

The image features three fresh fish, likely sea bream, resting on a bed of crushed ice. The fish are arranged diagonally across the frame, with their heads pointing towards the bottom. The background is a dark, almost black, surface. The fish have a reddish-orange hue with some yellowish-green on their sides. The ice is scattered around the fish, adding a sense of freshness. The overall composition is clean and professional, typical of a food-related publication.

50

recetas  
*de pescado*



Edita:

**Mipesbur**

Asociación de Minoristas del Pescado de Burgos

**Depósito Legal: BU490 - 2008**

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, almacenada o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación o cualquier otro, sin la previa autorización escrita por parte de sus autores.

Dirección de Arte:



Fotografía:

Sergio Villaquirán

Agradecimientos:

Agradecemos a todas las empresas que han colaborado en este Recetario, a o2 studio por su gran idea a la hora de realizar este proyecto, a Sergio por estas estupendas fotografías y su entusiasmo y como no, a los Restaurantes y a sus cocineros que han colaborado generosamente realizando las Recetas.

Agradecemos igualmente la sensibilidad hacia nuestro sector de las Administraciones y Entidades que con su apoyo económico han hecho posible la realización de esta obra.

Un sincero y sentido agradecimiento a nuestro compañero Alfonso Francés recientemente fallecido, ya que sin su ayuda y dedicación este proyecto no hubiera sido el mismo.



## Presentación

Amigos

Todos sabemos que el pescado tiene grandes propiedades nutritivas, proteínas de alta calidad y bajo nivel de colesterol. Con el pescado todo son ventajas porque consumirlo, dentro de una dieta sana y equilibrada, nos sirve, para prevenir diversas enfermedades.

Sabemos que es un alimento que no falta en tu mesa, y que en ocasiones es inevitable caer en la rutina. Por eso te presentamos algunas ideas con las que sorprenderás a los tuyos, descubrirás nuevos sabores y modos de preparación.

Hemos contado con la colaboración de los cocineros de prestigiosos restaurantes de Burgos, que han elaborado con cariño las recetas que te presentamos y que además te aconsejan en la elaboración de los platos.

En Mipesbur pensamos en TODOS y hemos querido adaptar este recetario para aquellas personas que son celíacas y no toleran el gluten, sabemos que con muy poco esfuerzo todos podemos hacerles la vida un poco más fácil, en este recetario encontrarán información sobre qué recetas son aptas y qué alimentos deben ser sustituidos o evitados.

También queremos recordarte que MIPESBUR es nuestra asociación y gracias a ella llevamos a cabo una formación continua sobre nuestra actividad. Ofreciendo a todos nuestros clientes la mejor calidad en nuestro productos y servicios.

Gracias y ¡buen provecho!

