5 RECETAS FRESCAS Y FÁCILES PARA EL VERANO

Cocina fácil con sabor a mares y ríos de España

CRIANZAMARESYRIOSDESPANA.ES

TIPS & TRICKS

Cocinar pescado en casa puede parecer un reto, pero con algunos trucos básicos, puedes lograr platos deliciosos, saludables y con un toque profesional.

Todo empieza por elegir un buen producto, y ahí no hay duda: las especies identificadas con el sello **Crianza Mares y Ríos de España** son garantía de origen español, frescura máxima, calidad inigualable y compromiso con el medio ambiente. Además, gracias a su trazabilidad completa y distribución eficiente, están disponibles 24/7 en tu punto de venta de confianza.

TIPS PARA COCINAR COMO UN CHEF

Sin complicarte la vida

¿Cómo saber si un pescado es fresco?

- **Ojos:** Transparentes y saltones.
- **Agallas:** De color rojo o rosado.
- **Piel:** Las escamas deben estar bien adheridas y brillantes.
- **Carne:** Debe ser firme. No puede hundirse al tacto.

Tip Extra

En la pescadería, pide que te lo limpien y fileteen según la receta. **¡El personal de pescadería es tu aliado!**
Y la mejor forma de asegurarte de que el pescado es fresco: pregunta siempre por el pescado con el sello **Crianza Mares y Ríos de España.**

TIEMPOS DE COCCIÓN IDEALES

Esta es una guía rápida para no fallar:

(Porción 150 gr)

	Método	Tiempo
LUBINA DE ESPAÑA	Sartén muy caliente	4–5 min por lado
DORADA DE ESPAÑA	A la plancha / Al horno	8–10 min / 20 min (entera)
CORVINA DE ESPAÑA	Al horno (180 °C)	12–15 min
TRUCHA DE ESPAÑA	A la plancha	2–3 min por lado
CAVIAR DE ESPAÑA	Frío	No se cocina, se sirve

TACOS DE CORVINA DE ESPAÑA ESTILO CEVICHE

Tiempo:
25 minutos

Ideal para:
una cena ligera, fresca y divertida

Producto estrella:
Corvina de España

Ingredientes
(2 personas)

- 200 g de **corvina de Crianza Mares y Ríos de España** (en dados pequeños)
- 1 lima (zumo)
- 1/2 cebolla morada (picada fina)
- 1/2 mango maduro (en dados)
- 1/2 aguacate (en dados)
- 1 cda de cilantro fresco picado
- 1 chile o ají fresco (opcional)
- Sal y pimienta
- 4 tortillas de trigo o maíz
- Un chorrito de AOVE

Pasos previos

1. Acércate a tu pescadería de confianza y pregunta por la corvina de España con el sello de Crianza Mares y Ríos de España. Solo así te aseguras de que tu corvina es de crianza nacional, fresca y con origen garantizado.

2. Pide al pescadero que te filetee la corvina, quitando la piel y espinas, y te la deje lista para cortar en dados.

TACOS DE CORVINA DE ESPAÑA ESTILO CEVICHE

Paso a paso

1. Macera la corvina de España con en el zumo de lima con sal al gusto durante 15-20 minutos hasta que se vea "cocida".
2. Añade la cebolla, mango, aguacate, cilantro y chile. Mezcla con cuidado.
3. Calienta las tortillas en una sartén sin aceite.
4. Rellena cada tortilla con la mezcla de ceviche y un chorrito de AOVE al final.
5. Sirve al momento, decorando con cilantro fresco.

Lo que necesitas saber sobre la corvina de España

- La corvina es conocida por su **carne delicada**, muy agradable al paladar.
- Es un pescado **versátil**, que se adapta perfectamente a diversas preparaciones: desde ceviches, hasta planchas y guisos.
- Rica en **proteínas, minerales, vitaminas y micronutrientes**, es una opción saludable y deliciosa para toda la familia.

BROCHETAS DE DORADA DE ESPAÑA CON VERDURAS

Tiempo:
30 minutos

Ideal para:
barbacoas, picnics o comidas al aire libre

Producto estrella:
Dorada de España

Ingredientes
(2 personas)

- 200 g de **dorada de Crianza Mares y Ríos de España** (en cubos)
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 calabacín
- 1/2 cebolla morada
- Zumo de 1/2 limón
- AOVE, sal, pimienta y orégano seco

Pasos previos

1. Visita tu pescadería de confianza y pregunta por la dorada de España con el sello de Crianza Mares y Ríos de España. Solo así te aseguras de que tu dorada es de crianza nacional, fresca y con origen garantizado.
2. Pide al pescadero que limpie bien la dorada: sin espinas, sin piel y lista para cortar en dados.
3. Comprar palillos para brochetas.

BROCHETAS DE DORADA DE ESPAÑA CON VERDURAS

Paso a paso

1. Corta las verduras en trozos del mismo tamaño que el pescado.
2. Ensarta en los palillos: alterna la dorada de España y verdura.
3. Añade limón, AOVE, sal, pimienta y orégano.
4. Cocina a la plancha o en horno a 200°C durante 10-12 minutos.
5. Sirve con una salsa de yogur y menta si deseas un extra de frescura.

Lo que necesitas saber sobre la dorada de España

- La dorada es conocida por su sabor equilibrado y textura tierna, muy apreciada en la cocina mediterránea.
- Es rica en vitaminas del grupo B y minerales como el fósforo y el potasio, esenciales para una dieta saludable.
- Es un pescado versátil, que se adapta a cocciones al horno, a la plancha o en papillote.
- Su bajo contenido graso y su suavidad la convierten en una opción perfecta para comidas ligeras y frescas.

