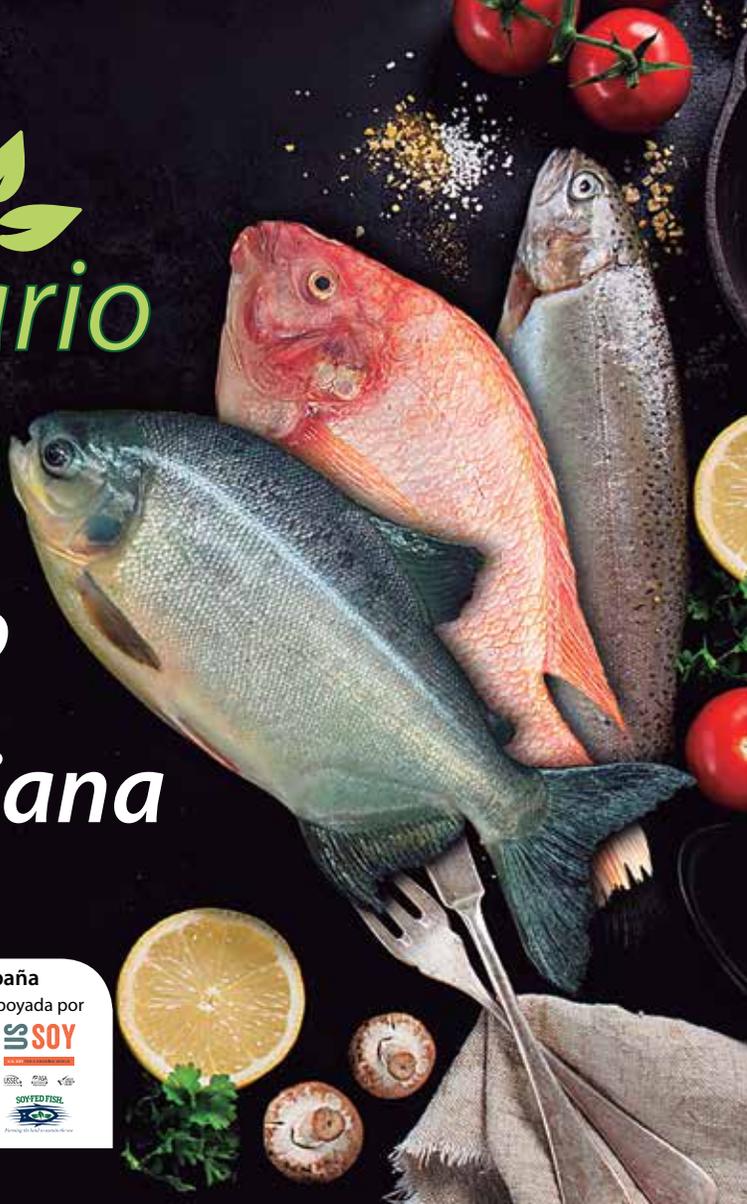




Recetario

El sabor del
pescado
de mi tierra
colombiana



Una campaña

Diseñada por Apoyada por



Presentación



FEDEACUA – Es la Federación Colombiana de Acuicultores, gremio nacional que representa productores de Tilapia, Trucha, Cachama y Especies Nativas en sus diferentes eslabones de la cadena productiva.

El objetivo de la Federación es representar los intereses y expectativas de productores de la Piscicultura Continental a nivel nacional e internacional.

Sara Patricia Bonilla

Directora Ejecutiva
bonillasp@fedecua.org
www.fedecua.org

USSEC – Es el consejo de exportación de soya de los Estados Unidos. Los agricultores de soya de los Estados Unidos están ayudando a revolucionar la agricultura en todo el mundo. El pescado alimentado con soya americana es una solución saludable, sostenible y ambientalmente racional para la creciente demanda mundial de productos pesqueros nutritivos.

Jairo E. Amézquita G.

Consultor en Acuicultura
USSEC – Americas
jamezquita@ct.ussec.org
www.ussec.org

ISBN: 978-958-58432-2-6
Abril 2018

Presentación Campaña



Pescado de mi tierra colombiana

Es el programa de promoción de consumo de los cultivadores, procesadores y comercializadores de pescado producido en Colombia. Este programa es liderado por la Federación Colombiana de Acuicultores - FEDEACUA, en su rol de gremio nacional que representa a los productores de Tilapia, Trucha, Cachama y Especies Nativas en sus diferentes eslabones de la cadena productiva.

El Consejo de Exportaciones de la Soya Americana por sus siglas en inglés USSEC, ha decidido apoyar esta iniciativa del gremio para incrementar el consumo de pescado en Colombia.

