

# DE CRIANZA\*



Dorada, Lubina y Rodaballo de crianza:  
Deguste su frescura todo el año.



## RODABALLO (*Psetta maxima*)



Su hábitat natural es el mar Mediterráneo y el océano Atlántico nororiental hasta Marruecos, así como el mar Báltico, mar del Norte, canal de la Mancha y mar Negro. Hoy lo criamos en granjas marinas en nuestras costas. El rodaballo es un pescado semigraso que por su textura,

sabor y su fácil digestión, se recomienda para personas con el estómago delicado. También, debido a su escaso contenido en grasa, es adecuado para dietas de adelgazamiento, problemas de hipercolesterolemia y para diabéticos. Sus cualidades nutricionales son excelentes: es bajo en calorías y aporta vitamina B, calcio, flúor, magnesio y yodo.

El rodaballo es muy apreciado por su carne fina y delicada, y la mejor forma de prepararlo es asado a la parrilla, al horno o cocido al vapor. También se le puede acompañar con salsas suaves que realcen su sabor o a la gallega.

### RODABALLO CON FRUTOS DEL MAR

#### Ingredientes:

- 2 kg de rodaballo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Fumet (caldo de pescado)
- 12 almejas
- 12 gambas
- 12 langostinos
- aceite de oliva
- sal
- harina

#### Elaboración:

Se rehoga la cebolla con el ajo. Se le añaden las almejas y las gambas. Se espolvorean con harina y se deja reducir. Se agrega el fumet y se pone el punto de sal. Se pasa a una cazuela y se añaden los lomos del rodaballo sazonados y se termina al horno. Se presenta en un plato y se acompaña con langostinos y, si se desea, con ostras y mejillones.



***De Crianza*** es sinónimo de cuidado, esmero y calidad. Califica aquello que crece de forma natural, atendido por expertos, y que mejora hasta llegar a su momento ideal de consumo.

Los pescados de crianza son el resultado de aplicar estos principios a una actividad de gran importancia y en crecimiento. Un medio para que podamos disfrutar de pescados deliciosos, frescos y con todas las garantías de calidad, siempre que nos apetezcan y a precios estables. Además, la acuicultura respeta el medio ambiente y contribuye al equilibrio marino.

Nuestra dorada, nuestra lubina y nuestro rodaballo son tres sabrosos pescados siempre dispuestos a satisfacer el paladar. Degústelos. Son ***De Crianza***.



## LUBINA (*Dicentrarchus labrax*)



Su hábitat natural es el mar Mediterráneo y las costas orientales del océano Atlántico, canal de la Mancha y mar Báltico, desde Noruega hasta Marruecos. Hoy la criamos en granjas marinas en nuestras costas. La lubina es un pescado semigraso de finísimo sabor y

con pocas espinas. Además, por su escaso aporte calórico está especialmente indicado para personas a dieta o que tienen el estómago delicado.

Es un alimento rico en proteínas y constituye una fuente importante de minerales como hierro, zinc y fósforo, así como de vitamina B3.

La lubina tiene una carne compacta, firme y es preferible prepararla de manera sencilla, asada a la sal, a la parrilla o al horno, cocida al vapor o acompañada de una salsa ligera. Aunque también está deliciosa con salsa verde, mayonesa o a la gallega.

### LUBINA A LA MARINERA

#### Ingredientes:

- 1 kg de lubina
- 1 manojo de hinojo
- 4 tomates
- caldo o agua
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla
- perejil picado
- aceite de oliva
- sal
- vinagre
- 8 espárragos trigueros
- 1 calabacín

### Elaboración:

Salamos la lubina por dentro y por fuera y la ponemos sobre una placa de horno. Rellenamos su interior con un ramillete de hinojo. Colocamos los tomates enteros y limpios sobre la placa. Vertemos un chorro de aceite por encima de la lubina y de los tomates y metemos la placa en el horno caliente a 180°C durante 30 minutos. Mientras se hornea, debemos observar que el pescado no se seque. Si se secase, le agregaremos caldo o agua. Para servir, abrimos el pescado por la mitad y lo rociamos con un refrito a base de aceite, ajo, guindilla y perejil picados y, si se quiere, un chorrito de vinagre. Se acompaña con espárragos trigueros y unas tiras de calabacín.



## Calidad y garantía

Los pescados de crianza tienen las mismas cualidades nutricionales y de sabor, y además, ofrecen la mayor garantía al consumidor precisamente porque han sido controlados desde su mismo nacimiento hasta que llegan al punto de venta.

## Disponibilidad y precios estables todo el año

La acuicultura permite un elevado y constante nivel de producción y, al mismo tiempo, una total seguridad alimentaria, ya que respeta escrupulosamente el ciclo biológico de crecimiento de las especies.

Gracias a ello, usted puede encontrar durante todo el año dorada, lubina y rodaballo de calidad, lo que garantiza la estabilidad de los precios.

## Ecología

La acuicultura es totalmente respetuosa con el medio ambiente y contribuye al equilibrio marino.

### Elaboración:

Poner una capa de sal gorda en una fuente de horno. Colocar encima la dorada sin descabezar ni descamar ni eviscerar, tal como viene del mercado. Cubrir el resto de la dorada con la sal y compactarla. Para mayor facilidad de moldeo puede mojarse con agua. Introducir en el horno precalentado a 200/225° C. El tiempo de horneado variará en función del tamaño de la dorada, y será de entre 20 minutos para las doradas de ración y 35 minutos para las de 1 kg. Se observará un ligero tostado de la sal. Golpear la costra de sal, retirarla y sacar con cuidado el pescado. Para la presentación, se ponen los lomos de la dorada sobre una cama de pimientos asados al horno y se acompañan con patatas cocidas.



## DORADA (*Sparus aurata*)



Su hábitat natural es el mar Mediterráneo y la costa africana del océano Atlántico. Hoy la criamos en granjas marinas en nuestras costas. De la misma familia que el besugo, la dorada es un pescado semigraso muy apreciado por su fina consistencia y su sabor aromático. Además, se digiere muy bien y tiene un alto contenido en potasio, fósforo, sodio, calcio, hierro, magnesio y zinc, así como un gran número de vitaminas.

La dorada tiene una carne blanca, compacta y muy sabrosa. La mejor manera de prepararla es asada a la sal, a la parrilla o al horno, cocida al vapor o hervida en un caldo sencillo.

### DORADA A LA SAL

#### Ingredientes:

- 1 dorada
- sal gorda
- 4 pimientos
- 8 patatas

# *Pescados de Crianza. Pescados de Confianza*



UNION EUROPEA

Instrumento Financiero  
de Orientación de la Pesca



EL FROM RESPONDE  
**902 400 210**  
[www.from.mapya.es](http://www.from.mapya.es)



MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, PESCA  
Y ALIMENTACION