

# ¡Qué bien te sienta... el Pescado de Crianza!

## Farm fish are good for you!



UNION EUROPEA

Fondo Europeo  
de Pesca (FEP)

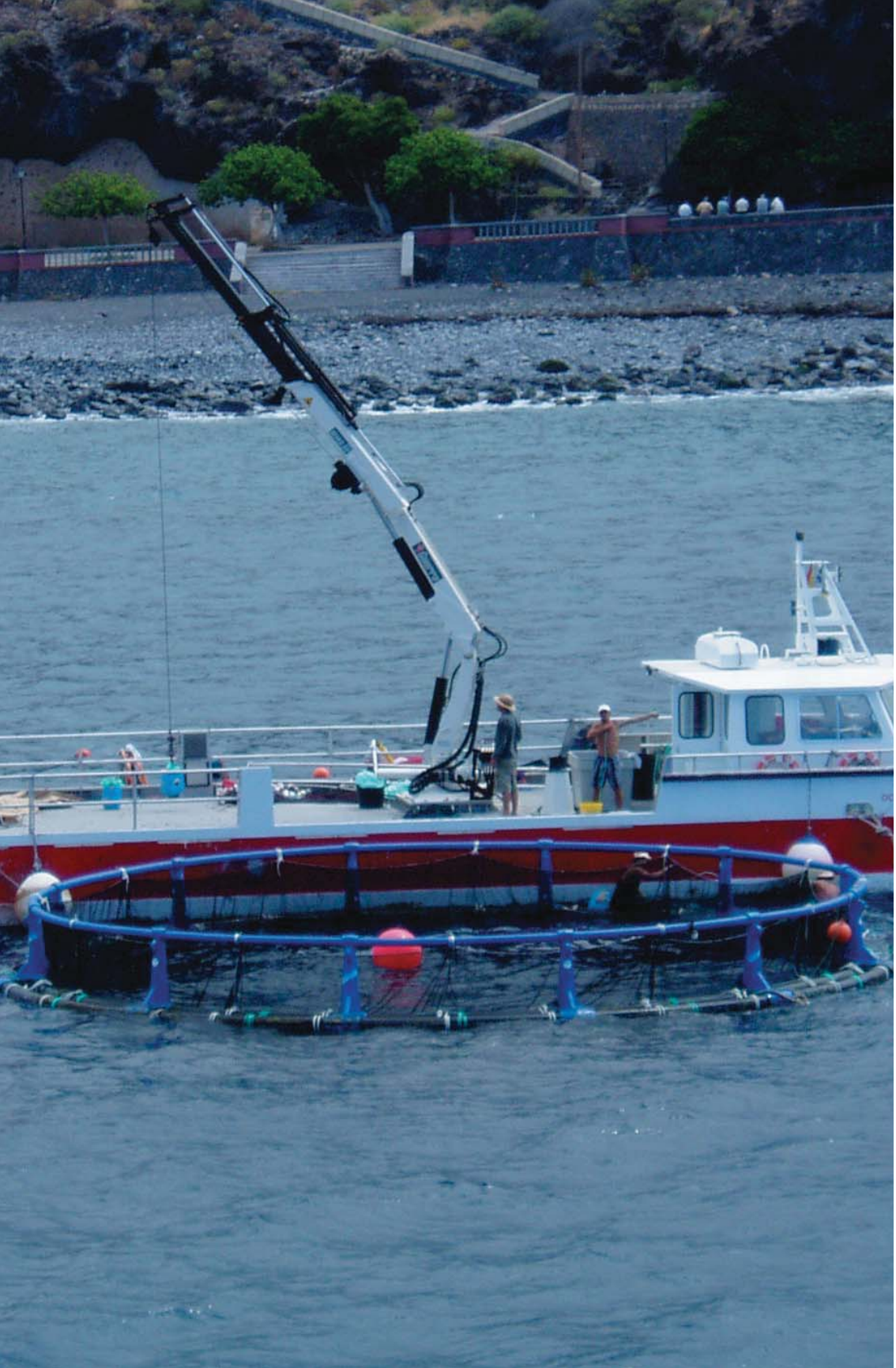
*Por nuestro pescado de hoy  
y de mañana*

