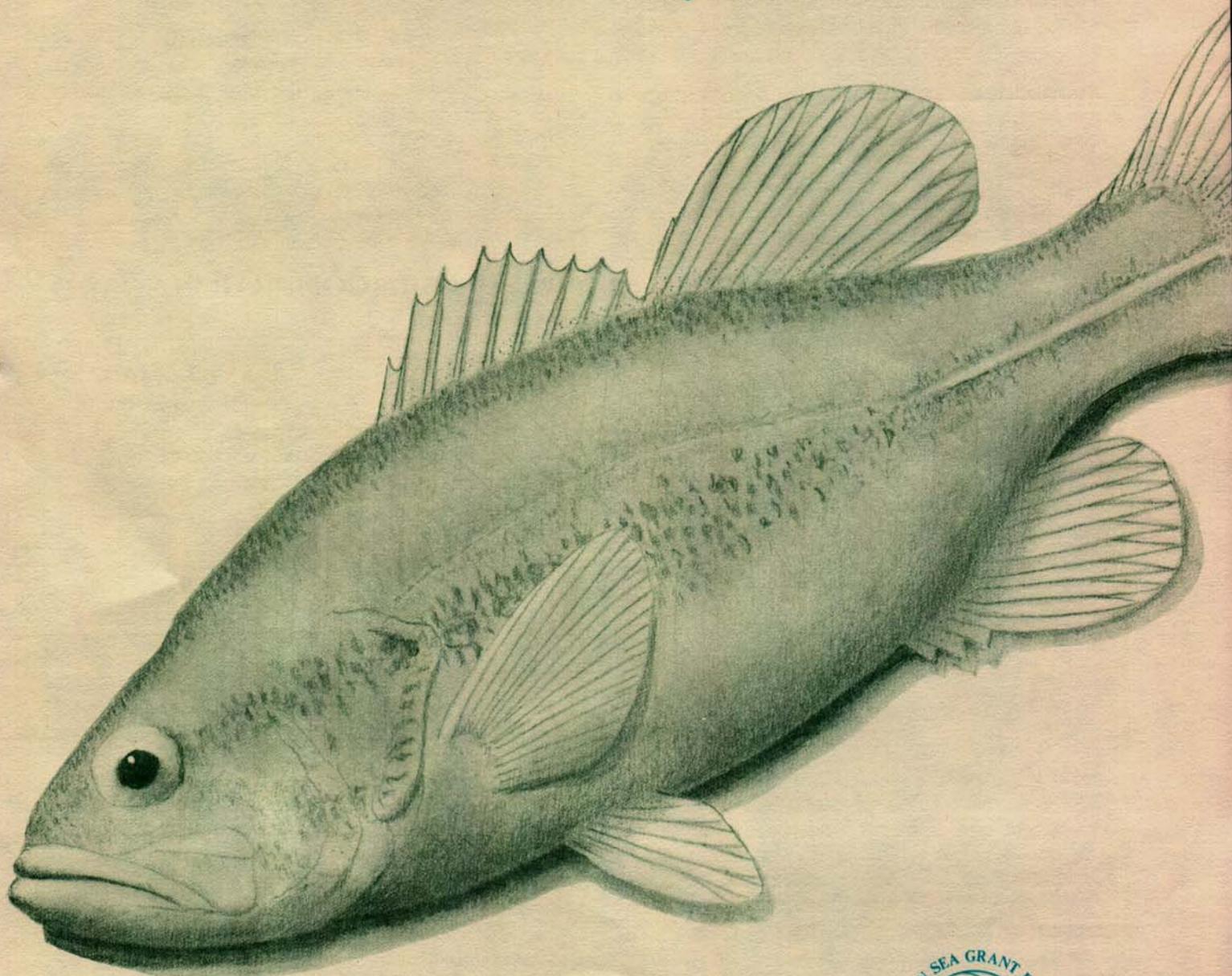


Como comprar, preparar y cocinar

# Pescado

Programa Expandido de Comida y Nutrición  
Educación de Vida Familiar  
Servicio de la Extensión Cooperativa  
Michigan State University



