

# feria del mar

VIGO 1945



Suisos

típicos regionales de pescado

EDITADO POR EL SINDICATO PROVINCIAL DE PESCA DE PONTEVEDRA

VIGO

IMP. TETILLA-VIGO

PB C25-16

CB 11029881

Títu 600899

# GUISOS TÍPICOS REGIONALES DE PESCADO

Editado por el Sindicato Provincial  
de Pesca de Pontevedra

— V I G O —

## G A L I C I A

### Merluza a la marinera

Móndese y córtense patatas en tres o cuatro trozos cada una. Cuézanse en agua y sal y, cuando estén cocidas agrégueseles la merluza dividida en trozos de tres centímetros de grueso. A los ocho minutos de cocción, escúrrase el agua.

En una sartén, y en aceite sin rancio, frianse cuatro cucharadas de cebolla, dos dientes de ajo y una cucharada de pimentón. Así que la cebolla esté blanda, agréguese al guiso dos cucharadas de buen vinagre y dos o tres cacillos del agua en que coció la merluza, y mézclese esta salsa con el pescado y las patatas, sirviéndolo en el mismo momento en que rompa el hervor.

### Caldeirada

Este es el guiso que preparan los marineros gallegos cuando salen a la pesca en alta mar. Como realmente resulta bien, es preparado por ellos, pues además de no tener un punto especial, difícil de dar en las cocinas domésticas, suelen emplear en su preparación toda clase de pescados, y esta mezcla da al guisado un sabor clásico, sumamente agradable.

Nosotros lo describiremos empleando la merluza, pero advirtiéndolo que es mejor mezclar varios pescados a la vez.

Se cuecen patatas divididas en dos pedazos, y, pudiendo ser, en agua del mar. Cuando ya están blandas se les añade la merluza dividida en trozos, y así que el pescado se halla cocido se escurre casi todo el agua.

En un recipiente se ponen ajos mondados, aceite, pimentón y unas gotitas de vinagre, y se agrega esta mezcla a la merluza, sirviéndola inmediatamente.

### Sardinas escanchadas

Se limpian las sardinas lo mismo que para freirlas, y una vez bien

lavadas se les da un corte a lo largo del vientre, abriéndolas y extrayéndoles la espina.

Cada sardina así preparada debe parecer un abanico.

Se salan convenientemente con sal fina y se rebozan en huevo batido y ralladuras de pan, friéndolas en buen aceite. A medida que van saliendo doradas se colocan superpuestas en la fuente y después se sirven con ensalada de lechuga.

### Sardinas guisadas

Limpias las sardinas como hemos indicado ya en diferentes recetas, se colocan en una cazuela por capas, alternando cada una de éstas con otra de cebolla y perejil picado. Cuando el recipiente está lleno se les pone a las sardinas la sal necesaria, espolvoreándolas con pimentón y rociándolas de aceite y agua. Se colocan a la lumbre, procurando que hiervan a fuego lento para que el guiso no se pegue al fondo de la vasija, y al transcurrir media hora se retiran y se sirven en la misma cazuela.

### Sardinas en empanada

Una de las formas en que están mejor las sardinas.

En un cuartillo de aceite se fríen doce cebollas reducidas a picadillo, poniéndoles además cuatro pimientos morrones, seis tomates partidos en pedazos, sal, azafrán y un punto de pimentón.

Se prepara masa de empanadas, que se grama luego con el aceite que sobra del guiso, colándolo y reservando la parte sólida. Se extiende una capa gruesa de masa en una bandeja o recipiente redondo, y sobre esta capa se colocan las sardinas formando corona y poniendo en el centro de las mismas la parte reservada del guiso. Se cubre con otra capa de masa, se rebordea y se le hace un agujero en el medio, adornando la tapa con tiras de masa, delgadas y cilíndricas.

Una vez preparada la empanada se mete en el horno, en donde debe permanecer hasta que la superficie tome un color dorado.

