



La Cuaresma 2021 va del 17 de febrero hasta el 3 de abril

Crianza de Nuestros Mares, alternativa de origen español para la gastronomía de vigilia de siempre

- Las cabezas, espinas y pieles de doradas, lubinas y corvinas, ideales para caldos y fumets básicos para platos de cuchara
- La prohibición secular de la carne, germen de una gastronomía que sigue de actualidad por su sabor y su equilibrio nutricional
- Ajustar el tiempo de cocción respetando los pescados en fresco, fundamental para un resultado final delicioso

(12 mar. 2021). El talento y el saber hacer de generaciones de cocineros y responsables de los menús caseros, aplicado a través de los siglos, han hecho posible que de una **prohibición religiosa** nazca un **recetario excelente**, tanto desde el punto de vista de su **composición nutricional** como de sus **aromas, texturas y sabores**. La gastronomía de vigilia, ejemplo de **aprovechamiento**, de **estacionalidad** y de producto de **proximidad** donde los haya, se ha construido atávicamente sobre los **pescados en salazón**. Se trataba de la única alternativa disponible con unas mínimas garantías sanitarias para poder alimentar a una población marcada por la escasez crónica.

La revolución que viene del frío

Gracias a la implantación de una baja temperatura constante, que no sube de cuatro grados centígrados y no baja de cero, las doradas, lubinas y corvinas de *Crianza de Nuestros Mares* alcanzan los puntos de venta con la máxima frescura. En apenas **24 o 36 horas**, están listas para que los consumidores disfruten de ellas. Ya no es imprescindible ir a buscar pescados en salazón al otro punto del planeta, cuando existe una opción **tan deliciosa como sostenible**, criada con las máximas garantías de calidad y seguridad alimentaria, en **nuestro propio territorio**.

La **frescura insuperable**, característica de los pescados procedentes de las aguas de mar abierto de las costas españolas, es el secreto de su **delicada textura**. Una delicadeza que hay que tener en cuenta a la hora de implementar las doradas, lubinas y corvinas en las elaboraciones

Nota de Prensa

tradicionales de cocina de vigilia. Los guisos con legumbres, como los garbanzos, o con verduras, como las espinacas, resultan igual de exquisitos siempre y cuando respetemos el tiempo de cocción de los pescados de *Crianza de Nuestros Mares* con los que los vayamos a elaborar.

Cocción en dos tiempos

Una forma sencilla de obtener unos deliciosos platos cuaresmales de cuchara es utilizar las partes menos nobles de los pescados, como las espinas, la cabeza o la piel, para hacer un caldo con el que cocer las legumbres. Cuando están en el **último tramo de su cocción**, se incorporan los trozos de dorada, lubina o corvina. Una forma de conseguir legumbres tiernas y sabrosas y **pescados en su punto óptimo de cocción**.

Además de los tradicionales pucheros de vigilia, las doradas, lubinas y corvinas de *Crianza de Nuestros Mares* se integran a la perfección en las elaboraciones más clásicas de nuestro recetario cuaresmal y marino. Marmitakos, a la marinera o con almejas, son algunos de los platos de siempre con la calidad y frescura que garantiza nuestro sello de origen.

Dorada a la marinera

Ingredientes (4 raciones)

- 4 lomos de dorada *Crianza de Nuestros Mares*
- 16 langostinos
- 2 cebollas
- 1 chorrito de coñac
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharaditas de pimentón
- c/s perejil
- c/s aceite de oliva
- c/s sal



Elaboración

Pelar los langostinos y guardar las cabezas y la cascara. En una cazuela, poner un chorrito de aceite y echar las cascara y las cabezas. Las aplastamos y agregamos un chorrito de coñac. Subir el fuego, hasta que evapore el alcohol. Añadir un poco de agua y dejar cocer unos 15 minutos a fuego lento. Colamos y reservamos.

En una sartén con un poco de aceite, sofreír la cebolla cortada en cubitos. Cuando este pochada, añadimos la harina y remover. Agregar el caldo que hemos preparado con anterioridad. Cuando hierva un poco, echar la cucharita de pimentón y los lomos de las doradas. Cocinar a fuego medio

unos 8 minutos. Para terminar, agregar los langostinos y dar un último hervor. Espolvorear con perejil y picado y servir.

<https://www.crianzadenuestrosmares.com/recetas-de-pescado/dorada/dorada-a-la-marinera/>

Lubina con almejas y espárragos trigueros

Ingredientes (4 raciones)

- 2 lubinas *Crianza de Nuestros Mares*
- 1 kg. de almejas
- 1 manojo de espárragos trigueros
- 0,5 l. de fumé
- 50 g mantequilla
- c/s sal
- 1 cucharadita de harina
- c/s pimienta blanca
- 0,1 l. vino blanco
- c/s aceite de oliva
- c/s perejil



Elaboración

Sacar los lomos de las lubinas (también se lo podemos pedir en la pescadería). En una sartén, fundir la mantequilla, agregar la harina y dejar que coja color. Cuando esté dorada, agregar el vino blanco, dejar evaporar el alcohol e introducir el fumet. Dejamos hervir hasta que coja una textura de salsa. En ese momento, introducimos las almejas. Una vez se hayan abierto, poner perejil picado por encima.

En otra sartén con un poco de mantequilla y aceite de oliva, salteamos los trigueros. En una asadera bien caliente, asar los lomos de las lubinas, previamente salpimentados, primero siempre por la parte de la piel, durante 3-4 minutos, y después le damos la vuelta y dejamos cocinar otros 3-4 minutos por la parte de la carne.

Emplatar los lomos de las lubinas junto con los trigueros, las almejas y un poco de la salsa.

<https://www.crianzadenuestrosmares.com/recetas-de-pescado/lubina/lubina-con-almejas-y-esparragos-trigueros/>

Marmitako de corvina

Ingredientes (4 raciones)

- 2 lomos de corvina *Crianza de Nuestros Mares*

Nota de Prensa

- 1,5 l. de caldo de pescado
- 2 pimienta rojo
- 2 pimienta verde
- 4 cebollas
- 8 dientes de ajo
- 2 cucharadas soperas de carne de pimienta choricero
- 2 cucharadas de café de pimentón (mezcla dulce y picante)
- 200 g salsa de tomate
- 200 ml. de vino blanco
- c/s perejil



Elaboración

Cortar la verdura y pochar en una cazuela con un poco de aceite. Cuando esté hecha, añadimos el pimentón, el pimienta choricero y la salsa de tomate. Cocinamos durante 5 minutos. Removemos para que se mezcle bien el sofrito. Incorporamos el vino, el caldo y damos un hervor. En el último momento añadiremos la corvina cortada a trozos grandes para que no se quede seca y terminamos poniendo un poco de perejil picado.

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