## Índice de Recetas

01. **Dorada** sobre plancha de sal aromatizada y mermelada de aceite.
02. **Salmón** a la naranja.
03. **Cigalas** con fumet al aroma escocés.
04. **Vieiras** al natural.
05. **Sardinas** rellenas de pisto.
06. Crema Burgalesa de colas de **Cangrejos de río**.
07. **Perca** a la Burgalesa.
08. Arroz negro con **sepia**, buey de mar y camarones.
09. **Rape** con dados de calabaza y crema de patata.
10. **Besugo** asado con salsa de aceitunas negras y espárragos.
11. Piquillos rellenos de **Centollo**.
12. **Jurel** asado al vino blanco.
13. **Reyes** al vino Verdejo de Rueda y patatas panadera.
14. **Calamares** guisados.
15. *Ensalada templada de gambas y herberechos.*
16. Semiescabeche de **Bonito** encebollado.
17. **Rodaballo** con cuscús.
18. **Pulpo** estilo Ourense.
19. **Mero** en salsa romescu.
20. Ensalada de **Sargo**.
21. **Emperador** al estilo de Castilla.
22. **Bacalao fresco** con tartar de tomate y aguacate.
23. "Wok" de **Langostinos** y verduras.
24. Tartar de **Lenguado**.
25. Arroz con **Bogavante**.
26. **Cangrejos de río** al estilo de Fernanda.
27. **Caballa** escabechada.
28. Ensalada de **Truchón** con pisto.
29. **Merluza** con algas y cebolleta tierna.
30. **Anchoas** marinadas al Rueda.
31. **Bonito** con puré de patatas.
32. **Almejas** a la sartén.
33. **Bacalao** a la Riojana.
34. **Gallos** rellenos de espárragos verdes.
35. Arroz caldoso con **Langosta**.
36. Guisillo de **Japuta** con manzana.
37. **Chicharro** al horno.
38. Pastel de **Trucha** glaseado con muselina de ajo.
39. Lomos de **Salmonete** sobre lecho de huerta.
40. **Congrio** en salsa de la abuela.
41. **Pargo** en salsa de trigueros.
42. **Palometa** marinada a la plancha.
43. **Pez de San Pedro** con salmorejo de tomates asados, hinojo y toques de coco.
44. **Lubina** con paté de aceitunas.
45. **Mejillones** con verduritas y vinagreta de Módena a la menta.
46. **Merluza** a la gallega.
47. Puding de **Cabracho**.
48. Estik de **Abadejo**.
49. **Pescadilla** rellena de almejas.
50. **Maki Sushi**.

## Adaptado para Celíacos

### Los 4 cereales vetados

- La enfermedad celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, cebada, centeno y avena. La EC produce una atrofia de las vellosidades del intestino que conlleva una mala absorción de los nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas). El tratamiento consiste en el seguimiento de una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. El celíaco debe basar su dieta en alimentos naturales: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten: arroz y maíz. Aunque pudiera parecer fácil desterrar el gluten de nuestra dieta, la práctica es más complicada de lo que parece a simple vista. Existe gran cantidad de productos que cuentan con derivados de estos cereales en su elaboración: desde el simple pan, hasta cualquier rebozado, pasando por tartas o empanadas. La harina de trigo es uno de los ingredientes más utilizados en la cocina y está totalmente prohibida para el celíaco... pero.

### ¿Cómo adaptar las recetas para celíacos?

- Casi todos los productos en su estado natural son aptos para una dieta sin gluten, el problema aparece cuando los condimentamos o los acompañamos de salsas. Muchas recetas pueden adaptarse a las personas que sufren esta enfermedad simplemente **reemplazando los alimentos elaborados a partir de trigo, cebada, centeno y avena por productos especiales**. Podemos encontrar en el mercado una amplia variedad de estos productos que aparecen identificados con distintos símbolos.



Símbolo internacional sin gluten: hasta 200 ppm



Productos controlados por FACE: hasta 20 ppm

FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España) actualiza periódicamente una lista de alimentos aptos para celíacos.

Unos sencillos ejemplos de cómo adaptar cualquier plato:

- Para elaborar unas albóndigas a las que normalmente añadimos miga de pan, utilizaremos pan sin gluten en lugar del pan habitual.
- Un pescado rebozado puede hacerse de la misma forma pero utilizando harina sin gluten.
- En caso de las croquetas las elaboraremos con harina de maíz y pan rallado especial.
- Si queremos hacer un bizcocho, usaremos los mismos ingredientes pero sustituiremos la harina común por una harina especial sin gluten.

Cada vez existe una mayor concienciación respecto a los celíacos, es por ello que hemos querido “adaptar” nuestro recetario para indicar si una receta es **apta** o **no apta** para ser consumida por una persona celíaca.

A priori una receta que indicamos no apta puede serlo sustituyendo algún ingrediente:

- ⊙ Si aparece este símbolo a la izquierda de un ingrediente debemos tener cuidado y utilizar un ingrediente APTO para celíacos; especial cuidado con los ingredientes comprados ya que no siempre está claramente indicado.
- ⊗ Si aparece este símbolo a la izquierda de un ingrediente, CUIDADO este ingrediente no es apto para celíacos y no existe ingrediente sustitutivo.