

**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)



UNION EUROPEA

Fondo Europeo  
de Pesca (FEP)



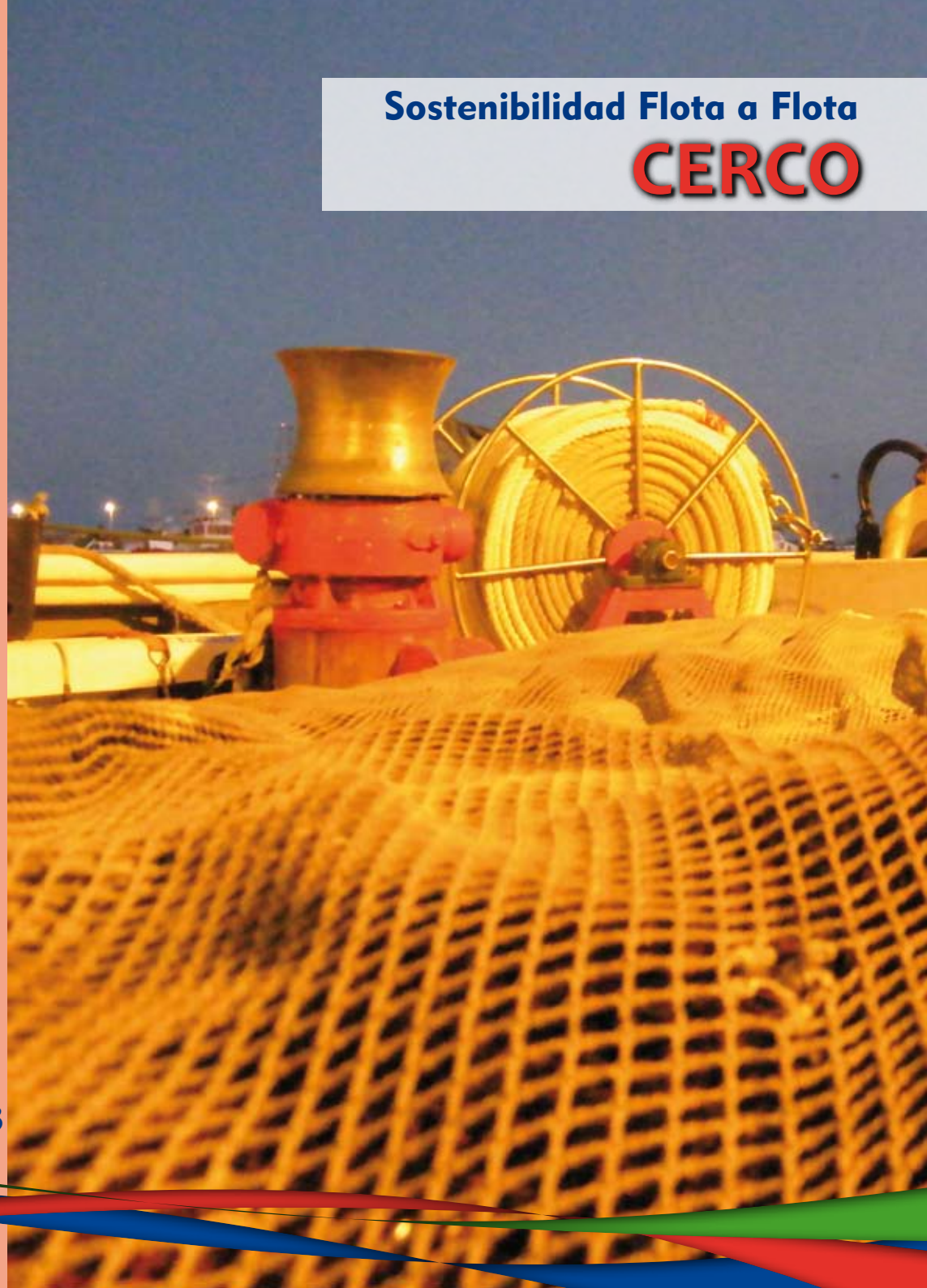
GOBIERNO  
DE ESPAÑA

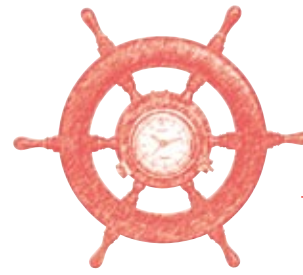
MINISTERIO  
DE MEDIO AMBIENTE  
Y MEDIO RURAL Y MARINO

FRM

3

## Sostenibilidad Flota a Flota **CERCO**





# SOSTENIBILIDAD FLOTA A FLOTA

---



## PROYECTO COFINANCIADO POR:

- FROM
- FONDO EUROPEO DE LA PESCA (FEP)