Michigan Sea Grant Advisory Service  
MICHU-SG-81-503  
Extension Bulletin E-1563

## Guía Para Comprar Pescado

### Pescado fresco y pescado congelado

Es importante saber que el pescado fresco o congelado se puede comprar en diferentes formas. Las siguientes son las formas más comunes:

**Pescado entero** — Estos pescados no están preparados antes de llevarlos al mercado. Hay que descaamarlos, cortarles la cabeza, la cola y las agallas antes de cocinarlos.

**Pescado preparado** — Se le ha quitado la cabeza, la cola y las agallas y las escamas. Puede cortarse en filetes o rebanadas para cocinarse.

**Rebanadas** — Porciones de un pescado grande, cada sección siendo de más o menos 1 pulgada de ancho. En el mercado están ya listas para cocinar.

**Filetes** — Los lados del pescado son cortados a lo largo, despegándolo de las espinas. Los filetes están ya listos en el mercado para cocinar.

**Pedazos** — Un pescado grande cortado en pedazos listos para cocinar.

**Porciones crudas empanadas** — Estas porciones son cubiertas con un batido y migajas de pan y son congeladas. El pescado crudo empanado está listo para cocinarse.

**Palitos fritos de pescado** — Estos palitos, cubiertos de batido y migajas de pan, son cocidos parcialmente y congelados. Los palitos de pescado pueden calentarse en el horno después de camparlos.

## Cómo Seleccionar el Pescado

Esté seguro de notar lo siguiente cuando compre pescado:

### Pescado Fresco

**MIRE:** Los ojos del pescado deben ser claros, las agallas deben ser rojas y las escamas deben ser brillantes.

**HUELA:** Debe de oler a marisco fresco, pero no fuerte.

**TOQUE:** La carne debe ser firme.

### Pescado Congelado

**MIRE:** El pescado no debe tener un color oscuro y no debe tener el aspecto de algodón.

**HUELA:** No debe oler.

**TOQUE:** El pescado entero debe estar congelado. El paquete debe estar sellado y sin señal de rotura.

## GUIA PARA COMPRAR PESCADO

### CANTIDAD APROXIMADA

#### 3 porciones 6 porciones

Pescado entero	2¼ lbs.	4½ lbs.
Pescado limpio	1½ lbs.	3 lbs.
Filetes o rebanadas	1 lb.	2 lbs.
Pedazos de pescado	1 lb.	2 lbs.
Palitos de pescado	¾ lbs.	1½ lbs.
Pescado en lata	½ lbs.	1 lb.

### Damos aquí las gracias a las siguientes personas por su ayuda en la preparación de este proyecto:

Alexandra Howard  
Norma Zaldivar  
María Díaz  
Linda Little  
Josie Taube  
Amy Brooks  
Dr. Carolyn Lackey

Linda Nierman  
Ginny Tummelson  
Anna Ortiz  
de Montellano  
Virginia Sánchez  
Carolyn Adams  
Dr. Eugene Dice

Los programas de la Extensión Cooperativa son para todo el público en general, sin tomar en cuenta la raza, el color o las religión de la persona. Esto está de acuerdo con el trabajo de la cooperativa de agricultura y economía doméstica, el Acta de Mayo 8, y Junio 30 de 1914, y también en cooperación con el departamento de Agricultura, Gordon E. Guyer, Director, Servicio de la Extensión Cooperativa, Michigan State University, East Lansing, Michigan 48824.

## Manera de Manejar y Cuidar Pescado

### Pescado fresco para uso en un día o dos:

- Ponga el pescado fresco inmediatamente en el refrigerador envuelto bien cuidando que no gotee.
- No tenga pescado fresco en el refrigerador más de unos dos días.

