

**cepesca**

Confederación Española de Pesca  
INVERTIMOS EN LA PESCA SOSTENIBLE

c/ Velázquez, 41 - 4º C  
28001 Madrid  
Telf.: +34 91 432 34 89  
Fax: +34 91 435 52 01  
[www.cepesca.es](http://www.cepesca.es)



## Sostenibilidad Flota a Flota

# ARRASTRE DE LITORAL



# SOSTENIBILIDAD FLOTA A FLOTA



## PROYECTO COFINANCIADO POR:

- FROM
- FONDO EUROPEO DE LA PESCA (FEP)

## PROMOVIDO POR:

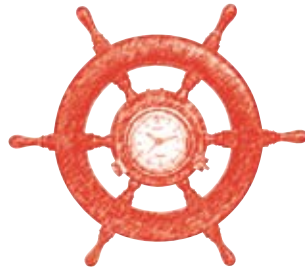
- CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PESCA (CEPESCA)

## REALIZADO POR:

- CEPESCA
- PALOMA SÁNCHEZ (OUTCLASS COYCO, S.L.)

CON LA COLABORACIÓN DE:

- FONDOPE.S. Secretaría General del Mar
- Grupo Balfegó
- ORPAGU (Organización de Palangreros Guardeses)
- ARVI (Cooperativa de Armadores de Vigo)
- ANAMAR (Asociación Nacional de Buques Congeladores de Pesca de Marisco)
- FAAPE (Federación Andaluza de Asociaciones Pesqueras)
- ANACEF (Asociación Nacional Congeladores de Cefalópodos)
- Asociación de Armadores de Buques de Pesca de Marín
- Pesquera Rodríguez, S.A.
- OPAGAC (Organización de Productores Asociados de Grandes Atuneros Congeladores)
- PTEPA (Plataforma Tecnológica Española de la Pesca y la Acuicultura)
- ANMAPE (Asociación Nacional de Mayoristas de Pescados de Mercas)
- Alberto Moya. Restaurante el Bogabante de Almirante
- [www.afuegolento.com](http://www.afuegolento.com)
- Organización de Productores Pesqueros de Almadrabas
- Fondo Documental DG-MARE UE