Si ha sobrado algún aceite se introduce en la empanada por el agujero, cuando esté a media cocción.

Es conveniente colocar en el fondo del recipiente en donde se forme la empanada un papel blanco, y de no ser esto, espolvorearlo abundantemente de harina para que no se pegue.

Si se le quiere dar aspecto mas agradable conviene pintarla cuando está a medio cocer, con una disolución de yema de huevo y agua a partes iguales.

### Merluza a la vinagreta

La merluza a la vinagreta es sencillamente la merluza cocida con un picadillo muy fino de cebolla cruda, sazonada con aceite, vinagre, sal y pimienta blanca.

### Merluza asada

Limpia la merluza se coloca en un asador. Se sala, se rocía con zumo de limón y se cubre con una mezcla de aceite sin rancio y pan rallado. Se mete en el horno, bañándola constantemente con el aceite que cuece en el fondo de la vasija para que se vaya tostando por igual. Cuando está dorada y va a llevarse a la mesa se rocía de nuevo con jugo de limón.

### Merluza en abanico

Se abre por abajo una cola de merluza. Se le extrae la espina, se sala, se le pone un punto de pimienta, se rocía con limón y se envuelve en huevo batido y ralladuras de pan.

Se fríe en aceite muy caliente, se deja enfriar cuando está dorada, y unos momentos antes de ir a la mesa se adorna con lechuga aderezada y tiras de pimientos morrones encarnados.

### Merluza en pastel

Cocida la merluza por cualquiera de los procedimientos indicados, se deshace muy menuda y se le mezcla un batido de huevos, sazonando con sal, pimienta y clavo de especia, y una vez bien incorporado a la merluza se añaden algunas pasas desprovistas de semillas.

Se unta de manteca de vaca un molde liso, y dentro de él se pone la mezcla, haciéndola cocer al baño maría y metiéndola en el horno a media cocción.

Cuando está en punto el pastel, lo cual se sabe introduciendo en él una aguja de calcetar y observando si sale seca, se vacía el molde, cubriendo la superficie del bollo que resulta con ralladuras de pan, tostadas.

### Pescadillas con perejil

Se cuecen las pescadillas poniéndolas en agua fría, haciéndolas hervir y retirándolas al romper el hervor a borbotones.

Se colocan en la fuente en donde han de servirse, bañándolas con una mezcla de aceite, vinagre, agua de la cocción y perejil picado muy menudo.

### Rodaballo al «gratin»

Perfectamente limpio el rodaballo, se sazona y deja hervir en caldo corto hasta que esté a punto. Una vez cocido se saca de la vasija, se escurre extrayéndole las espinas con cuidado para que no se deshaga, y se coloca en una fuente que resista el fuego. Rociado con aceite crudo,

espolvoreado con ralladuras de queso y pan y cubierto con una ligerísima capa de perejil y ajos picados, se mete en el horno hasta que se dora, rociándolo a la salida con zumo de limón.

### **Sardinias fritas**

Para preparar las sardinias en fritura es necesario extraerles la cabeza, la tripa y las escamas, lavarlas, ponerles sal molida y rebozarlas en harina de trigo.

Una vez preparadas así, se van colocando simétricamente en una sartén, en la que debe haber aceite muy caliente, procurando que la parte de la cabeza de la una coincida con la cola de la otra. Cuando están doradas por un lado se les da la vuelta con un tiesto o un plato, lo mismo que si fuera una tortilla, escurriéndoles el aceite y volviéndoselo a añadir cuando están volteadas en la sartén, para que sigan friéndose y dorándose por el otro lado.

Muchas personas comen con uvas negras las sardinias así preparadas, y aunque parezca extraño, es de advertir que no resulta mal del todo la combinación.

### **Sardinias en escabeche**

Se fríen las sardinias como hemos indicado ya, usando para esta fritura gran cantidad de aceite.

Una vez frita se van colocando en recipiente de barro, cristal o madera, preferible lo primero, poniendo entre capa y capa de sardinias una de hojas de laurel.