alimentación.es  
Saber más para comer mejor



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACION  
Y MEDIO AMBIENTE



# Índice

# Contents

1.- Ficha técnica / <i>Technical data</i>	2-3
2.- Acuicultura responsable / <i>Responsible aquaculture</i>	4
3.- Elegir frescura y calidad / <i>Choose freshness and quality...</i>	5-6
4.- ¿Cómo funciona una granja acuícola? / <i>How does a fish farm work?</i>	7
5.- Pescados de crianza, una fuente de ácidos grasos omega-3 <i>Farm fishes, source of omega-3 fatty acids</i>	8-9
6.- Recetas / <i>Recipes</i> <small>Todas las recetas son para cuatro comensales / <i>All recipes make four servings</i></small>	
- Dorada a la sal / <i>Gilthead seabream with salt crust</i>	10-11
- Dorada a la mallorquina / <i>Gilthead seabream Majorca style</i>	12-13
- Dorada a la espalda / <i>Gilthead seabream on its back</i>	14-15
- Lomos de dorada a la plancha / <i>Grilled Gilthead seabream loins</i>	16-17
- Lubina al horno con verduras <i>Baken european seabass with vegetables</i>	18-19
- Lubina a la marinera / <i>European seabass sailor style</i>	20-21
- Lubina a la vasca / <i>European seabass Basque Country style</i>	22-23
- Lubina con champiñones / <i>European seabass with mushrooms</i>	24-25
- Corvina en salsa verde / <i>Meagre with green sauce</i>	26-27
- Lenguado con salsa agridulce <i>Common sole in a sweet and sour sauce</i>	28-29
- Ali pebre de anguilas / <i>European eel with garlic and pepper</i>	30-31
- Rodaballo a la catalana / <i>Turbot Catalonia style</i>	32-33
- Rodaballo al horno / <i>Baked turbot</i>	34-35
- Rodaballo Rías Baixas / <i>Turbot Rias Baixas style</i>	36-37
7.- Sabías qué...? / <i>Did you know...?</i>	38
8.- Valor nutricional / <i>Nutritional value</i>	40
9.- Direcciones útiles / <i>Useful addresses</i>	41

# Fichas Técnicas

# Technical Data

## ANGUILA

Nombre científico:  
*Anguilla anguilla*

Castellano: Anguila  
Gallego: Anguía  
Vasco: Anguila, angula  
Francés: Anguille d'Europe  
Inglés: European eel



## CORVINA

Nombre científico:  
*Argyrosomus regius*

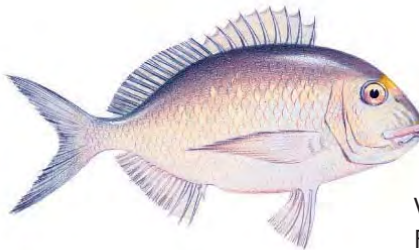
Castellano: Corvina  
Catalán: Corball reig  
Gallego: Corvina real  
Vasco: Andeja  
Francés: Maigre, courbine  
Inglés: Meagre, shadefish



## DORADA

Nombre científico:  
*Sparus auratus*

Castellano: Dorada  
Catalán: Orada  
Gallego: Dourada  
Vasco: Urreburu, Txelba  
Francés: Dorade royale  
Inglés: Gilthead seabream



## LENGUADO

Nombre científico:

*Solea vulgaris*

Castellano: Lenguado

Catalán: Lenguado

Gallego: Lenguado

Vasco: Lenguado

Francés: Sole commune

Inglés: Common sole



## LUBINA

Nombre científico:

*Dicentrarchus labrax*



Castellano: Lubina

Catalán: Llobarro

Gallego: Robaliza

Vasco: Lupina

Francés: Bar européen

Inglés: European seabass

## RODABALLO

Nombre científico:

*Scophthalmus maximus*

Castellano: Rodaballo

Catalán: Rémol empexinat

Vasco: Erreboillo

Francés: Turbot

Inglés: Turbot



# Acuicultura responsable

---

Desde tiempos inmemoriales, en España existe una importante tradición pesquera y una cultura de consumo de productos pesqueros notable. La diversidad de nuestras costas ha originado que los españoles estemos acostumbrados al consumo de un gran número de especies, lo que ha abierto la posibilidad de producirlas en acuicultura, respetando al mismo tiempo las demandas de los consumidores y consideraciones ambientales.

Es por ello que los productores españoles de cultivos marinos se han adherido al Código de Conducta para la Acuicultura Europea, desarrollado por la Federación Europea de Productores de Acuicultura - FEAP ([www.aquamedia.org](http://www.aquamedia.org)) que tiene por objetivo promover el desarrollo y gestión responsables de la acuicultura, a fin de garantizar un elevado nivel en la calidad del alimento.

## Responsible aquaculture

---

There has been an important fishing tradition and a notable culture of eating fish products in Spain for time immemorial. The diversity of our coast has meant that the Spanish are used to eating a great many species, which led to the possibility of producing them in aquaculture, respecting both consumer demands and environmental issues.

This is why Spanish aquaculture producers have embraced the Code of Conduct for European Aquaculture, developed by the Federation of European Aquaculture Producers - FEAP ([www.aquamedia.org](http://www.aquamedia.org)), the aim of which is to assure the sustainable development of the sector to guarantee a high quality in fish.

# Elegir fresca y Calidad...

La apreciación del grado de frescura y la calidad en el pescado es función de muchos parámetros, pero los consumidores tenemos que observar, al menos, el estado de algunos de ellos para poder orientarnos:

- **Olor:** según los expertos, el pescado debe oler a mar y algas, cuando huele a amoníaco es que ya no tiene su calidad óptima, por lo tanto, hay que comprar el pescado que menos huelga. El olor es lo único que nadie puede hacer desaparecer.
- **Aspecto de la piel:** debe tener colores vivos, la mayor o menor presencia del brillo nos indica si es de calidad extra o calidades inferiores. Si se observa un color apagado, muerto, se trata de una calidad no admitida para la venta.
- **Aspecto de las agallas:** deben presentar un color rojo vivo, sin mucosidad. La disminución de brillo y aumento de mucosidad significan calidades inferiores. Si se observa un color grisáceo-amarillento y la mucosidad lechosa, se trata de una calidad no admitida para la venta.
- **Aspecto del ojo:** debe ser saltón, con pupila brillante. Si se observa un ojo hundido, con pupila gris y córnea lechosa, se trata de una calidad no admitida para la venta.
- **Aspecto de la carne:** debe ser firme. Si se observa una carne muy blanda, se trata de una calidad no admitida para la venta.