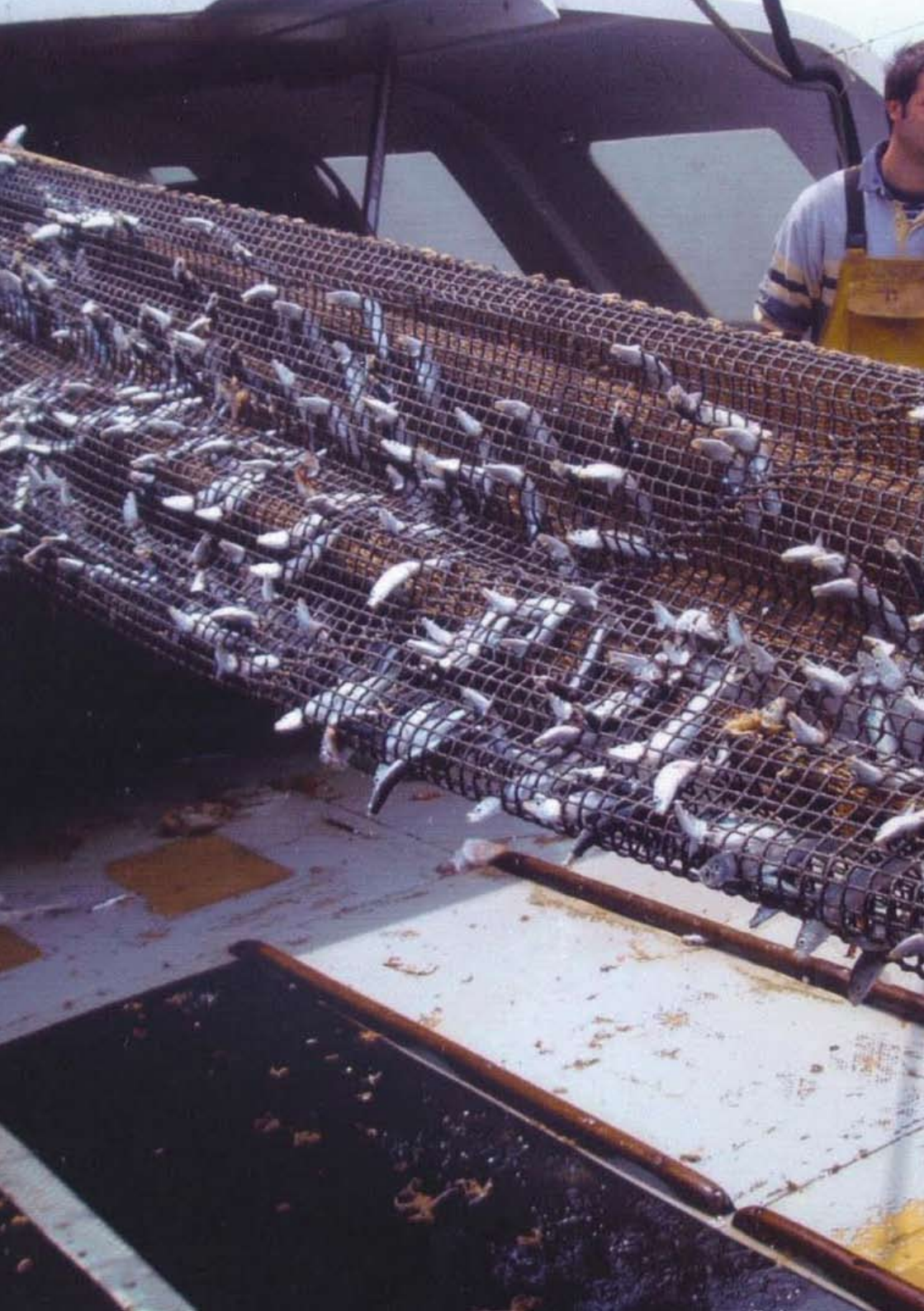


*Esta colección de libros está dedicada a todas aquellas personas que trabajan cada día para traernos los mejores productos del mar, a aquéllos que se esfuerzan por garantizar la sostenibilidad de la pesca y a todos los que han demostrado su interés al tener estos ejemplares abiertos en sus manos.*

*A todos, MUCHAS GRACIAS.*



## SOSTENIBILIDAD FLOTA A FLOTA ARRASTRE DE LITORAL



## ÍNDICE

7

PRESENTACIÓN	08
ARRASTRE DE LITORAL	12
DEL MAR A LA MESA	22
NUESTRA COCINA	36
BIBLIOGRAFÍA	42



## SOSTENIBILIDAD FLOTA A FLOTA PRESENTACIÓN

La colección “*Sostenibilidad flota a flota*” tiene como objetivo mostrar al conjunto de la sociedad la realidad del sector pesquero, un sector primario que trasciende su función de mera actividad económica productora de alimentos, ya que contribuye a la fijación de población en importantes áreas rurales costeras altamente dependientes de la pesca, en las que su peso llega a generar el 10% del PIB de estas regiones.

Hablamos de un sector español compuesto por 11.000 buques operativos que traen al mercado unas 865.000 toneladas de pescado al año, dos tercios del consumo interno de productos pesqueros, da empleo directo a 51.000 tripulantes y de forma indirecta genera en torno a los 160.000 puestos de trabajo.

La pesca está gestionada por una de las pocas políticas realmente comunitarias, asentada en el principio de sostenibilidad, en el más amplio sentido de la palabra, es decir, medioambiental, económica, social y cultural. Se financia con el Fondo Europeo de la Pesca para cumplir con esta filosofía y con los principios y modelos productivos, de calidad, seguridad alimentaria y trazabilidad, que demanda la sociedad europea actual.

En este contexto, el sector pesquero tiene que ser capaz de dar a conocer su actividad y quitarle el peso de los prejuicios que lastran la pesca, poniendo en valor su absoluto respeto por los recursos marinos, el medio ambiente, el empleo, la tradición, la cultura marinera y sobre todo, por los consumidores. Sólo así podrá legitimarse ante la sociedad como un proveedor de alimentos sanos, nutritivos y de calidad, obtenidos de forma responsable y sostenible y con una total garantía de seguridad alimentaria.

De esta manera, la flota podrá diferenciar su producto, obtener el reconocimiento merecido de la sociedad europea e internacional y contribuir a justificar los apoyos económicos que recibe de las instituciones comunitarias, en el marco de un comercio cada vez más globalizado.

