



Recetario **Pescados y Mariscos**

¡Sabores que te hacen bien!



**PESCADOS Y MARISCOS
ARGENTINOS**

¡Sabores que te hacen bien!

Secretaría
de Turismo

Ministerio
de Agricultura,
Ganadería y Pesca



Presidencia
de la Nación

Recetario ***Pescados y Mariscos*** *¡Sabores te que hacen bien!*



**PESCADOS y MARISCOS
ARGENTINOS**

¡Sabores que te hacen bien!

Secretaría
de Turismo

Ministerio
de Agricultura,
Ganadería y Pesca



Presidencia
de la Nación



Introducción

Una de las formas más interesantes de conocer la cultura de un país es a través de su gastronomía, en ella se entrelazan productos regionales, recetas y sabores elaborados con técnicas autóctonas fusionadas con aquel legado culinario de nuestros abuelos inmigrantes y poblaciones originarias.

La cocina nos remite a las costumbres, el sentir y sabiduría de los pueblos. Los productos y recetas que se elaboran nos transportan al imaginario de una sociedad, a su cosmovisión del mundo, y nuestro país tiene una larga tradición al respecto, con una gran corriente inmigratoria que trajo consigo recetas y prácticas que se han amalgamado a las poblaciones locales y se mantienen hasta nuestros días.

El pescado es un producto nuestro, noble y sobre todo fácil de cocinar,

por eso Las Guías Alimentarias para la Población Argentina recomiendan incorporarlo a la alimentación al menos dos veces por semana.

Este recetario de platos creados a base de pescados y mariscos argentinos ha sido elaborado en conjunto por el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca, y la Secretaría de Turismo de La Nación, en el marco del Plan CocinAR. Destinado a todos aquellos que quieran experimentar la diversidad de sabores de la cocina argentina, conocer las virtudes de estos productos y las distintas maneras de cocinarlos.

En ese sentido, y en el marco de la Campaña "El 19 de cada mes comemos pescado" que lleva adelante el Ministerio, se presenta este recetario de pescados y frutos del mar con la idea de fomentar el consumo de un alimento que es sano, rico en proteínas y beneficioso para la salud, ya que muchas especies contienen ácidos grasos polinsaturados omega-3, especialmente indicado para el correcto desarrollo y mantenimiento

del sistema nervioso y para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Argentina cuenta con una gran cantidad de recursos pesqueros marítimos y continentales, que son de la más alta calidad, reconocidos en el mundo entero. Las especies más emblemáticas de nuestras pesquerías son: la Merluza, el Calamar y el Langostino, también especies de río como la Boga y el Pejerrey, y otras de cultivo como el Pacú y la Trucha, entre muchas otras de gran valor nutritivo.

Argentina país pesquero, fuente de riqueza, empleo y agregado de valor, impulsa el consumo de los productos de nuestras aguas., ¡a cocinar pescado y mariscos!



Índice

Jujuy

- › **Chupín de pejerrey.....10**
Cesar Arias

Tierra del Fuego

- › **Chowder de centolla y espinacas... 14**
Ernesto Vivian

Chubut

- › **Revuelto de Langostinos con salicornias, alga Wakame y cristales de Mar.....18**
- › **Taco de salmón blanco de la Península de Valdes.....20**
Gustavo Rapretti

Neuquén

- › **Lomo de trucha en manteca de limón con vegetales de estación.... 24**
Leonardo Morsella

Buenos Aires

- › **Anchoas maduradas sobre pan de papas, ricota salata y brotes 28**
Hernán Viva
- › **Brótola estilo Pakora.....32**
Leonardo Mankabadi
- › **Chupín de pescado al estilo genovés 36**
David Veltri
- › **Fusillis Nero di Seppia con Frutos de Mar..... 40**
Natalia Begué
- › **Lenguado+ limón+ manteca..... 44**
Narda Lepes
- › **Merluza a la cosquera..... 48**
Leonardo Jaciuk
- › **Pescadilla con salsa de limón y alcaparras.....52**
Pablo Mattera
- › **Papardelle con calamar relleno 56**
Francisco José Taverna

Misiones

- › **Surubí O₂, con relish de jejy'a y ensalada de maní y maíz 60**
Patricia Courtois

Salta

- › **Bagre marinado y papas del cerro 64**
Tupac Guantay

Mendoza

- › **Mariscos al vino blanco..... 68**
Ana Paula Gutiérrez

Córdoba

- › **Merluzón con puré de hinojos, peras y azafrán72**
Pedro Lambertini

Consejos útiles

Al momento de compra



Pescado Fresco

Entero:

- › Las escamas deben estar bien adheridas a la piel con brillo metálico.
- › Los ojos no deben estar hundidos deben ser transparentes, brillantes y pupila oscura.
- › Las branquias de color rojo intenso, húmedas y sin viscosidad.
- › El olor del pescado debe ser agradable, con aroma suave.

Filetes:

- › La carne de los filetes debe ser firme y consistente, húmeda y no debe estar ni seca ni amarillenta.

Pescado Congelado

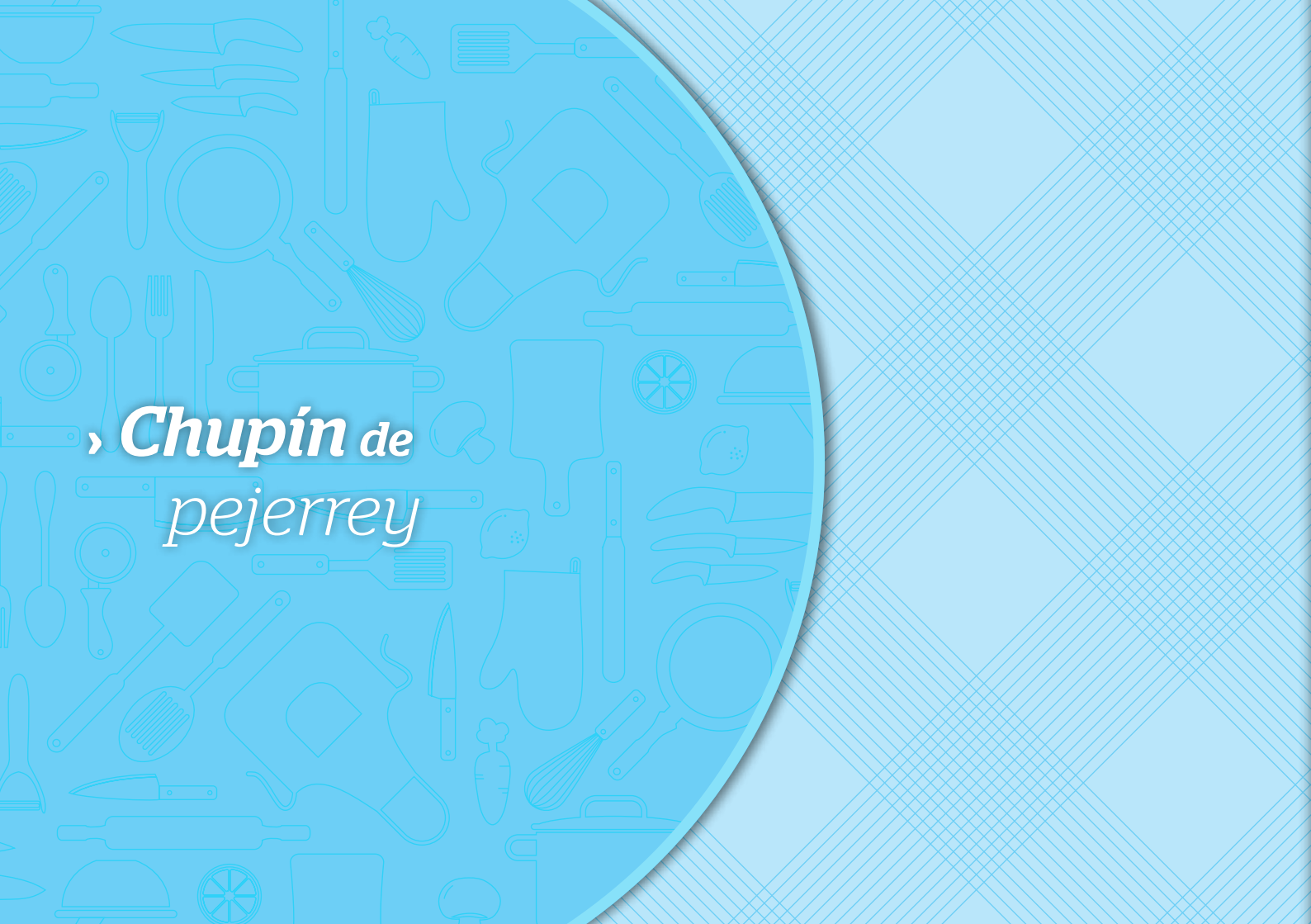
- › Verificar que no haya indicios de pérdida de cadena de frío, como grandes cantidades de hielo o escarcha.
- › Almacenarlo a -18°C (freezer) como mínimo y consumir antes de su fecha de vencimiento.
- › En general la vida útil son 12 meses, puede variar según la especie.

