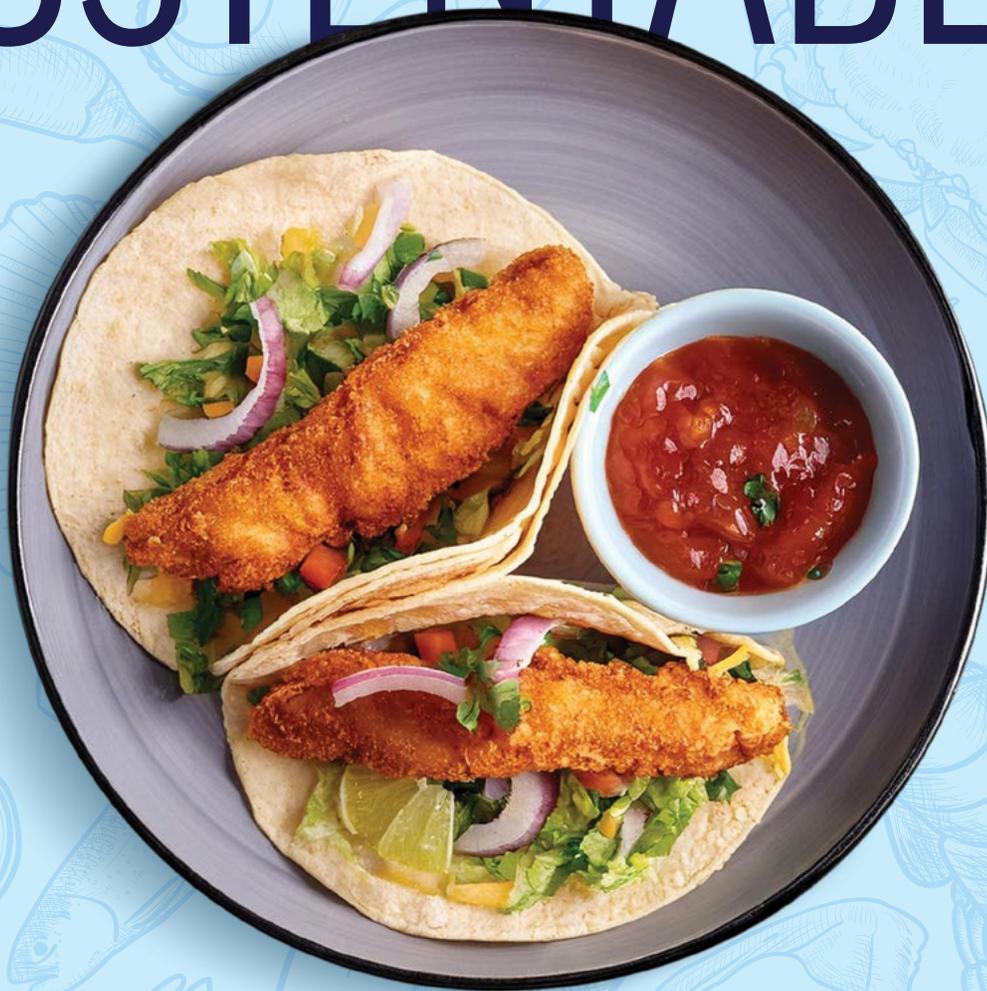


RECETARIO

Yanet Miranda
Castro Medina

SUSTENTABLE



 **OCEANA**



Sphoeroides annulatus

TEMPORADA

E F M A M J J A S O N D

Forma de pesca de elección

Preferentemente Anzuelo

Talla mínima de captura

25-30 cm

Especies alternativas

Lenguado, Curvina, Pargo, Róbalo

Origen recomendado

Oceano Pacífico



Vive en la superficie

Tipo de pescado: Blanco

FILETE DE BOTETE EMPAPELADO

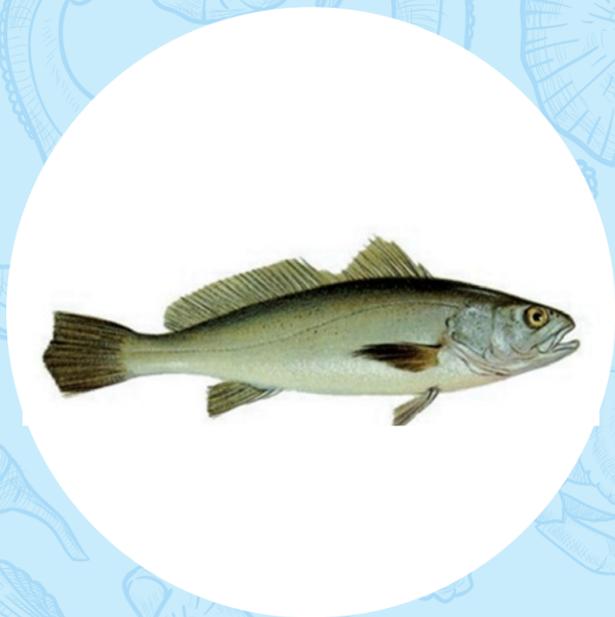


INGREDIENTES

- 1 kg de filete de Botete
- 1 cebolla blanca en julianas
- 1 chile poblano en julianas
- 1 chile morrón en julianas
- 1 barra de apio en tiras
- 1 barra de mantequilla
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de cátsup
- ½ taza de mayonesa
- Pimienta, sal, ajo molido o picado.
- 2 cucharadas de soya
- Sphoeroides annulatus
- Papel aluminio

PREPARACIÓN

- 1 Colocar el filete de Botete en una charola, agregarle sal, pimienta, soya, ajo en polvo y dejar reposar por 30 minutos.
- 2 Se prepara un aderezo con mayonesa, mantequilla, mostaza y cátsup. Los ingredientes del aderezo deben de quedar bien integrados.
- 3 Se corta un pedazo de papel aluminio de aproximadamente 50 cm, se le unta el aderezo.
- 4 Se coloca la mitad de las verduras cortadas en julianas en el papel aluminio.
- 5 Se coloca el filete de Botete sobre la cama de verduras y encima se le agregan el resto de las verduras así como el resto del aderezo.