# Choose Freshness and Quality...

The degree of freshness and quality in fish depends on several parameters, but consumers must at least closely observe the following:

- **Smell:** according to experts, the fish must have a fresh smell of sea and seaweed. If the smell is similar to ammoniac, the quality is not the best. When you buy fish, always choose the one with the freshest smell. The smell is the only thing nobody can make disappear.
- **Skin:** it has to show bright colours, the presence of brightness indicates quality. If you observe a dull colour, it should be discarded as unfit for sale.
- **Gills:** they should be bright red in colour, without mucus. Any lack of brightness, or evidence of mucus indicate an inferior quality. If you notice a greyish yellowish colour and milky mucus, it should be discarded as unfit for sale.
- **Eyes:** they should protrude, with brilliant pupils. Fish with sunken eyes, grey pupils and milky corneas should be discarded as unfit for sale.
- **Flesh:** If the flesh is not firm, it should be discarded as unfit for sale.





# ¿Cómo funciona una granja acuícola?

El proceso de cría se inicia en unos centros de reproducción en los que se producen huevos y larvas a partir de individuos reproductores. Durante el primer mes de vida se alimenta a los peces con organismos vivos en tanques de fibra de vidrio. Posteriormente, pasan a diversos tipos de instalaciones de engorde: jaulas flotantes en el mar, tanques de hormigón o estanques de tierra, en los que se les alimenta con piensos.

Las ventajas que tienen los pescados de acuicultura es que son productos frescos de gran calidad, se encuentran en el mercado durante todo el año y tienen una producción y un precio estables.

## How does a fish farm work?

The breeding process begins in hatcheries in which fries are produced from fish kept for breeding. During the first month of life, the fish are fed with living organisms in glass fibre tanks. Afterwards, they are moved to different kinds of feeding places: floating net cages at sea, concrete tanks or ponds, in which they are fed with food pellets.

Aquaculture fish have the following advantages: they are fresh products of high quality, and can be found on the market throughout the year. Production and prices, therefore, are stabilised.

# Pescados de Crianza, fuente de ácidos grasos omega-3

---

El pescado es una fuente alimentaria rica en nutrientes que a diferencia de los demás alimentos de origen animal, destaca por la composición de su grasa. La grasa del pescado se caracteriza por la presencia de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 que son beneficiosos para la salud. Está comprobado que estos lípidos tienen un efecto positivo sobre el sistema cardiovascular, poseen un efecto antiinflamatorio y desempeñan un papel importante en el cerebro y la vista. Además, se ha analizado la relación entre los ácidos grasos omega-3 y el sistema inmunológico, y se ha visto que tienen una influencia muy positiva en la artritis reumatoide, el asma, el lupus, los trastornos hepáticos y el cáncer.

El hombre no puede sintetizar estos ácidos grasos por lo que los tiene que aportar a través de la dieta. El salmón, las sardinas, el atún, es decir el pescado azul en general, e incluso el marisco, son especialmente ricos en ácidos grasos omega-3.

Existe una gran variación en el contenido en ácidos grasos, concretamente en ácidos grasos omega-3, en los diferentes pescados. Las grasas son una fracción muy variable en cualquier alimento, pero además, en el caso de los peces, se unen factores como el lugar de captura, el tamaño, la especie y sobre todo, la estacionalidad. La cantidad de grasa en los peces de pesca extractiva es mayor en verano y principios de otoño, porque en el mar hay una gran disponibilidad de alimentos para estas especies.

No obstante, este último factor no está implicado en los pescados de piscifactoría, ya que el contenido en omega-3 de éstos, depende exclusivamente de los piensos que se utilizan para su alimentación o engorde. Estos piensos dan lugar a un suplemento constante de omega-3 durante toda su vida productiva. Ésta es una de las razones por las que la mayoría de los estudios científicos demuestran que el pescado de crianza posee una gran cantidad de ácidos grasos omega-3.

# Farm Fishes, a source of omega-3 fatty acids

Fish is a high source of nutrients which, unlike the rest of food of animal origin, is important for its fatty composition.

Fish fat is rich in omega-3 fatty acids, which promote good health. It has been proved that these fats have a positive effect on the cardiovascular system, an anti-inflammatory effect and play an important role in maintaining normal sight and brain function. Moreover, the relation between omega-3 fatty acids and the immune system has been analysed, resulting in the following findings: these acids have a very positive influence on rheumatoid arthritis, asthma, lupus, hepatic problems and cancer.

As the human system can not synthesize these fatty acids, they have to be taken with food. Salmon, pilchards, tuna, and all the blue fish in general, even shellfish, are especially rich in omega-3 fatty acids.

The content of fatty acids in fish varies greatly, specifically in omega-3 fatty acids. Fats are a very variable factor in all foods, but in the case of fish, the fat content will also depend on: catchment area, size, species, and, particularly, season. The quantity of fat in fish is higher on summer and beginning of autumn, because during these seasons the sea contains an ample supply of nutrition for the fish.

