BOQUERÓN

 Nombre científico
Engraulis encrasicolus

CAMEL, GERRET

 Nombre científico
Spicara smaris

SARDINA

 Nombre científico
Sardina pilchardus

LANGOSTA

 Nombre científico
Palinurus elephas

RESTAURANTES

La Parada del Mar

Ca n'Eduardo

Restaurant Pesquero

RECETAS

Boquerones fritos

Escabeche de gerret

Coca de sardinillas

Caldereta de langosta

RECETAS

BOQUERONES FRITOS

Ingredientes

- 500 g de boquerones frescos (peso según nº de comensales), limpios y abiertos
- Harina
- Aceite de oliva para freír
- Sal
- Limón

Preparación

1. Secar bien los boquerones y salarlos.
2. Pasar por harina, sacudiendo el exceso.
3. Freír en aceite caliente hasta que estén dorados y crujientes.
4. Escurrir sobre papel absorbente y servir con unas rodajas de limón



ESCABECHE DE GERRET

Ingredientes

- 1 kg de gerret (caramel)
- 3 cebollas
- ½ coliflor
- 3 alcachofas
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- Pimienta negra en grano
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Sal
- Aceite de oliva
- Harina
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de vinagre

Consejos:

- Sirve frío, acompañado de pan payés o tostado

Preparación

1. Limpiar el pescado: Limpia el gerret, quítale las escamas y la cabeza si lo deseas, y sálalo.
2. Freír el pescado: Pasa el pescado por harina y fríelo en abundante aceite de oliva hasta que esté dorado. Escúrrelo sobre papel absorbente y reserva.
3. Preparar las verduras: Corta las cebollas en juliana, las alcachofas en láminas y la coliflor en ramitos pequeños.
4. Sofreír y cocinar las verduras: En una cazuela de barro, utiliza el aceite del pescado (colado). Añade los ajos y las verduras, un poco de sal, los granos de pimienta y el laurel. Sofríe hasta que las verduras estén tiernas.
5. Añadir el pimentón: Incorpora el pimentón y mezcla rápidamente.
6. Añadir líquidos y cocinar: Vierte el vaso de agua y el vaso de vinagre. Deja cocer a fuego lento unos 10 minutos.
7. Unir el pescado: Agrega el pescado frito a la cazuela y mezcla suavemente.
8. Reposar: Deja reposar el escabeche, preferiblemente de un día para otro, para que los sabores se integren. Puede conservarse en la nevera varios días.



COCA DE SARDINILLAS

Masa

- 300 g de harina, 175 ml de cerveza o agua, 50 ml de aceite de oliva, 1 cucharadita de sal

Relleno

- Relleno: 3 latas de sardinas en aceite (o sardinas frescas limpias y abiertas), 1 cebolla, 3 tomates, 1 bote de pimientos asados en tiras, salsa de tomate o tomate frito, hierbas provenzales, pimienta negra, aceite de oliva

Preparación

1. Prepara la masa: Mezcla harina, sal, cerveza o agua y aceite. Amasa hasta obtener una bola suave y deja reposar en la nevera 1 hora.
2. Precalienta el horno a 180°C.
3. Corta la cebolla y los tomates muy finos.
4. Escurre las sardinas y reserva el aceite.
5. Estira la masa muy fina sobre una bandeja de horno con papel vegetal.
6. Extiende el tomate triturado, la cebolla y el tomate picado.
7. Reparte los pimientos asados y espolvorea hierbas provenzales y pimienta.
8. Coloca los lomos de sardina con la piel hacia arriba.
9. Hornea unos 30 minutos hasta que la masa esté crujiente y las sardinas doradas.
10. Sirve caliente o templada.



CALDERETA DE LANGOSTA

Ingredientes

- 2 langostas medianas (aprox. 1,5 kg en total)
- 2 cebollas
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 vaso de vino blanco
- 1 litro de caldo de pescado (preferiblemente casero)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Perejil fresco

Consejos:

- Si la langosta es muy fresca, puedes añadir los jugos que suelte al cortarla al sofrito.
- El vino blanco debe ser seco y de buena calidad; en Mallorca se suele usar vino local.
- Para un toque tradicional, algunos cocineros añaden un poco de brandy junto al vino.

Preparación

1. Preparar el caldo: si tienes tiempo, haz un caldo casero con espinas de pescado, cebolla, zanahoria y laurel. Cuécelo 30 minutos y cuélalo. Esto dará más sabor a la caldereta.
2. Trocear la langosta: con un cuchillo fuerte, corta la langosta en trozos: cabeza, cola y pinzas. Hazlo con cuidado para no perder los jugos, ya que aportan sabor al guiso.
3. Sofreír las verduras: pica la cebolla, el pimiento y los ajos. Sofríelos en una cazuela amplia con aceite de oliva a fuego medio hasta que estén bien pochados (unos 10 minutos). Añade los tomates pelados y picados y cocina hasta que se forme una salsa espesa.
4. Dorar la langosta: incorpora los trozos de langosta al sofrito y dóralos ligeramente durante 3-4 minutos. Este paso ayuda a sellar la carne y potenciar el sabor.
5. Añadir el vino: vierte el vaso de vino blanco y deja que se evapore el alcohol durante 2-3 minutos, removiendo para que se mezcle con el sofrito.
6. Incorporar el caldo: añade el caldo caliente y cocina a fuego medio durante 20-25 minutos. Si quieres una textura más ligada, puedes machacar un poco de pan frito o almendra y añadirlo al guiso.
7. Rectificar y reposar: ajusta de sal y pimienta. Apaga el fuego y deja reposar 5 minutos antes de servir para que los sabores se integren.
8. Servir: sirve la caldereta bien caliente, espolvoreando perejil fresco picado. Acompaña con pan tostado para aprovechar la salsa.



RESTAURANTES

LA PARADA DEL MAR

Especializado en pescados y mariscos frescos, este restaurante cuenta con una pescadería donde puedes elegir directamente el producto que quieres comer. Su cocina es sencilla, rápida y respetuosa con el sabor original del pescado. Es un lugar informal, con buena relación calidad-precio, ideal para una experiencia auténtica y fresca en Palma.

Contacto:

📍 Avenida de Joan Miró, 244
Ponent, 07015 Palma
(Illes Balears)

📞 971 59 27 06

🌐 laparadadelmar.com



CA N'EDUARDO

Con más de 80 años de tradición, este restaurante está ubicado en el paseo marítimo con vistas a la bahía y la Catedral. Se especializa en arroces, pescado fresco y marisco, que llegan diariamente de la lonja. Su cocina cuida mucho la frescura y el sabor original del producto, siendo un referente histórico en Palma para disfrutar del mejor pescado mediterráneo.



Contacto:

 C/ Contramuelle Mollet, 3
07012 Palma (Illes Balears)

 971 72 11 82

 caneduardo.com



RESTAURANT PESQUERO

Situado en el centro de Palma, junto al puerto de pescadores, ofrece cocina mediterránea con especialidad en arroces, paellas y pescado fresco. Es un lugar emblemático con más de 60 años de historia, ideal para comidas familiares, de trabajo o celebraciones, con una ubicación privilegiada frente al mar.

Contacto:

 Muelle de la Lonja, s/n,
Plaça de la Llotja, 5
07012 Palma (Illes Balears)

 971 71 52 20

 restaurantpesquero.com



ONDARROA

El Puerto de Ondarroa, situado en la desembocadura del río Artibai, en la costa de Bizkaia, es uno de los puertos pesqueros más importantes del Cantábrico. Este puerto da abrigo a la flota asociada a la OPPAO. Su ubicación estratégica y su tradición marinera lo convierten en un motor económico clave para la comarca. En los últimos años, ha experimentado una profunda transformación con la ampliación de muelles, mejora de accesos y modernización de infraestructuras.

La historia pesquera de Ondarroa está profundamente ligada a la identidad y el desarrollo de la villa desde su fundación en 1327, cuando recibió el título de villa y se consolidó como enclave marítimo en la costa vizcaína. El puerto fue desde sus orígenes motor económico de la localidad y refugio estratégico para embarcaciones, con actividad pesquera documentada desde la Edad Media y una flota destacada por sus capturas de altura y bajura.



43° 19,5' N, 02° 25,4' W

Durante los siglos XIX y XX, Ondarroa vivió una expansión notable gracias a la construcción de nuevos muelles, la modernización de sus instalaciones y la incorporación de barcos de vapor y posteriormente motores diésel. Esto permitió aumentar la capacidad de la flota y la diversificación de las capturas, con especial atención a especies como la merluza, el bonito, el chicharro y la anchoa. A la par, la actividad astillera y la industria conservera impulsaron la economía local, situando a Ondarroa como uno de los puertos pesqueros más relevantes de la cornisa cantábrica.

La organización de la actividad pesquera se reflejó en la vida social de la villa, con la creación de la cofradía de pescadores y la implantación de la subasta en lonja, que se mantiene activa hoy en día. En las últimas décadas, el puerto ha experimentado nuevas transformaciones: ampliación de la dársena, mejora de accesos y modernización de instalaciones para adaptarse tanto a la pesca de bajura como de altura. Ondarroa sigue siendo base de una de las flotas de altura más importantes del norte español, con campañas en caladeros lejanos como el Atlántico africano.

Actualmente, el puerto de Ondarroa combina tradición y modernidad, manteniendo viva la pesca artesanal y adaptándose a nuevas modalidades y normativas. La pesca sigue siendo pilar fundamental de la economía local y fuente de identidad comunitaria, haciendo del puerto un referente en el País Vasco y en el conjunto de la costa atlántica española.