- 6 Se cubre con otro trozo de papel aluminio y se doblan todas las orillas de manera que quede bien cerrado por todos lados, cocinar en un comal o sartén a fuego medio por 10 minutos.



Cynoscion othonopterus

TEMPORADA

E F M A M J J A S O N D

Forma de pesca de elección

Redes agalleras y líneas de mano

Origen recomendado

Golfo de California

Talla mínima de captura

65 cm



Especies alternativas

Merluza, Lengüado, Lisa

Vive en el fondo del litoral

Tipo de pescado: Blanco

TACOS CAPEADOS DE CURVINA



INGREDIENTES

- 1 kg de filete de curvina
- ½ kg Harina

Mezcla:

- 2 tazas de harina,
- 1 cucharada sopera de mostaza
- 1 lata de cerveza
- 1 cucharada sopera de orégano
- ½ cucharadita de sal

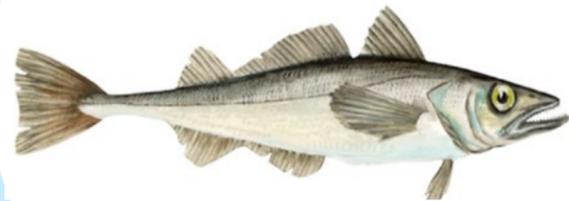
Salsa:

- Cynoscion othonopterus
- 2 tomates
- 1 lata chica de chile chipotle
- ½ de cebolla
- 2 ajos
- 1 piloncillo chico

PREPARACIÓN

- 1 **Pescado:** se corta en tiras y se deja marinando con salsa de soya, limón y salsa inglesa al gusto. (Mientras se preparan el resto de los ingredientes).
- 2 **Masa:** Se licuan todos los ingredientes hasta obtener una mezcla sin grumos con una textura parecida a la de los hotcakes, si es necesario agregar un poco más de cerveza.
- 3 **Salsa:** Se licuan todos los ingredientes y se pasan a un sartén con aceite. Se agrega el piloncillo y se va mezclando hasta que hierva y se disuelva el piloncillo y obtener una mezcla uniforme.
- 4 En un recipiente se coloca la harina y se agregan el pescado enharinando las tiras, pasarlas por la mezcla y freír en un sartén con aceite caliente.