### Pescado fresco para congelar:

- Envuelva el pescado usando cualquier material de plástico que hay en los supermercados, haga el paquete de manera que no gotee. Después envuelva este paquete en otra bolsa de plástico que se pueda amarrar.
- Ponga la fecha en cada paquete antes de ponerlo en la congeladora. El pescado retiene su buen sabor por tres a seis meses en la congeladora.

### Pescado congelado:

- Ponga el pescado congelado en la congeladora lo más rápido posible después de comprarlo. Mantenga el pescado en su paquete original.

### Sobras de pescado cocinado:

- Ponga las sobras del pescado cocinado en un utensilio y cubralo. Se puede mantener las sobras en esta forma hasta dos días.
- Ponga las sobras de pescado envueltas en un plástico en una bolsa de plástico en la congeladora. En esta forma el pescado retiene su sabor hasta tres meses.

### Pescado enlatado:

- Mantenga la lata en un lugar seco y frío hasta un año.
- Después de abrir la lata, el resto del pescado se pone en un utensilio de vidrio o uno de plástico que tenga tapa.

### Para descongelar el pescado congelado:

- Saque el pescado de la congeladora y pongalo en el refrigerador hasta que lo cocine. Pescado descongelado debe ser usado el mismo día.
- Para descongelar más rápidamente, ponga el pescado bajo la llave de agua fría.

- El pescado descongelado no se debe recongelar.
- Porciones de pescado que vienen ya cubiertas con migajas de pan son cocinadas sin descongelar primero.

## Diferentes Modos de Cocinar Pescado

### Para escalfar:

- El pescado se pone en una sartén no muy honda y se cubre con agua, leche u otro líquido.
- Tape la sartén y cocine en esta forma hasta que el pescado se empiece a desmenuzarse (5 a 10 minutos).

### Al vapor:

- Ponga el pescado en una cacerola honda, cubra con agua hasta un cuarto de la cacerola. Use un estante o cualquier otra parrilla cuidando que el pescado no toque el agua. El pescado debe estar listo en 5 o 10 minutos.

### Asado al horno:

- Cocine el pescado a media temperatura hasta que se separe fácilmente. El pescado puede mantenerse jugoso si uno usa cualquier grasa, aceite o una salsa.

### Asado en parrilla:

- Pescado para freír o filetes de pescado son los mejores para esta forma de cocinar.
- rocíe el pescado con una salsa, o aceite, antes y mientras lo tenga en la parrilla.
- Si el pedazo de pescado que se quiere cocinar es grueso, dele la vuelta varias veces. El pescado se debe de cocinar en 10 o 15 minutos.

### Pescado frito:

- Ponga grasa o aceite en la freidora hasta más o menos la mitad.
- Ponga el pescado en un batido, después se pone el pescado en la canasta de la freidora y se frie en manteca caliente (350°F) hasta que esté cocido y dorado.
- El pescado está listo cuando toma el color café claro y se puede desmenuzarse con un tenedor fácilmente.

## Cacerola de Pescado

### Ingredientes:

- 1 lb. de pescado desmenuzado
- 1 lata No. 202 de zanahorias o 3 ó 4 zanahorias cocidas
- 1 taza de vegetales — escoja entre:
  - ½ taza de chicharos
  - ½ taza de apio picado
  - ½ taza de papas picadas
- ¼ taza de cebolla picada
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal
- 1 lata de sopa de tomate condensada
- ½ taza de agua
- ½ taza de migajas de pan

Alterne capas de zanahorias cocidas, los otros vegetales y el pescado desmenuzado en una cacerola de 1½ cuartos. Añada la cebolla, los condimentos y el agua a la sopa de tomate. Vierta la mezcla sobre el pescado y los vegetales. Cubra con las migajas de pan y cocine al horno a 350°F por 30 minutos o hasta que las migajas de pan estén de color oscuro. La cantidad de pescado y vegetales pueden variar de acuerdo al gusto de la familia. Sirve 5-6 porciones.

