



GASTRONOMÍA DEL MAR



Grupo de Desarrollo Pesquero
Provincia de Málaga



Atención a la voz mía,
viejos mozas y muchachos,
que aquí llevo en los cenachos
cuanto el mar andaluz cría.
Ningún mar que alumbró el día
lo que el de Málaga encierra,
pues en él viven en guerra
peces de tantos sabores,
cuan brotan clases de flores
en el seno de la tierra

Llevo cabados de echar
boquerones "vitorianos"
cual duendecillos enanos
que viven dentro del mar.
Son buenos para probar
el primor de las mujeres
pues dan menudos quehaceres
al unirlos con mil mañas,
cual manojos de pestañas
o manojos de alfileres...



"EL PREGÓN DEL PESCADO",
Salvador Rueda (1857-1933).



PRÓLOGO

PROLOGUE

Quienes tenemos la suerte de conocer la excepcionalidad de los pueblos del litoral malagueño, sabemos sobradamente de la bondad y de la generosidad de sus aguas.

El mar, impredecible y travieso, ha proporcionado al hombre un medio de vida desde tiempos inmemoriales. La pesca es, sin lugar a dudas, una de las primeras actividades del ser humano, encaminada a satisfacer sus necesidades alimenticias. A lo largo de nuestra historia, ya desde tiempos de la civilización fenicia en especial, los productos del mar que baña la actual provincia de Málaga permitieron un comercio activísimo. La riqueza pesquera de nuestras costas es tan grande como la de sus posibles combinaciones culinarias. El pescado es uno de los alimentos más nutritivos, exquisitos y sanos. La amplia carta de pescados que tiene el litoral malagueño sobrepasa la imaginación, pensada para seducir el gusto de los paladares más exigentes.

Esta guía pretende ser una modesta aportación que recoja los conocimientos sobre tradición culinaria y nueva cocina de algunos de los establecimientos de restauración más destacados del litoral costero malagueño. Recetas elaboradas a base de los excelentes pescados y mariscos típicos de los platos de nuestra costa, que son las virtudes que proporcionan continuidad a una cultura gastronómica como la nuestra y que sin duda nos permitirá disfrutar con los cinco sentidos del placer de la buena mesa.

Fdo: José Juan Jiménez López, Presidente del Grupo de Desarrollo Pesquero.

Those of us lucky enough to know the uniqueness of the Malaga coastal villages, know also the abundant goodness and generosity that its waters bring.

The sea, unpredictable and mischievous, has provided man a livelihood since time immemorial. Fishing is, without doubt, one of the earliest human activities which helped meet their nutritional needs. Throughout our history, especially since the time of the Phoenician civilization, an active trade was made possible by the fish caught off the Malaga coastline.

The fishing wealth of our coasts is as great as that of any culinary combinations. Fish is one of the most nutritious, delicious and healthy foods. The extensive fish menus that the Malaga coast has, is beyond imagination and is designed to seduce the most demanding palate.

This guide is a modest contribution of a collection of knowledge of traditional and nouvelle cuisine of some of the most prominent catering establishments on the Málaga coastline. Recipes have been developed from the typical excellent fish and seafood dishes of the coast, which are the virtues that provide continuity to a food culture like ours and without doubt, allow us to enjoy the pleasure of good food with the five senses.

José Juan Jiménez López, President of the Fisheries Development Group of Málaga.



COCINA TRADICIONAL

PRIMER PLATO

Fideos guisados con coquinas o almejas,
gambas y carabineros

Gazpachuelo de pescado

En blanco de jureles con langostinos

Cazuela de raya o rape

Ensalada de pulpo

Arroz a la marinera con almejas

SEGUNDO PLATO

Gambas al pil pil

Almejas marinera

Boquerones en vinagre

Lubina o dorada al horno

Cazón a la marinera

Besugo a la sal con patatas a lo pobre
y arroz con pasas y nueces

ÍNDICE

TRADITIONAL CUISINE

STARTER

Noodles cooked with clams or mussels,
prawns and large red prawns

Gazpachuelo (Fish soup)

Mackerel with king prawns

Skate or monkfish casserole

Octopus salad

Rice with seafood and clams

MAIN COURSE

Gambas pil pil (sizzling spicy hot prawns)

Clams cooked in wine and parsley

Fresh anchovies in vinegar

Baked sea bass or bream

Marinated dogfish (rock salmon)

Sea bream in salt with poached potatoes
and rice with raisins and nuts





NUEVA COCINA

Croquetas de chocos

Crepés con gambas y setas

Boquerones al pil pil

Caballa en escabeche sobre tosta crujiente
y lacado de vinagreta de ponzu

Pargo con guisantes frescos, patatas violeta
y salsa de eneldo y jengibre

Lubina con langostinos y alcachofas
con salsa americana

Urta envuelta en tocino ibérico
con salteado de arroz salvaje, foie y vieiras

Pargo con salsa de carabineros y setas
al perfume de salvia

Brochetas de pez espada y piña caramelizada
con setas, espárragos y salsa verde

Tartar de atún rojo al Jerez

INDEX

NOUVELLE CUISINE

Cuttlefish croquettes

Pancakes with prawns and mushrooms

Fresh anchovies pil pil (spicy and hot)

Pickled mackerel on crunchy toast dressed
with ponzu vinaigrette

Snapper with fresh peas, purple potatoes
and a dill and ginger sauce

Sea bass with king prawns and artichokes
with american sauce

Bream wrapped in iberian bacon with sautéed
wild rice, foie gras and scallops

Snapper with large red prawn sauce,
mushrooms with a fragrance of sage

Swordfish kebabs with caramelized pineapple
and mushrooms, asparagus and salsa verde

Fresh red tuna tartar with sherry





COCINA TRADICIONAL

La gastronomía del mar
Fish and Seafood Cuisine



Fideos guisados con coquinas o almejas, gambas y carabineros

Noodles cooked with clams or mussels, prawns and large red prawns



Ingredientes

(Para 3 / 4 personas):

- 250 gr de almejas
- 250 gr de gambas frescas
- 250 gr de fideos del nº 4
- 1 patata, 1 diente de ajo
- 1 cebolla mediana
- 3 pimientos verdes grandes
- 1 pimiento rojo, 4 carabineros
- Caldo de pescado, azafrán
- Aceite de oliva, laurel y sal

Ingredients

(For 3 / 4 people):

- 250 grms of clams
- 250 grms fresh prawns
- 250 grms size 4 noodles
- 1 potato, 1 clove of garlic
- 1 medium onion
- 3 green peppers, 1 red pepper
- 4 large red prawns
- ¼ litre (approx) of fish stock
- 2 sachets of saffron,
- Olive oil, salt, 1 or 2 bay leaves

Elaboración:

Preparar un sofrito con los pimientos y la cebolla troceados. Añadir las almejas (bien lavadas y sin ningún resto de arena) y rehogar todo hasta que las almejas se abran. Saltear las gambas en una cazuela de barro con un poco de aceite de oliva y un diente de ajo cortado en láminas. Cuando las gambas empiecen a coger color añadir el azafrán, la hoja de laurel y sazonar. Incorporar el caldo de pescado, la patata cortada en láminas, el sofrito con las almejas, los carabineros y los fideos. Cocer a fuego lento hasta que los fideos estén en su punto y, si es necesario, corregirlo de sal.

