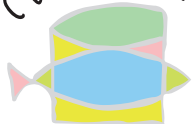


CONSERVAS
¡A que tienes ganas!
DE PESCADO
Sanas por naturaleza



UNION EUROPEA

Fondo Europeo
de Pesca (FEP)

alimentación.es
Saber más para comer mejor



Con este gesto
tus platos **ganan**
y tú también

Ganas tiempo,
ganas comodidad,
ganas salud,
ganas amigos,
ganas sabor.



¡A que tienes ganas!

Sanas por naturaleza



Descubre la cocina de hoy

Una sociedad moderna necesita de una cocina de hoy. Adaptada a nuestras necesidades y a un ritmo de vida que evoluciona. Con este recetario podrás crear los platos más exquisitos y saludables. Ricos en vitaminas y proteínas. Y además fáciles y cómodos de preparar. Saborea la cocina de hoy.

Discover today's cuisine

Modern-day society requires up-to-date cuisine. Adapted to our needs and the pace at which life evolves. With this recipe book, you will be able to cook up the most delicious and healthiest of meals. Rich in vitamins and proteins, as well as easy and convenient to prepare. Enjoy the taste of today's cooking.

índice | index

Arroz con mejillones 05	06 Rice with mussels
Calamares con salsa de almendras 07	08 Squid in almond sauce
Sardinas Rovico 09	10 Sardines Rovico
Espaguetis a la marinera 11	12 Spaghetti à la marinère
Huevos a la jardinera con anchoas 13	14 Eggs with anchovies
Jureles a la marinesca 15	16 Matelote mackerel
Tomates rellenos de bonito 17	18 Tomatoes stuffed with tunny
Quiche de atún 19	20 Tuna Quiche
Chipirones enteros con salsa de aceitunas 21	22 Whole small cuttlefish with olives
Valores nutricionales por 100g. de conserva 23	23 Nutritional fats per 100g. of preserve



Arroz con mejillones

Ingredientes:

2 latas de mejillones, 100 g. de arroz por persona, guisantes, cebolla, tomates, perejil, sal y pimienta.

En una cazuela sofreír bastante cebolla troceada menuda. Cuando haya tomado color, agregar el tomate, el perejil picado y los guisantes.

Sazonar con especias, pimienta y sal.

Añadir 100 g. de arroz por persona, rehogar un poco para que se dore y añadir 300 g. de agua por cada 100 g. de arroz, es decir, triple cantidad.

5 minutos antes de terminar la cocción agregar una lata de mejillones.



¡A que tienes ganas! Sanas por naturaleza

Rice with mussels

Ingredientes:

2 medium cans of mussel in its own juice,
100 g. of rice per head, peas, onion,
tomatoes, parsley, salt and pepper.

Lightly fry sufficient finely diced onion
in an earthen-ware bowl.
When starting to brown, add tomato,
diced parsley and peas.

Season with herbs, salt and pepper.

Add 100 g. of rice per head,
slightly brown, adding 300 g.
of water per 100 g. of rice, in other words,
1 of rice to 3 of water.



Calamares con salsa de almendras

Ingredientes:

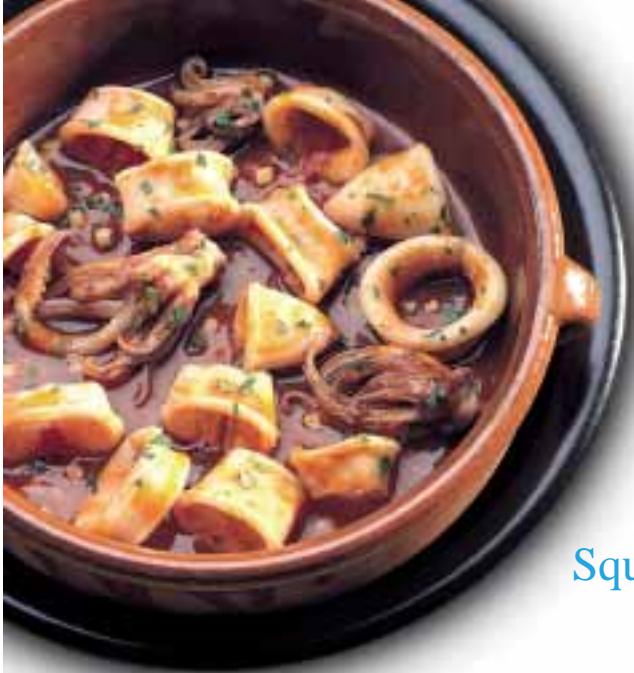
2 latas de trozos de calamares en aceite, 1 cebolla,
2 tomates, perejil, almendras, pan rallado.