PRINCIPALES ESPECIES

MERLUZA EUROPEA, PESCADA

 Nombre científico
Merluccius merluccius

GALLO

 Nombre científico
Lepidorhombus boscii

RAPE

 Nombre científico
Lophius budegassa

RESTAURANTES

Sutargi Jatetxea

Erretegi Joxe Manuel

Ondarroako Batzokia

RECETAS

Cogote de merluza al horno con bilbaína

Gallo con salsa de tomate al horno

Brochetas de rape marinadas a la parrilla

RECETAS

COGOTE DE MERLUZA AL HORNO CON BILBAÍNA

Ingredientes

- 1 cogote o cabeza de merluza grande (abierto en dos mitades)
- 4 patatas medianas
- 1 cebolla grande
- 3 dientes de ajo
- 2 guindillas
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra

Preparación

1. Prepara la base: Corta las patatas y la cebolla en rodajas finas; sazona y colócalas en la bandeja de horno con un chorrito de aceite.
2. Hornea a 180°C 15 minutos.
3. Asa la merluza: Coloca el cogote de merluza salado sobre la base de patatas y cebolla y hornea unos 12 minutos, según grosor.
4. Haz la salsa bilbaína: Lamina los ajos y dóralos en aceite con las guindillas.
5. Sirve: Emplata el cogote sobre la base y riega con la salsa bilbaína caliente.

Variantes y consejos:

- La bilbaína aporta el toque inconfundible del Cantábrico y es esencial no pasarse con el tiempo del pescado para preservar su jugosidad.



GALLO CON SALSA DE TOMATE AL HORNO

Ingredientes

- Gallo limpio y troceado
- Patatas
- Salsa de tomate casera (a poder ser)
- Vino blanco
- Aceite de oliva
- Sal

Preparación

1. Pela y corta las patatas en rodajas y fríelas ligeramente.
2. Coloca las patatas en la base de una fuente de horno, cubre con salsa de tomate y vino blanco.
3. Añade el gallo encima, salpimenta y cubre con más salsa de tomate.
4. Hornea a 180°C durante 30 minutos o hasta que el pescado esté hecho.



BROCHETAS DE RAPE MARINADAS A LA PARRILLA

Ingredientes

- 800 g de filetes de rape fresco, cortados en dados grandes
- 3 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo cortado en trozos
- 1 pimiento verde cortado en trozos
- 1 cebolla pequeña en trozos
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharadita de pimentón dulce (puede ser ahumado)
- 1 cucharadita de hierbas frescas picadas (perejil, cilantro o tomillo)
- Sal y pimienta al gusto
- Palitos para brocheta

Consejos:

- Evita cocinar demasiado el rape para mantener su textura firme y jugosa.
- Puedes añadir unas gotas de aceite de oliva virgen extra al servir para potenciar sabores.

Preparación

1. Prepara la marinada: En un bol mezcla el aceite de oliva, el ajo picado, el zumo de limón, el pimentón, las hierbas, sal y pimienta.
2. Marina el rape: Añade los dados de rape a la marinada y mezcla bien. Deja reposar tapado en la nevera al menos 30 minutos.
3. Monta las brochetas: Alterna trozos de rape con pimientos y cebolla en los palitos de brocheta.
4. Asa a la parrilla: Calienta la parrilla o plancha y cocina las brochetas 4-5 minutos por cada lado, hasta que el rape esté jugoso y ligeramente dorado.
5. Sirve: Acompaña con una guarnición sencilla como ensalada verde o patatas asadas.



RESTAURANTES

SUTARGI
JATETXEA

Un referente en Ondarroa desde los años 50, Sutargi ofrece una cocina basada en productos frescos del mar y la tierra. Su especialidad es la Merluza a la Ondarresa, reconocida como uno de los mejores platos de la gastronomía vasca. También destacan sus chipirones encebollados y la amplia variedad de pescados y mariscos frescos. Ambiente dinámico y carta variada hacen de este restaurante una parada obligada.

**Contacto:**

-  Nasa Kalea, 11
48700 Ondarroa (Bizkaia)
-  946 83 22 58
-  sutargijatetxea.eu



ERRETEGI JOXE MANUEL

Conocido por su cocina tradicional vasca a la brasa, este asador es muy valorado por la calidad de sus pescados salvajes y mariscos. Destacan platos como el rodaballo y las almejas frescas, preparados con esmero en un ambiente acogedor y familiar.

Contacto:

📍 Sabin Arana Kalea, 23
48700 Ondarroa (Bizkaia)

📞 946 83 01 04



ONDARROAKO BATZOKIA

Con ambiente local y cocina casera, este restaurante es una buena opción para degustar platos tradicionales vascos con pescado fresco de la zona. Su menú ofrece variedad y calidad a buen precio.



Contacto:

📍 Artabide Kalea, 36, bajo
48700 Ondarroa (Bizkaia)

📞 946 83 26 65

🌐 ondarrakobatzokia.com



VIGO



El Puerto de Vigo, situado en la costa atlántica gallega, es uno de los puertos más importantes de España en términos de tráfico de mercancías y actividad marítima. Su ubicación estratégica en la costa atlántica le permite ser un centro clave para el comercio, la pesca y la industria naval en la región. En sus instalaciones comercializa sus descargas la flota de la OPP4. Al encontrarse en una de las rías más profundas de Galicia, ello facilita la llegada de grandes buques y la realización de operaciones de carga y descarga a gran escala.

La historia pesquera del puerto de Vigo se remonta a la Antigüedad, cuando las primeras comunidades romanas y luego medievales aprovecharon la riqueza de la ría y su ubicación estratégica en la costa atlántica gallega para desarrollar comercio marítimo y pesca. Ya en la Edad Media, la pesca de especies costeras y la actividad de salazón comenzaron a distinguir el perfil marinerode la ciudad, con gremios de pescadores y una economía que dependía fuertemente del mar.



43° 19,5' N, 02° 25,4' W

El crecimiento del puerto se aceleró entre los siglos XIX y XX con la expansión de muelles y la llegada de empresarios catalanes, impulsando la industria del salazón, la conserva y la construcción naval. La aparición de una potente flota de bajura y posteriormente de altura permitió ampliar los caladeros y exportar grandes cantidades de pescado y marisco, situando a Vigo como uno de los principales centros pesqueros nacionales. El auge de empresas transformadoras de productos pesqueros junto a astilleros y otras industrias auxiliares, consolidó a Vigo como una referencia internacional en la pesca y transformación de productos del mar.

La lonja de Vigo ha sido históricamente una de las más importantes de Europa, con innovaciones en la subasta y comercialización, y el puerto es hoy en día el mayor de Europa en descarga de pescado. La actividad pesquera sigue siendo motor económico y social de la ciudad, a pesar de la transformación hacia una mayor diversificación industrial y servicios en las últimas décadas. El puerto de Vigo conserva su liderazgo en la pesca fresca y congelada de especies como la merluza, el langostino, la sardina o el pulpo, y su legado marinerode sigue marcando profundamente la identidad urbana de la ciudad y el conjunto de Galicia

PRINCIPALES ESPECIES

RAPE NEGRO

 Nombre científico
Lophius budegassa

GALLO

 Nombre científico
Lepidorhombus boscii

POTA VOLADORA

 Nombre científico
Illex illecebrosus

MERLUZA EUROPEA, PESCADA

 Nombre científico
Merluccius merluccius

RESTAURANTES

Maruja Limón

O Portón

Casa Marco

Bitardona

RECETAS

Rape con arroz caldoso

Gallo al horno con patatas y verduras

Pota encebollada

Merluza en papillote con verduras

RECETAS

RAPE CON
ARROZ CALDOSO

Ingredientes

- 600 g de rape limpio en trozos
- 200 g de arroz
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 litro de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil

Preparación

1. Preparar el sofrito: pica la cebolla, el pimiento y los ajos. Sofríelos en una cazuela con aceite hasta que estén tiernos. Añade los tomates pelados y picados y cocina unos minutos más.
2. Incorporar el arroz: añade el arroz al sofrito y remueve bien para que se impregne de los sabores. Cocina un par de minutos antes de añadir el caldo.
3. Cocer el arroz: vierte el caldo caliente y cocina a fuego medio durante unos 10 minutos. Ajusta de sal si es necesario.
4. Añadir el rape: incorpora los trozos de rape y cocina 8-10 minutos más, hasta que el arroz esté en su punto y el pescado tierno.
5. Reposar y servir: deja reposar unos minutos antes de servir. Espolvorea con perejil fresco picado para realzar el sabor.



GALLO AL HORNO CON PATATAS Y VERDURAS

Ingredientes

- 1 kg de gallo limpio en trozos o filetes
- 3 patatas medianas
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes
- 1 limón
- 1/2 vaso de albariño
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta negra

Preparación

1. Pela las patatas y córtalas en rodajas finas; dóralas ligeramente en sartén y extiéndelas en una bandeja de horno junto con la cebolla y los pimientos en juliana.
2. Coloca los trozos de gallo sobre la cama de verduras; añade rodajas de limón para aromatizar y sazona con sal y pimienta negra al gusto.
3. Riega con un poco de aceite de oliva y el vino blanco; hornea a 180 °C unos 10-12 minutos, hasta que el pescado esté hecho pero jugoso.
4. Sirve caliente, decorando con perejil fresco picado.



POTA ENCEBOLLADA

Ingredientes

- 1 kg de pota limpia y cortada en tiras o anillas
- 2-3 cebollas grandes
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimentón dulce o picante al gusto
- Vino blanco (opcional)
- Perejil fresco (opcional)

Preparación

1. Pochar la cebolla: en una cazuela, sofríe la cebolla cortada en juliana con aceite a fuego suave hasta que esté transparente.
2. Añadir la pota: incorpora la pota y mezcla bien. Cocina a fuego medio hasta que la pota empiece a soltar agua.
3. Condimentar: añade sal, pimentón y, si lo deseas, un chorrito de vino blanco.
4. Cocer: deja cocer a fuego suave, removiendo de vez en cuando, hasta que la pota esté tierna y la cebolla bien cocida (unos 20-30 minutos).
5. Servir: espolvorea perejil fresco y sirve caliente.



