

 **La Pesca**
De Los Mekis

RECETAS

VOLUMEN 1

BRUSCHETTAS

CON LANGOSTINOS Y CHUTNEY DE PAPAYA



25 min.



Dificultad: MODERADO

Ingredientes

- Panes cortados delgadamente y horneados (para que queden como galleta)*
- 500 gr de Langostinos*
- 200 gr de papaya cortada en cubos pequeños*
- 50 gramos de azúcar*
- ½ taza de cebolla morada cortada en cubos pequeños*
- ½ diente de ajo picado pequeño*
- Cáscara de 1 limón*
- ¼ taza de vinagre de jerez*
- tomillo, merkén, sal y pimienta*

Preparación

- 1 Sudar la cebolla en mantequilla hasta que esté transparente y agregar el ajo.*
- 2 Incorporar la papaya, el azúcar, el vinagre de jerez y dejar hervir hasta que sus jugos se reduzcan a la mitad.*
- 3 Agregar la cáscara de limón, merkén, hojas de tomillo fresco, sal y pimienta. Dejar enfriar*
- 4 Para montar: en las tostadas poner chutney de papaya y encima langostinos recién salteados.*



****Disponible en tienda: Langostinos, Camarones, Sal de Mar.**



CORVINA CON CHAMPIÑONES Y SALSA DE YOGHURT



25 min.



Dificultad: MODERADO

Ingredientes

- 1 kilo de corvina/
merluza/confrío fileteada
- ½ taza de harina
sal y pimienta
- ½ taza de mantequilla
- 5 chalotas
- 400 gr. De champiñones
nuez moscada
- 1 ½ taza de yogurt natural sin sabor
- 3 cucharadas de perejil picado fino

Preparación

- 1 Cortar la corvina en tiras delgadas y pasar por harina sazonada con sal y pimienta.
- 2 Derretir la mantequilla y añadir las chalotas picadas en cuadros. Cocinar por 3 minutos y agregar los champiñones cortados en láminas. Añadir sal.
- 3 Saltear a fuego fuerte por 4 minutos. Por último agregar las tiras de pescado y saltear por 2 a 3 minutos o hasta que estén cocidas.
- 4 Añadir nuez moscada y el yogurt; calentar sin dejar que hierva. Terminar espolvoreándole perejil picado encima, se puede servir acompañado de un arroz blanco.

**Disponible en tienda: Filete de merluza, congrio, otros.

ENSALADA DE HOJAS VERDES CON SASHIMI DE SALMÓN SELLADO Y SALSA TERIYAKI.



25 min.



Dificultad: FÁCIL

Ingredientes

1 filete de salmón o trucha sin piel o también puede ser atún.

1 taza de mix de sésamo blanco y negro

Mix de lechugas o mix de hojas verdes (berros, rúcula, etc)

Para la salsa teriyaki:

1 taza de salsa de soya light (es más baja en sodio y menos fuerte)

1 taza de vinagre de arroz o vinagre de manzana

1 taza de azúcar rubia

1 cucharada de jengibre rallado

1 cucharada de miel de abejas

Preparación

1 En una olla poner todos los ingredientes de la salsa y llevar a hervir hasta que esta reduzca y obtengamos una salsa con consistencia. Dejar enfriar.

2 Cortar el salmón de la forma deseada, en tiras, en cubos, etc. salpimentar y dejar marinándolos por lo menos dos horas en la salsa teriyaki. Pasado el tiempo pasar los salmones por los dos sésamos mezclados, el blanco y el negro y la salsa reservarla.

3 Calentar un sartén con aceite y sellar estos trozos de salmón por todos lados, solo sellados, dejando el centro crudo.

Montar los cubos de salmón sobre una ensalada de mix de hojas verdes y aliñarla con la salsa teriyaki restante.

**Disponible en tienda: Sashimi, Atún, Miel.

ERIZOS CON SALSA VERDE SOBRE PAPAS ROSTI



35 min.