¡Tú pescado está listo para hacer unos deliciosos tacos!
¡Ponle salsa al gusto y lechuguita!



Merluccius productus

TEMPORADA

E F M A M J J A S O N D

Forma de pesca de elección

Red de arrastre escamera,
Chinchorro playero, Red agallera

Talla mínima de captura

49 cm

Especie alternativa

Curvina

Origen recomendado

Golfo de California



Vive en el fondo

Tipo de pescado: Blanco

MERLUZA EMPAPELADA



INGREDIENTES

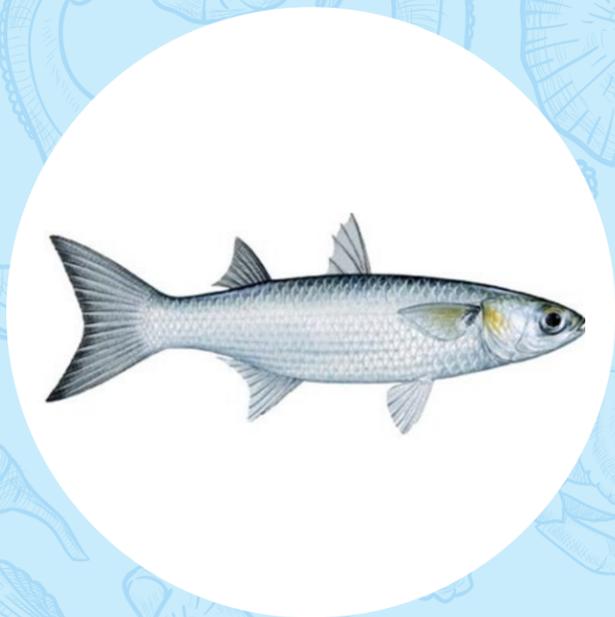
- 250 gr de filete de Merluza
- ½ Tomate rojo chico finamente picado
- Cebolla chica finamente picada al gusto
- 1 pimiento morrón de cualquier color cortado en tiras delgadas
- Alcaparras al gusto
- ¼ de barra de Mantequilla
- Pimienta al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Se corta un trozo de papel aluminio de 50 cm aproximadamente.
- 2 En la parte media del papel aluminio se unta a mitad de la mantequilla.
- 3 Se coloca el filete de Merluza sobre el papel aluminio.
- 4 Se agregan todos los ingredientes sobre el filete de merluza.
- 5 El resto de la mantequilla se distribuye en la superficie del filete.
- 6 El filete se envuelve completamente con el papel aluminio.
- 7 Se coloca sobre un sartén caliente durante 20 min. o también se puede meter al horno previamente calentado a 200 grados centígrados durante 15 min.

¡La Merluza tiene un sabor suave y delicado, disfrútala!





Mugil cephalus

TEMPORADA

(**Pacífico**) 1 de noviembre al 31 de diciembre.
(**Golfo de México**) del 1 de diciembre al 28 de febrero.