## PROMOVIDO POR:

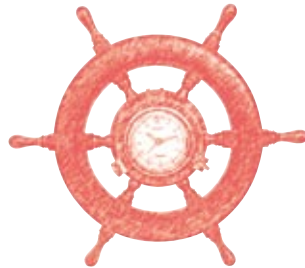
- CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PESCA (CEPESCA)

## REALIZADO POR:

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

CON LA COLABORACIÓN DE:

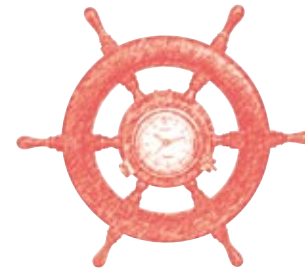
- FONDOPES. Secretaría General del Mar
- Grupo Balfegó
- ORPAGU (Organización de Palangreros Guardeses)
- ARVI (Cooperativa de Armadores de Vigo)
- ANAMAR (Asociación Nacional de Buques Congeladores de Pesca de Marisco)
- FAAPE (Federación Andaluza de Asociaciones Pesqueras)
- ANACEF (Asociación Nacional Congeladores de Cefalópodos)
- Asociación de Armadores de Buques de Pesca de Marín
- Pesquera Rodriguez, 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.*





## ÍNDICE

7

PRESENTACIÓN	08
CERCO	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 flota de cerco sale a faenar de noche. En la imagen, algunos de los barcos amarrados en Castellón.

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 quitarse 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 cerco**. Un arte que vino a sustituir a los tradicionales “sardinales” o redes de enmalles que se utilizaban para la pesca de sardina en toda la costa peninsular.

Este arte consiste en identificar el banco de peces y cercarlo mediante la utilización de un aparejo formado por paños de red, cuya misión es capturar las presas embolsándolas.

Hoy el cerco está presente tanto en la flota de bajura dedicada a pequeños pelágicos como sardinas, boquerones, jureles, melva, bonitos o bogas; como en grandes buques atunero-congeladores que faenan en los Océanos Índico, Pacífico y Atlántico dedicados a la captura de atunes tropicales que nutren a la industria conservera. Las especies pelágicas capturadas con cerco son las más importantes en cuanto a volumen de capturas a nivel mundial, representando el 40% de las capturas mundiales totales.



## SOSTENIBILIDAD FLOTA A FLOTA CERCO

La pesca de cerco que conocemos hoy llega a España desde Estados Unidos hacia 1880 para sustituir a los tradicionales “sardinales” o redes de enmalle tradicionales que capturaban, con escasa eficiencia, sardinas en las costas españolas.

Fueron los estadounidenses los que a mediados del siglo XIX idearon un sistema que mejoraba la recogida del cardumen cercado, cerrando la red por el fondo al pasar una cuerda por unas anillas dispuestas al final de la red, que quedaba abolsada atrapando en su interior al banco de peces.

Este arte es una red de forma rectangular, cuyas dimensiones varían entre 250 y 1000 metros de longitud y entre los 40 y los 100 metros de profundidad. En la parte superior de la red se dispone de un número adecuado de flotadores, o relinga

de corchos, que la mantienen en posición vertical, cuando se utiliza. En la parte inferior lleva una serie de plomos, que ayudan al mantenimiento vertical, contando además con un conjunto de anillos por los que pasa un cabo resistente llamado “jareta”.

El cerco, tanto el de litoral como el de altura, se caracteriza por tener una maniobra de calado específica donde intervienen, además del pesquero, hasta dos botes auxiliares de unos 4 metros de eslora, el lucero y el cabecero.

El bote de luz se utiliza para concentrar los bancos de pescado atrayéndolos con unos potentes faroles, una vez que el patrón ha detectado el cardumen en el mar. Actualmente los focos empleados son eléctricos, con una potencia de 6.000 W, que han sustituido a los típicos faroles de gas, de menor potencia y mayor fragilidad y riesgo.

Cuando el lucero atrae al banco de peces con sus luces y el agua se torna a bullir, por efecto del movimiento de las especies seducidas por los focos, el bote cabecero larga la red rodeando al cardumen. Una vez cercado se cierra la red con la jareta por el fondo y se va elevando la red embolsada subiendo las capturas a la embarcación principal con el salobre (un aro con red) en el caso de pequeñas especies, o mediante la aspiración con potentes bombas.