However, the level of omega-3 in fish depends entirely on the food used to feed them. For optimum health, fish require a constant supply of omega-3 fatty acids throughout the life-cycle. Scientific studies have shown that farmed fish contain a big quantity of omega-3 fatty acids, than fish caught in the traditional way.



## **DORADA A LA SAL**

### *Ingredientes*

Dos doradas de 1/2 kg o una de 1 kg, 1 kg de sal gorda.

Para la vinagreta: Aceite de oliva, vinagre, pimienta verde, cebolla, sal y pimienta.

## **GILTHEAD SEABREAM WITH SALT CRUST**

### *Ingredients*

2 gilthead seabream 1/2 kg each, or one of 1 kg,  
1 kg of cooking salt.

For the vinaigrette: olive oil, vinegar, green pepper,  
onion, salt and pepper.

# Dorada a la Sal

## ELABORACIÓN

Ponemos una capa de sal gorda en una fuente de horno. Colocamos encima la dorada sin eviscerar ni escamar, tal como viene del mar. Cubrimos con el resto de la sal (aproximadamente medio centímetro de espesor). Para mayor facilidad de moldeo puede mezclarse con agua o clara de huevo. Apretamos bien la sal, que cubra todo el pescado. Introducimos en el horno, precalentado a 200/250 °C. Sacamos a los 20/25 minutos y llevamos a la mesa. Golpeamos la costra de sal y sacamos con cuidado los filetes del pescado. Pueden tomarse solos o acompañados de mayonesa, alioli o vinagreta.

Para la vinagreta: deshacemos la sal y la pimienta en el vinagre, lo unimos con el aceite y añadimos pimienta y cebolla picados.

## Gilthead seabream with Salt Crust

### PREPARATION

Cover the base of an oven-proof tray with a thick layer of salt. Place the whole gilthead seabream on this, as taken from the fishmonger's. Cover with the rest of the salt (a crust of more or less 0.5 cm), having first dampened the fish with water or egg-white. Press in the salt until the fish is completely covered. Place in the oven, previously heated to 200/250 °C.

Remove from oven after 20/25 minutes. Place the dish on the table and remove the salt crust by tapping. Carefully fillet the fish. The fish can be eaten plain or with mayonnaise, garlic mayonnaise or vinaigrette.

Vinaigrette: dissolve salt and pepper in vinegar with oil. Add green pepper and chopped onion.



## **DORADA A LA MALLORQUINA**

### *Ingredientes*

Dos doradas de 1/2 kg o una de 1 kg, 1 pimiento rojo, 2 pimientos verdes, 200 g de patatas, 1 tomate, 1 manojo de espinacas, piñones y pasas.

### **GILTHEAD SEABREAM MAJORCA STYLE**

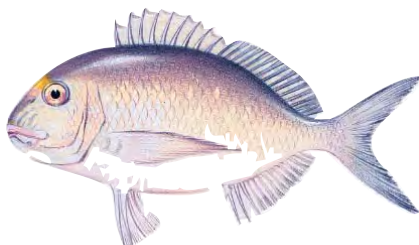
### *Ingredients*

2 gilthead seabream 1/2 kg each or one of 1 kg, 1 red pepper, 2 green peppers, 200 g of potatoes, 1 tomato, a bunch of spinach, pine nuts and raisins.

# Dorada a la Mallorquina

## ELABORACIÓN

Una vez limpia y escamada, poner la dorada sobre rodajas de patatas. Aparte, preparar una salsa a base de sofrito con las espinacas, el pimiento rojo y el tomate. Una vez hecha, verterla sobre la dorada y meterla al horno a 200 °C durante 20 minutos. Poco antes de sacar la dorada ponerle por encima unas pasas y piñones.



## Gilthead Seabream Majorca Style

### PREPARATION

Scale and wash the fish. Place on a layer of sliced potatoes. Aside, prepare a sauce with fried spinach, red pepper and tomato. Cover the gilthead seabream with the sauce and bake it at 200°C for 20 minutes. Before removing the fish, sprinkle with pine nuts and raisins.



## **DORADA A LA ESPALDA**

### *Ingredientes*

Una dorada de 400 g por persona, 4 dientes de ajo,  
1 guindilla, 1 cebolla, patatas, 1 cucharada de vinagre.

### **SEABREAM «ON ITS BACK»**

### *Ingredients*

Gilthead seabream weighing  
400 g per person, 4 cloves of  
garlic, 1 chilli, 1 onion, potatoes,  
1 spoonful of vinegar.



# Dorada a la Espalda

## ELABORACIÓN

Una vez limpias y escamadas, abrir las doradas y sacarles la espina. Prepararlas abiertas sobre la plancha y colocarlas sobre una fuente. En una sartén, dorar los ajos laminados y la guindilla en aceite muy caliente. Verter sobre las doradas junto con un chorrito de vinagre. Guarnecer con patatas hervidas.



## Gilthead seabream «on its back»

### PREPARATION

Scale, gut and wash the fish. Prepare the filleted gilthead seabreams on the grill and place on a dish. In a pan, fry the sliced garlic and the chilli in very hot oil. Pour this over the gilthead seabreams with a trickle of vinegar. Garnish with boiled potatoes.