Para que el plato quede caldoso se le puede añadir agua caliente si es necesario.

Podemos utilizar otra variedad de pescado, preferentemente azul, como atún, caballa o resto de pescado frito (aconsejable sardinas).

Preparation:

Sauté the chopped peppers and onion in a little olive oil.

Add the clams (well washed to remove any remaining sand) and cook until all the clams open.

Sauté the fresh prawns and sliced garlic in a little olive oil in an earthenware pot.

When the prawns begin to colour add the saffron, bay leaf and season.

Add the fish stock, sliced potato, red prawns, noodles and the sautéed onion, peppers and clams.

Simmer until the noodles are "al diente" and add more salt if required.

Hot water may be added if necessary if the sauce starts to run dry.

Other varieties of fish can be used, preferably oily fish such as tuna, mackerel or sardines.

Gazpachuelo de pescado / Gazpachuelo (Fish soup)

Ingredientes

(Para 3 / 4 personas):

500 gr de pescado
(merluza, rape, etc.)
3 patatas
½ cebolla
100 gr de almejas
100 gr de gambas
1 huevo
Pan, aceite de oliva
Limón y sal

Ingredients

(For 3 / 4 people):

500 grms fish
(hake, monkfish etc.)
3 potatoes
½ onion
100 grms clams
100 grms prawns, peeled
1 egg
Bread, Olive Oil
Lemon and salt

Elaboración:

Preparar con la batidora una mahonesa con un huevo y aceite de oliva. Echar sal y limón y reservar. Poner en una cazuela las patatas peladas y troceadas y cubrir con agua. Sazonar y cocer a fuego medio hasta que las patatas estén muy tiernas. Aparte preparar un caldo de pescado con la media cebolla y las cáscaras y cabezas de las gambas y del pescado. Colar y agregar este caldo al de las patatas que estarán ya blanditas, añadir también los trozos de pescado, las gambas y las almejas volviendo a cocer unos tres minutos más. Dejar enfriar sólo un poco y con un cucharón agregar el caldo caliente al vaso de la mahonesa batiendo esta mezcla hasta que se ligue bien y a continuación incorporarlo poco a poco a la cacerola removiendo con cuidado y sin dejar que hierva. Servir al momento acompañado con unos dados de pan crudo y aderezando a gusto con unas gotas de zumo de limón.

Preparation:

In a blender, prepare a mayonnaise using the egg and approx 1 tablespoon olive oil. Add salt and lemon to taste and put aside. Peel the potatoes, cut into small chunks and put in a saucepan and cover with water. Season and cook over a medium heat until the potatoes are very soft. At the same time prepare a fish stock using the onion, the prawn shells, the prawn and fish heads and some water if necessary. Strain and add the stock to the now soft potatoes along with the fish (cleaned and cut into pieces), prawns and clams, and cook for 3 minutes. Allow to cool a little and then with a ladle add the hot stock to the prepared mayonnaise beating the mixture until it binds well. Gradually add this to the saucepan to re-heat, stir carefully not allowing the soup to boil. Serve immediately accompanied with some bread cubes and seasoning to taste with a few drops of lemon juice.





En blanco de jureles con langostinos / Mackerel with king prawns



Ingredientes

(Para 3 / 4 personas):

- 1 kg de jureles
- 2 patatas
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 pimienta verde
- 150 gr de langostinos
- 4 rebanadas de pan
- Aceite, limón y sal

Ingredients

(For 3 / 4 people):

- 1 kg mackerel
- 2 potatoes
- 1 tomato
- 1 onion
- 1 green pepper
- 150 grms king prawns
- 4 slices bread
- Oil, lemon and salt

Elaboración:

Picar el tomate, la cebolla, el pimienta verde y las patatas.

Limpiar los jureles quitándoles las cabezas y pelar los langostinos.

Introducir la verdura en una cazuela con algo más de un litro de agua y una cucharada de sal.

Calentar hasta que comience a hervir y añadir un chorro de aceite de oliva.

Una vez que la cebolla esté muy tierna, añadir los jureles y los langostinos y dejar cocer unos 5 ó 8 minutos más.

A la hora de servir echar un chorreón de aceite de oliva, unas gotas de limón y colocar una rebanada de pan en el plato. Para este plato podemos utilizar algún otro pescado blanco, como merluza, pescadilla, gallineta, rascacio o bodiÓN.

Preparation:

Chop tomatoes, onion, green pepper and potatoes.

Clean mackerel, skin and remove the heads and peel the king prawns.

Add vegetables to a saucepan with just over a litre of water and a tablespoon of salt.

Heat until boiling and add a dash of olive oil.

Once onion is soft, add the mackerel and king prawns and cook for about 5-8 minutes.

When serving add a dash of olive oil, a few drops of lemon juice and a slice of bread placed in the dish.

Other white fish can be used such as hake, whiting, rosefish, Rascacio (large scaled scorpion fish) or BodiÓN (Wrasse).

Cazuela de raya o rape / Skate or monkfish casserole

Ingredientes

(Para 3 / 4 personas):

½ kg de raya o rape

250 gr de almejas

2 dientes de ajo

1 tomate, 1 patata

1 pimiento rojo y otro verde

200 gr de fideos

Pimienta en grano

Aceite, azafrán, comino y sal

Elaboración:

Sofreír el tomate y los pimientos picados.

Una vez esté hecho el sofrito, incorporar las patatas en cascós y mantener en el fuego hasta que empiecen a dorarse. Añadir agua y dejar cocer.

Cuando esté prácticamente cocido, añadir la raya o el rape troceado, el azafrán, las almejas, los fideos y sazonar. Dejar cocer unos 8 ó 10 minutos más.

Incorporar un majado elaborado con dos dientes de ajo, comino y pimienta en grano.

Remover y dejar hervir 5 minutos más.

Rectificar de sal y servir.