Si los congelamos en el hogar, se deberán limpiar y eviscerar, luego congelar en porciones del tamaño que vamos a consumir.

Descongelar el producto en la parte menos fría de la heladera con 24 horas de anticipación.

NUNCA descongelar a temperatura ambiente, NINGUN tipo de alimento.

Chupín de pejerrey



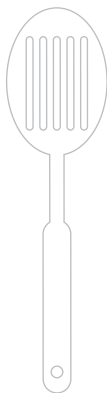


César Arias

Desde El Carmen, en la provincia de Jujuy, a 25km de la capital. "Yiyo" Arias cuenta que en su lugar poseen dos diques que les proveen de pejerreyes. Su intención en la cocina es ofrecerle al visitante productos frescos y platos con historia, conservando en muchos casos la forma de elaboración.

Cuentan con 2 restaurantes: La Casona de Manolo, en la ciudad de El Carmen y Costanella, a orillas del Dique La Ciénaga.

El plato que presentan a continuación le recuerda a las horas pescando en algún río. Sabores de infancia, donde se comía lo que les daba el río, con la diferencia que -en este caso- lo hacen con pejerrey.



Jujuy

El Carmen



Para 3 persona

Pejerrey

Ingredientes:

- › 500 g de filet de pejerrey
- › 300 g de zanahoria
- › 300 g de papas
- › cebollín

Para el caldo

- › Espinazo y cabezas de pejerrey
- › 1 zanahoria
- › 1 cebolla
- › una ramita de apio
- › 1 vaso de vino blanco
- › 1 diente de ajo

Chupín de pejerrey

Preparación:

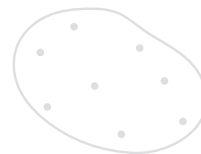
En una olla colocar una zanahoria, el apio, el diente de ajo y la cebolla, sal, pimienta, y la hoja de laurel, la cabeza y espinazo del pejerrey y 1 vaso de vino blanco. Hervir por 40 minutos. Además se obtendrá un rico caldo.

Tornear unas papas y zanahorias.

Enrollar los filetes de pejerrey y en su interior colocar una tirita de zanahoria y otra de papas y atar este roll con una hojita de cebollín.

En una cacerola colar el caldo de pescado y agregar las zanahorias y papas torneadas, una vez que estén tiernas ponemos los rolls de pejerrey por 5 minutos y emplatar.

¡Disfruten de la variedad de platos y productos que tenemos a lo largo y ancho del país, que es la manera de mantener viva nuestra cultura gastronómica!





› ***Chowder***
de centolla
y espinacas



Ernesto Vivian



Por trabajo es trasladado a la ciudad de Ushuaia y allí comienza a crear platos de comida con productos locales descubriendo su verdadera vocación.

En 1990, junto a su familia, decide transformar el living de su casa para comenzar con el Restaurante Kaupé ("Estar en casa" en lengua shelknam).

Experimenta con la especie ictícola Merluza Negra desconocida hasta el momento en la gastronomía. También con vieyras antárticas y crea su "Cebiche de Vieyras".

Es convocado para representar a la gastronomía de Tierra del Fuego en la ciudad de Nueva York y en el 2000, es postulado para recibir el premio "SLOW FOOD" en Italia por las elaboraciones logradas en base a la Merluza Negra. Al año siguiente es convocado para presentar su creación con vieyras antárticas en la Feria Alimentaria 2004 de Barcelona, España.

En el 2005 es galardonado con el "Gran Premio Mejor Restaurante de Argentina" por la Academia Argentina de Gastronomía.

Actualmente realiza degustaciones en distintos puntos de la Argentina.



Tierra del Fuego

Ushuaia



Para 2 personas

Centolla

Ingredientes:

- › 1 cebolla
- › 80 g manteca
- › 300 g Centolla
- › 500 g espinacas
- › 100 ml crema de leche
- › 200 ml caldo de pescado
- › 3 cucharadas de harina
- › Sal y pimienta a gusto
- › Nuez moscada

Preparación:

En una cacerola colocar la espinaca fresca con dos cucharadas de agua. Dejar un par de minutos a fuego bajo, escurrir bien el agua de las espinacas y reservar.

Cortar la cebolla en pequeña brunoise.

Picar las espinacas.

En un sartén colocar la manteca junto con la cebolla hasta traslucir, agregar sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

Agregar harina, cocinar durante 1 minuto. Agregar el caldo y la crema de leche. Incorporar la espinaca y la carne de centolla, hasta llegar a la temperatura de servicio.

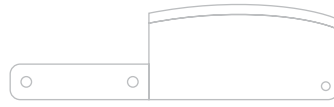
Su pasión por la buena gastronomía comenzó al cocinar para aquellas personas que son lo más importante en nuestra vida: los amigos.





› **Revuelto**
de langostinos
con **salicornias**,
alga wakame
y cristales de mar

› **Taco** de
salmón blanco
de la **Península**
de **Valdes**

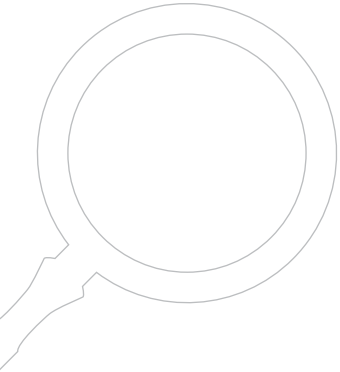


Gustavo Rapretti

Nació en General Pico, provincia de La Pampa. En 2000 ingresó como ayudante en el restaurante Penélope, del catalán Joan Coll, y para principios de 2001 ya era jefe de cocina. También ganó experiencia en el Gran Bar Danzón, Abril y Etoile Hotel y luego pasó por diferentes restaurantes de Ushuahia, Comodoro Rivadavia, Calafate y Puerto Madryn, donde se radicó. Creó Madryn al Plato, festival gastronómico del que es curador. También fue coordinador de tres festivales: Comodoro Invita, Paladar Patagonia y Cocina de los Lagos. Es miembro de la comisión directiva de la Asociación de Hoteles, Restaurantes, Confitería, Bares y Afines de Puerto Madryn (Arhcoba).

