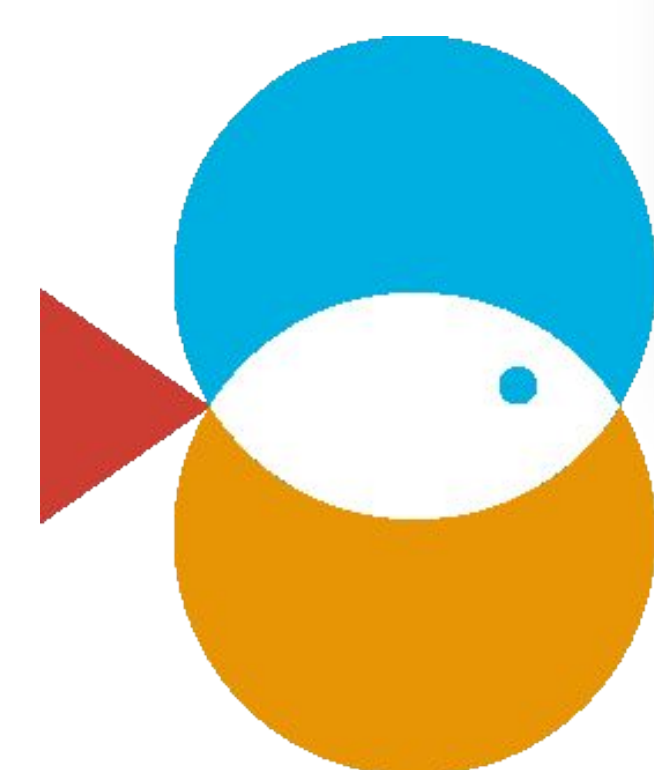




PESCA ESPAÑA

Fuente de felicidad

Estas son las 6 recetas de pescado y marisco con las que triunfarás estas Navidades

Si este año quieres renovar tu menú navideño, aquí tienes recetas con sabor a mar que funcionan sí o sí. Platos sencillos, resultones y pensados para que no pases horas en la cocina.

MERLUZA CON ALMEJAS EN SALSA VERDE

Ingredientes:

· 10–12 lomos de merluza · 750 g de almejas · 5 dientes de ajo picado
· 250 ml de vino blanco · 500 ml de caldo de pescado · Perejil, aceite y sal

PREPARACIÓN:

1. **Dorar** el ajo con un poco de harina y **añadir** vino blanco, caldo y perejil para la salsa.
2. **Incorporar** la merluza y **cocinar**.
3. **Agregar** las almejas hasta que se abran... ¡y listo!



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

GUISO DE PULPO CON PATATAS

Ingredientes:

· 1 kg de pulpo · 5 patatas · 500 ml de agua o caldo de pescado · 1 cebolla
· 3 dientes de ajo · Aceite, perejil, laurel, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. En una fuente de barro, **rehogar** cebolla y ajo en aceite.
2. **Añadir** las patatas troceadas y el pulpo.
3. **Cubrir** con agua o caldo y **sazonar** con sal, pimienta, pimentón y laurel.
4. **Guisar** a fuego lento 35–40 min, y **espolvorear** perejil al servir.



TOSTA DE GAMBAS CARAMELIZADAS CON AGUACATE

Ingredientes:

· 400 g de gambas peladas · 2 cucharadas de azúcar moreno o miel
· 2 aguacates · 5 rebanadas de pan · Aceite, sal, pimienta y limón

PREPARACIÓN:

1. **Saltear** las gambas con aceite y azúcar hasta que se caramelicen.
2. **Tostar** el pan y **untar** el aguacate sobre las rebanadas.
3. **Colocar** las gambas encima.
4. **Sazonar** con sal, pimienta y unas gotas de limón.



TARTELETAS DE BACALAO Y PEPINO

Ingredientes:

· 250 g de bacalao · 10-12 tartaletas · 1 pepino · 1 cebolla
· Paté y un poco de perejil · Aceite, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. **Sofreir** el bacalao desmenuzado y el pepino ya cortado con cebolla y aceite.
2. **Dejar enfriar**, y después **rellenar** las tartaletas.
3. **Añadir** el paté por encima y **espolvorear** con perejil.



RAPE AL HORNO CON PATATAS, CHERRYS Y ACEITUNAS

Ingredientes:

· 4 lomos de Rape · 5 patatas · Tomates cherry · Aceitunas negras
· 1 limón en rodajas · Hierbas, aceite, sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. **Colocar** el rape sobre una bandeja con las patatas.
2. **Añadir** los tomates cherry y las aceitunas cortadas a la mitad.
3. **Rociar** con aceite, sal, pimienta y hierbas.
4. **Hornear** a 200 °C unos 25–30 min.
5. **Decorar** con rodajas de limón.



CEVICHE DE ATÚN CON CAMARONES

Ingredientes:

· 500 g de atún fresco · 250 g de camarones · 1 cebolla morada · Jugo de 5 limones
· Cilantro, aceite, sal y pimienta · Chile o guindilla (opcional)

PREPARACIÓN:

1. Cortar el atún en cubos.
2. **Marinarlo** junto con los camarones con el jugo de limón, cebolla, cilantro, aceite, sal, pimienta y chile durante 15–20 min.
3. **Servir** frío, y **¡a disfrutar!**