Este tipo de cerco se conoce como *traíña* en la costa cantábrica española, y lo realizan un tipo de buques muy abundante en todo el litoral peninsular. Sus esloras varían desde los 15 a los 30 metros. Son los responsables de pesquerías tan tradicionales como la costera de la anchoa.

En la maniobra del cerco intervienen el pesquero y otros dos botes auxiliares: el lucero y el cabecero



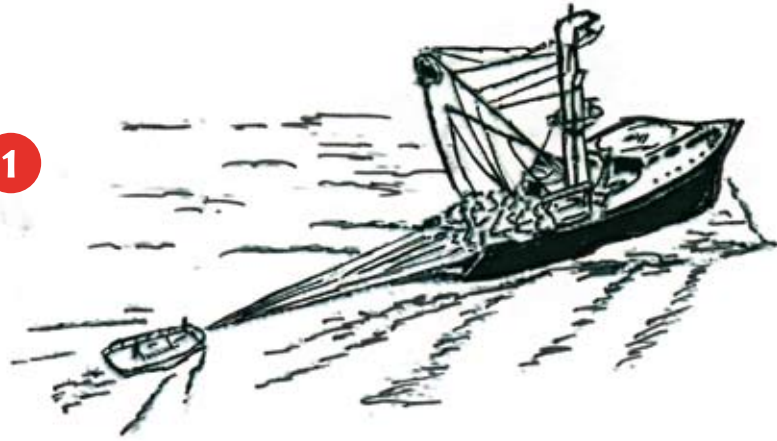
Para conseguir localizar la mayor concentración de peces se recurre a varios sistemas, como la utilización de ecosondas especiales capaces de detectar la presencia de bancos en un radio de varias millas alrededor del barco. También se sigue haciendo a simple vista, observando el brillo o burbujeo que producen los peces cerca de la superficie, operación conocida como “ardora”. La flota cerquera de altura también recurre a otros medios, como avionetas o aparatos ultrasónicos, captados por los delfines, que generalmente nadan en el cardumen y que al saltar fuera del agua alertan al capitán del barco cerquero.

Los potentes focos de las embarcaciones auxiliares atraen a los peces hacia los cerqueros.

