



Recetas sabrosas de pescado



Chipirones a la andaluza

Ingredientes

- 1,2 Kg de chipirones
- 1  de harina de trigo
- 1  de aceite de oliva virgen
- Ajo y perejil
- Sal
- Eneldo

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 15min

uno

Limpiar los chipirones. Sazonar y pasar por harina. Eliminar el exceso de harina.

dos

Colocar en ActiFry junto con el ajo y el perejil y con 1 cucharada de aceite de oliva. Freír durante 15 min.

tres

Decorar el plato con eneldo. Sugerimos acompañar el plato con una guarnición de arroz con guisantes.

Las ventajas

Los calamares son buena fuente de proteínas de elevada calidad, ya que contienen una gran cantidad de aminoácidos esenciales, que el organismo no puede sintetizar por el mismo. Aunque su aporte en grasas no es muy elevado, es rico en ácidos grasos omega 3 con propiedades beneficiosas para la salud. Por su contenido en colesterol, se aconseja moderar su consumo en personas con niveles altos del mismo o triglicéridos en sangre.

Aportes nutricionales / ración


236 kcal

- Proteínas: 26 g
- Lípidos: 12 g
- Hidratos de carbono: 6 g



Sepias a la romana

Ingredientes

- 600 g de sepias pequeñas lavadas
- 6 tomates de lata pelados, sin semillas y triturados
- 2 cebollas cortadas en rodajas
- 12 hojas de albahaca fresca
- 3  de aceite de oliva virgen
- 400 g de guisantes
- Sal, pimienta blanca

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 25min

uno

Colocar las sepias y las rodajas de cebolla en ActiFry, verter el aceite y rehogar durante 5 min.

dos

Añadir los tomates triturados y 4 hojas de albahaca. Salpimentar y cocer durante 10 min.

tres

Cuando las sepias estén casi cocidas, añadir los guisantes y cocer durante 10 min. Rectificar el punto de sal si es necesario. Adornar con el resto de albahaca y servir.

Las ventajas

Una de las características de las sepias a la romana es la de ser un plato equilibrado. Los guisantes contribuyen a cubrir nuestras necesidades proteínicas y ayudan a corregir el desequilibrio existente entre proteínas vegetales y proteínas animales, generalmente excesivas en nuestras dietas occidentales. La sepia es un alimento muy poco calórico y aporta esencialmente potasio y calcio.


Aportes nutricionales / ración

318 kcal

- Proteínas: 33 g
- Lípidos: 12 g
- Hidratos de carbono: 20 g

Gambas a la provenzal

Ingredientes

- 800 g de gambas
- 1 cebolla laminada
- 5 dientes de ajo picados
- Perejil picado
- 3  de aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta
- 1 limón

- 4 pers.
- Preparación - 20min
- Cocción - 12min

uno

Passar as gambas por auga fría e limpiarlas. En un plato, cubrir as gambas con ajo, cebolla, perejil y aceite. Dejar marinar 15 min.

dos

Poner las gambas a cocer con la marinada durante 12 min. Cuando las gambas cogen un bonito color anaranjado, salpimentar.

tres

Parar ActiFry y esperar 2 min. antes de servir con trozos de limón (pueden ser útiles unos recipientes de agua tibia con limón).

Las ventajas

Las gambas son muy poco calóricas y aportan esencialmente proteínas y vitaminas del grupo B.

Aportes nutricionales / ración


276 kcal

- Proteínas: 44 g
- Lípidos: 11 g
- Hidratos de carbono: 1,5 g





Fritura de pescado con salsa tártara

Ingredientes

Para la fritura:

- 600 g de pescado para fritura (brecas, salmónetes, gobios...)
- 100 g de harina
- Sal, pimienta
- 3  de aceite de oliva

Para la salsa tártara:

- 200 g de nata
- 2  de mayonesa
- 3 pepinillos finamente picados
- 2  de alcaparras finamente picadas
- 1/2  de zumo de limón
- 1  de perejil fresco picado

- 4 pers.
- Preparación - 10min
- Cocción - 10-15min (según el tamaño del pescado)

uno

Preparar la salsa tártara: mezclar la nata, la mayonesa, los pepinillos, las alcaparras, el zumo de limón y el perejil.

dos

Aclarar los pescaditos, secarlos, enharinarlos con la sal y la pimienta. Colocar los pescaditos en ActiFry. Verter el aceite de oliva y freír los pescaditos durante 4 a 5 min hasta que estén dorados y crujientes (proceder en varias tandas).

tres

Sacar los pescaditos y escurrirlos en papel absorbente. Servir con pequeño cuenco de salsa tártara.

Las ventajas

El pescado es un alimento de alto valor nutricional, por la calidad de sus proteínas y de sus ácidos grasos, su riqueza en minerales y en vitaminas, así como su gran digestibilidad. El contenido graso depende del tipo de pescado (Blanco o azul) siempre siendo un alimento de calidad para las personas que cuidan su salud.

Aportes nutricionales / ración



542 kcal

- Proteínas: 40 g
- Lípidos: 32 g
- Hidratos de carbono: 20 g



Rape en salsa verde

Ingredientes

- 4 lomos de rape medianos
- 100 g de gambas frescas (peladas)
- 1 ramita de perejil
- 2 dientes de ajo
- 1 hojita de eneldo
- 2  de harina de trigo
- 2  de aceite de oliva virgen
- 100 g de guisantes tiernos, o cocidos previamente
- 100 ml de vino blanco seco
- Sal

- 4 pers.
- Preparación - 15min
- Cocción - 25min

uno

Salar ligeramente los lomos de rape y pasar por harina. Picar los ajos en cuadritos pequeños. Verter en ActiFry el aceite y calentar durante 1 min. Colocar los lomos de rape junto al ajo en ActiFry. Rehogar durante 5 min.

dos

Agregar el perejil troceado muy pequeño junto a las gambas peladas previamente y los guisantes. Dejar 5 min.

tres

Aderezar y a continuación añadir el vino, y 200 ml de agua. Prolongar la cocción durante 15 min. Servir los lomos de rape con la salsa verde y acompañados de las gambas. Adornar con una hojita de eneldo.

Las ventajas

El rape es un pescado blanco, por lo que su contenido graso es ligeramente bajo. Es una buena fuente de proteínas de alta calidad, contiene al igual que el resto de los pescados vitaminas del grupo B (B1, B3 y B9) y minerales como el magnesio, potasio, fósforo y hierro. La salsa verde junto con las gambas aumenta el contenido proteico del plato. Al tratarse de una carne firme y jugosa y dado que apenas contiene espinas resulta perfecta para niños y personas mayores.

Aportes nutricionales / ración

241 kcal

- Proteínas: 32 g
- Lípidos: 8 g
- Hidratos de carbono: 10 g