Hace 10 años abrió el primer restaurante, "En los fuegos de mi casa". En 2015 inauguró "En mis fuegos".

Fue finalista del Prix Barón B Edición Cuisine 2019. Participó como referente de la gastronomía chubutense, en festivales gastronómicos.



Chubut

Puerto Madryn



Para 1 persona

Langostinos

Ingredientes:

- › 10 g Mix de semilla
- › 30 g Hongos secos cordilleranos
- › 50 g Espinaca
- › 150 g Langostinos limpios
- › 1 diente de Ajo
- › 1 Rodaja tostada de pan de Nuez
- › 2 Huevo de Campo
- › 5 Cherry
- › Aceite de oliva c/n
- › Cáscara de Limón c/n
- › Tomillo fresco 1 ramita
- › Pimentón de Cachi
- › Alga Wakame c/n
- › Salicornias c/n

Revuelto de Langostinos con salicornias, alga Wakame y cristales de Mar

Preparación:

Dorar los langostinos preferentemente en plancha de hierro bien caliente 1 minuto de cada lado aproximadamente, agregar los hongos previamente hidratados, la espinaca, los cherrys, el alga Wakame, salicornia y los huevos. Hacer un revuelto Babe.

Tomar el pan tostado, frotar con ajo, oliva y pimenta, montar el revuelto, mix de semilla y la sal de Mar Patagónica. Realizar un dressing de pimentón, cáscara de limón y oliva.





Para 1 persona

Salmón blanco

Ingredientes:

- 4 cabezas de langostinos
- 4 g coriandro
- 10 g nueces
- 10 g pasas rubias y negras
- 20 g merma de hinojos
- 40 g salicornias
- 50 g azúcar
- 50 g sal de salitres de la península valdez
- 120 g Lomo de salmón blanco sin piel
- 120 g hinojos
- 10 ml vino blanco y 10 ml coñac
- 30 ml leche
- 60 ml aceite de oliva
- 100 ml limón
- 1 cdtita. Jengibre
- 1 cdtita. de azúcar negra
- 1 cda. de manteca
- 1 diente de ajo
- Wakame c/n
- Cáscara de naranja y limón c/n
- Tomillo c/n
- Merken c/n

Taco de salmón blanco de la Península de Valdes

Preparación:

Porcionar el salmón, secar con un paño limpio o papel de cocina y reservar.

Hidratar las pasas en coñac, tomillo y caldo de langostinos, 4 horas como mínimo.

Grillar los limones en cuartos, agregarlos sobre una mezcla de sal de salitre y azúcar (en partes iguales) como base, llevar al horno durante 40 minutos.

Dorar las cabezas de langostinos y el hinojo, en oliva y ajo, (no presionar), hasta caramelizar, luego agregar tomillo y agua fría. Cuando rompe el hervor, cocinar 15 minutos sacando las impurezas de la superficie.

Cortar el hinojo en cuartos, dorar en una sartén de ambos lados con manteca y oliva con un diente ajo, una vez dorado agregar azúcar negra orgánica, Merken, coñac y evaporar, también añadir el vino blanco y evaporar. Luego colocar el

caldo de cabezas de langostinos hasta cubrir. Agregar el tomillo, tapar con papel manteca y llevar a un horno a 180 grados durante 45 minutos. Con esos hinojos realizar una pasta y condimentar con jengibre, coriandro y algas Wakame en polvo. Reservar.

Para acompañar, realizar una gremolata con Salicornias, nueces, algas, cáscaras de limón y oliva. Realizar una emulsión con leche, aceite y cáscara de naranja. (Lactonesa)

Carbón de Salicornias:

Limpiar las Salicornias en época de cosecha, dejarla en agua fría por 20 minutos y volver a lavarlas, dejar secar durante 4 días a temperatura ambiente, una vez que estén bien secas, colocarlas en una asadera y cocinar en un horno a 250 grados durante 6 horas. Una vez carbonizada, procesar y tamizar.

Reservar en recipientes herméticos para su conservación.

Sacar el salmón 10 minutos antes a temperatura ambiente y marinarlo con oliva y ramitas tomillo fresco por unos minutos.

Grillar el salmón de ambos lados, (el tiempo de cocción depende del espesor del mismo: para un tamaño de 5 cm aproximadamente son 2 minutos de cada lado - son 4 lados).

Importante: debe quedar bien sellado y estar jugoso en su interior.

Sartenear las salicornias y pasas 1 minuto.

Presentación

Emplatar El puré de hinojos, las salicornias y las pasas, el limón asado curado, el salmón blanco, la emulsión, carbón de salicornia y Gremolata.

Condimentar finalmente con polvo de algas, cristales de sal del Chubut y Oliva primera prensión.



› *Lomo de **trucha**
en manteca de limón
con **vegetales** de
estación*



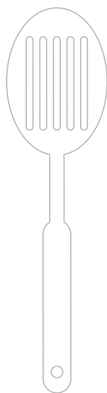
Leonardo Morsella

Radicado en Villa La Angostura, Neuquén, se convirtió en un referente indiscutido de la Cocina de los lagos.

Desarrolló un estilo moderno con productos de la zona, buscando siempre fortalecer la economía regional junto a productores locales y formando equipos y talleres junto a sus colegas.

Desde restaurantes emblemáticos como la macarena, waldhaus o actualmente en bahia manzano resort posicionó a la localidad con propuestas simples, respetando las costumbres y poniendo en valor las materias primas.

Formó parte de equipos de capacitación, fue jurado nacional de FEHGRA, y en numerosos festivales por el país. Trabajador incansable posicionando la gastronomía neuquina.



Neuquén

Villa La Angostura



Para 4 personas

Trucha

Ingredientes:

- › 2 pencas despinadas de trucha de 600 g cada una con piel
- › 200 g de manteca
- › 400 g de vegetales de estación
- › 50 ml de jugo de limón
- › Mix de hierbas secas

Lomo de trucha en manteca de limón con vegetales de estación

Preparación:

Revisar los filetes y retirar con pinza de depilar las espinas flotantes, aletas y excedentes de grasa. Cortar en filetes de 100g tipo rombos.

En sartén amplio derretir 150 g de manteca e incorporar el pescado primero del lado de la carne hasta que dore, luego terminar la cocción con la piel hacia abajo.

Incorporar las hierbas y el jugo de limón. Salpimentar.

Retirar las piezas y acomodar dos o tres por plato sacando la piel que debe desprenderse muy fácilmente. Montar los jugos del sartén con un poco de manteca y salsear

Vegetales

Limpiar y cortar los vegetales según sus formas para igualar los tiempos de cocción, blanquear y saltear luego en aceite de oliva para que queden crujientes pero manteniendo el color y un punto al dente de cocción.



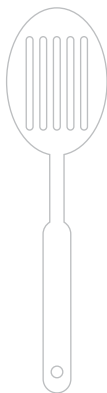


› **Anchoas**
maduradas sobre
pan de papas,
ricota salata y
brotes



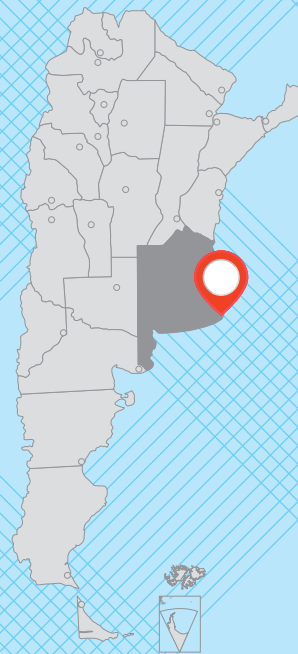
Hernán Viva

Hernán Viva es un chef innovador y creativo, se especializa en el diseño y preparación de menús a base de pastas rellenas. De experiencia internacional, desarrolló su trayectoria profesional como chef ejecutivo y director de alimentos y bebidas una reconocida cadena hotelera. Hoy es uno de los propietarios y el encargado de desarrollar la apertura a mercados internacionales de Pastas Don Francisco. Además, desarrolló desde Mar del Plata un producto exclusivo de anchoíta que lleva su sello.