Podemos utilizar tanto raya como rape para este plato.

Ingredients:

(For 3 / 4 people):

½ kg skate or monkfish

250 grms clams

2 cloves garlic

1 tomato, 1 potato

1 red and 1 green pepper

200 grms noodles

Ground black pepper

Olive Oil, saffron

Cumin and salt

Preparation:

Sauté the chopped tomatoes and chopped peppers in a little olive oil.

Once softened add the potatoes cut into chunks and continue to cook until they begin to brown.

Add some water and gently cook.

When almost ready add the cleaned skate or monkfish cut into pieces, saffron, clams, noodles and season. Simmer for 8-10 minutes.

Make a paste with the 2 crushed cloves of garlic, cumin and pepper and incorporate into the mixture.

Stir and simmer for 5 minutes.

Check seasoning adding salt if necessary and serve.

Either skate or monkfish can be used for this dish.





Ingredientes

(Para 3 / 4 personas):

- 250 gramos de pulpo
- 1 tomate, 1 pepino
- 1 pimiento verde
- 1 cebolleta
- Aceite de oliva
- Vinagre y sal

Ingredients

(For 3 / 4 people):

- 250 grms octopus
- 1 tomato, 1 cucumber
- 1 green pepper
- 1 spring onion
- Olive oil
- Vinegar and salt

Elaboración:

Cocer dos patas de pulpo en agua hirviendo con sal hasta que quede muy tierno, limpiar y cortar en rodajas.
Trocear en cuadraditos pequeños el tomate, el pimiento verde, el pepino y la cebolleta.
Preparar una vinagreta con tres partes de aceite de oliva, una de vinagre y un poco de sal.
Mezclar bien los ingredientes con la vinagreta y dejar reposar un par de horas para que tome bien el sabor.

Preparation:

Cook two legs of octopus in boiling salted water until very tender; clean them in cold water, skin and cut into slices.
Chop the tomato, green pepper, cucumber and spring onion into small pieces.
Prepare a vinaigrette using three parts olive oil to one part vinegar and add a pinch of salt.
Mix ingredients with the vinaigrette and leave to stand for a couple of hours for the flavor to enhance.

Arroz a la marinera con almejas / Rice with seafood and clams

Ingredientes (3 / 4 personas):

350 gr de arroz
250 gr de mejillones
250 gr de almejas
125 gr de calamares
125 gr de rosada
125 gr de langostinos pelados
1 tomate maduro, 4 carabineros
2 alcachofas, ½ cebolla
1 diente de ajo, 2 setas
1 litro de caldo de pescado
1 pimiento verde, azafrán
Aceite de oliva, colorante y sal

Ingredients (For 3 / 4 people):

350 grms short grained rice
250 grms mussels
250 grms clams
125 grms cleaned squid
125 grms rosada (white fish)
125 grms peeled king prawns
4 large red prawns
(Carabineros)
1 ripe tomato, 1 green pepper
2 artichokes, ½ onion
1 clove garlic, 2 mushrooms
1 litre fish stock
2 or 3 sachets saffron
Olive oil, paprika and salt



Elaboración:

Sofreír el pimiento verde, la cebolla y el ajo cortados en trozos pequeños.
Cuando se dore, incorporar el tomate pelado y troceado.
Una vez listo el sofrito, añadir las alcachofas limpias y troceadas y las setas cortadas en tiras.
Incorporar los mejillones, las almejas, los calamares y las hebras de azafrán.
Una vez abiertas las almejas, añadir agua caliente o caldo de pescado hasta que quede todo cubierto.
Incorporar los carabineros, el pimentón y una pizca de sal.
Cuando comience a hervir, retirar los carabineros y añadir el arroz.
Un poco antes de que esté todo cocido, incorporar los langostinos pelados, la rosada, los carabineros y rectificar de sal.

Preparation:

Finely chop the pepper, onion and garlic and sauté in a little oil until golden brown.
Add the peeled and chopped tomato.
Once softened add the cleaned and chopped artichokes and sliced mushrooms.
Add the mussels, clams, squid (whole or cut into slices) and the saffron.
Once the clams are open add enough hot water or fish stock until covered.
Add the large red prawns (carabineros), paprika and a pinch of salt.
When it starts to boil remove the large red prawns (carabineros) and add the rice.
Just before the rice is cooked add the peeled king prawns, the rosada (white fish) cut into pieces, the large red prawns (carabineros) and adjust the seasoning.



Gambas al pil pil / Gambas pil pil (sizzling spicy hot prawns)



Ingredientes:
(Para 2 / 3 personas):
400 gr de gambas
Aceite de oliva
4 dientes de ajos
2 guindillas
Pimentón dulce
Perejil picado y sal

Ingredients:
(For 2 / 3 people):
400grms prawns
Olive oil
4 cloves garlic
2 red hot chilli peppers
Sweet Paprika
Chopped parsley and salt

Elaboración:

Pelar las gambas, desechando la cabeza y la cola.
Cubrir el fondo de una cazuela de barro con aceite de oliva y agregar el ajo pelado y cortado en láminas y la guindilla.
Antes de que los ajos se doren incorporar las gambas, el pimentón y una pizca de sal.
Mantener unos minutos a fuego medio moviendo continuamente hasta que las gambas adopten un tono rosado.
Retirar la cazuela del fuego, espolvorear el perejil y dejar reposar un minuto.

Preparation:

Peel prawns, discarding heads and tails.
Cover the bottom of an earthenware dish with olive oil, add the garlic peeled and cut into slices, the sliced chillies and cook gently on a medium heat.
Before the garlic browns, add the prawns, paprika and a pinch of salt.
Cook over a medium heat stirring constantly until prawns begin to colour.
Remove the dish from the heat, sprinkle over the parsley and let stand for one minute.

Almejas a la marinera / Clams cooked in wine and parsley

Ingredientes:

(Para 3 / 4 personas):

500 gr de almejas

4 dientes de ajo

1/2 vaso de vino blanco

Aceite de oliva

Perejil picado

Sal

Ingredients:

(For 3 / 4 people):

500grms clams

4 cloves garlic

½ cup white wine

Olive oil

Chopped parsley

Salt

Elaboración:

Sumergir las almejas en abundante agua con sal varias horas para eliminar la arena, si es necesario renovar el agua.

Ecurrir y reservar, eliminando las rotas y abiertas.

Cubrir el fondo de una sartén con aceite de oliva y añadir el ajo pelado y cortado en láminas.

Cuando los ajos se doren incorporar las almejas.

Rehogar y añadir el vino blanco y sazonar.