MERLUZA EN PAPILOTE CON VERDURAS

Ingredientes

- 4 lomos de merluza fresca
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla pequeña
- 1 vaso de vino blanco seco
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- Papel de horno o papel de aluminio

Consejos:

- Si quieres potenciar el sabor, añade unas hierbas frescas como tomillo o eneldo dentro del papillote.
- El vino blanco debe ser seco y de buena calidad; en Galicia se suele usar Albariño.
- Puedes añadir unas rodajas finas de limón para dar frescor.
- Si prefieres una versión más ligera, sustituye el vino por un chorrito de caldo de pescado.

Preparación

1. Preparar las verduras: lava bien todas las verduras. Pela la zanahoria y córtala en tiras finas (juliana). Haz lo mismo con el puerro, el pimiento y la cebolla. Cuanto más finas sean las tiras, más rápido se cocinarán y quedarán tiernas.
2. Aliñar las verduras: coloca las verduras en un bol y añade un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcla bien para que queden impregnadas y aporten sabor al pescado.
3. Preparar el papillote: corta cuatro trozos grandes de papel de horno. Coloca en el centro de cada uno un lomo de merluza y reparte las verduras por encima. Añade un chorrito de vino blanco en cada papillote para dar aroma y jugosidad.
4. Cerrar correctamente: dobla el papel formando un paquete hermético, asegurándote de que no se escape el vapor durante la cocción. Puedes hacer doble pliegue en los bordes para mayor seguridad.
5. Hornear: precalienta el horno a 180 °C. Coloca los papillotes en una bandeja y hornea durante 20 minutos. El vapor cocinará el pescado y las verduras de forma suave, conservando todos los aromas.
6. Reposar y servir: retira del horno y deja reposar 2 minutos antes de abrir. Abre los papillotes en la mesa para que el comensal disfrute del aroma. Sirve con pan para acompañar los jugos.



RESTAURANTES

MARUJA LIMÓN

Restaurante con estrella Michelin, Maruja Limón ofrece una cocina creativa basada en productos locales, especialmente pescados y mariscos frescos de las Rías Baixas. Su propuesta combina tradición y modernidad, destacando por su técnica y presentación impecable.

Contacto:

📍 Rúa Montero Ríos, 4.
36201 Vigo (Pontevedra)

📞 986 47 34 06

🌐 marujalimon.es



O PORTÓN

Conocido por su cocina gallega tradicional, O Portón es un clásico en Vigo para disfrutar de pescado fresco y marisco. Ofrece platos típicos como la merluza a la gallega y el pulpo a la feira, en un ambiente acogedor y familiar.



Contacto:

📍 Rúa Pescadería, 1, bajo
36202 Vigo (Pontevedra)

📞 986 43 81 08



CASA MARCO

Un restaurante emblemático en Vigo, Casa Marco destaca por su amplia carta de pescados y mariscos frescos, con especial atención a la calidad y frescura del producto. Su ambiente tradicional y su cocina cuidada lo hacen muy recomendable.

Contacto:

📍 Rúa de García Barbón, 123
Santiago de Vigo,
36202 Vigo (Pontevedra)

📞 986 22 51 10

🌐 restaurantecasamarco.es



BITARDONA

Considerado uno de los mejores restaurantes de Galicia, Bitadorna trabaja con producto de primera calidad y cocina creativa basada en el mercado. Ofrece mariscos vivos en sus viveros, como langosta y bogavante, además de pescados frescos preparados a la parrilla o con elaboraciones innovadoras. Ideal para quienes buscan una experiencia gastronómica marinera con un toque sofisticado.



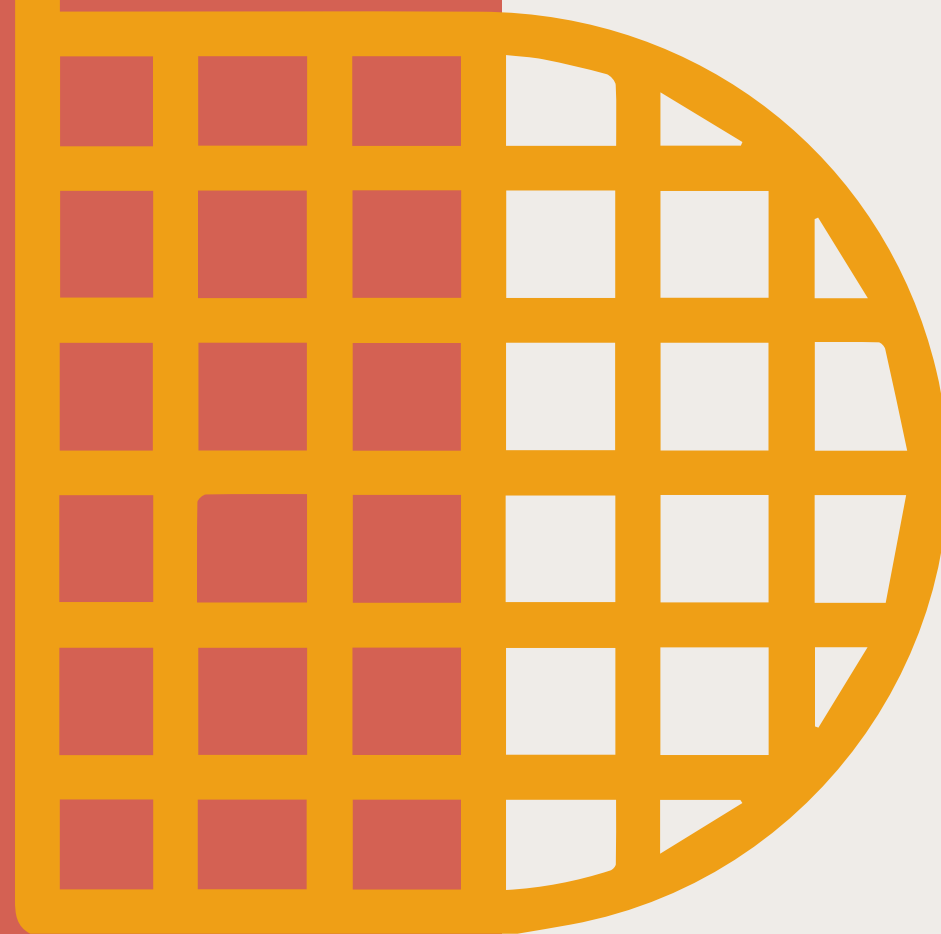
Contacto:

 Rúa Ecuador, 56
36203 Vigo (Pontevedra)

 986 13 69 51

 bitardona.com





¿CÓMO SE PESCA EN ESPAÑA?

A lo largo del litoral español se emplean diversas técnicas de pesca, desde las más artesanales hasta las más modernas e industriales, las cuales presentan numerosas variaciones. Aunque en cada región de nuestra costa pueden utilizarse diferentes artes y aparejos, en este capítulo se han recopilado los métodos de pesca más significativos, aquellos que concentran la mayor parte de las capturas de la flota española.

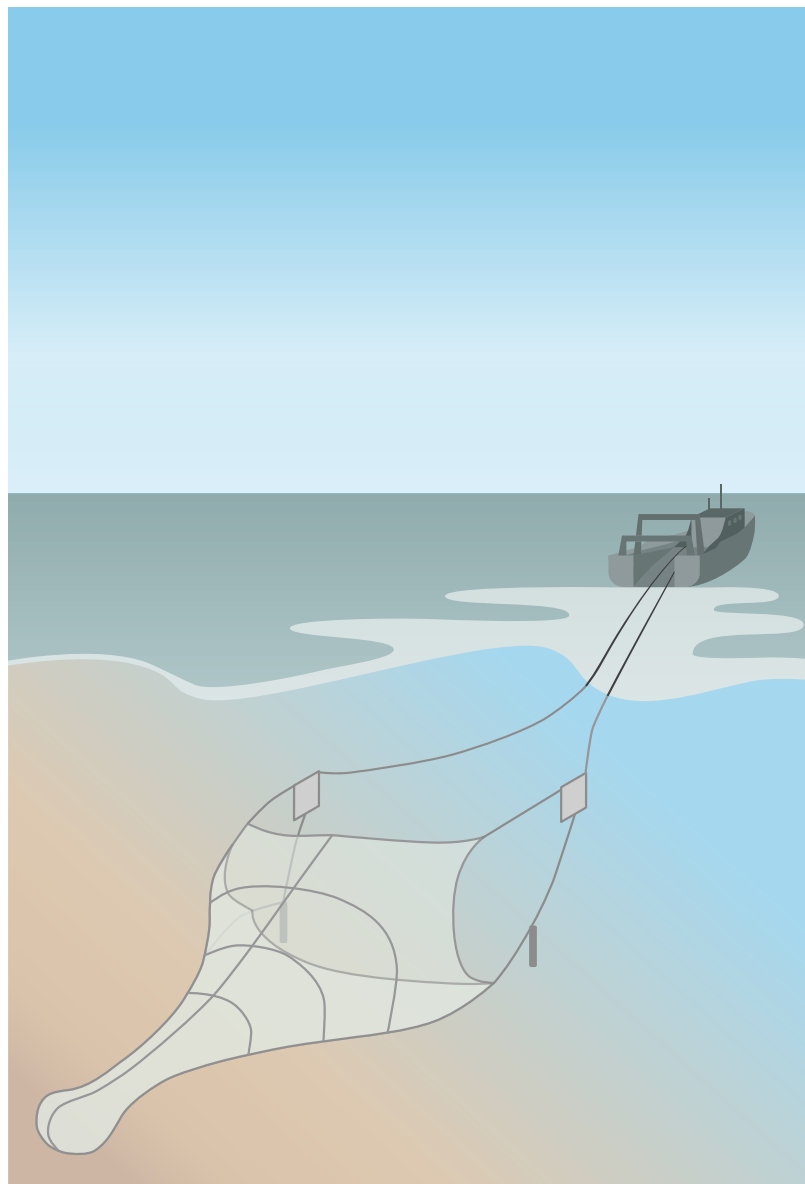
ARRASTRE

La pesca con artes de arrastre de fondo es una de las más extendidas y habituales entre las flotas pesqueras del mundo, tanto a nivel internacional como dentro del caladero nacional español.