**“Sostenibilidad flota a flota”** analiza el arrastre de bajura y de altura, el palangre, el cerco y los artes menores, explicando qué artes y/o modalidad de pesca utilizan, las especies objetivo, cómo se pesca, quién, dónde, cuándo o cuánto y da a conocer el recorrido que hace el pescado desde que entra a bordo hasta que se desembarca en

puerto y llega a la mesa. Además, integra consejos de conservación, manipulado y cocinado, para hacer más fácil el consumo de los productos de la pesca.

En este libro nos introduciremos en la **pesca de arrastre**, la más habitual en las flotas pesqueras del mundo. Nos centraremos fundamentalmente en el **arrastre litoral**, que consiste en una red con forma de calcetín remolcada por una embarcación que acerca a nuestros puertos manjares tan exquisitos como la gamba roja del Mediterráneo, merluza, caballa o pescadilla del Cantábrico y gambas, langostinos, lenguados o puntillas del Golfo de Cádiz.

A pesar de ser un arte con mala fama, el arrastre no genera ningún problema en los fondos de fango o limo y puede ser positivo en dosis adecuadas por su efecto arado, ya que remueve la materia orgánica. Por ejemplo, en profundidades en las que apenas llega la luz solar produce un efecto beneficioso, descubriendo larvas, gusanos o pequeños crustáceos que sirven de alimento a las especies interesantes y que podrían quedar solapadas, por efecto de las corrientes o la sedimentación de los aportes terrestres.

Es uno de los artes más regulados en el caladero nacional. Se limita desde la profundidad mínima de los fondos donde faena a la abertura de la red y la luz de malla, para evitar la captura de pezqueñines y de determinadas especies. Estableciéndose los días de faena y marcándose zonas de veda. Está totalmente prohibido capturar anchoas, sardinas, bonitos y otros túnidos con arrastre.



## SOSTENIBILIDAD FLOTA A FLOTA ARRASTRE DE LITORAL

La pesca con artes de arrastre es una de las más extendidas por todo el mundo, tanto a nivel internacional como en el caladero nacional.

Aproximadamente un 40% de las pesquerías naturales del mundo se capturan mediante el arrastre de fondo, u otras artes que entran en contacto con el fondo oceánico.

El arte consiste básicamente en un gran saco de malla con forma de embudo, dividido en dos mitades. El tamaño de la malla va decreciendo desde la boca de la red hasta el copo, que es por donde se cierra el embudo para acumular las capturas. De cada una de las alas de la red salen unos cables y unas “puertas” o divergentes, que mantienen la boca de la red abierta mientras es remolcada por el barco pesquero.



La forma de saco o calcetín de la red tiene un efecto de succión que atrapa a los peces que nadan por delante de la boca y, como los peces de fondo no se precian por ser grandes nadadores, son fácilmente capturados ya que sólo podrían escapar si nadasen a más de 4 nudos de velocidad (unos 7,5 kilómetros por hora).

La red es arrastrada por una o dos embarcaciones de más de 12 metros de eslora, estando prohibido el remolque en parejas en el Mediterráneo y en el Golfo de Cádiz.



El arrastre es la modalidad de pesca más regulada en todo el caladero nacional, con muchas especificidades según las variaciones que presenta el litoral. Así, además de la prohibición ya mencionada de faenar en pareja en el Mediterráneo y el Golfo de Cádiz y de practicar el arrastre pelágico –que trabaja entre dos aguas–, con el fin de preservar los recursos de sardinas, anchoas y túndidos, encontramos diferentes limitaciones en las profundidades permitidas para calar la red. Por ejemplo, en el Cantábrico y Noroeste no se puede pescar en fondos inferiores a los 100 metros,

*La luz de malla de las redes es severamente controlada por los inspectores de pesca.*





Los arrastreros de litoral son muy característicos del caladero Cantábrico-Noroeste, Mediterráneo y Golfo de Cádiz.





*Cabrachos o salmonetes son algunas de las especies que se capturan con arrastre de fondo desde embarcaciones pequeñas.*

mientras que en el Mediterráneo y Golfo Cádiz la profundidad mínima se establece en 50 metros.

Además, la flota arrastrera tiene que descansar dos días en semana, se fijan potencias máximas de 500 caballos en los barcos, la talla mínima de la luz de malla también se regula y se controla en cada caladero. Se establecen vedas y zonas prohibidas para el arrastre por su especial vulnerabilidad, por la existencia de praderas de posidonia o corales.