Índice

	Pág.		Pág.
Presentación	1	Corte mariposa	17
Presentación Campaña	2	Filete	17
El pescado de mi tierra colombiana	2	Clasificación de pescados	18
Oferta Colombia Peces de cultivo	5	Azules o grasos	18
Tilapia-Mojarra	5	Semigrasos	18
Trucha	6	Blancos o magros	18
Cachama	7	Formas de Cocción	19
Especies nativas-Pirarucú	7	Al horno	19
Nutrición -		Frito	19
Porqué se debe consumir pescado	8	A la sal	19
Vitaminas esenciales de la tilapia	9	Guisado	19
Datos importantes	10	A la plancha	19
Embarazo y lactancia	10	Al vapor	19
En la niñez	10	En conserva	19
En la adultes	10	Recetario:	20
En la vejez	10	Ceviche de tilapia en leche de coco	20
Corazón sano	11	Filete de tilapia en salsa de tamarindo	22
Mente siempre alerta	11	Trucha a la macadamia	24
Lo hace feliz	11	Filete de tilapia a la meuniere	26
Para mantenerlo joven	11	Filete a las finas hierbas	28
Formas de conservación	12	Cachama en salsa criolla con camarones	30
Pescado fresco	12	Tilapia marinada a la plancha y a la parrilla	32
Pescado congelado	13	Trucha en salsa de aguacate	34
Pescado ahumado	14	Cachama llanera al horno	36
Vitaminas esenciales de la trucha	15	Filete de tilapia dorado (apanado)	38
Cortes y presentaciones	16	Trucha rellena con almendras	40
Entero	16	Trucha ahumada	42
Sin cabeza y sin viscera (H&G)	16	Tilapia alcaparrada	44
Postas y medallones	17	Bibliografía	46

Introducción

El consumo de pescado en Colombia para el 2017 es de 7,1 kg/persona/año, este valor incluye los productos provenientes de la pesca y la acuicultura. En los últimos cinco años Colombia ha tenido una variación de crecimiento del 31,4%, pasando de consumir 5,4 kg/persona/año en el 2012 a 7,1 kg/persona/año en el 2017.

El objetivo en Colombia trazado por el plan de negocios sectorial de la piscicultura PTP-FEDEACUA, es alcanzar en el año 2032 el consumo promedio mundial que hoy está en 19,8 Kg/persona/año.

La producción piscícola en Colombia al 2017 fue de 120.230 tn representadas con un 61% Tilapia (73.641 tn), un 19% Cachama (22.455 tn), un 17% Trucha (20.226 tn) y un 3% especies nativas (3.907 tn). Los principales focos de producción piscícola se encuentran en Huila 46%, Meta 13%, Antioquia 5%, Cundinamarca-Boyacá 5%, y Tolima 5%, quienes concentran el 74% de la producción nacional.

Son varias las barreras que se han identificado en Colombia para promover el incremento del consumo de pescado tales como: desconocimiento de las formas prácticas de preparación y conservación del producto, el buen uso del concepto de glaseado, etiquetado en el momento de venta, bondades nutricionales, entre otros. Por lo anterior, este recetario busca aportar conocimiento práctico para promover el incremento del consumo de pescado de mi tierra colombiana.

Oferta Colombia

Peces de cultivo



Tilapia-Mojarra

Se cultiva con mucha profusión en nuestro país, principalmente en el Huila y en los Llanos Orientales. También hay importantes cultivos en la Costa, en Antioquia, Santander y el Valle del Cauca. Se puede conseguir entera o en filete, fresca o congelada. La tilapia entera usualmente se consume frita, pero hay otras preparaciones que se ajustan perfectamente a sus características gastronómicas, como son a la parrilla, o el “pescado a la sal” o al papillote.

Es un pescado de precio bajo y el peso más aconsejable para el consumo es de 350 a 450 g.

La tilapia entera es el pescado colombiano de mayor consumo gracias a sus virtudes gastronómicas, a que su precio de venta es accesible al mercado popular, a que su oferta es muy constante y muy difundida en plazas de mercado, pescaderías, supermercados y restaurantes. La oferta de Tilapia en Colombia es roja y nilótica.

Oferta Colombia

Peces de cultivo



Trucha

La trucha es un pescado bastante parecido nutricionalmente a la carpa. Podemos considerarlo como un pescado semigraso, ya que su contenido en grasas es realmente bajo. Este pescado se cultiva principalmente en Boyaca, Cundinamarca, Risaralda, Cauca y Nariño.

En este sentido, 100 gramos de trucha aportan 3 gramos de grasa y casi 90 calorías, de forma

que nos encontramos ante un alimento bajo en grasas, e interesante en dietas de adelgazamiento.