Aproximadamente un 40% de las capturas mundiales proceden del empleo del arrastre de fondo. Este arte de pesca se considera como activo, ya que consiste básicamente en un gran saco de malla con forma de embudo que trabaja remolcado por una embarcación que navega a una velocidad entre 2 y 5 nudos, aunque se adaptan a las velocidades de escape de las especies objetivo.

La red de arrastre está dividida en dos mitades. El tamaño de la malla va decreciendo desde la boca de la red hasta el copo, que es por donde se cierra el embudo para acumular las capturas. De cada una de las alas de la red, que parten de la boca, salen unos cables y unas "puertas" que son unas piezas metálicas cuya función radica en mantener la boca de la red abierta mientras es remolcada por el buque.

La forma de saco o calcetín de la red tiene un efecto de succión que atrapa a los peces que nadan por delante de la boca. De esta forma son capturadas las especies bentónicas o que habitan muy próximas al fondo marino, las cuales no poseen altas velocidades de natación.



El arrastre de fondo es la modalidad de pesca más regulada en todo el caladero nacional, con muchas especificidades según las variaciones que presenta el litoral, por lo que en función del caladero en el que nos encontremos (Mediterráneo, Golfo de Cádiz, Cantábrico y Noroeste) vamos a tener una limitación diferente

de la actividad. Por ejemplo, en el caladero del Cantábrico y Noroeste la pesca de arrastre de fondo sólo podrá ejercerse en fondos superiores a 100 metros de profundidad, mientras que en los caladeros del Mediterráneo y Golfo de Cádiz puede ejercerse en fondos superiores a 50 metros.

Presentes en muchos puertos del litoral español, es fácil distinguir a los arrastreros por el pórtico que llevan en la popa del barco y por las puertas de arrastre tan características de este arte.

En función de la profundidad a la que se practique este arte irá dirigido a unas especies u otras. Cerca de la costa las especies objetivo suelen ser el pulpo, el calamar o el salmónete, mientras que a profundidades mayores se dirige más a capturar el gallo, la bacaladilla, gambas y langostinos.

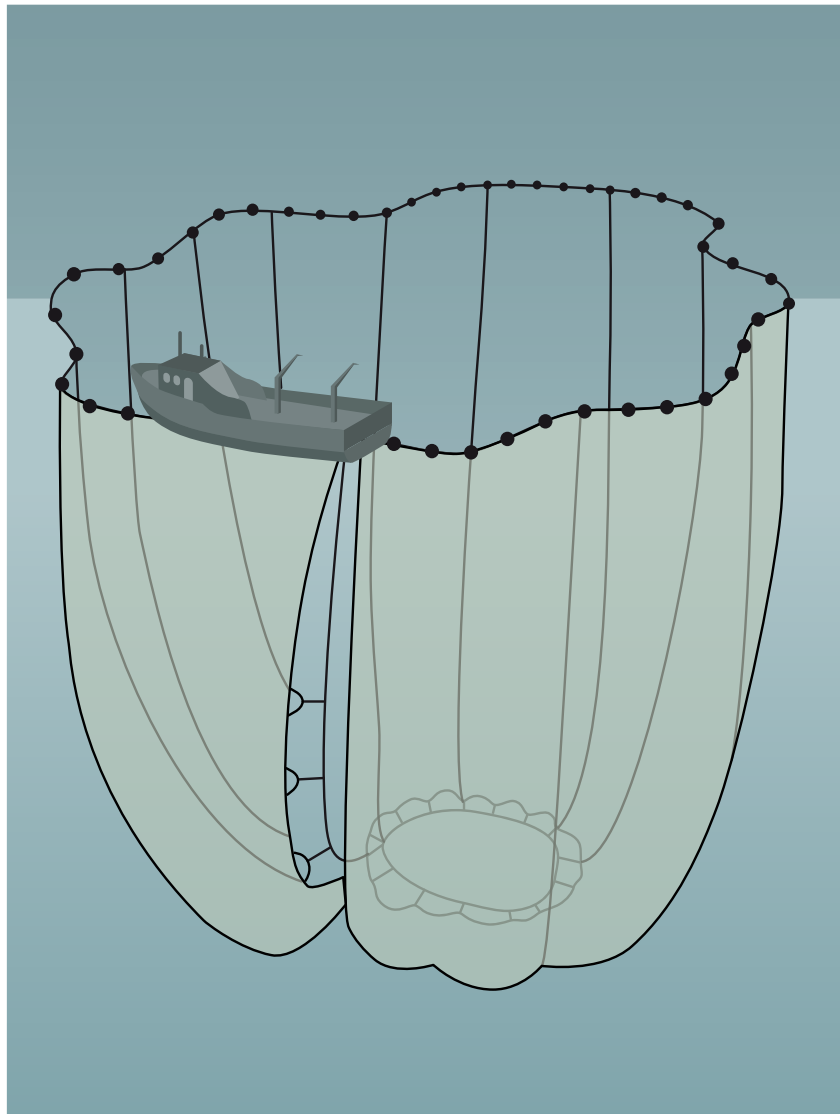


CERCO

La pesca de cerco, como su nombre indica, consiste en cercar con una gran red al cardumen de peces objetivo, ya sea en superficie o a media profundidad. Previamente al cercado del cardumen es necesario ubicarlo determinando rumbo y velocidad para proceder a cerrar la red haciendo una circunferencia alrededor del cardumen. Por último, se cierra el fondo de la red para capturar a los peces embolsándolos.

Este arte de pesca está dirigido a especies pelágicas con comportamiento gregario, es decir, que viven en la columna de agua y tienden a formar cardúmenes. Ejemplos de especies objetivo del cerco podrían ser: sardina, caballa, atún, boquerón. La pesca con cerco llegó desde Estados Unidos y fue desarrollada para la captura de pelágicos, adaptada posteriormente a cada especie.

Se utiliza una gran red de 250 a 1000 metros de longitud y unos 50 metros de ancho, siendo mayor aún en los cerqueros atuneros, que flota y al pasar encierra a los peces. En la parte superior de la red se dispone de un número adecuado de flotadores, o relinga de corchos, que la mantienen en posición vertical durante su uso. En la parte inferior lleva una serie de plomos que ayudan al mantenimiento vertical de la red, contando además con un conjunto de anillos por los que pasa un cabo resistente llamado "jareta". El cerco, tanto litoral como de altura, se caracteriza por tener



una maniobra de calado específica donde intervienen, además del buque pesquero, hasta dos embarcaciones auxiliares más de unos 4 metros de eslora, llamados lucero y cabecero. El bote lucero sirve para concentrar los bancos de peces atrayéndolos con unos potentes faroles, una vez el patrón ha podido detectar el cardumen. El bote cabecero se encarga de largar la red que rodea al cardumen para que posteriormente sea levada por el buque pesquero cerrando la red con la jareta por el fondo. Una vez la red embolsa a los peces, con un salabre (aro de red) se van subiendo las capturas a bordo.