Dificultad: MODERADO

Ingredientes

Puede hacerse una papa rosti grande por persona, con los erizos encima, o para un aperitivo hacemos varias papas rosti pequeñas y le ponemos los erizos con salsa verde encima y se comen como bocado

PARA LOS ERIZOS

Erizos 500 g
1/2 cebolla morada cortada en brunoise (cubos muy pequeños)
1/4 de taza de cilantro picado muy fino
aceite de oliva
pimienta y sal
Jugo de limón

PARA LA PAPA ROSTI

2 papas
1/2 taza de cebolla blanca cortada en brunoise (cubos muy pequeños)
1/4 taza de tocino picado en cuadrillos pequeños

Preparación

- 1 Juntar todos los ingredientes de la salsa verde junto con los erizos con el aceite de oliva, el jugo de limón, la sal y la pimientas. Refrigerar.
- 2 Sudar la cebolla en brunoise, en un sartén con mantequilla hasta que esta se vea transparente y en ese momento agregar el tocino picado, saltear hasta que esté dorado y crocante. Reservar
- 3 Cocer las papas desde agua fría hasta que estén un poco más crudas que al dente, un poco blandas por fuera y levemente duras por dentro con un rallados rallar la papa Mezclar la papa rallada con el sofrito, salpimentar (no con mucha sal ya que el tocino es salado)
- 4 Con los dedos formar bolitas de esta mezcla del porte que queramos y luego aplanarlas e ir dejando una al lado de la otra.
- 5 En una olla con aceite caliente freír esta tortillas de papa rosti hasta que esten doradas y reservar.
Para terminar, poner erizos con la salsa verde sobre esta papa rosti crocante y servir.

****Disponible en tienda: Erizos, Sal de Mar**



MACHAS A LA PARMESANA



25 min.



Dificultad: FÁCIL

Ingredientes

20 unidades de machas
Queso mantecoso
Queso parmesano
mantequilla
Vino blanco
Limón
Sal y pimienta

Preparación

- 1 Agregar a cada macha gotas de limón, gotas de vino blanco, sal, pimienta, un cubo pequeño de mantequilla.
- 2 En la superficie terminar con un poco de queso mantecoso y un poco de queso parmesano.
- 3 Gratinar en el horno hasta que estén bien doradas, listas para servir.



****Disponibile en tienda: Machas 1/2 concha, machas en bloque, machas a la parmesana.**



Mero con lentejas

ROQUERFORT



25 min.



Dificultad: FÁCIL

Ingredientes

1 Filete de mero
 $\frac{3}{4}$ taza de lentejas 4 mm (estas no necesitan remojo previo y se hacen en menos tiempo)

2 cucharadas de mantequilla

aceite vegetal

4-5 cebollines cortados en rondel muy finamente

200 gr de champiñones cortados en laminas muy delgadas

$\frac{1}{2}$ taza de crema

100 gr de queso azul

Caldo de cocción de las lentejas (reservar por lo menos 1 taza)

Sal y pimienta

Preparación

1 Cocer las lentejas baby en abundante agua (que sobrepase las lentejas), y desde agua fría. Desde que hierve el agua contar 25 minutos y probar que estén listas si siguen un poco duras, dejarlas un rato mas y probar nuevamente. Guardar el caldo de cocción.

2 Por otra parte, mientras se cuecen las lentejas calentamos un sartén con la mantequilla y un chorrito de aceite. Sofreímos el cebollín junto al ajo. Una vez que ambos estén blandos agregamos los champiñones, dejamos cocer y reservamos.

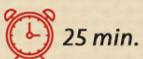
3 Agregar las lentejas cocidas al sofrito de cebollín y champiñones, la $\frac{1}{2}$ taza de crema, el queso azul y $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de cocción de las lentejas. Dejamos reducir hasta que quede un guiso pastoso. Si se seca mucho podemos agregar más jugo de cocción de las lentejas.

Por último agregar sal y pimienta a gusto

4 Para el mero; porcionar el mero en trozos, salpimentarlos y luego cocer cada filete de mero en un sartén muy caliente con un poco de mantequilla y aceite. Servir las lentejas y sobre estas el trozo de mero.

**Disponible en tienda: Filete de Mero, Sal de Mar

PASTA EN TINTA DE CALAMAR CON MARISCOS.



25 min.