En una cazuela con aceite, hacer un sofrito de cebolla, tomate y perejil.

Añadir luego unas cucharadas de agua, las almendras picadas y el pan rallado,
dejando hervir unos minutos.

Colocar los calamares en una fuente, verter la salsa caliente sobre ellos
y acompañar con triángulos de pan frito.





Squid in almond sauce

*Ingredients:
2 medium cans of squid in olive oil,
1 onion, 2 tomatoes,
parsley, almonds, breadcrumbs.*

Lightly fry onion, tomato and parsley in oil in an earthenware bowl.

Then add some spoonfuls of water, chopped almonds and breadcrumbs, leaving to boil for a few minutes.

Place squid in a serving dish, pour on hot sauce and accompany with triangles of fried bread.

Sardinas Rovico



Ingredientes: 2 latas grandes de sardinas en aceite, 4 patatas medianas cocidas, salsa de tomate, 1 huevo duro y pimientos verdes asados.

Se cortan las patatas en rodajas y se ponen en una fuente.

Poner las sardinas sobre ellas.

Cubrir con la salsa de tomate, salpicar con el huevo duro picado y el pimiento asado cortado en tiras.

Sardines Rovico



Ingredients: 2 large cans of sardine in olive oil, 4 medium sized boiled potatoes, tomato sauce, 1 hard-boiled egg and oven baked green peppers.

Cut potatoes into slices and place in a serving dish.

Cover with sardines.

Cover in tomato sauce, sprinkle diced hard-boiled egg and oven baked pepper cut into strips.

Espaguetis a la marinera



Ingredientes: 250 g. de espaguetis, 1 lata de atún, 1 lata de berberechos al natural [reservar el jugo], 1 lata de mejillones al natural o en escabeche, 1 dl. de aceite de oliva, 1 ó 2 cucharadas de harina, 250 cc. de caldo de pescado, 1 hoja de laurel, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, 1 pimiento rojo, 1 tomate pequeño, sal, pimienta blanca.

Picar la cebolla y el pimiento muy menudo y sofreír.

Añadir el ajo muy picadito y el tomate; cuando esté pochado, echamos la harina, removiéndola rápidamente durante unos 3 minutos, evitando que se tueste.

Echar poco a poco el caldo de pescado y el jugo de los berberechos (caliente) sin dejar de remover.

Salpimentar al gusto.

Agregamos el atún, los berberechos, los mejillones y la hoja de laurel, y dejamos cocer durante 5 minutos.

Mientras, se ponen a cocer los espaguetis.

Una vez cocidos “al dente” y escurridos se ponen en una fuente y se recubren con la salsa.

Servir con queso rallado y huevo picado.

Nota: Si la base de la salsa se quiere más fina se puede pasar por la batidora para conseguir la textura deseada.



Spaghetti à la marinière

Ingredients: 250 g. of spaghetti, 1 medium can of tuna in its own juice, 1 can of cockles in their own juice [keep the juice], 1 can of mussels in their own juice or in a marinade, 1 dl. of olive oil, 1 or 2 spoonfuls of flour, 250 cc. of fish stock, 1 bay leaf, 1/2 onion, 1 clove of garlic, 1 red pepper, 1 small tomato, salt, white pepper and finely diced parsley.

Dice the onion and pepper very finely and fry lightly.

Add well diced garlic and tomato; when mixed, vigorously stir in the flour for 3 min., avoiding browning.

Gradually pour in fish stock and (warm) cockle juice, stirring continuously.

Salt and pepper to taste.

Add tuna, cockles, mussels and bay leaf, then leave to cook for 5 minutes.

Prepare spaghetti “al dente”, drain, place on a serving dish and pour on sauce. Serve with grated cheese and diced egg.

N.B. If a finer sauce is preferred, use mixer for the required texture.