Por cada cuartillo de aceite sobrante se pondrá medio de vinagre fuerte, una botella de vino blanco, tres dientes de ajo y tres buenas cucharadas de pimentón.

Se pone al fuego esta mezcla, y a los tres o cuatro minutos de hervor se retira, dejándola enfriar.

Cuando todo está frío se une el escabeche a las sardinias, procurando que éstas queden completamente cubiertas por aquel.

El escabeche de sardinias así preparado es de mucha duración.

### **Sardinias rellenas de carne**

Prepárese un picadillo fino con carne, jamón, tocino, perejil, ajo y cebolla. Se fríe ligeramente en la sartén. Se abren las sardinias, extrayéndoles la espina y poniéndoles a cada una un poco picadillo, envolviéndolas después en forma de manguito. Se rebozan en huevo y ralladuras de pan y se fríen en buen aceite.

Aparte se prepara un refrito con el aceite sobrante, cebolla muy picada, ajo y perejil en la misma forma, y pimientos con tomates muy menudos. Se sazona esto con sal y pimienta, y cuando está bien cocido se

añade a las sardinas previamente colocadas en una tartera. Al hervir tres minutos se sirven.

Estas sardinas pueden también servirse simplemente fritas, o con un guiso compuesto de guisantes y patatas nuevas.

## PESCADOS DE MAR

### EN CONSERVA

#### Atún en salpicón

Se desmenuza el atún en conserva que se desee preparar.

Se le mezcla cebolla picada, perejil muy fino y huevo cocido, también picado y fino, sazonando la mezcla con pimienta y sal y aderezándola con aceite, vinagre y alguna agua, si éste fuese muy fuerte. Se adorna con aceitunas y se sirve.

#### Atún con pimientos y tomates

En una sartén se pone aceite, y cuando está bien requemado y sin ningún rancio se le adiciona pimientos y tomates, haciéndolos cocer a fuego lento. Se sazona el guiso con sal, pimienta y pimentón, y así que todo se haya cocido se le une el atún en escabeche, dividido en trozos cuadrados, dejándolo cocer diez minutos antes de servirlo.

#### Bonito en mayonesa

Se toma el bonito en conserva que se quiera preparar, se lava y se deja en agua un par de horas. Se hace hervir agua con sal y dos cebollas. Cuando hierve a borbotones se introduce el bonito, quitándolo a los dos minutos y colocándolo en la fuente en que ha de servirse. Se cubre de salsa mayonesa.

#### Receta general para los pescados en conserva

Todos los pescados de lata que se presentan en conserva, y muy especialmente los tres que acabamos de reseñar, conviene separarlos del aceite que traen en las latas y sazonarlos con aceite nuevo y unas gotas de vinagre para quitarles ese sabor que toman de la lata, que los hace a nuestro juicio desagradables. Exceptúanse de esta regla las sardinas.

(De Picadillo)

---

# VASCONGADAS

## Merluza a la marinera

Se pone en una cacerola de barro tres jícara de aceite para un kilo de cogote de merluza. Se pica muy finamente cebolla y se pone con el aceite para que se haga lentamente; se le añade un par de dientes de ajo muy picados y cuando la cebolla esté consumida, pero no dorada, se tiene bien limpia y preparada la merluza, partida, y un pedazo de cabeza de merluza, sazónandola con sal, se rehoga y se le añade perejil picado y una jícara de caldo. Se cubre con una tapadera y que se vaya haciendo al vapor, teniendo cuidado de darle la vuelta con un tenedor y no removerlo, sino mover la cacerola, advirtiéndole que la merluza estará hecha a los quince minutos; mover bien la cacerola antes de servir y servirlo en la misma cacerola. En tiempo de guisante fresco se le pueden añadir, patatitas que se cuecen en el caldo que hay que echar a la merluza, y al tiempo de echar el caldo se le echa el caldo de las verduras y la verdura.