Su contenido en sal es realmente bajo, de forma que su consumo está recomendado en personas con hipertensión arterial. Además, por su alto contenido en proteínas, se aconseja para deportistas.



Cachama

Es un excelente pescado, también llamado la gamitana, este pez es típico de la Orinoquía y Amazonía Colombiana, su carne es muy apreciada en la zona. Su presentación es entera y su precio bajo. Es de muy fácil acceso en las plazas de mercado, supermercados y restaurantes. Se consume principalmente frito o al horno, tiene un gran costillar.

Pirarucú

Es uno de los pescados más grandes de agua dulce. Puede llegar a medir 3 metros y pesos

de hasta 200 kilos. Es muy representativo en los ríos Amazonas, Putumayo y Caquetá. Conocido también como el pescado de los tres sabores: a pescado, a cerdo y a pollo. Su comportamiento en cualquier tipo de preparación es excelente. Su supervivencia se encuentra amenazada y su captura está prohibida entre el 1 de octubre y el 15 de marzo. Su cultivo se muestra muy prometedor y se presagia que en poco tiempo será un invitado de honor en las mesas de los hogares y restaurantes colombianos.

Nutrición

Porqué se debe consumir pescado

Los motivos para consumir pescado son muchos y muy bien fundados. Diversas investigaciones confirman que el pescado es la proteína animal más benéfica para la salud y recomiendan consumirlo por lo menos dos veces a la semana.

El pescado es un alimento que al ser consumido en una cantidad, calidad y preparación adecuada puede ser una opción para contrarrestar la desnutrición y el exceso nutricional.

En general todos los pescados contienen grasa denominada “buena”, pues contienen ácidos grasos Omega 3. Este tipo de grasas son esenciales en nuestra alimentación ya que el organismo no las puede sintetizar por sí mismas y tienen que ser adquiridas a través de la ingesta de alimentos. La importancia de estos ácidos consiste en la capacidad de transformarse dentro del organismo para cumplir funciones vitales como el desarrollo cerebral y de la visión, prevención de enfermedades del corazón, el mantenimiento de las neuronas, de la piel; así como en el crecimiento de los niños y en la formación de la sangre entre muchas otras.

También, el Omega 3 reduce los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, ayuda a prevenir accidentes cerebrovasculares, mejora la elasticidad de los vasos sanguíneos e impide la acumulación de depósitos grasos dañinos en las paredes arteriales.

Vitaminas esenciales de la **Tilapia**



Vitamina
D
(3.10mg)

Vitamina
B3
(3.9mg)

Vitamina
B9
(24mg)

Vitamina
K
(1.4µg)

Vitamina
B12
(1.58mg)

Pescado

de mi tierra
colombiana

Datos importantes



Embarazo y lactancia

- * Beneficia la formación del feto.
- * Mejora la calidad de leche materna.
- * Las grasas esenciales Omega 3 ayudan a la madre en la prevención y tratamiento de la depresión.



En la niñez

- * Favorece el desarrollo cerebral y visual de los niños y niñas.
- * La carne oscura del pescado es rica en hierro, el cual ayuda a combatir la anemia.
- * Ayudan a un adecuado crecimiento de los niños y niñas.
- * Aumenta las defensas.



En la adultez

- * Disminuye el riesgo de sufrir ciertos tipos de cáncer (colorrectal y de mama).
- * Regula los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre.
- * Produce efecto antilpaquetarios y antiinflamatorios.
- * Disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (corazón y arterias).



En la vejez

- * Conserva de la masa muscular.
- * Disminuye los síntomas de la artritis reumatoide.
- * Ayuda a la reparación de heridas y aumenta las defensas contra las infecciones.
- * Disminuye el deterioro cerebral y cognitivo en el adulto mayor.
- * Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Datos importantes



Corazón sano

Al ser una fuente de grasa insaturada Omega 3 favorece la producción de colesterol bueno HDL, reduciendo el riesgo de enfermedades cardíacas.



Mente siempre alerta

El estudio realizado por Shaefer, encontró que las personas que consumen pescado por lo menos tres porciones por semana tuvieron menos riesgo de desarrollar demencia.



Lo hace feliz

Su contenido de vitamina B6 que interviene en la elaboración de sustancias cerebrales (serotonina) regulan el estado de ánimo. Recomendable para personas con estrés y alteraciones de sueño.



Para mantenerte joven

Por su contenido de selenio (antioxidante) el pescado favorece el retraso del envejecimiento de las células.

Formas de conservación



Pescado fresco

Por definición es aquel que nunca ha sido congelado, no el que lleva poco tiempo de congelado.