Buenos Aires

Mar del Plata



Para 1 persona

Anchoas

Ingredientes

- › 2 Anchoas maduras
- › 5 g brotes zanahorias
- › 10 g de levadura seca
- › 10 g puré de tomates
- › 10 g ricota salata
- › 35 g aceite oliva extra virgen
- › 150 g de pure de papa
- › 350 g de harina 0000
- › 150 ml de aceite de oliva
- › 250 ml de agua
- › 1 ½ Cdita. De sal
- › Pan de papas salen
25 porciones de 20 g
- › Echalottes c/n
- › Ají

Anchoas maduras sobre pan de papas, ricota salata y brotes

Preparación

Procedimiento para puré Tomates.

Cortar los echalottes en juliana y saltearlos en aceite de oliva, agregar el ají picado incorporar los tomates perita pelados y cortados en cubo.

Cocinar hasta lograr buena evaporación del agua y textura consistente.

Incorporar agua en forma lluvia.

Rectificar sal y pimienta. Retirar del fuego.

Procesar con mixer. Reservar en frío.

Procedimiento para el pan de papas:

En un bowl mezclar harina, sal, puré de papas (previamente hervidas con cascara hasta que el centro esté blando), levadura y agua, amasar hasta llegar a textura homogénea y dejar levar hasta doblar volumen.

Armar formas para pan de molde, aceitado con oliva extra virgen.

Dejar levar nuevamente y cocinar en horno moderado. Dejar enfriar y cortar en rodajas (20 g).

Ricota Salata:

Rectificar textura, batir y colocar en manga.

Presentación:

Con manga de ricota poner punto en el centro plato y fijar el pan de papas.

Poner sobre el pan un cordón de puré de tomates y un cordón de ricota salata.

Presentar con brotes de zanahorias y agregar 2u. de "anchoas".

Salsear en aceite de oliva extra virgen.



» *Brótola*
estilo Pakora



Leonardo Mankabadi

Profesional Gastronómico con un posgrado de Pastelero Profesional recibido en el Instituto Argentino de Gastronomía (IAG).

Posee más de 18 años de experiencia en posicionamiento de nuevos productos, trabajó para las áreas de marketing en empresas internacionales de primer nivel.

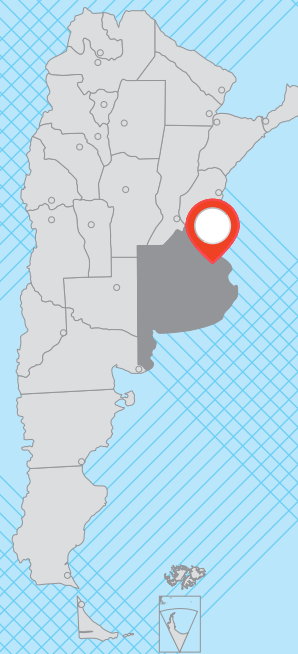
A partir del año 2008 se dedicó a los sabores y percepciones gastronómicas. Bajo las métricas de capacitación, trabajo en equipo y cumplimiento exitoso de objetivos de producción en tiempo y forma.

Se especializó en el servicio para grandes grupos de comensales según su edad, cultura o actividad; incluyendo la preparación de dietas y menús especiales. Además de en capacitaciones y charlas culinarias; manipulación de alimentos; bromatología; asesoramiento gastronómico/comercial; selección de proveedores y pedidos de materia prima; organización y cálculo del consumo.



Buenos Aires

Gran Buenos Aires



Para 4 personas

Brótola

Ingredientes:

- › ½ kg de harina de garbanzos
- › 3 filetes grandes de brótola
- › 1 huevo
- › 2 cucharadas de cilantro picado
- › 1 cucharada de jengibre fresco picado
- › 1 cucharita de garam masala
- › Sésamo negro (opcional)
- › Aceite para freír
- › Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Colocar al fuego una sartén con aceite suficiente para freír nuestras piezas.

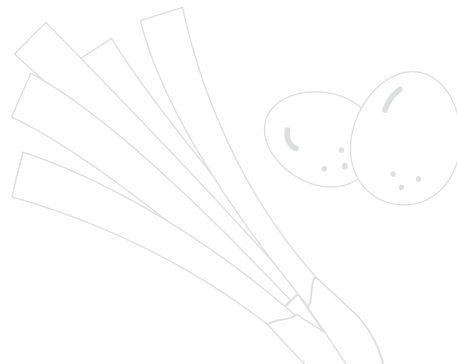
En un recipiente colocar harina de garbanzos, el cilantro, el jengibre, el garam masala, la sal, la pimienta y el sésamo negro crudo si quisiéramos darle un toque de decoración.

Luego colocamos el huevo y agregamos agua mezclando con un batidor, evitando que se formen grumos, hasta lograr una textura un poco más espesa que la crema.

Trozamos la brótola en bocados del tamaño deseado.

Una vez bien caliente el aceite, pasamos los trozos de brótola por nuestra mezcla y se coloca directamente en el aceite caliente.

La cocción será rápida así que una vez que veamos dorada nuestra mezcla damos vuelta, para que se dore el otro lado, retiramos y colocamos sobre un papel absorbente.





› *Chupín*
de pescado
al estilo **genovés**



David Veltri

Comenzó desde niño sus actividades gastronómicas, ya que su familia tenía restaurantes y su padre era Chef de cocina en Mercedes Benz.

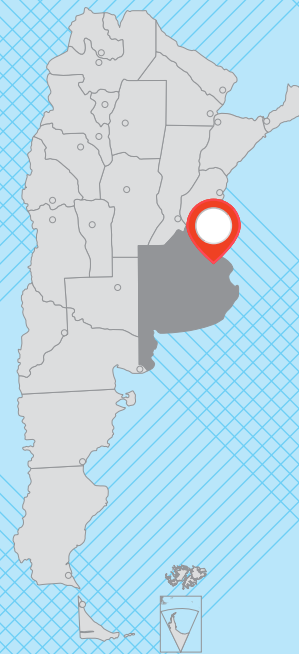
Trabajó desde temprana edad junto a grandes Maestros de la cocina Argentina. Organiza congresos gastronómicos en Argentina, como son el Congreso italo argentino y el Encuentro nacional Culinario Bs As alta Cocina, Congreso gastronómico del Mercosur y Manjares patagónicos.

Enseña cocina Argentina e italiana. Generalmente es convocado para representar la cocina Italiana en toda América y, en la actualidad, lleva de toda América profesionales recibidos a capacitarse en Florencia, sobre cocina Italiana.



Buenos Aires

Gran Buenos Aires



Para 8 personas

Pescado

Ingredientes:

- › 80 g zanahoria mediana
- › 160 g cebolla mediana
- › 400 g tomates peritas entero en lata o 1 lata
- › 1 ½ kg de pescado
- › 250 ml vaso de vino blanco seco
- › 500 ml de caldo de pescado
- › 1 penca de apio picadas
- › 2 dientes de ajo
- › Perejil fresco picado
- › Orégano fresco y barbitas de hinojo (para perfumar)
- › Sal fina y pimienta a gusto
- › Crotones

Chupín de pescado al estilo genovés

Preparación:

Picar la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio.