Embarcaciones pequeñas que faenan próximas a la costa practican el arrastre de litoral y capturan especies tan conocidas como el cabracho, salmonetes de fango y roca, langostino, pulpo, raya, sepiá, calamar o solla.

Embarcaciones algo más grandes capturan especies a mayor profundidad como la merluza, rape, rodaballo, lenguado, cigala, congrio o bacaladilla y potas y estas mismas especies, a las que habría que añadir el bacalao, se capturan al arrastre entre aguas o semipelágico, mientras nadan por encima del fondo marino.

En el Mediterráneo y litoral Atlántico, desde Cataluña a Huelva, existe una flota dirigida a dos especies muy cotizadas en el mercado y que se pescan a grandes profundidades, entorno a los

*El arrastre es la modalidad de pesca más regulada de todo el caladero nacional*



900 metros: la gamba roja del Mediterráneo y el langostino. En el Mediterráneo, la pesca del arrastre se efectúa al fresco. Los barcos regresan diariamente a puerto, con un horario preestablecido que no supera las diez horas, realizando lances de tres o cuatro horas y manteniendo las capturas en hielo hasta la llegada al puerto, lo cual asegura una calidad insuperable de sus productos.

Presentes en todos los puertos del litoral español, es fácil distinguir a los arrastreros por el pórtico que llevan en la popa del barco y por las “puertas” de arrastre tan características de este arte.



FOTO: MIGUEL NÚÑEZ

*Antes de hacerse a la mar, las redes son preparadas en puerto para evitar cualquier contratiempo en la faena.*