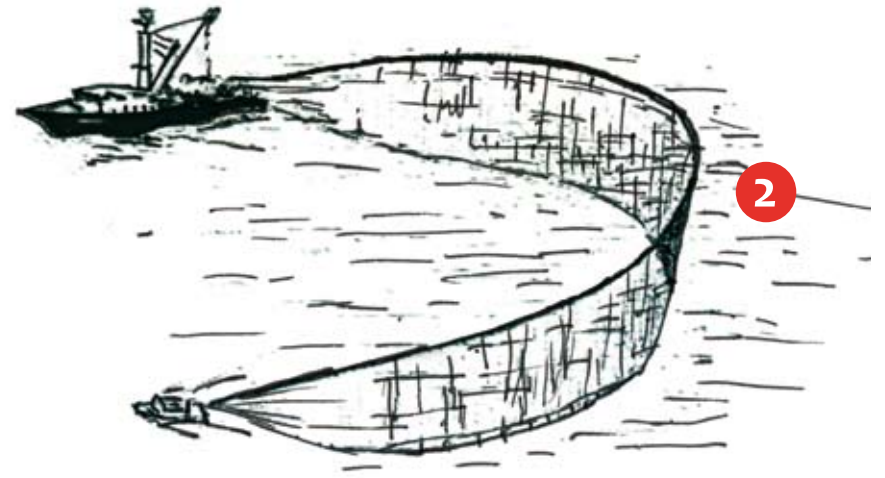


## MANIOBRA DE CERCO

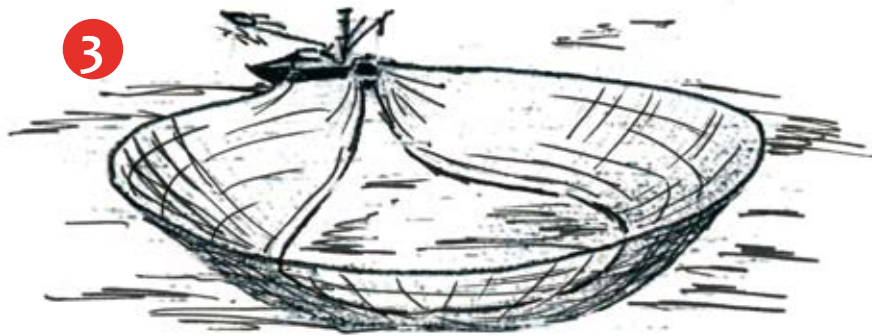
1



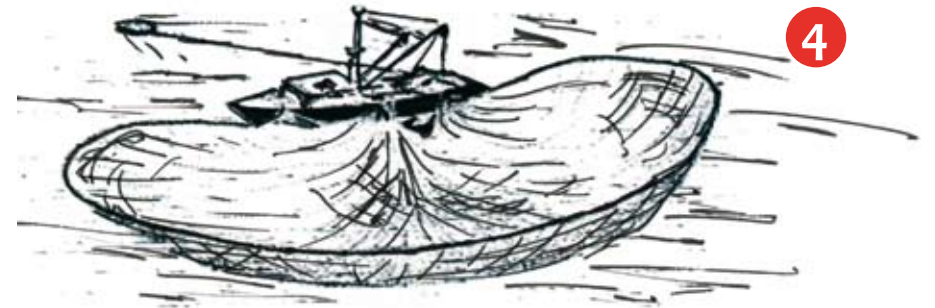
2



3



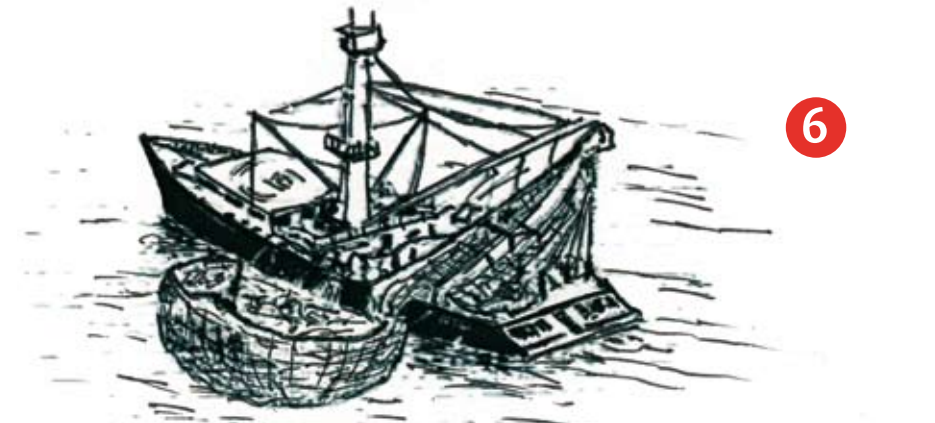
4



5

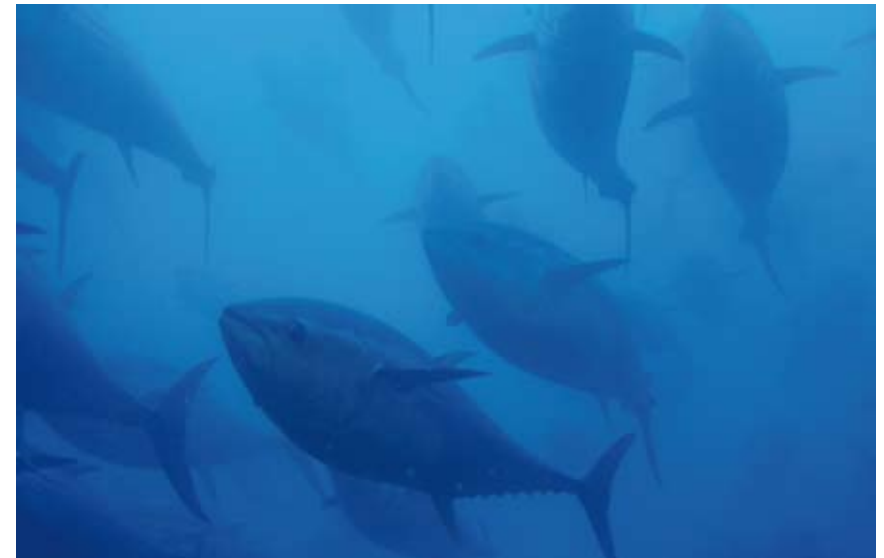


6





En el Mediterráneo quedan seis cerqueros españoles dedicados a la captura de atún rojo. Los ejemplares son pescados en alta mar y trasladados a granjas de engorde. En las imágenes se pueden ver las jaulas de engorde y como se les alimenta.