## Merluza en su jugo al horno

Se prepara una cola bien limpia sazónada con su sal, se le hace una abertura en el lomo y se le introducen pedazos de limón. Se prepara una tartera de horno untada de mantequilla al fondo, se pone una capa de patatas cortadas en redondo y sazónadas con sal; sobre esa capa de patatas se pone la cola de merluza. Se prepara de antemano aceite frito con un par de dientes de ajo y se le echa a la cola de la merluza, bien caliente; se ralla un poco de cáscara de pan, se espolvorea con ello por encima y se pone en un buen horno. Antes de meterlo en el horno se le pone por encima un papel de hilo. Cuando se vea que en la parte gruesa de la merluza el hueso está separado de la carne, ya está hecho, y hay que tener cuidado de que no se seque. Para que se desprenda la patata y haga jugo se hecha caldo, y si fuera vigilia, caldo de pescado. Se saca la merluza a una fuente y las patatas se colocan alrededor. El jugo se remueve bien y se le echa por encima. Se puede servir con mayonesa o vinagreta.

## Bacalao con patatas y guisantes

Se parte el bacalao y se pone a remojo el día de la víspera, es decir: unas doce horas. Se escama y se pone en una cacerola con agua fría, con el pellejo hacia arriba y bien cubierto de agua. Con tiempo anticipado se pone separado del fuego, y cuando se vea que sale una espumilla se retira del fuego, se deshuesa y se deja en la misma agua hasta que se

halla hecho la preparación. (Esto hay que hacer siempre con el bacalao para cualquier guisado que sea).

Preparación: En una cacerola se pone aceite (como una taza); se pica cebolla muy fina y un par de dientes de ajo, también picados. Cuando la cebolla esté hecha se le echan patatas en ronchas, guisantes y perejil picado que se rehoga bien y se le añade el caldo de bacalao hasta cubrir las patatas, y se deja hervir despacio moviéndolo a menudo con la misma cacerola, y cuando se vea que la salsa va engordando y las patatas estén medio hechas, se pone el bacalao con la piel hacia arriba, se le echa un poco de aceite frito con un par de dientes de ajo y se mueve bien la cacerola. Se cubre y se deja a que se haga todo lentamente en un rincón hasta el momento de servir.

### **Bacalao al pill-pill**

En una cacerola de barro se ponen tres jicaras de aceite con tres dientes de ajo; otras tres jicaras se ponen en una sartén con otros tres dientes de ajo. Se deja que se frían y cuando estén fritos se sacan los ajos y se ponen las tajadas del bacalao con la piel hacia arriba y se le echa una taza de caldo o de agua de bacalao. Se bate la cacerola con muy poco fuego, teniendo cuidado de moverla sin parar hasta que engorde la salsa y que no se agarre, advirtiéndole que el aceite que está frito en la sartén hay que ir añadiéndolo poco a poco y que la salsa ha de ser gruesa como una mayonesa y bien unido el aceite. El cocimiento de la salsa dura unos quince minutos y estas cantidades son para un kilo de bacalao.

### **Bacalao a la vizcaina**

Como siempre, de víspera se pone el bacalao a remojar, así como ocho pimientos choriceros. Al día siguiente se les cambia el agua a los pimientos y se ponen en una cacerola con agua fresca lentamente al fuego, pero que no cuezan. En una cacerola se pone aceite (y si no fuera vigilia, tocino). Para un kilo de bacalao se ponen tres cebollas grandes, partidas a lo ancho, un par de dientes de ajo sin quitar la piel, una cortecita de pan francés y se deja que se haga durante cinco horas lentamente, y al cabo de esas horas y se vea que la cebolla está consumida, se le agregan los pimientos choriceros anteriormente preparados; se rehogan, y no siendo vigilia, se le añade un poco de caldo del cocido y otro poco de caldo de bacalao. Después se deshace una yema dura en un almirez; se le añade un poco de caldo y se une con la salsa de los pimientos; se pasa todo por un pedazo fino para que resulte una salsa espesita y muy fina. Se pone en una cacerola un poco de aceite y otro poco de tocino y un par de dientes de ajo, y cuando esté frito se ponen los pedazos de bacalao con la piel hacia arriba y se van cubriendo con la salsa anteriormente indicada y moviéndolo mucho. Conviene que a intervalos se le eche aceite fino o tocino de jamón frito y se une esto a la salsa, pero que no