Tapar la sartén y mantener a fuego lento hasta que las almejas se abran.

Comprobar la sal, rociar con perejil y servir caliente.

Preparation:

Soak the clams in salted water for several hours to remove sand and if necessary change the water. Drain and reserve removing any broken and open clams.

Cover the bottom of a frying pan with olive oil and add the peeled and sliced garlic.

When the garlic is golden add the clams.

Sauté the clams, add the white wine and season.

Cover the pan and keep over a low heat until the clams open. Check salt, sprinkle with parsley and serve hot.



Boquerones en vinagre / Fresh anchovies in vinegar



Ingredientes

(Para 3 / 4 personas):

12 boquerones

Un vaso de vinagre

(de vino blanco)

Medio limón

Aceite de oliva

Perejil

Ajo

Sal

Ingredients

(For 3 / 4 people):

12 anchovies

1 glass of white wine vinegar

Half a lemon

Olive oil

Parsley

Garlic

Salt

Elaboración:

Limpiar los boquerones sin dejar ningún rastro de vísceras ni espinas, abrirlos manteniendo las colas y lavarlos con agua varias veces.

Preparar una marinada con un vaso de vinagre de vino blanco, el zumo de medio limón y un poco de sal. En un recipiente plano, colocar los boquerones abiertos con la piel hacia abajo y cubrir con la solución de vinagre, limón y sal.

Los boquerones deben quedar totalmente cubiertos por la marinada.

Dejar macerar durante un día.

Colocar los boquerones con la piel hacia abajo en el plato y rociar con ajo, perejil muy picado y un chorrito de aceite de oliva. El plato se puede decorar con aceitunas negras.

Preparation:

Clean the anchovies removing heads, guts and all bones but keep tails intact.

Open them out (butterfly) and wash with water several times.

Prepare a marinade with the glass of white wine vinegar, the juice of half a lemon and some salt. In a shallow container place the opened anchovies skin side down and cover with the white wine solution.

The anchovies must be completely covered by the marinade. Marinate for one day. Place the anchovies skin side down on a plate and sprinkle with chopped garlic and chopped parsley and add a drizzle of olive oil. The dish can be decorated with black olives.

Ingredientes

(Para 2 personas):

- 1 lubina o dorada
(de 500 a 600 gr)
- 4 patatas
- 1 cebolla
- 2 guindillas
- Aceite de oliva
- Ajo, perejil y sal

Ingredients

(For 2 people):

- 1 lubina o dorada
(de 500 a 600 gr)
- 4 patatas
- 1 cebolla
- 2 guindillas
- Aceite de oliva
- Ajo, perejil y sal

Elaboración:

Engrasar una fuente de horno con un poco de aceite y formar un lecho con las patatas (peladas y cortadas en láminas) y la cebolla (cortada en rodajas finas).

Hornear a 180 °C durante unos 30 minutos, hasta que las patatas estén tiernas.

Sacar la bandeja y colocar la lubina o la dorada (limpia y sazonada) sobre la base de patatas, rociar con un chorrito de aceite y continuar la cocción en el horno durante 15 minutos más.

Por otra parte, freír los ajos laminados en aceite caliente, cuando el aceite se impregne del ajo incorporar la guindilla cortada en láminas, remover varias veces y retirar del fuego.

Sacar la lubina o dorada del horno, rociar con el sofrito, espolvorear con perejil picado y servir.

Preparation:

Peel the potatoes and cut into slices.

Grease a baking dish with a little oil and form a bed with the potatoes and thinly sliced onion.

Bake at 180° C for 30 minutes until the potatoes are tender.

Remove and place the cleaned and seasoned sea bass or bream on the bed of potatoes and onion, sprinkle with a little olive oil and continue to cook in the oven for 15 minutes.

In the meantime, fry sliced garlic in hot oil and when the garlic has soaked up the oil, add the sliced chillies stirring several times then remove from the heat.

Remove the sea bass or bream from the oven, sprinkle on top the garlic, chillies, chopped parsley and serve.



Cazón a la marinera / Marinated dogfish (rock salmon)



Ingredientes (Para 3 / 4 personas):

350 gr de cazón
100 gr de mejillones
100 gr de gambas
100 gr de calamares
1 tomate, ½ cebolla
1 zanahoria, 4 dientes de ajo
Aceite de oliva, sal

Ingredients (For 3 / 4 people):

350 grms dogfish
100 grms mussels
100 grms fresh prawns
100 grms squid
1 tomato, ½ onion
1 carrot, 6 cloves garlic
Olive oil, salt, parsley
1 egg

Elaboración:

Preparar un sofrito con el tomate, la cebolla, el zanahoria, cuatro dientes ajo y la cabeza de las gambas. Ir añadiendo los ingredientes paulatinamente.
Una vez listo el sofrito triturar todo y reservar.
En una sartén echar aceite de oliva y dos dientes de ajo picados muy finos.
Sazonar y enharinar el cazón y el calamar y saltear en la sartén. Cuando empiecen a dorarse añadir el sofrito triturado, los mejillones, las almejas y las gambas.
Dejar unos diez minutos a fuego normal hasta que las almejas y los mejillones se abran.
Para decorar rociar el plato con perejil y acompañar de un huevo cocido cortado en 4 trozos.

Preparation:

Peel prawns and remove heads. Chop tomato, onion and carrot into small chunks and prepare a sauce with 4 of the cloves of chopped garlic and prawn heads, gradually adding the ingredients one by one. Once the sauce is ready, blend and reserve.
Heat some olive oil in a pan and add the 2 remaining garlic cloves finally chopped.
Dip the fish and squid in seasoned flour and add to the pan.
When they start to brown add the blended vegetables, mussels, clams and prawns.
Allow to cook on a medium heat for about ten minutes until clams and mussels open.
When serving, decorate the plate with sprinkled parsley accompanied by a hardboiled egg cut into 4 pieces.