Huevos a la jardinera con anchoas

Ingredientes: 4 huevos duros, 2 latas de anchoas en aceite de oliva, 4 tomates pequeños, 2 pimientos rojos de lata, 2 zanahorias, 1 lechuga, 100 g. de aceitunas negras, 1 lata pequeña de alcachofas, 1 taza de mayonesa, 1 limón, 1/2 vaso de aceite de oliva virgen, sal.

Colocar en el centro de una fuente la lechuga picada muy fina y el pimiento rojo cortado en tiras. Alternar alrededor los tomates partidos a la mitad y las alcachofas con un poco de mayonesa por encima.

Poner sobre cada tomate medio huevo duro, ralladura de zanahoria y las aceitunas troceadas.

Por último, se distribuyen por la fuente los filetes de anchoas enrollados.

En el momento de servir aliñar con una mezcla hecha con aceite de oliva virgen, zumo de limón y sal.



Eggs with anchovies

Ingredients: (Serves 3 to 4) 4 hard-boiled eggs, 2 cans of anchovies in olive oil, 2 canned red peppers, 2 carrots, 4 tomatoes, 1 lettuce, 100 g. of black pitted olives, 1 small can of artichokes, 1 cup of mayonnaise, 1 lemon, 1/2 glass of virgin olive oil, salt.

Wash the lettuce, dice very finely and place in the centre of a round serving dish.

Cut not too ripe tomatoes in half, remove seeds and place face upward in the serving dish, forming a crown around the lettuce. Place half a hard-boiled egg in each tomato with the yolk visible.

Sprinkle with grated carrot and very finely sliced olives.

Cut peppers into slices and arrange in the centre, on the lettuce, making a star.

Place artichokes between the tomatoes, alternating pieces of tomato with artichoke. Spread mayonnaise on artichokes. Lastly, spread rolled anchovy fillets around the serving dish. When serving, dress all ingredients, with a mixture of virgin oil, lemon juice and salt.



Jureles a la marinesca



Ingredientes: 2 latas grandes de jureles en escabeche, 2 ó 3 dientes de ajo, tomate, perejil, 1 hoja de laurel, 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, 1 cucharada de harina, sal y tropezones de pan frito.

Poner al fuego 1/2 litro de agua con dos o tres dientes de ajo trinchados finamente, bastante tomate, perejil, una hoja de laurel, dos cucharadas de aceite, una cucharadita de harina y sal.

Dejar hervir una media hora. Añadir los jureles y retirar del fuego enseguida.

Servir en una fuente adornando con los tropezones de pan frito.

Matelote mackerel



Ingredients: 2 large cans of horse mackerel in pickled sauce, 2 or 3 cloves of garlic, tomato, parsley, 1 bay leaf, 2 soup spoonfuls of olive oil, 1 spoonful of flour, salt and small pieces of fried bread

Boil 1/2 litre of water with two or three cloves of finely cut garlic, a fair amount of tomato, parsley, bay leaf, two spoonfuls of oil, one teaspoonful of flour and salt.

Leave to boil for half an hour. Add horse mackerel and take off the heat immediately.

Serve on a dish adorning with small pieces of fried bread.

Tomates rellenos de bonito



Ingredientes: 1 lata grande de atún, 1 huevo, alcaparras, pimienta, aceitunas y salsa mayonesa.

Preparar el relleno con migas de atún, huevo duro picado, alcaparras y una pizca de pimienta.

Vaciar los tomates por la parte superior, rellenar con pasta y cubrirlos luego con mayonesa.

Adornar con una aceituna en el centro.

Tomatoes stuffed with tunny



Ingredients: 1 medium can of tuna in olive oil, 1 egg, 1 caper, pepper, olives and mayonnaise.

Make the stuffing with tuna crumbles, diced hard-boiled egg, capers and a dash of pepper.

Scoop out the top part of the tomatoes, fill with paste and cover with mayonnaise.

Adorn with an olive in the centre.



Quiche de atún

Ingredientes: 1 lata mediana de atún en aceite de oliva, 1 tomate, 1 cebolla, 200 ml. de leche evaporada, 3 huevos, aceite, sal y pimienta. Para la pasta: 150 g. de harina, 75 g. de mantequilla.