### **Caballas aliñadas** (Plato típico de Cádiz)

Se desangra la caballa. Se asan a fuego lento. En una fuente aparte se pican cebollas, pimiento verde, tomate y perejil, se rocían con aceite. Se añade sal y un poco de vinagre. Una vez las caballas asadas se cortan en trozos y se añade al aliño indicado. Una vez hecho esto queda listo para ser servido.

### **Calamares a la marinera**

Se rellenan en crudo con sus bigotes y sus cabezas. En un poco de aceite se frien varios dientes de ajos y una vez dorados se incorporan los calamares. Se majan con sal, pimienta molida y cáscaras de limón verde y se agrega este majado a los calamares y el todo se hierva hasta que estén blandos los calamares, debiendo advertirse que no se le echa agua alguna.

### **Lenguado al horno**

Se hace una mezcla de ajos, cebolla y perejil muy picados, pan rallado y pimienta molida. Se ponen en una placa de horno los lenguados, se cubren con el picadillo y rociados con vino y aceite se introducen en el horno.

### **Salmonetes al gratin**

El mismo guiso del lenguado mas un poco de pimentón.

### **Rape con pan frito**

Se hace un refrito con pimiento en rama, ajo y pan. Se maja en refrito con un poco de sal. Se corta el rape a trozos y se pasa por agua caliente con objeto de quitarle el alperchin. Una vez lavado se pone en una cazuela el rape, el majado u aceite y se pone a cocer.

### **Encebollado de atún**

Se coloca en una cacerola los trozos de atún que se deseen partidos en lonjas muy gruesas. Se le ponen encima gran cantidad de rodajas de cebollas blancas, cuatro o cinco dientes de ajos, dos hojas de laurel, un poco de pimenton, bastante aceite y la mitad de agua; todo en crudo. Se pone al fuego y cuando se queda en la grasa está el guiso listo.

El atún debe partirse y tenerse en agua durante media hora antes de guisarlo para que se desangre. Este plato es muy sabroso.

---

# BARCELONA

## Sopa de pescadores

Se pone en una cazuela un poco de salsa de tomate, algo de coñac y vino blanco, el pescado cortado a daditos (calamares, rape, mejillones y almejas) y un ramito de hinojo. Se le echa el agua suficiente y se pone al fuego; al empezar a hervir se le añade 25 gramos de arroz por persona y cuando está cocido se le retira del fuego, vertiéndosele dos o tres gotas de Absenta.

## Calamares y mejillones a la Castelldefels

En la famosa playa catalana de Castelldefels es muy popular la siguiente manera de comerse los calamares y mejillones, o sea tostados a la parrilla, y que resulta uno de los platos de pescado más exquisitos.

Se trata de calamares pequeños; se limpian y se escurren poniéndose en una fuente con sal, aceite y un poco de vinagre, dejándolo un ratito para que se rehoguen. Después se escogen los mejillones mas grandes se limpian y se tuestan a la parrilla para que se abran, cuando estén abiertos se les quita media concha, se les sazona con un poco de sal, aceite y zumo de limón, seguidamente se ponen a tostar a la parrilla los calamares, untándolos con un pincelito con la misma salsa que estaban, volviéndoles de lado hasta que estén cocidos.

Se sirven en una fuente poniéndoles encima ajo y perejil picado. Aparte se sirve una salsa hecha al mortero de la siguiente forma: se machaca un diente de ajo, pimienta, aceite y vinagre todo en iguales proporciones, la sal correspondiente y se bate bien sirviéndose en una salsa y siempre recién hecha.