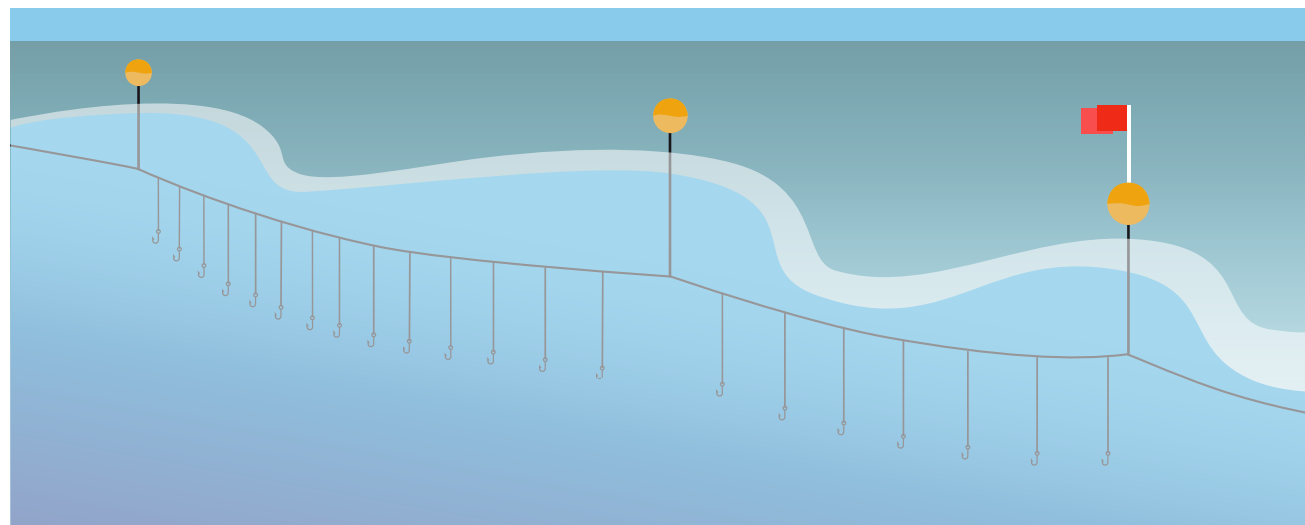
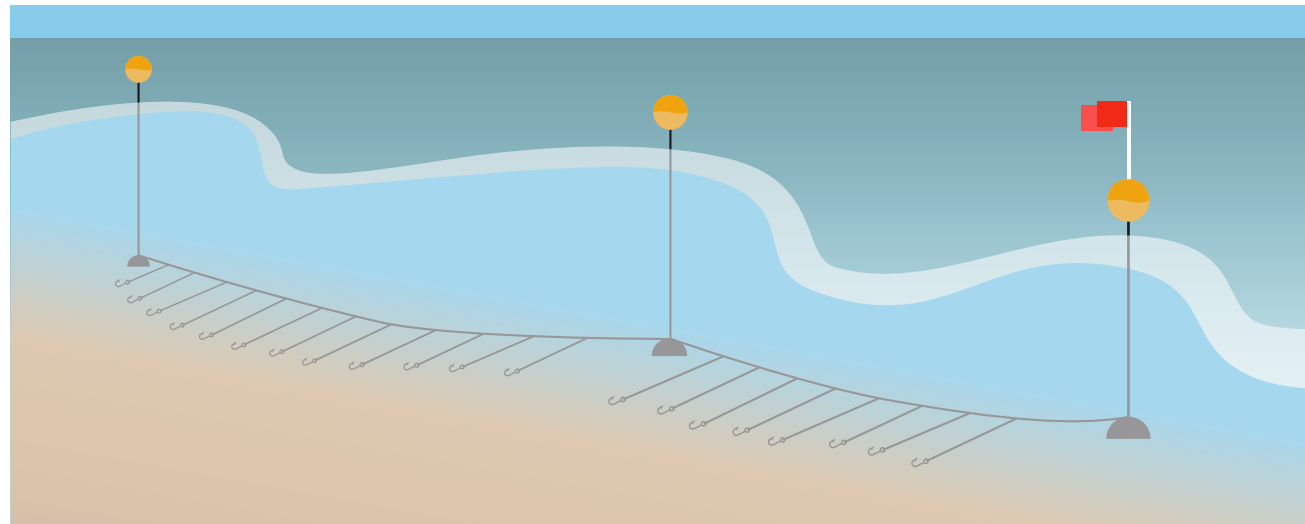
Los cerqueros que faenan cerca de la costa se denominan tradicionalmente como "traíñas" y suelen dirigir su esfuerzo a la captura de sardinas, boquerones, jureles y caballas. Los cerqueros destinados a la pesca de túnidos son mucho más grandes y tecnificados, siendo además barcos congeladores ya que dirigen su pesquería a los atunes tropicales en aguas de los océanos Índico, Pacífico y Atlántico.



PALANGRE

La pesca de palangre se basa en el empleo de anzuelos usando carnada para atraer a los peces. El olor que emana el cebo hace que el pez lo ingiera junto con el anzuelo quedando enganchado y con gran probabilidad de ser capturado. Este arte de pesca es considerado como el más selectivo, puesto que los anzuelos varían de tamaño y también se emplean cebos distintos en función de la especie a la que se dirija la pesquería.

Los pescadores españoles fueron los precursores de este arte de pesca en el siglo XIX. Este arte de pesca se basa en una línea madre o principal, que trabaja paralela al fondo y de la que penden muchas brazoladas de sedal dotadas cada una de un anzuelo cebado en el extremo libre. En función de si esta línea madre se coloca en el fondo marino o próxima a la superficie estaremos hablando de una variante u otra:



Palangre de superficie

El palangre de superficie se utiliza para capturar especies pelágicas cercanas a la superficie. Los barcos que emplean este arte de pesca suelen ser de mayor eslora y potencia, ya que recorren grandes distancias en mar abierto. En un principio, este arte nació para pescar pez espada, pero actualmente captura otras especies de peces pelágicos y grandes migradores como tintoreras, marrajos y bonitos. Suele calarse de noche y recogerse al alba para evitar que los depredadores consuman las capturas.



Palangre de fondo

El palangre de fondo es típico en todas las costas peninsulares y se divide en dos tipos según las dimensiones del arte de pesca y la distancia de la costa.

Los palangres costeros o palangrillos, los cuales tienen dimensiones más reducidas y se calan a profundidades más superficiales. Esta variante es la más empleada por la flota artesanal, la cual emplea este arte en especies demersales como el besugo, la merluza, los pargos, los congrios o los cabrachos. En el Estrecho de Gibraltar se practica una variante específica para la captura del besugo de la pinta, la "voracera".

El palangre de altura tiene dimensiones mayores, es empleado por buques de mayores capacidades y se cala en aguas profundas para capturar especies como el bacalao, el rape y la merluza. En el caso de esta última, como especie demersal o especie que vive en la columna de agua, se utiliza un palangre semipelágico que se denomina "piedra-bola" o de combas, porque no actúa sobre el fondo marino, sino en la columna de agua a distintas profundidades.



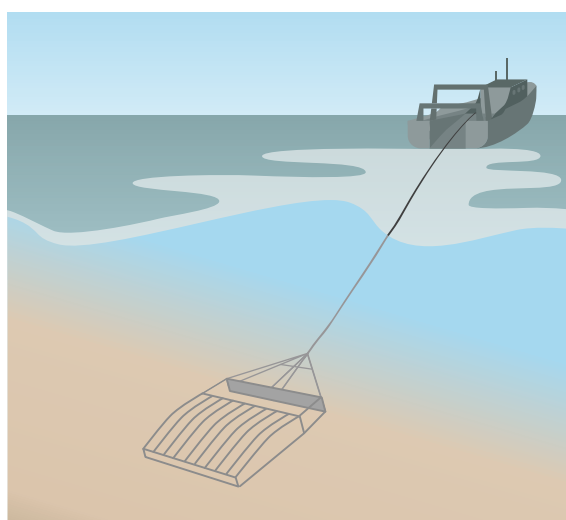
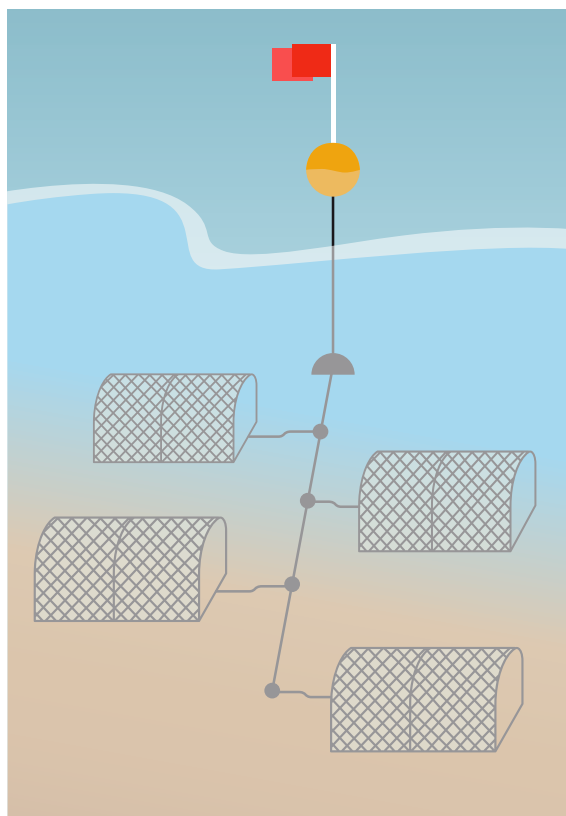
ARTES MENORES

Los artes menores son un conjunto de artes de pesca tradicionales, empleados por la flota artesanal, que han ido evolucionando y perpetuando su uso entre el sector pesquero.

Por una parte, tenemos los artes de trampa, un tipo de arte pasivo donde se puede no ejercer ninguna atracción o sí, colocando algún cebo. Las trampas se calan unidas por cabos a una línea madre y se dejan fijas en el fondo marino. El arte más común es la nasa o jaula, fabricada con distintos materiales y destinada a capturar especies como pulpos, centollos, bogavantes, nécoras o langostas. Existe también un arte específico para el pulpo llamado "alcatruz", una vasija de barro o cántaro que aprovecha su comportamiento de esconderse en refugios. Este arte no requiere cebo y se utiliza de forma estacional durante la campaña del pulpo.

Entre los aparejos para la captura de mariscos destacan los rastrillos y los rastros. Los rastrillos son manuales y se usan desde la orilla en el marisqueo a pie para recolectar moluscos bivalvos. Los rastros, también conocidos como rastros remolcados, se usan desde embarcación, la cual va remolcando un rastro que va surcando fondos arenosos, fangosos y de grava para recolectar moluscos bivalvos.

Por otro lado, están los artes de enmalle o redes fijas al fondo, destinadas principalmente a la captura de peces. Presentan distintas variantes según el número de paños, el tamaño de la malla y las especies objetivo.



Rascos

Los rascos son un arte de red de un solo paño, que puede ser de hilo de nailon o de tanza, según la especie objetivo. Normalmente, el paño de hilo de nailon se emplea para crustáceos de alto valor comercial como el buey de mar, la langosta o el centollo, mientras que el de tanza se utiliza para la captura de peces.

Volantas

Las volantas también son un arte de red de un solo paño de red, pero estas se emplean a mayor profundidad, cerca del fondo, con la intención de capturar principalmente merluza, bonito, jureles, etc. Dependiendo del número de piezas de las que esté compuesta la red, esta puede llegar a medir hasta 8 km.

Trasmallo

El trasmallo es el arte de red fija al fondo más tradicional e importante en nuestras costas. Está compuesto por tres paños de red superpuestos y cosidos a los cabos superior e inferior (relinga de flotadores y relinga de plomos). Los paños exteriores se denominan albitanas y son iguales, ambos colocados simétricamente entre sí y con una malla grande (más de 20 cm), mientras que el paño central tiene malla de menor tamaño (mayor de 4 cm) y es más largo que los otros dos, por lo que forma bolsas regularmente repartidas a lo largo del arte y donde quedan atrapadas las capturas. Este arte se cala cerca de la costa para capturar especies como el salmonete, el choco, la sepia o jibia y las langostas. Normalmente, se suele calar al atardecer o por la noche para recogerlo por la mañana.