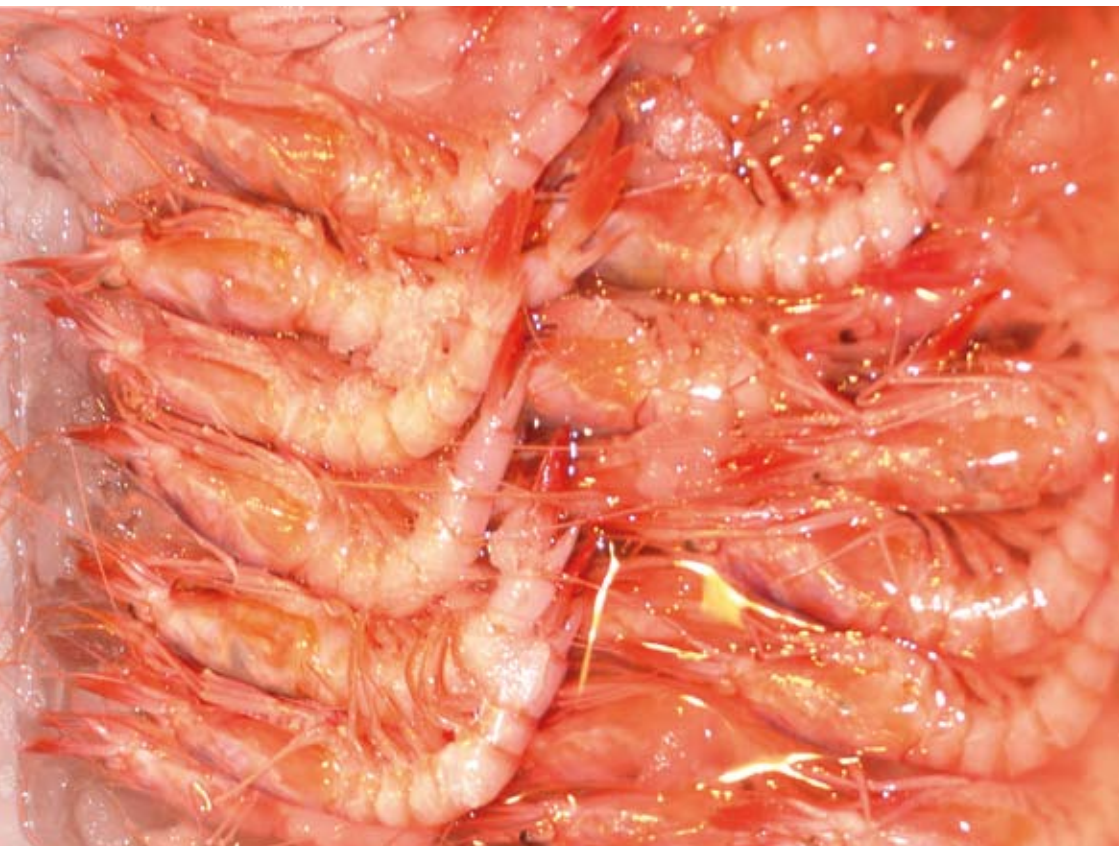
## ARRASTRE DE FONDO DEL MAR, A LA MESA

### GAMBA

Con el nombre de gamba se conoce a los crustáceos pequeños de 10 patas, marinos, con el abdomen desarrollado y el caparazón flexible.

En España se pueden distinguir tres grandes zonas marisqueras: costas gallegas, donde se capturan grandes mariscos (buey de mar, nécora de la ría, centollo, bogavante...), costas mediterráneas (gambas, langostinos de Vinaroz, gamba roja de Denia, langostinos del Mar Menor, gamba de Garrucha, langosta catalana..., de apreciados e intensos sabores) y Atlántico sur (gamba blanca de Huelva, langostinos de San Lucar de Barrameda).

En las costas españolas existen dos grandes familias de gambas, en el Sur de la Península la



gamba blanca y en el Mediterráneo levantino la gamba roja.

La gamba roja es uno de los principales objetivos de la flota de arrastre del Mediterráneo, tanto semi-industrial como artesanal, que se desarrolla sobre el talud continental a profundidades de entre 400 y 800 metros. Dada la disformidad entre géneros característica de esta especie, donde las hembras casi duplican en tamaño a los machos (con 60-70 milímetros de longitud y un peso de

70-80 gramos por individuo), son éstas el objetivo principal de la flota.

No podemos olvidarnos de otro de los crustáceos de mayor importancia comercial en el Mediterráneo y en el Atlántico, la gamba blanca. Su distribución geográfica abarca desde el Mediterráneo al océano Atlántico oriental, desde el sur de Angola hasta el norte de la Península Ibérica. Es más abundante en Andalucía –en el Golfo de Cádiz–, disminuyendo su presencia según se sube por el levante mediterráneo español hacia Cataluña.

La gamba blanca se captura durante todo el año con arrastre de fondo y se comercializa tanto fresca como congelada. Las pesquerías se concentran tanto en el Mediterráneo como en el Atlántico Oriental: Marruecos, Senegal, Mauritania, Guinea Bissau, Gabón y Angola.

El marisco es un alimento muy importante en la nutrición, ya que es rico en proteínas, vitaminas y minerales. Y lo mejor de todo es que apenas tiene aporte calórico y contiene muy poca grasa, así que es ideal para dietas. Este tipo de alimento es excelente proveedor de minerales tales como hierro, fósforo, zinc, potasio y yodo, además de tener importantes cantidades de vitaminas A y B.

#### GAMBA: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
23,90	1,75	101,50





La flota de arrastre litoral acerca hasta nuestros puertos especies tan exquisitas como la gamba roja del Mediterráneo, los langostinos de Sanlúcar o las gambas blancas de Huelva entre otras.



## LENGUADO

El lenguado es uno de los pescados blancos más demandados en España tras la merluza, de hecho su carne blanca y sus filetes libres de espinas le hacen uno de los pescados favoritos de los más pequeños.

Está catalogado como uno de los pescados planos de mayor calidad y se puede encontrar en el mercado durante todo el año, aunque su mejor época coincide con los meses más fríos, que es cuando resulta más abundante.

El lenguado habita en el Atlántico nororiental, desde Noruega hasta Senegal, en el mar del Norte, en el mar Báltico y también en el Mediterráneo.

Se localiza a profundidades de entre 50 y 200 metros. Pasa su vida adulta en el fondo del océano, ya que es una especie bastante sedentaria, donde se camufla con la arena y el lodo con el fin de evitar a los depredadores. Allí pasa la mayor parte del día, mostrando sólo los ojos y los orificios nasales y por la noche se alimenta de poliquetos, crustáceos y moluscos.

Se pesca con arrastre de fondo a lo largo de todo el año, aunque es en invierno cuando la especie prolifera más. En el mercado es fácil confundirlo



con otras especies, como la acedía o el lenguado senegalés, que suele darse mejor en los meses de la primavera, entre abril y junio.