## Rape a la catalana

Prepárese primero la siguiente salsa catalana: en una cazuela se fríe con aceite una cebolla y una zanahoria cortada a pedacitos, junto con hierbas aromáticas; al estar doradas se le añade tres tomates medianos picados dejándolo freír todo junto, se le echará una cucharada de harina, cuando esta esté tostada, se le agregará un poco de caldo de pescado hasta que resulte una salsa un poco densa. Déjese cocer lentamente durante hora y media junto con una cabeza o espinas de pescado blanco, cuando haya pasado este tiempo se pasará esta salsa por un tamiz fino, habiéndole añadido momentos antes una picada hecha al mortero compuesta de azafrán, ajo (no mucho) y unas almendras tostadas y peladas. En una fuente preparada para el horno se colocan los trozos de rape conveniente-

hiciera sería poco gustoso. El bacalao que se emplea para hacer el arroz, es el curado, seco; por cada kilo de arroz se pone la cuarta parte del bacalao; y tostado ligeramente al fuego, cuando ya blanda se deshace menudamente quitándole las espinas y se pone a remojo media hora, cambiándole el agua tres o cuatro veces. En una cazuela, sartén o paella, se frie en aceite una cabeza de ajos, tomate y perejil; cuando está frito se añade el bacalao bien escurrido, azafrán, pimienta, clavo y un cuarto de kilo de garbanzos previamente cocidos; se hecha el arroz y agua caliente; se mueve; se le añade unas tiras de pimiento, frito o asado y mondado, y se deja cocer hasta que esté en su punto. Conviene no poner sal hasta probarlo a última hora.

Si no es tiempo de pimientos colorados se emplea en conserva, lavándolos, y sin trocearlos, tal como vienen, se ponen sobre el arroz, que entonces se le llama *arroz en capetes de torero*.

Un arroz muy substancioso, es el que aquí se denomina *arroz en pelletes de bacallar*. Se hace de igual modo que el anterior pero substituyendo el bacalao por medio kilo de sus pieles que habrán de estar en remojo durante cuatro horas.

### **Arroz con lampuga**

Este pescado se aprecia poco y con razón, pues su carne blanda no es apropiada para freír, ni para otro guiso que el arroz, pero este resulta muy agradable.

Se sofríe ñora, ajos tiernos, o no, según la época; pimientos verdes, o colorados, si no hubiere de los primeros, y, muy ligeramente, la lampuga, que se deja aparte. Sofrito el arroz, se le añade sal, azafrán y la ñora picada. Seguidamente agua fría y el pescado. El arroz ha de quedar un si es no es caldoso.

De esta manera se hace el infinito número de arroces de pescado, con que, casi a diario, se regodean las clases humildes... y otras que no lo son.

### **Rape a la marinera**

En cazuela de fondo plano o cacerola, colocaremos unas rodajas de cebolla con incrustaciones de granos de pimienta y clavillo, sal, un ramito de finas hierbas y una hoja de laurel. Sobre ello pondremos el rape; pelado, cortada la cabeza, aletas y cola, y el tronco dividido en trozos regulares, cubriendo con agua fría. Después de diez minutos de cocción se le añade un decilitro de buen vinagre, y transcurridos otros diez, sacaremos los pedazos del tronco, separándoles el hueso, y dejando cocer el resto hasta una hora.

Al cabo de este tiempo pasaremos el caldo por colador a otra cazuela o cacerola; pondremos también los pedazos y sobre ello colaremos una salsa, que de antemano habremos preparado, majando una cabeza de

ajos; a más, sal, una pizca de pimiento, azafrán, pimentón; una cucharada de perejil picado menudamente, y un decilitro de aceite fino crudo, haciendo cocer el todo durante 15 minutos.

Colocaremos los trozos en una fuente para servir, y sobre ellos, a rodajitas, el hígado cocido durante cinco minutos en el caldo del pescado; y, en salsera la salsa, reducida y bien caliente, pasada por colador.

