



Igual de deliciosa que la tradicional, pero con todo lo bueno de nuestros pescados

10 consejos para una Barbacoa Marina equilibrada con *Crianza de Nuestros Mares*

- Para celebrar y disfrutar toda la frescura de las doradas, lubinas y corvinas criadas en las costas españolas
- Unas sencillas pautas nos permitirán ir sobre seguro a la hora de elaborar los pescados más frescos a la parrilla
- Con toda la tranquilidad de disfrutar de una alternativa natural y cardiosaludable al asado habitual de alimentos procesados

(07 jul. 2020). El verano es **temporada alta de barbacoas**. La utilización del fuego para asar la comida es, probablemente, una de las **primeras técnicas culinarias** de las que tengamos constancia. Desde entonces hasta hoy, han cambiado mucho las cosas, tanto en lo que respecta a las técnicas de asado como a los alimentos que se colocan sobre las brasas. Además, la barbacoa se ha consolidado como **acontecimiento social**. Ya no se trata de cocinar sobre el fuego, sino de reunir a **familiares y amigos** en torno al mismo. Una práctica que cuenta con cada vez más seguidores, por la **sencillez de la elaboración** para un **gran número** de comensales.

Riesgo cardiovascular

El aumento de las barbacoas domésticas tradicionales, en las proliferan los alimentos **ultraprocesados**, pueden suponer un **peligro** para nuestra **salud**, por la presencia de grasas saturadas, trans, sales y aditivos, característica de estos productos. En este escenario, la búsqueda de **alternativas más equilibradas** nos permite reducir este riesgo. Las doradas, lubinas y corvinas de *Crianza de Nuestros Mares* son la opción perfecta por sus **constatados beneficios** saludables, su **excelencia organoléptica** fruto de su frescura y la tranquilidad de apostar por productos con toda la **garantía de su origen español**.

Decálogo para una Barbacoa Marina deliciosa

Para elaborar en casa una parrillada basada en nuestros pescados no es necesario disponer de grandes conocimientos culinarios ni complicados aparatos de cocina. Seguir unas pautas sencillas nos puede resultar de mucha utilidad:

Nota de Prensa

1. Pedir a nuestro pescadero que nos prepare las **doradas, lubinas y corvinas** para hacer a la barbacoa, es decir, **enteras, evisceradas, con piel y sin escamas**.
2. Elaborar las brasas con **carbón** por su sabor más **neutro**.
3. **Sacar del frigorífico unos 30 minutos antes** de colocarla en la barbacoa y sazonar con sal para que vaya penetrando en los lomos, mientras alcanza la temperatura ambiental.
4. Untar el pescado con un poco de **aceite de oliva** para que no se pegue, es importante que no sea en exceso para que no caiga a las brasas.
5. Asar con **brasas suaves** sin llama. Si la barbacoa tiene varios niveles, colocar el pescado en la parte más alta y sino, intentar mantener una **distancia adecuada** para evitar que se queme. También se puede hacer uso de parrillas especiales para pescado.
6. El tiempo de asado va a depender del grosor del pescado, es recomendable **voltearlo solo una vez**.
7. **Sacarlo antes de que esté hecho**, ya que se sigue cocinando tras retirarlo de las brasas. Pincharlo para comprobar que el color de la carne es blanco y que se despega con facilidad de la piel y espina central.
8. **Al servir, añadir por encima un majado** de ajo, perejil, sal y aceite para dar un toque más mediterráneo.
9. Al usar verduras, cortarlas **finas** o meterlas en la barbacoa antes que el pescado, ya que tardan más en estar al punto. Se puede acompañar de pipirrana fresca con tomates, pimientos verdes, pepinos y cebollas de temporada.
10. **Tomar bebidas frescas para mantener la hidratación y protegerse del sol**, especialmente cuando la barbacoa se elabora en las horas centrales del día.

Las doradas, lubinas y corvinas de *Crianza de Nuestros Mares* están todo el año en su momento óptimo de consumo. En verano, gracias a la cantidad justa de grasa saludable, con la alternativa perfecta para protagonizar una barbacoa equilibrada y llena de sabor.



Más información: ramon.arias@agrfoodmarketing.com - Tlf: 650 39 02 23



[crianzadenuestrosmares](https://www.facebook.com/crianzadenuestrosmares)



[crianzadenuestrosmares](https://www.instagram.com/crianzadenuestrosmares)



www.crianzadenuestrosmares.com



[@Nuestros_Mares](https://twitter.com/Nuestros_Mares)



www.youtube.com/channel/UCYGaazvGqtLUKDFBGcz8FpA