El lenguado es un pescado blanco que contiene poca grasa –100 gramos de lenguado aportan 1,5 gramos de grasa–. Si se cocina de manera adecuada o se combina con salsas ligeras, es muy útil en dietas hipocalóricas y en las de personas con problemas digestivos. Conviene tener en cuenta que muchas veces el lenguado se fríe o se reboza, dos modos de cocinarlo que hacen que su valor graso y calórico aumente de forma notable.

El lenguado se presta para ser preparado tanto asado como a la plancha, rebozado e incluso cocinado en el microondas. Si se consume en forma de filetes finos, conviene ser muy cuidadoso en su manipulación, tanto antes como durante su cocinado, dado que tiene una carne muy frágil que tiende a desmigarse.

*Para distinguir el lenguado de otras especies, basta con comprobar que tiene los dos ojos en el mismo lado de la cara.*

### LENGUADO: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
17,00	1,43	84,33



### CIGALA

La cigala, escarmala o maganto, como se la conoce en las distintas Comunidades Autónomas, es un crustáceo decápodo (diez patas) y de tamaño medio. Su estructura es alargada (entre 15 y 30 cm.) y 200-600 gramos de peso. Posee un caparazón con costillas y espinas, así como cabeza alargada, con dos ojos de color oscuro y saltones. De sus cinco pares de patas, el más cercano a la cabeza ha evolucionado hasta convertirse en pinzas, finas, largas y de grosor desigual.

Pueden ser machos o hembras, transportando estas últimas los huevos –verdes en principio,

pero rojizos con el tiempo–, en la parte inferior de su cuerpo. Tras dos años de vida, alcanzan su etapa adulta.

Las cigalas habitan los fondos arenosos cubiertos de algas del Océano Atlántico y Mar Mediterráneo, en profundidades que oscilan entre los 40 y 400 metros, con mayor presencia en los lugares templados. Excavan galerías en la arena fina para esconderse, en ocasiones con varias entradas y salidas para escapar de los depredadores. Es un marisco de hábitos nocturnos que se alimenta de moluscos bivalvos, anélidos y peces muertos, que tritura utilizando sus dos pinzas.

Se pesca con artes de arrastre de fondo, principalmente en verano y primavera, en el talud continental durante el día y más cerca de la costa durante la salida y la puesta del sol y en las noches de luna llena.

Posee gran número de proteínas, menos calorías que el resto de crustáceos y una mínima cantidad de grasa. Las vitaminas que predominan en su carne son las del grupo B. Los minerales destacados son el potasio, fósforo, magnesio y yodo.

Las piezas grandes suelen prepararse a la plancha. Cuando son más pequeñas, se cuecen en agua con sal y se acompañan de salsas.

#### CIGALA: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
15,00	0,72	75,00





### CALAMAR, JIBIÓN O CHIPIRÓN

El calamar, también conocido en las distintas Comunidades Autónomas como jibión o chipirón cuando es más pequeño, es uno de los cefalópodos más conocidos y populares de todas nuestras costas, siendo España uno de los países de mayor consumo en el Mundo.

Vive cerca del litoral, en profundidades de 15 a 600 metros, prefiriendo las aguas abiertas al ser un animal de movilidad permanente. Tiene hábitos gregarios y realiza migraciones diarias verticales, para buscar alimento, y estacionales horizontales, con fines reproductores. Es un predador activo y



### CALAMAR: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
16,30	1,30	81,67

se alimenta de pequeños peces, crustáceos, poliquetos y otros cefalópodos. Para ello lanza sus dos tentáculos mayores a sus presas y luego las atrapa firmemente con los otros ocho.

Tiene un tamaño medio de entre 15 y 25 cm y vive entre dos y cinco años. Una característica de esta especie de cefalópodo es su tinta negra, compuesta por sustancias mucosas y melanina, que el calamar utiliza para confundir a sus depredadores y huir.

Se pesca en toda la costa desde el litoral Mediterráneo al Atlántico Oriental y desde las Islas Británicas hasta el norte de Namibia.

Las capturas se realizan por la noche que es cuando los ejemplares se acercan a la superficie en busca de alimento y a lo largo de todo el año. En el Cantábrico, durante el verano hasta septiembre, y en el Mar del Norte, en otoño e invierno. Se captura con multitud de aparejos artesanales, como poteras o artes de cerco y fundamentalmente con arrastre semipelágico (a media profundidad).