La legislación nacional y comunitaria regula desde la longitud de las redes a la luz de maya (nunca inferior a los 14 milímetros) y al torzal, o grosor de la cuerda con la que se confecciona, así como las cantidades de captura de cada especie objetivo en cada caladero o los días de pesca.

La pesquería tiene lugar de noche, en fondos no muy alejados de la costa, entre 60 y 150 metros de profundidad. Las embarcaciones de cerco son de las mayores, con una eslora mínima de nueve metros en el Mediterráneo, once metros en Canarias y Golfo de Cádiz y hasta 18 metros las del Cantábrico y Noreste.

### **CERCO DE ATUNES**

España cuenta con una importante flota de grandes cerqueros atunero-congeladores que dirigen su pesquería a los atunes tropicales, en aguas internacionales y de terceros países del Océano





En la imagen un atunero cerquero congelador faenando en aguas del Índico.

Índico, Pacífico y Atlántico, que se utilizan fundamentalmente para abastecer a la industria conservera.

Pese a su tamaño y potencia y a que utilizan unas redes de cerca de 2.000 metros de longitud y 200 metros de alto, la maniobra es muy similar a la descrita para la flota cerquera litoral.

En el gráfico de las páginas 16 y 17 se puede ver cuál es la maniobra de un barco atunero. Una vez localizado el cardumen de atunes, *la panga* (una lancha que sujeta la red) se echa al agua y el barco empieza a hacer el cerco en torno a los túnidos. Una vez cerrada la red por debajo, en forma de bolsillo, se procede al embarque de la captura.

Son buques que faenan durante todo el año en las aguas señaladas, haciendo mareas de dos meses, tras los cuales acuden al puerto de referencia a descargar sus capturas, proveerse de víveres y relevar la tripulación, que suele oscilar entre los 25 y los 30 trabajadores.

El atún es actualmente el principal producto para la industria española transformadora de productos del mar. De hecho, España es el segundo productor mundial de conservas de atún, por detrás de Tailandia, con 229.397 toneladas producidas en el año 2008, lo que también le convierte en el primer país productor de la Unión Europea.

La flota atunera española está controlada y sometida a la legislación y recomendaciones de las Organizaciones Regionales de Pesca que cada año, entre otras cuestiones, establecen las capturas máximas para sus especies objetivo y regulan los tiempos de pesca, tamaño y luz de malla de las redes y potencia máxima de los buques a faenar, para asegurar una explotación sostenible de los recursos.

En la UE, el atún supone prácticamente el 60% de la producción total de conservas de pescados y mariscos.

*La flota atunera española está sometida a la legislación de las Organizaciones Regionales de Pesca*



## CERCO DEL MAR, A LA MESA

### BOQUERÓN, BOCARTE O ANCHOA

El boquerón, junto con el jurel y la sardina, es uno de los pescados azules más demandado, popular y consumido en España, donde se conoce también como anchoa. Es un pez fácilmente identificable por su tamaño pequeño, su cuerpo de forma comprimida, tiene un vientre de color plateado, mientras que su lomo es azul, más bien negruzco y en su boca sobresalen unos dientecillos diminutos

La anchoa es el producto obtenido tras el tratamiento en salazón del boquerón, aunque en el norte y centro de la península se utilizan los dos términos indistintamente para referirse a este pescado, sea fresco o en conserva. En cada región española, el boquerón tiene nombre propio: *bocarte* en Cantabria, *anchoa* en el País Vasco, sei-

### BOQUERÓN, BOCARTE O ANCHOA: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
19,35	4,23	117,33

tó en Cataluña y *aladroç* en la costa levantina y Baleares.

El boquerón es una especie que abunda en los Océanos Pacífico y Atlántico y también en los mares Mediterráneo y Negro, donde vive a más de 100 metros de profundidad. En los meses de primavera y verano, cuando el sol calienta la superficie de las aguas del mar, bancos de boquerones ascienden a las capas más superficiales para alimentarse y reproducirse.

Se captura fundamentalmente con artes de cerco durante la noche, especialmente entre los meses de abril y julio en la costa cantábrica española y durante julio y agosto en el Mediterráneo. En ese momento han adquirido el nivel más alto de grasa y su carne es más aromática y sabrosa, por lo que los pescadores llevan a cabo su captura y comienza lo que se conoce con el nombre de “la costera de la anchoa o del bocarte”. Durante el invierno los boquerones permanecen a más de cien metros de profundidad.