CAÑAS Y LÍNEAS DE MANO

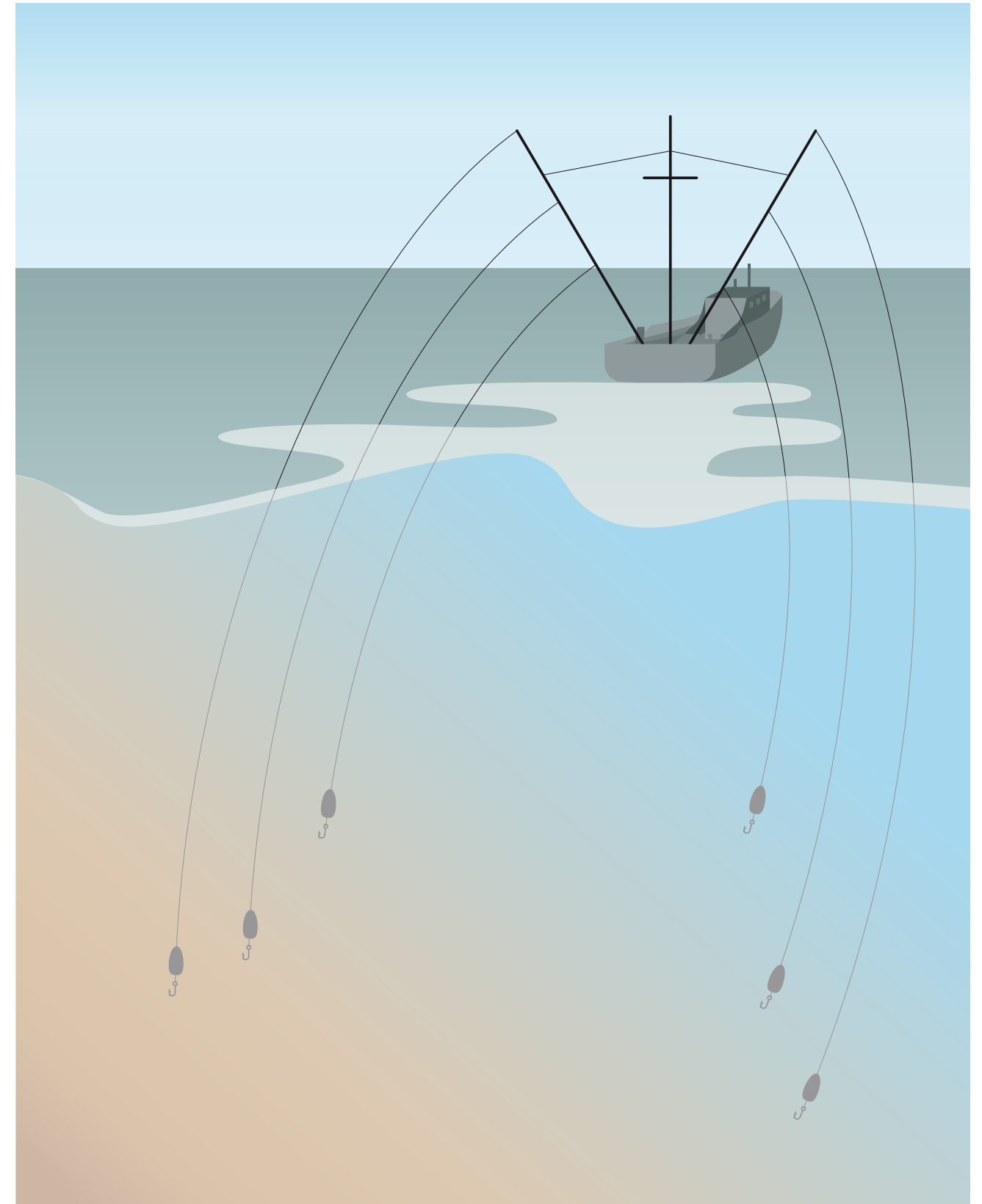
Las cañas y líneas de mano son otra de las artes de pesca más tradicionales que podemos encontrar en las costas españolas. Estas modalidades casi siempre emplean un cebo vivo son muy específicas para la captura de túnidos y otros depredadores.

Normalmente, antes de iniciar la captura, la flota que emplea estos artes de pesca debe gastar una jornada en capturar el cebo mediante el arte de cerco. El cebo son pequeños pelágicos como sardinas, caballas o alachas que se conservan en viveros para mantenerlos con vida y después atraer a la especie objeto de la pesquería.

En el caso de las cañas, pueden medir entre 3 y 7 metros de longitud y llevan aparejados anzuelos que no causan la muerte al ejemplar capturado. La pesca con cañas es muy típica para la captura del bonito del norte.

El curricán es una variante de la pesca con línea de mano muy famosa que consiste en arrastrar un cebo o señuelo, de tal forma que el pez se sienta tentado a su captura. Las especies son variadas, pero casi siempre son especies pelágicas depredadoras.

La pesca al vivo se denomina así por el empleo de cebo vivo en una línea de mano que se intenta llevar cerca del fondo, por lo que se diferencia del curricán que opera en superficie, para capturar especies demersales como pargos, corvinas o bacalaos.

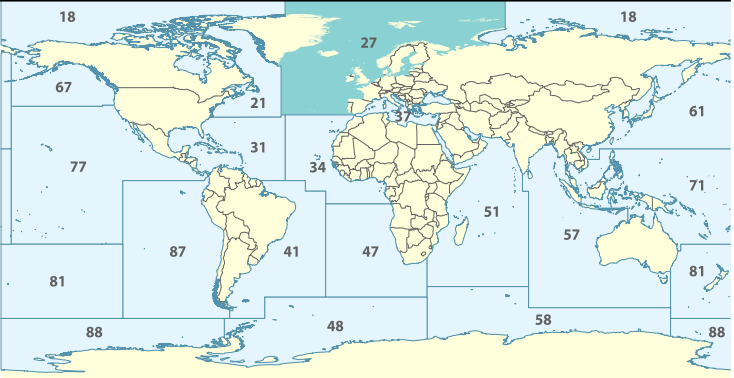




ESPECIES

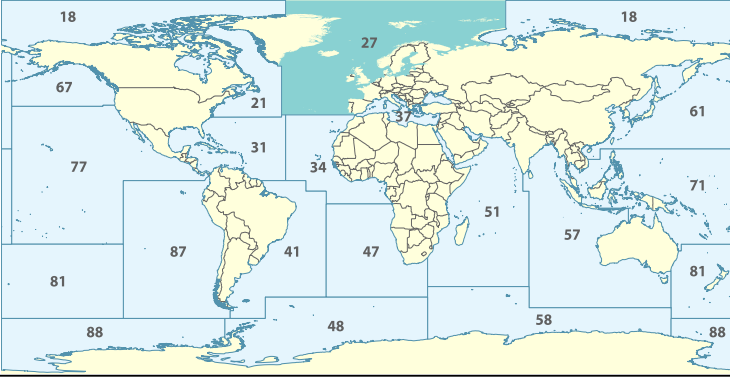
A continuación, se presenta una galería de especies pesqueras comercializadas en los puertos anteriormente descritos, capturadas por las flotas de las distintas Organizaciones de Productores Pesqueros que forman parte de Pesca España. En este apartado, el consumidor podrá conocer la diversa variedad de especies que llegan a nuestra mesa, resultado del trabajo de nuestros pescadores. Además, se incluye información básica sobre cada especie para facilitar su identificación en los mercados y pescaderías. Dado que existe un amplio abanico de especies que llegan a nuestras lonjas, se han seleccionado aquellas más significativas.

BACALADILLA

 Denominación comercial Bacaladilla	 Nombre científico <i>Micromesistius poutassou</i>
 Zonas de pesca Atlántico Nordeste (FAO 27)	
 Artes de pesca Arrastre	
 Época de consumo GOLFO DE CÁDIZ ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC GALICIA ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
 Dato nutricional Buen contenido en proteína y alta digestibilidad.	 Puertos de descarga Ayamonte, Andalucía (OPP80) Celeiro, Galicia (OPP77) Coruña, Galicia (OPP13)

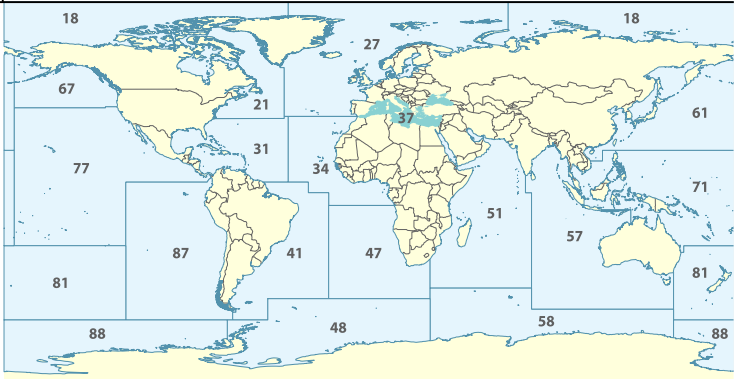


BONITO DEL NORTE

 Denominación comercial Bonito del norte	 Nombre científico <i>Thunnus alalunga</i>
 Zonas de pesca Atlántico Nordeste (FAO 27)	
 Artes de pesca Palangre de superficie, cañas y líneas de mano	
 Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
 Dato nutricional Carne sabrosa con alto contenido en proteínas y grasas saludables.	 Puertos de descarga Burela, Galicia (OPP7)