Con un proceso adecuado desde la captura hasta el sitio de consumo puede durar hasta 15 días sin descomponerse. El deterioro es menor si se almacena entero y se debe conservar a una temperatura entre 0 y 5°C. Mientras más cercana a cero, mayor será su duración. Puede mantenerse con hielo en una cava aislada y con drenaje para que salga el agua del deshielo, o en un mueble de refrigeración, o idealmente en ambos.

A la hora de prepararlo y consumirlo, el pescado fresco presenta mayor jugosidad y mejor textura que el congelado. Si elige pescado fresco tener en cuenta que puede mantenerlo en refrigeración (no en el congelador) hasta 14 días.

Pescado congelado

Es un sistema de conservación muy seguro y duradero. Si se mantiene a una temperatura de -18°C el producto puede durar hasta un año. Es importante que no se produzcan frecuentes cambios de temperatura ya que disminuyen notablemente la calidad y durabilidad del producto.

La congelación debe producirse a baja temperatura, idealmente por debajo de -30°C (congelación rápida) para que los jugos y nutrientes se mantengan dentro de las células y su calidad gastronómica sea óptima. Una congelación lenta puede poner a salvo al pescado de la degradación biológica, pero produce daño gastronómico, ya que se acentúa el olor a pescado, y lo que huele sabe. Normalmente las neveras domésticas y los congeladores de los distribuidores no bajan a -18°C , y además se abren con frecuencia. De esta manera, el tiempo máximo recomendado de almacenamiento en estos sitios es de 4 meses.

Para su preparación, se debe pasar a refrigeración el día anterior. Si se va descongelar el mismo día que se consume, sacarlo de la nevera y cuidar que se mantenga frío hasta el momento de la preparación. No se debe descongelar en agua caliente ni pasarlo por el chorro de agua.

En ambos casos se reseca el pescado y afecta notablemente su textura y su sabor. El pescado una vez descongelado podría guardarse en refrigeración uno o dos días y no se debe congelar de nuevo, especialmente porque pierde atributos gastronómicos.



Formas de conservación



Pescado ahumado

Normalmente antes de someterlo a la acción del humo se coloca en salmuera con una saturación del 2 al 4%. Esta salmuera puede incluir hierbas aromáticas, frutas o aromas florales. Se deben utilizar maderas no resinosas o aromáticas. Se puede ahumar en frío, donde la sal y el humo son los que juegan un papel determinante en la

conservación, o en caliente, donde el producto es sometido a temperaturas cercanas a los 80°C, y se termina ahumando y cociendo.

El ahumado en la actualidad, más que para conservar el producto, es un notable recurso gastronómico.

Vitaminas esenciales de la **Trucha**

Vitamina
B12
(22.40mg)

Vitamina
A
(2.3mg)



Vitamina
E
(2.4mg)

Vitamina
B12
(25.70µg)

Pescado

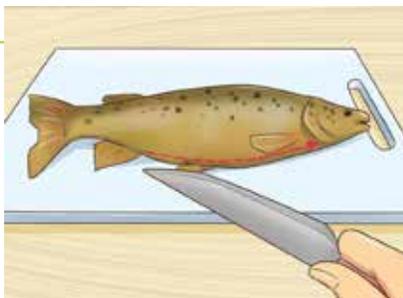
de mi tierra
colombiana

Cortes y presentaciones

De acuerdo a la forma de los pescados, al tamaño, a la conveniencia para el almacenamiento y a la facilidad para el transporte, los pescados cuentan con diversas formas de ser presentado al mercado. Las distintas presentaciones tienen implicaciones en el costo, en la porción comestible y en sus formas de consumo y de preparación.

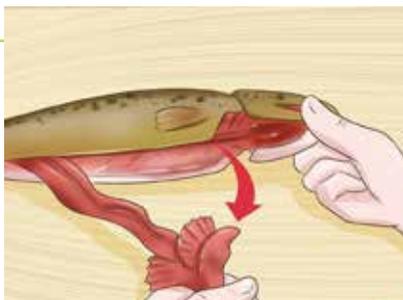
Entero

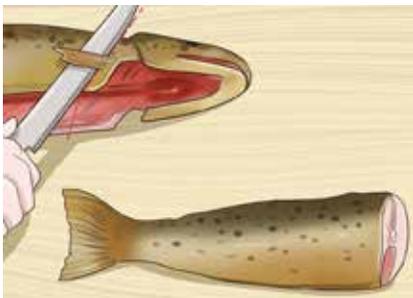
Normalmente se ofrece sin víscera y sin agalla, y si es de cultivo sin escama. Son pescados de peso inferior a los 1.000 g. Son conocidos como pescados “plateros”, porque caben en un plato o en una bandeja. Su porción comestible varía de acuerdo a la especie, pero normalmente oscila entre un 45 y un 55%. Se puede exceptuar la tilapia que es solo un 33%.