Besugo a la sal con patatas a lo pobre y arroz con pasas y nueces

Sea bream in salt with poached potatoes and rice with raisins and nuts

Ingredientes

(Para 3 / 4 personas):

- 1 besugo de 2 kg
- 3,5 kg de sal gorda
- 200 gr de arroz
- 1 cebolla y media
- 2 dientes de ajo, 2 patatas
- 50 gr de pasas de Málaga
- 25 gr de nueces
- 1 pimiento rojo y otro verde
- Salsa de soja
- Aceite de oliva y sal

Ingredients

(For 3 / 4 people):

- 1 bream weighing 2 kg
- 3,5 kg coarse salt
- 200 grms white rice
- 1 ½ onions
- 2 cloves garlic
- 2 potatoes
- 50 grms Malaga raisins
- 25 grms nuts
- 1 red and 1 green pepper
- Soy sauce
- Olive oil and salt

Elaboración:

Cubrir el fondo de una fuente de hornear con una capa de sal gruesa, mojar la sal con un poco de agua y compactar con la mano. Colocar el besugo sin las vísceras sobre el lecho de sal, cubrirlo por completo con la sal, mojar ligeramente y compactar con la mano. Hornear a 180° unos 35 - 40 minutos. Sacar del horno, retirar el caparazón, abrir el pescado, retirar la espina y servir los lomos. Aparte, en una cazuela con aceite de oliva, saltear el ajo y media cebolla picados muy finos. Añadir el arroz, saltear dos minutos sin dejar de remover. Cubrir con agua y cocer diez minutos. Incorporar las nueces, las pasas y una cucharada sopera de salsa de soja. Bajar el fuego y cocer seis u ocho minutos. Por otro lado, incorporar en una cazuela con aceite de oliva una cebolla y los pimientos cortados tiras y las patatas en rodajas. Sazonar, tapar la cazuela y mantener a fuego bajo hasta que quede todo bien pochado. De vez en cuando remover con cuidado. Podemos usar otro pescado en vez de besugo (pargo, pez espada, ...)

Preparation:

Cover the bottom of a baking dish with a layer of the coarse salt; wet salt with a little water and flatten down by hand. Wash and remove the guts of the bream and place on the bed of salt and completely cover with more; wet salt with a little water and mould by hand to create a shell. Bake at 180° C for 35-40 minutes. Remove from the oven, take off the salt shell; open the fish removing the spine, bones and reserving the fillets. Whilst the bream is cooking, finely dice the ½ onion and garlic and sauté in some olive oil in a pan. Add the rice and sauté for 2 minutes stirring constantly. Cover with water and cook for ten minutes. Add the nuts, raisins and a tablespoon of soy sauce. Reduce the heat and cook for 6 to 8 minutes. Chop the whole onion into slices and add to another pan with some olive oil with the peppers cut into strips and the sliced potatoes. Season, cover the pan and cook over a low heat until it is well poached. Stir occasionally with care. Serve the bream fillets, accompanied by the rice, pepper and potato mix. Other fish can be used instead of sea bream such as snapper, swordfish etc.



ESPETOS DE SARDINAS:

Las sardinas asadas a la caña son unos de los principales atractivos gastronómicos que ofrecen los pueblos del litoral malagueño.

El consumo de espetos genera una fiesta popular muy arraigado en la tradición malagueña, “la moraga”.



SARDINES ON THE SPIT:

Sardines that are threaded on canes and grilled over hot coals are one of the leading attractions that the Málaga coastal villages offer.

Deeply rooted in the tradition of Malaga, is a popular fiesta (celebration) “La Moraga” whereby sardines are eaten cooked in this way.



FRITURA DE PESCADO:

Se trata de boquerones (si son victorianos, mejor), salmonetes, calamares, chopitos, jureles, pescadillas, etc., enharinados y fritos en aceite de oliva. Es otro plato típico de la cocina malagueña.

FRIED FISH: Various types of fish are included, anchovies(if Victorians the better- these are caught off the coast of Rincon de la Victoria and are smaller in size), red mullet, squid, baby squid, mackerel, whiting etc. The fish is floured and fried in olive oil. This is another typical dish of the cuisine of Málaga.



N U E V A
C O C I N A

La gastronomía del mar
Fish and Seafood Cuisine

Croquetas de chocos / Cuttlefish croquettes

Ingredientes:

1 choco
1 cebolla mediana
200 gr de harina
1/2 litro de leche
Aceite de oliva
Huevo
Pan rallado
Sal

Ingredients:

1 cuttlefish
1 medium onion
200 grms flour
½ litre milk
Olive oil
1 egg
Breadcrumbs
Salt

Elaboración:

Limpiar el choco, reservando la tinta, y trocearlo.

Picar la cebolla muy fina y sofreírla en una sartén con aceite. Cuando la cebolla esté pochada incorporar el choco con una pizca de sal y rehogar hasta que el choco quede tierno.

Triturar el sofrito hasta formar una mezcla homogénea. Volver a colocar en la sartén, añadir la tinta del choco y una pizca de sal. Sofreír la harina con la mezcla anterior y añadir la leche poco a poco hasta que quede una bechamel espesa.

Dejar reposar la masa unas 24 horas para que adquiera consistencia. Hacer las croquetas y pasarlas por harina, huevo y pan rallado. Freír en abundante aceite y apartar.

El plato se puede decorar con la tinta del choco y pimientos asados.

Preparation:

Clean the cuttlefish, reserving the ink and cut into pieces. Sauté the finely chopped onion in a pan with some oil. When the onion is soft add the cuttlefish with a pinch of salt and continue to cook until the cuttlefish is tender. Blend the mixture to form a smooth paste. Put it back in the pan and add the reserved cuttlefish ink and a pinch of salt. Add flour to this mixture and gently cook, adding the milk bit by bit until you have a thick Béchamel sauce. Let the mixture rest for about 24 hours to set. Shape the mixture into croquettes and roll in flour, beaten egg and breadcrumbs. Fry in abundant oil and set aside. When serving, the plate can be decorated with a little cuttlefish ink and roasted peppers.



Crepés con gambas y setas / Pancakes with prawns and mushrooms



Ingredientes:

2 crepés
40 gambas frescas
400 gr de setas
250 gr de nata líquida
para cocinar
Aceite
Sal

Ingredients:

2 pancakes
40 fresh prawns
400 grms mushrooms
250 grms cream for cooking
Olive oil
Salt

Elaboración:

Limpiar las gambas y reservar las cabezas y las cáscaras.
Cortar las setas en tiras finas y saltearlas en una sartén con un poco de aceite.
Una vez comiencen a dorarse añadir las gambas cortadas en dados y sazonar.
Sofreír aparte las cabezas y las cáscaras de las gambas y triturarlas añadiéndole agua.
Usar un colador para retirar los grumos y volver a poner en la sartén junto al salteado de gambas y setas. Verter la nata en la sartén y, si es necesario, rectificar de sal. Dejamos cocer unos cinco minutos. Envolver el sofrito de gambas y setas en el crep y verter salsa por encima.
El plato se puede decorar con varias gambas enteras y setas salteadas.