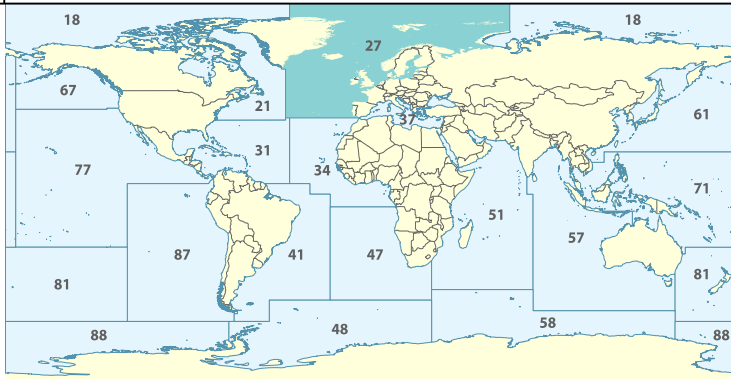


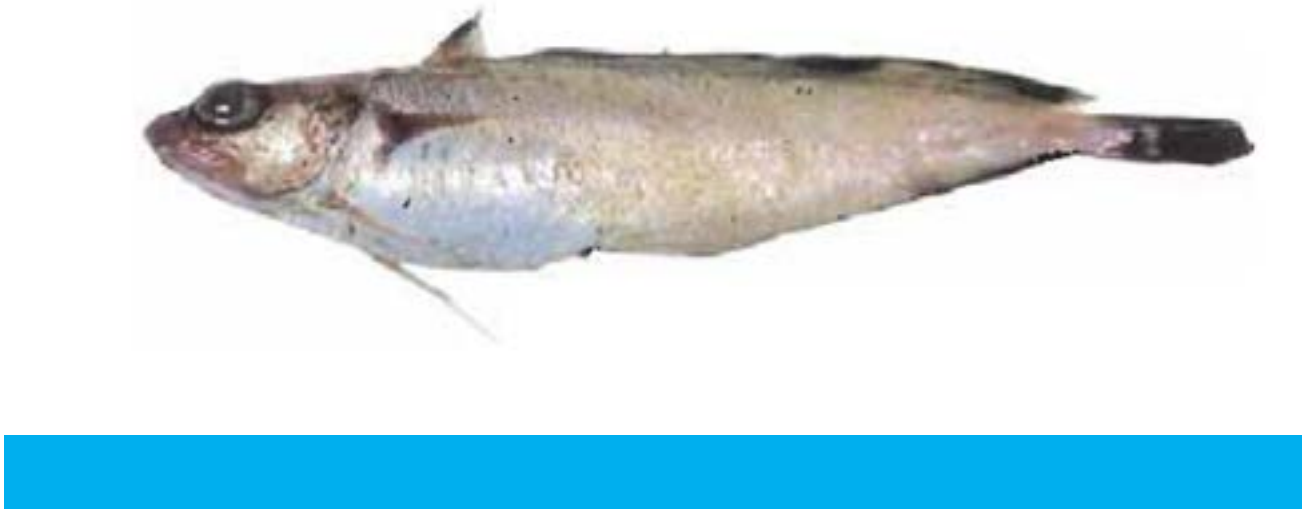
BOQUERÓN

 Denominación comercial Boquerón	 Nombre científico Engraulis encrasicolus
 Zonas de pesca Mediterráneo (FAO 37)	
 Artes de pesca Cerco 	
 Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
 Dato nutricional Buen contenido en grasas saludables y fósforo.	 Puertos de descarga Palma de Mallorca, Baleares (OPPMALLORCAMAR)

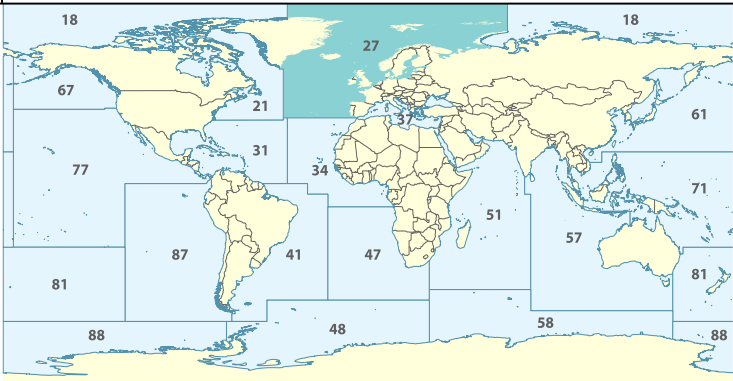


BRÓTOLA DE FANGO

 Denominación comercial Brótola de fango, bertorella de lama	 Nombre científico Phycis blennoides
 Zonas de pesca Atlántico Nordeste (FAO 27)	
 Artes de pesca Arrastre - Palangre de fondo 	
 Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
 Dato nutricional Carne muy suave, baja en grasas y buena digestividad.	 Puertos de descarga Burela, Galicia (OPP7)

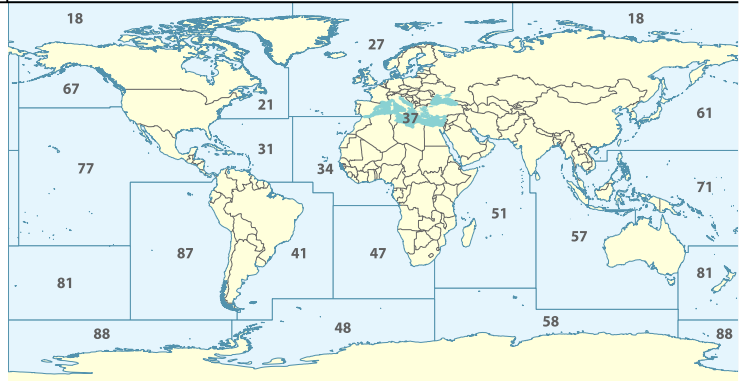


CABALLA

 Denominación comercial Caballa	 Nombre científico <i>Scomber scombrus</i>
 Zonas de pesca Atlántico nordeste (FAO 27)	
 Artes de pesca Cerco 	
 Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
 Dato nutricional Pescado azul rico en ácidos grasos Omega-3.	 Puertos de descarga Burela, Galicia (OPP7) Celeiro, Galicia (OPP77)



CARAMEL

 Denominación comercial Caramel, gerret	 Nombre científico <i>Spicara smaris</i>
 Zonas de pesca Mediterráneo (FAO 37)	
 Artes de pesca Artes menores - arrastre - cerco   	
 Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
 Dato nutricional Carne semigrasa con ácidos grasos saludables.	 Puertos de descarga Palma de Mallorca, Islas Baleares (OPMALLORCAMAR)



CIGALA

Denominación comercial Cigala	Nombre científico Nephrops norvegicus
Zonas de pesca Atlántico nordeste (FAO 27) Mediterráneo (FAO 37)	
Artes de pesca Arrastre	
Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
Dato nutricional Alto contenido en potasio y sodio.	Puertos de descarga Ayamonte, Andalucía (OPP80)



GALLO

Denominación comercial Gallo	Nombre científico Lepidorhombus boscii
Zonas de pesca Atlántico nordeste (FAO 27)	
Artes de pesca Arrastre	
Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
Dato nutricional Alto contenido en proteínas y buen perfil de minerales.	Puertos de descarga Ondarroa, País Vasco (OPPAO) Vigo, Galicia (OPP4)



GAMBA BLANCA

Denominación comercial Gamba blanca	Nombre científico Parapenaeus longirostris
Zonas de pesca Atlántico nordeste (FAO 27) Mediterráneo (FAO 37)	
Artes de pesca Arrastre	
Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
Dato nutricional Rica en proteínas y minerales como el fósforo.	Puertos de descarga Ayamonte, Andalucía (OPP80)

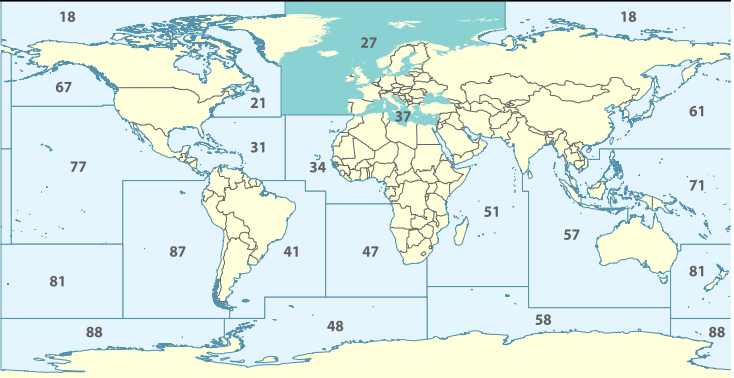


GAMBA ROJA

Denominación comercial Gamba roja	Nombre científico Aristeus antennatus
Zonas de pesca Atlántico nordeste (FAO 27) Mediterráneo (FAO 37)	
Artes de pesca Arrastre	
Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
Dato nutricional Rica en proteínas y minerales como el potasio o el fósforo.	Puertos de descarga Almería, Andalucía (OPP71)

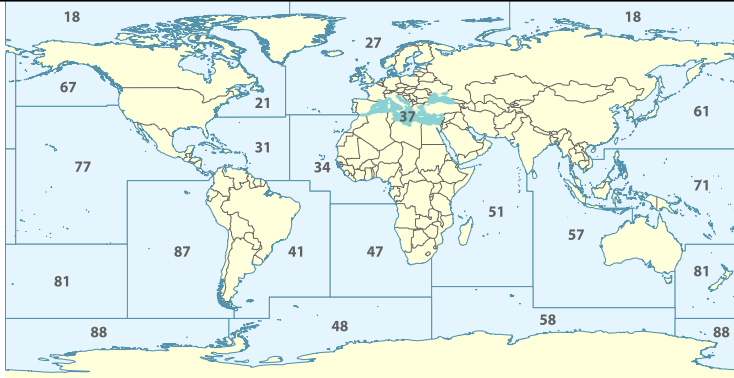


JUREL

 Denominación comercial Jurel	 Nombre científico Trachurus mediterraneus
 Zonas de pesca Atlántico nordeste (FAO 27) Mediterráneo (FAO 37)	
 Artes de pesca Cerco - Artes menores 	
 Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
 Dato nutricional Pescado azul con carne sabrosa y rica en Omega 3.	 Puertos de descarga Almería, Andalucía (OPP71)