LUBINA DE ESPAÑA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE MEDITERRÁNEA

Tiempo: 20 minutos

Ideal para: una comida rápida pero sabrosa

Producto estrella: Lubina de España

Ingredientes

(2 personas)

- 2 lomos de **lubina de Crianza Mares y Ríos de España** (sin espinas)
- Sal, pimienta y AOVE

Para la salsa

- 1 puñado de perejil fresco
- 1/2 ajo pequeño
- 2 cdas de AOVE
- 1 cdita de vinagre de vino blanco
- Alcaparras (opcional)

Pasos previos

1. Visita tu pescadería de confianza y pregunta por la lubina de España con el sello de Crianza Mares y Ríos de España. Solo así te aseguras de que tu lubina es de crianza nacional, fresca y con origen garantizado.
2. Pide al pescadero que limpie bien la lubina, en filetes.

LUBINA DE ESPAÑA A LA PLANCHA CON SALSA VERDE MEDITERRÁNEA

Paso a paso

1. Salpimenta la lubina de España y márcala en la plancha caliente, por la parte de la piel primero, con un poco de AOVE (3-4 min por lado).
2. Tritura los ingredientes de la salsa verde hasta tener una mezcla homogénea.
3. Sirve el pescado con la salsa por encima.
4. Acompaña con patata hervida o ensalada de tomate y albahaca.

Lo que necesitas saber sobre la lubina de España

- La lubina destaca por su carne blanca, jugosa y firme, ideal para recetas sencillas o tradicionales y sabrosas.
- Es un pescado ligero y de fácil digestión, perfecto para toda la familia, incluso para los más pequeños.
- Tiene un alto contenido en proteínas de calidad y es fuente natural de ácidos grasos Omega-3.
- Su sabor suave y textura firme la hacen ideal tanto para cocciones rápidas como al horno.

POKE BOWL DE TRUCHA DE ESPAÑA MARINADA CON ARROZ JAZMÍN Y VERDURAS CRUJIENTES

Tiempo: 20 minutos

Ideal para: comidas frías y equilibradas entre semana

Producto estrella: Trucha de España

Ingredientes

(2 personas)

- 200 g de **trucha de Crianza Mares y Ríos de España.** (sin piel, en dados)
- 2 cdas de salsa de soja
- 1 cda de aceite de sésamo
- 1 cdita de jengibre fresco rallado
- 1 taza de arroz jazmín cocido y enfriado
- 1 zanahoria rallada
- 1/2 pepino en rodajas
- 1/2 aguacate en abanico
- Brotes tiernos o lechuga o edamame
- Semillas de sésamo y cebollino para decorar

Pasos previos

1. Visita tu pescadería de confianza y pregunta por la trucha de España con el sello de Crianza Mares y Ríos de España. Solo así te aseguras de que tu trucha es de crianza nacional, fresca y con origen garantizado.
2. Pide al pescadero que limpie bien la trucha: sin espinas, sin piel y lista para cortar en dados.

POKE BOWL DE TRUCHA DE ESPAÑA MARINADA CON ARROZ JAZMÍN Y VERDURAS CRUJIENTES

Paso a paso

1. Marina la trucha de España con la soja, aceite de sésamo y jengibre durante 10-15 minutos, reserva.
2. Sirve una base de arroz, añade las verduras en secciones.
3. Coloca la trucha marinada encima.
4. Termina con semillas de sésamo y cebollino fresco.

Lo que necesitas saber sobre la trucha de España

- Es uno de los pescados de agua dulce más cotizados.
- De los pescados azules, la trucha es la opción con menos grasa.
- Supone una importante fuente de Omega-3.

CANAPÉS DE TARTAR DE TRUCHA Y CAVIAR DE ESPAÑA

RECETA ORIGINAL DE @SABOREANDA

Tiempo:
35 minutos

Ideal para:
una receta más especial sin complicaciones

Producto estrella:
Caviar de España

Ingredientes

(8-9 canapés)

- Dos lomos de 1 **trucha de Crianza Mares y Ríos de España** previamente congelada 72 horas
- 1 cdita de **Caviar de Crianza Mares y Ríos de España**
- 3 rebanadas de pan molde sin borde
- 2 cda de salsa soja
- 1 cda de aceite de sésamo
- Un poquito de wasabi (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 trocito de mantequilla

Pasos previos

1. Visita tu pescadería de confianza y pregunta por el caviar de España con el sello de Crianza Mares y Ríos de España. Solo así te aseguras de que tu caviar es de crianza nacional, fresca y con origen garantizado.
2. Pide la trucha de Crianza Mares y Ríos de España en lomos limpios y sin espinas, lista para cortar y cocinar fácilmente.

CANAPÉ DE TARTAR DE TRUCHA Y CAVIAR

Paso a paso

1. Pica los lomos de trucha sin piel.
2. Mezcla la trucha con la soja, el aceite de sésamo, el wasabi, sal y pimienta al gusto. Deja reposar en la nevera 10 min.
3. Corta cada rebanada de pan en 3 trozos largos, tuesta el pan con un poco de mantequilla a fuego medio en una sartén.
4. ¡Hora de montar! Coloca el tartar de trucha de España sobre el pan y termina con una cucharadita de caviar de España. Todo un lujazo.

Lo que necesitas saber sobre el caviar de España

- Es un producto gourmet que destaca por su textura cremosa y sabor delicado.
- Naturalmente rico en Omega-3, proteínas, vitaminas A, D y E, es un alimento completo y sofisticado.
- Ideal para dar un toque especial a platos fríos, canapés o aperitivos festivos.

Busca este sello: elige calidad y frescura con Crianza Mares y Ríos de España.

Dorada, Lubina, Corvina, Trucha y Caviar
al alcance de todos y disponible todo el año

crianzamaresyriosdespana.es
@crianzamaresyriosespana