Una particularidad de este pez es que vive en comunidades independientes que apenas se mezclan, es decir que las del mediterráneo son diferentes a las del Atlántico, donde a su vez encon-

tramos dos poblaciones independientes, la del Golfo de Cádiz y la del de Vizcaya.

Su época se remonta a la época de los romanos que ya conocían las salazones y encurtidos. Al ser un pescado graso no admite bien la congelación.

Puede hacerse frito, harinado o sin harina. El boquerón a la plancha se abre, se le quita la raspa en la misma plancha y se sirve con limón y un poco de aceite crudo. En Murcia se conocen como los “amariconaos” y resultan exquisitos.

### ATÚN TROPICAL

Entre los atunes tropicales, que consumimos fundamentalmente en conserva, nos encontramos con tres especies predominantes, el rabil, el listado y el patudo, cuyas capturas se realizan con artes de cerco en grandes buques atunero-congeladores que faenan en casi todos los mares de aguas templadas y tropicales del Globo. Sin embargo, ni el patudo ni el rabil lo encontramos en el Mediterráneo.

*Aunque no se encuentra en el Mediterráneo, el Patudo es una de las especies de atún que más consumimos en España.*



El patudo es conocido mundialmente como bigeye, ojo grande, debido a que el tamaño de este órgano es superior al de otros congéneres como el atún blanco o el atún rojo. Su tamaño ronda de media el metro y medio aunque el récord está datado en Perú en 1957 con un ejemplar de 2,5 metros de largo y 210 kilos de peso. El rabil, algo más grande y llamado de aleta amarilla, ha llegado a capturarse con 2,39 metros en el Pacífico Mexicano.

### ATÚN TROPICAL: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
21,25	8,30	162,67

Como buen nadador puede recorrer hasta cien kilómetros en un día, localizándose preferentemente entre los 100 metros de profundidad y la superficie. Sus hábitos de moverse por zonas donde la temperatura del agua oscila entre los 31° y los 18° y con cantidad de oxígeno, migrar agregados en grandes cardúmenes asociados por tamaños y su atracción por los objetos flotantes, facilitan a la flota su localización y captura.

Se pescan fundamentalmente con artes de cerco en grandes buques congeladores –cuyas capturas abastecen a la industria conservera–, y utilizan una técnica milenaria como la suelta de objetos flotantes, fijos o a la deriva, para atraer a los grandes cardúmenes en los Océanos Atlántico, Pacífico e Índico.

El atún es un alimento saludable y nutritivo, alto

en proteínas y bajo en grasas y calorías. Entre los nutrientes esenciales que contiene están: calcio, niacina, vitaminas A, B y D, y ácidos Omega 3.

Las proteínas del atún, como las de otros peces, se digieren con facilidad y se metabolizan con gran eficacia. Una lata de atún puede aportar un tercio de la porción diaria recomendada de proteínas y un 40% de la dosis diaria recomendada de vitamina B12.

El atún en conserva (enlatado o en vidrio) mantiene su valor nutritivo cuando ha sido correctamente procesado. Una porción de 100 gramos de atún en agua tiene aproximadamente 116 calorías.

*El atún, también conocido como “la ternera del mar”, puede consumirse de diversas formas: fresco, crudo o en conserva.*



## CABALLA, XARDA O VERDEL

Es muy común a ambos lados del Atlántico Norte, incluidos el Mar Báltico, el Mar Mediterráneo y el Mar Negro. Es una especie bastante longeva (vive una media de 9 años, aunque puede llegar a los 17) y las comunidades de uno y otro lado del Atlántico son independientes y no se mezclan, igual que las del mediterráneo occidental que son diferentes a las del mediterráneo oriental. Lo podemos encontrar hasta los 250 metros de profundidad. Durante el invierno, la caballa permanece en el fondo del mar sin alimentarse y cuando llegan los meses de primavera, vuelve a aproximarse a la superficie.

Se captura con artes de cerco, arrastre de superficie y de fondo o palangre, y su pesquería ya se conocía en época de griegos y romanos. Es de mediano tamaño, con tallas máximas de 50 centímetros y unos 300 gramos de peso. En el Cantábrico Noroeste y en el Golfo de Cádiz, la talla mínima permitida es de 20 centímetros y en el Mediterráneo de 18 centímetros. Cuando las caballas son de más de un kilo de peso se utilizan para alimentar a los atunes rojos en las piscifactorías.