## **LOMOS DE DORADA A LA PLANCHA**

### *Ingredientes*

Dos doradas de 1/2 kg, 1 limón, sal, patatas y pimientos.

## **GRILLED LOINS OF SEABREAM**

### *Ingredients*

2 seabream weighing 1/2 kg each,  
1 lemon, salt, potatoes and  
peppers.

# Lomos de Dorada a la plancha

## ELABORACIÓN

Una vez limpias y escamadas sacamos los lomos de las doradas y los sazonamos con sal y limón. Ponemos los lomos sobre la plancha durante 10 minutos. Servir con pimientos y patatas asadas, o bien con ensalada y mayonesa.



## Grilled Loins of Seabream

### PREPARATION

Scale and wash the fish. Remove the seabream loins and season with salt and lemon. Grill for 10 minutes and serve with peppers and roasted potatoes, or with salad and mayonnaise.



## LUBINA AL HORNO CON VERDURAS

### *Ingredientes*

1 kg de lubina, 1 manojo de hinojo, 4 tomates, caldo o agua, 2 dientes de ajo, 1 guindilla, perejil picado, aceite de oliva, sal, vinagre, 8 espárragos trigueros y 1 calabacín.

## BAKED SEABASS WITH VEGETABLES

### *Ingredients*

1 kg seabass, a bunch of fennel, 4 tomatoes, fish stock or water, 2 cloves of garlic, chilli, chopped parsley, olive oil, salt, vinegar, 8 wild asparagus, 1 courgette.

# Lubina al horno con verduras

## ELABORACIÓN

Salamos la lubina por dentro y por fuera y la ponemos en una placa de horno. Rellenamos su interior con un ramillete de hinojo. Colocamos los tomates enteros y limpios sobre la placa. Vertemos un chorro de aceite por encima de la lubina y de los tomates y metemos la placa en el horno caliente a 180 °C durante 30 minutos.

Mientras se hornea, debemos observar que el pescado no se seque. Si se secura, le agregamos caldo o agua.

Para servir, abrimos el pescado por la mitad y lo rociamos con un refrito a base de aceite, ajo, guindilla y perejil picados y, si se quiere, un chorrito de vinagre. Se acompaña con espárragos trigueros y unas tiras de calabacín.

# Baked Seabass with vegetables

## PREPARATION

Season the sea bass inside and out. Stuff with the fennel and place on an oven-proof tray with the clean, whole tomatoes. Drizzle the sea bass and tomatoes with olive oil. Place the baking tray in the oven preheated to 180° and cook 30 minutes.

Do not allow the fish to dry up while cooking. If this occurs, add the fish stock or water.

Serve opened in half and covered with a sauce made of oil, sliced garlic and chilli and chopped parsley. Add a trickle of vinegar if required. Garnish with wild asparagus and a few strips of courgette.



## **LUBINA A LA MARINERA**

### *Ingredientes*

2 lubinas de 800 g o cuatro de 400, 1 cebolla, 1 diente de ajo y perejil, 1 vaso de vino blanco, almejas, gambas y mejillones, 1 cucharada de harina, 1 l de caldo de pescado.

## **EUROPEAN SEABASS SAILOR STYLE**

### *Ingredients*

Two European seabasses weighing 800 g each one or four, weighing 400 g each one, 1 onion, 1 clove of garlic and parsley, 1 glass of white wine, clams, prawns and mussels, 1 spoonful of flour, 1 l of fish clear soup.

# Lubina a la Marinera

## ELABORACIÓN

Rehogar la cebolla con el ajo. Añadir las almejas y las gambas. Espolvorear con harina y continuar rehogando. Después agregar el vino, dejar reducir, añadir el caldo de pescado y poner el punto de sal. Pasar a una cazuela, añadir el pescado sazonado y terminar al horno. Presentar en un plato y acompañar con los mejillones.



# European Seabass Sailor Style

## PREPARATION

Fry the onion and garlic. Add the clams and prawns. Sprinkle with flour and carry on frying. Add the wine, let it reduce, add clear soup of fish and salt. Pour in a casserole, add the seasoned fish and finish in the oven. Serve in a dish with the mussels.



## LUBINA A LA VASCA

### *Ingredientes*

2 lubinas de 500 g o una de 1kg, aceite, 1 diente de ajo, 1 cebolla muy picada, mucho perejil, una cucharada de harina, 1 l de caldo de pescado, guisantes, espárragos blancos, 1 huevo duro.

## EUROPEAN SEABASS BASQUE COUNTRY STYLE

### *Ingredients*

Two European seabasses weighing 500 g each or one weighing 1 kg, oil, one garlic clove, a finely chopped onion, a lot of parsley, one spoonful of flour, 1 l of clear fish soup, peas, white asparagus, 1 hard-boiled egg.



# Lubina a la Vasca

## ELABORACIÓN

Refreír la cebolla y los ajos. Añadir la harina, ligar y agregar el caldo. Reducir hasta espesar. Incorporar los guisantes, los espárragos y el huevo duro picado y reservar. Marcar la lubina en la plancha y terminar la cocción en la salsa.



## European Seabass Basque Country Style

### PREPARATION

Fry the onion and garlic. Add flour and clear soup. Reduce until it get thicker. Add peas, asparagus and hard-boiled chopped egg and set aside. Grill softly the European seabass and finish to cook it with the sauce.