Sin cabeza y sin víscera (H&G)

Esta presentación se usa principalmente para pescados congelados que se transportan enteros y que se van a postear o filetear en el sitio de destino. De esta manera se economiza en el costo del empaque y del transporte. No se postean en el sitio de origen para que el pescado se conserve mejor, aprovechando la piel como una protección natural.

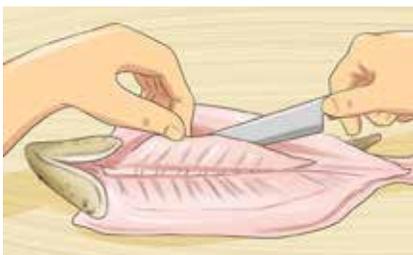




Postas o medallones

Es un corte transversal que se le hace al pescado. Si es fresco se postea con la ayuda de un cuchillo y un mazo. Si es congelado con sierra eléctrica.

Esta presentación es muy frecuente en pescados redondos. La porción comestible oscila también de acuerdo a la especie, pero se encuentra en el orden del 70 u 80%. Normalmente se practica en piezas de más de 3 o 4 kg.



Corte mariposa

En nuestro país se usa especialmente en la trucha. Consiste en retirarle al pescado la espina central y se le deja o no la cabeza. Se puede realizar el corte desde el dorso o desde el vientre. La porción comestible en el caso de la Trucha está en el orden del 90 o 95%.



Filete

Es un corte longitudinal, donde se le retira al pescado la cabeza, espina central, la cola, las aletas y en la mayoría de los casos, la piel. Su porción comestible es del 100%.

En Colombia los pescados que se utilizan para filete es la Tilapia nilotica y la Trucha. El rendimiento de Tilapia es del 33% y Trucha 56% promedio.

Clasificación de pescados

PESCADOS SEGÚN SU CONTENIDO GRASO



AZULES O GRASOS

Tienen la cola o aleta caudal en forma de "V".
Recorren grandes distancias, acumulando un porcentaje de grasa superior al 6 %.

Metodos de cocción

Parrilla, horno, plancha o brasa.
Al cocinarse en su propia grasa, su sabor se exalta.



SEMIGRASOS

Su cola es curva y contiene un nivel de grasa entre 2.5 y 6 %

Metodos de cocción

Frito o en papillote.
Así conservará sus jugos y ácidos grasos, entre ellos el Omega 3.



BLANCOS O MAGROS

Su cola es plana y recta.
No realizan desplazamientos largos, por lo que acumulan un porcentaje de grasa inferior al 2.5 %.

Metodos de cocción

Sudados, estofados, al vapor o en ceviche.

Formas de cocción

Al horno: Entero o en filetes, con un poco de aceite de oliva y unas rodajas de tomate u otros ingredientes de su preferencia.

Frito: Se trocea, se reboza en harina y freír en aceite.

A la sal: Se coloca en una fuente, se cubre de sal y directo al horno.

Guisado: Con papas y verduras.

A la plancha: Tan fácil como agregarle sal y otros de su preferencia como pimienta, laurel y ponerlo a la plancha con un poco de aceite.

Al vapor: La forma más saludable de comerlo.

En conserva: Una gran variedad de pescados para tomar cómodamente.

Pescado	 Al vapor	 Al horno	 Frito	Apanado
Calorías	113	112	201	242
Proteínas	20g	20g	20g	20g
Grasa total	3g	2g	13g	20g

Ceviche de tilapia con leche de coco

Puede servir los acompañamientos de su preferencia.

Patacones, arroz, pure de papa, ensalada, yuca u otros.

Personas: 4

Minutos: 20

Calorías por porción: 410

Cocción: preparación fría

Ingredientes:

600 gr de filete de tilapia, preferiblemente fresco, cortado en cuadros

½ Taza de leche de coco

1 ½ Taza de cebollas rojas, cortadas en julianas

2 Cucharadas de cilantro, finamente picado

½ Cucharada de pasta de ajo

4 Cucharadas de aceite de oliva

2 Cucharadas de vino blanco

2 Tazas de jugo de limón

Sal y pimienta

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes, adicionar sal al gusto y dejar reposar en la nevera una hora antes de servir.



Filete de tilapia en salsa de tamarindo

Puede servir los acompañamientos de su preferencia.

Patacones, arroz, pure de papa, ensalada, yuca u otros.

Personas: 4

Minutos: 15

Calorías por porción: 520

Cocción: salteado

Ingredientes:

1 Kg de filete de tilapia

2 Cucharadas de aceite vegetal

2 Tazas de pulpa de tamarindo

2 Cucharadas de azúcar

1 Taza de agua

1 Cucharadita de jengibre rallado

Sal y pimienta

Preparación:

Seque los filetes, salpimiéntelos y páselos por la harina. Sacúdalos para remover cualquier exceso. En un sartén, con el aceite, saltee el pescado por lado y lado hasta que estén un poco dorados y reservar.