Colocar la harina sobre el mármol en forma de volcán y en el centro poner la mantequilla en tacos pequeños, un poco de sal y 2 ó 3 cucharadas de agua. Trabajarlo ligeramente hasta obtener una pasta ligada; dejarla reposar 30 min.

Estirarla con un rodillo y forrar un molde de tarta. Pinchar el fondo con un tenedor y cocerla en el horno durante 8 min.

Cortar la cebolla y freirla en aceite a fuego suave hasta que comience a estar tierna, añadir el tomate cortado en rodajas y rehogar; escurrirlo y mezclar con el atún desmenuzado. Ponerlo en la tarta. Batir los huevos, añadir la leche evaporada y sazonarlo con sal y pimienta. Verterlo en la tarta y cocerla al horno medio durante 45 min. aproximadamente.



Tuna Quiche

*Ingredients:
1 medium sized can of tuna in olive oil,
1 tomato, 1 onion, 200 ml. of evaporated milk, 3 eggs,
oil, salt and pepper. To make the pasta: 150 g. of flour, 75 g. of butter.*

Place the flour on the marble top in the shape of a volcano, in the centre insert small lumps of butter, a little salt and 2 or 3 spoonfuls of water. Beat lightly to obtain a well bound pasta; leave to rest for 30 min.

Roll out and line a cake mould. Prick the base with a fork and cook in oven for 8 min.

Cut the onion and fry in oil over mild heat until it starts to go tender, add the tomato cut into slices and fry lightly; drain and mix in crumbled tuna. Place on the cake. Beat the eggs, add evaporated milk and season with salt and pepper. Pour onto the cake and cook in medium oven for about 45 min.

Chipirones enteros con salsa de aceitunas

Ingredientes: 2 latas de chipirones, 1 cebolla, 1 diente de ajo, perejil, 300 g. de tomates maduros, 50 g. de aceitunas, hierbas aromáticas y sal.

Freír en la sartén la cebolla, el ajo y el perejil y añadir los tomates pelados y cortados, las hierbas aromáticas y la sal. Cuando el tomate esté en su punto, pasar la salsa por un colador, agregarle las aceitunas cortadas por la mitad y verterlo todo sobre los chipirones enteros.

Servir en una cazuela de barro con triángulos de pan frito.



Whole small cuttlefish with olives

Ingredients: 2 medium cans of small stuffed cuttlefish, 1 onion, 300 g. of ripe tomatoes, 1 clove of garlic, parsley, 50 g. of olives, aromatic herbs and salt.

Fry onion, garlic and parsley in the frying pan. Skin and cut tomatoes and add with aromatic herbs and salt.

When the tomato is ready, sieve the sauce, add olives cut in halves and pour on whole cuttlefish.

Serve in an earthenware bowl with triangles of fried bread.



Valores nutricionales por 100 g. de conserva Nutritional fats per 100 g. of preserve

PRODUCTO / PRODUCT	CALORÍAS CALORIES	GRASAS FAT	HIDRATOS C. T. CARBOHYDRATES
Anchoas [en aceite] / Anchovies [in oil]	135 kcal.	6,1 g.	0,6 g.
Atún [en aceite] / Tuna [in oil]	286 kcal.	20,1 g.	0 g.
Berberechos [al natural] / Cockles [in own juice]	74 kcal.	0,5 g.	7,7 g.
Bonito [en aceite] / Bonito [in oil]	285 kcal.	21,0 g.	0 g.
Caballa [en aceite] / Mackerel [in oil]	283 kcal.	14,3 g.	0 g.
Calamares [en aceite] / Squid [in oil]	184 kcal.	9,4 g.	1,4 g.
Chipirones [al natural] / Small cuttlefish [in own juice]	88 kcal.	2,0 g.	0,5 g.
Jureles [en aceite] / Horse mackerel [in oil]	285 kcal.	21,0 g.	0 g.
Mejillones [en escabeche] / Mussels [in pickled sauce]	207 kcal.	14,1 g.	4,7 g.
Pulpo [en aceite de oliva] / Octopus [in olive oil]	174 kcal.	5,8 g.	6,0 g.
Sardina [en aceite] / Sardine [in oil]	210 kcal.	13,0 g.	0 g.