Es muy apreciada por su sabor y por la consistencia de su carne. Al igual que el atún y el bonito, la caballa pertenece a la familia de los Escómbridos. Su alimentación, que incluye desde crustáceos hasta dife-

### CABALLA, XARDA O VERDEL: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
16,85	9,48	175,00



Hay indicios que demuestran que ya se consumían caballas en época de los imperios griego y romano.

rentes especies pelágicas –como las sardinas o los arenques de pequeño tamaño– y sus migraciones verticales constantes, así como la gran velocidad que alcanza en sus desplazamientos, le confieren unas cualidades excepcionales a su carne con gran aporte en grasas saludables y ácidos Omega 3.

El consumo de caballa, al igual que otros pescados azules, es recomendable ya que contribuyen a disminuir el riesgo de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Además, la carne de la caballa supone una buena fuente de proteínas de alto valor biológico y contiene diferentes vitaminas y minerales. Estas características hacen que este pescado azul sea muy apreciado para hacer a la brasa y con toda clase de adobos y vinagretas.

### SARDINA O PARROCHA

Las sardinas son peces pelágicos, que viajan por las diferentes capas de agua y cuyo contenido graso las identifica como pescados azules.

Se distribuyen por el Atlántico desde las costas de Senegal hasta Noruega, en el Mediterráneo, el Cantábrico, el Canal de La Mancha y el Mar del Norte. Es una especie muy común a lo largo de todo el litoral español y de la zona occidental africana, y menos abundante en las costas septentrionales. Se las localiza sobre todo en aguas cálidas y saladas, sobre la plataforma continental cerca de la costa, agrupadas en grandes bancos en las superficies marinas, distinguibles a grandes distancias porque forman unas manchas características producidas por su movimiento. Se alimentan de zooplacton y fitoplacton. Se pescan sobre

todo con artes de cerco y trasmallo. La pesca de cerco se realiza principalmente durante la noche, con luces auxiliares para atraer los cardúmenes.

En los caladeros del Cantábrico y noroeste, del Golfo de Cádiz, en el canario y el Mediterráneo la sardina ha de medir 11 cm, el boquerón o anchoa 9 cm, el arenque 20 cm y el sábalo 30 cm como mínimo.

Es una especie de gran importancia comercial en toda la costa española, donde se vende fundamentalmente fresca y en conserva, aunque también en salazón y ahumada. Junto con la caballa, el boquerón y el jurel representa un porcentaje muy importante de las capturas del caladero Cantábrico-Noroeste.

Es el pescado azul por excelencia, que reúne en su carne blanco-rojiza todas las propiedades nutricionales recomendadas en el pescado. Su alto contenido en grasas, aunque saludables y Omega 3, impiden una óptima congelación. También se usa para harina de pescado y para cebo.

Las sardinas de lata presentan un contenido de calcio muy importante, porque se consumen junto con la espina. En concreto, aportan unos 314 miligramos de calcio por cada 100 gramos.

#### SARDINA: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
18,75	6,37	134,33







En ocasiones, los jureles se utilizan como alimento o cebo de túnidos más grandes.



### JUREL, CHICHARRO O SORELL

El jurel, bien conocido de entre los pescados azules como chicharro o sorell en casi todas las regiones españolas, es una especie muy habitual en nuestros mercados. Se captura con artes de cerco, trasmallo y arrastre de fondo junto con otras especies asociadas como la sardina o la anchoa y sus capturas se concentran fundamentalmente entre los meses de junio a octubre.

El jurel se encuentra en el Atlántico Oriental, desde Islandia hasta Senegal, en el Mar mediterráneo y en el Mar Negro, además de en el Atlántico occidental, Índico y Pacífico.

Es un pez gregario que forma bancos numerosos con otras especies como la sardina y la anchoa, mientras que los juveniles se esconden bajo la umbrella de las medusas en grandes grupos. Realiza migraciones verticales durante el día, próximo al fondo en profundidades de 100-200 metros y por la noche, sube a la superficie para alimentarse. También realiza migraciones para reproducirse, acercándose en verano a la costa.

La forma más habitual de comercialización es entero y fresco, aunque se empieza a presentar fileteado o seco después de secarlo al aire. Parte de sus capturas se utilizan como cebo vivo para otras pesquerías o para la elaboración de piensos, y cuando son pequeños la industria de transformación los emplea para conservas.

El jurel posee una carne jugosa gracias a su contenido graso, lo que puede hacer que resulte del agrado de los niños. Sin embargo, su intenso sabor y las espinas son factores clave que habrá que tener en cuenta para que este pescado no sea rechazado. La presentación en filetes, acompañado de ensalada y frito o con una suave vinagreta, paliar la dificultad del desespinado y facilitan la ingesta de este pescado que tradicionalmente se cocina al horno o a la brasa en la época estival cuando los ejemplares están más gordos.