En una olla pequeña, mezclar la pulpa, con el azúcar, el agua y el jengibre. Cocinar a fuego bajo hasta que la mezcla este reducida a la mitad. Agréguele un poco de sal y pimienta.



Trucha a la macadamia

Puede servir los acompañamientos de su preferencia.

Patacones, arroz, pure de papa, ensalada, yuca u otros.

Personas: 4

Minutos: 20

Calorías por porción: 550

Cocción: salteado

Ingredientes:

8 Truchas deshuesadas

250 gr de nuez de macadamia picada finamente

50 gr de mantequilla

25 ml de salsa inglesa

Preparación:

Se funde la mantequilla a fuego lento, hasta que hierva.

Se apaga y se deja reposar un poco, hasta que se asiente.

Haciéndola pasar por un colador, se vierte el líquido en un

sartén, se agrega la macadamia y se pone a dorar. Una vez

que ya esté dorada, se pone a escurrir en un colador. Ya

escurrida, se le agrega la salsa inglesa.

En la plancha, con aceite sólo para que no se pegue, se

ponen las truchas, 3 minutos por el lado de la carne y 5

minutos por el lado de la piel.

Una vez asada, se pone en el plato y con una cuchara se le

agrega el preparado de nuez de macadamia.



Filete de tilapia a la meuniere

Puede servir los acompañamientos de su preferencia.

Patacones, arroz, pure de papa, ensalada, yuca u otros.

Personas: 4

Minutos: 10

Calorías por porción: 600

Cocción: salteado

Ingredientes:

1 kg de filete de tilapia

½ Taza de harina de trigo

2 Cucharadas de aceite

½ Taza de mantequilla

4 Cucharadas de jugo de limón

2 Cucharadas de perejil picado

Sal y pimienta

Preparación:

Seque los filetes, salpimiéntelos y páselos por la harina. Sacúdalos para remover cualquier exceso. En una sartén, con el aceite, saltee el pescado por lado y lado hasta que estén un poco dorados. En otro recipiente (si es el mismo, limpiarlo bien con papel de cocina) derrita la mantequilla y retírelo del fuego. Agregar el jugo de limón, el perejil y un poco de pimienta. Sirva el pescado y viértale la salsa.



Filete de Trucha a las finas hierbas

Puede servir los acompañamientos de su preferencia.

Patacones, arroz, pure de papa, ensalada, yuca u otros.

Personas: 4

Minutos: 15

Calorías por porción: 525

Cocción: salteado

Ingredientes:

4 Truchas corte mariposa, de 350 a 400 g

½ Taza de aceite

3 Cucharadas de mantequilla

1 Cucharada de perejil picado

1 Cucharada de cilantro picado

1 Cucharada de eneldo picado

½ Cucharada de orégano

½ Naranja partida a la mitad

Sal y pimienta

Preparación:

Secar y salpimentar las truchas. Mezclar con el aceite el perejil, el cilantro, el eneldo y el orégano. Colocar esta mezcla sobre la trucha, aprisionar un poco y reservarla en refrigeración durante 30 minutos. Luego derretir la mantequilla en una sartén a fuego medio y colocar las truchas por el lado de la piel. Tapar y dejar cocinar durante 2 o 3 minutos.

Exprimirles el jugo de la naranja y completar la cocción 1 o 2 minutos más, y servir.



Cachama en salsa criolla con camarones

Puede servir los acompañamientos de su preferencia.

Patacones, arroz, pure de papa, ensalada, yuca u otros.

Personas: 4

Minutos: 20

Calorías por porción: 400

Cocción: salteado

Ingredientes:

4 Cachamas

2 Cucharadas de aceite

1 Libra de camarones

1 Taza de tomate maduro, pelado y picado

½ Taza de cebolla larga, picada

1 Cucharada de pimentón, picado

1 Cucharadita de ajo machacado o finamente picado

2 Cucharadas de cilantro

Sal y pimienta

Preparación:

Salpimentar las cachamas y reservar. En una sartén a fuego medio, saltear, los camarones, el tomate, la cebolla, el pimentón y el ajo.

Adicionar agua y conservar durante 3 minutos, colocar las cachamas y cocinar durante unos 10 minutos y servir.



Tilapia marinada a la plancha y parrilla

Puede servir los acompañamientos de su preferencia.

Patacones, arroz, pure de papa, ensalada, yuca u otros.