Calentar el aceite de oliva. Agregar los vegetales y las hierbas aromáticas.

Dorar. Esfumar con el vino.

Sumar los tomates sin piel o el tomate en lata picado, tapar y cocinar a fuego suave 15 minutos. Luego agregar caldo de pescado caliente y el pescado sin espinas cortado en trozos. Cocinar 10 minutos.

Apagar fuego y procesar con licuadora.

Pasar por un colador chino. Cocinar hasta obtener una textura parecida a una sopa crema.

Presentación:

Servir con cubitos o fetas crocantes de pan tostado y espolvorear con perejil fresco picado.





› ***Fusillis Nero***
di Seppia con
Frutos de Mar



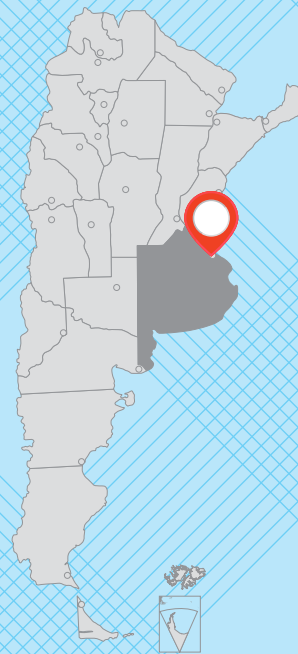
Natalia Begué

Cocinera, egresada del Instituto Argentino de Gastronomía (IAG), Martínez. Tuvo el privilegio de hacer experiencia en el extranjero, París, Londres y Nueva York. Es parte de la Academia Bocuse d'Or Argentina y trabaja para llevar nuestra gastronomía a la Meca de la Gastronomía Mundial, esto es en el corazón de Francia, Lyon.



Buenos Aires

C.A.B.A



Para 2 personas

Frutos de mar

Ingredientes:

- › 100 g Tomates Cherry
- › 200 g Langostinos pelados y crudos
- › 200 g Vieiras
- › 200 g Fusilli Nero di Seppia
- › 1 Cebolla
- › 1 diente Ajo
- › Sal y Pimienta a gusto
- › Aceite de Oliva C/n

Fusillis Nero di Seppia con Frutos de Mar

Preparación:

Limpiar los langostinos y las vieiras y reservar.

Poner en una olla 2 litros de agua con sal, cuando rompe hervor cocinar la pasta durante 5 minutos.

En una sartén bien caliente, colocar aceite de oliva. Dorar las cebollas y el ajo. Agregar los langostinos y las vieiras y dorar.

Salpimentar.

Agregar la pasta ya cocida, los tomatitos cherry e integrar los ingredientes.

Servir bien caliente.

Se puede decorar con hierbas frescas.

¡A disfrutar de esta delicia rica y nutritiva!







› *Lenguado*
+ **limón**
+ *manteca*



Narda Lepes

Se dedica a la gastronomía desde 1992. Viajó a París donde realizó stages con Joel Robouchon y Gerard Faucher. Abrió Club Zen donde fusionaba la cocina japonesa con sabores latinos y un año después Ono San.

Desde hace 20 años realiza programas de cocina y una serie de viajes alrededor del mundo en el canal "El Gourmet" y "Utilísima Fox" y participó del programa "Master Chef". Asesora de contenidos y productora de programas de televisión.

Junto a los cocineros Colagreco, Martitegui, Trocca y Tassi integra 10 manos. Es socia fundadora de ACELGA y organiza Masticar, la feria gastronómica más importante de Argentina.

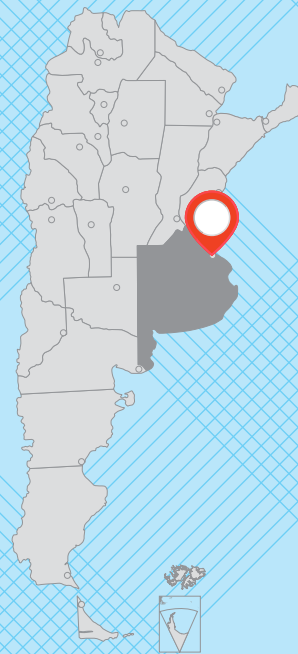
Brinda catering, consultorías y R&D. Desarrolla una línea de productos con su nombre, y dicta charlas y conferencias alrededor del mundo.

Escribió «Comer y Pasarla Bien», "Qué, Como, Donde" y "ñam ñam". En octubre de 2017, abrió un nuevo restaurant "Narda Comedor" que forma parte de la lista Latin American 50 Best Restaurants.



Buenos Aires

Gran Buenos Aires



Para 2 personas

Lenguado

Ingredientes:

- › 2 lenguados limpios fileteados
- › 500 g de zanahorias
- › 2 cda. de azúcar
- › 2 cda. de manteca
- › Aceite de oliva
- › Jugo de 1 limón
- › Un poco de harina
- › Sal y pimienta a gusto

Lenguado + limón + manteca

Preparación:

Así es como un francés que no sabe cocinar prepara pescado. De la manera más simple: pasado por harina, con manteca y limón. No falla.

Lavar bien las zanahorias y rasparlas un poco para sacar impurezas (sin pelar). Preparar un vapor con abundante agua y cocinar.

Mientras, salpimentar los filetes de lenguado y cortar del tamaño de nuestra espátula. Pasar por harina.

En una sartén caliente, agregar un poco de aceite de oliva y dorar apenas los filetes de ambos lados. Al tener harina, se doran fácil. Ojo: no llenar la sartén hacerlo de a tandas. Retirar y repetir con el resto.

Pasar un papel para limpiar la sartén con mucho cuidado de no quemarnos.

Agregar la manteca, dejar que haga espuma, y cuando esa espuma baja, incorporar el azúcar. Una vez que derrite, el jugo de limón.

Volver el pescado a la sartén para que tome calor y la harina espese la salsa.

Servir con las zanahorias calientes por arriba. La clave es no quedarse corto de salsa. Estamos comiendo pescado con zanahoria, ¡aprovechá y poné manteca!

Queda riquísimo y se hace muy rápido. Una vez que se aprende la fórmula, improvisar sale solo.

Filet + harina + manteca + un toquecito de azúcar + líquido ácido (limón, vino, verjus, etc.) + hierbas o vegetales = ¡Comimos pescado!



› *Merluza a la
cosquera*



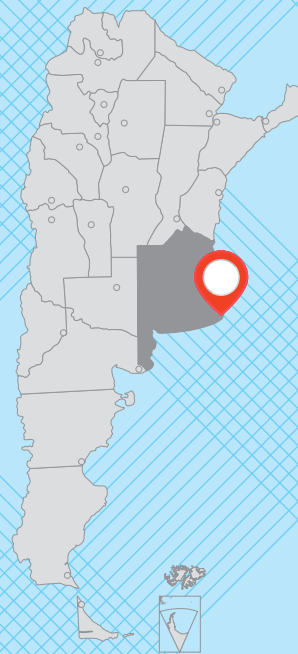
Leonardo Jaciuk

Leonardo Jaciuk cocina con pasión desde hace 27 años. Tiene una vasta experiencia en cocinas de alta gastronomía de Europa (España, Alemania, Holanda) y de Argentina. Desde el año 2008 está a cargo de los servicios de alimentos y bebidas del hotel NH Gran Hotel Provincial y de la supervisión de los servicios de la marca Le Pain Quotidien en Mar del Plata.