Dificultad: FÁCIL

Ingredientes

500 gr de pasta con tinta de calamar
(se encuentra en emporios gourmet o en la
sección internacional de los supermercados)

3 cucharadas de alcaparras picadas muy finas

½ taza de cilantro y perejil picado muy fino

1 cucharada de rocoto picado en cubos
pequeños

1 diente de ajo picado muy chico
ralladura de 2 limones sutil y su jugo

½ taza de vino blanco

4 cucharadas de mantequilla

1 ½ taza de camarones 36/40

1 taza de aros de calamar

400 gr de almejas juliana

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Preparación

- 1 En un sartén caliente agregar la mantequilla con el aceite de oliva y dorar el ajo, cuando esté dorado agregar las alcaparras picadas, la ralladura de limón, el rocoto y saltear los camarones, saltearlos, luego incorporar los calamares y las almejas juliana. Terminar agregando el jugo de los limones y el vino blanco. Evaporar su alcohol y dejar cocinar por aproximadamente 5 minutos a fuego medio. Agregar sal y pimienta y reservar.
- 2 Mientras tanto llevar a hervor harta agua con sal para cocer los tallarines (cocer según las instrucciones del empaque), ya que todos son diferentes.
- 3 Colarlos y luego juntarlos con la mezcla de mariscos, terminar agregando el cilantro y perejil picado fino.

**Disponible en tienda: Camarones, Almejas Julianas, Calamar, Sal.



PASTEL DE JAIBA



35 min.



Dificultad: MODERADO

Ingredientes

PARA LA BECHAMEL

500 ml de leche entera caliente
100 gr de mantequilla
80 gr de harina
nuez moscada, sal y pimienta

Carne de jaiba 1 kg
2 tazas de salsa bechamel
½ taza de cebolla en cubos pequeños
½ taza de puerro picado fino
½ taza de queso parmesano
1 cucharada de tomillo fresco
½ de taza de queso mantecoso
2 cucharadas de cilantro picado pequeño
¼ taza de vino blanco

Preparación

- 
- 1 En un sartén calentar la mantequilla, una vez derretida agregar la harina de golpe, cuando se una, ir agregando la leche de apoco y batiendo con un batidos manual constantemente, con cuidado de que no se formen grumos. Dejar reducir a fuego bajo por 5 minutos aprox.
 - 2 En un sartén sofreír la cebolla junto con el puerro hasta que estén transparente. Agregar tomillo y el vino blanco
agregar la carne de jaiba a este sofrito, la salsa bechamel, el queso mantecoso y a último momento el cilantro picado.
 - 3 Montar esta mezcla en pocillos individuales y poner queso parmesano al final.
Gratinar en el horno y servir.

**Disponible en tienda: Carne de Jaiba

ARROZ NEGRO Y MERLUZA CON COSTRA CROCANTE.



60 min.



Dificultad: MODERADA

Ingredientes

Para el arroz:

- 1 taza de arroz negro
(se compra en supermercados chinos)
- 2 litros de agua
- 1 taza de almendras laminadas
- 1 taza de pasas rubias
- 2 cucharadas de mantequilla

Para la merluza con costra crocante:

- 1 filete de merluza, puede ser también corvina, o un salmón (cortarlo en porciones individuales)
- ½ taza de castañas de cajú (picadas con cuchillo)
- ½ taza de almendras (picadas con cuchillo)
- ralladura de 1 limón y la mitad de su jugo
- 1 taza de panko
- 1 cucharada de mix de hierbas (albahaca, tomillo, etc)
- 3 cucharadas de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 cucharadas de perejil picado fino
- Sal
- Pimienta

Preparación

Para preparar el arroz

Llevar a ebullición los 2 litros de agua, con una cucharada de sal. Una vez que tome hervor agregar la taza de arroz negro. (este arroz se cuece como los tallarines, en abundante agua, y una vez listo se cuela)

1

Dejar cocer a fuego bajo por 30 minutos aproximadamente con cuidado de que no se evapore demasiado el agua, y si es así, ir rellenando con agua hirviendo. Luego de los 30 minutos probar y chequear que esté al dente. Si está listo colarlo, si le faltara tiempo, darle unos 10 minutos más y chequear de nuevo.

2

Mientras cocemos el arroz, vamos a dorar las almendras laminadas con cuidado en un sartén y también vamos a dejar reposando las pasas rubias en agua hirviendo para hidratarlas, unos 20 minutos (una vez hidratadas, sacar el agua y picarlas toscas)

3

**Disponible en tienda: Porción y Filete de Merluza, Sal de Mar.

4 Cuando esté listo el arroz, le agregamos las almendras laminadas tostadas, las pasas rubias hidratadas picadas y las 2 cucharadas de mantequilla. Servir de inmediato para que las almendras no se ablanden.

En caso de que no se pueda servir de inmediato, le agregamos todo menos las almendras y al momento de servir le incorporamos estas.

5 Para la merluza con costra crocante:

Limpiar los filetes de pescados, salpimentarlos y reservar.