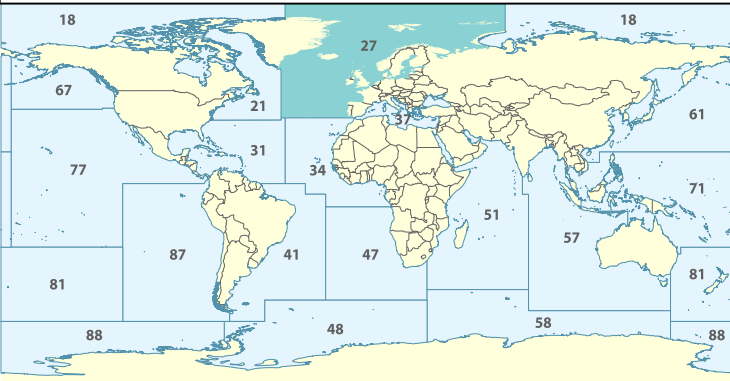


LANGOSTA

 Denominación comercial Langosta	 Nombre científico Palinurus elephas
 Zonas de pesca Mediterráneo (FAO 37)	
 Artes de pesca Artes menores 	
 Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
 Dato nutricional Baja en calorías y rica en minerales como el sodio y el potasio.	 Puertos de descarga Palma de Mallorca, Baleares (OPPMALLORCAMAR)

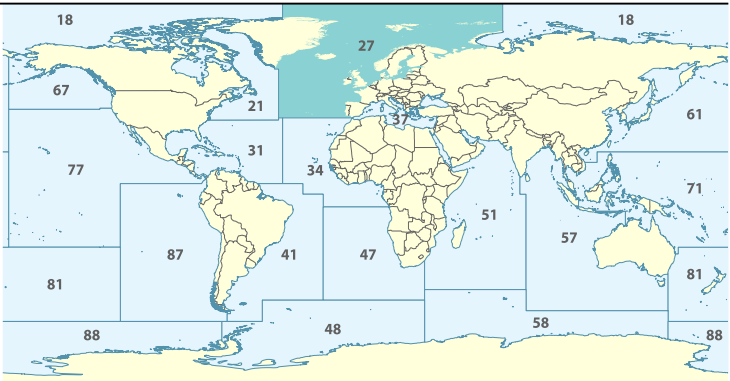


LISTADO

 Denominación comercial Listado	 Nombre científico <i>Katsuwonus pelamis</i>
 Zonas de pesca Atlántico Nordeste (FAO 27)	
 Artes de pesca Cerco 	
 Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
 Dato nutricional Alto contenido en proteínas y nutrientes como el fósforo o el selenio.	 Puertos de descarga Bermeo, País Vasco (OPAGAC)



MERLUZA

 Denominación comercial Merluza europea, pescada	 Nombre científico <i>Merluccius merluccius</i>
 Zonas de pesca Atlántico nordeste (FAO 27)	
 Artes de pesca Palangre - arrastre - artes de fondo 	
 Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
 Dato nutricional Carne suave baja en calorías.	 Puertos de descarga Burela, Galicia (OPP7) Coruña, Galicia (OPP13) Celeiro, Galicia (OPPCELEIRO) Ondarroa, País Vasco (OPPAO) Vigo, Galicia (OPP4)



PATUDO

Denominación comercial Patudo	Nombre científico <i>Thunnus obesus</i>
Zonas de pesca Atlántico Nordeste (FAO 27) Atlántico Noroeste (FAO 21) Atlántico Centro-oriental (FAO 34) Índico Occidental (FAO 51) Índico Oriental (FAO 57)	
Artes de pesca Cerco	
Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
Dato nutricional Alto contenido en proteínas y grasas saludables.	Puertos de descarga Bermeo, País Vasco (OPAGAC)



POTA

Denominación comercial Pota voladora	Nombre científico <i>Illex illecebrosus</i>
Zonas de pesca Atlántico nordeste (FAO 27)	
Artes de pesca Arrastre	
Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
Dato nutricional Carne suave, baja en grasas y rica en proteínas.	Puertos de descarga Vigo, Galicia (OPP4)



PULPO

Denominación comercial Pulpo	Nombre científico <i>Octopus vulgaris</i>
Zonas de pesca Atlántico nordeste (FAO 27) Mediterráneo (FAO 37)	
Artes de pesca Arrastre - Artes menores	
Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
Dato nutricional Alto contenido en proteínas y bajo aporte calórico.	Puertos de descarga Almería, Andalucía (OPP71)

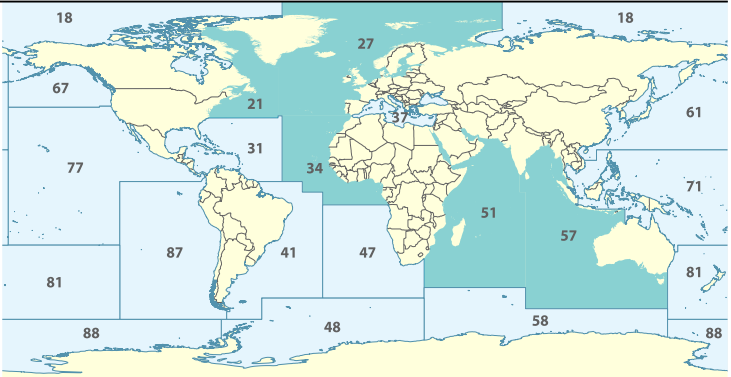


QUISQUILLA

Denominación comercial Quisquilla Nombre científico <i>Plesionika Edwardsii</i>	Nombre científico <i>Plesionika Edwardsii</i>
Zonas de pesca Mediterráneo (FAO 37)	
Artes de pesca Arrastre - Artes menores	
Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
Dato nutricional Altos niveles de fósforo y potasio.	Puertos de descarga Almería, Andalucía (OPP71)

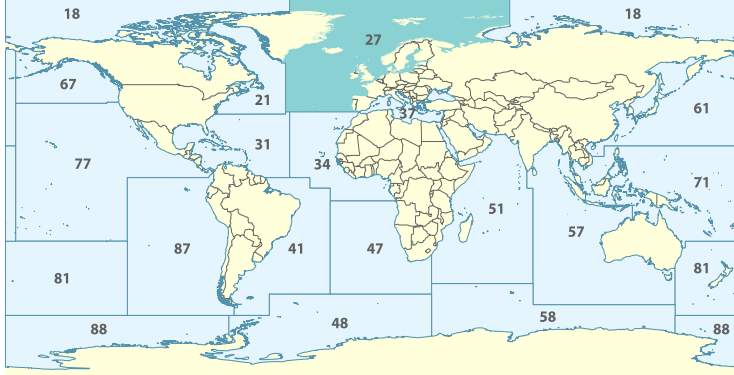


RABIL

Denominación comercial Rabil, atún de aleta amarilla	 Nombre científico <i>Thunnus albacares</i>
 Zonas de pesca Atlántico Nordeste (FAO 27) Atlántico Noroeste (FAO 21) Atlántico Centro-oriental (FAO 34) Índico Occidental (FAO 51) Índico Oriental (FAO 57)	
 Artes de pesca Cerco 	
 Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
 Dato nutricional Gran contenido en ácidos grasos Omega-3.	 Puertos de descarga Bermeo, País Vasco (OPAGAC)

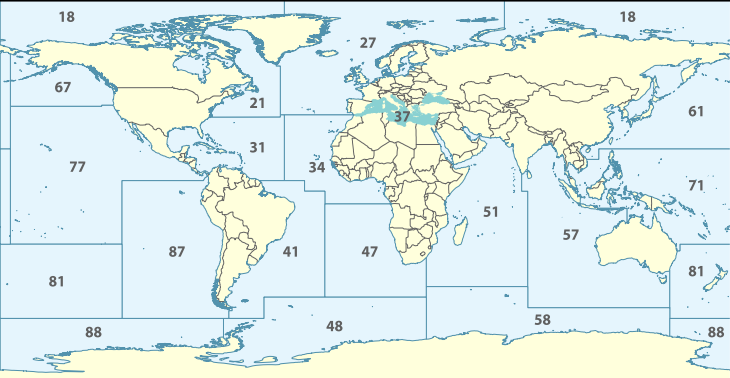


RAPE

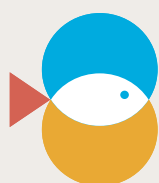
 Denominación comercial Rape	 Nombre científico <i>Lophius spp.</i>
 Zonas de pesca Atlántico nordeste (FAO 27)	
 Artes de pesca Arrastre - palangre 	
 Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
 Dato nutricional Bajo en grasas y calorías, además de buena digestibilidad.	 Puertos de descarga Coruña, Galicia (OPP13) Ondarroa, País Vasco (OPPAO) Vigo, Galicia (OPP4)



SARDINA

 Denominación comercial Sardina	 Nombre científico <i>Sardina pilchardus</i>
 Zonas de pesca Mediterráneo (FAO 37)	
 Artes de pesca Cerco 	
 Época de consumo ENE FEB MAR ABR MAY JUN JUL AGO SEP OCT NOV DEC	
 Dato nutricional Rica en grasas saludables y vitamina B3.	 Puertos de descarga Palma de Mallorca, Islas Baleares (OPMALLORCAMAR)





PESCA ESPAÑA
Fuente de felicidad



Cofinanciado por
la Unión Europea



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE AGRICULTURA, PESCA
Y ALIMENTACIÓN