Calorías aproximadas:	<b>Cacerola de carpa</b>	<b>Cacerola de "sucker"</b>
	273 calorías por porción	227 calorías por porción

## Mostaza Maravilla de West Branch

### Ingredientes:

- 1½ lb. de "sucker"
- 1 cucharada de harina
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 taza de agua hirviendo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza preparada
- ½ taza de migajas de pan (finas)

Haga filetes de pescado. Ponga los filetes en un molde llano. En una cacerola mezcle la harina, la mitad de la mantequilla, el agua, y el jugo de limón. Cocine hasta que espese. Añada la mostaza gradualmente, vierta la salsa sobre el pescado. Mezcle el resto de la mantequilla con las migajas de pan y rocíelas sobre el pescado.

Cocine en el horno a 400°F por 20-25 minutos. Sirve 4-6.

Calorías aproximadas:	<b>Con carpa</b>	<b>Con "sucker"</b>
	270 calorías por porción	233 calorías por porción



The Michigan Sea Grant Program is a cooperative effort of the University of Michigan and Michigan State University. This publication is funded in part by Sea Grant No. NA-80-AA-000-72, NOAA, U.S. Dept. of Commerce and by the State of Michigan.



MSU is an Affirmative Action/Equal Opportunity Institution. Cooperative Extension Service programs are open to all without regard to race, color, national origin, or sex.

Issued in furtherance of cooperative extension work in agriculture and home economics, acts of May 8, and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. Gordon E. Guyer, Director, Cooperative Extension Service, Michigan State University, E. Lansing, MI 48824.

This information is for educational purposes only. Reference to commercial products or trade names does not imply endorsement by the Cooperative Extension Service or bias against those not mentioned. This bulletin becomes public property upon publication and may be reprinted verbatim as a separate or within another publication with credit to MSU. Reprinting cannot be used to endorse or advertise a commercial product or company.

### **Pescado frito en sartén:**

- Ponga el pescado en una sartén poco engrasada.
- Fria el pescado por ambos lados hasta dorarlo y dejese cocer a temperatura moderada y sin tapar la sartén; está listo en 5 a 10 minutos.

### **Pescado frito en el horno:**

- Ponga el pescado en una cacerola de horno o asador. Rocelo con grasa o aceite y cocinelo en un horno muy caliente, 500°F. El pescado está listo cuando se separa fácilmente con un tenedor. Si se cocina el pescado en esta forma, no hay necesidad de voltearlo.

## **Información Importante Sobre el Pescado**

### **Cocinado demasiado:**

- El pescado que se cocina demasiado resulta en un producto que se parece a un pedazo de cuero y también pierde su sabor. El pescado se cocina rápidamente, así que mire el reloj.
- Puede ver si el pescado está listo para comer con un tenedor. Si el pescado se desmenuza fácilmente, entonces está listo.

### **El pescado necesita cuidado:**

- El pescado fresco no debe ser manejado mucho, ni en la preparación ni al cocinarlo.
- Pescado que tiene migajas de pan no necesita que uno lo descongele primero. Puede cocinar filetes de pescado congelados, pero tiene que considerar que toma más tiempo.

## **Preparación de Pescado Desmenuzado y Recetas Usando Pescado Desmenuzado**

### **Método con líquido:**

Use el pescado limpio y descamado. Si el pescado es grande, haga filetes. Los pescados

pequeños pueden cocinarse sin hacer filetes. Llene una cacerola con agua hasta la mitad. Haga hervir el agua, baje la temperatura. Ponga el pescado en la cacerola y cocinelo hasta que se separe fácilmente. Saque el pescado, quitele el pellejo y los huesos. Use este pescado desmenuzado en las siguientes recetas.

### **Al vapor:**

Ponga los filetes o el pescado limpio en una parrilla y pongala sobre agua hirviendo. Continúe hirviendo hasta que salga vapor. Tape la cacerola. Saque el pescado cuando se separe fácilmente (5 minutos para 1-1/2 libras de pescado). Use este pescado desmenuzado en las siguientes recetas.