#### JUREL: VALOR NUTRICIONAL

PROTEÍNAS (gr/100gr)	GRASAS (gr/100gr)	ENERGÍA (kcal/100gr)
18,80	3,96	127,00



## CERCO NUESTRA COCINA

### CABALLA RELLENA DE PASTA Y PISTO, CON TERRINA DE BONIATO, PATATA Y COL

#### PREPARACIÓN:

##### INGREDIENTES :

- 4 caballas de 300 gr. cada una
- 100 gr. de pasta tipo Candelle
- 100 g r. de pisto
- Huevas de melva
- Sésamo blanco y negro
- Spaguetti tinta
- 100 gr. de boniato
- 100 gr. patata
- 100 gr. col
- Pimiento rojo y verde
- 200 gr. mejillones
- Yema de huevo pasteurizado
- Vino blanco, mantequilla, mezclum, sal, pimienta y aceite de oliva virgen.

Se limpian las caballas y se filetean, se marinan en leche y corteza de limón. Mientras tanto elaboraremos un pisto casero, que trituramos, colamos y reservamos.

Precocemos la pasta y reservamos.

Mientras, haremos dos purés, uno de boniato y otro de patata, que le añadiremos la col rehogada. Picaremos en brunoise los pimientos y elaboraremos una terrina.

Hacemos un sabayón de mejillones y reservamos. Haremos popietas con los filetes de las caballas con un trozo de la pasta en su interior, envolveremos en film

y coceremos en horno vapor. Con la hueva, yema, miga de pan fresco haremos unos buñuelos, que recubriremos con sésamo.

Para presentarlo disponemos dos popietas por ración, rellenaremos el interior de ellas con la crema de pisto. Sobre una de ellas pondremos un buñuelo de melva y colocaremos una terrina de guarnición, junto con el sabayón de mejillones y la verdura en tempura.



### ATÚN CONFITADO A LA MIEL DE TOMILLO CON REDUCCIÓN DE BALSÁMICO PEDRO XIMÉNEZ

#### PREPARACIÓN:

Se deja doce horas en maceración el atún con la miel de tomillo, aceite de oliva, los clavos de olor, las pasas y sal. Una vez pasado este tiempo se sellan por ambos lados al fuego y se reservan.

Aparte, la mezcla de la maceración se lleva al fuego junto al membrillo cocido, dejando a fuego lento unos 10 minutos. Formamos unos cilindros pequeños con la ayuda de un vaso y reservamos como guarnición.

Por último llevamos a fuego el balsámico junto al agua y la miel. Dejamos reducir hasta que nos quede un almibar.

Para servir, montamos el plato con el filete de atún acompañado del cilindro de membrillo y salseamos con la reducción de balsámico por encima.

#### INGREDIENTES :

- Cuatro filetes de atún fresco
- 100 ml de miel de tomillo
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra
- 30 grs de pasas
- Dos clavos de olor
- 200 grs de membrillo cocido

#### Para la reducción :

- Medio vaso de vinagre balsámico Pedro Ximenez
- 1/4 vaso de agua
- 1/4 vaso de miel





## SARDINAS A LA BRASA

### PREPARACIÓN:

Primero limpiamos las sardinas enteras (sin quitar cabezas, escamas ni tripas) pasándolas por agua, a ser posible de mar.

Se salan por ambas caras con sal gorda unas horas antes de proceder al asado.

Esperamos a que las brasas estén listas y procedemos a colocar las sardinas en la parrilla alternando el sentido de cabezas y colas.

Disponemos la parrilla sobre las brasas a una distancia prudencial para evitar que se quemen por fuera.

Cuando estén hechas por un lado, les daremos la vuelta para que se asen por el otro. Hay que vigilar que no se cuezan demasiado para que no quede seca su carne.

**Presentación:** Recién sacadas de las brasas, pondremos las sardinas en una fuente separándolas para que no se peguen. Las acompañaremos de una ensalada de tomate, lechuga, espárragos blancos y aceitunas y el pan de maíz cortado en rodajas.

### INGREDIENTES :

- 1 kg. de sardinas medianas
- Sal gorda
- Brasas
- Para acompañar:
  - Pan de maíz
  - Tomate, lechuga, espárragos blancos y aceitunas verdes y negras.
  - Aceite de oliva virgen extra
  - Vinagre de Jerez
  - 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.*
- 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.*