En cuanto a los moluscos cefalópodos como el calamar, es habitual cocinarlos en su tinta o enharinados y a la plancha como el popular aperitivo conocido como “rabas”.



### SALMONETE, MOLL O LOHITAKO

El salmonete, tanto de roca como de fango, habita en las aguas del mar Mediterráneo y del océano Atlántico, desde las Islas Británicas hasta Senegal, las Islas Canarias y las Azores. Además de en el Mediterráneo, donde ya lo conocían Griegos y Romanos. El de fango, como su propio nombre indica, habita en fondos blandos de arena y fango, mientras que el salmonete de roca se halla en fondos de rocosos. Ambos se sitúan a una profundidad de entre 100 y 300 metros, a mayor profundidad se encuentran los de fango y los de roca algo más cerca de la superficie donde coexiste con los juveniles de los salmones de fango. Su color varía en función de la profundidad y de la época del año, oscilando entre el marrón y el rojo. El de roca tiene una línea oscura desde el ojo hasta la cola y varias líneas amarillas que la atraviesan, mientras que el salmonete de fango es liso. Llama la atención su capacidad de tomar tonalidades

más fuertes e intensas a medida que se acerca el momento de su muerte.

Nuestros pescadores nos lo traen tras capturarlo con artes de arrastre, aunque también con nasas y trasmallos. Aunque lo encontramos casi todo el año, es entre septiembre y diciembre cuando abundan más los ejemplares y lo podemos adquirir en el mercado a mejor precio.

El salmonete se incluye dentro de los pescados semigrasos. Posee casi 4 gramos de grasa por cada 100 gramos de porción comestible y contiene fósforo, potasio, magnesio y yodo.

Su contenido proteico no es muy elevado, pero las proteínas que posee son consideradas de alto valor biológico porque contienen todos los aminoácidos esenciales.

El salmonete es un pescado que abunda en el mar Mediterráneo, por lo que las comunidades bañadas por él son las que más aprecian este pescado y por tanto, las que más lo incluyen en algunos de sus platos populares.

La carne de este pescado es firme, blanca y de un excelente sabor. Se consume entero y cocinado, tanto a la plancha como asado o frito, pero siempre tras eliminar sus agallas y sus escamas.

#### SALMONETE: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
17,35	5,77	125,67





## ARRASTRE DE FONDO NUESTRA COCINA

### LENGUADO CON VINAGRETA CALIENTE DE PIMIENTOS, TUBÉRCULOS Y SALICORNIA

#### PREPARACIÓN:

**Para el lenguado:** Perfilar los bordes del lomo y cortar en tres trozos iguales. Poner sal y marcar en la sartén, primero por el lado de la carne para sellar y que no pierda jugo y después por el lado de la piel. Terminar en salamandra.

**Para la vinagreta de pimientos:** Poner en un cazo 1 dl del aceite y rehogar el diente de ajo para aromatizar, retirar el diente de ajo e incorporar la chalota, rehogando durante 20 segundos. A continuación, incorporar los dos pimientos y mantener 30 segundos al fuego bajo. Retirar e incorporar el aceite restante y el vinagre para parar la cocción y que quede aliente y con colores vivos.

#### INGREDIENTES:

- Lomos de lenguado
- Para la vinagreta:
- 1 pimiento amarillo pelado. Corte en brunoise
- 1 pimiento rojo pelado y cortado en brunoise
- 3 chalotas cortadas en brunoise
- 1 diente de ajo
- 1 tomate rama pelado y despepitado
- 3 dl de aceite de oliva virgen Arbequina

- Medio dl de vinagre de Jerez
- Para los tubérculos:
  - 1 Patata parmentier
  - 200 gr de apio-bola
  - 1 dl de nata líquida
  - 30 gr de mantequilla
- Otros ingredientes:
  - Puntas de Salicornia escaldada
  - Ito togarasi (hilos de pimiento seco)

#### INGREDIENTES :

- 1/2 kg. garbanzos cocidos
- 1/2 kg. calamares frescos
- 100 gr. hojas de espinacas
- 4 dientes de ajo picados
- 1 litro de fumet de pescado
- 1 tomate muy maduro
- 50 cc de aceite de oliva virgen extra
- 1 patata pequeña picada muy fina
- 1 cebolla picada muy fina
- 2 pimientos verdes picados muy finos
- 2 tomates secos cortados en tiritas finas
- 1/2 cucharada de pimentón dulce
- 1/4 cucharada de pimentón picante
- 8 hojas de albahaca
- Sal y pimienta

Cuadrar los gajos de tomate pelado y despepitados, y cortar en dados.