## LUBINA CON CHAMPIÑONES

### *Ingredientes*

- Dos lubinas de 1/2 kg o una de 1 kg, limón, sal, 1 kg de champiñones naturales, aceite de oliva, ajo, 1 guindilla.

## EUROPEAN SEABASS WITH MUSHROOMS

### *Ingredients*

Two European seabass weighing 1/2 kg each, or 1 weighing 1 kg, lemon, salt, 1 kg of mushrooms, olive oil, garlic, chilli.

# Lubina con champiñones

## ELABORACION

Una vez limpias y escamadas, sazonar las lubinas con sal y limón. Ponerlas sobre la plancha durante 15 minutos. Laminar los champiñones y refreírlos con el ajo y el perejil picados y la guindilla. Se puede añadir un poco de vino blanco. Salar al gusto y servir con la lubina.



# European Seabass with Mushrooms

## PREPARATION

Cut, scale and clean the seabass. Season with salt and lemon. Grill for 15 minutes. Laminare the mushrooms and fry with garlic and very chopped parsley and chilli. Add some white wine to suit your taste. Salt and serve with the European seabass.



## **CORVINA EN SALSA VERDE**

### *Ingredientes*

1 filete de corvina por persona, aceite, cebolla, ajo, perejil, sal, pimienta blanca, guisantes, puntas de espárragos, caldo de pescado.

## **MEAGRE WITH GREEN SAUCE**

### *Ingredients*

One meagre fillet per person, oil, onion, garlic, parsley, salt, white pepper, peas and asparagus, clear fish soup.

# Corvina en Salsa verde

## ELABORACION

Sofreír la cebolla y el ajo. Cuando estén transparentes, añadir los espárragos y los guisantes, la sal, la pimienta y el perejil. Después de unos minutos, pasar por la batidora. Calentar y aligerar con el caldo de pescado. Marcar los filetes un poco en la plancha y terminar la cocción en la salsa. Servir con huevo duro y mayonesa.



# Meagre with green sauce

## PREPARATION

Fry the onion and garlic. As soon as they get transparent, add asparagus and peas, salt, pepper and parsley. After some minutes, beat using a mixer. Heat and make lighter with the clear fish soup. Grill a little bit the fillets and finish to cook them with the sauce. Serve with hard-boiled egg and mayonnaise.



## LENGUADO CON SALSA AGRIDULCE

### *Ingredientes*

Un lenguado de 350 g por persona, mantequilla, cebolla picada muy fina, una cucharada de harina, zumo de frambuesa o naranja, salsa de soja, vinagre, sal y pimienta.

## COMMON SOLE WITH SWEET AND SOUR SAUCE

### *Ingredients*

One common sole 350 weighing per person, butter, finely chopped onion, one spoonful of flour, raspberry or orange juice, soya sauce, vinegar, salt and pepper.

# Lenguado con salsa Agridulce

## ELABORACIÓN

Sofreír la cebolla en la mantequilla. Añadir la harina, ligando la salsa, junto con el zumo. Reducir y agregar la salsa de soja y un chorrito de vinagre. Preparar los lenguados a la plancha y servir con la salsa.



# Common Sole with sweet and sour sauce

## PREPARATION

Fry lightly the onion on butter. Add the flour and juice, joining with the sauce. Reduce and add the soya sauce and a trickle of vinegar. Grill the common soles and serve with the sauce.



## **ALL I PEBRE DE ANGUILAS**

### *Ingredientes*

1 kg de anguilas, aceite y una cabeza de ajo, 150 g de piñones o almendras, pimentón, sal, guindilla, 1 l de agua, 1 rebanada de pan frito, perejil y patatas (opcional).

## **EUROPEAN EEL WITH GARLIC AND PEPPER**

### *Ingredients*

1 kg of European eels, oil and a head of garlic, 150 g of pine nuts or almonds, paprika, salt, chilli, 1 l of water, 1 slice of fried bread, parsley and potatoes (optional).



# All i Pebre de Anguilas

## ELABORACIÓN

Sofreír el pan y apartar. Rehogar los ajos sin pelar con un corte en medio. Agregar una cucharadita de pimentón removiéndolo y enseguida el agua, la sal y unos pedacitos de guindilla. Dejar hervir unos minutos y añadir las anguilas limpias sin cabeza, destripadas, lavadas y troceadas. Si se desea, agregar ahora las patatas y dejar cocer entre 15 y 20 minutos.

Preparar una salsa, majando cuatro ajos pelados y crudos, con un poco de sal, los piñones y el perejil bien cortado haciendo una pasta. Añadir la rebanada de pan frito y continuar machacando hasta conseguir una crema espesa. Aclarar la salsa con unas cucharadas de caldo o de agua. Verter por encima de la sartén y dejar cocer todo hasta que las anguilas estén en su punto. La salsa no debe quedar muy clara.

## European Eel with garlic and pepper

### PREPARATION

Fry the bread and set aside. Cut the garlic by the middle and fry it without peeling. Add a tea spoonful of paprika, the water, salt and some pieces of chilli. Let all boil some minutes and add the European eels, cleaned without head, gutted, washed and cut up into pieces. If you wish, add now the potatoes and cook between 15 and 20 minutes.