Buenos Aires

Mar del Plata



Para 4 personas

Merluza

Ingredientes

- › 100 g langostinos
- › 300 g arvejas
- › 300 g espárragos blancos
- › 500 g almejas
- › 50 ml vino blanco
- › 100 ml aceite de oliva
- › 4 huevos
- › 1 merluza común entera
- › 1 cebolla
- › 1 diente ajo
- › 2 cucharadas harina
- › 1 cda. perejil
- › sal a gusto

Merluza a la cosquera

Preparación:

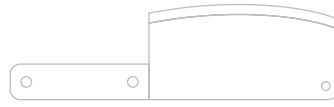
Cortar las aletas de la merluza con una tijera, separar la cabeza y cortar en rodajas. Pasarlas por harina. En una sartén caliente con aceite de oliva dorar ligeramente la merluza por ambas caras. Reservar sobre papel absorbente. Cocinar los huevos en agua en ebullición lenta durante 14 minutos, pelarlos y reservar. Picar finamente el perejil y reservar. Pelar los espárragos y blanquear en abundante agua salada hirviendo durante 5 minutos. Colar, reservar el agua de cocción, cortar en tres partes y reservar. Separar las arvejas de sus vainas y blanquear en abundante agua salada hirviendo durante 3 minutos. Pelar la cebolla, el ajo y picar finamente. Cubrir el fondo de una cazuela de barro con aceite de oliva y rehogar la cebolla

con el ajo a fuego lento. Agregar 2 cucharadas de harina y revolver hasta que desaparezcan los grumos. Verter el vino y dejar evaporar el alcohol sin dejar de revolver. Añadir una taza del agua de cocción de los espárragos, las almejas y los langostinos. Integrar las rodajas de merluza doradas, los espárragos, las arvejas y cocinar a fuego bajo durante 5 minutos. Agregar los huevos y terminar la cocción durante 1 minuto. Condimentar con sal y el perejil.



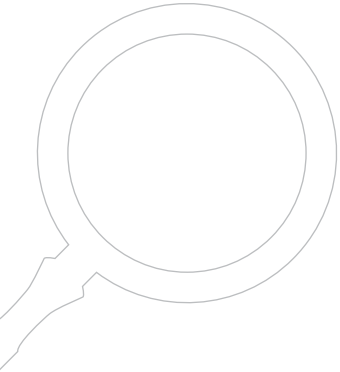


› **Pescadilla** con
salsa de **limón** y
alcaparras



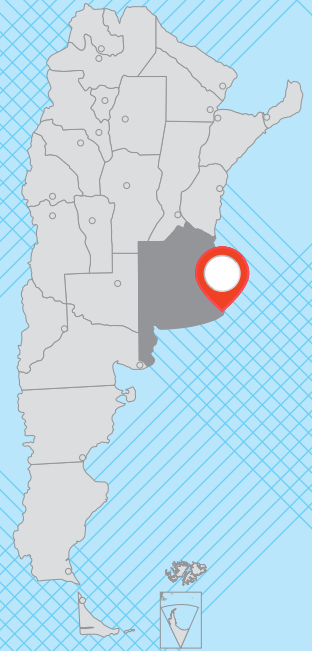
Pablo Mattera

Es un chef marplatense dedicado a la cocina del pescado. Hijo y nieto de inmigrantes italianos pescadores, fue a trabajar al mar a partir de sus 15 años en una de las emblemáticas lanchas amarillas del puerto, propiedad de su familia. A los 20, quiso trazar su propio camino, estudió gastronomía y se acopló a Delia, su suegra, en la cantina que ella había fundado. Así es que forma parte del restaurant «La Casa Vieja». Su crianza en el ámbito de la pesca le dejó marcada su pasión por el mar y le aportó un conocimiento extra al de la escuela de cocina, que vuelca cada día en las recetas que realiza. Como chef de la vieja escuela, prefiere los platos abundantes y los productos frescos.



Buenos Aires

Mar del Plata



Para 4 personas

Pescadilla

Ingredientes:

- › 80 g de alcaparras en vinagre
- › 100 g de manteca
- › 1/2 Litro de caldo de verduras
- › 2 Filetes de pescadilla grandes
- › 2 Limones
- › 4 Papas medianas

Pescadilla con salsa de limón y alcaparras



Preparación:

Cortar los filetes en 4 mitades y disponerlos en una asadera. Agregar el jugo de un limón y dejar reposando una hora en la heladera. Pelar las papas, cortarlas en mitades y hervirlas en agua, sal y un chorrito de vinagre.

Se retira el pescado de la heladera, se coloca el caldo y se lleva al horno a 180 grados durante 15 minutos.

Para la salsa:

Colar el caldo del pescado en una olla pequeña, agregar la manteca recién sacada de la heladera, las alcaparras y el jugo de un limón. Llevar a fuego medio hasta fundir la manteca y agregar sal y pimienta a gusto.

Presentación:

Emplatar la pescadilla y las papas, agregar la salsa por encima y a disfrutar.

La primavera en Mar del Plata es ideal para disfrutar de uno de sus peces costeros más ricos, la pescadilla. La primavera es particularmente especial en la pesca de esta especie, encontrándose ejemplares de gran tamaño ideales para filetear.

El hecho de conseguir buenos filetes, que cocinar pescado sea algo fácil y el sabor propio que porta, hace que cualquiera pueda crear platos muy buenos, aunque no sea un experto, asegurando el éxito.





› ***Papardelle*** con
calamar relleno



Francisco José Taverna

Finalista de Master Chef 2015. Chef charcutero Internacional.

Profesor de aula gastronómica del I.N.E.T.

Organizador de eventos gastronómicos.

Maestro pizzaiolo

Y Word record guinnes 2019 (pizza gigante de variados sabores).



Buenos Aires

Gran Buenos Aires



Para 4 personas

Calamar

Ingredientes:

Masa de papardelle:

300 g de harina común
3 huevos
1 cucharada de aceite de oliva

Salsa y calamar relleno:

2 calamares medianos
1 berenjena grande
1 cebolla
3 ramitas de perejil.
3 dientes de ajo
3 tomates perita
1 cda. de pimentón
1 taza de harina de maíz
1 taza de leche
1 cda. de manteca
Sal y pimienta a gusto

Papardelle con calamar relleno

Preparación:

Colocamos en un bowl la harina los huevos y el aceite de oliva. Mezclamos la masa y dejamos reposar.

En una olla incorporamos la leche hasta que rompa hervor y le agregamos la polenta junto con la manteca, cocinamos hasta que espese y reservamos.

Limpiamos los calamares separando los tentáculos de los tubos.

En una sartén colocamos la cebolla picada, la berenjena, los tentáculos y cocinamos. Una vez cocido incorporamos la polenta y salpimentamos.