**Para los tubérculos:** Con un sacabocados, hacer bolas de patata y hervir en agua y sal.

Hervir el apio-bola en dados, escurrir y llevar al fuego con la nata y mantequilla. Pasar por la Thermomix y poner a punto de sal. Ha de quedar un puré fino.

**Presentación:** Se disponen en tres puntos del puré de apio-bola y sobre estos, los trozos de lenguado. Salsear con la vinagreta de pimientos y los dados de tomate, poner las bolas de patata y terminar con las puntas de salicornia y el ito togarasi.

### GARBANZOS CON CHIPIRONES

#### PREPARACIÓN:

Sofreímos en el aceite de oliva el pimiento, la cebolla, el ajo y la patata.

Cuando estén muy licuados añadimos el tomate, cortado en daditos y el tomate seco, y dejamos que se hagan juntos.

Una vez cocinados, incorporamos los calamares –limpios y troceados– y los salteamos con el sofrito.

Ya salteados, añadimos el pimentón y a continuación la albahaca, los garbanzos y las hojas de espinacas. Después incorporamos el fumet y dejamos hervir durante 12 minutos.

Corregimos de sal y pimienta y presentamos en la mesa en una sopera, desde donde serviremos cada uno de los platos.





## CALDERETA DE PESCADOS Y MARISCOS

### PREPARACIÓN:

Cortamos el pescado en trozos no demasiado pequeños y sazonamos al gusto.

**Para el caldo:** Pelamos los langostinos, las cigalas y el bogavante, reservando las colas. En una sartén pochamos la cebolla (cortada en brunoise), añadimos los tomates, las zanahorias, dos hojas de laurel y los pimientos choriceros. En una cacerola incorporamos las cáscaras del marisco, la cabeza de ajo entera y le añadimos un chorrito de coñac, fino u oloroso y el caldo de pescado. Dejamos cocer durante 20 minutos a fuego mediano, para que se reduzca el caldo y se integren los sabores. Una vez retirado del fuego, lo colamos y pasamos por el chino. Reservar.

En una cazuela de barro, colocamos en capas los mariscos y los pescados, dejando de base los primeros para que no se pegue el pescado. Cubrimos con el caldo reservado y dejamos cocer a fuego lento durante 15 minutos.

Presentaremos a la mesa en la misma cazuela de barro, sirviendo a cada comensal los trozos de pescado y de marisco correspondientes.

### INGREDIENTES :

- Dos rodajas de rape
- Dos filetes de cabra
- Langostinos
- Cigalas
- Almejas
- 1 bogavante
- Coñac, fino u oloroso
- Caldo de pescado
- 2 tomates maduros
- Pimiento choricero
- 1 cabeza de ajo
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- dos hojas de laurel
- Aceite de oliva virgen
- Sal





## BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. Secretaría General del Mar (2008) *La Riqueza de Nuestros Mares: especies de interés para el sector pesquero español.*
- FROM (2010) *Este es nuestro libro del Pescado. Canarias.*
- FROM (2010) *Este es nuestro libro del Pescado. Golfo de Cádiz.*
- FROM (2010) *Este es nuestro libro del Pescado. Cantábrico Noroeste.*
- FROM (2010) *Este es nuestro libro del Pescado. Mediterráneo.*
- Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación. Secretaria General de Pesca Marítima. Artes y Aparejos Tecnología Pesquera.
- Fundación para la prevención de Riesgos Laborales. Anamar, Anamer, CCOO y UGT (2009). *Análisis de la Siniestralidad en el arte de arrastre en la pesca de altura y gran altura. Guía de Procedimientos de Actuaciones Preventivas.*
- FROM (2005) *Manual Práctico sobre pescados y mariscos frescos. Identificación correcta. Preparación antes de cocinar. Valores nutricionales.*
- Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino. Secretaría General del Mar (2008). *Guía de Especies Marinas desembarcadas en Puertos Españoles.*