Preparation:

Peel the prawns, reserving the heads and shells. Dice the prawns reserving some whole for decoration. Thinly slice mushrooms and sauté in a pan with a little oil. Once they begin to brown add the diced prawns and season. In another pan sauté the prawns heads and shells and crush adding water. Use a strainer to remove the lumps and add the liquid to the prawns and mushrooms. Add the cream and add more salt if necessary. Cook for about 5 minutes. Put the prawn and mushroom mixture in the pancakes, roll up and pour the sauce on top.
When serving the plate can be decorated with several whole prawns and sautéed mushrooms.

Boquerones al pil pil / Fresh anchovies pil pil (spicy and hot)



Ingredientes:

500 gr de boquerones
1 cabeza de ajo
8 guindillas
8 pimientos del piquillo
1 cebolla
Aceite
Sal en escamas

Ingredients:

500 grms anchovies
1 head of garlic
8 red hot chillies
8 piquillo peppers
1 onion
Oil, salt flakes

Elaboración:

Limpiar los boquerones quitándoles la cabeza pero no la espina central, pelar y cortar los ajos en láminas finas, picar las guindillas y los pimientos del piquillo.
Cubrir con aceite el fondo de una cazuela y añadir los ajos, las guindillas, los pimientos y los boquerones.
Rehogar durante 5 minutos, retirar del fuego y añadir por encima la cebolla cruda en trozos pequeños y la sal en escamas.

Preparation:

Clean the anchovies by removing the heads but not the backbone.
Cover the bottom of a casserole dish with oil and add the peeled and thinly sliced garlic, chopped chillies, chopped piquillo peppers and anchovies.
Sauté for 5 minutes, remove from the heat, add the raw onion cut into fine slices and salt flakes on top.

Caballa en escabeche sobre tosta crujiente y lacado de vinagreta de ponzu

Pickled mackerel on crunchy toast dressed with ponzu vinaigrette

Ingredientes:

400 gr de caballa
100 gr de pan
200 gr de lechugas variadas
1 cebolla, 1 zanahoria
2 ó 3 dientes de ajo
6 ú 8 granos de pimienta
2 hojas de laurel
½ litro de aceite de oliva virgen
250 gr de vinagre de vino
Aromáticos al gusto y sal
Vinagreta de ponzu:
(50 gr de aceite, 80 gr de salsa
de soja y 20 gr de vinagre de
ponzu - cítricos)

Ingredients:

400 grms mackerel
100 grms bread
200 grms mixed lettuce
1 onion, 1 carrot
2 or 3 cloves garlic
6 or 8 peppercorns
2 bay leaves
½ litre virgin olive oil
250 grms wine vinegar
Herbs/ spices to taste, salt
Ponzu vinaigrette:
(50 grms olive oil, 80 grms soy
sauce and 20 grms ponzu
vinegar with citrus)

Elaboración:

Limpia, cortar, racionar y desespinar la caballa. Cortar tostas de pan muy finas. Pelar y cortar las verduras en dados muy pequeños. Lavar y cortar las lechugas.

Sofreír la cebolla, el ajo y la zanahoria con una parte del aceite. Añadir el vinagre de vino, el aceite restante, los aromáticos, el laurel y la pimienta. Incorporar la caballa limpia y apartar del fuego. Dejar reposar en el escabeche. Aparte, mezclar todos los ingredientes de la vinagreta en una batidora o vaso mezclador. Tostar el pan en el horno hasta que esté dorado.

Sobre un par de tostas de pan, colocar el mezclum de lechugas y el escabeche. Incorporar un lomo de caballa limpio y lacar con la vinagreta de ponzu. Decorar con unos brotes o germinados. Este plato puede servirse frío o con la caballa ligeramente templada.

Elaboración:

Clean, bone and cut the mackerel into pieces. Cut the bread into very thin slices for toasting. Peel and finely dice the vegetables. Wash and cut lettuce. Sauté the onion, garlic and carrot in some of the oil. Add the wine vinegar, the remaining oil, any herbs/spices, bay leaves and peppercorns. Add the prepared mackerel and remove from the heat. Leave to stand in the marinade. Separately mix all the vinaigrette ingredients in a blender or a mixer cup. Toast the bread in the oven until golden. To serve, place a couple of toasts on the plate with some mixed lettuce and some pickling liquid sprinkled over.

Put a piece of the mackerel fillet on top and garnish with some Ponzu vinaigrette.

Garnish with a few buds or cress. This dish can be served with the mackerel cold or lukewarm.





Pargo con guisantes frescos, patatas violeta y salsa de eneldo y jengibre

Snapper with fresh peas, purple potatoes and a dill and ginger sauce



Ingredientes:

400 gr de pargo
100 gr de guisantes
½ cebolla, ½ puerro
200 gr de patata violeta
30 gr de jamón ibérico
2 dientes de ajo
100 ml de nata, fumet de pargo
50 ml de vino blanco o cava
Eneldo fresco, jengibre
Aceite de oliva y sal

Ingredients:

400 grms snapper
100 grms peas, 100ml cream
½ onion, ½ leek
200 grms purple potatoes
30 grms Iberian ham
2 cloves garlic
Snapper fish fumet
50 ml white wine or champagne
Fresh dill, ginger
Olive oil, salt

Elaboración:

Limpiar, cortar, racionar y quitar la espina del pargo. Montar un fumet con las espinas y la cabeza de pescado. Limpiar, pelar y cortar la cebolla y el puerro en dados pequeños. Limpiar y cortar el jengibre. Sofreír el puerro, la cebolla y el jengibre.
Añadir el vino o cava y cocinar hasta evaporar el alcohol. Añadir el fumet y la nata. Triturar y pasar por un chino fino. Infundionar el eneldo y reservar la salsa. Sofreír el ajo, cuando adquiera color añadir el jamón en dados. Incorporar los guisantes, saltear y reservar. Cocer la patata entera al vapor.
Cortar por la mitad, freír y reservar. Pasar cada ración de pargo por una plancha o un sauté y terminar al horno. Salsear y colocar los guisantes dentro de un timbal.
Colocar las patatas al lado y colocar el pescado encima del timbal de guisantes.

Preparation:

Clean, bone and cut the snapper into portions. Make a fish fumet with the bones and heads of the fish. Wash, peel and finely dice the onion and leek. Clean and chop the ginger.
Sauté the leek, onion and ginger.
Add the wine or champagne and cook until the alcohol evaporates.
Add the fish fumet and cream. Blend and pass through a fine sieve. Add the chopped dill and put the sauce to one side. Sauté the garlic and when it starts to colour add the diced ham. Stir in the peas, season and set aside. Steam the potatoes until cooked. Cut in half, fry and set aside. Put each portion of snapper on the grill or lightly fry and finish off in the oven.
Add sauce to peas and put into a dariole mould to form a timbale when serving; put the potatoes on the side and place the fish on top of the peas.