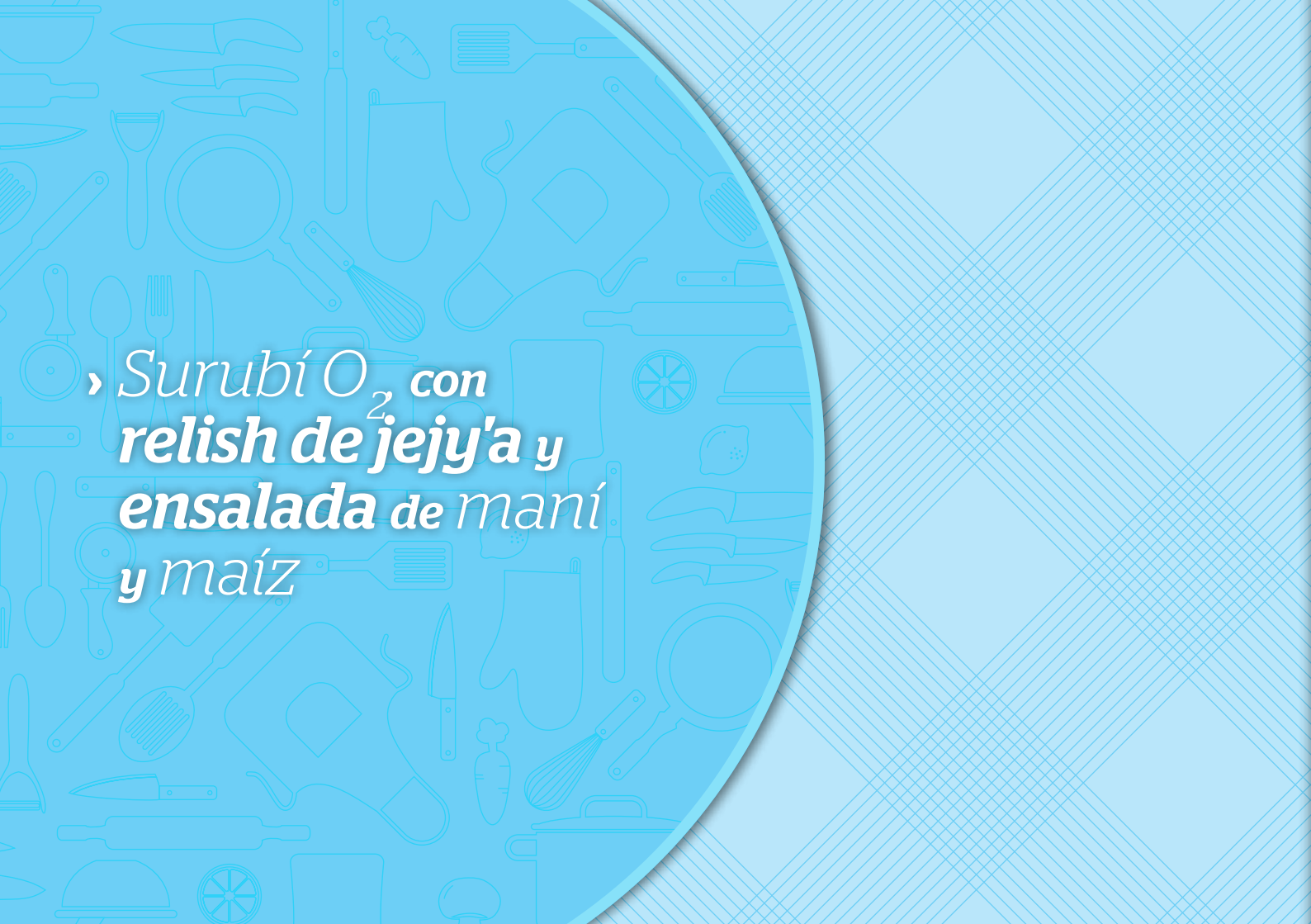
En otra sartén agregamos aceite, el ajo, los tomates triturados y el pimentón hasta lograr una salsa, incorporamos

los tubos rellenos y cocinamos por 25 minutos a fuego lento.

Hervimos los papardelles en abundante agua por 1 minuto y servimos en un plato grande con la salsa y calamares, terminamos con perejil picado.







› *Surubí O₂ con
**relish de jeju'a y
ensalada de maní
y maíz***



Patricia Courtois

Durante 8 años tuvo a cargo con su servicio de catering en el Palacio San Martín de la Cancillería Argentina. Entre 2008 y 2017 la concesión de Le Bistrot, el restaurante de la Alianza francesa de Buenos Aires, donde se destacó con su mirada sobre la cocina francesa.

En 2017 consolidó su perfil de "cocinera peregrina" y asesoró al Hotel Ostende, en Cariló, y a Río Ancho Gourmet Lodge, de Uruguay, entre otros.

Ese camino la condujo a la Hostería del Socorro, en el Parque Nacional Esteros del Iberá y gracias a esta experiencia participó del Q Prix de Cuisine de Barón B, siendo ganadora con una receta de Corrientes, el chipa so-o. El premio fue capacitarse en Francia donde visitó restaurantes como Mirazur de Mauro Colagreco, e hizo un curso en la escuela Lenôte.

Actualmente trabaja en la Bodega Colomé, en Salta, donde replica su método de investigación del territorio, relevamiento de productos y productores, y recuperación de esos saberes que son patrimonio de la identidad gastronómica argentina.

Misiones

Iguazú



Para 2 personas

Surubí

Ingredientes:

- › 1 filete de surubí
- › 10 g de maní
- › 40 g de maíz fresco
- › 1 cucharada de cebolla de verdeo

Vinagreta

- › 100 g de jejy'a (pulpa del fruto del palmito)
- › 50 ml de vinagre de manzana
- › 1 cucharada de azúcar
- › Hinojos
- › Cebolla roja/colorada
- › Hojas de ka'a piky (hierba fresca de recolección de la selva misionera).

Surubí O₂ con relish de jejy'a y ensalada de maní y maíz

Preparación:

Cocinar a baja temperatura un filete de surubí, sin piel a 65 grados por 15 minutos en horno convector.

Para la ensalada mezclar el maíz fresco con el maní y la cebolla de verdeo.

Adherezar con vinagreta simple.

Para el relish reducir 100 g de la pulpa con 50 ml de vinagre de manzana y una cucharada de azúcar

Acompañar con puré de hinojos y cebolla roja encurtidas y hojas de ka'a piky (hierba fresca de recolección de la selva misionera).

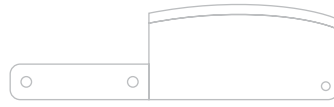
Surubí y relish de jejy'a (pulpa del fruto del palmito) del área protegida de Andresito.

Con la utilización de este producto colaboramos con la protección del palmitar.



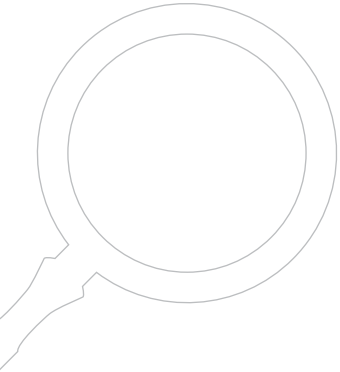
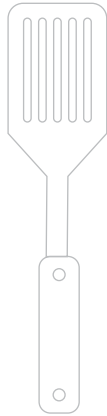


› *Bagre marinado*
y **papas** del cerro



Tupac Guantay

Nacido y criado en Cafayate. Actualmente, Chef Ejecutivo de "Bodega Encantada" y "Chuscha Resto", representante de la gastronomía salteña desde hace 4 años en diversos eventos nacionales e internacionales. Su cocina consiste en rescatar recetas y técnicas ancestrales. Manifestarlas en nuevas preparaciones con presentaciones y propuestas modernas, informales y novedosas. Siempre respetando el entorno y el ambiente.



Salta

Cafayate



Para 2 personas

Bagre

Ingredientes:

- › 1 filete de bagre
- › 50 g de manteca
- › 100 g de papas del cerro
- › 1 limón
- › 1 naranja
- › 1 ramita de pupusa
- › 1 ramita de romero fresco
- › Aceite de uva
- › Hojas de espinaca
- › Hojas de yerba buena
- › Sal y Pimienta a gusto
- › Pimentón

Bagre marinado y papas del cerro

Preparación:

Cortar el filete de bagre en 3 trozos y marinarlos con un chorrito de aceite de uva, jugo de medio limón, jugo de media naranja, sal, pimienta, yerba buena y una ramita de pupusa. Dejar en heladera durante 15 minutos.

