



MINISTERIO DE LA PRODUCCIÓN
Programa Nacional "A Comer Pescado"
Calle Antequera 671, San Isidro, Lima
Teléfono: (01) 614-8333

www.acomerpescado.gob.pe



PRODUCE
Ministerio de la Producción



PROGRAMA NACIONAL
"A COMER PESCADO"



PESCA RECETAS

para semana santa

TARTAR DE PESCADO

(1 ración)

Ingredientes:

- 1 filete de pescado bonito (80 g)
- 1 palta madura
- 1 cda. de cebolla blanca
- 1 cdta. de ají limo
- Apio picado
- Cebolla china picada
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- Germinados
- 2 tostadas
- Limón al gusto

Preparación:

1. En un bowl colocamos el pescado picado en cubos de 5 cm, sazonamos con sal, ají limo, apio, pimienta, gotas de limón y la cebolla.
2. Cortamos la palta en dos, la primera mitad se picará en cubos de 5 cm, la otra mitad la aplastaremos en un recipiente.
3. Añadimos la palta aplastada con el pescado previamente sazonado y colocamos gotas de aceite de oliva, luego mezclar para generar una pequeña emulsión y obtener textura cremosa.
4. En un molde circular ponemos de base la palta picada y encima nuestro delicioso tartar.
5. Finalmente decoramos con la cebolla china finamente picada y el germinado. Esto nos ofrecerá un grato aroma.
6. Se puede acompañar el tartar con tostadas o galletas.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

(1 RACIÓN)

ENERGÍA
(kcal)

452.5

PROTEÍNAS
(g)

16.5

GRASA
(g)

35.1

CHO
(g)

13.3

HIERRO
(mg)

1.1

ENSALADA MEDITERRÁNEA DE CONSERVA (1 ración)

Ingredientes:

- 3 cdas. de conserva de pescado
- 3 hojas de lechuga
- 4 uds. de aceitunas verdes
- 4 uds. de uvas verdes
- 5 uds. de tomates cherry
- 2 cdas. de cebolla blanca cortada en pluma
- 5 uds. de aguaymanto
- 1 cda. de quinua blanca
- 2 cdas. de arúgula
- 2 limones
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Preparación:

1. Sancochamos la quinua, la dejamos secar y luego la tostamos en una sartén por 10 min a fuego medio. Reservar.
2. En un bowl colocamos la lechuga previamente lavada, la arúgula y mezclamos; en otro bowl preparamos la vinagreta con el jugo de los limones, aceite de oliva y sal.
3. Servimos la mezcla de la lechuga y la arúgula como base, agregamos encima los tomates cherrys, la cebolla blanca cortada en pluma, los aguaymantos o fruta de elección picado en cuatro, las uvas verdes y la conserva de pescado.
4. Aliñamos con la vinagreta, y para finalizar colocamos la quinua que estará crocante.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 RACIÓN)

ENERGÍA (kcal)
236.4

PROTEÍNAS (g)
13.4

GRASA (g)
14.0

CHO (g)
17.1

HIERRO (mg)
2.3

TIRADITO EN SALSA DE AGUAYMANTO (1 ración)

Ingredientes:

- 1 filete de pescado bonito
- 100 g de aguaymanto
- 2 cdas. de pasta de ají amarillo
- Zumo de 2 limones
- 1 camote sancochado
- 1 palta
- 2 cdas. de cancha chulpi
- 1 ramita de culantro
- 1 ud. de ají limo
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Preparación:

1. Cortamos el pescado en láminas, lo colocamos en un bowl y sazonamos con sal, pimienta, limón y ají limo a gusto.
2. Separamos en dos partes el aguaymanto, la primera parte se licúa sin agua y se cuela para obtener un zumo de la fruta; la segunda parte la picamos en 4 para el emplatado.
3. En un recipiente agregamos el zumo de limón, el zumo de aguaymanto y la pasta de ají amarillo, balanceamos sabores y agregamos sal a gusto.
4. Emplatamos colocando las láminas de pescado y luego la salsa de aguaymantos, hay que tener cuidado de no cubrir el pescado.
5. Colocar de forma aleatoria la palta picada en cubos, la cancha chulpi y el camote cortado en cubos.
6. Decoramos con culantro y ají limo cortado en rodajas.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 RACIÓN)

ENERGÍA (kcal)

448.0

PROTEÍNAS (g)

30.8

GRASA (g)

19.3

CHO (g)

41.1

HIERRO (mg)

4.7

ESTOFADO DE PESCADO (1 ración)

Ingredientes:

- 1 filete de pescado
- 2 cdas. de cebolla picada en cubos
- 1 cdta. de ajo en pasta
- 1 tomate
- 1 cda. de ají panca en pasta
- 1 cda. de choclo
- 1 cda. de arveja verde
- 2 cdas. de zanahoria picada en cubos
- 4 uds. de papa cóctel
- 100 g de arroz
- 1 ramita de perejil
- 1 cda. de ají amarillo en pasta
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- Zumo de 1 limón
- 2 hojas de hongos y laurel
- 1 cda. de aceite vegetal

Preparación:

1. En una sartén colocamos una cucharada de aceite, sellaremos el pescado previamente sazonado con sal y limón al gusto, por ambos lados.
2. Sancochar las papas cóctel en agua hirviendo con un poco de sal.
3. Granaremos el arroz con ajo picado.
4. En la misma sartén preparamos el aderezo con la cebolla picada, el ajo, ají amarillo, ají panca, hongos y laurel.
5. Cuando tengamos listo el aderezo agregamos agua o fondo de pescado, colocamos las arvejas peladas, la zanahoria picada en cubos pequeños y el choclo desgranado, agregamos perejil picado para dar aroma; sazonamos con sal y pimienta al gusto.
6. Una vez listo el estofado incorporamos el filete de pescado, tapamos y cocinamos por 5 minutos más.
7. Servimos acompañado de arroz graneado y papas cóctel sancochadas y cortadas por la mitad.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 RACIÓN)

ENERGÍA (kcal)

446.4

PROTEÍNAS (g)

36.2

GRASA (g)

7.5

CHO (g)

61.7

HIERRO (mg)

3.6

BONITO CON SABORES DE LOMO SALTADO (4 raciones)

Ingredientes:

- 800 g de filete de bonito
- 4 uds. de tomates cherry
- 1 ají amarillo
- 4 uds. de dientes de ajo
- 200 g de choclos bebés
- 2 puñados de espinaca
- 1 cebolla cortada en pluma
- 1 cda. de culantro picado
- 3 cdas. de aceite de oliva
- Ajos crocantes al gusto
- 8 cdas. de jugo de carne
- 2 cdas. de vinagre
- 2 cdas. de sillao
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Echar un poco de sal al filete de bonito, luego dorarlo en una sartén o en una plancha bien caliente, con un poco de aceite de oliva. Cocinarlo o sellarlo por todos los lados y dejar el centro crudo.
2. En una sartén caliente, con un poco de aceite de oliva, echar el ají amarillo en cubos, los choclos bebés crudos y las cebollas en cubos. Saltear.
3. Agregar la espinaca, un poco de sal, agregar los tomates cherry. Saltear.
4. Cortar el bonito dorado en trozos delgados y colocar en un plato. Colocar las verduras salteadas como acompañamiento.
5. Decorar con culantro y al final agregar el jugo de carne sobre el bonito y las verduras. Encima puede agregar ajos crocantes, sal gruesa y algunos brotes de vegetales.



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL (1 RACIÓN)

ENERGÍA (kcal)

440.3

PROTEÍNAS (g)

50.8

GRASA (g)

14.3

CHO (g)

28.1

HIERRO (mg)

4.2