Lubina con langostinos y alcachofas con salsa americana

Sea bass with king prawns and artichokes with american sauce

Ingredientes:

1 Lubina
3 Langostinos
7 Alcachofas
¼ de litro de salsa americana
Cebollino
Aceite, limón
Perejil y sal

Ingredients:

1 sea bass weighing 1,5 / 2 kg
3 king prawns
7 artichokes
1/4 litre american sauce
Chives
Oil, lemon
Parsley, salt

Elaboración:

Preparar los corazones de alcachofa y cocer al punto en agua con limón, perejil, aceite y sal.
Cocer los langostinos, refrescar y reservar.
Regenerar la salsa americana.
Salar el lomo y cocinar en plancha.
Saltear las alcachofas.
Montaje: Realizar un círculo con la salsa americana en el centro del plato, colocar las alcachofas en el centro del plato y sobre estas el lomo, y los langostinos.

Preparation:

Prepare the artichoke hearts and cook until just tender in water with lemon, parsley, oil and salt; drain and reserve.
Cook the king prawns, cool and reserve.
Regenerate the american sauce.
Salt fish fillets and cook on the grill. Sauté artichokes in a little oil.
To serve, make a circle with the american sauce in the centre of the plate, place the artichokes in the centre and the fish fillets and king prawns on the top and decorate with the chives.





Urta envuelta en tocino ibérico con salteado de arroz salvaje, foie y vieiras

Bream wrapped in iberian bacon with sautéed wild rice, foie gras and scallops



Ingredientes:

400 gr de urta
200 gr de arroz salvaje
50 gr de vieiras frescas
50 gr de foie de pato fresco
40 gr de tocino ibérico salado
1 cebolla
2 ó 3 dientes de ajo
½ pieza de apio bola
1 manzana
20 ml de brandy
100 gr de nata
200 gr de fumet de urta

Ingredients:

400 grms bream (Urta)
200 grms wild rice
50 grms fresh scallops
50 grms fresh duck foie gras
40 grms salted iberian bacon
1 onion
2 or 3 cloves garlic
½ piece of celery ball
1 apple
20 ml brandy
100 grms cream
200 grms bream (Urta) fumet

Elaboración:

Limpiar, cortar, racionar y quitar la espina de la urta. Montar un fumet con las espinas y la cabeza del pescado. Lavar, pelar y cortar las verduras. Limpiar las vieiras. Cortar el tocino ibérico en láminas finas. Sofreír la cebolla y el ajo, incorporar el apio bola y a continuación la manzana. Añadir el brandy y hervir hasta que se evapore el alcohol. Incorporar la nata y el fumet, hervir para igualar y sazonar. Triturar y colar por un chino fino. Precocer el arroz salvaje con agua y abundante sal. Una vez tierno, sacar del agua y reservar. Cortar las vieiras en dados de medio centímetro y el foie fresco en dados de uno o dos centímetros. Saltear por separado el foie fresco y las vieiras a fuego bien fuerte para que caramelicé. Juntar ambos ingredientes e incorporar el arroz salvaje. Marcar la urta a fuego fuerte. Envolver en el tocino ibérico y terminar en el horno. Hacer en el plato un lecho del salteado de arroz salvaje, colocar la urta con tocino encima y salsear en un lateral con la salsa de apio y manzana. Decorar con unos brotes y un polvo de regaliz.

Elaboración:

Clean, bone and cut the bream into portions. Make a fish fumet with the head and bones of the bream. Wash, peel and chop the vegetables. Clean the scallops. Cut the bacon into thin slices. Sauté the onion and garlic, add the celery and then the apple. Add the brandy and boil until the alcohol evaporates. Add the cream and fish fumet, cook until blended and season. Mash and strain through a fine sieve. At the same time cook the wild rice in plenty of water and salt. When it is tender remove from the water and set aside. Cut the scallops in ½ inch cubes and the foie gras into one or two centimetre cubes. Sauté the foie gras and scallops separately over a very strong heat until they caramelize. Mix both these ingredients with the wild rice. Sear the bream over a high heat. Wrap the bacon around the pieces of bream and finish off in the oven. When serving mount a bed of wild rice on the plate, put the bream with the bacon on top. Serve the celery and apple sauce to one side of the plate. Garnish with a few shoots and a dusting of licorice powder.

Pargo con salsa de carabineros y setas al perfume de salvia

Snapper with large red prawn sauce, mushrooms with a fragrance of sage

Ingredientes:

200 gr de lomo de pargo
100 gr de setas, jugo de carne
Ramas de salvia
Perejil frito picado
1 cola de carabineros
Nata, aceite, cebolla picada
Un chorreón de vino o
cava semidulce
Puerro escabechado

Ingredients:

200grms fillet of snapper
100grms mushrooms
½ glass meat gravy,
sprigs sage
Fried chopped parsley
1 tail of a large red prawn
1-2 tablespoons cream,
Oil, 2-3 chopped spring onions
A splash wine or
semi-sweet sparkling wine
A Pickled leek



Elaboración:

Se corta el lomo del pargo y medio se cuece el carabinero.
En una sartén con unas gotas de aceite se hace el pargo.
Aparte hacemos las setas bien laminadas. Primero ponemos la cebolla a freír a fuego lento, después se añaden las setas, la salvia y un poco de jugo de carne.
Cuando estén las setas (2 minutos) se añade un poquito de nata.
Para presentar: se ponen las setas en el fondo del plato.
Encima el pescado y luego la cola del carabinero pelada.
Un espárrago y un puerro pequeño escabechado.
Se fríe el perejil y un poco de salvia para decorar.

Preparation:

Cut the snapper fillet in half. Cook the peeled prawn tail.
In a pan add a few drops of oil and cook the snapper.
Firstly fry the spring onion over a low heat until soft then add the finely chopped mushrooms, sage and a little gravy.
When the mushrooms are cooked (about two minutes) add a little cream.
To serve put the mushrooms on the base of the plate and place the fish and the red prawn tail on top.
Decorate with a small pickled leek and pickled asparagus.
Fry some parsley and sage for garnish.