Blanquear las papas en agua hirviendo con sal, durante 3 minutos y retirar. En caliente aplastarlas suavemente y reservar.

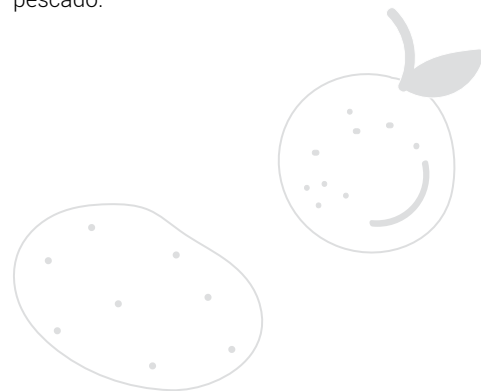
Una vez marinado el bagre cocinar en una sartén con una gotita de aceite de uva durante 3 minutos de cada lado.

En otra sartén, con una cucharada abundante de manteca, cocinar las papas previamente blanqueadas y aplastadas, durante 5 minutos y agregarle una ramita de romero fresco, sal, pimienta y pimentón. Luego, una

vez pasado el tiempo, agregarle las hojas de espinaca fresca, cocinar por 30 segundos y retirar del fuego.

Presentación:

En un plato colocar una base de papas y espinaca y por arriba los filetes de bagre, salsear con el fondo de cocción que quedo en la sartén donde se cocinó el pescado.





» *Mariscos*
al **vino blanco**



Ana Paula Gutiérrez

Licenciada en Administración Gastronómica, especializada en cocina regional cuyana. Posee un Posgrado en Patrimonio y Turismo Sostenible, cátedra UNESCO.

También realizó el Entrenamiento Didáctico para Formadores; FEHGRA- UTHGRA y seminarios en el Centre Internacional de Glion, Suiza.

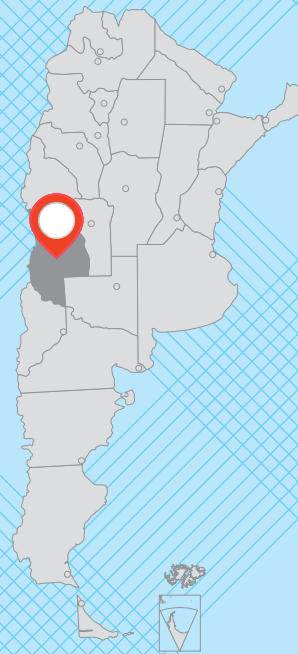
Trabajó para el Ministerio de Turismo de Mendoza. En la Dirección de Turismo de Malargüe, diseñó e implementó el programa de las Rutas Alimentarias del chivito y la trucha.

Participó del rescate de recetas para el libro de Cocina regional Argentina diseñado por Federación empresaria hotelera Gastronómica de Argentina (FEHGRA).

Para la Fundación Promendoza cocinó en las embajadas de Argentina en: Chile, Puerto Rico, Panamá, promocionando los Sabores del Malbec y Delicias de Mendoza, también en Alemania durante el Mundial de fútbol 2006, entre otros.

Mendoza

San Rafael



Para 4 personas

Mariscos

Maridaje Chenin
de San Rafael

Ingredientes:

- › 30 g de manteca
- › 100 g zanahoria
- › 100 g de hinojo
- › 100 g de cebolla
- › 100 g de apio
- › 100 g de pimienta
- › 250 g de arroz
- › 800 g de mariscos surtidos
- › 200 ml de vino chenin
- › 500 ml de caldo de vegetales
- › 1 diente de ajo blanco
- › 1 cdita. de ralladura de limón
- › Aceite de oliva arbequina
- › Sal y pimienta negra a gusto

Mariscos al vino blanco

Preparación:

Limpiar los mariscos y reservar.

Colocar en una olla la manteca, el ajo cocinar 3 minutos agregar el arroz, nacarar.

Agregar el caldo caliente condimentar, cocinar sin revolver 15 minutos. Retirar el ajo y cortar los vegetales en juliana, saltear con aceite de oliva comenzando por los vegetales más firmes.

Agregar los mariscos surtidos limpios, cocinar 5 minutos, deglasar con vino blanco y condimentar a gusto.

Servir junto con el arroz.





› Merluzón
con *puré* de **hinojos,**
peras y *azafrán*



Pedro Lambertini

Es un cocinero orientado a la cocina natural y orgánica, y a la pastelería.

Estudió en el colegio alemán de Córdoba e hizo un intercambio cultural en Alemania.

Se formó en hoteles y restaurantes de renombre y, a los 24, abrió el primer deli natural y orgánico, posicionándose como pionero y referente de esta cocina.

Siguieron 4 series propias y participaciones en la señal elgourmet, y en Discovery Channel. Además en medios gráficos y en festivales regionales y ferias gastronómicas en Latinoamérica.

En 2016 publicó su primer libro "Al Natural" y tiene en preparación el segundo que será de pastelería.

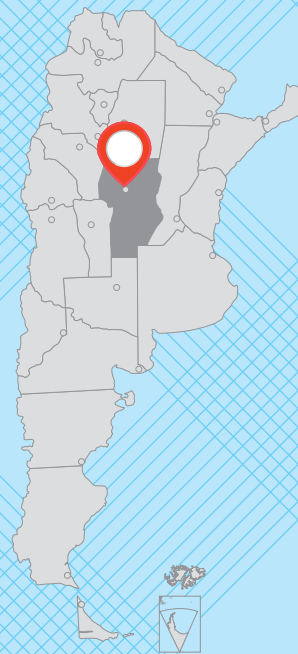
En la actualidad realiza asesoramiento, dicta clases de cocina presenciales y online.

Ha participado en actividades de difusión del idioma y cultura alemana a través de la Goethe en Buenos Aires.



Córdoba

Capital



Para 4 personas

Merluzón

Ingredientes:

- › 4 filetes de merluzón, despinado
- › Sal de mar
- › Pimienta negra recién molida
- › Aceite de oliva

Para el puré:

- › 500 ml de sidra
- › 50 g de manteca
- › 2 peras chicas
- › 2 bulbos de hinojo chicos
- › 1 ramita de canela
- › 1 cda de miel
- › 2 cápsulas de azafrán puro o en hebras

Merluzón con puré de hinojos, peras y azafrán

Preparación:

Pelar las peras, cortarlas en cuartos y retirarles el corazón.

Cortar los hinojos en cuartos y mojarlos bajo el chorro de agua por si hubiere tierra.

En una ollita calentar la sidra, agregar los hinojos, las peras, la manteca, la canela y la miel. Cocinar tapado hasta que se tiernicen, unos 20 minutos, y haya reducido el jugo. Retirar la canela, licuar y pasar por tamiz.

Salpimentar los filetes y dorar sobre una plancha, primero del lado de la piel y luego dar vuelta.

Para un filete de este grosor lo cociné 3 minutos en total.

Servir el pescado a punto con el puré y los vegetales.

Para acompañar:

Brócoli y puerros blanqueados, salteados en manteca con sal y pimienta.

Vivimos en un país que tiene 3200 km de Costa Atlántica y no comemos todo el pescado que deberíamos.

Elijamos siempre pescados de nuestros mares. Este plato va bien con pescado blanco pero, si gustan de la carne rosada, tenemos excelentes truchas.







Ministerio de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Presidencia de la Nación