---

# CANARIAS

## CONSEJOS GENERALES

Antes de utilizar el Filete de Pescado en cualquiera de las recetas que se formularán a continuación, ha de sometérsele al siguiente tratamiento.

Se parte en trozos y se pone de remojo en agua durante 12 horas, transcurrido cuyo plazo quedará lo suficientemente tierno para que, haciéndole una pequeña incisión en la piel y tirando por ella se desprenda ésta con facilidad, quedando el pescado completamente limpio.

Se vuelve a sumergir en agua por 12 horas, durante cuyo tiempo se le cambiará el agua 3 veces, quedando completamente desalado y en perfectas condiciones para aplicarlo al uso que desee.

Deben prepararse los platos ajustándose lo más posible a las instrucciones; tanto por lo que respecta a la exactitud de las medidas como al empleo de los otros productos que se indican.

Lo normal es que para cada cuatro personas se necesitan 500 gramos de Filete de Pescado.

### Filetes de pescado a la vizcaina en crudo

Desalado y hecho en trozos, se pone en una cazuela llana una capa de él, luego otra de cebollas a tiritas delgadas, bastantes tomates mondados y picados lo mismo, bastante pimiento verde, y así sucesivamente se hace con todo hasta que se quiera, procurando que no sea la última capa la de Filete de Pescado; luego que está, se le rocía por encima bastante aceite, pimienta y canela molidas.

### Filete de pescado frito

Cocer el Filete de Pescado, escurrirlo y dejarlo enfriar; quitar las espinas y sazonarlo con aceite, zumo de limón y pimienta. Se deja una

hora en harina, y se baña y empapa en batido de huevos. Freirlo dándole vueltas, dejarlo escurrir y servirlo cubierto de cebolla rehogada.

### **Filete de pescado en leche**

Desleir en manteca pan frito y con ello bañar trozos de Filete cocidos y deshuesados y ponerlos a la lumbre con leche y un poco de sal hasta que cuezan lo necesario, que será 15 minutos.

### **Filete de pescado a la vizcaina**

Se desala el Filete de Pescado, se pone a freir, y cuando está bien frito se echa bastante cebolla picada; así que se dora, se fríe una tostada de pan, un ajo y una rama de perejil; se le agrega una cucharada de harina, y así que está todo bien, se mezcla con la carne raspada de ocho pimientos choriceros, que se habrán cocido aparte, quitándole antes las venas y las simientes. Se deja cocer todo un buen rato a fuego lento y se pasa por un colador, después de exprimido, de manera que resulte una salsa bien espesa. Se coloca el Filete de Pescado en una cacerola y se vierte por encima la salsa, moviéndola con la misma cacerola para que no se pegue, y después de cocer un rato a fuego lento se sirve.

Cuando no es para vigilia, en vez de aceite se emplea grasa de jamón, y en vez de agua, caldo, con lo que este plato resulta mejor.

### **Filete de pescado estilo canario**

Se desala y limpia, se fríe, y cuando esté dorado se aparta, en el mismo aceite se doran patatas cortadas, luego se fríen ajos, se agrega al Filete las patatas y dos vasos de agua y se hace hervir; los ajos fritos se machacan con unas hojas de perejil, pimienta, varias hebras de azafrán y una miga de pan remojada, esto desleído en el caldo del Filete, cuando esté cocido, se sazona; al empezar a hervir, se retira.

### **Pudin de Filete de pescado en salsa**

#### **de tomate**

Se desala y se guisa. Después se muele. Se hace una salsa de tomate abundante y espesa, se cuele y se añade un poco de mantequilla, un poco de nuez moscada y perejil. Se baten 4 huevos y se añaden a la salsa y al Filete de pescado y se hace con todo una pasta. Se engrasa el molde y se pone al horno o al baño María una hora. Se sirve con salsa a la mayonesa y ensalada.

---