Brochetas de pez espadas y piña caramelizada con setas, espárragos y salsa verde

Swordfish kebabs with caramelized pineapple and mushrooms, asparagus and salsa verde



Ingredientes:

2 filetes de pez espada
250 gr de setas, 50 gr de piña
50 gr de espárragos
1 copita de vino fino
1 copita de nata
½ copita de vino blanco
Aceite de oliva, ajo
Perejil y sal

Ingredients:

2 thick fillets of swordfish
250 grms mushrooms
50 grms pineapple
50 grms green asparagus
1 glass dry sherry, 1 glass cream
½ glass white wine
Olive oil, salt, parsley
2 cloves garlic

Elaboración:

Saltear las setas enteras, añadir un ajo cortado en láminas, el vino fino y un poquito de sal. Dejar reducir y reservar.
Cortar los filetes de pez espada y la piña en cuadrados y montar las brochetas con ellos. Marcar las brochetas en una sartén con una pizca de sal.
Por otro lado, elaborar la salsa verde con un diente de ajo, el vino blanco, la nata y perejil muy picado.
Por último, hacer una cama con las setas y colocar sobre ellas las brochetas. Añadir la salsa verde y decorar con los espárragos verdes salteados o a la plancha.

Preparation:

Sauté the mushrooms whole, add one of the sliced garlic, the sherry and a little salt. Let reduce and set aside.
Cut the swordfish steaks and pineapple into squares and thread them onto skewers. Sear and cook the kebabs in a pan with a pinch of salt.
Additionally, make the salsa verde with the remaining clove of garlic, white wine, cream and parsley.
Finally to serve, make a bed of mushrooms on the plate and place the kebabs on top. Add the salsa verde and garnish with sautéed or grilled green asparagus.

Tartar de atún rojo al Jerez

Fresh red tuna tartar with sherry

Ingredientes:

500 gr de lomo de atún rojo
300 gr de brotes de soja
½ vaso de leche
1 huevo, mostaza
6 pepinillos, alcaparras
1 yema de huevo, cebollino
1 pizca de wasabi en pasta
Salsa de soja, sal, pimienta
Aceite de oliva virgen
Reducción de vinagre de Jerez

Ingredients:

500grms fillet of red tuna
300grms bean sprouts
½ glass milk, Spring Onion
1 egg, plus 1 egg yolk
Mustard, salt, pepper
, a handful of capers
Pinch wasabi paste, 6 gherkins
Few drops soy sauce
2 teaspoons virgin olive oil
Sherry vinegar reduction

Elaboración:

Picar el atún muy fino con un buen cuchillo.
Mezclar en un bol la yema de huevo con el wasabi.
Añadir la soja y el aceite. A continuación, el atún, la pimienta y el cebollino.
Por otro lado elaborar una salsa tártara.
Hacer una mahonesa con la leche, un huevo, las alcaparras y los pepinillos picados.
Mezclar con una cucharadita de mostaza.
Emplatar con la ayuda de un molde y acompañar con la salsa tártara.
Incorporar un poco de reducción de vinagre de Jerez para decorar el plato.
Una vez listo el plato, dejar enfriar una hora en el frigorífico.

Elaboración:

Chop the tuna very thin with a good knife. In a bowl mix the egg yolk with the wasabi paste.
Add the soy sauce, olive oil and then the tuna, pepper and spring onion.
Now make the tartar sauce.
Make a mayonnaise with the milk, one egg, the capers and chopped gherkins.
Mix together with a teaspoon of mustard.
To serve, plate up the tuna mix with the help of a mould and serve with the tartar sauce.
Garnish with a little sherry vinegar reduction.
Once the dish is ready, let it chill for one hour in the refrigerator.



Virtudes nutricionales de los productos de la pesca del litoral malagueño

Nutritional Values of Fish Products from the Málaga Coast

Proteínas:

Entre las múltiples virtudes del pescado hay que señalar que la proteína de los peces destaca por su alta calidad biológica y por ser de más sencilla digestión que muchas carnes (por la menor presencia de tejidos conectivos en los pescados). Por su parte, los mariscos son también una extraordinaria fuente de proteínas.

Proteins:

Among the many virtues of fish, it should be noted that the protein in it stands out for its supreme biological quality, and it is more easily digested than many meats because there is a lower presence of connective tissue. At the same time seafood is also a great source of protein.

Grasas:

En relación a las grasas, hay que señalar que el pescado blanco apenas contiene grasas mientras que el pescado azul posee grasas insaturadas que aumentan en el organismo el HDL ("colesterol bueno") a la vez que reducen el LDL ("colesterol malo").

En ese sentido hay que señalar que tanto el pescado azul y el marisco son un sensacional fuente de los ácidos grasos Omega 3, muy beneficiosos para disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cerebro-vasculares.

Fats:

In relation to fats, it should be noted that white fish contains hardly any, while blue fish (oily fish) has unsaturated fats that increase HDL ("good") cholesterol within the body and reduce the LDL ("bad") cholesterol.

In this regard it should be noted that both the blue (oily) fish and seafood are a sensational source of Omega 3 fatty acids, which are very beneficial in reducing the risk of cardiovascular and cerebrovascular disease.

Vitaminas y minerales:

En cuanto a las vitaminas y minerales, los pescados son ricos en vitaminas A, D y en gran parte de las vitaminas del Grupo B, y de numerosos minerales, como fósforo, magnesio, selenio y yodo, mientras que los mariscos son también muy ricos en hierro, fósforo, potasio, zinc y yodo y en vitaminas A, D y muchas del Grupo B.

Vitamins and minerals:

With regards to vitamins and minerals, fish are rich in vitamins A, D, most of group B and numerous minerals such as phosphorus, magnesium, selenium and iodine.

Seafood is also very rich in iron, phosphorus, potassium, zinc, iodine and vitamins A, D and many of group B.

Trazabilidad y etiquetado:

La Trazabilidad es muy importante para garantizar la seguridad alimentaria de los consumidores, siendo su objetivo principal informar con precisión sobre los productos que llegan a nuestra mesa.

La trazabilidad se cierra con los datos del etiquetado, con el que deben salir los productos de la pesca de la Lonja. Se trata de otra herramienta impulsada por la Administración y que está al servicio de productores, intermediarios y consumidores para garantizar, entre otras cosas, la autenticidad de la procedencia, nombre de expedidor, especie del pescado o marisco, etc.

Traceability and labelling:

Traceability is very important to ensure food safety for consumers, with its main objective to accurately report on products that come to our table.

The traceability product information has to be put on the label in order to leave the fish market.

This is another tool promoted by the Administration which facilitates producers, intermediaries and consumers to ensure, amongst other things, the authenticity of the origin, dispatchers' name, species of fish, shellfish etc.





Grupo de Desarrollo Pesquero
Provincia de Málaga



Unión Europea

**Fondo Europeo
de Pesca**

Invertimos en la pesca sostenible



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MEDIO RURAL Y MARINO