



Recetario

Del productor... a su mesa.

¿Cómo preparamos el bagre negro?



El bagre negro es un pez sin escamas y
con pocas espinas.

Su carne, de alto valor proteico, es blanca
y de consistencia firme.

Consejos: Con una cuchilla o tijera bien afilada corte las aletas del costado y la de arriba. Eviscere y limpie el pescado. Córtelo la cabeza. Tanto si lo desea cocinar como freir no le quite la piel. Si desea hacer “filets” córtelo a lo largo por encima y por debajo de la espina vertebral y obtendrá dos buenos filets. Cocinando la cabeza y el espinazo se obtiene un caldo sabroso.



VALOR NUTRITIVO DE LA CARPA

(100 gramos)

Porción comestible: 51%

Calorías: 227

Proteínas: 16 g

Grasa: 17.6 g



BAGRE A LA CACEROLA

(rinde 3 porciones)

Ingredientes:

1 kg de bagre cortado en trozos

1 cebolla picada fina

1/2 morrón rojo cortado en juliana

3 cucharadas de aceite

3 tomates medianos o 250 gr de salsa de tomate

1 diente de ajo

Sal y pimienta

Preparación:

Poner en una cacerola el aceite y rehogar la cebolla junto con el morrón y ajo picado.

Agregar el pescado en trozos y dejar cocinar por 5 minutos. Incorporar el tomate,

la sal y la pimienta. Cocinar a fuego lento sin revolver durante 10 minutos.

Acompañar con arroz blanco y decorar con perejil picado.





BAGRE FRITO

(rinde 4 porciones)

Ingredientes:

1 kg de bagre cortado en trozos

Harina

El jugo de 2 limones

Sal, aceite, pimienta y ajo

Preparación:

Coloque el jugo de los limones con la sal y el ajo. Sumerja los trozos de bagre y deje reposar por 15 minutos. Escorra los trozos y enharínelos. Fríalos en aceite durante 5 minutos. Acompañe con puré de papas o ensaladas a gusto.



FILET DE BAGRE CON SALSA DE ESPINACAS

(rinde 4 porciones)

Ingredientes:

8 filetes de bagre

2 atados de espinaca

1 cucharada de manteca

2 cucharadas de harina

2 tazas de leche

1 cebolla chica picada

50 gr de queso rallado

Pimienta y sal a gusto

Preparación:

Lave, limpie y cocine las espinacas en un poco de agua con sal. Una vez cocidas, escúrralas bien y luego de frías, exprímalas y píquelas. En una sartén grande derrita manteca. Rehogue la cebolla y agregue una a una las cucharadas de harina (mueva continuamente para que no se formen grumos). Cuando logre una pasta uniforme vierta poco a poco la leche hasta formar una salsa espesa. (sigue en la otra página)





Sazone con sal y pimienta. Añada las espinacas a esta salsa, mezcle todo y deje cocinar 5 minutos a fuego suave. Ponga es una asadera un poco de aceite y coloque los filetes con un poco de sal, distribuya sobre ellos la salsa, espolvoree con queso rallado y cocine en horno moderado hasta que gratine.



BAGRE AL HORNO

(rinde 4 porciones)

Ingredientes:

2 kg de pescado (entero)

4 cucharadas de aceite

Jugo de limón

Harina

Pan rallado

Laurel, sal y pimienta

Preparación:

Pasar el pescado (sin cabeza y abierto hasta la cola una vez limpio) por harina y sumergirlo en una mezcla de jugo de limón, sal, pimienta y laurel durante 2 horas. Sacarlo de la marinada, escurrirlo, y pasarlo por el pan rallado. Rociarlo inicialmente con la misma marinada y dejarlo cocinar en el horno hasta dorarlo. Acompañar con papas naturales y perejil.





RISSOTO A LA PESCADORA

(rinde 4 porciones)

Ingredientes:

500 gr de bagre
200 gr de arroz
100 gr de manteca
50 gr de queso de rallar
1 cucharada de cebolla picada
Un poco de perejil
1 vaso de vino blanco

Preparación:

Dejar el pescado en una mezcla de: ajo, cebolla, perejil, medio vaso de vino y sal. Hervirlo en una cacerola con muy poca agua durante 10 minutos, cuidando de que no se deshaga. Colarlo y guardar el caldo. En cacerola aparte dreir la cebolla con 50 gr de manteca. Antes que la cebolla tome color agregarle el arroz, dejar un ratito y agregar el vino restante. Dejar evaporar y cocinar a fuego lento, agregando el caldo en que se hirvió el pescado. A mitad de la cocción agregar el pescado cocido. Dejar sólo de 5 a 8 minutos. Al terminar de cocinar agregar la manteca restante, el queso rallado y un poco de perejil picado fino. Servir enseguida.





FILET DE BAGRE CALABRESA

(rinde 4 porciones)

Ingredientes:

1 kg de filetes de bagre

Jugo de limón

Sal, pimienta, romero, ajo y perejil

300 gr de queso muzzarella en fetas

Orégano

Preparación:

Disponer los filetes (en una capa) en recipiente para micro ondas. Rociar con jugo de limón y condimentar por ambos lados. Cocinar durante 3 minutos (potencia media).

Retirar y cubrir con las fetas de muzzarella y espolvorear con orégano. Cocinar durante 2 minutos más a la misma potencia.

Acompañar con verduras naturales salteadas en manteca.