Preparar la mezcla de la costra, poniendo todos los ingredientes en un bowl: Las castañas y las almendras picadas, el panko, el mix de hierbas, el perejil picado fino, la ralladura y el jugo de limón y por último la mantequilla a temperatura ambiente. Incorporar bien con los dedos hasta obtener una mezcla moldeable, si necesitara mas remojo, le podemos agregar un poco más de mantequilla o aceite de oliva.

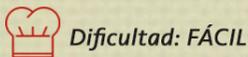
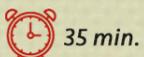
6 Cubrir los filetes de pescado cada uno con esta costra y hornear por 10 minutos a 180º con calor por ambos lados en el horno.

Retirar cuando esté cocido y dorado el pescado, montar sobre el arroz negro.



CARPACCIO DE LOCOS

CON SALSA DE CILANTRO.



Ingredientes

6 unidades de locos cocidos

Ají verde picado en cubos pequeños

Palta en gajos

Salsa de cilantro:

1 yoghurt natural

jugo de 1 limón

½ atado de cilantro (solo las hojas)

½ taza de mayonesa

1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

1 Cortar cada loco lo más delgado posible, para que queden como carpaccio. Reservar.

2 Para la salsa: Poner todos los ingredientes en una juguera, o minipimer hasta que esté bien molidos y unidos todos los ingredientes y tenga textura de salsa.

3 Poner los locos cortados intercalados cada uno con un gajo de palta, poner la salsa de cilantro encima y terminar decorando con el ají verde picado pequeño.

**Disponible en tienda: Loco Cocido, Mayonesa, Limones.

TIRADITO DE ATÚN

CON MARINADA DE MIEL.



20 min.



Dificultad: FÁCIL

Ingredientes

2 steak de filete de atún
Almendras laminadas tostadas
Cibulette



Salsa:

2 cucharadas de miel de palma
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de aceite de sésamo
1 cucharadita de mostaza antigua
½ cucharadita de curry en pasta
1 cucharada de aceite de oliva
Sal gruesa y pimienta



Preparación

- 1 Cortar las porciones de atún en láminas lo más delgadas posible, con un cuchillo bueno (es más fácil si el atún está congelado, para que así no se desarme al cortarlo).
- 2 Para la salsa, juntar todos los ingredientes hasta que esté todo de forma homogénea.
- 3 Montaje: Poner el atún cortado sobre un plato, ordenadamente, aliñarlo lo suficiente con esta salsa y terminar decorando con cibulette y almendras



**Disponible en tienda: Porciones de Atún, Sal de mar.



BROCHETAS DE CAMARONES GRILLADOS CON CHIMICHURRI DE HIERBAS



45 min.



Dificultad: MODERADA

Ingredientes

1 kilo de camarones grandes, a elección.

PARA EL CHIMICHURRI

½ Taza de agua

½ cucharada de sal gruesa

4 dientes de ajo pelados

½ taza de perejil picado muy fino

½ taza de cilantro picado muy fino

¼ taza de hojas de oregano picadas finas

1 cucharadita de merken

30 ml de vinagre de vino tinto

¼ taza de aceite de oliva

Preparación

- 1 Primero hacer una salmuera, poner a hervir el agua junto con la sal hasta que se disuelva. Dejar enfriar.
- 2 Picar todas las hierbas y el ajo muy fino, agregar el merkén, el vinagre de vino tinto y luego el aceite de oliva. Añadir la salmuera batiendo.
- 3 Pasar a un frasco hermético, sellar y guardar refrigerado
- 4 Prepararlo con por lo menos un día de anticipación para que se impregnen más los sabores del chimichurri. Dura hasta un mes guardado en el refrigerador.
- 5 Saltear levemente los camarones y dejar marinando en este chimichurri por lo menos 1 hora.
- 6 Ponerlos en palos de brochetas y poner al sartén o a la parrillas hasta grillar.

Servir con mas chimichurri encima

**Disponible en tienda: Variedad de Camarones, Sal de Mar.

PULPO AL OLIVO



45 min.