Personas: 4

Minutos: 15

Calorías por porción: 480

Cocción: parrilla o plancha

Ingredientes:

4 Tilapias enteras

½ Taza de aceite vegetal

Para el marinado:

1 ½ Taza de tomate picado, sin semilla

½ Taza de cebolla roja, finamente picada

½ Taza de pimentón picado

1 Cucharada de ajo triturado

1 Cucharada de jugo de limón

1 Cucharada de jugo de naranja

2 Cucharadas de aceite de oliva

2 Cucharadas de cilantro finamente picado

Sal y pimienta

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes del marinado y sumerja las tilapias, tapar y dejarlas en reposo media hora a temperatura ambiente. Luego retire el pescado del marinado, aplique el aceite vegetal e inicie el proceso de cocción a la parrilla o a la plancha, dejarlos cocinar unos 3 minutos por cada lado.



Trucha en salsa de aguacate

Puede servir los acompañamientos de su preferencia.

Patacones, arroz, pure de papa, ensalada, yuca u otros.

Personas: 4

Minutos: 20

Calorías por porción: 470

Cocción: salteado - parrilla

Ingredientes:

1 Trucha arcoíris

1 Taza de crema natural

1 Aguacate grande maduro

½ Diente de ajo chico

1 Cucharadita de mantequilla

1 Trozo de apio

Picante al gusto

Preparación:

Abrir la trucha de la parte de abajo y retirar la espina dorsal, (mariposa); salpimentar, untar el ajo y asar en una plancha. Aparte, moler la crema y el aguacate, y vaciar en un sartén donde previamente sofreimos el apio en la mantequilla. Hervir y sazonar la mezcla. Por último, bañar la trucha con esta salsa.



Cachama llanera al horno

Puede servir los acompañamientos de su preferencia.

Patacones, arroz, pure de papa, ensalada, yuca u otros.

Personas: 4

Minutos: 15

Calorías por porción: 480

Cocción: parrilla o plancha

Ingredientes:

4 Cachamas de 700 gr

3 Tomates medianos maduros

3 Cebolla cabezona

2 Zanahoria pequeña

2 Habichuelas

2 Papa criolla

1 Rama de cebolla larga

1 Pimentón pequeño

1 Hoja de bijao o platanillo

Albahaca, laurel, tomillo o cilantrón al gusto

Sal, ajo, pimienta al gusto

Preparación:

Eviscerar, sajar finamente y abrir la cachama; aparte licuar la cebolla larga, tomate, ajo, pimentón, cilantron, albahaca, laurel y tomillo. Con esto adobar la cachama por 10 minutos. Luego colocar en la cavidad abdominal el tomate sin piel, cebolla cabezona en rodajas, papa criolla, habichuelas y la zanahoria. Aparte limpiar y orear a la llama una hoja de plátano, en la cual se envuelve la cachama, posteriormente se cubre completamente con papel aluminio y se lleva al horno a 200°C durante 15 a 20 minutos.



Filete de tilapia

Dorado (Apanado)

Puede servir los acompañamientos de su preferencia.

Patacones, arroz, pure de papa, ensalada, yuca u otros.

Personas: 4

Minutos: 15

Calorías por porción: 480

Cocción: parrilla o plancha

Ingredientes:

4 Filetes de tilapia frescos

½ Taza de harina de trigo

1 Cucharada de aceite de oliva

2 Cucharadas de sal

4 Cucharadas de mantequilla

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Enjuágue los filetes de pescado con agua fría y sécalos con una toalla de papel.

Salpimiente ambos lados. Coloque harina de trigo en un plato. Pase los filetes por la harina, sacuda el exceso.

Caliente el aceite de oliva en un sartén a fuego medio-alto.

Freir los filetes de tilapia por 10 minutos y luego por el otro.

Barnize la mantequilla derretida sobre los filetes un minuto antes de sacarlos del sartén.



Trucha rellena con almendras

Puede servir los acompañamientos de su preferencia.

Patacones, arroz, pure de papa, ensalada, yuca u otros.

Personas: 4

Minutos: 30

Calorías por porción: 525

Cocción: salteado

Ingredientes:

4 Truchas

1 Huevo Cocido

4 Avellanas y 4 almendras

1 Cucharada soperas de requeson

2 Dientes de ajo, perejil y limón

Aceite

50 gr de jamón

1 Cuchara sopera de pimentón

1 Pizca de pimienta

Preparación:

Limpie las truchas, retirando la espina central. Introduzca dentro de cada una loncha de jamón .

Páselas por harina y freirlas en una sartén con aceite.

Colóquelas en una fuente amplia. Casque y pele las nueces. Mezcle en un recipiente el requesón, la mitad de las nueces y el resto del jamón picado.

Coloque la mezcla en una manga pastelera y rellene las truchas. Tueste el resto de las nueces en una sartén con un poco de aceite.