---

## **Tortas de Pescado**

### **Ingredientes:**

- 1 lb. de pescado desmenuzado
- 1/2 taza de migajas de pan o galleta
- 2 huevos batidos
- 1/4 taza de cebolla rayada
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de perejil (fresco o seco)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 4 cucharadas de mantequilla (para freír)

Migajas de pan o harina adicionales para cubrir las tortas.

Mezcle todos los ingredientes excepto la mantequilla. Forme en tortas y forrelas con migajas de pan hasta cubrirlas. Frialas en la sartén que no use grasa. Las tortas también se pueden cocinar al horno a 350 ó 375°F. hasta que chisporrotén. Sirve 4-5 porciones.

Calorías aproximadas:

Tortas de carpa

Tortas de "sucker"

350 calorías por porción

318 calorías por porción

Calorías de substitutos:

A la parrilla en vez de fritas

250 calorías por porción

218 calorías por porción

Frito en la mitad de la mantequilla

300 calorías por porción

268 calorías por porción

## Sopa de Pescado

### Ingredientes:

- 1 lb. de pescado desmenuzado
  - ¼ taza de cebolla picada
  - ¼ taza de pimiento verde picado
  - 4 cucharadas de manteca o mantequilla
  - 2 tazas de papas crudas picadas
  - 1 taza de agua
  - 1 cucharadita de sal
  - ⅛ cucharadita de pimienta negra
  - 3 tazas de leche tibia
  - 4 cucharadas de harina para espesar
- Opcional: ½ taza de hongos picados  
½ taza de pedacitos de tocino

Fría ligeramente la cebolla y el pimiento verde en la grasa hasta que ablanden. Añada las papas, los hongos, la sal y la pimienta. Añada el agua y espere a que hierva. Tape la cacerola y dejela cocer a fuego lento por unos 10 minutos. Añada el pescado, cubra y siga cociendo a temperatura baja (mezclando de vez en cuando) hasta que el pescado y los vegetales estén cocidos. Añada la leche y cueza a fuego lento hasta combinar los sabores (de 15 or 30 minutos). Mezcle la harina con agua fría y añada poco a poco a la sopa hasta espesarla. Inmediatamente antes de servir añada la mantequilla, un poquito de paprika y los pedacitos de tocino. Sirve 6 porciones.

<b>Calorías aproximadas:</b>	<b>Sopa de carpa</b>	<b>Sopa de "sucker"</b>
	296 calorías por porción	278 calorías por porción

<b>Calorías de substitutos:</b>		
Usando leche descremada	267 calorías por porción	249 calorías por porción

## Rollo de Arroz

### Ingredientes:

- 2 tazas de pescado desmenuzado
  - 2 tazas de arroz cocido (aproximadamente ¾ taza de arroz crudo)
  - ¼ de cebolla picada
  - 2 cucharadas de mantequilla derretida
  - 1 cucharada de perejil picado
  - 2 cucharadas de pimiento verde picado
  - 1 cucharada de jugo de limón
  - ¼ taza la leche
  - 2 huevos bien batidos
  - 1½ cucharaditas de sal
  - poquita pimienta negra
- Aderezo:** tajadas de limón, pimiento verde o perejil

Cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Mezcle el arroz, el pescado desmenuzado, la cebolla, la mantequilla, el perejil, el pimiento verde, el jugo de limón, la leche, los huevos, la sal, y la pimienta negra. Ponga la mezcla en un molde de pan. Cocine en el horno a 350°F por 30-40 minutos. Adorne con tajadas de limón, el pimiento verde o más perejil. Sirve 6 porciones.

<b>Calorías aproximadas:</b>	<b>Rollo de carpa</b>	<b>Rollo de "sucker"</b>
	244 calorías por porción	219 calorías por porción

<b>Calorías de substitutos:</b>		
Usando leche descremada	241 calorías por porción	215 calorías por porción