

Cómo Comprar y Cocinar

Esté usted seguro de comprar mariscos de un comerciante que expone una licencia válida.

- Busque usted los siguientes índices de calidad cuando compre filetes de caballa: carne que es firme la que no separa, carne que tiene olor de una brisa marina fresca sin descoloramiento.
- Ponga la caballa española en la sección más fría del refrigerador (suele ser la sección más baja o en la sección designada para la carne) a 32°F por hasta dos días.
- Congele la caballa española, envuélvala bien a fin de prevenir quemaduras mientras estar en el congelador, escriba la fecha en el paquete y conserve a 0° F por hasta seis meses. Descongele en el refrigerador o bajo agua corriente fría.
- Adobe la caballa española en su aliño italiano favorito. Siempre adobe el pescado en el refrigerador. Tire el adobo usado puesto que contiene jugos de pescado crudos.
- La caballa española es bien cocinada cuando la carne empieza a desmenuzarse fácilmente con un tenedor, y pierde su apariencia cruda o translúcida. Todo pescado debe ser cocinado bien.

• Por regla general, cocine el pescado 10 minutos por pulgada de espesura a la parte más espesa del filete de 400° - 450° F. Si el pescado es cocinado en pergamino, papel de aluminio, o salsa, agregue 5 minutos al tiempo total de cocción.

• Cuando usted esté comprando comestibles, haga que el marisco sea la última cosa que compre y póngalo a enfriar. Pídale a su especialista de marisco a meterlo a enfriar a fin de llevarlo a casa. Quítelo del hielo antes de refrigerarlo.

• Guarde separados los mariscos crudos y cocinados a fin de prevenir la contaminación cruzada bacteriana. Tras tocar mariscos crudos, lave bien los cuchillos, planchas o superficies para cortar esponjas, y lávese las manos con agua caliente jabonosa.

**Oficina de Mariscos y
Márketing de Acuicultura
2051 E. Dirac Drive
Tallahassee, FL 32310 • 850/488-0163**



CABALLA ESPAÑOLA



www.fl-seafood.com

CABALLA ESPAÑOLA

Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida
CHARLES H. BRONSON, Comisionado



Caballa Española Cocida al Horno Crujiente



- 2 libras de filetes de caballa española de la Florida o
- 1/3 taza de mantequilla derretida
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cucharadita de una mezcla de hierbas finas
- 1 1/2 tazas de papas fritas picadas
- 1 cucharas grandes de queso parmesano paprika

Arregle los filetes en un plato de microondas seguro poco profundo. Mezcle la mantequilla, ajo, y filetes de hierbas; cepille sobre los filetes. Espolvoree 1/2 de las papas fritas picadas sobre los filetes. Doble los filetes y repita el proceso usando la mantequilla sazónada y las papas fritas que quedan. Espolvoree con queso parmesano y paprika. Cocine con microondas a fuego alto de 8 a 10 minutos o hasta que el pescado desmenuce fácilmente cuando lo pruebe con un tenedor. Da: 6 servicios

Cada servicio lleva 378 calorías, 216 calorías de grasa, 24g de grasa total, 11g de grasa saturada, 143mg de colesterol, 8g total de hidratos de carbono, 33g de proteínas.

**Coma mariscos dos veces a la semana...
Es bueno para su corazón**

Caballa Española Asada Rica y Cremosa

- 2 libras de filetes de caballa española de la Florida
- 2 cucharas grandes de jugo de limón de la Florida
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/4 taza de mantequilla ablandada
- 3 cucharas grandes de mayonesa
- 3 cucharas grandes de cebolletas picadas de la Florida
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de salsa de pimiento picante

Meta los filetes en una sola capa sobre una olla para asar bien aceitada. Cepille los filetes con jugo de limón, cubra y adobe en el refrigerador por 10 minutos. Mezcle los ingredientes que quedan y póngalos aparte. Ase los filetes a eso de 4 pulgadas de la fuente del fuego de 6 a 8 minutos o hasta que el pescado desmenuce fácilmente. Quite del fuego y unte con la mezcla de queso. Ase de 2 a 3 minutos más o hasta que el pescado sea un poco dorado. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 360 calorías, 210 calorías de grasa, 23g de grasa total, 7g de grasa saturada, 125mg de colesterol, 1g total de hidratos de carbono, 34g de proteínas.



Filetes de Caballa Española Cocidos al Horno

- 2 libras de filetes de caballa española de la Florida
- 1 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/4 taza de margarina derretida
- 2 cucharas grandes de jugo de lima
- 1 cucharadita de cebolla rallada de la Florida
- 1/8 cucharadita de paprika

Espolvoree los filetes con sal y pimienta. Meta en una sola capa sobre una fuente para el horno bien aceitada. Mezcle la margarina, jugo de lima, cebolla, y paprika. Cubra los filetes con la salsa. Cueza al horno a 350°F de 10 a 15 minutos o hasta que el pescado desmenuce fácilmente con un tenedor. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 240 calorías, 110 calorías de grasa, 12g de grasa total, 3g de grasa saturada, 115mg de colesterol, 0g total de hidratos de carbono, 31g de proteínas.

**Opciones de mariscos:
mújol, pompano o
caballa real**



Más recetas a www.fl-seafood.com