Pele el tomate y córtalo en dados.

Incorpórelos al sartén, saltee brevemente y sirva sobre las truchas.



Trucha ahumada

Puede servir los acompañamientos de su preferencia.

Patacones, arroz, pure de papa, ensalada, yuca u otros.

Personas: 4

Minutos: 30

Calorías por porción: 525

Cocción: salteado

Ingredientes:

4 Filetes de trucha

100 gr de arroz

30 gr de Canela en astilla

2 Hojas de Laurel

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Salpimentar los filetes de trucha. En el fondo del roaster o bandeja con paredes colocar el arroz, la canela y el laurel. (proceso para ahumar).

En una rejilla colocar la trucha, previamente salpimentada, sobre el roaster.

Llevar a la hornilla tapado herméticamente con papel aluminio y dejar cocinar durante 7 minutos. Luego retirar la bandeja del fuego y servir.



Tilapia

Alcaparrada

Puede servir los acompañamientos de su preferencia.

Patacones, arroz, pure de papa, ensalada, yuca u otros.

Personas: 4

Minutos: 15

Calorías por porción: 520

Cocción: salteado

Ingredientes:

4 Filetes de tilapia

1 Frasco de 250 gr de alcaparras

Pimentón verde picado

1 Pizca jengibre rallado

4 Cucharadas vinagre blanco por pescado

Pimienta y sal al gusto

1/2 limón por pescado

Preparación:

Colocar los filetes de tilapia en el recipiente de vidrio. En un envase colocar alcaparras picadas, el jengibre rallado, sal y pimienta, pimentón, todo junto y agregar el vinagre, limón y dejar macerar.

Colocar el amacerado sobre el filete dejar reposar mínimo 10 minutos.

Colocar en un sartén aceite a fuego medio e introducir los filetes con las alcaparras por 10 minutos de cocción a fuego lento.



Bibliografía

Infografía técnico Nutricional
Ángel Obando, FEDEACUA /2015–2018.

<https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:6386034850318553088/> 04/2018
Pescados según su contenido graso.

<https://es.wikihow.com/comprar-pescado-fresco>. 2018.

<http://www.animalgourmet.com/2017/02/04/comer-pescado-puede-menos-saludable-aumento-las-temperaturas-en-planeta/> 2017.

<http://www.sagarpa.gob.mx/Delegaciones/tamaulipas/Boletines/Paginas/2016B026.aspx>
De Pescados y Mariscos Mexicanos.

Manual de elementos básicos para la compra, almacenamiento y preparación de pescado producto de nuestras regiones colombianas
FAO, Minagricultura 2014.

Estudio de mercados
AUNAP, FEDEACUA 2012.



Una publicación de **FEDEACUA - USSEC**.

ISBN: 978-958-58432-2-6

Abril 2018

Nota del editor:

El contenido de este recetario se basa en información suministrada por personas especializadas en nutrición y salud.

La decisión de poner en práctica las recomendaciones que aquí se dan debe ser tomada por el lector bajo su responsabilidad; se recomienda que si tiene alguna duda consulte a su médico.

Directora Ejecutiva Fedecua:

Sara Patricia Bonilla

Consultor en Acuicultura USSEC:

Jairo E. Amézquita G.

Coordinación editorial:

Sara Patricia Bonilla

Diseño y diagramación:

Milena Rodríguez P.



Impresión y preprints:
RM Gráficos

Impreso en Colombia - 2018.



El Consejo de Exportaciones de la Soya Americana por sus siglas en inglés USSEC y la Federación Colombiana de Auicultores – FEDEACUA han diseñado la estrategia de promoción de consumo para Colombia “Pescado de mi Tierra Colombiana” y como apoyo a la estrategia se quiere incrementar el conocimiento en influenciadores al público en general indicando las bondades de producto, recomendaciones de uso y formas de preparación para los pescados de cultivo colombianos.

El objetivo de este recetario es proporcionar información del pescado cultivado en Colombia y las diferentes formas que se tienen de fácil preparación. La producción de Tilapia, Trucha, Cachama y Especies Nativas en Colombia garantizan inocuidad y calidad al consumidor final, una garantía única para deleitarse en la gastronomía de nuestro país.

Este documento incluye recetas para todos los gustos, adecuadas para distintas ocasiones: casuales, sencillas y formales. Estas recetas han sido desarrolladas con sabores naturales que realzan el sabor propio de cada pescado cultivado en Colombia.



Una campaña

Pescado
de mi tierra colombiana

Diseñada por



Apoiada por



[fedeacuaredes](https://www.instagram.com/fedeacuaredes) [@fedeacuacol](https://twitter.com/fedeacuacol) [fedeacua](https://www.facebook.com/fedeacua)