Dificultad: MEDIA

Ingredientes

333 gr de pulpo cocido
ciboulette

1 taza de aceituna de azapa
(sin cuezco, la mas morada)

80 gr. de mayonesa

35 gr. de miel

jugo de ½ limón

sal y pimienta



Preparación

1 Cortar el pulpo a gusto y reservar.

2 *Para la salsa de olivo: sacar a todas las aceitunas el cuezco y que en total haya 1 taza, poner en agua fría hasta llevar a un hervor, colar y volver a hacer esto 3 veces. Así la aceituna perderá ese sabor amargo.*

3 *Cuando se haya blanqueado 3 veces, ponemos en la minipimer: las aceitunas, mayonesa, miel y jugo de limón, mixar hasta obtener una pasta. Salpimentar a gusto.*

4 *Se puede poner esta salsa de olivo en un pocillo a parte para untar el pulpo o se puede poner en la base de un plato y sobre esta ir poniendo ordenadamente cada trozo de pulpo que cortamos. Decorar con ciboulette picado fino.*



**Disponible en tienda: Pulpo cocido, Crudo, Mayonesa, Limones, Miel.



Tiradito de Vidriola con Salsa de Maracuyá



35 min.



Dificultad: FÁCIL

Ingredientes

500 gr de vidriola

½ palta

3 cucharadas de hojas de cilantro

1 cebollín

pimienta y sal

½ rocoto pequeño

1 cucharada de aceite de oliva

Salsa:

6 cucharadas de pulpa de maracuyá
con pepas

jugo de 1 limón sutil

1 cucharadita de jengibre picada

1 cucharadita de azúcar flor

Preparación

1 Con cuidado **cortar la vidriola en laminas** diagonalmente y lo mas delgadas posible. Poner en un bowl y reservar.

2 En otro bowl ir poniendo: **el cilantro, el cebollín y el rocoto, todo picado muy pequeño.** Al final agregar **la palta cortada en cubos e incorporar con cuidado para que no se muela, aliñar con aceite de oliva, pimienta y sal.** También reservar

3 **Para la salsa:** poner en otro bowl la maracuyá, el jugo de limón, el jengibre y el azúcar flor, unir bien hasta que se unan todos los ingredientes.

4 **Para armar:** En un plato poner los trozos de pescado y aliñar con la salsa de maracuyá.

Para terminar arriba decoramos con la mezcla de cilantro, cebollín, rocoto y palta. Agregar mas sal y pimienta si fuese necesario.

**Disponible en tienda: Filete de Vidriola, Sal de mar.



WOK DE MEJILLAS DE CONGRIO CON JULIANA DE VERDURAS.



60 min.



Dificultad: FÁCIL

Ingredientes

- 500 gr de mejillas de congrio
- 2 dientes de ajo cortados en láminas
- 1 cebolla morada cortada en pluma
- 1 pimentón rojo cortado en juliana
- 1 pimentón amarillo cortado en juliana
- 1 zapallo italiano, la parte verde cortada en juliana
- 200 gr de champiñones pequeños cortados en laminas
- 1 zanahoria cortada en juliana
- 5 cebollines cortados en diagonal y fino (la parte verde y blanca)
- ½ taza de vino blanco
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de cilantro picado fino
- aceite de oliva
- sal y pimienta



Preparación

- 1 Poner al fuego un wok, cuando esté muy caliente agregar la mantequilla con aceite de oliva y dorar ahí los ajos laminados hasta que estén bien dorados.
- 2 Luego agregar la cebolla morada, los pimentones y la zanahoria (todo en juliana muy delgado y muy fino).
- 3 Una vez que estén blandos agregar el zapallo italiano, los champiñones en láminas y el cebollín. Agregar las mejillas de congrio y el vino blanco.
- 4 Dejar cocer por aproximadamente 7 minutos a fuego medio, hasta que las mejillas estén cocidas y terminar salpimentando y espolvoreando el cilantro picado fino encima.

Servir acompañado de un arroz blanco.

**Disponible en tienda: Mejillas, Sal de Mar.



TÁRTARO DE SALMÓN



15 min.



Dificultad: FÁCIL

Ingredientes

- 400 gramos de salmón fresco
- aceite de oliva
- 2 cucharadas de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de menta picada fina
- 1 cucharada de albahaca picada fina
- 1 cucharadita de tomillo fresco
- Jugo de limón sutil (lima)
- Ralladura de ½ limón sutil (lima)
- sal y pimienta

Preparación

- 1 Cortar el salmón en cubos muy pequeños y aliñarlo con todas las hierbas, el aceite de oliva, el jugo de limón, la ralladura y por último salpimentar
- 2 Montar en un timbal y servir junto a tostaditas.



**Disponible en tienda: Salmón