Prepare a sauce, chopping four peeled garlic, with salt, pine nuts and parsley well cut until you make a paste. Add the slice of fried bread and continue crushing until you make a thick cream. Lighten the sauce with some spoons of clear soup or water. Cover with sauce and cook. The sauce doesn't have to look very clear.



## **RODABALLO A LA CATALANA**

### *Ingredientes*

1,5 kg de rodaballo, 200 g de almendras,  
1/2 kg de guisantes, 2 tomates, 2 dientes de ajo,  
1/2 cucharada de azafrán, 1 cebolla,  
1 rebanada de pan.

## **TURBOT CATALONIA STYLE**

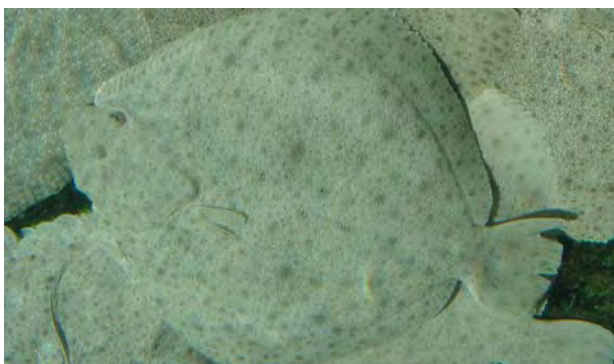
### *Ingredients*

1,5 kg of turbot, 200 g of  
almonds, 1/2 kg of peas,  
2 tomatoes, 2 cloves of  
garlic, 1/2 spoonful of  
saffron, 1 onion, 1 slice  
of bread.

# Rodaballo a la Catalana

## ELABORACION

Rehogamos la cebolla. Mientras, machacamos en el mortero los tomates duros, el azafrán, los ajos enteros fritos, las almendras fritas y el pan frito. Añadimos este majado a la cebolla y dejamos cocer. Aparte, escalfamos el rodaballo. Añadimos a la salsa un poco de caldo de cocer el pescado, dejamos hacer la salsa y la pasamos por la batidora. Ponemos a punto de sal. Pasamos la salsa a un plato y ponemos el rodaballo encima y guarnecemos con guisantes y almendras fritas.



## Turbot Catalonia Style

### PREPARATION

Toss the onion with oil. Meanwhile, crush in the mortar tomatoes, saffron, fried garlic, fried almonds, fried bread and finally add the onion and let all cook. Aside, poach the turbot. Pour a little of clear soup of cooked fish in the sauce, cook and beat in the mixer. Add the salt, pour the sauce in a dish and transfer the turbot on. Garnish with peas and fried almonds.



## **RODABALLO AL HORNO**

### *Ingredientes*

1,5 kg de rodaballo, 2 dl de aceite,  
1 dl de vinagre, 2 dientes de ajo,  
1 guindilla.

## **BAKED TURBOT**

### *Ingredients*

1,5 kg of turbot,  
2 dl oil, 1 dl of  
vinegar, 2 cloves  
of garlic, 1 chilli.

# Rodaballo al horno

## ELABORACION

Sazonamos el rodaballo, marcamos en la plancha y terminamos en el horno, rehogamos con aceite de oliva y un poco de vino blanco. Aparte, elaboramos la salsa: aceite de oliva, ajo laminado, guindilla, sal y vinagre. Presentamos el rodaballo con esta salsa.



## Baked Turbot

### PREPARATION

Season the turbot. Grill lightly and cook in the oven, toss lightly with olive oil and some white wine. Aside, make the sauce: olive oil, cut garlic, chilli, salt and vinegar. Serve the turbot with this sauce.



## **RODABALLO RÍAS BAIXAS**

### *Ingredientes*

1,5 kg de rodaballo, media cebolla,  
1 cabeza de ajos, 8 mejillones, 16 setas,  
100 g de almejas, 1 cucharada de harina,  
1 dl de Albariño, 1 l de fumet,  
granos de uva.

## **TURBOT RIAS BAIXAS STYLE**

### *Ingredients*

1,5 kg of turbot, half an onion,  
1 head of garlic, 8 mussels,  
16 mushrooms, 100 g of clams,  
1 spoonful of flour, 1 dl of Albariño  
wine, 1 of fumet, some grapes.

# Rodaballo Rías Baixas

## ELABORACION

Rehogamos el ajo y la cebolla. Una vez rehogados, añadimos la cucharadita de harina y el vino. Dejamos reducir, añadimos el fumet y la sal. Aparte, abrimos los mejillones y las almejas al vapor. Introducimos en el horno precalentado a 200 °C el rodaballo, las setas y la salsa caliente y dejamos cocer 30 minutos. Napamos con la salsa, acompañamos con los mejillones y las almejas y decoramos con unos granos de uva.



# Turbot Rias Baixas Style

## PREPARATION

Fry lightly the garlic and onion. Once fried, add a spoonful of flour and wine. Let all reduce, add the fumet and salt. Aside, open the steamed mussels and the clam. Preheat the oven to 200°C, place the turbot, the mushrooms and the heat sauce and cook 30 minutes. Cover with the sauce, add the mussels, the clams and serve with some grapes.