Forma de pesca de elección

Red agallera

Talla mínima de captura

30 cm

Especie alternativa

Cochito, Cuivina, Róbalo

Origen recomendado

Océano Pacífico, Golfo de México



Vive en el fondo

Tipo de pescado: Blanco

CEVICHE DE LISA



INGREDIENTES

- 1 kg de filete de lisa
- 1 kg de limón
- 1 cebolla morada mediana finamente picada
- ½ kg de pepino picado en cuadros chicos
- ½ kg de tomate picado en cuadros
- 1 manojo de cilantro finamente picado
- 1 chile serrano finamente picado
- 2 cucharadas de salsa de soya
- ½ taza de clamato
- Pimienta y sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1 Cortar el filete de lisa en cuadros pequeños, ponerlo a marinar con media taza de limón, soya, pimienta y sal al gusto durante 10 minutos.
- 2 Agregar la cebolla, el cilantro y el chile serrano. Integrar y dejar curtir por unos 5 minutos
- 3 Agregar pepino y tomate, mezclar.
- 4 Agregar el clamato y listo!!! Tu ceviche de Lisa está listo. Come con tostadas.



Semicossyphus pulcher

TEMPORADA

E F M A M J J A S O N D

Forma de pesca de elección

Piola, Anzuelo y Caña

Talla mínima de captura

35 cm

Especie alternativa

Curvina

Origen recomendado

Océano Pacífico



Vive en el fondo

Tipo de pescado: Blanco

CHILES RELLENOS DE PESCADO

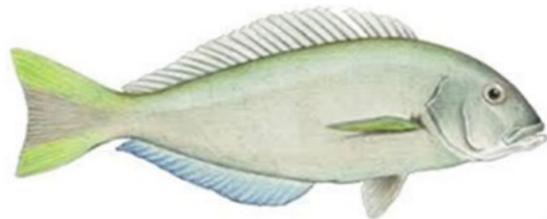


INGREDIENTES

- 1 Filete de Vieja
- ¼ de una cebolla chica finamente picada
- 2 Dientes de ajo finamente picados
- 3 tomates cortados en cuadros pequeños
- 1 zanahoria pre cocida cortada en cuadros pequeños
- ½ taza de chicharos pre cocidos
- Alcaparras al gusto (opcional)
- Aceite de oliva al gusto (puede ser aceite de canola o mantequilla)
- 6 chiles poblanos previamente tatemados, pelados, desvenados y listos para rellenar
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1 El filete de vieja se limpia de espinas, se salpimenta al gusto, se cocce y desmenuza
- 2 Se pone en un sartén con aceite sofreír el tomate, ajo y cebolla hasta que la mezcla se suavice, agregar la zanahoria, chicharos y alcaparras.
- 3 Agregar el pescado desmenuzado y tapar hasta que la mezcla suelte un poco de jugo.
- 4 Se rellenan los chiles poblanos con la mezcla
- 5 Servir con arroz



Caulolatilus princeps

TEMPORADA

E F M A M J J A S O N D

Forma de pesca de elección

Chinchorro playero, red agallera

Talla mínima de captura

50 cm

Especie alternativa

Cabrilla

Origen recomendado

Océano Pacífico, Golfo de México



Vive en el fondo del litoral

Tipo de pescado: Blanco

PESCADO BLANCO HORNEADO CON CEBOLLAS AL LIMÓN



INGREDIENTES

- Entre 2 y 4 pescados, dependiendo de su tamaño sin vísceras, escamas ni aletas perfectamente lavados y escurridos
- 2 cebollas grandes cortadas en rodajas finas.
- 4 limones
- Pimienta negra recién molida al gusto
- Unas ramitas de romero o tomillo, frescas o secas.
- Aceite de oliva y sal.

PREPARACIÓN

- 1 Precalentar el horno a 180° C
- 2 Poner un chorrito de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal en la charola, cubrir con la cebolla.
- 3 Colocar encima los pescados y ponerles un chorrito de aceite de oliva, un poco de zumo de limón, pimienta negra recién molida, sal, las ramitas de romero.
- 4 Corta varias rodajas gruesas de limón, cortarlos en trocitos y esparcirlos por la charola.
- 5 Meter la bandeja en el horno durante unos 20-25 minutos, o hasta que veas que el pescado está hecho pero evitando que se reseque en exceso.

¡A comer pescado!



OceanaMexico



@oceana.mexico