# ¿Sabías que...?

... la acuicultura es la cría de animales y plantas acuáticas, tanto marinos, como de agua dulce, con el objetivo de comercializarlos y contribuir a satisfacer las necesidades crecientes de alimento de la humanidad.

... la acuicultura representa alrededor de la cuarta parte de toda la producción pesquera de España.

... un rodaballo de crianza sólo tarda de 2 a 3 años en alcanzar su tamaño comercial, cuando en el medio natural necesita 5 años!

... una hembra de dorada puede poner hasta 2 millones de huevos por kilogramo de peso!





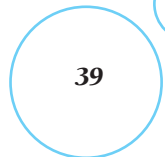
# Did you Know?

... aquaculture is the cultivation of aquatic life, both, with the goal to inland and marine, satisfy the increasing mankind food needs.

... account for almost a quarter of the whole fish production in Spain comes from aquaculture.

... a breded turbot takes only 2 to 3 years to reach its commercial size however, in its natural environment it takes 5 years!.

... a gilthead seabream female can produce until 2 million eggs per kilogramme of weight!



# Valor Nutricional

## Nutritional Value

ANGUILLA/ EEL	DORADA/ GILTHEAD SEABREAM	LENGUADO/ COMMON SOLE	LUBINA/ EUROPEAN SEABASS	RODABALLO/ TURBOT	IR (*)
NUTRIENTES					IR (*)
CONTENIDO/ CONTENT					IR (*)
ENERGIA/ENERGY (Kcal/100g)	77	78	84	97	2.300
AGUA/WATER (g/100g)	82	82,2	80,7	80,3	-
PROTEINAS/PROTEINS (g/100g)	17	16,5	18	16,1	41
LIPIDOS/LIPIDS (g/100g)	1	1,3	1,3	3,6	-
HIDRATOS DE CARBONO/CARBOHYDRATES (g/100g)	0	0	0	0	-
<b>VITAMINAS/ VITAMINS</b>					
B1 TIAMINA (mg)	0,06	0,1	0,11	0,06	0,9
B2 RIBOFLAVINA (mg)	0,08	0,12	0,16	0,14	1,4
B3 EQUIVALENTES DE NIACINA (mg)	5	5,5	6,7	5,5	15
B6 PIRODOXINA (mg)	0,28	0,43	0,2	0,15	1,6
FOLATO (µg)	13,4	11	3	10	400
B12 COBALAMINA (µg)	2,3	1	4	2	2
C ACIDO ASCÓRBICO (mg)	Tr	Tr	Tr	Tr	60
A EQUIVALENTES DE RETINOL (µg)	1000	Tr	Tr	14	800
RETINOL (µg)	1000	Tr	Tr	14	-
CAROTENOS PROVITAMINA A (µg)	Tr	Tr	-	-	-
D CALCIFEROL (µg)	1,5	Tr	Tr	Tr	5
E TOCOFEROL (mg)	15,8	1,1	0,5	0,4	12
<b>MINERALES/MINERALS</b>					
CALCIO/CALCIUM (mg)	30	30	20	22	800
HIERRO/IRON (mg)	0,9	0,7	1,1	1	18
YODO/IODINE (µg)	3	30	7	16	110
MAGNESIO/MAGNESIUM (mg)	19	25	26	20	330
ZINC/ZINC (mg)	1,8	0,5	0,8	0,5	15
SODIO/SODIUM (mg)	89	31	69	114	-
POTASIO/POTASIUM (mg)	270	446	340	290	3.500
FOSFORO/PHOSPHORUS (mg)	170	244	410	192	700
SELENIO/SELENIUM (µg)	30	45	36,5	36,5	55

(-) Dato no disponible.

IR. (ingesta recomendada). (\*) Datos calculados para grupo poblacional de mujeres españolas de 20-39 años y actividad física moderada.

Fuente: Moreiras et col., 2010. Tabla de Composición de Alimentos. Ed. Pirámide.

# **Direcciones útiles**

## **Useful addresses**

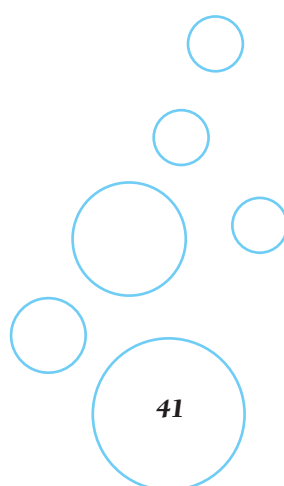
---

### **APROMAR**

(Asociación Empresarial de  
Producción de Cultivos Marinos, OPP-30)  
Carretera del Marquesado, Km., 3.34  
11130 Chiclana (CÁDIZ)  
Web: [www.apromar.es](http://www.apromar.es)  
E-mail: [info@apromar.es](mailto:info@apromar.es)  
Tel: 956 404 216  
Fax: 956 403 388

### **AROGA**

(Asociación Empresarial de Productores  
de Rodaballo, OPP-59)  
Punta de Couso, s/n  
15965 Aguiño-Riveira (LA CORUÑA)  
E-mail: [aroga@cetga.org](mailto:aroga@cetga.org)  
Tel: 981 841 600  
Fax: 981 841 516





UNION EUROPEA

Fondo Europeo  
de Pesca (FEP)

alimentación.es  
Saber más para comer mejor



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE