

# La cocina de la Gamba de Huelva



Felipe Luzón Nogué  
Bárbara Luzón Fernández

# La Cocina de la Gamba de Huelva

Felipe Luzón Nogué  
Bárbara Luzón Fernández

La Cocina de la Gamba de Huelva por:  
Felipe Luzón Nogué  
Bárbara Luzón Fernández

Edita: JUNTA DE ANDALUCÍA (Consejería de Agricultura y Pesca)  
Coordinación y cuidado de la edición: Empresa Pública de Desarrollo Agrario y Pesquero  
Edición 2007

Copyright Concepto, recetas propias y familiares F. y B. Luzón  
Copyright recetas propias: sus autores

Queda totalmente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del Copyright, la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía o el tratamiento informático

Imprime: Forma Animada S.L.L.

Depósito legal: S.400-2007

*A nuestras familias*

Nota previa: En la lectura de este libro encontraremos palabras y modismos que puedan resultarnos extraños. En todo momento, se han pretendido respetar los usos coloquiales, puesto que se trata de una recopilación de recetas populares que encierra vocablos típicos de Andalucía y que no sólo aceptamos sino que creemos conveniente conservar mientras no afecte a la comprensión.



# Sumario

	<b>Página</b>
Prólogo	7
Introducción	9
Descripción recetas	11
Índice alfabético de recetas	183
Equivalencias de pesos y medidas	189
Bibliografía	190
Terminología empleada en esta colección de recetas	190



## Prólogo

La gastronomía es uno de los mayores atractivos de Andalucía. Desde la Onuba romana hasta nuestros días han pasado muchos pueblos y culturas por nuestra tierra, enriqueciéndola y aportándonos parte de su legado. Actualmente, nuestros recursos y nuestras tradicionales y saludables recetas gozan de prestigio en todo el mundo.

De este modo, vivimos en una provincia única y espléndida, conocida y reconocida internacionalmente por su costa, su sierra, sus monumentos, sus tradiciones y cómo no, por su gastronomía.

En el Sur se vive y se come bien, pero en Huelva... en Huelva contamos con dos joyas de valor incalculable: el jamón ibérico y la Gamba. Sí, la Gamba con mayúsculas, la gamba blanca.

Pero este marisco no sólo está vinculado a nuestra buena mesa, sino que afecta a diferentes órdenes de nuestra sociedad:

Resulta un reclamo turístico de primera magnitud ¿quién no ha venido a Huelva a probarla? Supone un bien preciado para los marineros de la costa onubense que debemos mimar en aras de un desarrollo sostenible para las nuevas generaciones.

Y, en definitiva, un referente cultural y gastronómico que sintetiza los sabores de nuestro entorno.

Pero no sólo disfrutamos de los elogios merecidos por la exquisitez de nuestros platos sino de la admiración del ámbito científico que confirma la ancestral sabiduría de nuestros abuelos.

Este libro es un agradable paseo en torno a lo que somos, un recorrido por nuestras cocinas y guisos de toda la vida, una cita con el paladar y un repertorio de sabores marineros.

En las recetas que siguen vamos a encontrarnos en nuestro propio hogar, haciendo un guiño a los viejos fogones, recordando delicias ya saboreadas y conociendo nuevas creaciones culinarias.

Siendo como soy, isleña, sólo encuentro halagos y beneplácitos sobre la obra que presenta mi buen amigo Felipe y espero que os deleite su lectura tanto como nuestro manjar más exquisito y emblemático.

Quisiera si me lo permite Felipe, dedicar estas páginas a todos los que trabajan para que hoy, como siempre, podamos disfrutar de la exquisita gamba blanca.

*María Luisa Faneca López  
Directora General de Pesca y Acuicultura  
Consejería de Agricultura y Pesca  
Junta de Andalucía*



## Introducción

Estábamos en una presentación de la Gamba Blanca de Isla Cristina, cuando un periodista que cubría la noticia comentó que estaba muy bien pero que las gambas buenas eran las de Punta Umbría.

Le explicamos que las gambas de Huelva se pescan en el mismo sitio, sean de Punta, de Isla o de cualquier otro puerto pesquero de la provincia y que en la lonja de Isla Cristina se desembarcan aproximadamente 200 toneladas de gamba, lo que supone el 75% de la ventas de esta especie en el Golfo de Cádiz.

Le explicamos que las gambas se utilizan para muchas recetas y no sólo para gambas al ajillo y cuatro recetas más que, posiblemente y sin exagerar, yo debía tener casi quinientas recetas de cocina de gambas o con gambas en su composición. De gambas buenas...

- ¡Quinientas recetas de cocina con gambas!
- Pues sí, yo creo que debo tener más o menos esa cantidad sin rebuscar mucho.
- ¿Por qué no me las pones en un disquete?
- Bueno, cuando acabe el libro que estoy escribiendo ahora.

Y así salió este recetario de platos a base de gambas y con gambas, que te presento y espero que te sirva para probar platos deliciosos. Sólo te diré una cosa: puedes utilizar gamba blanca o gamba roja, en cada receta se te indicará cuál. Si no indica nada es indiferente la gamba que uses, pero sí te recomiendo que sean de la Costa de Huelva por su calidad. Calidad que no encontrarás en ningún otro sitio.

Para hacer este recetario empleé, como es natural, las recetas que tenía por casa y comencé un rastreo de recetas por mi pueblo de adopción, Isla Cristina, que continué por Punta Umbría, Cartaya, Ayamonte y Huelva, llevándome una sorpresa muy agradable. ¡Qué cantidad de recetas! ¡Qué variedad de formas de hacer un mismo plato!

No son recetas espectaculares como puedan ser las de ciertos Hoteles y Restaurantes, son recetas del pueblo, recetas del ama de casa, pero con una variedad y una exquisitez que ya quisieran para sí los mejores cocineros. Y, con una salvedad, son recetas de la cocina casera, la cocina popular y tradicional, como dice mi padre "son recetas que no necesitan bicarbonato por la tarde".

Desde aquí le damos las gracias a las señoras que nos han dedicado su tiempo, su atención y sus conocimientos, señoras que la mayoría de las veces quieren permanecer en el anonimato y que han aportado recetas que reseñaremos como parte de la Cocina Isleña; sin ellas no habríamos podido elaborar este recetario.

Tiene una explicación el porqué de tantas formas de cocinar gambas, me lo explicaba mi amiga María del Carmen... Según ella, su padre trae todos los días un resto de pescado, así que si no te las imaginas, comes todos los días la misma cosa. Solución: las salsas y la imaginación.

Ahora llevan comiendo boquerones casi dos meses y me dice..."¡Verás cuando escribas del boquerón la de recetas que te salen!, a nosotros nos salen por los ojos...!".

Finalmente, queremos explicar una cosa que parece una tontería. ¿Cómo se cuecen las gambas?

La respuesta es una tontería: con agua y sal. Se les puede poner una hoja de laurel y un casco de limón, y no hay más secreto.

Eso sí, hay varias técnicas para cocer las gambas:

- Se llevan las gambas a una olla con agua y sal, se pone la cazuela al fuego y, cuando rompe a hervir, se sacan, se refrescan con agua y se sirven.

- Se lleva al fuego una olla con agua y sal, cuando rompe a hervir se añaden las gambas, cuando vuelve a hervir el agua, se sacan, se refrescan con agua y se sirven.

- Se lleva al fuego una olla con agua y sal, cuando rompe a hervir, se añaden las gambas, se espera tres minutos y se sacan, se refrescan y se sirven.

Realmente las tres técnicas son válidas, aunque tengo amigos para los cuales la técnica de cocer las gambas es única y personal, sólo ellos saben cocerlas. Yo no me meto... "Señora cuézalas como las cuece usted de siempre, seguro que le salen estupendamente".

Tenemos que dar las gracias a Doña María Luisa Faneca López, Directora General de Pesca y Acuicultura, Consejería de Agricultura y Pesca, Junta de Andalucía, a Don Ezequiel Guillén Hortal, Jefe de Servicio de Comercialización y Transformación Pesquera y Acuícola, a nuestro amigo Roque Contreras, Jefe de Explotación de la Lonja de Isla Cristina por su gran ayuda, a Umberto Stabile de Punta Umbría, a Pepa Flores, Pedro Cantero y a todas las personas que nos ayudaron con sus recetas, a las cuales dedicamos este libro.

## ABIERTITOS MARINEROS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Ocho rebanadas de pan de molde  
ocho lonchas de salmón ahumado  
una hoja de laurel  
un cuarto de kilo de gambas  
dos cucharadas de mantequilla  
una cucharada de perejil picado  
media cucharadita de pimentón*

*ocho hojas de lechuga  
cuatro huevos duros  
un casco de limón  
dos tomates  
un yogur  
alcaparras  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con sal, laurel y limón. Se pelan y se reservan.

Se doran en mantequilla las rebanadas de pan de molde, se cubren con una hoja de lechuga cortada a su tamaño y una loncha de salmón ahumado cortada a su tamaño. Se riega con huevo duro rallado.

Se bate el yogur con el perejil, el pimentón se salpimenta y se riegan las gambas con la salsa. Se napan las rebanadas con ella, se cubre con una rodaja de tomate, se adorna con alcaparras y se sirve.

*Esta receta de sandwiches abiertos es cortesía de Maria Sousa, de Lepe (Huelva).*

## ACELGAS CON PIÑONES Y GAMBAS A LA BOYA DE REVIRO

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un kilo de acelgas  
cincuenta gramos de piñones  
cuatro cucharadas de aceite*

*medio kilo de gambas  
tres dientes de ajo  
sal*

### **Preparación:**

"Pelar las gambas, reservar los cuerpos y cocer los desechos (cabeza, cola y piel). Mientras, limpiar las acelgas de hebras, lavar y trocear.

Una vez cocidos los desechos, colar y reservar el agua para cocer las acelgas con un poco de sal y, una vez tiernas, apartar y poner a escurrir.

En una sartén poner el aceite, añadir los ajos picados hasta dorarlos, añadir las acelgas, rehogar unos cinco minutos, agregar las gambas y los piñones, rehogar otros diez minutos y apartar.

Pueden servirse como plato o como guarnición para acompañar algunos pescados hervidos o a la plancha".

*Receta de Francisca López Estévez, publicada en el Libro "La Cocina Marinera".*

## AGUACATE CON GAMBAS Y SALSA DE ANCHOAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos aguacates*

*un vaso de mayonesa*

*media copita de coñac*

*una cucharada de salsa de soja*

*veinticuatro gambas*

*una cucharada de ketchup*

*seis anchoas, un limón*

*sal y pimienta*

### Preparación:

Se pelan los aguacates, se les quita las semillas y se filetean finos. Se pasan las rodajas por una mezcla de zumo de limón ligado con salsa de soja, para que no ennegrezcan y se coloca en una fuente formando dos hileras (una por aguacate).

Se cuecen las gambas en agua con sal, se pelan dejándoles las cabezas y las colas, y se emplatan formando corona alrededor de los aguacates.

Se liga la mayonesa con la cucharada de ketchup, la copa de coñac y las anchoas picadas. La salsa se sirve en recipiente aparte.

*Receta familiar.*

## AGUACATE RELLENO DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos cucharaditas de sucedáneo de caviar rojo*

*dos cucharaditas de sucedáneo de caviar negro*

*dos cucharadas de mayonesa*

*unas alcaparras y sal*

*dos aguacates*

*veinte gambas*

*un limón*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con agua, una chispita de sal y una hoja de laurel. Se pelan, se trocean y se reservan.

Se abren los aguacates por la mitad, se elimina el hueso y se saca como la mitad de la pulpa. Se riegan tanto los aguacates como la pulpa con zumo de limón para evitar que ennegrezca.

La pulpa se trocea muy fina, se liga con las gambas y la mayonesa. Se sazona la mezcla y se deja reposar media hora para que tome el sabor.

Con esta mezcla se rellenan los aguacates, que se adornan con un poquito de caviar de cada clase y una alcaparra.

*Receta familiar.*

## ALBÓNDIGAS DE PATATA Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos sobres de puré de patatas  
dos cucharadas de mantequilla  
un vaso de tomate frito  
dos cucharadas de aceitunas negras sin hueso  
dos cucharadas de pan rallado  
una cucharadita de tomillo fresco picado  
un casco de limón  
sal y pimienta*

*medio kilo de gambas  
una cebolla  
un vaso de leche  
una cucharada de perejil  
un huevo  
una hoja de laurel  
aceite*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal y la hoja de laurel. Se pelan, se trocean y se reservan. Se prepara el puré de patatas siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el envase, con un vaso de agua, el vaso de leche, la mantequilla y la sal. Se reserva. En una sartén se fríen la cebolla picada, los ajos picados y el perejil. Cuando haya pochado la cebolla, se liga con el puré de patatas y las gambas. Se deja reposar un rato. Se lían las albóndigas, se pasan por huevo batido, pan rallado y se fríen en abundante aceite. En una sartén con una cucharada de aceite, se lleva el tomate frito, se añaden las aceitunas picadas y el tomillo. Se cuece cinco minutos a fuego suave, se pasa por la batidora, se calienta y se vierte sobre las albóndigas al servir.

*Esta receta es cortesía de Antonio Cárdenas de Isla Cristina.*

## ALBONDIGUILLAS DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*La miga de una rebanada de pan  
unas tiras de pimiento asado  
dos cucharadas de tomate frito  
una patata  
un diente de ajo  
sal y pimienta*

*medio kilo de gambas  
una cebolla  
un pelín de azúcar  
medio vaso de vino blanco  
leche, aceite*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo. Las cabezas se fríen con dos cucharadas de aceite, se pasa todo por un almirez y se cuele con un chino, el jugo resultante se reserva. Se empapa la miga de pan con leche, se pican las gambas, se salpimenta, y se pasa todo por la trituradora hasta obtener una masa compacta. Se forman las albondiguillas, se pasan por harina y se fríen un minuto o dos hasta que doren un poco. Se sacan del aceite y se reservan en una cazuela. En sartén aparte, se pone un poquito de aceite, se agrega la cebolla picada y el ajo cortado en lonchitas, se salpimenta y se añaden las tiras de pimiento. Se sofríe un par de minutos, se agrega el vino blanco, el jugo de las cabezas de gambas, medio litro de agua y, si queda espeso, se añade un poco de agua. Se cuece todo cinco minutos, se añaden los pimientos, la salsa de tomate, el azúcar, las patatas cortadas en trocitos y se cuecen veinte minutos más hasta que estén hechas las patatas. Se reduce a la mitad, hasta obtener una salsa. Se pasa la salsa por un chino y se vierte sobre las albondiguillas.

*Receta común de la Costa de Huelva.*

## ALCACHOFAS RELLENAS CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
seis cucharadas de mantequilla  
una pastilla de caldo de pescado  
una cucharada de harina  
perejil  
alcaparras*

*doce alcachofas  
un vaso de vino blanco  
una hoja de laurel  
un diente de ajo  
un clavo  
un limón y sal*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con el laurel, se pelan, se pican y se reservan. Se pelan las alcachofas, quitándoles las hojas de fuera, se despuntan y se untan con zumo de limón. Se añaden a una cazuela con agua, sal y el limón sobrante. Una vez cocidas, se sacan del agua, se escurren, se les saca el corazón con una cucharilla y se reservan. Se ligan las gambas picadas con la mantequilla y los corazones de alcachofas picados. Se rellenan las alcachofas con la liga, se llevan al horno cinco minutos y se sirven.

*Esta receta la hacía mi abuela y le daba un punto que no he vuelto a encontrar.*

## ALIÑO DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
una hoja de laurel  
un pimiento  
aceite*

*una cebolla  
un casco de limón  
un tomate  
vinagre y sal*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal, con una hoja de laurel y el casco de limón. Se pelan y se reservan. Se prepara una pipirrana troceando muy menuda la cebolla, el pimiento y el tomate sin pepitas. Se elabora una vinagreta con tres partes de aceite y una de vinagre, se rectifica de sal. Se ligan las gambas, la pipirrana y se adereza con la vinagreta. Se emplatan en una fuente y se llevan al frío.

*Receta de Librada Suárez Toscano (Huelva).*

## ARROZ A BANDA

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatrocientos gramos de arroz  
cien gramos de rape  
dieciséis mejillones  
azafrán  
un tomate  
tomillo  
dos litros de agua y sal*

*cien gramos de mero  
cien gramos de gambas  
un limón  
media cebolla  
una hoja de laurel  
una cabeza de rape*

### Preparación:

Se hace un caldo de pescado con la cabeza de rape, la media cebolla, el tomate, una hoja de laurel, el tomillo, los dos litros de agua y sal. Se reserva.

Se abren los mejillones en su propio jugo. Se cuele el caldo y se añade al caldo anterior. A los mejillones se les quita las conchas y se reservan.

En una cazuela, se pone el pescado en trocitos, los mejillones y las gambas, se cubre con caldo, se rectifica de sal, se añade azafrán y se deja cocer como quince minutos. Transcurrido este tiempo, se saca y se emplata en una fuente.

En una paellera, se pone aceite, se añade la media cebolla picada, el tomate y el ajo picado. Se añade el arroz y se rehoga dando vueltas para que no se pegue; se añade el caldo de pescado y se mete en el horno como un cuarto de hora. Pasado este tiempo se saca, se deja reposar unos cinco minutos y se sirve.

Se presenta en una fuente el arroz y en la otra el pescado.

*Receta cortesía de Sara Garrido.*

## ARROZ A LA MARINERA

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos vasos de arroz  
ciento cincuenta gramos de langostinos  
ciento cincuenta gramos de cazón  
doscientos gramos de mejillones  
cuatro galeras  
un limón  
dos dientes de ajo  
un vaso de vino blanco  
cinco cucharadas de aceite*

*ciento cincuenta gramos de gambas  
un cuarto de kilo de choco  
ciento cincuenta gramos de cigalas  
ciento cincuenta gramos de rape  
una cabeza de rape  
una cebolla  
perejil  
una hoja de laurel  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren los mejillones con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel. El caldo se emplea para cocer el marisco. A los mejillones se les quita las conchas, menos a cuatro, a los que se les quita sólo la de arriba y se reservan.

Con el caldo de abrir los mejillones y agua hasta cinco vasos, se cuecen las galeras, las gambas, los langostinos, las cigalas y la cabeza de rape. Si hace falta más agua, por supuesto, se le añade. Se cuele el caldo y se reserva. Las galeras se reservan.

Se limpia la cabeza de pescado de las mijitas comestibles y se reservan. Se pelan los mariscos y se reservan. Guardamos cuatro cigalas sin pelar y las galeras.

En una cazuela con aceite o en una paella, ponemos la cebolla picada muy fina, cuando dore, se añaden el rape, el cazón, el choco, las gambas, los langostinos, las cigalas, los mejillones y las mijitas de la cabeza. Se añaden los dientes de ajo machacados, se les dan unas vueltas y se añade el arroz. Seguidamente, se añaden cinco vasos del caldo de cocer los mariscos y la cabeza de pescado, un chorro de limón, se salpimenta y se cuece a fuego vivo como un cuarto de hora. Si hace falta se añade más caldo del pescado. Se deja reposar como unos cinco minutos, se adorna con las galeras y las cigalas, y se sirve antes de que se chupe el caldo, que pierde toda su gracia.

*Receta común de la Cocina de la Costa de Huelva.*

## ARROZ AL ESTILO DE JAVA

### **Ingredientes: (4/6 personas)**

*Un cuarto de kilo de pechuga de pollo  
un cuarto de kilo de gambas  
una loncha de cien gramos de jamón cocido  
cincuenta gramos de piñones  
una cucharada de culantro  
una hoja de laurel  
sal y pimienta*

*dos vasos de arroz  
dos huevos  
cien gramos de champiñones  
medio vasito de aceite  
una chispa de piri-piri  
un limón*

### **Preparación:**

Se lleva a una cazuela el arroz con doble cantidad de agua, se deja hervir quince minutos. Se riega con agua fría, se escurre y se reserva. Se cuecen las gambas tres minutos con la hoja de laurel, se pelan y se reservan.

Se limpian las pechugas de pollo y se cortan en daditos muy pequeños. Se pasan un par de minutos por aceite y se reservan.

Se pelan los champiñones, se laminan y se reservan en zumo de limón. Se corta en daditos la loncha de jamón y se reserva. Se baten los huevos y en una sartén con aceite se cuaja una tortilla. Se corta en tiras finas y se reserva.

En una cazuela de barro con aceite se rehoga la cebolla picada y cuando comience a dorar se añaden el pollo, los champiñones, las gambas y el arroz. Se remueve íntimamente y se deja cocer diez minutos, se añaden el jamón y los piñones, se les da unas vueltas y se deja un par de minutos. Si quedase seco se añaden unas cucharadas de aceite. Se adorna con las tiras de tortilla y se sirve.

*Esta receta, de origen indonésico, es cortesía de Diego Ocaña, de Granada.*

## ARROZ BLANCO REFRITO CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Una taza de arroz  
dos cucharadas de aceite de oliva  
una cucharadita de pimentón mitad dulce mitad picante  
unas hebras de azafrán  
una cucharada de culantro picado*

*un cuarto de kilo de gambas  
dos dientes de ajo  
una ñora  
un limón  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuece la ñora en agua, se raspa la pulpa y se reserva. Se puede hacer en frío pero se tarda más tiempo, aunque queda mejor.

Se pelan las gambas y se reservan. En una cazuela de barro con aceite, se rehogan el ajo picado, las cabezas y las cáscaras de las gambas. Se pasa todo por un chino. El aceite resultante se vuelve a la olla de barro.

Se añaden a la olla de barro la pulpa de la ñora, el pimentón y el arroz. Se rehoga y se añaden dos tazas de agua, se salpimenta y se cuece diez minutos. Se riega con el zumo de limón y se continúa cocinando otros diez minutos.

Se añaden las gambas, se rehoga dos minutos y se sirve en cuencos individuales regados con culantro picado.

*Esta receta, de origen oriental, es cortesía de Juana Domingo.*

## ARROZ CALDOSO A LA PORTUGUESA

### Ingredientes: (6 personas)

*Trescientos gramos de mejillones  
doscientos gramos de chirlas  
unos trocitos de buey de mar  
tazón y medio de arroz  
una hoja de laurel  
dos dientes de ajo  
un tomate mediano pelado y despepitado  
una cucharadita de culantro picado*

*doscientos gramos de gambas peladas  
doscientos gramos de taquitos de rape  
unos trocitos de langosta  
un vasito de vino blanco  
media cebolla  
medio pimiento  
medio vasito de aceite  
cinco tazones de agua y sal*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel, el caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les eliminan las valvas y se reservan.

En una cazuela, se pone el medio vasito de aceite, se sofríen la cebolla, el ajo, los pimientos picados y el tomate picado. Cuando esté, se añade el tazón y medio de arroz, se le da unas vueltas y se añade el caldo de abrir los mejillones y agua hasta completar tres tazones. Se deja hervir, a los cinco minutos se le añade otro tazón de agua caliente. Se deja cocer y cuando lleve cocinando quince minutos, se adicionan el pescado y el marisco con otra taza de agua caliente, se rectifica de sal y se deja cocer cinco minutos más. Se espolvorea con el culantro picado y se sirve, para evitar que el caldo se chupe.

El agua se puede sustituir toda o en parte por fumet de pescado.

*Lo hace delicioso, Loly del Restaurante Fortuna, en Isla Cristina (Huelva).*

## ARROZ CON GAMBAS Y MEJILLONES

### Ingredientes: (4 personas)

*un cuarto de kilo de mejillones  
un cuarto de kilo de gambas  
una hoja de laurel  
una cebolla  
aceite*

*dos vasos de arroz  
un vaso de vino blanco  
un pimiento morrón  
un limón  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren los mejillones con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les quitan las cáscaras y se reservan. Sólo a cuatro se les quita media valva, luego nos harán falta para adornar.

Se cuecen las gambas con el caldo de abrir los mejillones y otros tres vasos de agua. El caldo se cuele y se reserva; las gambas se pelan y se reservan cuatro sin pelar, para adornar. Las cabezas se chafan con un poco de caldo, se cuele y se añade al caldo reservado. Las gambas peladas se reservan.

En una cazuela, se fríe con el aceite la cebolla (muy picada). Se agregan los cuatro vasos del caldo de abrir los mejillones y cocer las gambas. Cuando rompa a hervir, se añaden las gambas, el arroz y los mejillones, se añade un chorrito de limón y se cuecen quince minutos. Se aparta, se deja reposar como cinco minutos y se adorna con los mejillones con media valva, las gambas sin pelar y las tiras de pimiento morrón.

*Receta común de la Costa de Huelva.*

## ARROZ CON GAMBAS Y PIMIENTOS ROJOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gamba arrocera  
una hoja de laurel  
cuatro dientes de ajo  
medio litro de caldo de verduras  
unas hebras de azafrán*

*cuatro ñoras  
un casco de limón  
vaso y medio de arroz  
seis cucharadas de aceite  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo y se reservan. Las cáscaras, las cabezas y las colas, se fríen con dos cucharadas de aceite, se pasan por el chino y el jugo que desprendan se reserva.

Se tienen las ñoras en remojo de agua caliente una hora, se pelan y se cortan en tiras.

En una paella con cuatro cucharadas de aceite, se doran los ajos picados. Cuando doren, se añaden los pimientos, se les da unas vueltas y se añade el arroz. Se remueve un poco, se añade el caldo, el azafrán y se salpimenta. Se deja cocinar veinte minutos vigilando el agua por si al arroz pide más, que se le añadirá caliente y regando por encima.

A mitad de la cochura se añaden las gambas, se remueve y se deja cocinar. Se sirve adornado con tiras de pimiento por encima.

*Receta común de la Costa de Huelva.*

## ARROZ CON GAMBITAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un cuarto de kilo de gambas arroceras  
dos cucharadas de tomate frito  
una cucharada de perejil picado  
cinco vasos de caldo de pescado  
media cucharadita de pimentón*

*veinte almejas finas  
una hoja de laurel  
un vaso de vino blanco  
dos cucharadas de aceite  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se abren las almejas con la hoja de laurel y un pelín de agua. El caldo se cuele y se reserva. Se les quitan las cáscaras y se reservan.

En una cazuela con aceite se fríe el pimentón, se agregan las gambas peladas, se rehogan dos minutos y se retiran. Se reservan.

En la misma cazuela y con aceite, se fríen las almejas; se agrega el tomate frito, se sazona y se añade el vino; se añade el arroz y se remueve; se añaden el caldo de los mejillones y el de pescado, hasta completar los cinco vasos.

Se deja cocer veinte minutos, en el último minuto se añaden las gambas y se sirve.

## ARROZ CON PARMESANO Y PEINETA DE MOJAMA

### **Ingredientes. (4 personas)**

*Vaso y medio de arroz  
cien gramos de queso parmesano rallado  
cuatro vasos de caldo de cocer las gambas  
tres cucharadas de mantequilla  
una cucharada de culantro molido  
una hoja de laurel  
ocho rodajas de mojama*

*dieciséis gambas  
cien gramos de champiñones  
dos dientes de ajo  
una zanahoria  
seis cucharadas de aceite  
un gajo de limón  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

En una cazuela se cuecen las gambas con cuatro vasos de agua, una hoja de laurel, un gajo de limón y una chispa de sal. Se pelan y se reservan. Las cabezas se pasan por un chino y el jugo que desprendan, se añade al caldo de las gambas y se cuele.

En una cazuela con aceite, se rehogan los ajos picados, la zanahoria picada y los champiñones picados. Se añaden el arroz y los cuatro vasos de agua, se remueve y se cuece un cuarto de hora. Se añaden las gambas, el queso y la mantequilla, se remueve y se deja cocer cinco minutos más. Se tiene un arroz cremoso.

Se sirve en molde en un plato, con dos rodajas de mojama haciendo de peineta.

*Receta de Josefa Díaz, de Isla Cristina (Huelva).*

## ARROZ CON PESCADO

### Ingredientes: (4 personas)

*Trescientos gramos de arroz  
un vasito de vino blanco  
veinte gambas  
doscientos gramos de guisantes  
un pimiento rojo  
una cebolla  
dos tomates  
sal y pimienta*

*medio kilo de mejillones  
una hoja de laurel  
cuatro calamares  
cuatro rodajas de rape  
dos dientes de ajo  
un sobre de azafrán  
aceite*

### Preparación:

Se abren los mejillones con el vaso de vino y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les quita la valva superior. Se reservan.

Se limpian los calamares, se lavan y se cortan en tiras. Se fríen en aceite y se reservan.

En una cazuela de barro, se rehogan con un chorro de aceite el ajo y la cebolla picados muy fino, y se añade el pimiento en tiras. Los tomates se pelan, se les quita las pepitas y se añaden cortados en trocitos; se les da unas vueltas y se añaden los calamares. Se deja cocer unos diez minutos, se añaden los guisantes, se continúa la cocción otros diez minutos, se añade el arroz y se cubre con un litro de agua hirviendo, ligada con el caldo de abrir los mejillones. Se salpimenta, se añade el azafrán, se continúa cociendo. Pasados diez minutos, se añaden el rape, los mejillones y las gambas peladas.

Se lleva la cazuela al horno, a unos 220 grados y se deja cocer hasta que se consuma el agua, que serán otros diez minutos.

*Receta común de la Costa de Huelva.*

## ARROZ EN CORONA CON MARISCO

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos vasos de arroz  
doscientos gramos de mejillones  
una cebolla  
aceite  
salsa rosa y sal*

*doscientos gramos de gambas  
doscientos gramos de surimi  
un diente de ajo  
perejil*

### Preparación:

Se abren los mejillones con cuatro vasos de agua, se pican y se reservan. Se guardan cuatro para adornar más tarde.

Se cuece el arroz veinte minutos con el agua de cocer los mejillones. Se cuele y se reserva.

En una sartén con aceite se fríen la cebolla picada, el ajo picado, las gambas peladas y los trocitos de surimi. Se reservan varias gambas peladas para adornar.

Se mezcla el refrito con el arroz y los mejillones picados, la mezcla se coloca en un molde redondo con hueco en el centro y se aprieta bien. Se desmolda en una fuente redonda, se rocía con perejil, se adorna con los mejillones y las gambas, se coloca la salsa rosa en el centro y se sirve.

## ARROZ FRITO

### Ingredientes: (4 personas)

*Un vaso de arroz  
cuatro gotas de aceite de sésamo  
media pechuga de pollo  
una lata pequeña de maíz cocido*

*seis cucharadas de aceite  
una hoja de laurel  
cien gramos de gambas  
dos huevos*

### Preparación:

Se cuece el arroz con el doble de agua durante quince minutos. Se escurre y se reserva.

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, se escurren, se pelan y se reservan.

Se limpia la pechuga de pollo y se trocea en porciones pequeñas.

En una sartén con aceite se doran las gambas y la pechuga, se escurre el arroz, se remueve, y se dora tres minutos sin dejar de remover. Se añade el maíz, se continúa removiendo. Se baten los huevos, se salpimenta, se añaden los huevos y se revuelve hasta que los huevos cuajen. Se sirve caliente al momento.

*Se trata de un plato de la Cocina China.*

## ARROZ INDIO CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
una hoja de laurel  
una cucharada de salsa de soja  
dos puerros*

*un vaso de arroz  
un vasito de aceite  
dos huevos  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se fríen las gambas en aceite, se pelan y se reservan. Se pasan las cáscaras y las cabezas por un chino; el jugo que sueltan se reserva.

Se cuece el arroz durante quince minutos con la hoja de laurel en agua abundante. Se saca, se lleva al grifo y se lava con abundante agua fría. Se escurre y se reserva.

Se pelan los puerros y se corta en rodajas la parte blanca. Se fríen en la misma sartén y aceite que las gambas. Se reservan.

Se mezclan las gambas con el arroz, se añade la salsa de soja, se salpimenta y se ligan los puerros fritos. Se lleva a la sartén, se les da unas vueltas y se le añaden los huevos batidos por encima, napando. Cuando cuajen se pasa a una fuente y se sirve.

*Receta cortesía del “Restaurante Indio” de Isla Cristina (Huelva).*

## ARROZ MARINERO

### Ingredientes:

*Un cuarto de kilo de arroz  
dos pimientos morrones  
un cuarto de kilo de atún fresco  
un cuarto de kilo de gambas peladas  
un vaso de aceite  
azafrán y sal*

*un cuarto de kilo de almejas  
un tomate  
una cebolla  
un choco mediano  
un pimiento*

### Preparación:

Cocer el choco y reservar el caldo de la cocción. En una paellera hacer un refrito con el pimiento, el tomate y la cebolla. Agregar el atún cortado en trozos y remover durante cinco minutos. Incorporar el choco picado, las almejas, y el arroz. Remojar con el caldo de la cocción del choco y dejar cocer durante cinco minutos, rectificando con sal. Decorar el arroz con los pimientos morrones y las gambas peladas.

*Del libro "Recetario de la Cocina Isleña" de José Antonio Zaiño Goye.*

## ARROZ NEGRO CON MEJILLONES Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro tazas de arroz  
un choco de más de cuarto de kilo  
dos dientes de ajo  
un tomate grande  
una hoja de laurel  
una espina de rape  
un limón y sal*

*veinticuatro mejillones  
veinticuatro gambas  
una cebolla  
aceite  
medio vaso de vino blanco  
unas ramitas de apio*

### Preparación:

Se limpian los mejillones raspándolos bajo el grifo; se abren al vapor con la hoja de laurel y el vino blanco. Se les quita la valva superior y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

Se cuecen las gambas, se escurren y se reservan. El caldo de cocer se usa para cocer la espina de rape y el apio, se obtiene un fumet que se reserva, se añade agua hasta tener ocho tazas de caldo.

Se limpia el choco, se reserva la tinta y se trocea en tiras cortas; se pela el tomate y se quitan las pepitas, se pelan y se pican el ajo y la cebolla. Se reserva todo.

En una paellera con aceite se fríen los ajos, la cebolla, el tomate, el choco y su tinta. Pasados un par de minutos se añade el arroz y se rehoga bien hasta que se ponga negro.

Se añaden los ocho tazones de fumet, se rectifica de sal y se deja cocer hasta que absorba el caldo. Si al probarlo no está todavía, se añade un pelín de agua caliente y se dan un par de minutos más. Se emplatan los mejillones individualmente, sobre ellos se sirve el arroz y se adorna con las gambas y un cuarto de limón en rodajitas. Suele ser plato único de día de fiesta.

*Del libro "La Cocina del Mejillón".*

## ARROZ PILAFF CON TOMATE Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un cuarto de kilo de arroz*

*Un cuarto de kilo de rodajas de pescada fileteada*

*trescientos gramos de gambas rojas*

*una cucharada de alcaparras*

*dos cucharadas de aceite de oliva*

*medio litro de salsa de tomate*

*medio litro de caldo de pescado*

*una guindilla*

*una cucharada de perejil*

*sal y pimienta*

### **Preparación:**

En una olla plana de barro se rehoga, con la cucharada de aceite, la cebolla hasta que dore. Se añaden el arroz, el caldo de pescado, la guindilla y las alcaparras, se salpimenta y se deja cocer suavemente diez minutos.

Pasados éstos se riega la salsa de tomate y se agregan las presas de pescada en filetitos pequeños. Se deja cocer diez minutos.

Entretanto, en sartén aparte con aceite, se saltean las gambas que se añaden al guiso pasados los diez minutos. Se espolvorea con perejil picado y se sirve.

## ARROZ TRES DELICIAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Tres tazones de arroz blanco*

*media pechuga de pollo cocida*

*media berenjena*

*una lata de guisantes pequeña*

*unas lonchas de bacón*

*tres cucharadas de aceite*

*una tortilla francesa*

*una zanahoria*

*cien gramos de gambas*

*sal*

### **Preparación:**

En una sartén honda se rehogan con aceite la berenjena cortada en daditos minúsculos, la zanahoria cortada en daditos minúsculos y los guisantes; cuando comiencen a pocharse se añaden las gambas peladas y en crudo. Se cocinan tres minutos.

Se añade el bacón picado, el pollo picado, la tortilla picada, se le da unas vueltas durante un minuto y se añade el arroz. Se deja cocinar un par de minutos dándole vueltas de vez en cuando para que ligue todo muy bien y tome calor.

Se sirve individualmente en cuencos.

*Se trata de una receta china que admite mil variantes. Esta es como lo hace mi hermana Yula, la especialista en casa para este plato.*

## ARROZ Y GAMBAS AL CURRY

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de arroz  
una cebolla  
dos cucharadas de mantequilla*

*un cuarto de kilo de gambas  
una cucharadita de curry  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se pelan las gambas, se reservan. Se cuecen con agua y una hoja de laurel las cáscaras y las cabezas. Se exprimen y se reserva el jugo que desprendan.

En una cazuela de barro se dora la cebolla con la mantequilla; cuando comience a pochar se añaden el curry y el arroz. Se remueve, se añaden el jugo de las cabezas, tres tazones de agua caliente, se salpimenta y se deja cocer tapado durante veinte minutos.

Cuando falten cinco minutos para acabar la cocción, se añaden las gambas. Se sirven nada más acabada la cochura.

*Cortesía del “Restaurante Indio” de Isla Cristina (Huelva).*

## ASPIC DE VERDURAS Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
media pastilla de caldo de pescado  
tres hojas de gelatina  
seis cucharadas de aceite*

*medio aguacate  
un limón  
una hoja de laurel  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con medio limón y una hoja de laurel. Se pelan y se reservan.

En un vaso de agua se disuelve media pastilla de caldo de pescado y se prepara un vaso de caldo de pescado siguiendo las instrucciones del fabricante. Seguidamente se añaden las hojas de gelatina, se agrega el aceite, el zumo del limón y se salpimenta.

Se pica la cebolla muy fina, se escaldan los tomates, se pelan, se les quita las pepitas, se trocean, se corta el aguacate en cuadritos pequeños. Se reserva.

En cuatro moldes de flan individuales, se pone un poquito de caldo de la gelatina, se lleva a la nevera hasta que cuaje. Se añaden unas gambas, se rellena con verdura y se vierte caldo de gelatina hasta que se llene el molde. Se introduce en la nevera, como dos horas, hasta que cuaje bien y se sirve.

## ATÚN EN SALSA AMERICANA

### Ingredientes: ( 4 personas)

*Medio kilo de tacos de atún  
doscientos gramos de gambas  
una copa de coñac  
un vasito de salsa de tomate  
una cebolla  
dos dientes de ajo*

*un vaso de vino blanco  
laurel  
dos carabineros  
tabasco  
lechuga  
aceite, sal y pimienta*

### Preparación:

Se fríen los tacos de atún en abundante aceite. Se reservan.

En una sartén se coloca el aceite, se fríen las gambas peladas y los carabineros, se añaden la cebolla picada y los ajos picados; se remueven, se incorpora el coñac, un vaso de vino blanco y se cuece quince minutos. Se agregan la salsa de tomate y el tabasco, se salpimenta y cuece un par de minutos. Se pasa por la batidora.

Se colocan los tacos de atún en una fuente, se rocían con la salsa y se sirven, adornando con una corona de lechuga rizada cortada en juliana.

*Receta de Pita Morales (Huelva).*

## BACALAO GUISADO CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro filetes de bacalao fresco sin espinas  
un pimiento rojo  
dos dientes de ajo  
ocho cucharadas de aceite  
una cucharada de harina de freír pescado*

*veinte gambas  
una cucharada de perejil  
un vaso de vino blanco  
medio vaso de tomate frito  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se pasan por harina de freír pescado los filetes de bacalao, se doran y se reservan.

Se pelan las gambas, se pasan por harina de freír pescado, se doran y se reservan.

En un almirez se majan los ajos, el perejil, se salpimenta y se añade un chorrito de aceite.

Se cuele el aceite de la sartén, se fríe el pimiento cortado en rodajas, se añade el bacalao, se riega con el vino y se cuece a fuego bajo un cuarto de hora. Se añade el majado y se continúa la cochuera otros quince minutos. Se añaden las gambas, se cuece un par de minutos y se sirve.

*Receta de María del Carmen Fernández, de Ayamonte (Huelva).*

## BANDERILLAS DE GAMBAS Y QUESO

### Ingredientes:

*Un cuarto de kilo de gambas  
queso  
una hoja de laurel  
aceite*

*dos huevos duros  
aceitunas rellenas de anchoa  
un casco de limón*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel y un casco de limón. Se pelan y se reservan. Se trocean el queso y los huevos duros. Se pincha una gamba, un taquito de queso, un casquito de huevo duro y una aceituna. Se pasan por aceite y se doran. Se sirven.

*Receta propia.*

## BARQUITOS DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos endibias  
medio kilo de gambas de Isla Cristina  
doscientos gramos de mayonesa  
sal y pimienta*

*cuatro huevos duros  
una hoja de laurel  
un pimiento morrón*

### Preparación:

Se separan las hojas de endibia, se lavan, se escurren y se secan. Los corazones se reservan. Se cuecen las gambas con agua y una hoja de laurel, se pelan y se llevan a un bol, donde se les añaden los huevos picados, los corazones de endibia picados, la mayonesa, la mostaza. Se salpimenta y se liga íntimamente. Se rellenan las hojas de endibia con la liga y se cubre con tiritas muy finas de pimiento morrón.

*Receta cortesía de la Lonja de Isla Cristina (Huelva).*

## BERENJENAS CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro berenjenas  
una hoja de laurel  
una cucharada de mantequilla  
nuez moscada  
queso rallado*

*medio kilo de gambas  
un vaso de leche  
una cucharada de harina fina  
dos gotas de tabasco  
aceite y sal*

### Preparación:

Se cortan las berenjenas en rodajas muy finas, se sumergen en agua con sal conforme se van cortando para que no ennegrezcan. Se sacan, se secan y se fríen en aceite abundante. Se sacan, se escurren y se dejan sobre papel absorbente para quitar aceite.

Se cuecen las gambas en agua con la hoja de laurel, se pelan y se reservan.

Se prepara una salsa bechamel con la cucharada de mantequilla, la cucharada de harina y la leche; se añaden las gambas, se ralla la nuez moscada, se añaden las gotas de tabasco y se adereza de sal; Se termina de ligar la salsa bechamel.

Se emplatan las berenjenas sobrepuestas en un cincuenta por ciento. Se riega con la salsa bechamel, se espolvorea con el queso rallado, se colocan unos pegotitos de mantequilla y se gratina en un horno a 200 °C unos cinco minutos, hasta que dore.

*Esta receta es fácil de elaborar y muy agradable para su consumo.*

## BERENJENAS RELLENAS DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro berenjenas  
dos vasos de bechamel  
ocho lonchas de queso*

*dos cucharadas de aceite  
un cuarto de kilo de gambas  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con agua y una hoja de laurel. Se pelan y se trocean.

Se cortan las berenjenas por la mitad, se untan con aceite y se llevan a un horno medio durante diez minutos. Se vacían y se reservan la concha y la pulpa.

Se liga la bechamel con las gambas troceadas y la pulpa de las berenjenas, se salpimenta y se rellenan las berenjenas con la pasta.

Se cubre con una loncha de queso, se embadurnan con aceite y se llevan a un horno a 200 °C durante diez minutos, se gratinan y se sirven.

*Receta familiar.*

## BOLAS DE PATATA Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un sobre de puré de patata  
dos cucharadas de mantequilla  
un cuarto de kilo de gambas  
una cebolla  
un huevo, harina*

*un vaso de leche  
cien gramos de setas  
una copa de coñac  
un diente de ajo  
aceite, sal y pimienta*

### Preparación:

Se prepara el puré de patatas con un vaso de agua, la leche, la mantequilla y media cucharadita de sal. Se deja que enfríe y cuaje.

Se rehoga la cebolla picada con aceite. Cuando empiece a dorar, se añaden el ajo picado y las setas en trocitos; se rehoga hasta que se consuma el agua que sueltan las setas. Se añaden las gambas troceadas, se salpimenta y se rehoga. Se riega con el coñac y se flamea.

Se toma una cucharada de puré de patata, se lía una bola, se abre y se le coloca dentro una porción de la fritada; se cierra, se pasa por huevo batido, por pan rallado y se fríen en aceite abundante hasta que doren.

*Receta cortesía de María del Carmen Fernández de Ayamonte (Huelva).*

## BOQUERONES RELLENOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de boquerones grandes  
un cuarto de kilo de gambas  
harina de rebozar pescado  
aceite*

*una hoja de laurel  
un limón  
un huevo  
dos tomates*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel. Se pelan, se cortan longitudinalmente y se llevan a un cuenco con zumo de limón.

Se limpian los boquerones, se les quita la espina, se lavan muy bien, se escurren y se secan con papel de cocina. Se dejan abiertos.

Se colocan entre dos boquerones unas láminas de gamba, formando un bocadillo.

Se pasan por harina de freír pescado, por el huevo batido y se fríen en aceite caliente.

Se sirven emplatados individualmente, con una guarnición de rodajas de tomate.

*Esta receta es cortesía del “Restaurante La Isla”, en Isla Cristina (Huelva).*

## BRAZO DE GITANO DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Una lámina de pasta de hojaldre  
un cuarto de kilo de gambas  
una cebolla picada  
pan rallado  
albahaca  
aceite  
sal y pimienta*

*una hoja de laurel  
puré de tomate  
mantequilla  
perejil  
tomillo  
un huevo duro*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo, se trocean y se reservan. Se fríen en dos cucharadas de aceite las cabezas y las cáscaras de las gambas. Se pasan por el chino y el jugo que suelten, se reserva. Se espolvorea la mesa de la cocina con harina y, sobre ella, se coloca la lámina de hojaldre, se unta con un pelín de mantequilla y, sobre ella, un pelín de puré de tomate. Se reserva unos minutos. En una sartén con aceite se fríe la cebolla picada, cuando empiece a dorar se añaden las gambas picadas, el jugo de las cabezas y el puré de tomate. Se deja reducir unos minutos, se añaden el huevo duro picado, las hierbas muy picadas y pan rallado para que espese. Se mezcla y se vierte sobre la masa. Se enrolla la masa sobre sí misma, con cuidado y untando aceite por la parte seca con harina hasta que cierre. Se coloca en una fuente de horno y se lleva a horno medio como tres cuartos de hora. Se deja enfriar y se sirve acompañado de una salsa mayonesa, aunque no hace falta realmente.

*Receta cortesía de Diego Ocaña, de Granada.*

## BROCHETAS DE FRUTOS DE MAR

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro lonchas de pan de molde  
cien gramos de salmón fresco  
una lata pequeña de paté de atún  
un limón  
dos cucharadas de unas hojas de lechuga  
mayonesa  
aceite*

*medio pepino  
veinticuatro gambas  
un diente de ajo picado  
vinagre  
tomatitos  
perejil  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se corta el pan de molde en cuadraditos de dos centímetros y medio de lado, se untan de paté de atún, se forman sandwichitos introduciendo entre dos trocitos de pan un trozo de hoja de lechuga y mayonesa. Se reservan. Se fríen en aceite las gambas peladas y el salmón (no muy fritos) y se cortan en porciones de unos dos centímetros de lado. Se corta el pepino en rodajas y se trocea en porciones de dos centímetros de lado aproximadamente. Se trinan en los pinchitos con alternancia de sandwichito, gamba, salmón y pepino. Se prepara una vinagreta con el aceite, el vinagre, el perejil, la sal y la pimienta. Se riegan los pinchitos muy levemente con la vinagreta. Se sirven adornados con tomatitos chiquitines y unas hojas de lechuga.

*Adaptada de una receta del libro “La Cocina y la Mar”, del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (FROM).*

## BROCHETA DE GAMBAS Y CALABACÍN

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Veinte gambas blancas de Isla Cristina (de las buenas)*  
*cuatro calabacines pequeños*  
*dos cucharadas de aceite de oliva*

*un limón*  
*una copa de coñac*  
*sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se pelan en crudo las gambas, se reservan en un cuenco con el zumo de limón, el coñac, sal y pimienta. Se dejan macerar una hora.

Se lavan los calabacines, se secan, se les cortan las puntas, se trocean, se escaldan cinco minutos en agua hirviendo con sal. Se escurren y se secan.

Se ensarta en una brocheta una gamba, un trozo de calabacín, terminando la serie con una gamba. Se llevan a una plancha regada con aceite, se riegan con el caldo de la maceración y se frien dos minutos por cada lado. Se riegan con pimienta y se sirven.

*Receta familiar.*

## BROCHETA DE GAMBAS Y RAPE

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Dieciséis gambas*  
*ocho anchoas enrolladas en aceite*  
*una cucharada de mostaza*  
*dos dientes de ajo*  
*una cucharada de perejil*

*dieciséis tacos de rape*  
*un vaso de mayonesa*  
*dos cucharadas de aceite*  
*un limón*  
*sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se limpian los tacos de rape, se pelan las gambas y se ensartan en cuatro brochetas, alternando gamba con rape. Se reservan.

Se liga la mayonesa con la mostaza y las anchoas, se obtiene una salsa. Se reserva.

Se liga el aceite con el zumo de limón, los ajos picados y el perejil. Se salpimenta.

Se llevan las brochetas a un horno, se riegan de vez en cuando con la salsa de aceite hasta que están hechas. Se sirven acompañadas del zumo de la cocción y la salsa mayonesa.

*Esta receta, cortesía de Antonio Cárdenas, de Isla Cristina, es muy adecuada para resolver una cena o un día en el campo.*

## BROCHETA DE MARISCO

### Ingredientes: (4 personas)

*Un filete de atún  
dos carabineros  
cuatro cebollitas  
aceite de oliva  
laurel  
sal*

*dieciséis gambas  
cuatro taquitos de rape  
cuatro alcaparrones  
medio limón  
clavo*

### Preparación:

Se cuece el atún en una cazuela con agua, a la que se añade medio limón, una hoja de laurel y un clavo de especias. Se cuecen las gambas, los carabineros y el rape. Se pelan las gambas y los carabineros, se parten en dos trozos los carabineros.

Se ensartan en un pincho de brocheta un taquito de atún, uno de gamba, un trozo de carabinero, un alcaparrón, un taco de rape y una cebollita. Se repite la serie.

Una vez ensartados, se untan con un poco de aceite, se pasan por una plancha un momento y se sirven.

*Receta adaptada del libro “La Cocina y la Mar” del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (FROM).*

## BRÓTOLA AL JEREZ

### Ingredientes: (4 personas)

*Ocho rodajas de brótola (si es de roca mejor)  
un vaso de vino amontillado  
cien gramos de setas del tiempo  
tres cucharadas de aceite  
una cucharada de culantro picado  
sal y pimienta*

*cien gramos de gambas  
una hoja de laurel  
pan rallado  
un limón  
mantequilla*

### Preparación:

Se limpian las rodajas de pescado, se rocían con limón y se deja media hora para que lo empape bien. Se cuecen las gambas con agua, sal, la hoja de laurel y el casco del limón. Las gambas se pelan y el caldo se cuele y se reserva.

Se chafan en un almirez la mitad de las gambas y el vino. Se riega el pescado con el majado y se cubre con las setas cortadas en láminas. Se espolvorea con pan rallado, se cubre con pegotitos de mantequilla, se riega con aceite y un chorro del caldo de cocer las gambas. Se lleva a un horno fuerte durante unos doce minutos, con cuidado de que no se quede seco; si es necesario se riega con algo más del agua de cocer las gambas. Se riega con el culantro picado y se sirve.

*Del libro “La Cocina de los Peces Baratos”.*

## BUÑUELOS DE GAMBAS

### Ingredientes:

*Medio kilo de gambas*

*una hoja de laurel*

*una cucharada de perejil picado*

*dos cucharadas de agua carbónica*

*tres huevos*

*tres cucharadas de harina*

*un diente de ajo*

*sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, se pelan, se pican y se reservan.

Se batan las yemas de los huevos y se añade la harina, el ajo picado, el perejil y se salpimenta. Se agregan las gambas picadas y se homogeneiza. Se batan las claras a punto de nieve y se añaden con las dos cucharadas de agua carbónica. Se obtiene una crema.

Se lleva al fuego una sartén con abundante aceite y se vierte una cucharada de crema por buñuelo, se deja freír por ambos lados un total de cinco minutos y se sirven.

*Esta receta nos la dieron en una buñolería de la Feria de Sevilla.*

## BURRO ASADO AL VINO

### Ingredientes: (4 personas)

*Un vaso de vino amontillado*

*un bote de tallos de bambú*

*un cuarto de kilo de gambas blancas*

*sal y pimienta*

*un burro de kilo y medio*

*aceite de oliva*

*sal gorda*

### Preparación:

Se limpia el burro de escamas y de entrañas. Se escalda en agua hirviendo un minuto, sólo para quitarle la piel. Se desolla y se salpimenta.

En una fuente de horno untada con aceite de oliva, se coloca una base de tallos de bambú para que no se pegue el pescado. Sobre la base, el burro se riega con vino amontillado y se lleva al horno a unos 200°C entre tres cuartos y una hora, hasta que el pescado esté hecho.

Se sirve rodeado de una corona de gambas a la plancha. ¡No te imaginas la bondad de este plato!

*Esta receta de burro es propia. Queda deliciosa y admite variantes, como sustituir los tallos de bambú por patata o cebolla.*

## BURRO CON ALUBIAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un burro de kilo y medio  
tazón y medio de alubias  
una zanahoria  
harina de freír pescado  
un manojo de espárragos trigueros  
una cucharada de culantro picado  
un puñado de gambas  
sal y pimienta*

*dos cebollas  
cuatro dientes de ajo  
un chorizo pequeño  
un puerro  
una hoja de laurel  
un vaso de vino blanco  
medio vasito de aceite*

### Preparación:

Se ponen en remojo las alubias la noche anterior. Una vez remojadas, se llevan a cocer en una cazuela con agua, dos dientes de ajo chafados, las hojas de laurel, el chorizo cortado en rodajitas, una cebolla cortada en gajos, la zanahoria troceada y sal. Se deja cocer hasta que las alubias queden blandas. Se reservan.

Se limpia el pescado de cabeza, escamas, aletas, entrañas, espinas y cola. Se filetea, se lava, se escurre, se seca, se salpimenta, se pasa por harina y se reserva. Se pelan las gambas y se reservan. Se eliminan los tronchos finales de los espárragos y se cuecen en agua abundante con sal hasta que queden tiernos. Se escurren y se reservan.

En una cazuela de barro se rehogan con aceite una cebolla picada y la parte blanca del puerro cortado a rodajas. Cuando comience a blanquear, se añaden los filetes de pescado, se les da unas vueltas para que se impregnen bien, se añaden los espárragos, las gambas y las alubias escurridas. Se riega con el vaso de vino blanco y se deja cocer diez minutos. Se espolvorea con culantro picado y se sirve.

*Del Libro “La Cocina de los Peces Baratos”.*

## CABALLA NAPADA CON JAMÓN Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos caballas de un kilo  
trescientos gramos de jamón serrano en lonchitas  
cuatro cucharadas de queso rallado  
dos cucharadas de mantequilla*

*trescientos gramos de gambas  
aceite  
cuatro vasos de bechamel  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se limpian las caballas, se separan los lomos y las huevas, se eliminan las espinas que pudiesen tener, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se llevan a una fuente de horno untada con aceite, se colocan las huevas entre los lomos.

Se pelan las gambas en crudo y se cubre el pescado con una capa de gambas. Sobre ellas se colocan las lonchitas de jamón serrano, se riega con la salsa bechamel, se agrega la mantequilla fundida por encima y se espolvorea con queso rallado.

Se introduce en un horno a ciento ochenta grados, con el grill también encendido. Estará hecho cuando la bechamel haya dorado.

*Receta común de la Costa de Huelva. Se puede preparar también con toninos o con chovas.*

## CABRILLA A BANDA CON POLEÁS

### **Ingredientes: (4/6 personas)**

*Medio kilo de harina de maíz  
un tomate grandecito  
dos dientes de ajo  
una cucharada de pimentón  
vinagre y sal*

*medio kilo de cabrillas  
un par de pimientos  
un puñado de gambas  
aceite*

### **Preparación:**

Se limpian las cabrillas, se les quita las cabezas, las entrañas y las raspas. Se asan en ascuas de leña (en su defecto, en una plancha) con unas gotas de aceite y limón. Se reservan.

En una cazuela con aceite se rehogan la cebolla picada, el tomate y el pimiento picado. Se añade el pimentón y se dejan cocinar tres o cuatro minutos.

Se cuecen unas gambas en un litro de agua con sal. Las gambas se pelan y se reservan. El agua se cuele y se añade a la cazuela; se lleva a ebullición, se vuelve a colar y se deja enfriar un poco, el grueso de la cochura más las gambas se trituran en la batidora y se añade al caldo.

A la crema resultante, se va ligando la harina de maíz poco a poco, removiendo constantemente para que no forme grumos hasta que cuajen las gachas.

Se llevan a una fuente y se sirven con el pescado a banda recubierto con un aliño de cebolla cruda y regado con una salsa vinagreta.

*Receta muy antigua de la Costa de la Provincia de Huelva. Esta receta es de Josefa Prieto de Isla Cristina (Huelva).*

## CABRILLA AL VINO DEL CONDADO Y CORONA DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro cabrillas grandecitas  
un cuarto de kilo de gambas  
un vaso de vino del Condado  
harina fina*

*un puerro  
aceite de oliva  
una copa de coñac  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se limpian las cabrillas de cabeza, escamas y entrañas. Se escaldan un minuto en agua hirviendo y se desollan.

Se fríen las gambas en dos cucharadas de aceite. Se pelan y se reservan. Se flamean con el coñac las cáscaras y las cabezas. Se pasan por el chino y el jugo que desprendan se reserva.

Se unta una fuente de horno con aceite, se pela la parte blanca del puerro y se forma una base sobre la fuente de horno. Se pasan los pescados por harina y se colocan sobre los puerros, se riegan con el jugo de las gambas y un chorrillo de aceite. Se hornean veinte minutos, se emplatan, se les coloca una corona de gambas y se sirven con una guarnición de verdura cocida.

*Receta del Libro “La Cocina de los Peces Baratos”.*

## CALAMARES RELLENOS DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro calamares grandes  
medio vaso de vino blanco  
una rebanada de pan  
un huevo  
seis carabineros cocidos y pelados  
aceite  
sal y pimienta*

*doscientos gramos de gambas  
una hoja de laurel  
un huevo duro  
medio vasito de coñac  
harina de rebozar  
piñones*

### **Para la salsa:**

*seis cucharadas de tomate frito  
una cucharadita de harina  
sal y pimienta*

*las cabezas de las gambas  
aceite*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con una hoja de laurel, se pelan, se cuele el caldo y se reserva. Las cabezas se reservan.

Se limpian los calamares, se les quitan las aletas y la cabeza y se pican fino, se mezclan con las gambas, se añaden los piñones, el huevo duro picado, el pan en migas que se remojará con leche; se añade el coñac y un huevo batido hasta obtener una pasta homogénea con la que se rellenan los calamares y se cierran con un palillo. Se pasan por harina y se fríen en aceite caliente.

Mientras fríen, en recipiente aparte, se vierten el tomate frito, un vasito del caldo de cocer las gambas, cuatro cucharadas de aceite, una de harina desleída en un poco de caldo de cocer las gambas, una hoja de laurel y se salpimenta. Se cuece a fuego suave hasta que reduzca a una salsa. Se añaden los calamares y se cuecen a fuego muy suave hasta que estén muy blandos.

Si en esta cochura la salsa se espesa demasiado, se añade un poco de caldo de cocer las gambas o en su defecto un poco de vino blanco.

*Receta común de la Cocina de la Costa de Huelva.*

## CALAMARES RELLENOS DE JAMÓN Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro calamares grandes  
una hoja de laurel  
un huevo duro  
harina de rebozar  
aceite*

*doscientos gramos de gambas  
doscientos gramos de jamón serrano  
un huevo  
pan rallado  
sal y pimienta*

### **Para la salsa:**

*una cebolla  
las cabezas de las gambas  
aceite*

*una cucharadita de pimentón  
una cucharadita de harina  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con una hoja de laurel, se pelan, se cuele y se reserva el caldo. Las cabezas se reservan.

Se limpian los calamares, se les quita las aletas y la cabeza, se pican fino, se mezclan con las gambas picadas, se añaden el jamón picado, el huevo duro picado, el pan rallado y un huevo batido hasta obtener una pasta homogénea con la que se rellenan los calamares, cerrándolos con un palillo. Se pasan por harina y se fríen en aceite caliente.

Mientras fríen, en recipiente aparte, se vierten la cebolla picada, un vasito del caldo de cocer las gambas, cuatro cucharadas de aceite; se salpimenta. Se cuece a fuego suave, hasta que reduzca a una salsa. Se añaden los calamares y se cuecen a fuego muy suave hasta que estén muy blandos.

Si en esta cochura la salsa se espesa demasiado, se añade un poco de caldo de cocer las gambas o, en su defecto, un poco de vino blanco.

*Esta receta es cortesía de Concha Tobarra, de Isla Cristina (Huelva).*

## **CALAMARES RELLENOS DE MARISCO**

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Ocho calamares medianitos*

*cuatro colas de cigala*

*cuatro dientes de ajo*

*un pimiento morrón*

*una cucharada de harina*

*unas hebras de azafrán*

*dos cucharadas de pan rallado*

*un caso de arroz blanco*

*una cucharada de culantro fresco picado*

*sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de gambas*

*cuatro langostinos*

*una cebolla*

*un tomate*

*un vaso de aceite*

*un vaso de vino blanco*

*un vaso de agua*

*cuatro picatostes*

*una copa de coñac*

### **Preparación:**

Se limpian los calamares, se reservan las patas. Se pelan las gambas, las cigalas y los langostinos. Se pican y se añaden los tentáculos picados, los ajos picados y el tomate picado (pelado y sin pepitas).

Se lleva a una olla de barro la mitad del aceite, se añade la cebolla picada, cuando comienza a blanquear se añaden el resto de los ingredientes picados, las hebras de azafrán, el vaso de vino y se espesa con la harina. Se rehoga unos minutos, se rellenan los calamares con la pasta y se cierran con un palillo.

Se fríen en una sartén las cabezas y las cáscaras de los mariscos, se flamean con la copa de coñac, se pasan por un chino; el jugo se añade al aceite de la olla.

Se lleva a la olla el resto del aceite, cuando esté muy caliente se agregan los calamares, se les da unas vueltas, se riegan con pan rallado y un vaso de agua.

Se lleva la olla a un horno a 180°C y se hornea, regándolos cada diez minutos con su propio jugo. Pasados tres cuartos de hora se retiran y se sirven en platos individuales, regados con el culantro picado y acompañados con un flan de arroz blanco y la rebanada de pan frito.

*Receta familiar, que varía según esté el marisco en el mercado.*

## CANAPÉS CARIBE

**Ingredientes: (4 personas)**

*Ocho rebanadas de pan de molde  
dos huevos duros  
un chorrito de almíbar de piña  
un chorrito de coñac  
un mango muy maduro*

*una lata de piña  
medio kilo de gambas  
una cucharadita de ketchup  
cien gramos de mantequilla  
un limón, sal y pimienta*

**Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con sal tres minutos. Se pelan, se escurren y se reservan. Se cortan los bordes de las rebanadas de pan y se quita la corteza. Se tuestan ligeramente. Se llevan las rodajas de piña a una sartén y se flamean con el coñac. Se reservan. Se llevan a una batidora con el zumo del flameado, la mantequilla reblandecida, la mitad de las gambas peladas, los huevos duros picados, el ketchup, el almíbar de piña, se salpimenta y se bate. Se obtiene una pasta cremosa. Se untan las rebanadas con la crema, se colocan encima las rodajas de piña, y sobre éstas se riega con zumo de limón y se sirven.

*Esta receta con más de cincuenta años es venezolana, procede del recetario de la tía María Luisa.*

## CANAPÉS DE GAMBAS CON QUESO

**Ingredientes: (4 personas)**

*Doscientos gramos de gambas  
dos cucharadas de queso rallado  
dos cucharadas de apio picado  
ocho rebanadas de pan de molde  
mantequilla*

*una hoja de laurel  
una cebolla pequeña  
dieciséis rodajas de pepino  
dos cucharadas de aceite  
sal y pimienta*

**Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con una hoja de laurel. Se escurren, se pelan y se reservan. Se tuestan las rebanadas de pan, se untan con mantequilla, se le colocan a cada una dos rebanadas de pepino, se ponen las gambas por encima y se reservan. En una sartén con aceite, se añade la cebolla picada, el apio picado, se rehoga y se añade el queso. Cuando éste ablande, se añade una porción sobre cada rebanada y se sirven.

*Receta común de la Costa de Huelva.*

## CANAPÉS DE SALMÓN Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cien gramos de gambas  
ocho rebanadas de pan de molde  
una copa de coñac  
tres cucharadas de mantequilla  
ocho lonchas de salmón ahumado  
una cucharada de eneldo fresco picado*

*un mango  
una cucharada de nata  
dos gotas de tabasco  
dos cucharadas de mayonesa  
dos cucharadas de aceite*

### **Preparación:**

Se eliminan las cortezas del pan de molde y se unta con mantequilla. Se trocea en cuatro porciones y se reservan.

Se fríen las gambas en aceite, se pelan y se reservan. Se flamean las cáscaras, las cabezas y las colas con el coñac. Se pasan por un chino y se reservan.

Se ligan la mayonesa con la nata, las gotas de tabasco y el jugo de las cabezas. Se obtiene una salsa. Se pela el mango y se corta en láminas. Éstas se cortan en cuadraditos del tamaño de los trocitos de pan y se colocan sobre ellos. Se pasa una gamba por la salsa, se lía con un trocito de salmón, se riega con eneldo fresco picado y se pone sobre el pan.

*Receta familiar.*

## CANELONES DE MARISCO

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un cuarto de kilo de gambas  
un cuarto de kilo de rape  
una cebolla pequeña  
nuez moscada  
ciento cincuenta gramos de mantequilla  
un vasito de nata  
sal y pimienta*

*un paquete de canelones  
medio vaso de aceite  
una zanahoria  
un vasito de Jerez  
un litro de leche  
tres cucharadas de harina*

### **Preparación:**

Se cuecen los canelones siguiendo las instrucciones del fabricante. Se enfrían con agua fresca, se escurren y se secan.

Con la leche, la mantequilla, la harina, la copita de Jerez y unas ralladuras de nuez moscada se prepara una bechamel, que se reserva.

Se fríen la cebolla, la zanahoria, las gambas y el rape. Se añade el vasito de nata y la ralladura de nuez moscada y se deja cocinar diez minutos. Se obtiene una fritada con la que se rellenan los canelones.

Una vez rellenos los canelones, se emplatan en una fuente de horno, se riegan con la salsa bechamel, se cubren con mantequilla, se llevan al horno y se gratinan unos cinco minutos.

*Receta de Pilar Cantos, de Espartinas (Sevilla).*

## CANELONES DE TEMBLADERA Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Ciento cincuenta gramos de tembladera  
cien gramos de gambas  
medio vaso de vino blanco  
cincuenta gramos de mantequilla  
cincuenta gramos de harina*

*doce canelones  
dos huevos duros  
salsa de tomate  
medio litro de leche  
sal y pimienta.*

### Preparación:

Se escalda en agua hirviendo la tembladera, se le quita la piel y la raspa. Se trocea y se reserva.

Se hierven los canelones en agua abundante, sal y un poco de aceite. Una vez cocidos se lavan con agua fría y se ponen a escurrir.

Se hierven la tembladera y las gambas en una cazuela con poca agua, se añaden la hoja de laurel, un chorro de aceite, el vino blanco y se salpimenta. Se deja hervir unos cinco minutos, se sacan las gambas, el pescado y se pican.

En un cazo con mantequilla, harina y un cuarto de litro de leche se hace una bechamel, se añaden la tembladera y las gambas. Se rellenan los canelones.

Con el resto de la mantequilla, la leche, la harina y un poco de caldo de hervir el pescado se hace una bechamel.

En una fuente se colocan los canelones, se vierten sobre ellos la salsa de tomate y la bechamel, se espolvorea con queso rallado y se gratina al horno hasta que estén hechos.

*Receta propia.*

## CARPACCIO DE GAMBAS BLANCAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuarenta gambas blancas de Isla Cristina  
dos cucharadas de perejil picado  
una lámina de pasta de hojaldre  
un trozo de col  
una copa de coñac  
sal gorda*

*dos limones  
medio vasito de aceite  
una zanahoria  
una cucharada de alcaparras  
cuatro aceitunas negras*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo, se envuelven en plástico transparente de cocina y se llevan al congelador. Cuando hayan congelado, se les quita el plástico y se filetean a lo largo lo más finas posible. Pueden conseguirse tres filetes por gamba. Se reservan en frío.

Se liga la mitad del aceite con el perejil y una pizca de sal, para obtener un aceite de perejil. Se reserva.

Se preparan cuatro tulipas con la pasta de hojaldre. Se llevan al horno diez minutos hasta que estén hechas y doradas. Se rellenan con zanahoria rallada en crudo y col rallada en crudo. Se fríen en una sartén con aceite las cáscaras y las cabezas de las gambas, se flamean con el coñac, se pasan por el chino y con el jugo que desprendan se riegan las tulipas.

Se colocan las tulipas en el centro del plato, se coloca a su alrededor una corona de gambas fileteadas, se espolvorean con sal gorda, se riegan con el aceite de perejil y se sirven.

*Receta de María del Pilar Morales (Huelva).*

## CARPACCIO DE RAPE Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un tronco de rape de trescientos gramos  
un limón  
sal y pimienta*

*doce gambas  
tres cucharadas de aceite de oliva*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas, se colocan sin tocarse en un plato, se cubre con plástico transparente de cocina y se llevan al congelador.

Se lía el tronco de rape en plástico transparente y se lleva al congelador.

Una vez congelados se sacan, se desenvuelven y se cortan en láminas muy finas, se emplatan, se salpimentan y se riegan con aceite de oliva y zumo de limón. Se consumen en el acto.

*Receta propia.*

## CAZUELA DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un kilo de gambas de Isla Cristina  
trescientos gramos de tomate  
ciento veinticinco gramos de queso feta  
dos cucharadas soperas de perejil picado  
sal y pimienta*

*una cebolla grande  
dos dientes de ajo  
un decilitro y medio de vino blanco  
un decilitro y medio de aceite de oliva*

### **Preparación:**

Pelar y picar fino cebolla y tomate, aplastar los ajos y cortar en dados el queso. Calentar el aceite y freír la cebolla hasta que esté transparente, añadir los ajos y rehogar dos minutos. Agregar los tomates, el perejil, la sal y la pimienta. Quitar la cabeza de las gambas y pelar los cuerpos dejando intactas las colas. Poner la salsa de tomate en una cazuela de barro, añadir las gambas y cubrir con la salsa. Agregar el queso y cocer en el horno precalentado a 220° durante diez minutos hasta que las gambas estén sonrosadas.

*Marta Isabel González Cabrera*

*Receta cortesía de La Lonja de Isla Cristina de su folleto “La Gamba de Isla Cristina”.*

## CAZUELA DE RAPE, SETAS Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro rodajas de rape  
un cuarto de kilo de setas del tiempo  
una cucharada de harina de freír pescado  
una cucharada de almendras picadas  
una rebanada de pan frito  
una cucharada de perejil molido  
aceite  
canela y sal*

*dieciséis gambas  
un vaso de tomate frito  
medio vaso de vino blanco  
dos dientes de ajo  
media pastilla de caldo  
una copa de coñac  
harina*

### Preparación:

En una olla de barro con aceite se fríen las gambas. Se pelan y se reservan. Se pasan por el chino las cabezas y las cáscaras; el jugo que se desprende se reserva.

Se salpimentan las rodajas de rape, se pasan por harina y se fríen. Se reservan.

Con la misma olla y aceite, se rehogan las setas troceadas. Cuando se reduzca el agua que sueltan se añade el tomate frito, el vino y se cuecen un cuarto de hora.

Entre tanto, se majan en un almirez las almendras, el pan frito, los ajos, la media pastilla de caldo, el perejil, el coñac y un vaso de agua. Se mezcla bien y se añade al guiso. Pasado un cuarto de hora se agregan el rape y las gambas, se deja cocer diez minutos y se sirve.

*Receta común de la Costa de Huelva.*

## CEBOLLAS RELLENAS CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Ocho cebollas  
un vasito de vino blanco  
un huevo, unas alcaparras*

*veinticuatro gambas  
una hoja de laurel  
unas ramitas de culantro*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con el vaso de vino y la hoja de laurel; el caldo se cuele y se reserva. Las gambas se pelan, se escurren y se reservan.

En una cazuela se colocan las cebollas, se añade el caldo de cocer las gambas y agua, hasta cubrir. Se cuece todo como media hora, se deja enfriar; a las cebollas se les quitan las hojas exteriores, se vacían en el centro.

En un bol se pican las gambas, se añaden la pulpa de la cebolla, el huevo batido y la sal. Se rellenan las cebollas con la mezcla, se ponen otra vez en la cazuela unos minutos para que se hagan las cebollas y el relleno. Cuando estén, se sirven adornadas con la hoja de culantro y las alcaparras.

*Receta familiar.*

## CESTITAS DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Dieciséis tarteletas  
una cebolla  
dos huevos duros  
dos patatas  
mayonesa y guisantes*

*medio kilo de gambas  
dos pepinillos  
una hoja de laurel  
una zanahoria*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel tres minutos, se pelan y se reservan. Se cuecen las patatas y la zanahoria, se pican en cuadritos muy pequeños, se pican los pepinillos y los huevos duros, se salpimenta, se le añaden la mayonesa y las gambas picadas, se homogeneiza. Se rellenan las tarteletas con la masa obtenida, se recubre con un poco de mayonesa y se adorna con un guisante.

*Receta común de la Cocina Inglesa de Riotinto.*

## CHAMPIÑONES RELLENOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Dieciocho champiñones grandes  
dos cucharadas de pan rallado  
cien gramos de mantequilla  
una cucharada de aceite  
tres cucharadas de queso rallado  
un limón*

*un cuarto de kilo de gambas  
un vasito de tomate frito  
un vaso de leche  
una cucharada de harina  
una cucharada de culantro  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se pelan los champiñones, se les quita el rabito, se riegan con zumo de limón y se reservan. Se pelan las gambas en crudo, se reservan. Se fríen las cáscaras y las cabezas, se pasan por un chino y el jugo se reserva.

Se derrite en una cucharada de aceite una porción de mantequilla, se le añade el jugo de las cabezas de las gambas, una cucharada de harina, el vaso de leche y el vasito de tomate; se liga una salsa bechamel. Se le agregan las gambas picadas, se rellenan los champiñones con la mezcla, se cubre con el pan rallado ligado con el queso rallado, se napa con mantequilla y se lleva a un horno un cuarto de hora. Se gratina cinco minutos más y se sirve.

*Esta receta nos la dieron hace muchos años en el “Restaurante Martignal” de Lagos (Portugal).*

## CHIRLAS CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de chirlas  
dos cucharadas de aceite  
una copa de vino fino*

*medio kilo de gambas  
cuatro cabezas de ajo*

### **Preparación:**

En una sartén amplia con dos cucharadas de aceite y una hoja de laurel, se doran los ajos, cortados gruesos. Se sacan con una espumadera y se reservan.

En el mismo aceite se abren las chirlas; cuando están abiertas, se añade la copa de vino, los ajos y las gambas peladas. Se espera cinco minutos y se sirven.

*Según nuestro amigo Juan Martín Pereira, las chirlas (mechillones dice él) es el marisco más rico que existe. La receta es suya.*

## CHOVA MARGARITA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Dos chovas de medio kilo unidad  
una cucharada de perejil  
un limón  
cuatro cucharadas de aceite*

*un cuarto de kilo de gambas  
seis pimientos del piquillo  
una copa de coñac  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se limpian las chovas de escamas, entrañas, cabeza y espinas, obteniendo dos filetes por pescado. Se reservan.

Se pelan las gambas en crudo y se pasan las cáscaras y las cabezas por aceite. Una vez fritas, se añade a la sartén una copa de coñac, se flamea y se llevan al chino. El jugo que se obtiene se reserva.

Se rellenan las chovas con el pimiento del piquillo, el perejil y las gambas. Se rocían con el zumo de limón y parte del jugo de las cabezas. Se lían con un hilo fuerte y se llevan a una fuente de horno untada con aceite, se riega con el resto del jugo de las cabezas y se lleva a un horno a 150°C media hora. Se les quita el bramante y se sirven en una fuente con acompañamiento de una verdura cocida.

*Esta receta es como la prepara Margarita Fernández Iglesias, de Isla Cristina (Huelva).*

## CÓCTEL DE MARISCOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un cuarto de kilo de gambas  
una hoja de laurel  
una cucharada de mostaza francesa  
una copa de coñac  
media lechuga*

*cuatro barras de surimi  
un vaso de mayonesa  
dos cucharadas de ketchup  
un manojo de canónigos  
dos cucharadas de pasas de Corinto*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con sal y una hoja de laurel. Se pelan, se trocean, se trocea el surimi, se ligan y se reservan.

Se liga la mayonesa con la mostaza, el ketchup y la copa de coñac. Se deja reposar al fresco.

Se pican en juliana los canónigos y la lechuga, se llevan como base a una copa para cóctel. Se esparcen por encima las pasas, las gambas ligadas con el surimi, se riega con la salsa y se sirve adornado con una rodaja de naranja y una rama de perejil.

*Recetas de cóctel de mariscos hay muchas. Esta es una de las formas que hacemos en casa.*

## CÓCTEL EN VASITO DE PEPINO

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Dos pepinos grandes y largos  
una hoja de laurel  
dos ramas de menta  
una zanahoria  
media cucharada de pimentón picante*

*un cuarto de kilo de gambas  
un casco de limón  
cuatro pimientos de piquillo  
dos yogures naturales  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con sal, la hoja de laurel y el casco de limón. Se pelan, se pican y reservan.

Se cortan los pepinos por la mitad, se les quita el extremo, se les quitan cuatro tiras de piel para que quede de dos colores. Se les saca la pulpa sin quitar la del fondo para que no se salga el relleno, con un sacabocados o con una cucharilla. Se deja una capa de un centímetro para que haga de borde del vaso.

Se ligan las gambas picadas con los yogures, la menta picada y los pimientos de piquillo picados. Se rellenan los pepinos con la mezcla, se espolvorea con pimentón picante y se adorna con una gamba y ralladura de zanahoria cruda. Se enfría (no demasiado para que no pierda sabor) en la nevera y se sirve.

*Esta receta es cortesía de mi amiga Debora Jones, que dice que no sabe guisar.*

## COLAS DE MERLUZA Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos colas de merluza de medio kilo  
una cebolla  
un vaso de caldo de pescado  
una cucharada de culantro picado  
una naranja*

*veinticuatro gambas  
un pimiento  
un vasito de vino blanco  
dos cucharadas de aceite  
sal y pimienta*

### Preparación:

En una sartén con aceite se liga un fondo rehogando la cebolla; cuando comience a dorar, se añade el pimiento picado, se rehoga unos minutos y se añade el caldo de pescado, el medio vaso de vino. Se deja hervir cinco minutos, se retira, se deja enfriar y se pasa por la batidora. Se liga una salsa que se reserva.

En una cazuela se coloca la rejilla de cocer al vapor y se cuecen tres minutos las gambas y las colas de merluza. Se pelan las gambas, se limpian los filetes, se emplatan, se les coloca unas gambas, se riegan con la salsa, se espolvorean con culantro y se adornan con dos rodajas de naranja y un par de fresas cortadas por la mitad.

*Esta receta es cortesía del “Hotel Paraíso” de Isla Cristina (Huelva).*

## COLIFLOR CON GAMBAS Y QUESO

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de coliflor  
una cucharada de mantequilla  
una chispita de mostaza francesa  
una cucharada de queso parmesano rallado  
un vasito de nata*

*un cuarto de kilo de gambas  
una cucharada de harina  
una cucharada de cominos  
un vaso de leche  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuece la coliflor en agua con los cominos. Pasados veinte minutos, se saca y se le quitan los tronchos gordos dejando solamente los ramilletes. Se reservan.

En una sartén con la mantequilla, se añade la harina; se va añadiendo poco a poco la leche, se riega con el jugo de las gambas y se agrega la nata. Se añaden las gambas troceadas y se deja que la salsa espese con unos minutos de cochura.

Se riega la coliflor con la salsa, se esparce el queso por encima y se gratina en un horno medio durante cinco minutos. Cuando haya gratinado se sirve.

## COLITAS DE GAMBAS A LA AMERICANA

### Ingredientes: (4 personas)

*Seiscientos gramos de colitas de gambas  
medio kilo de tomates  
una cucharada de harina  
dos cucharadas de mantequilla  
una pizca de pimienta de cayena  
un vaso de vino blanco*

*cuatro escalonias  
una cebolla  
un ramillete de hierbas  
tres cucharadas de aceite  
una copa de coñac  
sal y pimienta.*

### Preparación:

En una cazuela de barro se pone el aceite y la mitad de la mantequilla; cuando esté caliente, se agregan las escalonias picadas, la cebolla muy picada y la zanahoria rallada. Se añade la harina, los tomates picados (sin semilla) y el ramito de hierbas. Se cuece diez minutos.

Se añaden las colas de gamba, se deja que cocinen un par de minutos, se riega con el coñac y se flamea. Se le vierte el vino, se salpimenta y se cocina diez minutos.

Se sacan las colitas a una fuente. Se reduce la salsa, se le añade el resto de la mantequilla, se pasa por el chino y se vierte sobre las colitas. Se sirven calientes.

*Este plato lo tomé con mi mujer hace treinta y dos años, en el Parador de Ayamonte (Huelva) el día que nos casamos. Se puede hacer con langostinos.*

## COLMENILLAS CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de colmenillas  
dos cebollas pequeñas  
dos cucharadas de mantequilla  
un limón*

*medio kilo de gambas  
dos cucharadas de aceite  
un vasito de nata fresca  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se pelan las gambas, se reservan. Se fríen en un pelín de aceite las cáscaras y las cabezas, se pasan por un chino regando con zumo de limón y el jugo que suelten se reserva.

Se lavan las colmenillas con abundante agua, se escurren y se dejan secar.

En una cazuela de barro plana, se rehoga la cebolla en la mantequilla; cuando comience a dorar se añaden las colmenillas y se tapa. Cuando las colmenillas empiecen a soltar agua se destapa y se deja reducir hasta que no suelten más agua.

En ese momento se añade la nata hirviendo, el jugo de las cabezas de gambas, y se salpimenta. Se deja cocer diez minutos, se añaden las gambas y se le dan tres minutos más de cochura, se rectifica de sal y pimienta. Se sirven en el acto en la misma cazuela.

*Esta receta es de un Restaurante en Castellar (Barcelona), que está en la carretera junto a una rivera. No recuerdo el nombre.*

## CONCHAS DE GAMBA

**Ingredientes: (4 personas)**

*Trescientos gramos de gambas  
un vaso de mayonesa  
unas alcaparras*

*una hoja de laurel  
un pepinillo  
cuatro tiras de anchoa*

**Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con una hoja de laurel, se dejan hervir tres minutos, se pelan y se reservan.

Se ligan con la mayonesa, se rellenan las conchas con la liga y se adornan con rodajitas de pepinillo, alcaparras y una tira de anchoa.

*Receta común de la Costa de Huelva.*

## CONCHAS DE MEJILLONES Y GAMBAS A LA PARISIEN

**Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de mejillones congelados  
medio vaso de vino  
tres cucharadas de mantequilla  
un huevo  
puré de patatas*

*una hoja de laurel  
un cuarto de kilo de gambas  
una cucharada de harina  
queso rallado  
sal y pimienta*

**Preparación:**

Se cuecen los mejillones con la hoja de laurel, el medio vaso de vino, y un poquito de agua. Se sacan, se escurren y se reservan.

En el mismo caldo, se cuecen las gambas, se escurren, se pelan y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

En una cazuela se echan dos cucharadas de mantequilla, una de harina y se deja que dore un poco (como cinco minutos). Se le añade el caldo de cocer las gambas y los mejillones, se deja hervir cinco minutos para que reduzca y forme una salsa. Se añaden los mejillones, las gambas, se salpimenta y se le añade la yema de huevo.

Se rellenan las conchas, se les pone un cordón de puré de patata en el borde, se espolvorean con queso rallado y se gratinan al horno.

## CONCHAS DE PESCADO Y MARISCO

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un cuarto de kilo de tembladera  
un cuarto de kilo de colas de gambas  
cincuenta gramos de mantequilla  
cincuenta gramos de harina  
una hoja de laurel  
cincuenta gramos de queso rallado  
nuez moscada  
sal y pimienta*

*medio kilo de mejillones  
dos cebollas  
cien gramos de aceitunas  
un vaso de vino blanco  
cuatro clavos de especias  
medio litro de leche  
puré de patata*

### **Preparación:**

Se limpian los mejillones y se abren al vapor con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel. Se les quitan las cáscaras y se reservan. Se cuele el caldo y se reserva.

Se añade al caldo de los mejillones, un vaso de agua, una cebolla partida por la mitad con los clavos de especias pinchados, laurel y se salpimenta.

Cuando arranque a hervir se añaden las gambas y la tembladera, se deja cocer cinco minutos, se cuele el caldo y se le añade leche. Se pelan las gambas y a la tembladera se le eliminan la piel y la raspa.

En una sartén con mantequilla se pica la otra cebolla, para que dore un poco. Se pican la tembladera y las gambas en trocitos muy pequeños que se añaden a la sartén, se les dan unas vueltas, se añaden la harina y las aceitunas picadas. Se le agrega la leche con el caldo, se rectifica de sal y pimienta y se remueve hasta que la mezcla esté cocida.

Se reparte la mezcla en ocho conchas de vieiras, se espolvorea con pan rallado, se le añade una corona de puré de patatas, se gratina en el horno, se adorna con perejil y aceitunas.

## CONCHAS MANILA

### **Ingredientes:(4 personas)**

*Un kilo de gambas  
una cucharadita de harina de maíz  
un pepino  
dos cucharadas de mantequilla  
media cucharadita de curry en polvo  
una cucharada de salsa de soja*

*una cebolla  
un vasito de caldo de carne  
un limón  
una hoja de laurel  
jengibre rallado  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel y una pizca de sal. Se pelan y se reservan.

En una sartén con mantequilla se dora la cebolla picada, cuando empiece a dorar se añaden el curry y las ralladuras de jengibre. Se añade el caldo de carne y se deja reducir.

Se trocea el pepino en daditos pequeños y se incorpora a la sartén.

Se deslíe la harina de maíz en un poco de caldo, se agrega a la sartén, se añaden las gambas, se riega con zumo de limón, salsa de soja, se salpimenta y se deja cocinar unos minutos.

Se rellenan las conchas de peregrino con el refrito y se sirven.

## COPA DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un kilo de gambas rojas  
una cucharada de coñac  
una gota de tabasco  
una lechuga  
sal y pimienta*

*un vaso de mayonesa  
una cucharada de whisky  
una cucharada de ketchup  
unas alcaparras*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con una hoja de laurel. Se pelan y se reservan.

Se liga la mayonesa con la cucharada de coñac, la cucharada de whisky, la gota de tabasco y la cucharada de ketchup. Se obtiene una salsa rosa.

Se pica la lechuga en juliana, se rellena el fondo de la copa, se colocan las gambas encima y se riega con la salsa rosa. Se adorna con las alcaparras y se sirve fría.

## CORONA DE PESCADO Y GAMBAS

### **Ingredientes:**

*Tres cuartos de kilo de pescada  
tres huevos  
dos rebanadas de pan de molde  
cien gramos de queso semicurado  
un vaso de mayonesa  
sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de gambas  
una hoja de laurel  
medio vaso de leche  
una lata de mejillones chica  
un vasito de nata*

### **Preparación:**

En medio litro de agua se cuecen la pescada y las gambas con la hoja de laurel durante un cuarto de hora. Se pelan las gambas, se limpia el pescado y se trituran unos segundos. Se añaden el pan mojado en leche, el queso, las claras de huevo batidas a punto de nieve, se salpimenta.

Se unta un molde de corona con mantequilla, se vierte la mezcla, se le pone un poquito de mantequilla por encima y se lleva a un horno a baño María, hasta que cuaje (cuando al pinchar con una aguja y ésta salga limpia).

Se liga la mayonesa con el vasito de nata, se desmolda la corona, se emplata, se vierte la salsa en el centro y se adorna con los mejillones de la lata escurridos sobre la corona.

*Esta receta procede del buffet del “Hotel Marina”, en Vilamoura (Portugal).*

## CORONA DE SALMÓN Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*medio kilo de gambas  
una hoja de laurel  
una cebolla  
un vasito de agua de cocer las gambas  
cuatro cucharadas soperas de aceite  
una cucharada soperas de crema de leche  
un vaso de nata líquida  
cuatro cucharadas de mayonesa  
una cucharada de alcaparras*

*medio kilo de salmón ahumado  
un casco de limón  
cuatro berenjenas  
dos zanahorias  
una chispita de azúcar  
sal y pimienta  
ocho hojas de espinaca  
una cucharada de ketchup*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua y sal con una hoja de laurel y un casco de limón. Las gambas se pelan y se reservan. El agua se cuele y se reserva.

Se trocean las berenjenas en daditos diminutos, se les da un hervor, se escurren y se reservan.

En una sartén con aceite, se dora la cebolla; cuando comience a blanquear se añaden las berenjenas y se dejan cocinar veinte minutos. Se dejan enfriar y se pasan por la batidora junto con la crema de leche. Se añaden la mitad de las gambas, se tritura y se salpimenta.

Se cuecen las zanahorias y se cortan en rodajas medianitas, se reservan.

Se unta un molde de corona con aceite, se cubre con lonchas de salmón y se añade una porción de puré de berenjenas. Se lían las colas de las gambas en trozos de hojas de espinaca, se colocan sobre el puré de berenjena y entre ellas rodajas de zanahoria. Se añade el resto de la crema de berenjenas, se tapa con lonchas de salmón y se coloca una madera que ajuste y un peso.

Se lleva al horno a baño María durante media hora. Entre tanto se liga una salsa con un vaso de agua de cocer las gambas, la nata, la mayonesa, el ketchup y las alcaparras.

Se desmolda, se adorna con un cordón de la salsa y alcaparras por encima.

*Esta receta es cortesía de Josefina Ocaña (Granada).*

## CORONA DE VERANO

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
cuatro cucharadas de mantequilla  
un vaso de leche  
tres cucharadas de aceite  
una hoja de laurel*

*dos sobres de puré de patatas  
cuatro huevos  
un puerro  
un vaso de mayonesa  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se fríen las gambas con el aceite, se pelan y se reservan. Las cabezas y las cáscaras se pasan por el chino y el jugo que desprenden se reserva.

Se cuece el puré de patatas siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en la caja con un vaso de agua, otro de leche, la mitad de la mantequilla, el jugo de las cabezas de las gambas, sal y pimienta.

En la misma sartén y aceite que las gambas, se rehoga la parte blanca del puerro picada. Se reservan. Se baten los huevos, se les añaden las gambas, el puerro, se cuajan con el resto de la mantequilla y se mezcla con el puré de patatas. Se lleva a un molde de corona untado con mantequilla y se deja reposar para que cuaje la liga.

Se sirve la corona en frío, se acompaña con salsa mayonesa y se adorna con unas gambas y unas ramas de perejil.

*Receta familiar; era típica en Punta Umbría de pequeños. Supongo que la receta original proviene de allí.*

## CORVINA RELLENA DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro rodajas de corvina  
una hoja de laurel  
cien gramos de jamón serrano  
una cucharada de harina de freír pescado  
tres cucharadas de aceite*

*un cuarto de kilo de gambas  
un casco de limón  
dos huevos  
dos dientes de ajo  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con la hoja de laurel y el casco de limón, se pelan y se reservan. Se limpian las rodajas de corvina, se rellenan con las gambas y un poquito de jamón, se salpimentan, se pasan por harina de freír pescado y huevo batido. Se fríen en aceite y se sirven con arroz blanco de acompañamiento.

*Receta común de la Cocina de la Costa de Huelva.*

## CREMA DE BÁSICA DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un cuarto de kilo de gambas peladas  
cuatro cucharadas de puré de patatas  
sal y pimienta*

*un litro de caldo de pollo  
una taza de nata*

### **Preparación:**

Se calienta el caldo de pollo, se añaden las gambas peladas y se pasa por la trituradora. Se vuelve a la cazuela y se hierve un par de minutos, se añaden los copos de puré de patatas. La nata se remueve dejando espesar un poco y se sirve caliente con cuscurritos de pan frito.

*Receta familiar. Con poca cosa te resuelve una cena.*

## CREMA DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
un casco de limón  
tres cucharadas de aceite  
dos tomates  
un vaso de nata líquida  
sal y pimienta.*

*una hoja de laurel  
un clavo de especias  
dos puerros  
una copa de coñac  
una cucharada de harina*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, y el casco de limón con el clavo de especias pinchado en él. Se pelan y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

En una cazuela de barro con el aceite, se rehogan los puerros picados y los tomates pelados y sin pepitas. Se añade la copa de coñac y un litro de agua de cocer las gambas. Se cuece quince minutos.

Se añade la harina desleída en la nata, se vierte en la cazuela y se deja cocer cinco minutos más.

Se añaden la mitad de las gambas, se pasa todo por un chino, se añade el resto de las gambas y se sirve.

## CREMA DE GARBANZOS CON TORTILLA DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de garbanzos  
cien gramos de gambas  
dos huevos*

*un chorizo  
una zanahoria  
aceite de oliva y sal*

### Preparación:

Se dejan por la noche los garbanzos en remojo. Al día siguiente se llevan a una cazuela con la zanahoria rallada, el chorizo troceado y sal. Se cuecen y se pasan por un chino. Se le añade el aceite de oliva y se hace una crema.

Se pelan las gambas y se reservan. Se fríen en aceite las cabezas y las cáscaras, se pasan por el chino y el jugo que se obtiene se añade a la crema.

Se baten los huevos, se les añaden las gambas y se cuaja una tortilla. Se trocea, se añaden los trozos a la crema y se sirve.

*Receta cortesía de la Cooperativa de Tejada, en Escacena del Campo (Huelva).*

## CREMA DE JUDÍAS CON MEJILLONES Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Cien gramos de mejillones  
cuatrocientos gramos de judías blancas  
un tallo de apio  
una hoja de laurel  
una cebolla  
unos currusquitos de pan frito  
sal y pimienta*

*cien gramos de gambas cocidas  
una zanahoria  
un vaso de vino blanco  
aceite de oliva  
dos dientes de ajo  
perejil*

### Preparación:

Se llevan las judías en una olla con agua. Se añaden la zanahoria, la cebolla, el ajo y el apio, se dejan cocer hasta que las judías estén tiernas y el agua reduzca a la mitad más o menos.

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino y la hoja de laurel, se cuele el caldo y se reserva; se eliminan las cáscaras y se reservan los mejillones.

Se baten las alubias con la zanahoria, el apio, la cebolla, los dientes de ajo y el caldo de los mejillones hasta obtener una crema. Se salpimenta y se sirve en cuatro platos, se adornan con los mejillones, las gambas y los currusquitos de pan frito.

## CREMA DE MARISCOS Y PESCADO

### Ingredientes: (4 personas)

*Un kilo de mejillones  
una hoja de laurel  
dos o tres langostinos morunos  
trescientos gramos de cazón o similar  
una zanahoria  
una patata  
cuscurritos de pan frito  
sal*

*un vaso de vino blanco  
un cuarto de kilo de gambas  
una cebolla  
dos dientes de ajo  
un tomate  
un vasito de aceite de oliva  
una cucharada de perejil picado*

### Preparación:

Se abren los mejillones con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel, el caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les quitan las cáscaras y se reservan.

Se pelan las gambas, los morunos y se reservan con las cabezas.

En una cazuela se ponen el aceite, la cebolla picada muy fina, la zanahoria troceada, la patata picada, el tomate pelado (sin pepitas y troceado), la mitad de las gambas y la mitad de los morunos. Se rehoga unos diez minutos y se añade el caldo de abrir los mejillones dejando cocer un cuarto de hora.

Se deja enfriar, se pasa por la batidora y, cuando esté totalmente molido, se cuele por un chino. A la crema resultante, se le añade el resto del marisco y el pescado picado muy fino. Se hierve unos minutos, removiendo bien. Se riega con perejil, se le añaden los cuscurros de pan frito (que floten) y se sirve.

## CREMA REINA

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos litros de caldo de pescado  
una cebolla  
una zanahoria  
un vaso de tomate frito  
una cucharada de escamas de puré de patata  
aceite*

*un cuarto de kilo de gambas  
un puerro  
una copa de coñac  
una cucharadita de pimentón  
un vaso de nata  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se pelan las gambas, se pasan por harina y se saltean con tres cucharadas de aceite. Se escurren y se reservan. Se fríen las cabezas unos diez minutos, se pasan por el chino y el jugo que suelten se añade al caldo de pescado.

En una olla con cuatro cucharadas de aceite se rehoga la cebolla picada; cuando comience a dorar se añade la zanahoria rallada, la parte blanca del puerro cortada a rodajas y el tomate frito. Se deja cocinar diez minutos, se añade al coñac y se deja unos minutos.

Se pasa por la batidora, se vuelve a la cazuela y se añaden el caldo de pescado, la nata y las escamas de puré de patata. Se cocina diez minutos hasta ligar una crema espesa que se sirve acompañada de las gambas fritas.

## CREPES DE CAÑABOTA Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de cañabota  
dos anchoas  
un casco de limón  
culantro  
un huevo  
medio vasito de leche  
sal*

*doce gambas  
una hoja de laurel  
alcaparras  
aceite  
una cucharada de harina  
mantequilla y aceite*

### Preparación:

Se cuecen las gambas, se pelan y se reservan. Se limpia el cañabota, se cuece unos cinco minutos en el mismo agua con la hoja de laurel y el casco de limón. Se le quita la piel y la espina. Se trocea y se reserva con las gambas.

Se hacen los crepes vertiendo la harina y un pelín de sal en un cuenco, se añade la leche y se bate, se añade el huevo y se continúa batiendo, se añade la mantequilla y se bate hasta tener una pasta homogénea.

En una sartén untada con aceite, se vierten dos cucharadas de la pasta hasta tener una lámina que se deja cuajar. Una vez cuajada se le da la vuelta con una pala de madera, hasta que cuaje por las dos caras.

Se hace una crema espesa triturando el cañabota, las gambas, las anchoas, el aceite, el culantro y la sal. Se rellenan los crepes con esta pasta y se envuelven. Se sirven con puré de manzana dulce.

Los más manitas, extienden la crema del relleno sobre los crepes y, a continuación, los lían como un cigarro. Queda precioso pero hace falta cierta práctica.

## CREPES DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cien gramos de harina fina  
dos cucharadas de mantequilla  
doscientos gramos de colas de gambas  
dos tazas de caldo de pescado  
una copa de vino amontillado*

*dos huevos  
medio litro de leche y sal  
una cebolla  
una cucharada de harina fina  
aceite y sal*

### **Preparación:**

Se llevan a una batidora la harina, los dos huevos, el medio litro de leche, las dos cucharadas de mantequilla y la sal. Se bate y se mezcla hasta tener una crema homogénea.

Se unta con mantequilla el fondo de una sartén, se vierten tres cucharadas de la crema y se cuajan los crepes por ambos lados. Se repite la operación hasta que se acaba la crema.

Se pelan las gambas, se pasan por harina de freír pescado y se fríen un par de minutos, que no queden muy hechas. Se reservan.

Se ponen en la sartén tres cucharadas de aceite, y se rehoga la cebolla cortada muy fina; cuando comience a blanquear se añade la cucharada de harina y se tuesta removiendo constantemente. Se riega poco a poco con el caldo, se vierte el vino, se salpimenta y se deja hervir veinte minutos.

Se enrollan los crepes con un par de gambas en su interior, se riegan con la salsa y se consumen.

## CREPES DE MERLUZA Y GAMBAS CON SALSA

### **Ingredientes: (4/6 personas)**

*Un huevo  
tres cucharadas de harina  
medio kilo de merluza  
una lechuga  
una cebolla pequeña*

*dos yemas de huevo  
un vaso de leche  
medio kilo de gambas  
un vaso de nata  
sal*

### **Preparación:**

Se ligan el huevo batido, las dos yemas, las tres cucharadas de harina, el vaso de nata y la sal. Se bate y se liga una crema. En una sartén untada en aceite se vierten tres cucharadas de la crema y se hace por ambos lados. Se repite la operación hasta que se acabe la crema.

Se cuecen las gambas con agua y una hoja de laurel, se pelan y se reservan. El agua de cocer las gambas se cuele y se reserva.

En una sartén se dora la cebolla, se añaden las rodajas de merluza, se hacen por ambos lados, se desmenuzan y se ligan con las gambas.

Se cuece la lechuga en agua con sal y bicarbonato. Se trocea y se rehoga en una sartén con aceite. Se añade un chorrito del agua de cocer las gambas y la nata. Se liga una salsa.

Se rellenan los crepes con la liga de merluza y gambas. Se sirven bien regados con la salsa o con la salsa en una salsera aparte.

## CROQUETAS DE BERENJENAS Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Trescientos cincuenta gramos de gambas  
seis cucharadas de harina fina  
tres cucharadas de mantequilla  
una cebolla mediana  
dos cucharadas de pan rallado  
aceite*

*dos berenjenas  
medio vaso de nata  
un vaso de caldo de verduras  
un huevo  
una copa de coñac  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se pelan las berenjenas y se trocean en daditos, se salpimentan y se dejan reposar para que tomen la sal. Se secan.

Se fríen la cebolla picada con las berenjenas en aceite abundante. Se escurren para que pierdan la mayor cantidad de aceite posible.

Se fríen las gambas, se flamean con el coñac, se pelan y se trocean. Se pasa el flameado, las cabezas y las cáscaras por un chino. El caldo resultante se reserva.

Se liga una bechamel espesa con la harina, la mantequilla, la nata, el jugo de las cabezas y el caldo de las verduras. Se añaden las gambas y los taquitos de berenjena, se ligan y se cuece un par de minutos más.

Se vierte la masa en una bandeja, se deja reposar para que enfríe y se lían las croquetas; se pasan por huevo batido y pan rallado, y se fríen en aceite abundante.

*Las mejores croquetas que me he comido en mi vida, las hace Mari Pili Suárez, de Riotinto.*

## CROQUETAS DE ESPINACAS Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas sin cabeza  
cien gramos de queso semicurado  
una cucharada generosa de mantequilla  
cuatro cucharadas de pan rallado  
sal y pimienta*

*medio kilo de espinacas  
cuatro huevos  
una copita de manzanilla  
aceite*

### Preparación:

Se limpian las espinacas quitándoles los tallos y partes duras. Se cuecen en una cazuela con poca agua y sal. Pasado un cuarto de hora se sacan, se escurren y se trocean finamente.

En una fuente honda se ligan las espinacas con las gambas picadas, el queso rallado, las yemas de dos huevos, la mantequilla, una copita de manzanilla, una cucharada de pan rallado, sal y pimienta.

En una fuente honda aparte, se baten los dos huevos y las claras de los otros dos, se pasan las albóndigas por el batido, por pan rallado y se dejan reposar. Cuando se ha hecho con todas, se repite la operación. Se dejan reposar media hora en el frigorífico y se fríen con abundante aceite.

Se sirven en una fuente con acompañamiento de una verdura cocida.

## CROQUETAS DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un kilo de gambas  
una hoja de laurel  
un vaso de aceite  
dos vasos de leche  
pan rallado y sal*

*un vaso de vino blanco  
media cebolla  
tres cucharadas de harina  
dos huevos*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con el vaso de vino y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se reserva.. Se pelan las gambas y reservan.

En sartén aparte, se liga una bechamel con la cebolla picada que freiremos hasta dorar, se le añade la harina, se le dan unas vueltas, hasta que tueste un pelín, se añaden la leche, el caldo de cocer las gambas y las gambas picadas, se deja reducir hasta que tome cuerpo la masa. Se deja enfriar, se hacen las croquetas y se fríen en aceite tras pasarlas por huevo batido y pan rallado.

## EMPANADA DE MARISCOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de masa de hojaldre  
cientocincuenta gramos de mejillones congelados  
un pimiento rojo  
medio kilo de tomate  
un diente de ajo  
la yema de un huevo  
una cucharada de harina y sal*

*cientocincuenta gramos de calamares  
cientocincuenta gramos de gambas peladas  
un pimiento verde  
una cebolla  
perejil  
dos cucharadas de aceite*

### **Preparación:**

Se descongelan los mariscos y se reservan. Entretanto se rehogan la cebolla y el ajo picado; cuando ablande un poco se añaden los pimientos picados.

Se escaldan los tomates, se pelan, se despepitan y se añaden picados a la sartén; se añaden los calamares cortados en trocitos; se remueve. Se añaden los mejillones y se sigue rehogando. Se añaden las gambas con el perejil y se sigue rehogando.

Con la mitad de la masa (que se estira sobre una superficie enharinada) se forra un molde de empanada. Se vierte el contenido de la sartén, se recubre con la otra mitad de la masa, se vuelven los bordes, se le ponen unas trencitas de adorno en la superficie, se pinta con yema de huevo batida y se hornea como unos cuarenta minutos.

*Receta común, admite mil variantes.*

## ENSALADA ASTURIANA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro rodajas de piña  
tres endibias  
un cuarto de kilo de gambas  
dos cucharadas de mantequilla  
una cucharada de tomate frito  
dos cucharadas de zumo de piña  
sal y pimienta*

*tres manzanas  
tres zanahorias  
un limón  
una cucharada de perejil  
un vaso de mayonesa  
una cucharada de mostaza*

### **Preparación:**

Se corta la piña en dados, se pela la manzana, se corta en rodajitas muy finas y se reservan en zumo de limón. Se lavan las endibias y se trocean. Se ralla la zanahoria. Se reserva.

Se fríen las gambas con la mantequilla, se pelan y se reservan. Se pasan por un chino las cáscaras y las cabezas, el jugo se cuele y se reserva.

Se liga la mayonesa con el tomate frito, la mostaza, dos cucharadas de zumo de piña y el jugo de las gambas. Se ligan todos los elementos, se riegan con la salsa y se sirve.

## ENSALADA CHOQUERA

### **Ingredientes: (6 personas)**

*Un pimiento rojo grande  
una cebolla  
doscientos gramos de gambas peladas  
vinagre  
una lata de anchoas (pequeña)  
un cogollo de lechuga*

*un pepino  
tres huevos cocidos  
una copita de manzanilla  
cuatro delicias de mar  
doce aceitunas negras  
aceite y sal*

### **Preparación:**

Se pican el pimiento, el pepino y la cebolla en trozos pequeños. Haremos lo mismo con la delicia de mar y los huevos cocidos; luego, cortaremos en "paja" la lechuga. En una fuente pondremos todos los ingredientes picados junto con la gamba cocida.

Como toque final, encima de la ensalada, colocaremos las anchoas haciendo líneas, intercalándolas con las aceitunas negras. Se aliña al gusto y se rocía el plato con un poco de orégano, obteniendo así la presentación del plato.

*Receta de Francisco J. Agudo Viva, del libro "La Cocina Marinera".*

## ENSALADA DE APIO Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
un casco de limón  
un apio  
una cebollita  
medio limón*

*una hoja de laurel  
un clavo de especias  
una endibia  
un vasito de mayonesa  
una cucharada de perejil sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal, con la hoja de laurel, el casco de limón y el clavo de especias. Se pelan y se reservan.

Se emplata una ensaladera con la mitad de las hojas de endibia, se pica el apio, la cebollita, se ligan, se añade las gambas, se salpimenta y se lleva todo sobre el lecho de endibias. Se napa con la mayonesa, se espolvorea con el perejil picado a cuchillo y se sirve.

## ENSALADA DE AGUACATES, ATÚN Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos aguacates  
un cuarto de kilo de gambas  
doscientos gramos de atún en aceite  
un chorrito de nata  
sal y pimienta*

*un cogollo  
una rama de apio  
mayonesa  
un limón*

### Preparación:

Se cuecen las gambas, se escurren, se pelan y se reservan. El agua de cocer las gambas se reserva para otro día hacer una paella.

En una ensaladera se pican el cogollo y el apio, se pela el aguacate y se pica en trozos menudos, se riega con zumo de limón y se le añade el atún desmigado y las gambas; se riega con la mayonesa que hemos aligerado con el chorrito de nata para que ligue mejor. Se salpimenta y se liga. Se sirve fría.

## ENSALADA DE ARROZ Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Doscientos gramos de arroz  
un cuarto de kilo de gamba blanca  
dos cucharadas de mantequilla  
una cucharada de mostaza francesa  
dos cucharadas de nata*

*dos anchoas  
media cebolla  
una hoja de laurel  
medio vaso de mayonesa  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuece el arroz con la hoja de laurel y la media cebolla durante quince minutos. Se escurre, se quitan el laurel y la cebolla, se lava con agua fresca abundante. Se escurre y se reserva. Se rehogan las gambas con la mantequilla, se pelan, se pasan por un chino las cáscaras y las cabezas, se obtiene un caldo. Las gambas se reservan. Se liga la mayonesa con la mostaza, las anchoas picadas y el caldo de las cabezas. Se lleva el arroz a una ensaladera, se le ligan las gambas y se baña con la mayonesa aderezada. Se sirve frío.

## ENSALADA DE BERROS Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatrocientos gramos de berros  
trescientos gramos gambas  
trescientos gramos de alubias  
una latita pequeña de maíz dulce  
unas rodajas de remolacha*

*un cuarto de limón  
un limón  
una hoja de laurel  
aceite de oliva  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se dejan las alubias en remojo la noche anterior, se cuecen con agua y un poquito de sal; se reservan. Se cuecen las gambas con la hoja de laurel y el gajo de limón. Se pelan y se reservan. Se lavan los berros y se trocean. Se colocan como base en una ensaladera; sobre ellos se esparcen las alubias ligadas con el maíz y la remolacha picada, dejando un hueco en el centro. Se rellena el hueco con las gambas, se riega el conjunto con el zumo de limón, se le añade el aceite, se salpimenta y se adorna con aceitunas negras sin hueso cortada en trocitos.

## ENSALADA DE CANÓNIGOS, NARANJAS Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un paquete de canónigos  
dos naranjas  
una cebolla dulce  
dos cucharadas de vinagre*

*medio kilo de gambas  
una copa de coñac  
ocho cucharadas de aceite  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se fríen las gambas con el aceite. Se flamean con la copa de coñac, se pelan y se reservan. Se pasa por el chino el caldo del flameado, junto con las cáscaras y las cabezas. Se obtiene un jugo que se liga con dos cucharadas de vinagre. Se trabaja unos minutos y se liga una salsa que se reserva. Se lavan los canónigos, se escurren y se emplatan en una ensaladera. Sobre ellos se pica la cebolla en aros y se esparce la mitad de las gambas troceadas. Se colocan encima los gajos de naranja (sin pepitas y pelados por los costados) intercalados con gambas enteras. Se riega con la salsa y se sirve.

## ENSALADA DE CHAMPIÑONES Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un cuarto de kilo de champiñones  
un cuarto de kilo de gambas  
tres cucharadas de vinagre  
una pizca de romero fresco molido  
una cucharada de perejil picado  
una lechuga  
sal y pimienta*

*una hoja de laurel  
medio vasito de aceite  
un pelín de mostaza  
un pellizco de azúcar  
un limón  
un cebollino*

### **Preparación:**

Se pelan los champiñones, se laminan y se maceran durante una hora en una salsa vinagreta formada por diez cucharadas de aceite, tres de vinagre, el pelín de mostaza, una pizca de romero fresco molido, perejil, azúcar, sal y pimienta. Se cuecen las gambas, se pelan y se llevan a un bol; se les añade el zumo de limón y se salpimentan. Se lleva a una ensaladera la lechuga picada, se forma un hueco en la parte central, se colocan los champiñones ligados con las gambas, se espolvorea con cebollino picado y se riega con la vinagreta ligada con el zumo de limón de las marinadas.

## ENSALADA DE COGOLLOS, MEJILLONES Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de garbanzos  
trescientos gramos de gambas peladas  
un cogollo  
una cucharada de maíz dulce  
una hoja de laurel y alcaparras*

*trescientos gramos de mejillones  
una cebolla  
tres cucharadas de mayonesa  
medio vaso de vino blanco*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino y la hoja de laurel, se cuele el caldo y se reserva. Se eliminan las valvas y se trocean los mejillones. Se reservan.

En agua abundante se cuecen los garbanzos hasta que estén blanditos. Se escurren y se reservan. Se pican la cebolla y el cogollo, se les añade la mayonesa, el maíz, los mejillones, las gambas cocidas y peladas; se remueve y se le añaden las alcaparras como adorno.

## ENSALADA DE GAMBAS CON AGUACATES

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas blancas de Isla Cristina  
dos aguacates  
una cebolleta  
sal y pimienta*

*una hoja de laurel  
un limón  
medio vaso de salmorejo*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con agua y la hoja de laurel. Se escurren y se pelan. Se reservan.

Se pelan los aguacates, se les quita la semilla, se cortan en láminas muy finas y se riegan con zumo de limón. Se reservan. Se corta la cebolleta en aros muy finos.

En platos individuales se coloca un fondo de salmorejo, se colocan sobre él las láminas de aguacate, las gambas cocidas y los aros de cebolleta. Se riega con unas gotas de salmorejo y se sirve.

*Receta familiar.*

## ENSALADA DE GAMBAS CON CULANTRO

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un kilo de patatas frescas  
dos tomates, dos pepinos  
medio kilo de gambas  
vinagre  
unas hojas de culantro*

*dos pimientos verdes  
cebollas frescas  
aceite de oliva  
sal*

### **Preparación:**

Se cuecen las patatas durante 20 minutos, se pelan, se pican a trozos. Se cuecen las gambas, se pelan y se añaden a las patatas junto con los tomates, pimientos, pepinos y cebollas cortadas finamente. Se aliña con aceite, vinagre y sal. Se riega por encima con culantro bien picado. Se lleva al frigorífico 15 minutos y se sirve.

*Receta típica de la cocina de Ríotinto.*

## ENSALADA DE GAMBAS CON FRUTAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un pomelo  
media piña  
medio kilo de gambas  
un yogur  
medio vasito de nata líquida  
sal y pimienta*

*una naranja  
dos manzanas  
zumo de limón  
una hoja de laurel  
un pepino*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con agua y una hoja de laurel cinco minutos, se pelan y se reservan. Se pelan la naranja y el pomelo, se separan los gajos y se cortan por la mitad. Se pela la piña y se corta la pulpa en trocitos, las manzanas también se pelan y se trocean. Se mezclan las frutas, se añaden las gambas y se mezcla. Se bate el yogur con la nata líquida, un chorrito de limón y un chorrito del caldo de abrir los mejillones. Se sazona con sal y pimienta. Se riega con la salsa, se adorna con los mejillones y se sirve.

## ENSALADA DE GAMBAS CON TEJAS DE QUESO

### Ingredientes: (4 personas)

*Ciento cincuenta gramos de queso rallado  
dos rodajas de piña  
una cucharada de menta picada  
dos cucharadas de salsa de soja  
sal y pimienta*

*medio kilo de gambas  
una manzana dulce  
dos cucharadas de aceite  
una cucharada de vinagre*

### Preparación:

Se esparce el queso rallado sobre una sartén y se funde. Se deja enfriar un poco y se enrolla dándole forma. Se deja enfriar y se reserva.

Se fríen las gambas con el aceite. Se pelan y se reservan. Se pasan las cáscaras y las cabezas por el chino; el jugo que desprenden se liga con dos cucharadas de salsa de soja y una de vinagre. Se liga una vinagreta y se reserva.

Se pela la manzana, se corta en taquitos, se corta a daditos la piña y se liga todo con las gambas. Se riega con la salsa vinagreta y se adorna con las tejas de queso.

*Esta receta es similar a una que nos pusieron en una boda en “Villa Luisa” (Sevilla).*

## ENSALADA DE GAMBAS Y JUDÍAS VERDES

### Ingredientes: (4 personas)

*Veinticuatro gambas blancas grandes de Isla Cristina  
doscientos gramos de judías verdes de canutillo  
una cucharada de albahaca picada  
dos cucharadas de aceite de oliva virgen  
sal y pimienta.*

*dos tomates no muy maduros  
una hoja de laurel  
un casco de limón  
unas gotas de vinagre*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel y el casco de limón. Se pelan y se reservan.

Se escaldan los tomates unos minutos. Para pelarlos, se les quitan las pepitas y se cortan a daditos. Se reservan.

Se cuecen las judías, troceadas a tamaño de cuatro dedos, en agua con sal. Se reservan.

Se montan en platos individuales de la siguiente forma: se hace un montoncito con el tomate troceado, se riega con aceite, se salpimenta y se cubre con las judías cocidas, se riega con la albahaca picada, se colocan las gambas aún calientes sobre las judías, se riega con el resto del aceite y unas gotas de vinagre. Se sirven.

*Receta cortesía de Pilar Martín, de Isla Cristina (Huelva).*

## ENSALADA DE GAMBAS Y NUECES

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
un casco de limón  
una manzana  
cien gramos de nueces peladas  
una cucharada de perejil picado  
tres cucharadas de aceite  
sal y pimienta*

*una hoja de laurel  
un clavo de especias  
una endibia  
dos huevos duros  
medio limón  
nata*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con sal, la hoja de laurel, el casco de limón y el clavo de especias. Se pelan y se reservan.

Se pela la manzana, se le quita el corazón y se trocea. Se riega con zumo de limón. Se le añaden la endibia picada, las nueces troceadas, se riega con aceite, se salpimenta y se emplata en una ensaladera.

Se adorna con una corona de nata montada y, en el centro, el huevo duro rallado ligado con la cucharada de perejil. Se sirven frescos.

*Receta recogida en Punta Umbría, cortesía de Carmen Morales.*

## ENSALADA DE GAMBAS Y PIÑA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Media piña, un cuarto de kilo de gambas  
cuatro langostinos  
medio pimiento verde  
cuatro cucharadas de mayonesa  
una cucharada de zumo de piña*

*una hoja de laurel  
medio pimiento rojo  
media lechuga  
dos cucharadas de yogur  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, se pelan y se reservan. Se asan los pimientos, se cortan en tiras y se reservan.

Se corta en dados la pulpa de la piña y se reserva el zumo. Se le añaden las gambas y los pimientos cortados en tiras. Se reserva en cuencos individuales.

Se mezcla la mayonesa con el yogur, el zumo de piña, se salpimenta y se riegan los cuencos con la salsa. Se adorna con un langostino y se sirve.

## ENSALADA DE GAMBAS, MANZANA Y PIÑA

### Ingredientes: (4 personas)

*Trescientos gramos de gambas  
cuatro rodajas de piña  
dos cucharadas de pasas sin pepitas  
una cucharada de zumo de piña  
una cucharada de mostaza francesa  
vaso y medio de mayonesa  
sal y pimienta*

*cientos gramos de jamón  
una manzana  
dos huevos  
una cucharada de ketchup  
una cucharada de coñac  
un limón*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con una hoja de laurel, un casco de limón y un poquito de sal. Se pelan, se cortan en dos y se reservan.

Se corta el jamón en láminas muy finas y se trocea. Se reserva. Se corta en trocitos la piña, se guarda el zumo que desprenda y se reservan los trocitos.

Se pela la manzana, se le quita el corazón, se trocea en porciones pequeñas y se riega con zumo de limón para que no ennegrezca.

Se lleva la mayonesa a un vaso de batidora, se le añade el zumo de piña, la mostaza, el ketchup, las pasas y el coñac. Se bate hasta ligar una salsa.

Se llevan a unos cuencos la manzana, la piña y las gambas. Se riega con la salsa, se adorna con una gamba y una tira de pimiento. Se sirve fresca.

## ENSALADA DE GAMBAS, MEJILLONES Y JUDÍAS VERDES

### Ingredientes: (4 personas)

*Doscientos gramos de colas de gambas cocidas  
doscientos gramos de judías verdes de canutillo  
dos dientes de ajo  
una hoja de laurel  
tres cucharadas de queso viejo rallado  
culantro*

*medio kilo de mejillones  
tres patatas  
un vaso de vino blanco  
unos piñones  
un vasito de aceite de oliva  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con el vino blanco y la hoja de laurel. Se cuele el caldo y se reserva. A los mejillones se les eliminan las valvas y se reservan.

Se lavan las judías, se despuntan y se cortan en trocitos como de tres dedos; se cuecen hasta que estén tiernas. Se reservan. Se cuecen las patatas con piel (si nos salen arrugadas, mejor). Se pelan y se cortan en rebanadas, se ligan con los mejillones, las judías y las gambas.

En un almirez se majan los dientes de ajo, los piñones y el culantro, se añade un pelín de sal, el queso rallado y un chorrito de aceite, se continúa majando; cuando esté bien majado, se añade más aceite y caldo de abrir los mejillones a gusto. Se riega con la salsa.

## ENSALADA DE HABAS, JUDÍAS Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de gambas  
cientocincuenta gramos de judías pintas  
ocho mejillones  
una hoja de laurel  
dos cucharadas de perejil picado  
sal

cientocincuenta gramos de judías blancas  
cien gramos de habas baby  
un vasito de vino blanco  
un diente de ajo  
un vasito de aceite de oliva

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con una hoja de laurel. Se pelan y se reservan. Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino y un chorrito del agua de cocer las gambas. El caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les quita una valva y se reservan. Se dejan en remojo las judías la noche anterior, se cuecen en agua hasta que estén tiernas; se cuecen las habas aparte, se juntan, se les añaden las gambas, se remueven, se escurren y se reservan. Se tritura el ajo con el aceite y el perejil, se le añade un poquito de agua de abrir los mejillones y se homogeneiza con la batidora. Se vierte la salsa así obtenida sobre las judías aún calientes y se sirve.

*Esta receta es común en el Andévalo, aunque tiene variaciones locales, como usar mejillones de lata, regar con culantro, etc.*

## ENSALADA DE JUDÍAS VERDES Y GAMBAS

### Ingredientes: (6 personas)

Doscientos gramos de colas de gambas  
doscientos gramos de judías verdes de canutillo  
un cuarto de kilo de barriga de atún  
un vasito de aceite de oliva  
tres cucharadas de queso viejo rallado  
un clavo culantro

dos dientes de ajo  
tres patatas  
una hoja de laurel  
unos piñones  
limón y medio  
sal y pimienta

### Preparación:

Se cuece el atún con agua abundante, el medio limón, la hoja de laurel y el clavo. Se desmenuza y se reserva. Se lavan las judías, se despuntan y se cortan en trocitos como de tres dedos, se cuecen hasta que estén tiernas y se reservan. Se cuecen las patatas con piel (si nos salen arrugadas, mejor), se pelan y se cortan en rebanadas. Se reservan. En un almirez se majan bien los dientes de ajo, los piñones y el culantro; se añade un pelín de sal, el queso rallado y un chorrito de aceite; cuando esté bien majado se añade más aceite y el zumo de un limón. Se obtendrá una salsa muy rica. Se colocan en una fuente como base las rodajas de patatas y, sobre ella, las judías, las migas de atún y las gambas. Se liga bien y se baña con el resto de la salsa. Se sirve tibia.

*Receta de la Cocina popular de la Costa de Huelva.*

## ENSALADA DE LENTEJAS Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de lentejas  
un cuarto de kilo de gambas  
una zanahoria  
cuatro cucharadas de aceite  
sal y pimienta*

*una hoja de laurel  
una rama de apio  
una cebolla  
una cucharada de vinagre*

### Preparación:

Se ponen las lentejas en remojo la noche antes, se lavan con agua corriente. Se cuecen las lentejas con las hortalizas peladas y picadas unos cuarenta minutos. Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, se pelan y se reservan. Se ligan las lentejas escurridas con las gambas, se prepara una vinagreta con el aceite, vinagre, sal y pimienta. Se riegan y se sirven.

## ENSALADA DE MAÍZ Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Una lata de maíz dulce  
una hoja de laurel  
un clavo de especias  
un kiwi  
un vasito de nata  
dos vasos de mayonesa  
unas nueces picadas*

*medio kilo de gambas  
un casco de limón  
medio kilo de mango  
una chalota  
un vasito de jerez  
una cucharada de culantro  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal, guardando la hoja de laurel, el casco de limón y el clavo pinchado en él. Se pelan, se cortan en trozos reservando alguna para decorar. Se lleva a una ensaladera el maíz escurrido, se le añaden las gambas, el mango pelado y cortado en taquitos pequeños y las nueces. Se liga con la mayonesa la nata, se salpimenta y se le añaden la chalota picada y el vino, se vierte sobre la ensalada y se remueve sin ahogarla. Se lleva a la nevera un par de horas y se sirve fresca en cuencos individuales, se napan con el resto de la mayonesa ligada, se adornan con rodajitas de kiwi y se sirven.

*Receta de mi hija Yula.*

## ENSALADA DE MAR

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Una lata de atún pequeña  
medio kilo de mejillones  
una lechuga  
mayonesa  
sal y pimienta*

*media lata de anchoas  
cuarto de kilo de gambas  
una zanahoria  
el zumo de un limón*

### **Preparación:**

Se abren los mejillones en su propio jugo, el caldo se cuele y se reserva; a los mejillones se les quitan las valvas y se reservan.

Se cuecen las gambas, se pelan y se reservan.

La lechuga se pela, se lava muy bien y se pica. Se corta en juliana la zanahoria cruda, se mezcla y se emplata en una fuente.

Sobre ella se colocan los mejillones, las gambas, el atún, las anchoas, se cubre con mayonesa y se adorna con unas alcaparras.

## ENSALADA DE MELÓN Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Ocho rodajas de melón  
un corazón de lechuga  
un vasito de vino de Jerez  
aceite*

*un kilo de gambas  
una hoja de laurel  
una hoja de laurel  
vinagre y sal*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con la hoja de laurel. Se pelan y se reservan.

Se eliminan las cáscaras de las rodajas de melón, se trocean y reservan.

Se pica el corazón de lechuga, se coloca como base en una ensaladera, se le añaden las gambas y el melón mezclados, se riega con la vinagreta que se habrá hecho con el aceite, el vinagre, la sal y un vasito de vino de Jerez. Se sirve fría.

## ENSALADA DE PALMITOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
una lata pequeña de espárragos verdes  
una lata pequeña de palmitos  
cuatro cucharadas de aceite  
sal y pimienta*

*dos endibias  
una hoja de laurel  
media lechuga  
medio limón*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con una hoja de laurel durante tres minutos, se pelan y se reservan. Se pica la media lechuga en juliana muy fina, desechando las hojas exteriores más verdes, con ella se prepara una base en una fuente de ensalada.

Se limpian las endibias y se separan las hojas que se emplatan sobre la lechuga picada, se colocan los espárragos intercalados en las hojas de endibia, se le pica por encima el palmito en rodajas muy finas, se añaden las gambas, se salpimenta, se riega con el aceite y el chorrito de limón. Se sirve.

Esta ensalada estuvo muy de moda en los años setenta, con la irrupción en el mercado de las endibias. En casa la preparamos de esta forma.

## ENSALADA DE PASTA Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
mayonesa  
unos mejillones cocidos  
una hoja de laurel    alcaparras*

*medio kilo de pasta corta  
maíz dulce cocido  
medio vaso de vino blanco*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con agua y una hoja de laurel. Se pelan y se reservan.

Se cuece la pasta en agua, añadiendo el agua de cocer las gambas y, siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete, se enfrían al grifo; se añaden las gambas, la mayonesa (no mucha) y se remueve hasta que quede todo levemente untado, pero sin ahogar. Se adorna con los mejillones y las alcaparras; se sirve fresca.

## ENSALADA DE PIÑA Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo gambas  
un vaso de vino de Oporto Rubí  
aceite, vinagre*

*una hoja de laurel  
una piña americana  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con una hoja de laurel. Una vez cocidas se pelan y se reservan. Se pela la piña, se corta en porciones y se emplata en una fuente con las gambas intercaladas. Se prepara una salsa con el vaso de Oporto, un pelín de vinagre, un pelín de aceite, se salpimenta y se riega sobre las gambas y la piña. Se le ralla jengibre o se le pica culantro y se sirve.

## ENSALADA DE POMELO

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un cuarto de kilo de mejillones  
dos pomelos  
una cucharada de salsa Worcester  
medio vaso de vino de Jerez  
cuatro cucharadas de aceite de oliva  
medio limón*

*un cuarto de kilo de gambas  
unas tiras de pimiento asado  
perejil  
una hoja de laurel  
dos cucharadas de coñac  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se abren los mejillones al vapor con el medio vaso de vino de Jerez y la hoja de laurel. Se les eliminan las valvas y se reservan. Se cuele el caldo y se reserva. Se cuecen las gambas (un hervor) en agua abundante con una hoja de laurel y medio limón. Se escurren, se pelan y se pican (menos cuatro que se reservan). Se cortan por la mitad los pomelos, se les saca la pulpa y se reservan las cáscaras que nos van a servir luego de recipiente. Se mezcla la pulpa de los pomelos con las gambas picadas y los mejillones picados. Se aderezan con la salsa Worcester y las cucharadas de coñac. Con la mezcla que se obtenga se rellenan las cáscaras de pomelo. Se adornan con las tiras de pimiento, se espolvorea perejil picado y se pone una gamba entera de las que se habían reservado como adorno, una rama de perejil y se lleva al frigorífico. Se sirve frío.

## ENSALADA DE REMOLACHA Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un kilo de remolacha  
una cebollita  
un casco de limón  
cien gramos de aceitunas sin hueso  
una cucharada de vinagre de Módena*

*un cuarto de kilo de gambas  
una hoja de laurel  
una cucharada de perejil  
tres cucharadas de aceite  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las remolachas durante dos horas. Se comprueba su punto de cocción pinchándolas. Se reservan.

Se cuecen las gambas en agua con una hoja de laurel, el casco de limón y sal. Se pelan y se reservan.

Se liga una salsa en la batidora con la cebollita picada, el aceite, el vinagre, el perejil, sal y pimienta.

En una ensaladera se colocan las remolachas peladas y cortadas en rodajas finas. Sobre ellas se colocan las gambas y las aceitunas. Se napa con la salsa y se llevan al fresco un par de horas para que la remolacha suelte el jugo e impregne las gambas. Se sirve fresca con un mosto joven del Condado.

## ENSALADA DE REQUESÓN Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
un casco de limón  
un cuarto de kilo de requesón  
un pimiento verde  
cien gramos de nueces  
sal y pimienta*

*una hoja de laurel  
un clavo de especias  
medio vasito de mayonesa  
un pimiento rojo  
una cucharadita de pimentón*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con sal, la hoja de laurel, el casco de limón y el clavo de especias. Se pelan y se reservan.

Se bate el requesón con la mayonesa, se lleva a una ensaladera, se le añaden las gambas, los pimientos picados en cuadraditos muy pequeños, se les ligan las pasas troceadas, el pimentón, se salpimenta y se lleva al frigorífico. Se sirve fresca.

## ENSALADA DE ZANAHORIA Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de zanahorias  
una copa de coñac  
tres cucharadas de aceite  
cuatro cucharadas de salsa de soja  
sal y pimienta*

*medio kilo de gambas  
dos naranjas  
un limón  
una cucharadita de azúcar*

### Preparación:

Se fríen las gambas con el aceite, se les añade el coñac, se flamea, se pelan y se reservan. Se pasan por el chino, las cabezas, las cáscaras y el flameado. El jugo que se obtiene, se reserva.

Se pelan las zanahorias, se rallan, se ligan con las gambas y los gajos de naranja cortados por la mitad, sin pepitas y pelados por los costados.

Se liga una salsa con el zumo de limón, el jugo de las cabezas, la cucharadita de azúcar, la salsa de soja, se salpimenta y se riega la ensalada con la salsa. Se sirve fría.

## ENSALADA EXÓTICA

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
un kiwi verde  
una endibia  
una piña pequeña  
una cucharada de ketchup  
una cucharada de zumo de naranja  
sal y pimienta*

*un aguacate  
un kiwi amarillo  
una naranja  
un vaso de mayonesa  
una cucharada de nata  
una copa de coñac*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal, la hoja de laurel, el casco de limón y el clavo de olor. Se pelan y se reservan.

Se pelan las frutas y se trocean, se trocea la endibia y se añaden las gambas. Se distribuyen artísticamente en una fuente y se reservan.

Se liga una salsa con la mayonesa, el ketchup, el zumo de naranja, la nata y el coñac. Se salpimenta, se riega la ensalada y se sirve fría.

## ENSALADA MARINERA

### Ingredientes: (4 personas)

*Una patata  
cuatro barritas de surimi  
dieciséis mejillones  
pimiento morrón  
una zanahoria*

*unas hojas de col del centro  
doce gambas  
unas aceitunas  
alcaparras  
mayonesa y sal*

### Preparación:

Se cuece la patata en agua abundante como unos quince minutos, se pela, se pica en trocitos muy pequeños y se reserva.

Se pela la zanahoria, se corta en juliana, se lava muy bien la col, se escurre y se pica en juliana, se pican las aceitunas, el surimi y se reservan.

Se abren los mejillones en su propio jugo, se cuele el caldo que se empleará para cocer las gambas, si hace falta se añade agua. A los mejillones se les quitan las cáscaras, se pican en trocitos gruesos y se reservan.

En una ensaladera se ponen los mejillones, las gambas cocidas, las patatas, la zanahoria, la col, el surimi y las aceitunas; se le añade un pelín de sal; se riega con mayonesa; se remueve hasta que quede homogéneo.

Se pone en moldes de flan grandes o, en su defecto, en cuencos. Se les da la vuelta y se adorna con tiritas de pimiento morrón y alcaparras.

## ENSALADA TROPICAL

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
un casco de limón  
un cuarto de kilo de arroz  
dos plátanos maduros  
medio vasito de aceite  
sal y pimienta*

*una hoja de laurel  
un clavo de especias  
una lata de piña pequeña  
un mango  
una hojas de menta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, el casco de limón y el clavo de especias. Se pelan y se reservan.

Se cuece el arroz en agua con sal, pasados veinte minutos se lava con agua fresca para que no se pegue y se reserva.

Se pelan los plátanos y el mango; se trocean; se les liga la piña troceada, el arroz y las gambas. Se emplatan en cuencos individuales. Se liga una salsa con el aceite y el zumo de piña. Se salpimenta y se riega sobre los cuencos. Se sirve fría.

## ENSALADA VARIADA

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
un casco de limón  
medio kilo de judías verdes  
una lata pequeña de migas de atún  
una lata pequeña de aceitunas  
una cucharada de perejil*

*una hoja de laurel  
un clavo de especias  
aceite  
vinagre  
dos tomates  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal, la hoja de laurel, el casco de limón y el clavo de especias. Se pelan y se reservan.

Se trocean las judías verdes, se cuecen en agua con sal y se dejan enfriar. Se les mezclan las gambas, las migas de atún y las aceitunas troceadas. Se liga una vinagreta y con ella se riega la ensalada.

Se emplata en una ensaladera, se adorna con el tomate troceado y se riega con el perejil picado. Se sirve fresca.

## ENSALADILLA

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de patatas  
una hoja de laurel  
un cuarto de kilo de zanahorias  
una lata pequeña de espárragos  
mayonesa*

*medio kilo de gambas  
dos huevos cocidos  
aceitunas sin hueso  
pimientos morrones  
alcaparras y sal*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel. Se pelan y se reservan.

Se pelan las zanahorias, se cuecen y se pican en cuadrillos. Las patatas se cuecen con su cáscara, se pelan y se cortan en cuadrillos. Se mezclan lo más íntimamente posible, se añaden las gambas picadas, las claras del huevo duro picadas, las alcaparras y la mayonesa conforme lo vamos ligando.

Una vez ligado todo, se coloca en una fuente, se adorna con las yemas picadas por los bordes, los espárragos y las tiras de pimiento morrón.

*Receta propia.*

## ESCALIBADA CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
cuatro tomates  
dos pimientos  
medio limón  
un clavo*

*dos berenjenas  
dos cebollas  
aceite de oliva  
una hoja de laurel  
vinagre y sal*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal, el medio limón, la hoja de laurel y el clavo. Se pelan y se reservan.

Se asan en el horno a 200°C, las berenjenas, los pimientos, las cebollas y los tomates. Se pelan y se cortan en tiras, se colocan en una fuente, se rodean con una corona de gambas como adorno, se aliñan con aceite, vinagre y sal. Se sirve fría.

Plato de la cocina catalana. La receta es cortesía de Mónica Rodríguez de Sabadell.

## ESPADARTE DE MARISCO

### Ingredientes: (4 personas)

*Una cola de rape  
doce gambas  
pimentón  
un cebollino  
un huevo duro  
un vasito de vino de oporto blanco (o un oloroso)*

*dieciseis mejillones  
doce colas de cigalas  
dos cucharadas de aceite  
culantro en rama  
limón  
una hoja de laurel y sal*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con el vasito de vino y la hoja de laurel; el caldo se cuele y se reserva. Se reservan los mejillones tras eliminar las valvas. Se cuecen las gambas y las cigalitas, se pelan y se reservan.

Se limpia la cola de rape, se envuelve con un trapo y se ata con una cuerda, se cuece en agua con sal y pimentón, se enfría, se rocía con un pelín de pimentón y se corta en rodajas. Se ensarta en las brochetas, alternando mejillón, rape, gamba, cola de cigalita, terminando en mejillón (por eso hay cuatro más).

Hacemos una salsa con el aceite de oliva, el culantro fresco en rama, el cebollino, el huevo duro y unas gotas de limón. Se tritura muy fino hasta tener la salsa, que se sirve en cuenco individual aparte, para poder mojar las presitas en ella.

Esta receta es la básica, pero tiene mil variantes. Por ejemplo, langostinos por gambas, carabineiros por cigalas, otros intercalan pepinillos, cebollitas, etc.

*Se trata de un plato portugués muy generalizado.*

## ESPAGUETI DE MARISCO

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de espagueti  
un cuarto de kilo de chirlas  
un trocito de rape  
dos dientes de ajo*

*un cuarto kilo de mejillones  
un cuarto kilo de gambas  
aceite  
una hoja de laurel*

### Preparación:

En una cazuela se cuecen los espaguetis con abundante agua y sal, siguiendo las instrucciones del fabricante, en su defecto, unos seis minutos. Se sacan, se escurren y se reservan en una fuente honda.

En una cazuela con aceite, ajo picado y la hoja de laurel, se fríen las gambas peladas, se fríen los trocitos de rape, se reservan. Se fríen las cabezas de las gambas, se machacan y se cuele el caldo. En él se abren los mejillones y las chirlas, se les quitan las cáscaras y se reservan. Se cuele el caldo, se añaden medio vasito de vino blanco seco, las gambas, el rape, los mejillones y las chirlas, se remueve al fuego un minuto, se quita la hoja de laurel y se vierte sobre los espaguetis. Se remueve todo y se sirve.

A la hora de servir, al invitado de honor se le deja para el último y se le da la fuente con los espaguetis sobre el caldo del fondo. Esto no es costumbre aquí pero sí en muchas regiones italianas y cientos de restaurantes. Si se trata de un restaurante con música, la orquesta se acerca a los comensales y toca para el invitado de honor mientras se le está sirviendo.

## ESPAGUETIS CON GAMBAS Y ALMEJAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de espaguetis  
un cuarto de kilo de almejas  
un diente de ajo  
una hoja de laurel dos alcaparras y sal*

*un cuarto de kilo de gambas  
aceite  
una anchoa*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con una hoja de laurel, se pelan y se reservan.

Se abren las almejas en su propio jugo. El caldo se cuele y se reserva; a las almejas se les eliminan las conchas y se reservan.

Con el aceite, el ajo, la anchoa, el caldo de abrir las gambas, las alcaparras y la sal, se liga una salsa, majándolo finamente en el almirez.

Se cuecen los espaguetis en agua con sal, siguiendo las instrucciones del fabricante. Se les añaden las almejas y las gambas, se riega con la salsa de aceite y se sirven.

*Receta cortesía de la lonja de Isla Cristina.*

## ESPÁRRAGOS CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*un cuarto kilo de gambas de Isla Cristina  
una hoja de laurel  
una cucharada de perejil picado  
dos cucharadas de aceite y sal*

*dos dientes de ajo  
una lata de espárragos  
dos gotas de tabasco*

### Preparación:

Se pelan los espárragos y se cuecen en una cazuela con agua, una hoja de laurel y sal, durante veinte minutos. Se escurren y se pasan por una plancha untada con aceite, vuelta y vuelta. Se reservan. En una sartén con una cucharada de aceite, se doran los dientes de ajo picados, se le añaden dos gotas de tabasco y se agregan las gambas. Se saltean durante tres minutos. Se sirven en una fuente, los espárragos a un lado y las gambas al otro rociadas de perejil.

*Esta receta nos la dio hace muchos años una señora francesa que vivía en la Punta del Caimán, Isla Cristina (Huelva).*

## ESPÁRRAGOS CON CORONA DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un bote de espárragos  
doscientos gramos de champiñones  
dos cucharadas de aceite  
una cucharada de culantro*

*una hoja de laurel  
un cuarto de kilo de gambas  
dos limones  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cortan los champiñones en láminas, se llevan a una fuente y se marinan con el zumo de dos limones durante una hora. Se cuecen las gambas en agua con una hoja de laurel. Se pelan, se escurren, se salpimentan y se reservan. Se emplatan los espárragos en una fuente, se añade una corona con los champiñones y las gambas peladas. Se sirve acompañando con salsa mayonesa aparte.

## ESPUMA DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
una hoja de laurel  
un vaso de nata  
cuatro cucharadas de mantequilla  
un vasito de vino blanco  
aceite, vinagre*

*una bolsa de puré de patatas  
un casco de limón  
medio vaso de leche  
dos huevos  
una cucharada de perejil  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, el casco de limón, el vasito de vino, sal y agua. Se cuecen tres minutos, se pelan, se trocean y se reservan. El caldo se reduce, se cuele y se reserva. Se prepara el puré de patata, con un vaso del caldo de cocer las gambas, el vaso de leche, la mantequilla y se salpimenta. Se agregan las gambas, las yemas de huevo batido, la nata montada, las claras montadas a punto de nieve. Se deja enfriar. Se lleva el puré a cuencos individuales, se riega con perejil picado, unas gotas de aceite y otras de vinagre. Se sirve.

## FIDEOS CON GAMBAS, GURUMELOS Y ALMEJAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
doscientos gramos de gurumelos  
tres cucharadas de aceite  
una hoja de laurel*

*medio kilo de chirlas  
medio kilo de fideos  
un vaso de vino blanco  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, se pelan y se reservan. Se abren las chirlas con el vino blanco y la hoja de laurel, el caldo se cuele y se reserva; a las chirlas se les eliminan las valvas y se reservan. Se cuecen los fideos con agua, siguiendo las instrucciones del fabricante. Se reservan. En una cazuela se rehogan los gurumelos picados en aceite de oliva, se añade el caldo de abrir las chirlas, se añaden las gambas, las chirlas y se salpimenta. Se cuece durante unos minutos, se añaden los fideos, se cuecen unos siete minutos más y se sirven.

*Receta cortesía de la lonja de Isla Cristina.*

## FIDEOS CON TOLLO Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un paquete de fideos de medio kilo  
un vaso de chirlas  
un tomate  
seis cucharadas de aceite  
una cucharadita de pimentón  
un diente de ajo  
sal y pimienta*

*un tollo  
un cuarto de kilo de gambas  
una cebolla  
una hoja de laurel  
unas almendras  
unas hebras de azafrán*

### Preparación:

Se deja el tollo en agua toda la noche para que hidrate. Se corta en rodajas y se reserva. Se abren las almejas con litro y medio de agua, una hoja de laurel, media cebolla y sal. Se cuele el caldo y se reserva. Las chirlas se reservan con cáscara. Se pelan las gambas. Las cabezas y las cáscaras se cuecen un rato con el agua de abrir las chirlas, se cuele y se reserva. En una cazuela se pone el aceite, se rehoga la cebolla picada, cuando empiece a dorar, se añaden el pescado y las gambas. Se agregan los tomates pelados (sin pepitas) y el pimentón. Se deja hervir unos diez minutos. Se añade el agua de cocer las almejas y cuando rompa a hervir se añaden los fideos y las almejas. Se deja cocer el tiempo que marque el fabricante en el envase, si no pone nada, se le dará ocho minutos. Cuando falten un par de minutos para acabar la cocción se le añade un majado con las almendras, el ajo y el azafrán. Se salpimenta y se sirven."

*Receta popular Isleña.*

## FIDEOS DE MAR

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de fideos  
cien gramos de gambas  
dos cucharadas de tomate frito  
dos cucharadas de aceite  
un cuarto de cebolla*

*cien gramos de mejillones  
cien gramos de chirlas  
un chorrito de limón  
un diente de ajo  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren los mejillones y las chirlas, en una cazuela en su propio jugo. Se eliminan las conchas y se reservan. Se cuele el caldo y se reserva. Se cuecen las gambas y se pelan. En una sartén con unas cucharadas de aceite, se rehogan las dos cucharadas de tomate, con la cebolla picada, el ajo picado, el pimiento, un chorrito del caldo de abrir los mejillones y las chirlas, se salpimenta. Se cuecen los fideos en el agua de cocer las gambas, siguiendo las instrucciones del fabricante. Cuando estén hechos, se escurren, se mezclan con los mejillones, las chirlas y las gambas, se vierten en una fuente de horno, se riegan con la salsa que se ha reservado y se hornean unos minutos.

## FIDEUÁ

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Litro y medio de caldo de pescado  
medio kilo de fideos para fideuá  
doscientos gramos de mejillones  
doscientos gramos de gambas  
una zanahoria  
dos dientes de ajo  
unas cucharadita de pimentón*

*una hoja de laurel  
medio vasito de vino blanco  
doscientos gramos de rape  
una cebolla  
un vasito de tomate frito  
azafrán  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se abren los mejillones al vapor con la hoja de laurel y el medio vasito de vino blanco. El caldo se cuele y se añade al caldo de pescado. Los mejillones sin cáscara se reservan.

Se pelan las gambas en crudo, el rape se limpia y se corta en daditos pequeños.

Se llevan a una paella con aceite el rape, las gambas y los mejillones; se salpimentan y se saltean. Se reservan.

En la misma paella con aceite se rehogan el ajo picado, la cebolla picada, la zanahoria rallada, el tomate frito y las especias. Se añaden los fideos y se les dan unas vueltas.

Se riega todo con el caldo de pescado hasta cubrir, se cuecen el tiempo que indique el fabricante en el envase. Cuando estén a punto, se sirven.

## FILETES DE LENGUADO CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro filetes de lenguado de ciento cincuenta gramos  
cien gramos de champiñones  
dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
dos cucharadas de mantequilla  
una cucharada de harina de freír pescado  
un vasito de aceite*

*un cuarto de kilo de gambas  
medio litro de cava  
una hoja de laurel  
un huevo  
un vaso de pescado  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas en crudo y se reservan. Las cáscaras y las cabezas se fríen en dos cucharadas de aceite, se pasan por un almirez, se cuelean y se reserva el jugo que desprenden. Las gambas se reservan.

Se lavan los filetes de lenguado, se pasan por harina y se fríen ligeramente. Se reservan.

Se laminan los champiñones, se saltean con mantequilla aproximadamente cinco minutos y se llevan a la batidora con el caldo de pescado, el cava, se salpimenta y se baten hasta obtener una crema líquida.

Se lleva la crema a una fuente de horno, se vierte la mitad, se colocan los filetes encima, se riega con la otra mitad y se colocan encima las gambas crudas. Se cuecen a horno fuerte un cuarto de hora, se espolvorea con perejil picado y se acompaña con patatitas francesas cocidas.

*Receta de Pilar Cantos, de Espartinas (Sevilla).*

## FILETES DE LENGUADO RELLENOS CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro lenguados de ración  
dos huevos duros  
dos cucharadas de harina de freír pescado  
medio vasito de aceite  
una cucharada de culantro picado*

*un cuarto de kilo de gambas  
una copa de coñac  
un huevo  
dos dientes de ajo  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se limpian los lenguados, se filetean, se lavan, se escurren, se secan y se reservan.

En una sartén con aceite, se fríen las gambas, se flamean con la copa de coñac, se pelan y se pasan las cabezas y las cáscaras por el chino. El jugo que desprenden se reserva y la mitad de las gambas también.

Se pica la mitad de las gambas, el huevo duro cocido, el ajo en crudo, el culantro y se riega con el jugo que desprendieron las cabezas.

Se napa un filete de lenguado con la mezcla, se tapa con otro filete, se cierra con un par de paliños, se pasa por harina de freír pescado y por huevo batido, se fríen en aceite y se sirve con corona de gambas fritas y mayonesa.

*Esta receta de procedencia portuguesa es cortesía de Sara Ferreira.*

## FILETES DE MERLUZA CON GAMBAS Y MEJILLONES

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro rodajas de merluza  
una cucharada de harina de freír pescado  
sal y pimienta  
una cucharada de mantequilla  
dos cucharadas de harina fina  
un huevo  
un chorrito de vino blanco  
una hoja de laurel*

*tres cucharadas de aceite  
un vasito de vino blanco  
un vasito de nata  
un vaso de caldo de pescado  
un limón  
doscientos gramos de gambas  
una latita de mejillones*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel y una chispa de sal. Se pelan y se reservan.

Se pasan por harina las rodajas de pescado y se fríen en aceite. Se reservan.

En una sartén se derrite la mantequilla, se añaden la harina, el caldo de pescado, la nata, el huevo batido y el vino blanco. Se bate todo, se calienta ligeramente la salsa obtenida y se riega con ella una fuente en la que se colocan las rodajas de merluza con corona de gambas, mejillones y arroz blanco.

*Receta de la Cocina popular de la Costa de Huelva.*

## FILETES RUSOS DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de gambas  
cuatro cucharadas de vinagre de manzana  
unas cucharaditas de cebolla frita  
dos cucharadas de pan rallado  
una cucharada de salsa de soja  
sal y pimienta

cuatro pepinos  
azúcar  
perejil  
un limón  
cuatro huevos

### Preparación:

Se pelan los pepinos, se cortan en rodajas y se maceran en un recipiente con cuatro cucharadas de vinagre, cuatro cucharadas de azúcar, sal y perejil picado muy fino. Si hace falta se le añade un pelín de agua.

Se pelan las gambas y se pican levemente con la picadora, se le añaden las ralladuras del limón, los huevos batidos, la salsa de soja y se homogeneiza. Se hacen las tortas, se pasan por huevo batido y pan rallado y se fríen moderadamente en aceite de oliva por ambos lados.

Se emplatan las rodajas de pepino, sobre ellas, las hamburguesas, unas rodajas de limón y unas cucharadas de cebolla frita como salsa.

*Esta receta se la enseñaron a la abuela en Punta Umbría. Se puede hacer con mitad rape, mitad gambas.*

## FILLOAS RELLENAS DE MIGAS DE ATÚN Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

Dos latas de migas de atún (ciento sesenta gramos)  
dos anchoas  
alcaparras  
un huevo  
medio vasito de leche  
mantequilla

ocho gambas cocidas  
cuatro langostinos  
culantro  
una cucharada de harina  
puré de manzana  
aceite y sal

### Preparación:

Se hacen las filloas, vertiendo la harina y un pelín de sal en un cuenco, se añade la leche y se bate, se añade el huevo y se sigue batiendo, se añade la mantequilla y se continúa batiendo hasta tener una pasta homogénea.

En una sartén, untada con aceite, se vierten dos cucharadas de la pasta, hasta tener una lámina, que cuaja. Una vez cuajada se le da la vuelta con una pala de madera, hasta que cuaje por las dos caras. Se hace una crema espesa, triturando las migas de atún, las gambas, los langostinos, las alcaparras, las anchoas, el aceite, el culantro y la sal. Se rellenan las filloas con esta pasta y se envuelven. Se sirven con puré de manzana dulce.

*Receta cortesía de Eustaquia Iglesias (Huelva).*

## FILLOAS RELLENAS DE PASTA DE MEJILLÓN Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Ocho mejillones  
dos anchoas  
alcaparras  
aceite y sal  
Un huevo  
medio vasito de leche*

*ocho gambas  
cuatro langostinos  
culantro  
una cucharada de harina  
mantequilla y aceite*

### Preparación:

"Se abren los mejillones al calor o en la plancha, se eliminan las valvas y se reservan. Se cuecen las gambas y los langostinos, se pelan y se reservan.

Se hacen las filloas, vertiendo la harina y un pelín de sal en un cuenco, se añade la leche y se bate, batimos el huevo y seguimos batiendo, se añade la mantequilla y se bate hasta tener una pasta homogénea.

En una sartén, untada con aceite, se vierten dos cucharadas de la pasta, hasta tener una lámina, que cuaja. Una vez cuajada se le da la vuelta con una pala de madera, hasta que cuaje por las dos caras. Se hace una crema espesa, triturando los mejillones, las gambas, las anchoas, el aceite, el culantro y la sal. Se rellenan las filloas con esta pasta y se envuelven. Se sirven con puré de manzana dulce."

*Transcripción de una receta asturiana obtenida en Luarca (Asturias).*

## FILLOAS RELLENAS DE PEZ ESPADA Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Doscientos gramos de gambas  
dos anchoas  
alcaparras  
aceite y sal  
Una cucharada de harina  
medio vasito de leche  
mantequilla y aceite*

*un filete de pez espada  
cuatro langostinos  
culantro*

*un huevo  
puré de manzana*

### Preparación:

Se preparan las filloas, vertiendo la harina, y un pelín de sal en un cuenco, se añade la leche y se bate, se añade el huevo y se sigue batiendo, se añade la mantequilla y se continúa batiendo hasta tener una pasta homogénea.

En una sartén, untada con aceite, se vierten dos cucharadas de la pasta, hasta tener una lámina, que cuaja. Una vez cuajada se le da la vuelta con una pala de madera, hasta que cuaje por ambas caras.

Se hace el pez espada a la plancha, salpimentado. Se corta en tiritas muy finas y se reservan.

Se fríen las gambas, se pelan y se filetea la mitad a lo largo, se reservan con las tiras de pez espada. La otra mitad se reserva.

Se pasan las cáscaras y las colas por el chino, el jugo que desprenden se reserva.

Se hace una crema espesa, triturando la mitad de las gambas, el jugo de las cabezas, los langostinos, las alcaparras, las anchoas, el aceite, el culantro y la sal. Se rellenan las filloas con esta pasta, se añaden unas tiras de pez espada y gambas y se envuelven. Se sirven con puré de manzana dulce.

## FLAN DE BONITO, GAMBAS Y ESPINACAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de bonito*

*una remolacha*

*un paquete de espinacas de doscientos gramos*

*ciento cincuenta gramos de salmón fresco*

*un cuarto de kilo de gambas*

*pan rallado*

*mayonesa*

*nuez moscada*

*una patata grande*

*una zanahoria*

*una cebolla*

*aceite*

*tres huevos*

*mantequilla*

*un pimiento morrón*

*sal y pimienta*

### Preparación:

Se pela la patata, se trocea y se cuece, se raspa la zanahoria, se corta en rodajas y se cuece, se pela la remolacha se corta en medias lunas y se cuece. Una vez cocidas se hace puré, se mezcla con una yema de huevo y se reserva.

En una sartén con un chorrito de aceite, se asan el bonito en rodajas y el salmón (se puede hacer en un horno). Cuando enfríen, se limpian de piel y de espinas, se desmenuzan y se reservan en un cuenco, junto con su jugo.

En la misma sartén, se fríe la cebolla en aceite, salpimentándola. Se añade al cuenco con el pescado y se mezcla muy bien. Se añaden las gambas peladas, dos yemas de huevo, se salpimenta, se ralla la nuez moscada, se homogeneiza.

Se baten las claras a punto de nieve y se añade la mitad al puré y, la otra mitad, al pescado.

Se lavan las espinacas y se secan las hojas con papel de cocina. Con las hojas de espinaca se forran cuencos individuales que resistan el calor untados con mantequilla. Se reservan algunas para tapar.

Se pone una capa de puré, una de pescado y así sucesivamente hasta poner la última capa de puré, se cierra con unas hojas de espinaca, se espolvorea pan rallado y se cuecen al baño María, como un cuarto de hora.

Se desmoldan, se adornan con mayonesa, pimiento morrón en tiras y una aceituna.

## FLAN DE VERDURAS Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas*

*cientos gramos de salmón ahumado*

*una patata*

*un paquete de espinacas*

*una lata pequeña de atún en aceite*

*un vaso de nata*

*una hoja de laurel*

*un casco de limón*

*una zanahoria*

*tres huevos*

*aceite de oliva*

*sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel y el casco de limón. Se pelan y se reservan.

Se cuecen la patata y la zanahoria en agua con sal. Se cuecen las espinacas con el vaso de leche.

Se prepara un puré con la patata, la zanahoria, la mantequilla y se reserva.

Se baten las espinacas con la leche y se liga una crema suave.

Se lleva a una sartén con aceite la cebolla picada muy fino, se añaden las gambas picadas y las yemas de dos huevos batidas.

Se baten las claras a punto de nieve, se añade una mitad a las gambas y la otra al puré de patatas. Se emplata en una fuente una porción de puré de patatas, sobre él se vierte una porción de crema de espinacas y una capa de gambas; se repite hasta terminar. Se lleva a un horno al baño María hasta que cuaje. Se desmolda, se napa con mayonesa y se sirve frío.

## FLANES DE GAMBAS Y AGUACATE

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Dieciséis gambas  
dos tomates  
una hoja de laurel  
un limón, alcaparras*

*dos aguacates  
un chorrito de vino  
una cucharada de aceite  
perejil y sal*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con un chorrito de vino, la hoja de laurel y un poquito de agua. Se cuele el caldo y se reserva. Se pelan las gambas y se reservan.

Se cuecen los tomates en agua hirviendo durante un minuto, se pelan, se despepitan y se trocean. Se parten los aguacates por la mitad, se pelan, se les quitan las semillas y se trocean, se aliñan con aceite y limón, un chorrito del caldo de cocer las gambas; se reservan.

En flaneras individuales untadas de aceite, se coloca el tomate, se prensa, se colocan las gambas trituradas, se prensan y, finalmente, se colocan los trozos de aguacate. Se riega con zumo de limón emulsionado en aceite con sal y se deja reposar en la nevera. Se desmoldan sobre un plato y se adornan con perejil picado y una alcaparra.

## FLANES DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
medio vasito de caldo de abrir mejillones o almejas  
cien gramos de aceitunas sin hueso  
nata, mantequilla*

*tres huevos  
una hoja de laurel  
un tazón de leche  
alcaparras y perejil*

### **Preparación:**

En una batidora, se ponen las gambas peladas en crudo, la leche, los huevos, las aceitunas, un chorrito del caldo de abrir mejillones o almejas, dos cucharadas de nata y una pizca de sal. Se bate.

Se unta un molde para flanes con mantequilla, se vierte la mezcla, se coloca al baño María alrededor de media hora. Se pincha con una aguja, si sale limpia, estará cocinado y se sirve.

*Estos flanes si son pequeñitos resultan ideales para decorar platos de ensalada haciendo corona. La receta es cortesía de Carmen Alonso.*

## FONDUE DE GAMBAS

### **Ingredientes : (4 personas)**

*Medio kilo de gambas*

*un cuarto de kilo de queso emmental rallado*

*un diente de ajo*

*una hoja de laurel, limón*

*un cuarto de kilo de queso rallado*

*un vaso de vino blanco*

*una copa de kirsch*

*nuez moscada y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con sal, la hoja de laurel y el casco de limón. Se reservan.

Se frota con el ajo el cazo en el que se preparara la fondue. Se incorpora el queso con el vino y el kirsch. Se lleva a ebullición, sin dejar de remover, se sazona con la nuez moscada y la pimienta.

Una vez fundido, se lleva el cazo al infernillo de mantenimiento. Se pinchan las gambas en los tenedores, se llevan al infernillo, se embadurnan de queso fundido y se consumen.

*Esta receta que parece suiza, en realidad es una receta italiana. Cortesía de mi amigo Cossimo.*

## FRESAS CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un cuarto de kilo de fresas*

*un cuarto de kilo de gambas*

*una hoja de laurel*

*una cucharadita de mostaza francesa*

*una cucharadita de culantro*

*un aguacate*

*ocho cucharadas de aceite*

*dos limones*

*una ralladura de chocolate*

*sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se pican las fresas y se reservan en una ensaladera. Se pela el aguacate, se le quita la semilla, se pica y se reserva en el zumo de dos limones, para que no se ponga negro.

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, un casco de limón del que hemos usado para sacar el zumo, se pelan y se añaden a la fuente con las fresas. Se añade el aguacate y el zumo de limón se liga con el aceite y la mostaza, se le ralla una chispa de chocolate, ligando una salsa que se riega sobre las fresas, las gambas y el aguacate.

*Receta cortesía de Fátima Alisalek, de Isla Cristina (Huelva). La receta original lleva especia berebere pero mata demasiado el sabor.*

## GALANTINA DE PESCADO

### Ingredientes:

*Una rodaja de pescada  
medio kilo de gambas  
una copita de vino amontillado  
una cucharada de fécula de patata  
nuez moscada*

*un filete de rape  
medio kilo de mejillones  
dos huevos  
una copita de brandy  
sal y pimienta*

### Para la salsa:

*Dos huevos  
una cucharada de vinagre de Módena  
una cucharada de mostaza  
una cucharada de alcaparras*

*unas gotas de tabasco  
un pimiento Morrón  
un vasito de aceite  
media lata pequeña de atún en aceite*

### Preparación:

Se cuecen el rape y la pescada, se limpian y se desmigán. Se reservan. Se abren los mejillones, se cuele el caldo y se reserva. Se les quitan las cáscaras y se reservan. Se cuecen las gambas, se pelan y se reservan.

Se llevan a una batidora una yema de huevo cruda, la mostaza, el vinagre, el tabasco, el pimiento Morrón, el huevo duro picado y las alcaparras. Se bate, se añade el aceite y se continúa batiendo hasta ligar una salsa.

Se pasan la merluza y el rape por una trituradora, se pican las gambas y los mejillones, se añaden los huevos, se salpimenta y se le ralla la nuez moscada. Se mezcla con una espátula y se lleva a un molde de respostería, untado con aceite. Se lleva al horno al baño María durante una hora (estará hecho cuando al pinchar con una aguja ésta salga limpia).

Se le coloca un peso, se lleva al frigorífico unas cuatro horas, se corta en rodajas y se sirve regado con la salsa.

## GALLO AL VINO BLANCO

### Ingredientes: (4 personas)

*Un gallo de un kilo  
cuatro cucharadas de aceite  
cuatro cucharadas de nata  
sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de gambas  
un vaso de vino blanco  
una hoja de laurel*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con una hoja de laurel y un poco de sal. Se pelan y se reservan. Se escurren las cabezas, se fríen con una cucharada de aceite y se pasan por un chino, el jugo que desprendan se reserva.

Se limpia el gallo y se sacan cuatro filetes. Se salpimentan y se llevan a una sartén con aceite, se doran dos minutos por cada lado. Se añade el vino y se dejan cocer diez minutos. Se emplatan en una fuente y se reservan.

En la misma sartén y aceite se doran las gambas, se añaden la nata, el jugo de las cabezas y se rehoga tres minutos. Se riega sobre los filetes de gallo y se sirve.

*Receta familiar. Se puede preparar con lenguado o con rodaballo.*

## GAMBAS A LA BORDELESA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas*

*medio vaso de vino blanco*

*un vaso de salsa española*

*cien gramos de champiñones*

*una cucharada de mantequilla*

*una cebolla*

*tres tomates*

*dos escalonias*

*aceite*

*sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas en crudo y se reservan. En una cazuela se fríen las cáscaras y las cabezas de las gambas con el aceite y la mantequilla, se pasan por un chino y el jugo que desprendan se vierte en la cazuela.

Se añaden la cebolla picada, las escalonias en rodajas, los tomates troceados y sin pepitas, la salsa española, el vino blanco, se salpimenta y se tapa. Se deja hervir a fuego lento durante quince minutos, se añaden los champiñones y se le dan tres minutos de cochura, después se añaden las gambas, se le dan dos minutos más y se sirven.

*Receta cortesía de Carmen Flores de Ayamonte.*

## GAMBAS A LA CASERA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas*

*dos cucharadas de harina*

*medio vaso de vino blanco*

*doscientos gramos de champiñones*

*cien gramos de mantequilla*

*una cebolla*

*medio vaso de puré de tomate*

*un limón, sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas en crudo y se reservan. Las cáscaras y las colas se llevan a una sartén con mantequilla, se les dan unas vueltas, se flamean con el coñac, se pasan por el chino y el jugo que desprenden se vuelve a la sartén.

En la misma sartén con la mantequilla, se añade la cebolla picada, si hace falta se añade algo más de mantequilla, se dora un poco y se espolvorea con harina, se dora un poco, se añade el vino blanco, otro tanto de agua, el zumo del limón, el puré de tomate y se deja cocer cinco minutos. Cuando rompa a hervir se añaden los champiñones picados, salteados con mantequilla, se rectifica de sal y pimienta y se deja cocer un par de minutos. Se añaden las gambas, continúa la cocción otro par de minutos y se sirve caliente con un acompañamiento de zanahoria cruda rallada.

## GAMBAS A LA CREMA DE QUESO

### Ingredientes: (4 personas)

*Un kilo de gambas blancas de Isla Cristina  
cinco cucharadas de mantequilla  
cinco cucharadas de queso rallado  
cuatro tacitas de arroz blanco  
nuez moscada*

*dos yemas de huevo  
dos cucharadas de harina  
dos vasos de leche  
una copa de coñac  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se fríen las gambas con la mitad de la mantequilla, se pelan y se reservan. Se calientan en la sartén las cáscaras y las cabezas, para que licue la mantequilla, se flamean con la copa de coñac y se llevan al chino.

El jugo que suelten se añade con el resto de la mantequilla, se trabaja una salsa bechamel con la leche y la harina. Se le añaden el queso rallado, la nuez moscada rallada, las yemas de huevo batidas, se remueve y se añaden las gambas. Se mantiene todo unos minutos al fuego y se sirve en platos individuales con un flan de arroz blanco y la bechamel con las gambas.

## GAMBAS A LA ISLA

### Ingredientes: (4 personas)

*medio kilo de gambas blancas de Isla Cristina  
cuatro dientes de ajo  
un chorreón de tomate frito  
un vasito de vino blanco*

*cuarto de kilo de champiñones  
dos cucharadas de aceite  
una cucharada de perejil  
sal y pimienta*

### Preparación:

En una cazuela de barro con dos cucharadas de aceite de oliva, se doran los dientes de ajo muy picados, cuando comiencen a dorar se añaden los champiñones cortados en láminas y el vino blanco. Se salpimenta y se deja un par de minutos para que se guisen los champiñones.

Se añaden las gambas peladas, el chorreón de tomate frito y el perejil. Pasados tres minutos, las gambas estarán listas para servir.

## GAMBAS A LA PLANCHA

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas*

*medio vaso de sal gorda*

### Preparación:

Se cubre el fondo de una sartén con sal gorda, se calienta y se ponen las gambas cinco minutos por cada lado. Quedarán hechas y no hay que sazónarlas; ellas traen su sal.

*Receta cortesía de Manolo Bueno, de Punta Umbría (Huelva).*

## GAMBAS AL AJILLO

**Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
una guindilla  
sal y pimienta*

*cuatro dientes de ajo  
un chorro de aceite*

**Preparación:**

Se pelan las gambas en crudo y se reservan.

En una cazuela de barro se rehoga con aceite el ajo picado muy fino, cuando comience a dorar se añade la guindilla, se agregan las gambas, se les dan unas vueltas, se tapan y se dejan tres minutos. Se sirven en el acto.

## GAMBAS AL CAMELO

**Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
cien gramos de mantequilla  
una copita de vino fino*

*cien gramos de azúcar  
un vasito de nata  
una copa de coñac y sal*

**Preparación:**

Se pelan las gambas y se reservan. Se fríen en aceite las cabezas y las cáscaras, se flamean con el coñac, se pasan por el chino y se reserva el jugo que desprenden.

En una cazuela de barro se pone la mantequilla, cuando funde, se le añade el azúcar y se forma una jalea. Se le añaden el jugo de flamear las cabezas de las gambas, el vaso de vino fino, el vaso de nata, una pizca de sal y las gambas, cuidando de que éstas queden cubiertas. Se continúa la cocción cinco minutos más y se sirven en cuencos individuales.

Rebañar la cazuela en la que se elaboran es el privilegio de los niños de la casa.

## GAMBAS AL CAVA

**Ingredientes: (4/6 personas)**

*Medio kilo de gambas  
una cucharada de harina  
medio vaso de nata líquida  
una cebolla  
pimienta, aceite y sal*

*seis cucharadas de aceite  
un vaso de cava  
un aguacate  
estragón*

**Preparación:**

Se fríen las gambas, se pelan y se reservan. Se pasan las cáscaras y las cabezas por un chino, el jugo que desprenden se reserva.

En un recipiente, se fríen con aceite de oliva, la cebolla muy picada y el estragón picado. Se les dan unas vueltas y se añaden el cava y el jugo de las cabezas. Se remueve de vez en cuando. Pasado un cuarto de hora, se añade la nata y se reduce a la mitad.

En una batidora, se coloca el aguacate picado, se añade la fritada, se salpimenta y se bate. Con la salsa se riegan las gambas y se sirven.

*La receta es cortesía de Mónica Rodríguez (Sabadell).*

## GAMBAS AL COÑAC

**Ingredientes: (4 personas)**

*Tres cuartos de kilo de gambas blancas de Isla Cristina*

*Cien gramos de mantequilla*

*Dos copas de coñac*

**Preparación:**

Se fríen con la mantequilla las gambas sin pelar. Una vez fritas se añaden las dos copas de coñac, se flamean y se consumen inmediatamente.

*Receta cortesía de Carmen Flores, de Ayamonte (Huelva).*

## GAMBAS AL CURRY

**Ingredientes: (4/6 personas)**

*Un kilo de gambas*

*una cucharadita de curry*

*una cebolla*

*seis cucharadas de aceite de oliva*

*un vasito de nata líquida*

*dos dientes de ajo*

*una rama de apio*

*sal y pimienta*

**Preparación:**

En una sartén con aceite se fríen las gambas, se pelan y se reservan. Se pasan las cabezas y las cáscaras escurridas por un chino (el caldo que sueltan se reserva).

En la misma sartén y aceite se rehogan la cebolla picada, el ajo finamente picado y el tallo de apio, cuando comience a pochar se añade la nata ligada con el curry y el caldo de las gambas que se había reservado. Se salpimenta.

Se añaden las gambas, se deja cocinar un par de minutos y se sirven calientes.

*Esta receta es cortesía del Restaurante Hindú de Isla Cristina.*

## GAMBAS AL JENGIBRE

**Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas*

*una cucharadita de jengibre en polvo*

*dos cucharadas de salsa de soja*

*dos cucharadas de vino de Jerez*

*un puerro*

*medio vaso de aceite*

*dos cucharadas de azúcar*

*sal y pimienta*

**Preparación:**

Se ligan en un bol la salsa de soja, el vino de Jerez, el puerro picado, el jengibre y el azúcar. Se introducen las gambas en la mezcla y se dejan media hora para que tomen sabor.

Se fríen en abundante aceite, se salpimentan y se sirven.

*Se trata de un plato de la Cocina China.*

## GAMBAS AL RON

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
una cucharada de perejil  
un vaso de ron negro*

*cuatro dientes de ajo  
cuatro cucharadas de aceite  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se salpimentan las gambas (sin pelar) y se fríen en aceite de oliva. Se les añade un majado de ajo y perejil, se remueve un minuto y se añade el vaso de ron.

Se flamea hasta que se apague solo, sin dejar de remover la sartén. Se sirve al momento.

## GAMBAS BIZERTA

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
cinco cucharadas de aceite  
una cucharadita de pimentón picante  
la punta de un cuchillo de pimienta de cayena molida  
sal y tres limones.*

*dos dientes de ajo  
una cucharadita de cominos  
ralladura de jengibre  
una cucharada de culantro*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo, se les quitan las cabezas y se deja sólo la cola. Se cortan a lo largo, sin cortar la cola, se llevan a una fuente honda de ensalada.

Se majan en un almirez los ajos, se añaden el comino, el aceite de oliva, las ralladuras de jengibre, el pimentón, la pimienta de cayena, el culantro y la sal.

Se vierte el majado sobre las gambas y se dejan marinar un par de horas, dándoles la vuelta de vez en cuando. Se llevan a una parrilla y se asan tres minutos dándoles la vuelta para que asen por los dos lados, untándoles la marinada.

Se sirven en una fuente honda mezcladas con las porciones de limón.

*En el Puerto de Bizerta y en todos los puertos del Norte de África sirven este plato aunque con variantes. ¡En Ceuta las ponían riquísimas!*

## GAMBAS CON AGUACATE Y MANGO

### Ingredientes: (4 personas)

*Veinticuatro gambas  
una hoja de laurel  
un mango  
dos cucharadas de aceite  
una cucharada de alcaparras*

*un aguacate  
un casco de limón  
un vaso de mayonesa  
espárragos verdes*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal, una hoja de laurel y un casco de limón. Se pelan dejándoles las cabezas y las colas. Se reservan.

Se fríen en aceite los espárragos, se reservan.

Se pelan el aguacate y el mango, se corta la mitad de la fruta en filetes finos.

Se emplatan las gambas con las cabezas hacia dentro formando una rueda. En los intersticios se colocan los gajos de fruta y los espárragos. Se riegan con mayonesa, se adorna con alcaparras y se sirven.

## GAMBAS CON CALAMARES DEL CAMPO

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
dos pimientos  
aceite*

*dos cebollas  
harina de rebozar  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se pela la cebolla y se corta en rebanadas, se llevan los aros a una cazuela con agua y sal. Se mantiene en remojo dos horas, se escurren y se reservan.

Se repite la operación con el pimiento, se corta en rodajas muy finas, se sumerge en agua con sal un par de horas, se escurre y se reserva.

Se pelan las gambas y se reservan. Las cáscaras y las cabezas se fríen en aceite, se pasan por el chino y el jugo que desprenden se agrega a la sartén.

Se pasan por harina las gambas, los aros de cebolla y los aros de pimiento, se fríen en abundante aceite muy caliente, se salpimentan y se sirven.

*Este plato lo hacían exquisito en el desaparecido “Restaurante El Siglo XX” (quizás la receta fuese de ellos), en la antigua pescadería de Huelva. Hoy está incorporado a la Cocina Popular de Huelva.*

## GAMBAS CON CAVIAR

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Veinte escones pequeñitos  
una lata de atún en aceite  
cuatro cucharadas de mayonesa  
sal y pimienta*

*cuarenta gambas cocidas  
sucedáneo de caviar  
dos huevos duros*

### **Preparación:**

Se llevan a una batidora el atún, la mayonesa y los huevos duros picados. Se tritura y se obtiene una pasta.

Se extiende la pasta sobre los escones, se colocan dos gambas peladas cerrando en aro y en su interior se coloca una porción de caviar.

Se sirven sobre un lecho de lechuga muy picada.

## GAMBAS CON CHISTORRAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
un vaso de tomate frito  
dos copas de coñac  
un vaso de vino blanco  
sal y pimienta*

*medio kilo de chistorras  
un vaso de caldo de carne  
una hoja de laurel  
aceite*

### Preparación:

Se cortan las chistorras en trozos y se fríen en aceite caliente. Se flamean con la mitad del coñac. Se fríen las gambas en la misma sartén y aceite, se flamean con el coñac, se pelan y se reservan. Se lleva el tomate frito a la sartén, se añaden las cáscaras, las cabezas de las gambas, el vaso de caldo y se cuece durante diez minutos. Se pasa por un chino y se obtiene una salsa. Se lleva la salsa a una cazuela de barro, se añade un vaso de vino blanco, se liga, se añaden las chistorras y se cuece diez minutos, se agregan las gambas y se les da tres minutos más de cocción. Se adorna con perejil y se sirve.

*La receta procede del Pabellón de Navarra de la Exposición Universal de Sevilla (1992).*

## GAMBAS CON FALSO ALI-OLI

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
una hoja de laurel  
dos huevos  
alcaparras y sal*

*un vasito de vino blanco  
aceite  
cuatro dientes de ajo*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal, la hoja de laurel y el casco de limón. Se pelan y se reservan. Se corta la lechuga en juliana, se emplata individualmente y sobre ella se colocan las gambas. Se reserva. Con el aceite, los huevos y los ajos picados se hace una mayonesa con ajo; se riegan las gambas con la salsa y se adornan con unas alcaparras.

*Esta receta es cortesía de Carmen Viezma, de Ayamonte (Huelva).*

## GAMBAS CON GABARDINA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Veinticuatro gambas grandes  
maicena  
una cucharada de sifón*

*zumو de jengibre  
un huevo  
aceite, sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas en crudo, dejándoles sólo la cola. Se sazonan con zumo de jengibre, sal y pimienta. Se dejan reposar media hora.

Se bate el huevo, se le añaden la maicena y el sifón; se liga una crema. Se pasan las gambas por la crema, se fríen en aceite hasta que doren y se sirven.

*Receta común de la Cocina Popular. Esta receta es cortesía del Señor Pazos (Sevilla).*

## GAMBAS CON NÍSCALOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gamba roja  
trescientos gramos de niscalos  
tres cucharadas de mantequilla  
una cucharada de harina de freír pescado  
una cebolleta*

*un vaso de fumet de pescado  
tres cucharadas de aceite  
dos yemas de huevo  
un vaso de nata  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se lavan y se limpian las setas. Se escurren, se secan y se trocean. Se rehogan tres minutos en aceite muy fuerte, se salpimentan, se escurren de aceite y se reservan en platos individuales.

Se pelan las gambas en crudo, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en aceite tres minutos. Se reservan con los niscalos.

Se añade a la sartén el fumet de pescado y se reduce a la mitad, se agrega la nata líquida y la mantequilla, se reduce un par de minutos, se incorporan las yemas de huevo batidas y se mezcla bien. Se riegan las gambas y las setas con la salsa, se espolvorea con cebolleta picada y se sirve.

*Esta receta de la Cocina Popular de Riotinto es cortesía de Victoria Fernández, de Huelva.*

## GAMBAS CON PASTA CORTA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de pasta corta  
un paquete de gulas de doscientos gramos  
cuatro dientes de ajo  
sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de gambas  
una hoja de laurel  
cuatro cucharadas de aceite*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas y se reservan. Se cuecen las cáscaras con agua y una hoja de laurel; se cuela el agua y se emplea para cocer la pasta.

Se cuece la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el estuche.

Mientras cuece y en sartén aparte, se rehogan los ajos muy picados, se añaden las gambas y las gulas, se rehogan unos tres minutos.

Una vez cocida la pasta, se escurre, se lleva a una fuente honda, se le vierte el rehogado y se sirven.

## GAMBAS CON PLÁTANOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro plátanos no muy maduros  
dos cucharadas de mantequilla  
una cucharada de harina de freír pescado  
sal y pimienta*

*medio kilo de gamba roja  
seis cucharadas de aceite  
una cucharada de perejil*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas, se pasan por harina y se doran. Se reservan dejando que escurra el aceite.

En sartén aparte se sancocha el plátano cortado en rodajas, en mantequilla derretida muy caliente y espumosa.

Se sirven individualmente, se colocan las gambas en el centro del plato, se coloca una corona de plátano y se riega con perejil picado. Se sirve caliente.

*Este es un plato de la Cocina Canaria. El truco está en que los plátanos tienen que estar comenzando a madurar y las rodajas han de cortarse finitas.*

## GAMBAS CON PULPO Y PATATAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
ciento cincuenta gramos de pulpos  
una cucharada de perejil  
cuatro dientes de ajo  
una hoja de laurel  
sal y pimienta*

*una copa de coñac  
dos patatas, dos cebollas  
un puerro, tres chalotas  
unas hebras de azafrán  
un vaso de vino*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo y se reservan. Se fríen las cáscaras, se flamean con la copa de coñac, se pasan por un chino y el jugo que desprenden se lleva a una cazuela. Se añaden la parte blanca del puerro, las chalotas peladas y picadas, la hoja de laurel, los dientes de ajo, el azafrán, la hoja de laurel y el vino. Se deja cocer un cuarto de hora, se pasa por la batidora, se cuele y se reserva. En sartén aparte se rehoga la cebolla picada, cuando empiece a dorar se añaden las patatas cortadas a taquitos y se doran. Se añaden al caldo y se les da un hervor para que liguen. Se saltean las gambas y los pulpos picados por separado, cuando estén se añaden a la cazuela. Se le da un hervor de un par de minutos y se sirve caliente.

## GAMBAS CON TOMATE

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
una cucharada de tomate frito  
medio kilo de tomates maduros  
una cucharadita de azúcar  
una cucharadita de salsa perris  
un vaso de arroz blanco  
sal y pimienta*

*tres cucharadas de aceite  
una cebolla  
un diente de ajo  
unas gotas de tabasco  
medio vasito de vino de Jerez  
culantro picado*

### Preparación:

En una cazuela de barro, se rehogan la cebolla y el ajo picados muy finos, cuando comiencen a pochar, se agregan el tomate pelado y sin pepitas, el azúcar, el tabasco, la salsa perris y el vino. Se deja cocinar unos diez minutos, hasta que los tomates ablanden pero sin perder su forma. Se añaden las gambas, se salpimenta y se cocina tres minutos. Se sirve en una fuente con dos bandas de arroz blanco, se riega con culantro y se adorna con unas gambas peladas cocidas.

*Este plato es cortesía de Maria Teixeira, de Aldea Nova (Portugal).*

## GAMBAS EMPANADAS

### Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de gambas

una cucharada de harina de freír pescado

una cucharada de pan rallado

un huevo

medio vasito de aceite

un limón

### Preparación:

Se pelan las gambas, dejando la cola. Se pasan por harina y/o pan rallado, por huevo batido, se fríen en aceite y se sirven con rodajas de limón.

*Receta familiar.*

## GAMBAS EN SALSA AGRIDULCE

### Ingredientes: (4 personas)

Tres cuartos de kilo de gambas

una cucharada de culantro fresco picado

tres cucharadas de aceite

un chorrito de agua

una cucharada de mostaza

dos cucharadas de vinagre

una cucharada de azúcar

sal y pimienta

### Preparación:

Se cuecen las gambas con una chispa de sal y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se reserva. Las gambas se pelan y se reservan.

Se mezclan la mostaza, el vinagre, el aceite, el azúcar, se salpimenta al gusto y se añade un chorrito de agua de cocer las gambas. Se bate y se liga una salsa, con la que se riegan las gambas. Se sirven frías con una corona de lechuga cortada en juliana regada con la misma salsa.

*Receta común de la Cocina China.*

## GAMBAS EN SALSA BLANCA

### Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de gambas

una hoja de laurel

medio vasito de aceite

una copa de coñac

un vaso de fumet de pescado

un vaso de vino blanco

una cucharada de harina

una patata

un diente de ajo

perejil y sal

### Preparación:

Se pelan las gambas, se rebozan con harina fina y se fríen. Se reservan. Se fríen en aceite las cáscaras y las cabezas, se riegan con el fumet de pescado, se pasan por un chino y el fumet que se obtiene se reserva.

Se pela la patata, se trocea muy fina; se fríen en aceite. Se colocan en una fuente como base y, sobre ellas, las gambas. Se reservan.

En una sartén al fuego se coloca el aceite, se rehoga la harina hasta que dore un poquito, se vierten el fumet de pescado, el vino blanco, el laurel y agua hasta completar medio litro. Se remueve para que no forme grumos.

Se majan el ajo y el perejil, se añaden a la sartén, se ajusta la sal, se deja cocer hasta que reduzca un poco, se retira la hoja de laurel y se escancia sobre las gambas. Se sirven calientes.

*Receta cortesía de Carmen Flores, de Ayamonte (Huelva).*

## GAMBAS EN SALSA DE ALBAHACA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
una hoja de laurel  
tres cucharadas de mantequilla  
dos cucharadas de queso rallado  
una cucharadita de albahaca*

*un vasito de aceite  
un casco de limón  
dos dientes de ajo  
media lechuga  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con sal, la hoja de laurel y el casco de limón. Se pelan y se reservan. En una cazuela se añade aceite, cuando esté caliente, se añade la mantequilla en porciones y se va derritiendo. Se añaden los ajos picados, la cucharadita de albahaca, se remueve, se salpimenta y se añade el queso rallado, cuando funde, se conserva al baño María hasta servir. Se emplatan las gambas sobre un lecho de lechuga cortada en juliana, se riegan con la salsa y se sirven.

## GAMBAS EN SALSA DE ALMEJAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
una hoja de laurel  
dos huevos duros  
una cucharada de harina*

*una vaso de vino blanco  
trescientos gramos de almejas  
tres cucharadas de aceite  
un diente de ajo*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con sal, la hoja de laurel y el casco de limón, se pelan y se reservan. En una sartén con aceite, laurel y ajo picado, se abren las almejas, se añade el vino y se deja cocer un par de minutos. El caldo se cuele y se reserva. Las almejas se descascaran, se pican y reservan. En la sartén se rehoga la harina con aceite, cuando dore, se añade el caldo que hemos reservado, se agregan las almejas picadas, las yemas de huevo duro ralladas y se rectifica de sal si hace falta. Se vierte la salsa sobre las gambas que se habían reservado en la fuente, se rallan por encima las claras del huevo duro, se adorna con perejil picado y se sirven.

## GAMBAS EN SALSA DE ALMENDRAS Y PIÑONES

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas*

*dos dientes de ajo*

*harina de freír pescado*

*cientos gramos de almendras*

*cincuenta gramos de piñones*

*dos tomates*

*media cucharadita de azúcar*

*un vasito de vino de Jerez*

*aceite*

*sal y pimienta*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo, se reservan. Se fríen en aceite las cáscaras y las cabezas, se flamean con el coñac, se pasan por el chino y el jugo que desprenden se reserva.

Se asan en la plancha, los tomates y los dientes de ajo. Se pelan y se les quitan las pepitas, se pasan por la batidora con el vasito de vino, el jugo de las cabezas, la cucharadita de azúcar, las almendras y los piñones.

Una vez triturado todo, se le añade un poquito de aceite y se lleva al fuego en una cazuela de barro, se deja reducir un poco, se salpimenta, se añaden las gambas, se le dan tres minutos más de cocción y se sirven.

*Receta familiar.*

## GAMBAS EN SALSA DE CAMELO

### Ingredientes: (4 personas)

*Treinta y dos gambas*

*cuatro cucharadas de azúcar*

*media manzana*

*cuatro cucharadas de aceite*

*una cucharada de perejil*

*ocho lonchas de bacón*

*cuatro chalotas*

*unos champiñones*

*una copa de coñac*

*sal y pimienta*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo, se trocean las lonchas de bacón en cuatro porciones, se lían las gambas con el bacón y se pinchan con un palillo. Se reservan.

En una sartén con aceite, se fríen las cáscaras y las cabezas de las gambas. Se flamean con el coñac y se pasan por un chino. El jugo se añade al aceite de la sartén.

Se llevan a la sartén las chalotas peladas y picadas, cuando comienzan a dorar se añaden los champiñones, se rehogan unos minutos, se agregan los pinchos y se tapa.

Se hace un caramelo con el azúcar y cuando los pinchos lleven tres minutos, se esparcen sobre la fritura, se le da un par de vueltas y se sirve.

*Receta propia. Es original y curiosa para su degustación.*

## GAMBAS EN SALSA DE CERVEZA

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
una hoja de laurel  
una cebolla  
dos dientes de ajo  
dos de mantequilla  
el zumo de medio limón  
una hoja de laurel  
sal y pimienta*

*medio limón  
un clavo  
dos puerros  
cuatro cucharadas de aceite  
un chorrito de cerveza  
un limón  
dos huevos*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con agua abundante, el medio limón, la hoja de laurel y el clavo. Se pelan y se reservan en una fuente.

Se pelan y se pican la cebolla, la parte blanca de los puerros, el ajo y el perejil, se añaden a una sartén con aceite, se dejan pochar y se añade la cerveza, se deja reducir un rato, se salpimenta, se añaden la mantequilla, dos yemas de huevo y el zumo del limón. Se remueve con una cuchara de palo y se deja cocinar cinco minutos. Después, se vierte sobre las gambas que se habían reservado.

*La receta nos la proporcionó Carmen Alonso, de Vigo (Pontevedra).*

## GAMBAS EN SALSA DE CHOCOLATE

### Ingredientes: (4 personas)

*Un kilo de gambas  
dos cucharadas de almendras picadas  
una cebolla  
una hoja de laurel  
sal y pimienta*

*una onza de chocolate negro  
un chorro de vino de Málaga  
una zanahoria  
una cucharada de perejil*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel y un pelín de sal. El caldo se cuele, se reduce y se reserva. Las gambas se pelan y se reservan.

Se rehoga en una sartén la cebolla picada, cuando empiece a dorar se añade la zanahoria rallada y se salpimenta. Se agregan las almendras picadas y, sobre ellas, se ralla la onza de chocolate, se riega con el vino y un vasito del caldo de cocer las gambas y se deja cocer unos veinte minutos, hasta obtener una salsa.

Se emplatan las gambas sobre un lecho de lechuga cortada en juliana, se riegan con la salsa y se sirven.

*Receta cortesía de Mónica Rodríguez (Sabadell).*

## GAMBAS EN SALSA DE FRESA

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
tres cucharadas de aceite  
una cucharada de vinagre de Modena  
un cuarto de kilo de fresas*

*una cebolla  
una zanahoria  
una copa de coñac  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo y se reservan. Las cáscaras y las cabezas se fríen en una olla de barro, se flamean con el coñac, se pasan por un chino y se añade el jugo al aceite de la olla.

Se pica la cebolla y se añade a la olla, cuando empiece a dorar se le ralla la zanahoria, se le añaden la cucharada de vinagre y el vaso de agua. Se reduce a la mitad.

Se pican las fresas y se añaden a la olla, se dejan cocer diez minutos, se añaden las gambas, se rectifica de sal y pimienta y pasados tres minutos, se sirven.

## GAMBAS EN SALSA DE MOSTAZA

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
dos cucharadas de mostaza  
dos cucharadas de mantequilla  
media cucharada de harina  
tabasco*

*aceite  
un vaso de vino blanco  
un huevo duro  
perejil  
sal*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal, la hoja de laurel y el casco de limón. Se pelan y se reservan tapadas con un paño húmedo.

En un cazo se derrite la mitad de la mantequilla, se añade la harina, que se rehoga hasta que dore un poquito, se añade un vaso de vino blanco, se remueve para que no salgan grumos, se cuece un par de minutos y se añade la yema del huevo rallada.

En un cuenco, se mezcla la mostaza con el resto de la mantequilla, un pelín de vino blanco, las gotas de tabasco y cuando esté muy bien mezclado, se añade al cazo, se remueve bien y se añade sal al gusto. Se cuece un minuto y se riega la salsa sobre las gambas. Se adornan con unas ramitas de perejil y se sirven calientes.

## GAMBAS EN SALSA DE NARANJA

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas peladas  
dos cucharadas de harina de freír pescado  
un vaso de vino amontillado  
dos cucharadas de harina  
guindilla molida  
arroz blanco y maíz dulce para la guarnición*

*cientos gramos de mantequilla  
aceite  
dos naranjas de zumo  
leche  
pimienta y sal*

### Preparación:

Se pelan las gambas, se pasan por harina de freír pescado y se fríen en la freidora. Se reservan. En el mismo aceite se fríen las cabezas, se pasan por un chino y el jugo se reserva.

Se ralla la piel de la naranja, se reserva. Se exprime el zumo, que se reserva también.

En un cazo se derrite la mantequilla, se añaden la harina y la leche removiendo hasta que dore, se añaden el vaso de vino blanco amontillado, la guindilla molida, la pimienta, el jugo de las cabezas de las gambas, el zumo de las naranjas y las raspaduras de la piel, se deja hervir unos diez minutos, se remueve para que no salgan grumos; se rectifica de sal. Se liga una salsa.

Se emplatan individualmente las gambas en el centro del plato, se le añade una corona de arroz blanco ligado con maíz dulce. Se riega con la salsa y se come.

*Receta cortesía de Pita Morales (Huelva).*

## GAMBAS EN SALSA DE PASAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
una cucharada de mostaza inglesa  
cuatro cucharadas de azúcar  
dos cucharadas de harina*

*aceite  
un puñado de pasas  
un limón  
vinagre*

### Preparación:

Se remojan las pasas en agua, se les quitan las pipas y se reservan.

En una cazuela se ponen el azúcar, la mostaza, la harina, medio vaso de agua, el vinagre, el zumo del limón, las ralladuras de la cáscara del limón y las pasas sin pipas. Se tritura todo en una batidora, se cuece hasta que reduzca un poco. Se reserva.

Se asan las gambas en la plancha, se pelan y se reservan. Las cabezas se pasan por el chino y el jugo que desprenden y se añade a la salsa.

Ésta, se vierte sobre las gambas, que habremos emplatado individualmente. Se sirven con guarnición, bien de arroz blanco o bien de verduras cocidas.

*Esta receta, de posible origen Británico, pertenece a la Cocina de Riotinto (Huelva).*

## GAMBAS EN SALSA DE PIÑONES

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
una copa de coñac  
un limón  
perejil, aceite*

*una copa de jerez  
un diente de ajo  
cincuenta gramos de piñones  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se fríen las gambas en aceite, se pelan y se reservan. Se añade una copa de coñac a la sartén, se flamean las cabezas y las cáscaras, se pasan por el chino y el jugo que desprenden se reserva. Se machacan los piñones con la copa de jerez en un almirez. Se consigue una pasta suave, se añaden unas cucharadas de aceite, el jugo de las cabezas, se remueve bien para que ligue, se añade el zumo del limón, se salpimenta y se añaden el perejil picado y el ajo picado. Se pasa por la batidora y se liga una salsa. Se emplatan individualmente las gambas y se riegan con esta salsa. Se sirven frías con una guarnición de guisantes y maíz dulce.

## GAMBAS EN SALSA DE SAKE

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
un vasito de guisantes cocidos  
cinco cucharadas de ketchup  
una cucharada de salsa de soja  
tres cucharadas de caldo de carne  
sal y pimienta*

*dos rebanadas de pan  
un diente de ajo  
una cucharada de azúcar  
una cucharada de sake  
una cucharadita de maicena*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas, se salpimentan y se fríen. Se fríe el pan cortado en cuscurreitos. Se saltea el ajo picado en una sartén con aceite. Se añade el ketchup, el azúcar, el sake, la salsa de soja, el caldo y se salpimenta. Cuando empieza a hervir se echan los guisantes y la maicena, se añaden las gambas y los cuscurreitos de pan frito, se mezcla bien y se sirve.

## GAMBAS ENCEBOLLADAS A LA ALGARVEÑA

### Ingredientes: (4 personas)

*Un kilo de gambas  
medio kilo de tomates maduros  
un ramito de culantro  
una hoja de laurel*

*tres cebollas medianas  
un vasito de aceite  
un vaso de vino blanco  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cortan las cebollas en rodajas muy finas, se escaldan los tomates en agua hirviendo para pelarlos y eliminar las pipas. Se cortan en cubitos.

Se pone al fuego una cazuela de barro con aceite, se añade la cebolla y se deja rehogar un poco, se añaden el tomate y el culantro picado, se salpimenta y se termina de rehogar. Se añaden las gambas sin pelar, el laurel, se riega con el vino blanco y se deja reducir un poco.

Se tapa la cazuela de barro y se coloca unos cinco minutos en el horno hasta que termine de cocer (hay que tener cuidado de no pasarse en la cochura). Se retira la hoja de laurel.

Se sirven en la misma cazuela acompañadas de patatitas cocidas o fritas.

*Se trata de un plato típico portugués "Camaroes Algarvia".*

## GAMBAS ENCURTIDAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
seis cucharadas de vinagre  
media cucharadita de mezcla berebere de especias  
una copa de coñac  
dos cucharadas de aceite*

*un chorro de cerveza  
una hoja de laurel  
una cebollita  
media cucharadita de sal*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo, dejándoles sólo la cola. Las cáscaras y las cabezas se fríen en aceite, se flamean con el coñac, se pasan por el chino y el jugo que desprendan se reserva.

En un cazo, se pone un chorrito de cerveza, el vinagre, las especias, la hoja de laurel y la cebolla picada. Se cuece todo cinco minutos, se agrega el jugo de las cabezas y se añaden las gambas.

Se deja cocinar unos tres minutos, se vierte en una ensaladera y se dejan de un día para otro. Se sirven frías o templadas.

*Esta receta, cortesía de Zora Díaz, te sorprenderá por su sabor.*

## GAMBAS GRATINADAS CON FETA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
tres cucharadas de aceite  
dos dientes de ajo  
una cucharada de eneldo picado  
media cucharadita de azúcar*

*doscientos gramos de queso feta  
dos cebollas  
tres cucharadas de perejil  
una chispa de mostaza  
vaso y medio de tomate frito*

### **Preparación:**

En una cazuela de barro con aceite de oliva se saltea la cebolla picada, cuando comienza a dorar, se añaden el ajo picado, las hierbas aromáticas, la mostaza, el azúcar y el tomate frito. Se deja cocer media hora para que la salsa reduzca.

Se añaden las gambas y se cocinan tres minutos, se esparce por encima el queso feta y se lleva a un horno a 220°C, se gratina unos cinco minutos, se esparce el eneldo picado y se sirve.

*Este plato no lleva sal, con el sabor del queso basta. Receta cortesía de Zora Díaz, de Cartaya.*

## GAMBAS JOSÉ MARÍA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un kilo de pimientos rojos  
cuatro dientes de ajo  
sal y pimienta*

*medio kilo de gambas  
un chorrito de aceite*

### **Preparación:**

Se lavan los pimientos, se untan en aceite y se llevan al horno en una bandeja, para que asen a unos 200°C, se les da la vuelta cada diez minutos y se asan tres cuartos de hora. Se retiran y se llevan a una fuente, se tapan para que suden.

Una vez fríos se pelan y se cortan en tiras finas. Se reservan.

En una sartén se rehogan los ajos cortados en láminas finitas y, cuando estén, se añaden los pimientos y se les da una vuelta, un minuto o dos. Se les añade el caldo de sudar los pimientos. Se reservan al fresco.

Se fríen las gambas en una sartén con aceite, se flamean con la copa de coñac, se pelan y se colocan sobre los pimientos asados.

Se pasan las cabezas y las cáscaras de las gambas por el chino y el jugo que desprenden se riega sobre las gambas y los pimientos.

*Esta receta era de mi amigo José María, que nos las preparaba algunas veces cuando pasábamos los fines de semana en su Hotel de Isla Cristina (Huelva).*

## GAMBAS ORIENTALES

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
dos cucharadas de puré de manzana  
dos cucharadas de zumo de limón  
dos vasos de arroz blanco  
sal y pimienta*

*un vaso de mayonesa  
media cucharadita de curry  
una lechuga  
una cucharada de perejil*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel. Se pelan y se reservan.

Se liga la mayonesa con el puré de manzana, se añaden el curry y el zumo de limón. Se salpimentan y se remueve. Se añaden las gambas, se remueve y se sirve sobre una base de lechuga picada en juliana con el arroz blanco como acompañamiento.

## GARBANZOS CON MEJILLONES Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Doscientos gramos de garbanzos del Campo de Tejada  
dieciséis gambas  
dos dientes de ajo  
un chorrito de vino blanco  
perejil y sal*

*dieciséis mejillones  
una guindilla  
una hoja de laurel  
aceite de oliva*

### Preparación:

Se ponen en remojo los garbanzos por la noche. Se escurren y se ponen en una cazuela con agua abundante. Se cuecen unos tres cuartos de hora, antes de retirarlos se añade un poquito de sal. Se escurren.

Entre tanto, se abren los mejillones al vapor con el vino blanco y la hoja de laurel. El caldo se cuele y reserva, a los mejillones se les quitan las conchas. Se reservan. Se pelan las gambas y se reservan.

En una sartén, se fríen con aceite de oliva los ajos picados, la guindilla molida, los mejillones y las gambas. Cuando estén, se vierten sobre los garbanzos, se espolvorea con perejil picado y se sirve.

*Receta cortesía de la Cooperativa del Campo de Tejada (Escacena, Huelva).*

## GAZPACHO CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de gambas de Isla Cristina  
dos cebollas rojas  
cuatro cucharadas de vinagre  
sal y pimienta

un kilo de tomates maduros  
dos dientes de ajo  
cuatro cucharadas de aceite

### Para el caldo:

Una cebolla pochada  
una cucharadita de perejil  
una hoja de laurel

una zanahoria  
una cucharadita de comino  
sal y pimienta

### Preparación:

Cueza las gambas, separe el caldo y pele las gambas. Saltee en una cazuela las cebollas picadas, sin que se doren, añada los tomates cortados y el ajo. Triture todo en la batidora añadiéndole aceite de oliva y vinagre y luego viértalo en un cuenco y sazone con sal y pimienta. Bata este puré con el caldo de la gamba. Páselo luego por un colador fino y sazónelo y resérvelo frío. Póngale en el centro de cada plato las gambas peladas en forma de pirámide y viértale el gazpacho alrededor. Decore con gambas picadas.

*Restaurante “La Gola”*

*Receta cortesía de la Lonja de Isla Cristina de su folleto Gamba de Isla Cristina.*

## GRATINADO DE ESPINACAS Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

Cuatro conchas de peregrino de hojaldre  
un cuarto de kilo de gambas  
cien gramos de queso rallado  
cuatro cucharadas de mantequilla  
una cucharada de harina

un paquete de espinacas  
un vaso de nata  
una cucharadita de maicena  
dos huevos  
sal y pimienta

### Preparación:

Se fríen las gambas con la mitad de la mantequilla, se pelan y se reservan. Las cáscaras y las cabezas se pasan por un chino, el jugo resultante se reserva.

Se hierven las espinacas con agua y sal. Se escurren, se trocean y se reservan.

Se liga una bechamel, con el resto de la mantequilla, la nata y la harina. Se le agrega el jugo de las cabezas, las espinacas y las gambas.

Se untan con mantequilla las conchas de peregrino de hojaldre, se rellenan con la pasta, se espolvorean con el queso rallado y se llevan al horno diez minutos. Se gratinan cinco minutos más y se sirven.

*Esta receta la sacamos de una cena en el Restaurante “Los Olivos”, en Valencina (Sevilla).*

## GRATINADO DE MARISCOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
medio kilo de mejillones  
una cebolla  
un vaso de vino blanco  
un vaso de leche  
sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de rape  
una hoja de laurel  
un clavo de especias  
dos cucharadas de harina  
mantequilla*

### Preparación:

Se abren los mejillones con el vino. Se eliminan las conchas, el caldo se cuele y se reserva. Se lleva el caldo de abrir los mejillones a una cazuela, con media cebolla partida en cascos y con los clavos pinchados, la hoja de laurel y se salpimenta. Cuando comience a hervir se añade el rape y se cuece diez minutos; se añaden las gambas y se les da cinco minutos de cocción. Se escurre el caldo, se reserva el pescado y al caldo se le añade agua hasta tener un vaso de caldo. En una olla de barro con mantequilla se dora la otra media cebolla picada, se añaden el rape picado, las gambas, los mejillones, se les da unas vueltas y se añaden la harina, el caldo de cocer el pescado, la leche y la nuez moscada rallada. Se salpimenta y se deja cocer cinco minutos más hasta que espese. Se rellenan las conchas, se espolvorea con queso rallado, se gratinan en el horno y se adornan con una gamba pelada y un mejillón.

## GRATINADO DE PUERROS, MEJILLONES Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Doscientos gramos de mejillones  
ocho puerros  
tres yemas de huevo  
cuatro cucharadas de queso rallado  
aceite de oliva*

*doscientos gramos de gambas  
un vaso de nata líquida  
un vasito de vino blanco  
dos cucharadas de yogur  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel, el caldo se cuele y se reserva. Se eliminan las conchas de los mejillones, se pican y se fríen en aceite con las gambas peladas. Se reserva. Se pelan los puerros, la parte blanca se trocea en rodajitas. Se fríen con el aceite, cuando empiecen a dorar, se añaden la nata líquida, el yogur y un poco del caldo de abrir los mejillones, se cuece varios minutos. Se retira del fuego, se añaden las yemas batidas, los mejillones y las gambas, se mezcla muy bien. Se rectifica de sal. Se vierten en cuenquitos, que hemos untado previamente de mantequilla, se espolvorea con queso rallado y se gratina en horno fuerte. Se sirven recién salidos del horno, adornados con una hoja de perejil y una alcaparra.

## GUISO DE ANGIULA CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Ocho rodajas de anguila  
una lata de guisantes  
un vaso de vino blanco  
harina  
sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de gambas  
una cebolla  
caldo de pescado  
aceite*

### **Preparación:**

Se lava muy bien la anguila con agua y sal gorda (para quitarle la baba), se limpia de cabeza, cuello y entrañas. Se trocea en rodajas, se lavan, se escurren y se secan con papel de cocina. Se salpimentan, se pasan por harina de freír pescado y se reservan.

Se pelan las gambas, se fríen en una sartén con aceite, sólo dorar un poco. Se sacan y se reservan. En el mismo aceite se fríen las cáscaras y las cabezas. Se sacan y se cuecen en un poco menos de un litro de agua. Se machacan, se cuele el caldo, se reduce y se reserva.

En la misma sartén y aceite se les dan unas vueltas a las presas de anguila. Se sacan y se reservan. Se hace un refrito con la cebolla picada, se añaden los guisantes, se cuecen un par de minutos, se añaden el vino, las presas de anguila, las gambas, el caldo que hemos preparado, se salpimenta y se cuece un cuarto de hora, hasta que las presas de anguila comiencen a romper. Se sirve.

*Esta receta familiar es tradicional en mi casa ¡Es lo que estábamos comiendo cuando le pedí a mi mujer que nos casásemos!.*

## GUISO DE PATATAS, MEJILLONES Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de mejillones  
cuatro patatas  
un puerro  
una hoja de laurel  
un vaso de vino blanco*

*un cuarto de gambas  
tres cebollas  
tres dientes de ajo  
aceite  
azafrán, pimienta y sal*

### **Preparación:**

Se abren los mejillones al vapor, con la hoja de laurel y el vaso de vino. Una vez abiertos, se les quitan las conchas y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

Se pelan las gambas, se reservan los cuerpos y las cáscaras se fríen, se les añade el puerro picado, una cebolla picada, el azafrán, se salpimenta y se le añade el caldo de cocer los mejillones y agua hasta completar tres cuartos de litro. Se cuele el caldo y se reserva.

En una cazuela de barro con aceite se pican dos cebollas, los dientes de ajo; se rehogan. Se añaden las patatas en rodajas y se doran. Se añade el caldo, se tapa y se deja hervir unos veinte minutos, hasta que se cuezan. Se añaden las gambas y los mejillones, se deja hervir un minuto y se sirve.

## GUISO MARINERO DE GARBANZOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de garbanzos  
medio de kilo de gamba roja  
una patata  
una hoja de laurel  
dos cucharadas de aceite de oliva  
perejil y sal*

*medio kilo de mejillones  
un diente de ajo  
un vaso de vino blanco  
un trocito de calabaza  
un hueso de caldo*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino y la hoja de laurel. Se cuele el caldo y se reserva. Se descascaran los mejillones y se reservan.

En una olla se cuecen los garbanzos, con la calabaza, la patata y el hueso. Cuando estén tiernos los garbanzos, se cuelean y se pasan a una cazuela de barro.

En una sartén, se fríen los ajos hasta que doren, se añaden el caldo de abrir los mejillones, los mejillones y las gambas. Se reduce un minuto y se agrega a la cazuela con los garbanzos, se cuecen unos cinco minutos (si hace falta se añade un pelín de agua) y se remueve para que se mezcle bien. Se sirve caliente.

## HABAS SALTEADAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de habitas peladas  
medio kilo de gambas  
un huevo duro  
dos rebanadas de pan frito  
aceite*

*una rama de poleo  
cien gramos de jamón  
un vasito de jerez  
dos cucharadas de vinagre  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las habas con agua, poleo y sal. Cuando estén tiernas, se escurren y se reservan.

Se llevan las rebanadas de pan frito a un almirez con el vinagre, se majan, se salpimentan y se agregan a una cazuela de barro con aceite. Se añaden las habas, el jamón picado y las gambas peladas en crudo. Se rehoga unos minutos, se riega el jerez, se le ralla el huevo duro y se sirve.

*Receta común de la Sierra de Huelva. En concreto, esta es de Margarita Fernández.*

## HABITAS CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de habitas tiernas peladas  
una cucharada de harina de freír pescado  
un vaso de vino blanco  
una rebanada de pan frito  
dos dientes de ajo  
sal y pimienta*

*medio kilo de gambas  
un vaso de tomate frito  
dos huevos duros  
dos cucharadas de almendras  
seis cucharadas de aceite*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo, se pasan por harina de freír pescado y en una cazuela de barro con aceite se doran durante tres minutos. Se sacan y se reservan.

En la misma cazuela y con el mismo aceite colado (si hace falta se añade más) se rehoga la cebolla picada, cuando comience a dorar se añaden el tomate frito, el vaso de vino y se cuece hasta que reduzca.

Se llevan a un almirez las almendras, el ajo y el pan frito; se maja hasta obtener una pasta. Se añade a la cazuela junto con las habas, se cubre de agua y se deja cocer veinte minutos. Cuando falten cinco minutos para acabar la cocción, se añaden las gambas, se rectifica de sal y pimienta. Se sirve caliente adornando con cascos de huevo duro.

## HUEVOS AL PLATO

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro cucharadas de guisantes cocidos  
cuatro cucharadas de mantequilla  
cuatro cucharadas de salsa de tomate*

*veinte gambas  
ocho huevos  
sal y pimienta*

### Preparación:

En platos de barro o metálicos, individuales y especiales para horno, se coloca una cucharada de mantequilla, se calienta un pelín para que expanda, se colocan los guisantes, se cascan los huevos y se colocan encima, se añaden la cucharada de salsa de tomate y se colocan encima cinco gambas peladas.

Se llevan los platos al horno caliente y se hornean entre tres y cinco minutos, según queramos que estén de cuajados los huevos. Se salpimentan y se sirven en el mismo plato.

## HUEVOS CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Dos baguettes  
una hoja de laurel  
un clavo de especias  
sal y pimienta*

*dos huevos duros  
un casco de limón  
un vaso de mayonesa*

### **Preparación:**

Se cortan las baguettes por la mitad, se les quita la miga y se tuestan levemente en el horno. Se reservan.

Se cuecen las gambas en agua con sal, una hoja de laurel y el casco de limón con el clavo de especia pinchado en él. Se pelan y se rellenan las baguettes con las gambas, se riegan con el huevo duro rallado. Se salpimentan y se riegan con la salsa mayonesa. Se cortan por la mitad y se sirven.

## HUEVOS EN SALSA DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Diez huevos  
una cebolla  
harina para rebozar  
sal*

*medio kilo de gambas  
tres dientes de ajo  
un vaso de aceite de oliva*

### **Preparación:**

Cocer ocho huevos dejando enfriar y pelar. Cortarlos a la mitad. Se batan los dos huevos restantes. Pasar los medios huevos duros por el batido y por harina y freírlos en una sartén. Ponerlos en una cacerola.

Pelar las gambas en crudo y ponerlas sobre los huevos. En el aceite de freír los huevos (retirando un poco), freír la cebolla picada muy menuda con los dientes de ajo. Pasar este refrito a un mortero añadiéndole el otro diente de ajo y machacar vertiéndolo sobre las gambas y los huevos junto al aceite del refrito. Añadir agua justo para cubrir y sal, dejando hervir durante diez minutos.

Se sirve frío o caliente.

*Receta de María del Carmen Pereira Gozalo, publicada en el Libro La Cocina Marinera. Edita el Excmo. Ayuntamiento de Punta Umbría.*

## HUEVOS ESCALFADOS CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Ocho huevos  
un vaso de vino blanco  
medio vasito de aceite  
una cebolla  
una zanahoria  
cuatro rebanadas de pan*

*medio kilo de gamba roja  
una hoja de laurel  
nata  
un puerro  
una cucharada de harina*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas, se pasan por harina y se fríen levemente. Se fríen un poco en aceite las rebanadas de pan de molde. Se reservan.

Se rehogan en aceite la cebolla picada, la zanahoria picada y el puerro picado. Se añade la cucharada de harina, se deja unos minutos, se añade el vaso de vino blanco, se cuece durante cinco minutos, se añade la nata y se tritura; se obtiene una salsa.

En cazuelitas de barro individuales, se coloca de base el pan frito y, sobre ella, las gambas, se vierte la salsa y se escalfan los huevos que se colocan encima. Se sirven en el acto.

## HUEVOS FLORENTINA CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro rebanadas de pan de molde  
cuatro lonchas de jamón cocido  
doscientos gramos de huevo hilado  
dos vasos de salsa de espinacas*

*cuatro huevos  
veinte gambas blancas  
aceite, vinagre  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se fríen las gambas, se pelan y se reservan. Las cáscaras se pasan por un chino; el jugo que desprendan se liga con la salsa de espinacas, que tomará color.

Se fríen las rebanadas de pan con aceite. Se escurren y se llevan a un papel de estraza para que pierdan la mayor cantidad de aceite. Se emplatan en una fuente alargada. Sobre ellas se colocan las lonchas de jamón cocido.

Se escalfan los huevos en agua hirviendo con vinagre. Se sacan, se escurren y se secan. Se llevan sobre el jamón, se riegan con la salsa de espinacas, en las bandas se coloca el huevo hilado y en el centro las gambas. Se sirve.

## HUEVOS GUIADOS CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Diez huevos  
dos cucharadas de pan rallado  
dos dientes de ajo  
una cucharada de perejil picado*

*una cebolla  
medio kilo de gambas  
un vaso de aceite  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen ocho huevos en agua hirviendo hasta que queden duros, unos diez minutos. Se dejan enfriar, se pelan, se cortan por la mitad y se pasan por huevo batido y pan rallado. Se fríen en aceite abundante y se llevan a una cazuela de barro.

Se colocan por encima las gambas peladas en crudo. Se fríen las cabezas y las cáscaras en aceite, se pasa todo por el chino y el jugo que desprendan se incorpora a la cazuela.

En la misma sartén se rehogan con aceite la cebolla picada y el ajo picado, cuando doren, se pasan por un almirez, se añade el perejil y se agregan a la cazuela.

Se riegan con agua hasta cubrir y se dejan cocer durante cinco minutos, se rectifica de sal y pimienta, se añaden las hebras de azafrán y se sirven.

## HUEVOS POCHOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
tres cucharadas de mantequilla  
nuez moscada  
un casco de limón  
dos cucharadas de queso rallado*

*tres vasos de leche  
dos cucharadas de harina  
una hoja de laurel  
cuatro huevos  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, el casco de limón y una pizca de sal. Se pelan y se trocean (se reservan veinticuatro para decorar).

Se liga una salsa bechamel, con la leche, la mantequilla y la harina. Se le añaden dos cucharadas del agua de cocer las gambas y las gambas picadas. Se deja reposar un ratito y se lleva a cuatro cazuelas individuales. Se forma un leve volcán apretando un poquito con un plato pequeño. Se espolvorea con queso rallado y se le pone un pegotito de mantequilla, se lleva a gratinar al horno durante cinco minutos.

Se escalfan los huevos, se montan sobre el volcán y se sirven.

## HUEVOS RELLENOS A LA GADITANA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Ocho huevos*

*una lata de yemas de espárragos*

*dos cucharadas de salsa ketchup*

*unas alcaparras*

*sal y pimienta*

*veinticuatro gambas*

*un vaso de mayonesa*

*una copa de coñac*

*pimiento morrón asado*

### **Preparación:**

Se bate la salsa mayonesa con el ketchup y la copa de coñac hasta ligar una salsa. Se reserva.

Se cuecen las gambas con un pelín de agua, el vasito de vino y la hoja de laurel, se cuele el caldo y se reserva. Se pelan las gambas y se trocean. Se reservan.

Se cuecen los huevos unos diez minutos, se enfrían, se pelan y se parten por la mitad. Se les vacían las yemas, se rallan y se ligan con las gambas troceadas, las puntas de espárrago troceadas y una chispa de salsa americana. Se rellenan con la pasta y se adornan con alcaparras.

Se emplata una fuente con lechuga cortada en juliana, el resto de la salsa y las puntas de espárrago que hayan sobrado, se colocan los huevos y se sirven.

## HUEVOS RELLENOS CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Ocho huevos*

*un vasito de vino blanco*

*tomate frito*

*unas tiras de pimiento*

*veinte gambas rojas*

*una hoja de laurel*

*mayonesa*

*unas alcaparras*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con un pelín de agua, el vasito de vino y la hoja de laurel, se cuele el caldo y se reserva. Se pelan las gambas y se trocean. Se reservan.

Se cuecen los huevos unos diez minutos, se enfrían, se pelan y se parten por la mitad. Se les vacían las yemas.

Se pican las yemas, se mezclan con las gambas picadas y se les añade tomate frito. Con la masa que se obtiene, se rellenan los huevos y se recubren con mayonesa. Se adornan con una tira de pimiento y una alcaparra.

*Receta de mi amiga Bella del “Kiosco Parque II”, en Isla Cristina (Huelva).*

## JUDÍAS ESTOFADAS CON GAMBAS Y NAVAJAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cien gramos de gambas rojas  
cuatrocientos gramos de judías blancas  
cuatro dientes de ajo  
una hoja de laurel  
un vaso de aceite*

*quince navajas  
una cebolla mediana  
un vaso de vino blanco  
unos taquitos de jamón  
sal y perejil picado*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas en crudo, se reservan.

Se abren las navajas con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel. Se cuele el caldo y se reserva. Se eliminan las cáscaras y se reservan las navajas en el caldo de abrirlas.

En olla de barro se ponen las judías, con los taquitos de jamón, la cebolla troceada y los ajos, se le añade el aceite y se deja cocer hasta que las judías estén blandas y el caldo haya reducido suficientemente. Se le añaden el caldo de abrir las navajas, las navajas y las gambas. Se cuece un par de minutos removiendo y se sirve caliente.

## JUDÍAS VERDES CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
un casco de limón  
un kilo de judías verdes  
un tomate maduro  
sal y pimienta*

*una hoja de laurel  
un clavo de especias  
dos dientes de ajo  
medio vasito de aceite*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con sal, con la hoja de laurel, el casco de limón y el clavo de especias. Se pelan y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

En una cazuela con el agua de cocer las gambas se cuecen las judías troceadas durante quince minutos. Se escurren y se dejan enfriar.

En un almirez, se majan los ajos, con los tomates pelados y sin semillas, el aceite; se salpimenta. Se emplatan en una ensaladera las judías mezcladas con las gambas, se riegan con el majado y se sirven frías.

*Receta muy antigua de Rosario Toscano, de Punta Umbría (Huelva).*

## LASAÑA DE ALMEJAS Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Ocho láminas de lasaña  
medio kilo de gambas  
tres vasos de leche  
cuatro cucharadas de queso rallado  
tres cucharadas de harina  
aceite  
sal y pimienta*

*medio kilo de almejas  
una hoja de laurel  
un vaso de tomate frito  
mantequilla  
un vasito de vino blanco  
nuez moscada*

### **Preparación:**

Se abren las almejas al vapor con el vino blanco y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se reserva. A las almejas se les quitan las conchas y se reservan.

Se fríen las gambas en aceite, se pelan y se reservan. Se pasan las cáscaras y las cabezas por el chino, el jugo se reserva.

Se prepara una salsa bechamel con la mantequilla, la harina, la leche y el jugo de las cabezas de las gambas. Se añade el caldo de abrir las almejas, la mitad del tomate frito, se raspa nuez moscada y se salpimenta.

Se separa la mitad de la bechamel, se liga con las gambas fritas y las almejas.

Se cuecen las láminas de lasaña en agua con sal, siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se secan y se colocan en una fuente de horno, se recubren con la mezcla de gambas y otra capa de láminas. Se continúa la serie, hasta llegar a la última capa de láminas, se riega con la bechamel, se espolvorea con queso rallado y mantequilla, se lleva al horno veinte minutos. Se gratina los últimos cinco minutos y se sirve.

*Receta familiar.*

## LASAÑA DE MARISCOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Dieciocho placas de lasaña  
ciento cincuenta gramos de langostinos  
ciento cincuenta gramos de mejillones  
una cebolla  
un vaso de vino blanco  
perejil  
un chorrito de aceite  
dos cucharadas de mantequilla  
una cucharada de pan rallado  
dos cucharadas de queso rallado*

*dos carabineros  
ciento cincuenta gramos de gambas  
un vaso de tomate frito  
un diente de ajo  
una hoja de laurel  
un chorrito de coñac  
dos vasos de leche  
dos cucharadas de harina  
nuez moscada  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las placas de lasaña, siguiendo las instrucciones del fabricante. Se reservan.  
Se abren los mejillones al vapor, con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les quitan las conchas y se reservan.  
Se pelan los carabineros, los langostinos y las gambas. Se cuecen las cáscaras y las cabezas con el agua de cocer los mejillones. Se cuele el caldo y se reserva.  
En una sartén con aceite caliente, se rehogan el ajo cortado en lonchitas y la cebolla picada, hasta que esté transparente. Se le añade el tomate, se rehoga a fuego lento hasta que se ligue una salsa espesa. Se añaden los mejillones, las gambas, los langostinos, los carabineros y el coñac. Se cuece unos minutos y se retira del fuego. Se añade el pan rallado y se reserva.  
Con la mantequilla, la harina, la leche, un chorro de caldo de abrir los mejillones, sal, pimienta y nuez moscada rallada, se prepara una bechamel.  
Se monta la lasaña, se alternan placa de pasta, salsa de marisco, bechamel y así sucesivamente, hasta acabar con una capa de bechamel encima. Se espolvorea con queso rallado y trocitos de mantequilla.  
Se mete al horno hasta que la superficie quede dorada. Se sirve caliente.

*Receta familiar. También la hacemos sustituyendo las placas de lasaña por rodajas de berenjena frita.*

## LENGUADO CON MARISCOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro lenguados de ración  
dieciséis gambas  
dieciséis cebollitas dulces  
dos vasos de vino blanco  
una cucharada de manteca de cerdo  
pimienta molida y sal*

*ocho langostinos  
unas setas  
dos cucharadas de aceite  
una cebolla  
una cucharada de harina*

### **Preparación:**

Se cuecen los langostinos y las gambas con un vaso de agua y un vaso de vino blanco, se reserva el caldo, se pelan los langostinos y las gambas. Se hierven las cebollitas y las setas. Se reserva el caldo.

Se pelan los lenguados y se filetean, se ponen en una fuente y se marinan durante una hora con el resto del vino blanco, sal, pimienta y zumo de limón.

Con la manteca de cerdo, la cebolla picada, la harina, la sal y caldo del marisco, se liga una salsa con la que se regarán los filetes de lenguado, las setas, las cebollitas, los langostinos y las gambas. Se remueve la cazuela para que todo tome el sabor y se coloca en horno caliente durante veinte minutos, tras los cuales se sirven en la misma fuente.

Para la elaboración de esta receta se puede emplear, en lugar del lenguado, solla, lengua o cualquier otro pez similar. Los filetes de lenguado congelados que venden en el mercado también dan buen resultado. Esta receta es de origen familiar.

## LENGUADO MARGUERY

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro lenguados, en total un kilo*

*un cuarto de kilo de gambas*

*Veloute de pescado un cuarto de litro*

*una hoja de laurel*

*ciento cincuenta gramos de mantequilla*

*un cuarto de kilo de mejillones*

*mantequilla*

*tres huevos*

*medio vaso de vino blanco*

*sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con la hoja de laurel y el vaso de vino blanco. Se les quita la cáscara, se cuele el caldo y se reservan, tanto el bicho como el caldo.

Se cuecen las gambas con agua y sal, se pelan y se reservan, el agua de cocerlas se añade al caldo de los mejillones.

Se hacen filetes los lenguados, en total dieciseis filetes, se sazonan con zumo de limón, se salpimentan y se llevan a una fuente untada con mantequilla. Se riegan con un vasito de caldo de abrir los mejillones y se tapan con papel de aluminio. Se llevan a horno medio cinco minutos.

Con los restos del pescado, se prepara un fumet y le se añade el caldo de abrir los mejillones y cocer las gambas; se reserva.

Se prepara el veloute para la salsa, poniendo en una cazuela dos cucharadas de mantequilla, una de harina, medio litro de fumet de pescado, se remueve bien y se reduce a la mitad.

En una cazuela se ponen las yemas de los tres huevos, se añaden unas cucharadas de caldo de pescado y un chorrito de zumo de limón, se baten para que forme una crema ligera, se calienta y se le añade la mantequilla líquida, se continúa batiendo y se le añade el veloute, se mezcla todo bien y se deja al baño María unos minutos.

En una fuente de horno se colocan los filetes de lenguado en escalera, se colocan entre ellos los mejillones y las gambas, se rocía con la salsa y se lleva al horno a temperatura muy fuerte unos minutos, cuando dore se saca y se sirve.

## LEONESAS SALADAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Dieciséis leonesas*

*una hoja de laurel*

*una cucharada de almendra cruda molida*

*sal y pimienta*

*veinticuatro gambas*

*cien gramos de mantequilla*

*cuatro filetes de anchoa*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con agua y la hoja de laurel. Se pelan y se reservan.

Se pican las gambas y se mezclan con la mantequilla reblandecida, las almendras molidas, las anchoas picadas, se salpimenta y se lleva a una manga pastelera.

Se calientan las leonesas en el horno, se abren y se rellenan con la pasta. Se sirven al instante.

## LIMONES RELLENOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro limones grandes  
un cuarto de kilo de gambas  
un diente de ajo  
perejil*

*medio kilo de tanas (oronjas)  
cuatro anchoas  
medio vasito de aceite  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Ante todo se comprueba que las láminas y el pie de las tanas, sean totalmente amarillos, en caso de duda se rechazan. Se cortan en láminas finas y se llevan a un bol regándolas con zumo de limón. Se cortan los cuatro limones por una punta (“quitándoles el sombrero”), se vacían y se reservan. Se pelan las gambas en crudo, se reservan. Las cáscaras se fríen con una cucharada de aceite, se pasan por un chino y el jugo que desprendan se reserva. Se rehoga el diente de ajo, se pasa por un almirez con unas gotas de aceite, se añade el perejil picado y el jugo de las cabezas de gamba. Se reserva. Se rehogan en aceite las láminas de tana, pasados unos minutos se añaden las gambas, se rehogan tres minutos y se rellenan los limones con el rehogado. Se añade una porción de la salsa de ajo, aceite, se adorna con una anchoa y una aceituna, se llevan al frigorífico. Se sirven frescos.

## LISA AL VINO BLANCO

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro lisas de criadero (tienen mejor sabor)  
un limón  
un cuarto de kilo de gambas  
seis cucharadas de mantequilla  
aceite  
sal y pimienta*

*una lata de champiñones  
un vaso de vino blanco  
un vasito de nata  
culantro  
dos huevos*

### **Preparación:**

Se limpian las lisas, se desescaman, se les quitan las tripas, la cabeza y las raspas. Se abren. Se untan con mantequilla y se llevan a una fuente de horno. Se salpimentan, se cubren con el vino y la nata. Se hornean un cuarto de hora, con cuidado de que no se rompan. Se sacan de la fuente de hornear y se reservan en una fuente de servir. Se cuecen las gambas, se pelan y se colocan en la fuente sobre los filetes de pescado. Se filetean los champiñones, se saltean con mantequilla y zumo de limón. Se les añade el caldo de cocer las gambas, los dos huevos batidos, se liga una salsa y se calienta al baño María. Se riegan los filetes con la salsa, se espolvorean con culantro picado y se sirven.

*Esta receta me la pasó una Señora en Isla Cristina, en la pescadería de Cordero, con la charla se me olvidó apuntar su nombre. Sinceramente, lo siento.*

## LUBINA CON MARISCOS

### Ingredientes:

*Una lubina de un kilo  
doscientos cincuenta gramos de mejillones  
un vaso de nata  
una cebolla  
dos pimientos morrones*

*doscientos gramos de almejas  
doscientos gramos de gambas  
un vaso de vino blanco  
un manojo de perejil  
sal y pimienta*

### Preparación:

Coger la lubina y limpiarla de forma que queden dos lomos completamente limpios de espinas. En una sartén, freír la cebolla (muy picadita) a fuego muy lento. Añadir el marisco y cocer durante unos minutos. Regar con vino blanco y nata. Salpimentar. Meter la lubina en la salsa y cocer durante cinco minutos. Adornar con los pimientos morrones y el perejil picado.

*Del libro Recetario de la Cocina Isleña, de José Antonio Zaiño Goye.*

## MACEDONIA SALADA DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas blancas de Isla Cristina  
unas hojas de lechuga  
un kiwi  
unas rodajas de piña  
dos gotas de tabasco  
una cucharadita de mostaza*

*una hoja de laurel  
una manzana  
una naranja  
medio vaso de mayonesa  
una cucharadita de keptchup  
un chorrito de coñac*

### Preparación:

Se liga una salsa rosa con la mayonesa, las dos gotas de tabasco, la mostaza, el keptchup y el coñac. Se reserva.

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, se pelan y se reservan.

Se corta la lechuga en juliana, se trocean las frutas peladas en taquitos pequeños, se ligan con las gambas, se salpimenta y se riega con la salsa americana; se sirve.

## MANZANA RELLENA

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro manzanas reinetas  
una hoja de laurel  
cuatro cucharadas de zumo de limón*

*un cuarto de kilo de gambas  
cuatro cucharadas de nata  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se corta la coronilla de la manzana, se vacía con un sacabocados, dejando una cantidad de pulpa pegada a la piel. Se reserva.

Se cuecen las gambas tres minutos con la hoja de laurel, se pelan y se ligan con la pulpa de manzana que se ha sacado. Se riega con zumo de limón y la nata.

Se rellenan las manzanas con la liga, se llevan a un horno, se asan ligeramente y se sirven.

## MARRAJO CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro filetes de marrajo  
una cucharada de harina de freír pescado  
una cucharada de perejil  
un vaso de vino blanco*

*doscientos gramos de gambas  
tres dientes de ajo  
medio vasito de aceite  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se fríen las gambas en aceite, se pelan y se reservan. A las cáscaras y las cabezas, se las riega con el vino blanco. Se pasan por un chino y el caldo resultante se reserva.

En la misma sartén y aceite se fríen los ajos. Se llevan a un mortero y se majan con el perejil y el caldo de las cabezas de las gambas. Se reserva.

Se limpian los filetes de marrajo, se lavan, se escurren, se secan, se salpimentan y se pasan por harina de freír pescado. Se llevan a una cazuela plana de barro. Se riegan con el aceite sobrante, el majado de ajo y caldo, se añaden las gambas y, si es necesario, se le añade un chorrito de agua. Se deja cocer un cuarto de hora y se sirve en la misma cazuela de barro.

## MEJILLONES A LA ESPAÑOLA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un kilo de mejillones  
tres cucharadas de aceite  
una cucharada de pan rallado  
una cucharadita de culantro picado  
una cucharada de ajetes picados  
sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de gambas  
quince gramos de mantequilla  
pimienta negra  
una hoja de laurel  
un chorrito de oporto rojo*

### **Preparación:**

Se raspan y se limpian muy bien los mejillones, se reservan.

En cazuela aparte, se pone el aceite con la cucharadita de mantequilla, se añaden las gambas peladas y los ajetes picados, cuando se hagan un poquito, se salpimenta, se les dan unas vueltas y se añaden el laurel, el culantro, el oporto y agua, dejando que hierva hasta tener una salsa, cuando esté ligada, se añaden los mejillones y se abren en esta salsa. Se deja reducir el conjunto un par de minutos y, si es necesario, se espesa la salsa añadiendo pan rallado; se sirve en la misma cazuela.

*Se trata de una receta portuguesa de la Cocina Tradicional, cortesía de María Santos, de Villa Real de Santo Antonio (Portugal).*

## MEJILLONES CON CRUJIENTE EN SALSA DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos kilos de mejillones  
medio kilo de gambas  
una hoja de laurel  
dos zanahorias  
un chorrito de coñac  
tres dientes de ajo  
pimentón dulce*

*un paquete de pasta brisa  
medio vaso de vino blanco  
aceite  
dos cebollas  
dos cucharadas de harina  
dos puerros  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se reserva. A los mejillones, se les quitan las cáscaras y se reservan.

En una sartén, se rehogan la cebolla, los ajos, la parte blanca de los puerros y la zanahoria (todo se pica muy fino).

Se saltean las gambas y se flamean con un chorrito de coñac. Se añaden al rehogado. Se añaden la harina, el caldo de cocer los mejillones y cien gramos de mejillones. Se cuece un cuarto de hora para que reduzca, se salpimenta y se añade la nata para suavizar. Se tritura todo y se pasa por el chino.

Con la masa de pasta brisa, se moldean las cañas y se hornean un par de minutos.

Se emplatan los mejillones, se riegan con la salsa y se adornan con las cañas.

*Del libro “La Cocina del Mejillón”.*

## MEJILLONES CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un kilo de mejillones  
dos cebollas  
aceite  
dos cucharadas de harina*

*medio kilo de gambas  
un huevo  
un diente de ajo  
pan rallado*

### Preparación:

Se abren los mejillones en su jugo, el caldo se reserva y a los mejillones se les quitan las conchas, se reservan las conchas y los mejillones.

Se cuecen las gambas con el caldo de abrir los mejillones y, si hace falta, un poco de agua. Se pelan, se escurren, se machacan las cabezas, se lava con caldo de cocerlas y se reduce el caldo. Nos queda un fumet estupendo.

En una sartén, se fríen un poco los ajos picados y la cebolla picada, se añaden las gambas peladas y los mejillones, se les dan unas vueltas y se pasa todo por la batidora.

Con la pasta que se obtiene, se rellenan las conchas, se pasan por harina, se rebozan con huevo, se pasan por pan rallado y se fríen en una freidora. Se sirven calientes.

*Del libro “La Cocina del Mejillón”.*

## MEJILLONES ISLA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un kilo de mejillones  
trescientos gramos de gambas cocidas y peladas  
medio vaso de vino blanco*

*mayonesa  
tiras de pimiento morrón  
una hoja de laurel*

### **Preparación:**

Se abren los mejillones al vapor con el vino y la hoja de laurel. Se elimina la valva superior, se les recubre con un poco de mayonesa, dos tiritas de pimiento morrón y se coloca una gamba cocida y pelada.

*Receta cortesía del Propietario del “Mesón La Isla”, de Isla Cristina (Huelva).*

## MEJILLONES RELLENOS CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un kilo de mejillones  
una cucharada de harina  
una hoja de laurel  
un huevo*

*doscientos gramos de gambas  
un vaso de vino blanco  
medio vaso de leche  
pan rallado*

### **Preparación:**

Se abren los mejillones con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel. Se cuele el caldo y se reserva, se limpian los mejillones de cáscaras y se reservan los mejillones y las conchas.

Se fríen las gambas, se pelan y se trituran las cabezas añadiendo el caldo de abrir los mejillones. Se cuele.

Se pican los mejillones y las gambas. Se hace una bechamel (espesita) con la leche, la harina, el caldo de abrir los mejillones y el picado de marisco. Se deja enfriar, se rellenan las conchas, se pasan por el huevo batido y pan rallado; se fríen. Se sirven calientes.

*Receta cortesía del “Mesón Navarro”, en Valencina de la Concepción (Sevilla).*

## MELÓN AL OPORTO CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un melón*

*un kiwi*

*una hoja de laurel*

*una cucharada de azúcar*

*un cuarto de kilo de gambas*

*tres copas de oporto*

*un casco de limón*

### Preparación:

Se corta el melón por un extremo y se vacía primero de pepitas. Después, se saca la pulpa con un sacabocados. Se obtienen una serie de bolitas de melón. Se llevan a una ensaladera, se riegan con el oporto y se dejan macerar una hora.

Se cuecen las gambas, se pelan y añaden a la fuente con el melón y el oporto.

Se pela el kiwi y se lamina en lonchas finitas. Se reserva.

Se rellena el melón con la mezcla de bolas de melón, gambas y oporto. Se añade la cucharada de azúcar y se le coloca en posición vertical, cortándole una chispita del otro extremo, cuidando que no se salga el líquido. Se le coloca una corona de láminas de kiwi alrededor y, sobre ella, las bolas melón y las gambas que no hayan entrado en el melón.

Si hace falta se riega con un pelín más de oporto y se sirve.

*Esta receta refrescante y muy apropiada para las noches de verano, así la preparamos en casa.*

## MELÓN CON MEJILLONES, GAMBAS Y AGUACATE

### Ingredientes: (4 personas)

*Ocho rodajas de melón*

*un aguacate*

*zum de limón*

*unas gotas de tabasco*

*una ramita de culantro (o perejil)*

*dieciseis mejillones*

*dieciseis gambas*

*aceite de oliva*

*un vasito de vino*

*una hoja de laurel y sal*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor, con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel, se reserva el caldo tras colarlo. Los mejillones se reservan tras eliminar las valvas. Se cuecen las gambas, se pelan y se reservan.

Se limpian las rodajas de melón de semillas, se les quita la cáscara y se parten en dos. Con la punta hacia el centro del plato, se colocan formando dos diámetros perpendiculares entre sí.

Se corta el aguacate, se quita la pulpa y se tritura en la batidora con zumo de limón, unas gotas de tabasco y un chorrito del caldo de abrir los mejillones, se salpimenta, se añaden aceite y culantro; se termina de batir.

Se colocan los mejillones y las gambas en el centro, las rodajas de melón y, entre las rajadas de melón y los intersticios, se va rellenando de crema.

## MERLUZA AL AJILLO

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro rodajas de merluza del centro  
tres dientes de ajo  
un vasito de vino blanco  
cien gramos de gambas peladas*

*dieciséis mejillones  
un vaso de aceite  
una hoja de laurel  
una guindilla y sal*

### **Preparación:**

Se abren los mejillones, con el vaso de vino blanco, la hoja de laurel y la guindilla. El caldo se cuele y se reserva, a los mejillones se les quitan las conchas y se reservan.

En una cazuela de barro con aceite, se echan los ajos cortados en rodajitas muy finas, cuando doren, se añaden la merluza, los mejillones y las gambas.

Se deja cocinar un ratito y se añade un vaso del caldo de abrir los mejillones, si falta caldo, se añade vino blanco. Se deja cocer unos veinte minutos y se sirve caliente.

## MERLUZA CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro rodajas de merluza  
trescientos gramos de guisantes  
un vaso de vino blanco  
una cucharada de harina de freír pescado  
sal y pimienta*

*trescientos gramos de colas de gambas  
una cebolla  
un vaso de caldo de pescado  
medio vasito de aceite*

### **Preparación:**

Se pelan las colas de gamba, se pasan por harina y se fríen. Se reservan. Se pasan por harina las rodajas de merluza, se fríen y se reservan.

Se hierven los guisantes en agua con un poquito de sal. Se escurren y se reservan.

En la misma sartén y tras colar el aceite, se dora la cebolla cortada a rodajas, se añaden los guisantes, se añade el vino y se reduce. Se agrega el caldo de pescado y se deja cocinar cinco minutos. Se añaden las rodajas de pescado y las gambas, se salpimenta y se cuece diez minutos. Se sirve caliente regado con su salsa.

## MERO A LA PESCADORA

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro rodajas de mero  
un vaso de vino blanco  
cien gramos de gambas peladas  
una cucharada de harina  
dos dientes de ajo*

*veinte mejillones  
una hoja de laurel  
tomate frito  
un vasito de aceite  
sal y pimienta.*

### Preparación:

En una cazuela, se abren los mejillones al vapor, con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel. Una vez abiertos, se les quitan las cáscaras, los mejillones se reservan; el caldo se cuele y se reserva. Si es necesario, se reduce hasta que nos quede como un vaso.

En una cazuela se rehogan los filetes de mero, con un poco de aceite, cuando estén dorados, se pasan a una fuente de hornear y se reservan.

En la cazuela, con el aceite sobrante, se echan los ajos picados, las gambas peladas, los mejillones, el tomate frito, la cucharadita de harina y el vaso de caldo de abrir los mejillones. Se le da una cochura de cinco minutos, pasados estos, se vierte sobre la fuente en la que hemos reservado el mero y se lleva al horno unos cinco minutos. Se sirve caliente en la misma fuente.

## MILHOJAS DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Tres láminas de hojaldre de ciento cincuenta gramos  
medio kilo de queso cremoso  
un limón  
una hoja de laurel  
un vasito de mayonesa  
unas hojas de escarola  
sal y pimienta*

*medio kilo de gambas  
dos cucharadas de mantequilla  
dos cucharadas de tomate frito  
un casco de limón  
un vasito de nata  
una cucharada de eneldo picado*

### Preparación:

Con cada hoja de hojaldre se prepara un rectángulo de una cuarta por media. Se unta con mantequilla una bandeja de horno y se llevan las tortas de hojaldre un cuarto de hora hasta que inflen y doren. Se dejan enfriar y se cortan por la mitad, se obtienen seis piezas de hojaldre. Se reservan.

Se cuecen las gambas en agua con la hoja de laurel y el casco de limón. Se pelan, se cortan en tres porciones, guardando una docena para adornar y se reservan.

Se ralla el queso, se lleva a un cuenco y se trabaja ligándole el zumo de limón, se salpimenta al gusto, se riega con eneldo picado, se incorporan el tomate frito, la mayonesa y la nata. Se agregan las gambas peladas y troceadas y se lleva al frigorífico durante una hora.

Se cubre una pieza de hojaldre con la mitad de la salsa, se cubre con otra pieza de hojaldre, el resto de la salsa y la tercera pieza de hojaldre. Se corta en seis porciones cada pieza, se adornan con una gamba, la escarola picada y se sirven.

*Esta receta que parece tan difícil, es de una pasmosa facilidad, sólo tiene el problema de cortar las piezas de hojaldre. Sale muy bien con un cuchillo de cortar jamón.*

## MONTADITOS DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro panecillos para montaditos  
ciento cincuenta gramos de gambas  
medio vaso de mayonesa*

*una hoja de laurel  
treinta gramos de mantequilla  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con la hoja de laurel. Se pelan y se reservan.

Se abren los panecillos, se untan con mantequilla y se llevan a la plancha. Se cubre la mitad inferior con gambas, se salpimentan, se napan con mantequilla y se sirven.

*Con otra receta los hace exquisitos Diego en el “Bar Pepín” de la Playa Central, en Isla Cristina (Huelva).*

## MOUSSE DE GAMBAS

### **Ingredientes:**

*Un cuarto de kilo de gambas  
un trocito de limón  
un chorrito de leche  
dos cucharadas de zumo de limón  
sal y pimienta*

*una hoja de laurel  
una rebanada de pan  
dos dientes de ajo  
seis cucharadas de aceite*

### **Preparación:**

Se cuecen tres minutos las gambas en agua con una hoja de laurel y el casco de limón. Se pelan y se reservan.

Se remoja la rebanada de pan de molde con el chorrito de leche. Se lleva a la batidora con las gambas, el diente de ajo picado, el aceite y el zumo de limón. Se salpimenta y se bate hasta que la mezcla quede homogénea.

Se vierte en un recipiente y se lleva al frigorífico unas veinticuatro horas. Se sirve con mantequilla sobre pan tostado.

## MOUSSE DE GURUMELOS Y GAMBAS CON SALSA CARDINAL

### Ingredientes: (6 personas)

Medio kilo de gurumelos  
medio litro de nata  
seis huevos  
el zumo de un limón  
aceite de oliva al gusto

trescientos gramos de gambas  
medio litro de leche  
doscientos cincuenta gramos de mantequilla  
pimienta blanca molida  
ajo

### Preparación:

Fondear en aceite de oliva el ajo y los gurumelos picados muy finos con las gambas. Seguidamente, batir los huevos con la nata y la leche en un recipiente aparte y mezclarlo todo pasándolo por la batidora, dejando un poco de fondo de gurumelos para la base del molde, poner al baño María durante veinticinco minutos.

Salsa Cardinal: Yemas de huevo, mantequilla, zumo de limón, bisque de gambas, sal, pimienta blanca molida.

*Receta de Luis López Galdeano publicada en el libro "La Cocina Marinera".*

## NARANJAS RELLENAS

### Ingredientes: (4 personas)

Cuatro naranjas  
una hoja de laurel  
un vaso de mayonesa

un cuarto de kilo de gambas  
una manzana dulce  
un limón y sal

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con la hoja de laurel y limón. Se pelan y se reservan.

Se cortan por la mitad las naranjas, se vacían procurando que no se dañen los gajos. De estos la mitad se pela y se reserva. De la otra mitad, se hace zumo y se reserva.

Se pela la manzana, se descorza y se corta en daditos diminutos, se riegan con limón.

Se le ligan a la mayonesa el zumo de la naranja, los trozos de manzana, los gajos de naranja cortados en porciones y las gambas troceadas. Con la liga se rellenan las naranjas, se adorna con una gamba y se reservan en el frigorífico hasta el momento de servir.

*Esta receta es la básica. Realmente admite infinidad de variantes, la de ligar dos cucharadas de pistachos pelados, es realmente deliciosa.*

## NIDOS CINTA CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un paquete de nidos cinta (400 grs.)  
una hoja de laurel  
dos vasos de caldo de pescado  
una cucharada de harina  
un huevo  
sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de gambas  
dos cucharadas de aceite  
treinta gramos de mantequilla  
un limón  
dos cucharadas de leche*

### **Preparación:**

Se fríen las gambas con cabeza y cáscara, se pelan, se reservan las gambas, las cáscaras y las cabezas se pasan por un chino, el jugo que se obtenga se reserva.

Se liga una salsa rubia con la mantequilla y la harina. Se le añade el caldo de pescado, el jugo de las cabezas de las gambas y se deja cocer diez minutos. Se añaden las gambas, el zumo de limón y el huevo batido, se salpimenta y se cuece otros tres minutos más.

Se cuecen los nidos de cinta en agua con sal siguiendo las instrucciones del fabricante, se sacan del agua, se escurren y se llevan a una fuente honda. Se les vierte por encima la salsa con las gambas y se sirve.

## ÑOQUIS TRIESTINA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un sobre de puré de patata  
tres cucharadas de mantequilla  
una hoja de laurel  
un clavo de especias  
cuatro cucharadas de queso rallado*

*un vaso de leche  
cien gramos de gambas  
un casco de limón  
un vaso de bechamel  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con sal, con la hoja de laurel, el casco de limón y el clavo de especias pinchado en él. Se pelan y se reservan.

Se derrite la mantequilla en una cacerola de barro, se le añaden los copos de puré de patata y se añade poco a poco, la leche hirviendo hasta ligar una masa. Se salpimenta y se deja reposar media hora.

Se extiende la masa, se corta con un vasito pequeño, se coloca una gamba y se le pone otra porción de masa encima, se cierra con un tenedor y se emplata en una fuente de horno. Se cubren los ñoquis con la bechamel, se espolvorea el queso y se gratinan en el horno hasta que funda el queso y dore. Se sirven calientes.

## PAELLA DE MARISCOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos vasos de arroz  
veinte gambas  
veinte mejillones  
un cuarto de kilo de chirlas  
dos cebollas  
una hoja de laurel  
un vaso de aceite y sal*

*seis vasos de agua  
veinte langostinos  
un choco pequeño  
dos tomates  
dos dientes de ajo  
perejil*

### Preparación:

Se abren los mejillones en su propio jugo, con las chirlas. Cuando abren, se cuela el jugo y se reserva. A los mejillones y a las chirlas se les quitan las conchas; se reservan.

Al caldo se le añade un litro de agua, se cuecen las gambas y los langostinos con media cebolla, la hoja de laurel y sal; se pelan y se reservan. El caldo se cuela y se reserva.

En una paellera al fuego, se pone el aceite, se rehogan un tomate, una cebolla cortada muy menuda, se añaden los mariscos, se les dan unas vueltas y se añade el arroz, se le da un par de vueltas y se añaden dos vasos y medio del caldo.

La hacemos hervir a fuego fuerte unos tres minutos y después a fuego lento y homogéneo, conforme se vaya cocinando añadiremos el resto del caldo, según lo pida, durante un cuarto de hora. Se deja reposar cinco minutos y se sirve.

Se adorna con cuatro mejillones con media valva y unas tiras de pimiento morrón.

## PAELLA MARINERA

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos vasos de arroz  
doscientos gramos de chirlas  
cuatro cucharadas de tomate frito  
un diente de ajo  
una cucharada de pimentón  
un pimiento morrón  
media cebolla*

*veinte mejillones  
cien gramos de gambas  
doscientos gramos de jibia  
perejil  
unos guisantes  
cuatro cucharadas de aceite  
una hoja de laurel y sal*

### Preparación:

Se abren las chirlas y los mejillones en una cazuela en su propio jugo, se cuela el caldo y se reserva. Se eliminan las conchas y se reservan los bichos. Se cuecen las gambas en el mismo caldo. Se vuelve a colar; se reserva.

En una paella al fuego se pone el aceite y se fríe la cebolla, se añaden los mejillones, las chirlas, las gambas y la jibia cortada a trocitos. Se rehoga unos quince minutos, se añaden el tomate, el arroz, el pimentón, el ajo picado, el perejil, se le da unas vueltas, se añaden el caldo de abrir los mejillones, las chirlas y el agua de cocer las gambas, se completa con agua hasta cuatro vasos de líquido, se lleva a ebullición fuerte tres minutos, se baja el fuego y se continúa cocinando un cuarto de hora. Se deja reposar un par de minutos, se adorna con tiras de pimiento morrón, los mejillones con media concha y se sirve.

## PAIRE CON CHAMPIÑONES Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Una presa de paire de cuarto de kilo  
un cuarto de kilo de colas de gamba  
un vaso de caldo de cocer las colas de las gambas  
un vaso de leche  
un limón  
dos cucharadas de queso rallado*

*una hoja de laurel  
un cuarto de kilo de champiñones  
una cucharada de harina fina  
sesenta gramos de mantequilla  
nuez moscada  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se pelan los champiñones, se trocean en láminas y se llevan a maceración en un cuenco con el zumo del limón.

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, el casco del limón tras sacarle el zumo y un pelín de sal, se pelan y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

Se limpia el paire, se cuece en agua unos diez minutos, se le quita la piel, las espinas y se desmigga. Se reserva.

Con la harina, la leche, dos cucharadas de mantequilla y nuez moscada rallada se liga una salsa bechamel. Se le añade el caldo de cocer las gambas, los champiñones, las colas de las gambas y el pescado desmigado. Se salpimenta y se deja espesar mediante cochura.

Se rellenan unas conchas de peregrino con la mezcla, se le coloca un pegotito de mantequilla, se riegan con queso rallado y se llevan al horno cinco minutos a gratinar. Se sirven calientes.

*Esta receta es de Conchita Díaz, de la barriada “Las Colonias” (Huelva).*

## PÁMPANO CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
cien gramos de champiñones  
un vaso de vino blanco  
tres cucharadas de mantequilla  
una cucharada de perejil  
una copa de coñac*

*cuatro pámpanos  
dos limones  
un vaso de nata líquida  
la yema de dos huevos  
un vasito de aceite  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se escaldan los pámpanos un minuto en agua hirviendo, se limpian quitándoles las cabezas, la piel, las entrañas y las raspas. Se sacan dos filetitos por pescado, se lavan, se escurren y se secan. Se llevan a una fuente de horno untada con aceite, se salpimentan, se riegan con el vino blanco, la nata líquida y se llevan al horno diez minutos. Se reservan.

Se fríen las gambas en una sartén con aceite, se flamean con el coñac, se pelan y se reservan. Las cáscaras y las cabezas se pasan por el chino y el jugo que desprenden se reserva.

Se filetean los champiñones y se llevan a un cuenco con el zumo de los limones, se dejan macerar una hora aproximadamente.

Se baten las yemas de los huevos, se les liga el caldo de cocer los pámpanos y se baten al fuego, con una varilla hasta ligar una salsa.

Se emplatan los filetes de pámpano en una fuente, se cubren con las gambas y se rodean con los champiñones en corona, se riegan con la salsa y se llevan a un horno caliente un par de minutos, se adorna con alguna gamba que se reservan al efecto y se sirve.

*Receta propia.*

## PÁMPANO RELLENO

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro pámpanos de ración  
un cuarto de kilo de gambas  
cuatro cucharadas de pistachos  
cuatro cucharadas de mantequilla*

*un vasito de cava  
un vaso de nata  
cuatro claras de huevo  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se escaldan los pámpanos un minuto, se limpian de cabeza, piel, entrañas y las raspas. Se obtienen dos filetes por pescado, se reservan.

Se pelan las gambas en crudo, se pican y se trabaja una crema con los pistachos picados, se le añaden las claras de huevo, la nata y se llevan al frigorífico a enfriar.

Se napa un filete con la crema y se tapa con otro filete. Se cierra con un par de palillos y se lleva a una fuente de horno untada con mantequilla, se riega con el cava y se lleva al horno a temperatura media unos diez minutos.

Se emplatan individualmente y se acompañan con verduras cocidas.

## PAN DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cien gramos de gambas  
cuatro rebanadas tostadas de pan  
tres cucharadas de aceite  
medio vasito de aceite  
vinagre y sal*

*dos tomates  
tres dientes de ajo  
una copa de coñac  
miga de pan de ayer*

### **Preparación:**

Se fríen las gambas en una sartén, se añade la copa de coñac y se flamean. Se pelan las gambas y se reservan. Se pasan por el chino las cáscaras y las cabezas, el jugo que sueltan se reserva.

Se liga la salsa mayonesa con las tres cabezas de ajo, se añade el jugo de las cabezas de las gambas y se bate todo íntimamente, hasta ligar una salsa.

Se untan con la salsa las rebanadas de pan, se colocan encima las gambas, se salpimenta levemente y se corta primero a lo largo y después a lo ancho, formando una serie de porciones separadas. Se sirve frío.

*Esta receta es cortesía de mi amiga Juani, de Isla Cristina (Huelva). También se puede hacer con base de salsa de salmorejo.*

## PARRILLADA DE MARISCOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Ocho cigalas  
dieciséis gambas rojas  
ocho langostinos  
una cucharada de perejil  
un diente de ajo*

*dieciséis gambas blancas  
cuatro carabineros  
dos cucharadas de aceite  
medio vasito de mayonesa  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se recubre la plancha con una capa de sal gorda, se calienta y la sal difunde el calor de forma más uniforme y tenue. Se asan sobre la sal los mariscos, sin prisa, hasta que estén bien asados pero sin pasar la cochura. Deben quedar asados pero jugosos.

Se emplatan y se acompañan con la mayonesa y una salsa de ajo, aceite y perejil.

*Esta forma de asar el marisco nos la enseñó nuestro amigo Manolo Bueno, de Punta Umbría (Huelva).*

## PASTA CHOW MEIN

### Ingredientes:

*Un cuarto de kilo de gambas  
doscientos gramos de filetes de cerdo  
cien gramos de tallos de bambú  
dos vasos de caldo de carne  
una cucharada de salsa de soja  
medio vasito de aceite*

*cuatrocientos gramos de espaguetis  
doscientos gramos de champiñones  
cien gramos de espinacas cocidas  
una cucharada de sake  
una cucharada de harina  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo y se reservan. Se cortan los filetes de cerdo en tiras finitas y se reservan. Se cortan los champiñones en láminas y se marinan junto con las gambas y el cerdo, durante una hora, con zumo de limón.

Se cuecen los espaguetis en agua con sal, siguiendo las instrucciones del fabricante, impresas en el envase. Se escurren y se reservan.

Se pasan las gambas por harina, se fríen. El cerdo pasado por harina se fríe. Se rehogan las espinacas y el bambú. Se ligan las gambas, el cerdo, las espinacas, el bambú y los champiñones, se les añade el caldo de la marinada y los dos vasos de caldo. Se sazona con el sake, la salsa de soja, se salpimenta y se deja reducir a fuego lento un cuarto de hora.

Se saltean en una sartén con aceite los espaguetis, moviendo la sartén para que no se peguen. Se les añade la cochura y se sirven.

## PASTA CON AJOS Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un paquete de fetuchini al huevo  
una hoja de laurel  
un cuarto de kilo de gambas  
un vasito de aceite  
sal y pimienta*

*seis dientes de ajo  
un casco de limón  
un cuarto de kilo de chirlas  
dos gotas de tabasco*

### **Preparación:**

En una sartén con un diente de ajo picado y una cucharada de aceite se abren las chirlas. Se les eliminan las cáscaras y se reservan. Con el aceite y el ajo picado, se pochan los dientes de ajo, el aceite no debe estar muy caliente, para que se hagan por dentro. Se añaden dos gotas de tabasco.

Se cuecen las gambas en agua con una hoja de laurel y el casco de limón. Se pelan y se añaden a la sartén con los ajos, se les dan unas vueltas y se reservan.

Se cuecen los fetuchini con agua y sal, siguiendo las instrucciones del fabricante, se escurren y se llevan a una fuente honda. Se vierte sobre ellos el contenido de la sartén y se sirven al instante.

## PASTEL DE AGUACATES Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un cuarto de kilo de gambas  
dos aguacates  
medio yogur  
una cucharada de gelatina en polvo  
dos huevos duros*

*una hoja de laurel  
medio vaso de mayonesa  
un limón  
medio vaso de leche  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con sal y un casco de limón. Se pela la mitad de las gambas, se trocean y se reservan. El resto de gambas se pela dejándoles la cabeza y la cola, se reservan para adornar. Se pelan los aguacates, se les quita el hueso, se trocean y se llevan a la batidora, se les riega con un chorro de zumo de limón para que no ennegrezcan y se baten con la mayonesa y el yogur. Se salpimenta.

Se diluye la gelatina en la leche, se agrega al vaso de la batidora, se añaden las gambas troceadas y se trabaja con una cuchara de madera. Se vierte la liga en cuatro moldes individuales y se llevan al frigorífico hasta que cuajen.

Se desenmoldan, se rodean con una corona de huevo duro rallado y las gambas con cabeza. Se sirven.

*Esta receta proviene de la cocina de Riotinto y es cortesía de Josefita Delgado.*

## PASTEL DE MERLUZA, MEJILLONES Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de merluza  
cien gramos de gambas  
un vaso de nata  
una lata chica de atún en aceite  
mayonesa  
un vaso de vino blanco  
tomillo  
sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de mejillones  
una bolsa de puré de patatas  
treinta gramos de mantequilla  
seis filetes de anchoas  
ketchup  
una hoja de laurel  
perejil*

### Preparación:

En una cazuela, se cuecen la merluza (se puede sustituir por pescada), los mejillones y las gambas, con un vaso de vino blanco, otro de agua, la hoja de laurel, el tomillo, perejil, sal y pimienta. Se hierva un par de minutos y se deja reposar un cuarto de hora. Se retira el pescado, se cuele el caldo. A la merluza se le quitan las espinas y la piel, a los mejillones y las gambas, las cáscaras. Se reservan.

Se prepara el puré siguiendo las instrucciones del fabricante, con el agua de cocer el pescado y la mantequilla. Se añaden los mejillones, las anchoas y las gambas, todo muy picado y se mezcla íntimamente.

Se pasan por la trituradora, la merluza, el atún y la nata, hasta tener un puré; se salpimenta.

Se colocan el puré de patatas, mejillones, anchoas y gambas, en un molde de horno untado con mantequilla de forma que cubra las paredes, dejando un hueco, que se rellena con el puré de merluza y el atún.

Se lleva a un horno caliente, a temperatura media y se cuece un cuarto de hora. Se saca del molde y se baña con la mayonesa mezclada con ketchup. Se adorna con una rama de perejil.

## PASTEL DE PATATAS, SETAS Y GAMBAS

### Ingredientes:

*Dos sobres de puré de patatas  
una hoja de laurel  
un vasito de vino blanco  
cuatrocientos gramos de setas del tiempo  
una cebolla  
cuatro dientes de ajo  
sal y pimienta*

*un vaso de leche  
un casco de ajo  
cuatrocientos gramos de gambas  
una copa de coñac  
un vaso de mayonesa  
dos gotas de tabasco*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, el casco de limón y el vasito de vino. Se sacan, se pelan, se pican un poco con un cuchillo y se reservan.

El caldo se reduce a un vaso, se cuele y se reserva.

Se prepara el puré de patatas, siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el envase, con el vaso de caldo de cocer las gambas, el vaso de leche y la mantequilla; se salpimenta.

En sartén aparte, se rehoga la cebolla picada muy fina, se añaden las setas y se rehogan hasta que se reduzca el agua que desprenden, se añaden las gambas, se rehoga un par de minutos, se añade el coñac y se flamea.

Se unta con aceite un molde de repostería, se vierte la mitad del puré de patatas, sobre él las setas con las gambas, se cubre con puré de patatas y se cuece en un horno cinco minutos.

Se deja enfriar, se desenmolda, se napa con la mayonesa ligada con ajo y se sirve.

## PASTEL DE PUERROS Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de puerros  
cuatro huevos  
nuez moscada  
un vaso de mayonesa  
unas alcaparras*

*un cuarto de kilo de gambas  
medio litro de leche  
treinta gramos de mantequilla  
una cucharada de mostaza  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con un pelín de sal. El agua se cuele y se reserva. Las gambas se pelan y se reservan.

Se limpian los puerros se trocean y se cuecen veinte minutos en el mismo agua de cocer las gambas. Se escurren y se guardan. Se reserva un vaso del agua de cocerlos colada.

Se baten los huevos, se les añaden la leche, los puerros, el vaso de caldo, se les ralla la nuez moscada, se salpimenta y se bate hasta tener una pasta homogénea.

Se unta con mantequilla un molde de horno para pasteles, se vierte la mitad de la pasta y, sobre ella, las gambas troceadas, y se le vierte el resto de la pasta.

Se cuece en el horno al baño María durante una hora. Se desmolda, se riega con una salsa de mayonesa ligada con mostaza, se adorna con las alcaparras y se sirve fresco.

## PASTEL PRIMAVERA

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos sobres de puré de patata  
cuatro cucharadas de mantequilla  
un cuarto de kilo de guisantes  
una lata de espárragos  
medio kilo de gambas  
unos pepinillos  
una cucharada de alcaparras*

*medio litro de leche  
un cuarto de kilo de zanahorias  
una hoja de laurel  
una lechuga  
dos vasos de mayonesa  
dos pimientos de piquillo  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel. Se pelan y se reservan.

Se pelan y se hierven las zanahorias, junto con los guisantes. Se cortan en daditos pequeños y se ligan. Se corta el corazón de la lechuga en juliana menuda y se trocean los espárragos. Se ligan y se reservan.

Se prepara el puré de patatas con la mantequilla y la leche siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el envase. Se mezcla con las zanahorias, los guisantes, los espárragos y la lechuga. Se coloca la mitad de la mezcla en un molde de repostería untado con mantequilla, se coloca encima la mitad de la mayonesa ligada con los pepinillos picados, los pimientos del piquillo picados, las alcaparras, el zumo de limón y las gambas, sobre ella se coloca la otra mitad del puré de patatas. Se lleva al frigorífico y se desmolda antes de consumir, se napa con mayonesa y se adorna con alcaparras.

*Esta receta es de la bisabuela María, posiblemente del primer cuarto del siglo pasado.*

## PASTELITOS DE PATATA Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de patatas  
una hoja de laurel  
un clavo de especias  
un huevo  
dos cucharadas de mantequilla  
aceite*

*medio kilo de gambas  
un casco de limón  
una cebolla  
una cucharada de perejil  
dos cucharadas de harina  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal, con la hoja de laurel, el casco de limón y clavo. Se pelan, se trocean y se reservan.  
Se cuecen las patatas enteras y con piel. Se pelan, se trocean y se aplastan con un tenedor.  
Se pica muy fina la cebolla en crudo y se añade a la patata. Se bate el huevo, se le añade el perejil, se salpimenta y se liga con la patata. Se ligan dos cucharadas de harina, la mantequilla y las gambas picadas, hasta obtener una masa homogénea. Se deja reposar una hora.  
Se lían unas bolas con el preparado, se aplastan y se fríen en aceite abundante. Se escurren y se sirven acompañadas de tomate aliñado con aceite y sal.

*Se trata de un plato típico italiano que nos hacía la Abuela María en Punta Umbría.*

## PATATAS CON ESPINACAS Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
un casco de limón  
un kilo de espinacas  
dos cucharadas de piñones  
dos cucharadas de queso rallado*

*una hoja de laurel  
un clavo de especias  
medio kilo de patatas  
un vaso de bechamel  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal, la hoja de laurel y el casco de limón. Se pelan y se reservan. El caldo se cuele y se liga un vasito con la salsa bechamel. Se reserva.  
Se cuecen las patatas con piel. Una vez cocidas, se pelan, se cortan en rodajas finitas y se reservan en una fuente de horno.  
Se cuecen las espinacas unos tres minutos, se escurren, se pican y se saltean con aceite. Se añaden a la fuente sobre las patatas. Se añaden las gambas, los piñones, se rectifica de sal y pimienta, se riega con la salsa bechamel y se le espolvorea el queso rallado.  
Se lleva al horno y se gratina hasta que el queso dore. Se sirve caliente.

## PATATAS CON GAMBAS EN SALSA VERDE

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
un casco de limón  
medio kilo de patatas  
una cucharada de perejil picado  
dos dientes de ajo  
sal y pimienta*

*una hoja de laurel  
un clavo de especias  
una cebolla  
seis cucharadas de aceite  
un vaso de vino*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con sal, con la hoja de laurel y el casco de limón con el clavo de especias pinchado en él.

Se pelan las patatas, se trocean y se fríen con aceite en una cazuela de barro. Se reservan.

En sartén aparte, se dora con aceite la cebolla picada muy fina. Se le añade el ajo pasado por un almirez con el perejil, sal y pimienta. Se añade a las patatas.

Se agregan a las patatas, las gambas, el vino blanco y agua hasta cubrir. Se lleva a ebullición un cuarto de hora y se sirve.

## PATATAS CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un kilo de patatas  
una hoja de laurel  
un pimiento  
una cucharada de perejil picado*

*medio kilo de gambas  
una cebolla  
dos dientes de ajo  
aceite, sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas en crudo. Se reservan. Las cáscaras y las cabezas se cuecen con agua y sal, se pasan por el chino; el caldo se reserva.

En una cazuela de barro con aceite, se rehoga la cebolla pelada y picada muy fina, cuando empiece a dorar se añade el pimiento muy picado.

En un almirez, se majan los ajos, perejil y una cucharada de aceite, se añade a la cazuela.

Se pelan las patatas y se trocean, se añaden a la cazuela, se rehoga y se añade el agua de cocer las cabezas hasta cubrir, se cuece todo quince minutos, se añaden las gambas, se rectifica de sal y pimienta, se le dan tres minutos de cochura. Se sirve caliente.

*Receta clásica de la Cocina de la Costa de Huelva.*

## PATATAS CON MEJILLONES Y GAMBAS

### Ingredientes: ( 4 personas)

*Medio kilo de patatas  
cien gramos de gambas  
un vaso de vino blanco  
dos cucharadas de tomate frito*

*trescientos gramos de mejillones  
dos cucharadas de aceite  
una hoja de laurel  
media cebolla y sal*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino y la hoja de laurel, el caldo se cuele y se reserva; a los mejillones se les quitan las cáscaras y se reservan. En el agua de abrir los mejillones, se cuecen las gambas, se pelan y se reservan. El caldo se cuele y se reserva. En una cazuela con aceite, se fríe la cebolla, picada muy fina, cuando esté dorada, se le añaden las patatas peladas y cortadas en trocitos.

Se añaden las gambas, el agua de cocer los mejillones y las gambas, el tomate frito y si hace falta un poco de agua, se cuecen media hora, se añaden los mejillones, si hace falta se reduce un poco el caldo o se espesa con pan rallado, pero que no quede muy claro.

## PATATAS RELLENAS CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro patatas  
dos zanahorias  
una cucharada de harina fina  
cuatro cucharadas de queso rallado  
una copa de coñac  
sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de gambas  
trescientos gramos de mantequilla  
un vaso de leche  
unas ramas de perejil  
nuez moscada*

### Preparación:

Se cuecen las patatas peladas con agua y sal unos veinte minutos. Se vacían con un sacabocados. Los barquitos se reservan. Con el interior, un poco de leche y mantequilla se trabaja un puré de patatas, que se reserva.

Se fríen las gambas en una sartén con aceite, se pelan, se trocean y se reservan. Las cáscaras y las cabezas se vuelven a la sartén, se flamean con el coñac y se pasan por el chino. El aceite que desprenden se liga con el puré de patatas, se salpimenta y se reserva.

Se liga una bechamel con la mantequilla, la harina y la leche. Se le añaden las gambas troceadas, reservando ocho para adornar, se le ralla la nuez moscada, se espolvorean con queso rallado y se gratinan al horno.

Se sirven sobre un lecho de zanahoria rallada en crudo y rodeadas de una corona muy fina de puré de patata.

*Esta receta es cortesía de la Maître del “Restaurante Ventanales”, en Murcia.*

## PATÉ DE CANARIOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de canarios  
dos lonchas de salmón ahumado  
un cuarto de kilo de gambas  
un chorrito de tomate frito  
una copita de coñac  
un chorrito de nata*

*una hoja de laurel  
medio limón  
una cebolla  
una cucharada de mostaza  
un huevo  
sal y pimienta*

### Preparación: (4 personas)

Se limpian los canarios y se cuecen en agua con la hoja de laurel y el medio limón unos veinte minutos. Se les quitan las cabezas y las espinas, se reservan.

Se cuecen las gambas unos cinco minutos. Se pelan y se añaden a los filetes que hemos reservado. Se añaden las lonchas de salmón picadas y se reservan.

En una sartén se fríen la cebolla picada, los ajos picados y la salsa de tomate. Se añade a la reserva. Se pasa por un chino, con un chorrito de nata y después por la trituradora hasta elaborar una pasta.

Se unta un molde de horno con mantequilla, se vierte la pasta y se lleva al horno media hora. Se le pone peso encima, se deja enfriar y se lleva al frigorífico.

## PATERA DE MARISCOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
un cuarto de kilo de colas de cigalas  
tres cucharadas de harina de rebozar  
dos limones*

*un cuarto de kilo de chocos  
un cuarto de kilo de taquitos de rape  
medio vasito de aceite  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se pelan las gambas y las colas de cigalas, se limpian y se trocean el choco y el rape. Se salpimentan y se pasan por harina de freír pescado. Se fríen en aceite abundante, unos cinco minutos, se emplatan en una fuente, se rocían con zumo de limón y se acompañan con rodajas de limón formando una corona.

*Receta cortesía del “Mesón del Pescaito Frito”, en Isla Cristina (Huelva).*

## PEPITOS FRITOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro panecillos redondos  
una cebolla pequeña  
un huevo  
sal y pimienta*

*doscientos gramos de gambas  
un tomate maduro  
aceite*

### **Preparación:**

Se cortan los panecillos por la coronilla, se les saca la miga y se reservan.

En una sartén con aceite se rehoga la cebolla picada, cuando comience a dorar, se le añade el tomate pelado y sin pepitas, se adereza de sal y pimienta y se deja hacer.

Cuando esté casi hecho, se añaden las gambas y se deja a fuego lento unos tres minutos,

Se rellenan los panecillos con el rehogado y se cierran con su tapa. Se pasan por huevo batido y se fríen en aceite.

*Esta receta nos la comentó una señora en el Bar de Pepín de Isla Cristina, creo que era de Villa Blanca (Huelva).*

## PESCADO RELLENO DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Doscientos gramos de gambas  
tres huevos  
seis cucharadas de mantequilla  
una cebolla mediana  
una cucharada de culantro fresco picado  
un vaso de caldo de cocer las cabezas de las gambas*

*cuatro filetes de halibut  
una hoja de laurel  
dos dientes de ajo  
medio pimiento  
un limón  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas, se llevan las cáscaras y las cabezas a una cazuela, se cuecen con una hoja de laurel y una chispa de sal, durante media hora. Se aprietan para que suelten el caldo y se reduce a un vaso mediante cocción.

En una sartén con dos cucharadas de mantequilla se rehogan la cebolla picada, el ajo picado y el pimiento picado, se agrega el culantro, se salpimenta y se añaden las gambas. Se deja cocinar tres minutos y se retira.

Se rellenan los filetes con la mezcla y se lían. Se cierran con un palillo y se llevan a una fuente de horno untada con mantequilla, se les riega con el resto de la mantequilla derretida y se llevan a un horno a 180°C.

Se batan en un bol los huevos, se añaden poco a poco el zumo de limón, el vaso de caldo de cocer las cabezas de las gambas, se lleva a un cazo al calor para que cuaje un poco y se napa con ella el pescado. Se sirve acompañado de una corona de lechuga en juliana aderezada con vinagreta.

*Los filetes de halibut, se pueden sustituir por filetes de lenguado, solla, soldado o cualquier otro pez plano.*

## PESCADOS A LA MALLORQUINA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Doscientos gramos de choco  
veinte mejillones  
un vaso de aceite  
una hoja de laurel  
tres dientes de ajo  
sal y pimienta*

*dieciséis colas de gamba  
medio kilo de merluza  
un vaso de vino blanco  
un vaso de tomate frito  
cuatro picatostes*

### **Preparación:**

Se abren en una cazuela los mejillones, con el vaso de vino y la hoja de laurel; se cuele el caldo y se reserva. A los mejillones se les quitan las conchas y se reservan.

En una olla grande, se echa aceite, sobre él se rehogan los ajos picados, el tomate frito, las gambas peladas, el choco picado en trocitos, los mejillones y la merluza limpia y en rodajas, se riega con el caldo de abrir los mejillones hasta cubrir. Si hace falta, se complementa con algo de agua. Se añade el perejil, se salpimenta y se cuecen a fuego lento un cuarto de hora.

Se coloca en el plato el picatoste y, sobre él, se vierte el pescado, se sirve caliente.

*Esta receta proviene del recetario de la Tía María Luisa.*

## PICADILLO DE MARISCOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un cuarto de kilo de gambas  
un paquete pequeño de surimi  
cuatro langostinos  
dos huevos duros  
un tomate  
perejil  
una cucharada de vinagre*

*una hoja de laurel  
un cuarto de kilo de mejillones  
un vasito de vino blanco  
una cebolla  
un pimiento  
tres cucharadas de aceite  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se abren los mejillones con la hoja de laurel y el vasito de vino blanco. Se les quitan las cáscaras, el caldo se cuele y se reserva.

Con el caldo de abrir los mejillones y una chispa más de agua, se cuecen las gambas tres minutos. Se pelan, se escurren las cabezas y las cáscaras, el caldo que suelten se añade al agua que sobre de cocer las gambas. Se reservan las gambas.

Con un vaso del caldo, tres cucharadas de aceite y una de vinagre, se liga una salsa, que se reserva. Se pican muy fino y se ligan íntimamente la cebolla, el tomate y el pimiento, en crudo. Se le ligan las gambas y los mejillones, se riega con la salsa y se adorna con los cuatro langostinos y rodajas de huevo duro.

*Receta cortesía del “Bar Marchena”, en Isla Cristina (Huelva).*

## PILAFF DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
cuatro cucharadas de aceite  
una cebolla  
media taza de arroz  
dos cucharaditas de mejorana fresca picada  
una cucharadita de azúcar  
una cucharadita de perejil picado*

*cien gramos de queso feta  
dos dientes de ajo  
un tallo de apio  
un vaso de tomate frito  
un tazón de caldo de pescado  
un chorrito de zumo de limón  
sal y pimienta*

### Preparación:

En una cazuela de barro, se doran el ajo picado y la cebolla en aros. Cuando comience a dorar se añade el arroz, se remueve y se deja cocinar un minuto.

Se añaden el tomate frito, la mejorana, se salpimenta y se riega con el caldo de pescado, el azúcar y el zumo de limón. Se tapa y se deja cocer un cuarto de hora.

Se agregan las gambas, se cuece tres minutos, se esparce el queso picado por encima, se retira la sartén del fuego, se deja reposar un par de minutos, se espolvorea el perejil picado y se sirve.

## PIMIENTOS A LA MARINERA

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos sobres de puré de patatas  
ocho pimientos verdes  
dos cucharadas de mantequilla  
dos vasos de leche  
harina de freír  
sal y pimienta*

*una cebolla  
medio kilo de gambas  
un vaso de vino blanco  
dos huevos  
aceite*

### Preparación:

Se abren los pimientos por la parte del rabito, se limpian, se untan en aceite y se reservan.

Se pelan las gambas en crudo, se trocean y se reservan; se fríen las cabezas y las cáscaras, se pasan por el chino y el jugo que desprenden se reserva.

Se prepara el puré con la leche, el jugo de freír las cabezas y la mantequilla, siguiendo las instrucciones del fabricante impresas en el paquete. Se añaden las gambas picadas, se homogeneiza y se deja enfriar.

Se rellenan los pimientos con la pasta, se pasan por harina y huevo, se fríen en abundante aceite.

En sartén aparte se rehoga la cebolla, cuando comience a dorar se añaden los pimientos, se dejan cocinar unos minutos, se añade el vino blanco, se salpimentan y se sirven con la fritada como salsa.

*Receta familiar.*

## PIMIENTOS DE PIQUILLO RELLENOS DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Una lata de pimientos de piquillo  
un cuarto de kilo de gambas  
un vasito de nata  
un vasito de vino de Jerez  
un huevo  
sal y pimienta*

*un paquete de espinacas  
un diente de ajo  
un vasito de fumet de pescado  
una cucharadita de eneldo  
medio vasito de aceite*

### Preparación:

En una sartén con unas cucharadas de aceite, se dora el ajo muy picado, dos tercios del paquete de espinacas y las gambas peladas en crudo. Se salpimenta, se añade el fume de pescado, se deja reducir y se reserva.

Se escurren bien los pimientos, se rellenan con la masa, se pasan por huevo y se fríen.

En una sartén se reduce a la lumbre el vino, se sazona con el eneldo, se salpimenta y se añaden las espinacas restantes, la nata, se remueve y se pasa por la batidora.

Se emplata una fuente con la salsa, sobre ella se ponen los pimientos y se sirven.

## PINCHO DE GAMBA, BACÓN Y PIÑA

### Ingredientes: (4 personas)

*Treinta y dos gambas  
cinco rodajas de piña  
sal y pimienta*

*diez lonchas de bacón  
una hoja de laurel*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel. Se pelan y se envuelven en un trocito de bacón; se pincha una presita de piña, una gamba liada, se salpimenta y se fríen en aceite; se sirven.

## PINCHOS TONTOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Dos patatas  
una hoja de laurel  
un vaso de mayonesa*

*un cuarto de kilo de gambas  
un casco de limón*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel y el casco de limón. Se pelan y se reservan.

Se pelan las patatas, se trocean adecuadamente y se fríen en aceite de oliva no demasiado caliente, para que se hagan bien.

Se ensartan en el pincho un trozo de patata y una gamba, alternativamente. Se pasan por mayonesa y se sirven.

*Esta receta me la contó una señora en la cola del pescado: "el pincho más tonto es el de papas fritas con gambas. A los niños les encanta".*

## PIÑA RELLENA

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro piñas pequeñas  
un vaso de mayonesa  
una copa de coñac  
un huevo duro*

*un cuarto de kilo de gambas  
una cucharada de ketchup  
una cucharada de mostaza francesa  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cortan las piñas por el extremo del penacho y con un cuchillo se elimina el tronco duro central. Con un sacabocados se saca la pulpa dejando alguna pegada a la cáscara. Se trocea y se cuele el jugo que desprenden.

Se liga la mayonesa con el jugo de la piña, el ketchup, la mostaza y el coñac. Se le añaden el huevo duro rallado y los trocitos de piña, se homogeneiza y se rellenan las piñas con la mezcla. Se llevan al frigorífico y se sirven frías.

## PISTO ISLEÑO

### Ingredientes: (4 personas)

*Una berenjena  
dos tomates  
un diente de ajo  
ciento cincuenta gramos de gambas peladas  
un vasito de jerez*

*una cebolla  
dos pimientos  
trescientos gramos de mejillones  
medio vaso de aceite  
tres huevos, sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren los mejillones en su jugo en una cazuela, el caldo se cuele y se reserva; los mejillones se descascaran y se reservan.

En una cazuela con aceite, se fríen las cebollas cortadas, las berenjenas peladas y cortadas en trocitos, el tomate pelado sin pepitas y cortado en trocitos y el ajo picado; se cocina a fuego muy bajo como tres cuartos de hora, sin que se tueste. Se añaden los mejillones, las gambas, un chorrito del caldo de abrir los mejillones y el vasito de jerez; se reduce a fuego muy bajo. Se baten los huevos, se añaden y se termina de cocer removiendo.

## PIZZA FRUTTI DI MARE

### Ingredientes: (4 personas)

*Una base de masa para pizzas  
medio kilo de mejillones  
medio vasito de vino de Jerez  
un pimiento de padrón  
aceite de oliva  
media cucharadita de orégano*

*un cuarto de kilo de gambas  
una hoja de laurel  
una chalota  
un limón  
cuatro tiras de anchoa*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con la hoja de laurel y el medio vasito de vino de Jerez. Se les quitan las cáscaras y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

En el agua de cocer los mejillones, se cuece durante cinco minutos la chalota cortada en aros, con un chorrito de limón y rascaduras de la piel. Se pelan las gambas, se agregan y se cuecen tres minutos, se añaden los mejillones, se escurre todo y se reserva.

Se unta de aceite la base de pizza y se lleva a un horno a 200°C durante unos diez minutos, se distribuye por encima la cochura, se le pica el pimiento de padrón, se adorna con las cuatro tiras de anchoa, se riega con una porción ínfima de orégano y se introduce al horno otros diez minutos. Transcurridos estos se sirve.

## POLEÁ DE MAÍZ

### Ingredientes:

*Un cuarto de kilo de maíz en polvo  
una cucharada de pimentón dulce  
un cuarto de kilo de mechillones  
un tomate maduro  
dos dientes de ajo  
un choco*

*un pimiento  
una cucharada de azafrán  
medio kilo de gambas  
una cebolla  
un cuarto de kilo de coquinas*

### Preparación:

Cocer el marisco. Reservar el caldo de cocción y pelar el marisco. En una sartén hace un refrito con tomate, pimiento, cebolla y ajos. Agregar el choco cortado en tiras y rehogar. Añadir agua y cocer durante unos minutos. Añadir el maíz, el azafrán y el pimentón. Regar con el caldo de cocción del marisco y dejar cocer hasta que el choco esté completamente tierno. Sazonar. Agregar el marisco pelado y apartar.

Receta aportada por la alumna Paqui Tortosa Salgado.

*Del libro "Recetario de la Cocina Isleña", de José Antonio Zaiño Goye.*

## POLLO CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un pollo, un cuarto de kilo de gambas  
una cebolla  
dos cucharadas de almendras molidas  
una cucharada de ralladuras de chocolate  
una cucharadita de pimentón  
una cucharada de harina*

*dos vasos de tomate frito  
una zanahoria  
un puerro  
una copa de coñac  
una hoja de laurel  
aceite, sal y pimienta*

### Preparación:

Se limpia el pollo, se trocea, se salpimenta, se pasa por harina y se fríe en aceite hasta que dore. Se saca y se reserva.

En el mismo aceite, se fríen las gambas, se pelan y se reservan. Las cabezas y las cáscaras se flamen con el coñac, se pasan por el vino y el jugo que suelten se reserva.

En la misma sartén y aceite, se rehoga la cebolla, cuando comience a pocharse se añaden el tomate frito, los dos vasos de agua y el jugo de las cabezas. Se deja cocer unos minutos, se añade el pollo, se riega con las almendras molidas y las ralladuras de chocolate, se cuece un cuarto de hora, se añaden las gambas, se rectifica de sal y pimienta. Se sirve.

## POTE MARINERO

### Ingredientes: (4 personas)

*Un kilo de mejillones  
ciento cincuenta gramos de guisantes  
dos zanahorias  
un cuarto de kilo de gambas  
un vasito de vino blanco  
perejil*

*medio kilo de patatas  
una cebolla  
dos dientes de ajo  
dos tomates  
laurel  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor, con el vaso de vino y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les quitan las conchas y se reservan.

En una cazuela con aceite, se rehogan la cebolla picada muy fina, los ajos, los tomates pelados y sin pepitas y la zanahoria rallada.

Se añade el caldo de cocer los mejillones y la patata pelada y cortada en trocitos, cuando lleve hirviendo a fuego moderado cinco minutos, se añaden los guisantes, los mejillones y las gambas; se salpimenta, se decora con perejil picado y se sirve.

## PUDING DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de gambas  
un puerro  
una cucharada de harina  
un vasito de fumet de pescado  
media cucharadita de culantro picado  
sal y pimienta

una cebolla  
un vaso de leche  
tres huevos  
tres cucharadas de mantequilla  
dos cucharadas de aceite de oliva

### Preparación:

Se pelan la cebolla y la parte blanca del puerro y se cortan en rodajas. Se lleva a una sartén con aceite y una cucharada de mantequilla y se rehoga tres minutos. Se pelan las gambas y se añaden, dejando cocinar tres minutos más. Se espolvorea con el culantro. Se reserva.

En la misma sartén se prepara una bechamel con la mantequilla, la leche, el fumet de pescado y la harina. Se mezcla con el refrito. Se añaden las yemas de los huevos batiéndolas de una en una. Se montan las claras a punto de nieve, se añade y se homogeneiza.

Se untan cuatro moldes individuales con mantequilla, se rellenan con la mezcla y se cuecen al horno a 200°C al baño María hasta que cuajen, que será algo más de media hora.

Se sirven con un cono de verdura cocida.

*Esta receta de la Cocina de Riotinto es de origen inglés y quizás sea algo pesada para nuestros gustos. En concreto, esta es cortesía de Rosarito Ruiz.*

## PUDING DE PESCADO

### Ingredientes: (4 personas)

Un cuarto de kilo de gambas  
una hoja de laurel  
dos berenjenas  
tres huevos  
aceite

un cuarto de kilo de sollas  
un casco de limón  
un vaso de nata  
un diente de ajo  
sal y pimienta

### Preparación:

Se cuecen las gambas con agua y sal, una hoja de laurel y un casco de limón. Se pelan y se reservan. Se pelan las berenjenas, se trocean y se doran en una sartén con dos cucharadas de aceite, se añaden dos cucharadas de agua y se dejan cocer unos diez minutos. Se reservan.

Se limpian las sollas, se filetean y se escaldan un par de minutos en el agua de cocer las gambas. Se sacan, se trituran, se añaden las yemas de los huevos batidas, la nata, se rectifica de sal y pimienta, se bate levemente, se añaden las claras batidas a punto de nieve, se añade un tercio del preparado con las berenjenas, el resto se reserva.

Se unta con aceite un molde de repostería para horno. Se coloca en la base la mezcla de berenjenas y pescado, sobre ello, las gambas peladas y, sobre ello, la mezcla de pescado.

Se lleva a un horno a 200°C al baño María y se deja unos tres cuartos de hora.

Pasados estos se deja enfriar, se corta en rodajas y se sirve acompañado de una salsa muselina.

## PURÉ DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
un vasito de tomate frito  
un diente de ajo  
tres cucharadas de aceite  
unas hebras de azafrán  
sal y pimienta*

*una cebolla  
un vasito de maizena  
dos litros de caldo de carne  
una copa de coñac  
un huevo duro*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo, se reservan. Las cabezas y las cáscaras se fríen en aceite, junto al ajo picado y las hebras de azafrán. Se majan en un almirez, se pasan por el chino y el jugo que desprendan se reserva.

En la misma sartén y aceite, se rehogan un minuto la cebolla picada y el tomate frito. Se agregan el pimentón, la maizena, el machacado de cabezas de gamba, ajo, la copa de coñac, se salpimenta y se riega con los dos litros de caldo. Se deja reducir a la mitad mediante cochura. Se cuela con el chino, se lleva a una cazuela y se añaden las gambas. Se deja cocer cinco minutos, se le ralla por encima huevo duro picado y se sirve.

*Receta común de la Cocina de Riotinto. Esta receta es cortesía de Loli Monterrubio.*

## QUICHÉ DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
cien gramos de salmón ahumado  
medio vasito de nata  
tres cucharadas de mantequilla  
sal y pimienta*

*una lámina de pasta de hojaldre  
seis huevos  
una copa de coñac  
un limón*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo, se reservan. Las cáscaras y las cabezas se fríen con una cucharada de mantequilla, se pasan por el chino y el jugo que desprenden se vuelve a la sartén.

Se añade a la sartén el resto de la mantequilla y se le dan unas vueltas a las gambas, se riegan con zumo de limón, se retira del fuego y se le añade el salmón picado.

Se baten los huevos, se les añade la nata, se les agregan las gambas y el salmón, se salpimenta y se lleva a un molde de horno forrado con la lámina de hojaldre y untado con mantequilla. Se lleva al horno media hora y se sirve.

*Esta receta es cortesía de Sara Luzón Cantos, de Zurich (Suiza) e Isla Antilla (Huelva).*

## QUICHÉ DE MEJILLONES Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un kilo de mejillones*

*medio kilo de gambas*

*unas cucharadas de aceite*

*una cucharada de mantequilla y sal*

*masa congelada de hojaldre*

*cuatro dientes de ajo*

*una cucharada de nata*

### Preparación:

Se abren los mejillones en una cazuela, en su propio jugo, el caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les quitan las cáscaras y se reservan.

Se unta un molde con mantequilla y se reviste con la masa de hojaldre, previamente descongelada. Se reserva.

Se pelan las gambas, se pasan por una sartén con aceite y los ajos picados, cuando estén fritas, se añaden los mejillones y se fríen levemente. Se trituran los mejillones y las gambas, con los ajos y un pelín de aceite de haberlos frito.

Con la pasta se rellena el molde que se había reservado, se le extiende la nata por encima y se lleva al horno a temperatura media hasta que cuaje.

*Del libro “La Cocina del Mejillón”.*

## RAPE EN SALSA DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un lomo de rape de tres cuartos de kilo*

*un vaso de fumet de pescado*

*doce gambas*

*una cucharada de perejil picado*

*dos ñoras*

*aceite*

*una cucharada de harina de pescado*

*una copa de coñac*

*dos zanahorias*

*una cebolla*

*cuatro patatas*

*sal y pimienta*

### Preparación:

Se fríen las gambas en una cucharada de aceite. Se flamean con la copa de coñac, se pelan y se reservan. Se pasan por el chino las cáscaras y las cabezas, el jugo que desprenden se añade a la sartén.

Se añade otra cucharada de aceite, se pica la cebolla y cuando comience a dorar, se le ralla la zanahoria, el perejil picado y la carne de las ñoras. Cuando comience a hervir, se añaden las gambas y el fumet de pescado, se pasa por la batidora y se liga una salsa. Se vuelve a la sartén y se calienta. Se filetea el rape y se pasa por harina de pescado. Se fríen los filetes en aceite, se emplatan individualmente, se riegan con la salsa y se acompañan de patatitas y zanahorias cocidas y torneadas.

*Receta cortesía de nuestra amiga Juani, de Isla Cristina (Huelva).*

## RAYA AL VINO BLANCO

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro porciones de raya de unos doscientos gramos  
un limón  
setenta y cinco gramos de mantequilla  
dos huevos  
perejil  
sal y pimienta*

*doscientos gramos de champiñones  
un vaso de vino blanco  
un vaso de crema de leche  
medio kilo de gambas  
aceite de oliva*

### **Preparación:**

Se raspa la raya con un cuchillo hasta que quede transparente, se escalda en agua hirviendo un par de minutos y se le quita el cartílago, dejando dos filetes por presa. Se colocan en una fuente untada con mantequilla, se salpimentan y se riegan con el vino blanco y la crema de leche. Se cuecen al horno como un cuarto de hora.

Se cortan los champiñones en láminas, se llevan a una cazuela con el zumo de limón y veinticinco gramos de mantequilla. Cuando rompa a hervir se añade un chorrito de agua y se hierve unos cinco minutos.

Se sacan las presas, se reservan y se añaden al caldo de cocción las yemas de los huevos batidas, se calienta al baño María y se remueve para que quede una salsa. Se emplatan las presas, se riegan con la salsa, se espolvorea el perejil picado y se adorna con gambas cocidas y champiñones. Si hace falta, se calienta en el horno un par de minutos antes de servir.

## REBUJO DE MARISCOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cien gramos de gambas  
una hoja de laurel  
cien gramos de coquinas  
cien gramos de almejas  
un vasito de vino blanco  
un chorrito de tomate frito*

*cien gramos de langostinos  
cien gramos de chirlas  
media cucharadita de harina fina  
una cebolla  
cuatro cucharadas de aceite  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas y los langostinos con la hoja de laurel. Pasados cinco minutos, se sacan se pelan y se reservan.

En una cazuela de barro se dora la cebolla, se añade el ajo picado y el chorrito de tomate frito, se rehoga unos minutos y se añade la media cucharadita de harina y el vino, se remueve para que ligue y se añaden los mariscos.

Se deja cocinar hasta que abran las valvas de las almejas y se sirve.

## REVUELTO DE GAMBAS CON GRELOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio de kilo de gambas*

*ocho huevos*

*medio vasito de aceite*

*cuatro rebanadas de pan de molde*

*dos manojos de grelos*

*dos dientes de ajo*

*una copa de coñac*

*sal y pimienta*

### Preparación:

Se elimina la corteza de las rebanadas de pan de molde, se cortan en dos porciones y se pasan por aceite en una sartén. Se reservan, el aceite se cuele.

Se cuecen los grelos en agua con sal, se escurren, se pican en juliana y se reservan.

Se pelan las gambas, se reservan. Las cáscaras y las cabezas se fríen en la misma sartén y aceite del pan. Se añade la copa de coñac y se flamean. Se pasan por un chino y el jugo que desprenden se añade al aceite de la sartén.

Se añaden a la sartén dos cucharadas más de aceite (sólo si es necesario) y se doran los ajos picados. Cuando empiecen a dorar se añaden las gambas peladas, se les da una vuelta y se añaden los grelos.

Se baten los huevos y cuando los grelos llevan dos minutos rehogando, se añaden los huevos a la sartén, se les dan una vueltas y se sirven con el primer punto de cuaje. Debe quedar un plato hecho pero jugoso. Se sirve con los picatostes.

*Se trata de un plato de la Cocina Tradicional Gallega. Esta receta es cortesía de Carmen Alonso, de Vigo (Pontevedra).*

## REVUELTO DE GAMBAS Y PIMIENTOS ASADOS

### Ingredientes:

*Medio kilo de pimientos rojos*

*un chorrito de aceite de oliva*

*un cuarto de kilo de gambas*

*sal y pimienta*

*cuatro dientes de ajo*

*cuatro huevos*

*una cucharada de perejil*

### Preparación:

Se lavan los pimientos, se embadurnan en aceite y se llevan al horno en una bandeja, para que asen a unos 200°C, se les da la vuelta cada diez minutos y se dejan asar como tres cuartos de hora.

Se retiran y se llevan a una fuente redonda y honda, se tapan para que suden y se dejan enfriar, se pelan, se les quitan las pepitas y se cortan en tiras relativamente finas, se riegan con el caldo de sudar. Se reservan.

Se baten los huevos, se riegan con el perejil y se ligan con las gambas peladas. Se llevan a una sartén y se revuelven, hasta que el huevo cuaje y las gambas estén hechas.

Se emplatan individualmente, con los pimientos bien a banda o bien en corona.

## REVUELTO DE GAMBAS Y VIEIRAS

### Ingredientes:

*Doscientos gramos de gambas de Isla Cristina*  
*ajos*  
*vino de Jerez*

*doscientos gramos de zanfoninas*  
*aceite*

### Preparación:

Se sofríe el ajo, añadiendo primero las zanfoninas. A continuación, las gambas peladas. A media cocción, se les añade vino de Jerez hasta que ligue todo.

“Restaurante Casa Cacherón”

*Receta cortesía de la Lonja de Isla Cristina de su folleto “Gamba de Isla Cristina”.*

## REVUELTO DE MEJILLONES Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de mejillones*  
*un vaso de vino blanco*  
*ocho huevos*  
*una ramita de culantro*  
*rebanaditas de pan frito*

*cuatrocientos gramos de gambas*  
*una hoja de laurel*  
*un diente de ajo*  
*medio vasito de aceite*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel, se les eliminan las conchas y se pican. Se reservan.

En una sartén se calienta aceite, se pican el ajo y el culantro, se añaden los mejillones y las gambas, se le da un par de vueltas, se rectifica de sal, se baten los huevos, se añaden y se remueve hasta que cuajen. Se sirven con rebanaditas de pan frito en los bordes y una hoja de culantro como adorno.

Si no tenemos culantro, se puede usar perejil.

## REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de setas de cardo*  
*un pimiento rojo*  
*dos huevos*  
*una cucharada de perejil*  
*sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de gambas*  
*una cebolla mediana*  
*dos dientes de ajo*  
*aceite*

### Preparación:

Se rehogan en una sartén con aceite la cebolla y el pimiento picados. Cuando comience a dorar la cebolla se añaden el ajo cortado en láminas y las setas troceadas.

Se pelan las gambas en crudo y se añaden a la sartén. Se salpimenta y se deja rehogar un par de minutos. Se añaden los huevos batidos y se remueve hasta que el huevo cuaje. Se sirve al momento.

## ROLLITOS CANTONESES

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro láminas de arroz para rollitos chinos  
una hoja de laurel  
cincuenta gramos de fideos  
una cucharada de culantro picado  
el zumo de un limón  
dos gotas de tabasco  
una cucharada de sake*

*doce gambas  
un casco de limón  
cincuenta gramos de brotes de soja  
media cebolla dulce  
una cucharada de vinagre  
dos cucharadas de salsa de soja*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, un pelín de sal y el casco de limón. Se pelan y se reservan. El agua se cuele y se reserva.

Se liga una salsa con el zumo de limón, el vinagre, el tabasco, la salsa de soja y el sake. Se reserva. Se cuecen los fideos en el agua de cocer las gambas, siguiendo las instrucciones del fabricante. Se escurren y se lleva una porción sobre las láminas de arroz. Se añade una porción de brotes de soja, una cucharadita de cebolla dulce picada, tres gambas, se espolvorea con culantro picado y se riega con unas gotas de la salsa.

Se lían las láminas formando un rollito y se sirven acompañadas del resto de la salsa en una salsera aparte.

## ROLLITOS CHINOS CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro láminas para hacer rollitos chinos  
medio vasito de aceite  
dos cucharadas de mantequilla  
una cucharada de salsa de soja*

*tres puerros  
una copa de coñac  
cien gramos de gambas  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas en crudo, se reservan. Las cáscaras y las cabezas se fríen en aceite, se flamen con el coñac, se pasan por el chino y el jugo que se obtiene se reserva.

Se pelan los puerros y se pica en juliana la parte blanca, se llevan a una sartén con mantequilla y se rehogan. Cuando comiencen a blanquear se añaden las gambas. Pasados tres minutos, se agregan el jugo de las cabezas, la salsa de soja y se salpimenta. Se rellenan las láminas con este preparado, se enrollan, se cierran y se fríen en aceite abundante hasta que doren. Se sirven.

## ROLLO DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
una lata pequeña de pimientos  
harina  
una cebolla pequeña  
aceite, perejil*

*cinco huevos  
salsa de tomate  
un vasito de vino blanco  
dos dientes de ajo  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con agua y sal, cinco minutos. Se le quitan las cáscaras y se trituran en la picadora, con el ajo y el perejil.

Se fríe en una sartén con aceite, la cebolla picada muy fina, se le agregan las gambas picadas, con un chorro de vino blanco y un huevo batido, se mezcla bien, se espolvorea con harina y se hace una torta.

Con los cuatro huevos restantes, se hacen dos tortillas francesas planas, que se colocan una sobre la torta de gamba picada y la otra debajo; se recubren con unas tiras de pimiento y se envuelve la torta haciendo un rollo, como un brazo de gitano.

Se coloca el rollo en una fuente de horno, se rocía con aceite hirviendo y se dora al horno.

Cuando esté dorado, se saca y se deja enfriar. Se corta en rodajas, se recubre con salsa de tomate y se vuelve a enviar al horno unos minutos. Se sirve en la misma fuente.

## ROMESCO DE PESCADOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro rodajas de merluza  
dieciséis mejillones  
dos rebanadas de pan  
una hoja de laurel  
doce almendras  
tres dientes de ajo  
una cucharada de pan rallado  
una guindilla*

*veinte gambas  
unos trocitos de sepia  
un vaso de vino blanco  
un vaso de aceite de oliva  
seis avellanas  
una ñora  
tres tomates  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor, con el vaso de vino y la hoja de laurel, el caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les quita la valva superior y se reservan.

Se limpian y se pelan la merluza, las gambas y la sepia; se fríen y se reservan.

En el mismo aceite, se fríen la cebolla picada, el pan, los dientes de ajo, las almendras, las avellanas y las ñoras. Una vez frito, se trituran, añadiendo el caldo de abrir los mejillones que admita.

En una cazuela se fríen los tomates, pelados y sin pepitas, se añaden la merluza, las gambas, la sepia, los mejillones, se riega con el triturado, se añade la guindilla, el resto del agua de abrir los mejillones, se salpimenta y se cuecen como unos diez minutos. Si hace falta, se espesa con pan rallado. Se sirven calientes.

*Este plato típico de Tarragona te resultará una delicia.*

## ROPA VIEJA CON GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Trescientos gramos de garbanzos cocidos  
una hoja de laurel  
una cucharadita de curry  
medio vaso de caldo  
medio vasito de aceite*

*trescientos gramos de gambas  
una cebolla  
un pizco de canela  
un diente de ajo  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se dejan los garbanzos toda la noche en remojo. Se cuecen en agua con una chispa de sal, se cue-  
lan, se escurren y se reservan.

Se pelan las gambas en crudo y se reservan. Las cáscaras y las cabezas, se fríen en una sartén  
con el medio vasito de aceite, se pasan por un chino y el caldo que suelten se agrega al aceite de  
la sartén.

Se pela la cebolla y se rehoga en la misma sartén y aceite, cuando comience a blanquear, se añan-  
den los garbanzos, pasado un minuto se añaden las gambas, el vasito de caldo, una pizca de canela  
y el curry. Se remueve muy bien y se sirve.

*Es un plato exótico que no gusta a todos los paladares, por la canela, la solución es prescindir de  
ella, aunque el plato varía como la noche al día. Receta familiar.*

## SALMÓN CON VERDURAS

### Ingredientes:

*Cuatro lomos de salmón fresco  
un vaso de nata  
un puerro  
una copita de coñac  
sal y pimienta*

*ciento cincuenta gramos de gambas  
una zanahoria  
una rama de apio  
medio vasito de aceite*

### Preparación:

Se fríen las gambas en aceite, se añade una copa de coñac y se flamea. Se pelan las gambas, se  
reservan. Las cáscaras y las cabezas se pasan por el chino y el jugo que desprendan se reserva.

Se cortan las zanahorias, el puerro y el apio en rodajitas, se pasan por el mismo aceite que las gam-  
bas y se rehogan diez minutos. Se añaden el pescado cortado en dados, las gambas, el jugo de las  
cabezas, la nata, se salpimenta y se remueve. Se deja cocer un cuarto de hora a fuego bajo para que  
no hierva. Se sirve caliente.

## SALMÓN EN SALSA FRÍA DE GAMBAS

### Ingredientes:

*Medio kilo de filetes de salmón  
una cucharada de harina de freír pescado  
cuatro cucharadas de aceite de oliva  
dos vasos de caldo de pescado*

*un cuarto de kilo de gambas  
una copa de coñac  
una cucharada de gelatina en polvo  
sal y pimienta*

### Para la salsa:

*dos cucharadas de aceite de oliva  
azafrán*

*una cucharada de cebollino picado  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se limpian los filetes de salmón, se les quitan la piel y las espinas. Se corta en trozos, se pasa por harina de freír pescado y se rehogan en aceite.

En la misma sartén y aceite, se fríen las gambas. Se añade el coñac, se flamea, las gambas se pelan y se reservan. Las cáscaras y las cabezas se pasan por el chino, el jugo se reserva.

Se diluye la cola de pescado en el caldo, se añade el jugo de las cabezas de las gambas.

Se emplatan el salmón y las gambas, se riegan con la gelatina y una salsa formada por el cebollino frito, se salpimenta y se añade el azafrán.

## SALPICÓN DE MARISCOS

### Ingredientes: (6 personas)

*Un kilo de mejillones congelados  
un cuarto de kilo de gambas  
dos tomates  
dos pimientos  
medio vasito de vino blanco  
vinagre  
sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de rape  
un cuarto de kilo de langostinos  
dos cebollas  
una hoja de laurel  
aceite  
perejil*

### Preparación:

Se cuecen los pescados y mariscos en agua con el vino blanco y la hoja de laurel. Se escurren, el caldo se cuele y se reserva.

Se limpia el rape y se trocea, se pelan las gambas, los langostinos y se añaden los mejillones. Se añaden la cebolla pelada y picada, los pimientos y los tomates picados y sin pepitas. Se mezclan íntimamente.

Con el aceite, el vinagre, la sal y un chorrito del caldo de cocer el pescado, se prepara una vinagreta, con la que se rocía la mezcla, se espolvorea el perejil picado y se lleva a la nevera. Se sirve frío.

## SALSA DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Doscientos gramos de gambas rojas  
medio vaso de tomate frito  
un vaso de nata  
seis gotas de aceite de sésamo  
la punta de un cuchillo de pimentón  
media cucharadita de azúcar*

*una cebolla pequeña  
un vaso de vino blanco  
seis cucharadas de aceite  
una hoja de laurel  
la yema de un huevo  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se fríen las gambas en aceite con las seis gotas de aceite de sésamo y la hoja de laurel. Se retiran del aceite, se escurren, se pelan y se reservan.

Se pasan por un chino las cáscaras y las cabezas. El jugo que desprendan se añade al aceite de la sartén.

En esta sartén y aceite, se rehoga la cebolla picada fina, cuando comience a dorar se añade el tomate frito, el vino blanco y un vaso de agua, se deja cocer a fuego medio, treinta minutos sin tapar para que reduzca. Se pasa por un chino y se vuelve a la sartén.

Se añaden las gambas picadas a la batidora, el pimentón y el azúcar. Se salpimenta y se añade la nata batida con la yema de huevo, se bate y se cocina un par de minutos para que caliente. Se sirve acompañando pescados blancos y algunas ensaladas.

## SALSA ORIENTAL

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Dos vasos de mayonesa  
un cuarto de kilo de gambas  
una hoja de laurel*

*un vaso de tomate frito  
dos pimientos de piquillo  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con agua y una hoja de laurel. Se pelan y se reservan. Las cabezas se pasan por un chino y el jugo resultante se reserva.

Se llevan a una batidora la mayonesa, el tomate frito, las gambas, los pimientos de piquillo y el jugo de las cabezas. Se salpimenta y se liga una salsa que se suele consumir como acompañamiento de arroz blanco.

## SALTEADO DE GAMBAS CON VERDURAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cien gramos de flores de coliflor  
cien gramos de calabacín  
una loncha de jamón  
sal y pimienta*

*cien gramos de zanahoria  
cien gramos de setas  
aceite de oliva*

### **Preparación:**

Se cuece la coliflor en agua abundante, se pica, se tritura con la batidora, se salpimenta; se le ralla nuez moscada y se le da un hervor. Se reserva.

Se cuecen las verduras y las setas en agua abundante con sal. Se retiran y se lavan con agua fresca. Se cortan en tiras y se reservan.

Se cuecen las gambas en agua con sal. Se pelan y se reservan.

Se montan los platos individualmente, primero el puré de coliflor, se salpimenta; sobre el puré se colocan las verduras; sobre ellas, las setas; se cubre con las gambas y se riega con aceite en el que se ha pasado levemente el jamón picado.

*Esta receta es la adaptación de la receta en un sobre de congelados.*

## SAN JACOBO DE MERLUZA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un cuarto de kilo de gambas  
dos cucharadas de jamón picado  
ocho filetes de merluza  
cuatro lonchas de queso  
una cucharada de perejil picado  
aceite*

*un chorrito de tomate frito  
una cucharadita de Bobril  
cuatro lonchas de jamón serrano  
un huevo  
dos cucharadas de pan rallado  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se salpimentan los filetes de merluza, se cubren con la loncha de jamón, otra de queso encima y, sobre ello, otro filete de merluza. Se cierra con dos palillos, se pasan por el huevo batido y el pan rallado y se fríen en abundante aceite.

Se pelan las gambas, se fríen en aceite, se les añade el jamón picado, el tomate frito, el perejil y el Bobril disuelto en un poco de agua. Se pasa por la trituradora y se liga una salsa con la que se riegan los san jacobos. Se sirven calientes.

## SESOS CON GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatro sesadas limpias  
dos copas de coñac  
dos vasos de bechamel  
nuez moscada  
sal y pimienta*

*dieciséis gambas blancas  
seis cucharadas de mantequilla  
cien gramos de queso rallado  
dos cucharadas de aceite de oliva*

### **Preparación:**

Se salpimentan los sesos y se cocinan a fuego lento con la mitad de la mantequilla y la mitad del aceite. Se rocían con una copa de coñac y se acaban de cocer. Se cortan en lonchas regulares y se colocan en cazuelas individuales de barro. El caldo de la cocción se reserva.

En la misma cazuela que se cocieron los sesos, se añade la otra mitad de la mantequilla y el aceite, se fríen las gambas, se añade una copa de coñac y se flamean. Se pelan las gambas y se pasan por un chino las cabezas y las cáscaras; se obtiene un jugo que se reserva.

Se ligan los jugos de las cochuras y se ligan con la bechamel, se añade la ralladura de nuez moscada, se salpimenta y se bate.

Se colocan las gambas sobre los sesos, se napa con la bechamel y se espolvorea el queso rallado. Se llevan las cazuelitas al horno, se gratinan un momento y se sirven con acompañamiento de judías verdes cocidas.

*Receta cortesía de Josefina Ocaña.*

## SETAS CON GAMBAS Y COQUINAS

### **Ingredientes:**

*Medio kilo de setas  
un diente de ajo  
un cuarto de kilo de coquinas de pie  
medio vasito de aceite  
sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de gambas  
una hoja de laurel  
una cebolla  
un limón*

### **Preparación:**

Se limpian las setas, se cortan en láminas, se sazonan con zumo de limón y se reservan.

Se abren las coquinas con el ajo cortado en rodajas, la hoja de laurel y una cucharada de aceite. Se reservan las coquinas y el caldo.

Se pelan las gambas en crudo. Se reservan, se fríen en dos cucharadas de aceite las cáscaras y las cabezas durante un cuarto de hora. Se pasan por un chino y el caldo se liga con el caldo de las coquinas.

En una cazuela de barro plana, se rehoga con aceite la cebolla picada, cuando dore se añaden las láminas de setas, las coquinas, las gambas y el caldo que se había reservado. Pasados tres minutos, se sirven en la misma fuente.

## SOPA CUARTO DE HORA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Un cuarto de kilo de mejillones  
tres cucharadas de aceite  
cincuenta gramos de guisantes  
dos cebollas  
un huevo duro  
una hoja de laurel*

*cientos gramos de gambas  
cincuenta gramos de jamón  
un tomate  
un vasito de arroz  
una cucharada de pimentón  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel, el caldo se cuela y se reserva, a los mejillones se les quitan las cáscaras y se reservan.

En el caldo de abrir los mejillones, se cuecen las gambas, se pelan y se reservan. Se chafan las cabezas en el caldo, se cuela y se reserva.

En una cazuela se fríe con aceite el jamón en taquitos, se deja aparte. En la misma cazuela y con el mismo aceite, se fríen la cebolla picada, cuando dore, se añade el tomate rallado, pelado y sin pepitas. Pasados unos cinco minutos, se añaden el pimentón, los guisantes, el arroz y agua hirviendo ligada con el caldo de abrir los mejillones y cocer las gambas, un litro en total. Se salpimenta y se deja hervir un cuarto de hora, de ahí su nombre, se le añaden los mejillones, las gambas, el huevo duro picado y el jamón, se le da un hervor y se puede servir adornada con cuscurritos de pan frito.

## SOPA DE AJO Y MARISCOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de mejillones  
un vaso de vino blanco  
seis rebanadas de pan  
dos dientes de ajo  
media cucharadita de pimentón*

*cientos cincuenta gramos de gambas  
una hoja de laurel  
una cebolla  
una guindilla  
aceite y sal*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua abundante; el agua se reserva, las gambas se pelan, se trituran las cabezas con un poco de caldo de cocerlas, se cuela y se añade al caldo. Se reservan las gambas peladas y el agua de cocerlas.

Se abren los mejillones con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel. El caldo se cuela y se reserva con el agua de las gambas, los mejillones se reservan sin cáscara.

En una cazuela de barro, se fríen los ajos machacados en almirez con el pimentón, la guindilla y la cebolla cortada en redondelitos. Cuando esté bastante frita, se añaden las rebanadas de pan cortadas muy finas, los mejillones y las gambas, se rehogan un minuto y se añade el agua de cocer los mejillones y las gambas. Se deja cocer unos cinco minutos. Se sirve caliente en la misma cazuela de barro.

## SOPA DE ARROZ CON GAMBAS Y VERDURAS

### Ingredientes:

*Un cuarto de kilo de gambas  
medio vasito de vino blanco  
un tomate  
una patata  
un chorro de aceite*

*un vaso de arroz  
un cuarto de kilo de chirlas  
una cebolla  
dos dientes de ajo  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren las chirlas con medio vasito de vino y una hoja de laurel. El caldo se cuele y se reserva, a las chirlas se les quitan las cáscaras y se reservan.

Se cuecen las gambas en litro y medio de agua, con el tomate picado, la patata pelada y picada, la cebolla pelada y picada y los dientes de ajo. Se deja cocer media hora. Se retiran las gambas y se cuele el caldo.

Las verduras se pasan por un chino, se añaden al caldo, también se agregan las gambas, las chirlas y el arroz y se deja hervir un cuarto de hora. Se deja reposar cinco minutos y se sirve.

## SOPA DE CAIMÁN

### Ingredientes: (4 personas)

*Tres peces sapo (o una presa de rape)  
un cuarto de kilo de gambas  
un tomate maduro  
dos dientes de ajo  
dos cucharadas de aceite y sal*

*un cuarto de kilo de clicas  
cuatro galeras  
dos cucharadas de leche  
una cebollita*

### Preparación:

Se cuecen en litro y medio de agua los peces sapo, limpios sin cabeza y muy raspados para quitarles la piel, con los dientes de ajo. Pasado un cuarto de hora se añaden las gambas peladas, las clicas, las galeras y una chispa de sal; se dejan cocer cinco minutos más.

En sartén aparte con aceite se rehogan la cebolla, cuando dore se añade el tomate pelado y sin pepitas. Pasados un par de minutos se agregan a la cazuela de las gambas y se deja cocer con ellas. Se sirve en una sopera con cuscurritos de pan frito.

*La receta es de Dora Domínguez, se la daba a los niños contándoles historias de Peter Pan y el Pirata, de estos cuentos procede su nombre. Se puede cocer la cabeza, chuparla es un placer.*

## SOPA DE FIDEOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
un casco de limón  
una cabeza de merluza  
una cebolla  
dos tomates maduros  
cien gramos de fideos*

*una hoja de laurel  
un clavo de especias  
media cabeza de rape  
cuatro cucharadas de aceite  
una cucharada de perejil picado  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua abundante con la hoja de laurel, el casco de limón y el clavo. Se cuele el caldo y se reserva. Las gambas se pelan y se reservan.

Con el agua de cocer las gambas y un poco más si hace falta, se cuecen la cabeza de merluza y la media cabeza de rape. El caldo se cuele y se reserva, a las cabezas se les quitan las mijitas comestibles y se reservan con las gambas.

En una cazuela se rehogan la cebolla picada y los tomates pelados, picados y sin pepitas. Se añade el agua de cocer las gambas y las cabezas, se completa hasta litro y medio. Se deja cocer un cuarto de hora, se añaden los fideos y se deja cocer siete minutos, se añaden las gambas y las mijitas de pescado, el perejil, se salpimenta y se le da un hervor. Se sirve.

## SOPA DE GALLINA Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Una gallina  
un puerro  
un vasito de vino blanco  
una cucharada de harina*

*una cucharada de jengibre molido  
un cuarto de kilo de gambas  
un vasito de jerez  
un huevo, un paquete de espinacas*

### Preparación:

Se trocea la gallina, se limpia y se lleva a una cazuela con el puerro cortado en rodajas, la cucharada de jengibre molido y agua hasta cubrir. Se cuece una hora. El caldo se cuele con un paño para desengrasar y se vuelve a la cazuela con las presas de gallina.

Se cuecen las espinacas, hirviéndolas unos cinco minutos. Se reservan.

Se pelan las gambas en crudo, se machacan en un dornillo pequeño y se ligan el vino blanco, la harina, el huevo batido, se salpimentan y se lían unas bolitas no muy grandes.

Se añaden a la cazuela las espinacas troceadas, las bolitas de gambas, se salpimenta y se añade al vasito de jerez. Se sirve en sopera muy caliente con cuscurritos de pan frito.

## SOPA DE GAMBAS AL JEREZ

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
dos cucharadas de tomate frito  
un litro de caldo  
una copa de coñac  
un vaso de nata  
sal y pimienta*

*una cebollita  
una cucharada de harina  
un vaso de vino de Jerez  
dos cucharadas de aceite  
cuatro cucharadas de mantequilla*

### **Preparación:**

Se pelan las gambas en crudo, se reservan. Se fríen en aceite las cáscaras y las cabezas, se flamen con el coñac y se pasan por el chino. El jugo que desprenden, se cuele y se reserva.

En una cazuela de barro, se dora la cebolla picada con mantequilla, se añade el jugo de las cabezas, una cucharada de harina y se remueve lentamente mientras se añaden el caldo y el jerez. Se deja cocer un cuarto de hora, se añaden la nata, las gambas y el tomate frito. Se le da un hervor de tres minutos, se remueve con una cuchara de madera y se sirve.

*Esta sopa la puedes degustar en el “Mesón Navarro”, en Valencina de la Concepción (Sevilla).*

## SOPA DE GAMBAS Y MAYONESA

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de gambas  
una hoja de laurel  
aceite  
agua y sal*

*un vaso de vino blanco  
unas rebanadas de pan del día antes  
cinco cucharadas de mayonesa*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas al vapor con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel, el caldo se cuele y se reserva; las gambas se pelan y se reservan.

El pan se pica muy fino (hay quien lo pasa un pelín por la sartén) y se coloca en una olla de barro, sobre él se echa el caldo de cocer las gambas, se añade la mayonesa, se rectifica de sal y se añaden las gambas. Si hace falta, se añade un poco de agua, se le da un par de minutos al fuego para que caliente y se sirve en la misma olla de barro.

## SOPA DE MARISCOS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Medio kilo de mejillones  
un cuarto de kilo de gambas  
una hoja de laurel  
media cebolla  
unos trocitos de pan frito*

*un cuarto de kilo de chirlas  
vino blanco  
una cucharada de salsa de tomate  
dos dientes de ajo  
aceite, sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se abren los mejillones y las almejas con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel, se les quitan las conchas y se reservan. El caldo se cuele y se reserva.

Se cuecen las gambas, se pelan y se reservan. Las cabezas, se trituran con un poco de caldo, se cuele y se añade al caldo de los mejillones junto con el de cocer las gambas.

En una cazuela, se fríen el ajo, la cebolla y la salsa de tomate. Se añade el caldo de abrir los mejillones y agua hasta tener litro y medio. Se cuecen los mejillones, las gambas y las chirlas unos cinco minutos y se sirven con cuscurros de pan frito.

## SOPA DE MELONA Y GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Una melona (o un kilo de melón maduro y limpio)  
una cucharada de perejil*

*cuarenta gambas blancas  
sal y pimienta*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas en agua con una chispita de sal. Se pelan y se reservan.

Se abre la melona, se le quitan las pepitas y se saca la pulpa, se trocea y se lleva al vaso de una batidora con dieciséis gambas, se tritura, se añade la crema de leche y se tritura, con cuidado de que no monte la crema; se adereza con sal y pimienta. Se lleva al frigorífico.

Se sirve frío en cuencos individuales, con seis gambas como barquitos y unos cuscurritos de pan frito y perejil como adorno.

## SOPA DE PESCADO Y MARISCO

### Ingredientes: (4 personas)

*Una cabeza de rape (o de merluza)  
cien gramos de chirlas  
doscientos cincuenta gramos de mejillones  
una cebolla  
un vasito de vino blanco  
una zanahoria  
un chorrito de coñac  
perejil*

*un filete de rape troceado  
cien gramos de gambas  
un tomate  
un puerro  
una hoja de laurel  
un chorrito de aceite  
dos dientes de ajo  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren los mejillones y las chirlas con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se añade al agua de cocer la cabeza de rape. A los mejillones se les quitan las cáscaras, a las chirlas no. Se reservan.

Se cuece la cabeza de rape, con una zanahoria y el puerro durante media hora aproximadamente. El caldo se cuele y se reserva, la zanahoria y el puerro también.

En sartén aparte, se fríen las gambas peladas y, cuando estén en su punto, se añade el ajo picado, el perejil y el coñac. Se flamean y se reservan.

Se fríen las cabezas de las gambas, se machacan y se añade un chorrito de caldo. Se cuele y el caldo que se obtiene se agrega al caldo de cocer el pescado. Se limpia la cabeza de rape y se le añade al caldo.

Se añade el sofrito, la zanahoria y la parte blanca del puerro, se tritura todo y se cuele. Se rectifica de sal y pimienta y ya tenemos la sopa.

Se reparten el pescado y los mariscos en cuatro platos, se añade la sopa y se sirve.

## SOPA DE PESCADO

### Ingredientes: (4 personas)

*Doscientos gramos de mejillones  
doscientos gramos de gambas  
un tomate  
unas rebanadas de pan  
una hoja de laurel  
almendras picadas*

*doscientos gramos de rape  
una cebolla  
aceite  
un vaso de vino  
pimentón  
perejil y sal*

### Preparación:

Se abren los mejillones al vapor con el vaso de vino y la hoja de laurel; el caldo se cuele y se reserva. A los mejillones se les eliminan las valvas y se reservan.

En una cazuela con aceite se pone un poco de aceite, cebolla picada, tomate picado, unas rebanadas de pan finas y pimentón. Se rehoga todo, se echa el caldo, se le pica el ajo, perejil y las almendras majadas en almirez, se echan las gambas peladas, el rape y los mejillones, se pone todo junto y se cuece; se salpimenta y se sirve caliente.

## SOPA DE RAPE Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de colas de rape  
dos puerros  
un tomate grandecito  
un chorro de aceite de oliva  
perejil  
medio vaso de vino blanco  
sal y pimienta*

*medio kilo de colas de gambas  
una zanahoria  
una cebolla  
apio  
medio limón  
una hoja de laurel*

### Preparación:

Se pelan las gambas, se reservan. Las cáscaras se reservan también.

Se limpia el rape, se le quita la espina y se trocea. Con la espina, las cáscaras de las gambas, agua, unos tallos de apio picado y medio limón, se hace un fumet que se reserva.

En una cazuela se pone el aceite y se rehogan en él los puerros picados, la zanahoria y la cebolla. Cuando comience a dorar, se le añaden el tomate (pelado y sin pepitas) y los trozos de rape, se le añade el fumet y se recubre con agua, se rectifica de sal y pimienta y se deja cocer media hora.

Cuando falten cinco minutos para acabar la cochura se añaden las gambas. Se sirve caliente.

## SOPA FRÍA DE AGUACATE

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
un casco de limón con un clavo de especias pinchado  
una ramita de apio  
medio limón  
una cucharada de perejil picado*

*una hoja de laurel  
dos aguacates maduros  
dos yogures  
medio litro de caldo  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal, la hoja de laurel y el casco de limón con el clavo de especias. Se pelan y se reservan.

Se pelan los aguacates, se les quitan las semillas y se trocean. Se llevan a la batidora, con los yogures, el zumo del limón, el apio picado, el perejil y se trituran. Se añade el caldo y se vuelve a triturar, se pasa por un chino para colarlo.

Se añaden las gambas, se ligan con una cuchara de madera y se sirve.

## SOPA FRÍA DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
dos cebollas  
un chorrito de vinagre  
una cucharada de perejil  
una hoja de laurel*

*medio kilo de tomates  
dos dientes de ajo  
un chorrito de aceite  
una cucharada de tomillo  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, el tomillo, el perejil y una pizca de sal. Las gambas se pelan y se reservan, el caldo se cuele y se reservan en un plato hondo formando un montón en el centro.

En una cazuela de barro, se saltean la cebolla picada, los ajos picados y el tomate pelado y sin pepitas. Se lleva a la trituradora, se le añade el chorrito de vinagre, el aceite, un vaso del caldo de cocer las gambas, se salpimenta y se tritura. Se cuele por un chino, se deja enfriar y se vierte sobre cada uno de los platos reservados con las gambas.

## SOPA ISLEÑA

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
un casco de limón  
media cabeza de rape  
un puerro  
una copa de coñac  
dos rebanadas de pan en currusquitos*

*una hoja de laurel  
un vaso de chirlas  
una cebolla  
un cuarto de kilo de zanahoria  
un tomate  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con sal, la hoja de laurel y el casco de limón. Se pelan y se reservan. En el mismo agua de cocer las gambas se cuecen las chirlas y la cabeza de rape. Se cuele el agua y se reserva. Se eliminan las cáscaras de las chirlas y se limpia la cabeza de rape.

En una sartén se rehogan la cebolla picada, cuando comience a dorar se añaden las zanahorias peladas y cortadas a rodajas, cuando comiencen a hacerse, se añade el tomate pelado y sin pepitas, se continúa rehogando, se añade el coñac, se continúa rehogando y se pasa todo por el chino.

Se llevan a una cazuela, el caldo de cocer el marisco y el pescado, se le añade el rehogado pasado por el chino, se añaden los mariscos y el pescado, se liga todo con una cuchara de madera y se sirve con cuscurritos de pan frito.

*Esta receta nos la contó una señora en la pescadería de Sara, en Isla Cristina (Huelva).*

## SOPA MARINERA

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de gambas  
una hoja de laurel  
medio vaso de arroz  
una cucharada de vinagre*

*media cabeza de rape  
un casco de limón  
un vaso de chirlas  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se cuecen las gambas en agua con la hoja de laurel y el casco de limón. Se cuele el agua, las gambas se pelan y se reservan.

En el agua de cocer las gambas, se cuece la media cabeza de rape. El caldo se cuele y se reserva. Se limpian las partes comestibles de la cabeza de rape y se reservan con las gambas.

En el caldo de cocer las gambas y el pescado, se cuece el arroz veinte minutos. Se saca un poco de caldo y se liga con la mayonesa. Se mezcla con el caldo y el arroz, se añaden las gambas y las mижitas de rape, se liga bien utilizando una cuchara de madera, se le da un hervor y se sirve.

*Receta común de la Costa de Huelva.*

## SOPA VALENCIANA

### Ingredientes: (4 personas)

*Una cabeza de rape o de pescada grande  
ciento cincuenta gramos de gambas  
un pimiento morrón  
una cebolla  
pan rallado  
perejil  
aceite y sal*

*ciento cincuenta gramos de mejillones  
ciento cincuenta gramos de arroz  
guisantes  
dos dientes de ajo  
un vasito de vino blanco  
azafrán*

### Preparación:

Se abren los mejillones en una cazuela con el vino blanco y la hoja de laurel. El caldo se cuele y se utiliza para cocer las gambas. A los mejillones se les quitan las cáscaras y se reservan.

Se cuecen las gambas con el caldo de abrir los mejillones y algo más de agua. El caldo se cuele y se utiliza para cocer la cabeza de rape, las gambas se pelan y se reservan.

Se cuece la cabeza de rape con el caldo anterior, media cebolla, un diente de ajo, perejil y el agua que se considere necesaria para tener caldo. Una vez cocido, el caldo se cuele y se reserva. Se limpian la cabeza de los trocitos comestibles, que se reservan con el caldo.

Al caldo, le se añade el arroz, el pimiento morrón picado y el pan rallado. Se hace un sofrito con aceite, cebolla y ajo y se añade al caldo, se remueve todo y se cuece media hora.

Unos minutos antes de retirarlo, se le añaden los mejillones, las gambas, el azafrán y el perejil picado.

## SOUFFLÉ DE MEJILLONES Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de mejillones  
un vaso de vino  
cuatro huevos  
un vasito de nata  
una cucharada de mantequilla  
almendras picadas y sal*

*medio kilo de gambas  
una hoja de laurel  
una cucharada de harina  
un chorrito de jerez seco  
dos cucharadas de queso rallado*

### Preparación:

Se abren los mejillones con el vaso de vino blanco y la hoja de laurel. Se cuele el caldo y se reserva. Los mejillones, tras eliminar las valvas, se cortan en dos y se reservan. Se cuecen las gambas, se pelan y se reservan.

En una cazuela se derrite la mantequilla, se añade la harina, sin dejar de mover durante un par de minutos y se añade el agua de cocer los mejillones, se deja reducir y se añaden las yemas de los huevos, se remueve, se añaden los mejillones, las gambas, la nata, el jerez, el queso rallado y la sal. Se baten las claras a punto de nieve, se añaden y se remueve.

En un molde al efecto, untado de mantequilla, se vierte todo, se espolvorea con queso rallado y se pone en horno fuerte durante unos tres cuartos de hora. La mezcla debe subir, quedando dorada por encima y cremosa en su interior.

## SOUFFLÉ DE MOJAMA Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un cuarto de kilo de mojama  
una cucharada de mantequilla  
una cucharada de harina  
un chorrito de jerez seco  
dos cucharadas de queso rallado*

*medio kilo de gambas  
cuatro huevos  
un vasito de nata  
aceite y sal*

### Preparación:

Se corta la mojama en lonchas muy finas, se emplatan y se riegan con aceite de oliva. Se dejan reposar una hora.

En una cazuela se derrite la mantequilla, se añade la harina, sin dejar de mover durante un par de minutos, se añade el vino blanco y se deja reducir. Se añaden las yemas de los huevos, se remueve, se añaden la mojama, las gambas, la nata, el jerez y la sal. Se baten las claras a punto de nieve, se añaden y se remueve.

En un molde al efecto, untado de mantequilla, se vierte todo, se espolvorea con queso rallado y se pone en horno fuerte durante unos tres cuartos de hora. La mezcla debe subir, quedando dorada por encima y cremosa en su interior.

## SOUFFLÉ DE PURÉ Y GAMBAS

### **Ingredientes:**

*Dos sobres de puré de patata  
medio litro de leche  
cuatro cucharadas de mantequilla  
un vaso de nata  
sal y pimienta*

*una hoja de laurel  
medio kilo de gambas  
cuatro huevos  
nuez moscada*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel, se pelan, se trocean y se reservan. Se prepara el puré de patatas con leche, mantequilla y ralladura de nuez moscada, siguiendo las instrucciones del fabricante. Se salpimenta. Se le ligan la nata, las yemas de los huevos, las gambas picadas y la clara batida a punto de nieve. Se vierte la masa en un molde untado con la mantequilla y se cuece en un horno fuerte media hora. Se sirve nada más sacarlo del horno.

## SOUQUET DE PESCADOS

### **Ingredientes**

*Dos tomates maduros  
kilo y medio de patatas  
tres dientes de ajo  
un cuarto de kilo de almejas  
un kilo de pescados variados (arañas, ratas, rubios)*

*una cebolla  
cien gramos de almendras  
un manojo de perejil  
doscientos gramos de gambas*

### **Preparación:**

Se pelan las patatas y se cortan en rodajas. En una sartén se hace un refrito con los tomates y la cebolla. Se agregan las patatas y se cubre de agua. Cuando comience a hervir se le añaden los pescados y se dejan cocer hasta que las patatas estén tiernas. En un mortero se hace un majado con las almendras, el perejil y los ajos y se le echa al guiso. Unos minutos antes de retirar se le añadirá a los mariscos. Acompañar de salsa ali-oli.

*Del libro "Recetario de la Cocina Isleña", de José Antonio Zaiño Goye.*

## TARTA DE ESPINACAS Y GAMBAS

### Ingredientes:

*Un paquete de espinacas  
doscientos gramos de harina  
un vaso de nata  
sal y pimienta*

*un cuarto de kilo de gambas  
cien gramos de mantequilla  
cuatro huevos*

### Preparación:

Se pone la harina sobre la mesa de la cocina, formando un volcán, se coloca en el centro un huevo batido, la mantequilla en trocitos y sal, se amasa. Se cubre con un trapo húmedo y se deja reposar media hora. Se extiende con un rodillo y se forra con ella un molde redondo de horno. Se pincha varias veces y se cuece en el horno diez minutos.

Se cuecen las gambas, el caldo se cuele y se reserva. Las gambas se pelan y se reservan.

Se hierven las espinacas con el agua de cocer las gambas. Se trocean, se les ligan tres huevos batidos, las gambas picadas y la nata, se salpimenta y se vierte en la tarta. Se lleva al horno tres cuartos de hora.

Se adorna con unas gambas peladas y se sirve.

*Esta receta proviene de la Cocina de Riotinto, concretamente cortesía de Dora Domínguez.*

## TARTELETAS DE MARISCO

### Ingredientes: (4 personas)

*Doce tarteletas de hojaldre  
un cuarto de kilo de rape  
una hoja de laurel  
una lata de champiñones*

*un cuarto de kilo de gambas  
medio kilo de mejillones congelados  
medio vasito de vino blanco  
bechamel*

### Preparación:

Se cuecen los pescados, con la hoja de laurel, vino blanco y agua. Se pelan las gambas, se limpia el rape y se enjuagan los mejillones. Se cortan en trocitos muy menudos, casi picados. El caldo se cuele y se reserva.

Se elabora una bechamel, a la que se añade un vasito del caldo de cocer el pescado y el pescado picado.

Con la pasta resultante se rellenan las tarteletas, se llevan a horno fuerte un cuarto de hora y se sirven.

## TEMPURA DE GAMBAS

### Ingredientes:

*Medio kilo de gambas  
una taza de agua carbónica  
unas gotas de aceite de sésamo  
salsa de soja y salsa picante*

*dos claras de huevo  
una taza de harina  
aceite de oliva  
sal*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo, dejando la cola. Se fríen las cáscaras y las cabezas en aceite, se pasan por un chino y el jugo que desprenden se reserva.

En un cuenco se baten las claras de huevo con un vaso de agua carbónica (soda), el jugo de las cabezas y se le añade la harina poco a poco sin dejar de batir, hasta tener una crema.

Se rebozan las gambas con esta crema, se fríen en aceite muy caliente con las gotas de aceite de sésamo para que se hagan por fuera, pero tratando de que queden por dentro un poco crudas.

Se sacan, se escurren y se consumen con salsa de soja o salsa picante.

*Se trata de un plato japonés, el más famoso y típico de su cocina. Curiosamente fue introducido en el siglo XVI por los Misioneros Jesuitas.*

## TIMBAL DE MARISCOS

### Ingredientes: (4 personas)

*Cuatro ruedas de melón de la parte central  
veinte gambas cocidas  
una cucharada de zumo de naranja*

*veinte mejillones  
mayonesa  
alcaparras y ocho almendras*

### Preparación:

Se abren los mejillones al calor, se les eliminan las valvas y se reservan. Se cuecen las gambas, se pelan y se reservan.

Se limpian las ruedas de melón y se les quita la pulpa. Esta pulpa se tritura un poco, se le añaden las almendras picadas muy finas y se pone como base en el interior de las ruedas de melón. Sobre ella, se colocan los mejillones picados, las gambas picadas y se recubre con mayonesa a la que se le ha batido una cucharadita de zumo de naranja. Se adorna con una gamba y una alcaparra. Se sirve frío.

## TOMATE RELLENO DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Ocho tomates  
aceite  
dos huevos  
sal y pimienta*

*una hoja de laurel  
medio kilo de gambas  
un vaso de mayonesa*

### Preparación:

Se cuecen las gambas con agua y una hoja de laurel. Se pelan, se trocean y se reservan. Se cortan los tomates por arriba, se vacían, se les quitan las pipas y la pulpa se mezcla con las gambas y la mayonesa. Se rellenan los tomates con la mezcla. Se sirven frescos.

*Es una cena muy refrescante en las noches de verano. Esta receta es cortesía de Trinidad Navarro, de Rosal de la Frontera (Huelva).*

## TORTILLA DE ARROZ Y GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Un vaso de arroz blanco  
dos cucharadas de mantequilla  
una cucharada de perejil picado  
una chispa de romero molido  
cuatro cucharadas de queso rallado  
sal y pimienta*

*doscientos gramos de gambas  
cuatro cucharadas de aceite  
una cucharadita de salvia molida  
media cucharadita de albahaca  
ocho huevos*

### Preparación:

Se pelan las gambas en crudo y se saltean en una sartén con la mantequilla y el arroz blanco. Se reservan.

En un cazo se batan los huevos, se salpimentan y se añaden las hierbas aromáticas, el queso rallado, se remueve y se añade la mezcla de arroz con las gambas.

En una sartén honda se calienta el aceite, se vierte la mezcla y se deja cuajar la tortilla a fuego moderado, se le da la vuelta y se cuaja por el otro lado.

Se sirve caliente o templada.

*La receta de esta tortilla es cortesía de Diego Ocaña.*

## TORTILLA DE GAMBAS

**Ingredientes: (4 personas)**

*Seis huevos  
una hoja de laurel  
una cucharada de perejil  
sal y pimienta*

*cuatrocientos gramos de gambas  
un chorrito de vino blanco  
cuatro cucharadas de aceite*

**Preparación:**

Se pelan las gambas y se pasan por aceite un minuto. Se reservan.

Se baten los huevos, se añade un chorrito de vino y se salpimenta. Se añaden las gambas y se lleva a una sartén con aceite para que cuaje. Cuando cuaje por un lado, se le da la vuelta y se cuaja por el otro. Se sirve caliente y no demasiado hecha.

## TORTILLA DE MARISCOS

**Ingredientes:**

*Ocho huevos  
ciento cincuenta gramos de gambas  
un chorrito de nata líquida  
tomate frito y sal*

*un cuarto de kilo de mejillones  
ciento cincuenta gramos de colas de cigalas  
un chorrito de aceite*

**Preparación:**

Se abren los mejillones en una cazuela en su jugo, el caldo se cuele y se reserva. A los mejillones, se les quitan las conchas, se trocean y se reservan. Se cuecen las gambas y las colas de cigalas, se pelan y se trocean. Se hacen cuatro porciones y se reservan.

Se baten los huevos de dos en dos, con un chorrito de nata, se cuajan en una sartén removiendo, se añade el marisco y se lía la tortilla, se adorna con una cucharadita de tomate frito.

## TORTILLA PLEAMAR

**Ingredientes: (4 personas)**

*Cuatrocientos gramos de gambas  
seis huevos  
una cucharada de culantro  
sal y pimienta*

*una copa de coñac  
un hueso de tuétano  
seis cucharadas de aceite*

**Preparación:**

Se pelan la mitad de las gambas en crudo y se reservan. El resto de las gambas se fríen en aceite con las cáscaras y las cabezas de pelar las gambas. Se flamean con coñac, se pelan y se reservan. Las cáscaras y las cabezas, se pasan por el chino y el jugo se añade al aceite.

Se saca el tuétano del hueso, se pasa por el aceite y se le quitan con una espumadera los trocitos que queden.

Se baten los huevos, se les añaden las gambas peladas en crudo y se liga una tortilla en el aceite que hemos preparado. Se adorna con las gambas fritas.

## TOSTADA DE GAMBAS

### Ingredientes: (4 personas)

*Medio kilo de gambas  
una copa de coñac  
dos vasos de leche  
tres cucharadas de harina fina  
ocho rebanadas de pan de molde sin corteza*

*una copa de vino de Jerez  
ocho cucharadas de queso rallado  
cuatro cucharadas de mantequilla  
cuatro cucharadas de aceite  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se fríen en una sartén las gambas con el aceite. Se flamean con el coñac, se pelan y se reservan. Se pasan el aceite y las cabezas por el chino, el jugo que desprenden se reserva.

Con la leche, la mantequilla y la harina, se liga una salsa bechamel, se le agregan la copa de vino y el jugo de las cabezas y se añaden las gambas picadas. Se reservan ocho para adornar.

Se tuesta el pan ligeramente, se napa con la bechamel, se le espolvorea a cada tostada una cucharada de queso molido y se adorna con una gamba.

Se lleva al horno unos diez minutos a gratinar y se sirven.

*Esta receta se puede hacer también con atún en conserva y es muy adecuada para solucionar una cena.*

## VIEIRAS CON BECHAMEL

### Ingredientes: (4 personas)

*Ocho vieiras  
un vaso de leche  
medio vasito de vino fino  
dos cucharaditas de mantequilla*

*dos cucharadas de harina  
medio vasito de aceite  
cien gramos de gamba roja  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren las vieiras escaldándolas, cuando abren las valvas, se corta el músculo con un cuchillo y se terminan de abrir.

Se saca el bicho y se limpia, dejando sólo la zona carnosa blanca y el coral. Se lava y se reserva en la concha cóncava.

Se pelan las gambas en crudo, se cuecen las cabezas y las cáscaras, se escurren un poco y se pasan por el chino. El caldo que se obtiene se reduce a medio vasito y se reserva.

Se prepara una bechamel con la harina, la leche y el aceite, a media cochura se salpimenta, se añaden las gambas, el vino y el caldo de las cabezas, se deja cocinar hasta un total de veinte minutos. Se rellenan las conchas con las vieiras, con la bechamel, se le pone un pegotito de mantequilla, se gratinan al horno diez minutos y se sirven.

*Receta de Pilar Cantos, de Espartinas (Sevilla).*

## VOLAVANES DE GAMBAS

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Dieciséis volavanes de aperitivo  
media lechuga  
una cucharada de tomate frito  
una cucharada de albahaca picada y sal*

*un cuarto de kilo de gambas  
un vaso de mayonesa  
una hoja de laurel*

### **Preparación:**

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel. Se pelan, se trocean y se ligan con la mayonesa, el tomate frito y la albahaca picada. Se añade la lechuga picada y se rellenan los volavanes con la pasta. Se adornan con una gamba y se sirven calientes.

## VOLAVANES DE MARISCO

### **Ingredientes: (4 personas)**

*Cincuenta gramos de mejillones de lata  
cincuenta gramos de gambas peladas  
dos cucharadas de puré de patata  
dos pepinillos en vinagre  
un vasito de nata líquida  
un bote chico de huevas de lompo  
perejil  
sal y pimienta*

*doce langostinos  
dos huevos duros  
un pelín de leche  
una cebolleta  
una copita de coñac  
curry en polvo  
doce volavanes*

### **Preparación:**

Con el puré de patatas y la leche se hace un puré.

Con las gambas (crudas), los mejillones, los huevos duros, el puré de patatas, los pepinillos, la cebolleta picada y todo salpimentado, se hace una pasta en la batidora.

Se agregan la nata líquida, la copa de coñac y el curry. Se bate y se obtiene una crema más suave, que coceremos como diez minutos al baño María.

Con esta crema se rellenan los volavanes, se añade una cucharadita de sucedáneo de caviar, se adornan con un langostino pelado y se espolvorea con perejil picado.

## YELY DE GAMBAS

### Ingredientes:

*Un cuarto de kilo de gambas  
tres huevos duros  
dos cucharadas de ketchup  
una cucharada de perejil picado*

*una lata de atún en conserva  
un vaso de mayonesa  
tres cucharadas de gelatina en polvo  
una copita de coñac*

### Preparación:

Se cuecen las gambas tres minutos en agua hirviendo con un poquito de sal. Se cuela el caldo y se reserva un vaso. Las gambas se pelan y se reservan.

Se disuelve la gelatina en el vaso de caldo. Se vierte un tercio en un molde de corona y se lleva al frigorífico para que cuaje.

Al resto de la gelatina se le añade el atún picado, los huevos picados, el perejil, el ketchup, el coñac y la mayonesa.

Se saca el molde con la gelatina cuajada, se le ponen las gambas, se cubre con la mezcla de gelatina y se lleva al frigorífico para que cuaje.

Se desmolda poniéndole un pelín de calor y se sirve.

*Esta receta procede de la Cocina de las Inglesas de Riotinto. En la receta original no lleva perejil, sino menta, pero la hemos adaptado a nuestros gustos.*

## ZARZUELA DE PESCADO

### Ingredientes: (4 personas)

*Cien gramos de calamares  
cien gramos de cazón  
cien gramos de colas de cigalas  
cien gramos de mero  
veinte mejillones  
una cebolla  
un vaso de vino  
salsa de tomate  
perejil*

*cien gramos de rape  
cien gramos de gambas  
cuatro cigalas cocidas  
dieciséis almejas  
un vaso de aceite  
un diente de ajo  
una hoja de laurel  
azafrán  
sal y pimienta*

### Preparación:

Se abren los mejillones y las almejas, con el vaso de vino y la hoja de laurel; el caldo se cuela y se reserva. Se eliminan las valvas y se reservan los "bichos", se guardan cuatro mejillones con media valva y ocho almejas con su concha. Se trocean los pescados.

En una paellera, se pone aceite y cuando esté caliente, se añade la cebolla picada, cuando dore se añaden los pescados y los mariscos pelados. Se remueve y se añade el ajo picado, la salsa de tomate, el caldo de abrir los mejillones y vino blanco (si hace falta) hasta completar dos vasos. Se salpimenta y se pone a fuego lento unos veinte minutos, se añade azafrán, se adorna con las cuatro cigalas, los cuatro mejillones con media valva y las almejas con su concha.

Se sirve en la misma paella.

*Isla Cristina, a 16 de Julio de 2004, día de Nuestra Señora del Carmen.*

## ÍNDICE

Abiertitos marineros _____	11
Acelgas con piñones y gambas a la boya del reviro _____	11
Aguacate con gambas y salsa de anchoas _____	12
Aguacate relleno de gambas _____	12
Albóndigas de patata y gambas _____	13
Albondiguillas de gambas _____	13
Alcachofas rellenas con gambas _____	14
Aliño de gambas _____	14
Arroz a banda _____	15
Arroz a la marinera _____	15
Arroz al estilo de Java _____	16
Arroz blanco refrito con gambas _____	17
Arroz caldoso a la portuguesa _____	17
Arroz con gambas y mejillones _____	18
Arroz con gambas y pimientos rojos _____	18
Arroz con gambitas _____	19
Arroz con parmesano y peineta de mojama _____	19
Arroz con pescado _____	20
Arroz en corona de mariscos _____	20
Arroz frito _____	21
Arroz indio con gambas _____	21
Arroz marinero _____	22
Arroz negro con mejillones y gambas _____	22
Arroz pilaff con tomate y gambas _____	23
Arroz tres delicias _____	23
Arroz y gambas al curry _____	24
Aspic de verduras y gambas _____	24
Atún en salsa americana _____	25
Bacalao guisado con gambas _____	25
Banderillas de gambas y queso _____	26
Barquitos de gambas _____	26
Berenjenas con gambas _____	27
Berenjenas rellenas de gambas _____	27
Bolas de patata y gambas _____	28
Boquerones rellenos _____	28
Brazo de gitano de gambas _____	29
Brocheta de frutos de mar _____	29
Brocheta de gambas y calabacín _____	30
Brocheta de gambas y rape _____	30
Brocheta de marisco _____	31
Brótola al jerez _____	31
Buñuelos de gambas _____	32
Burro asado al vino _____	32
Burro con alubias _____	33
Caballa napada con jamón y gambas _____	33
Cabrillas a banda con poleás _____	34
Cabrillas al vino del Condado y corona de gambas _____	34
Calamares rellenos de gambas _____	35
Calamares rellenos de jamón y gambas _____	35

Calamares rellenos de marisco	36
Canapés Caribe	37
Canapés de gambas con queso	37
Canapés de salmón y gambas	38
Canelones de marisco	38
Canelones de tembladera y gambas	39
Carpaccio de gamba blanca	39
Carpaccio de rape y gambas	40
Cazuela de gambas	40
Cazuela de rape, setas y gambas	41
Cebollas rellenas con gambas	41
Cestitas de gambas	42
Champiñones rellenos	42
Chirlas con gambas	43
Chova Margarita	43
Cóctel de mariscos	44
Cóctel en vasito de pepino	44
Colas de merluza y gambas	45
Coliflor con gambas y queso	45
Colita de gambas a la americana	46
Colmenillas con gambas	46
Conchas de gambas	47
Conchas de mejillones y gambas a la parisien	47
Conchas de pescado y marisco	48
Conchas Manila	48
Copa de gambas	49
Corona de pescado y gambas	49
Corona de salmón y gambas	50
Corona de verano	50
Corvina rellena de gambas	51
Crema básica de gambas	51
Crema de gambas	52
Crema de garbanzos con tortilla de gambas	52
Crema de judías con mejillones y gambas	53
Crema de mariscos y pescados	53
Crema reina	54
Crepes de cañabota y gambas	54
Crepes de gambas	55
Crepes de merluza y gambas con salsa	55
Croquetas de berenjenas y gambas	56
Croquetas de espinacas y gambas	56
Croquetas de gambas	57
Empanada de mariscos	57
Ensalada asturiana	58
Ensalada choquera	58
Ensalada de aguacates, atún y gambas	59
Ensalada de apio con gambas	59
Ensalada de arroz y gambas	60
Ensalada de berros y gambas	60
Ensalada de canónigos, naranja y gambas	61
Ensalada de champiñones y gambas	61
Ensalada de cogollos, mejillones y gambas	62
Ensalada de gambas con aguacate	62

Ensalada de gambas con culantro	63
Ensalada de gambas con frutas	63
Ensalada de gambas con tejas de queso	64
Ensalada de gambas y judías verdes	64
Ensalada de gambas y nueces	65
Ensalada de gambas y piña	65
Ensalada de gambas, manzana y piña	66
Ensalada de gambas, mejillones y judías verdes	66
Ensalada de habas, judías y gambas	67
Ensalada de judías verdes y gambas	67
Ensalada de lentejas y gambas	68
Ensalada de maíz y gambas	68
Ensalada de mar	69
Ensalada de melón y gambas	69
Ensalada de palmitos	70
Ensalada de pasta y gambas	70
Ensalada de piña y gambas	71
Ensalada de pomelo	71
Ensalada de remolacha y gambas	72
Ensalada de requesón y gambas	72
Ensalada de zanahoria y gambas	73
Ensalada exótica	73
Ensalada marinera	74
Ensalada tropical	74
Ensalada variada	75
Ensaladilla	75
Escalibada con gambas	76
Espadarte de marisco	76
Espaguetis con marisco	77
Espaguetis con gambas y almejas	77
Espárragos asados con gambas	78
Espárragos con corona de gambas	78
Espuma de gambas	79
Fideos con gambas, gurumelos y almejas	79
Fideos con tollo y gambas	80
Fideos de mar	80
Fideuá	81
Filetes de lenguado con gambas	81
Filetes de lenguado rellenos con gambas	82
Filetes de merluza con gambas y mejillones	82
Filetes rusos de gambas	83
Filloas rellenas con migas de atún y gambas	83
Filloas rellenas de pasta de mejillón y gambas	84
Filloas rellenas de pez espada y gambas	84
Flan de bonito, gambas y espinacas	85
Flan de verduras y gambas	85
Flanes de gambas y aguacate	86
Flanes de gambas	86
Fondue de gambas	87
Fresas con gambas	87
Galantina de pescado	88
Gallo al vino blanco	88
Gambas a la Bordelesa	89

Gambas a la casera	89
Gambas a la crema de queso	90
Gambas a la Isla	90
Gambas a la plancha	90
Gambas al ajillo	91
Gambas al caramelo	91
Gambas al cava	91
Gambas al coñac	92
Gambas al curry	92
Gambas al jengibre	92
Gambas al ron	93
Gambas Bizerta	93
Gambas con aguacate y mango	93
Gambas con calamares del campo	94
Gambas con caviar	94
Gambas con chistorras	95
Gambas con falso ali-oli	95
Gambas con gabardina	96
Gambas con niscalos	96
Gambas con pasta corta	97
Gambas con plátanos	97
Gambas con pulpo y patatas	98
Gambas con tomate	98
Gambas empanadas	99
Gambas en salsa agridulce	99
Gambas en salsa blanca	99
Gambas en salsa de albahaca	100
Gambas en salsa de almejas	100
Gambas en salsa de almendras y piñones	101
Gambas en salsa de caramelo	101
Gambas en salsa de cerveza	102
Gambas en salsa de chocolate	102
Gambas en salsa de fresa	103
Gambas en salsa de mostaza	103
Gambas en salsa de naranja	104
Gambas en salsa de pasas	104
Gambas en salsa de piñones	105
Gambas en salsa de sake	105
Gambas encebolladas a la algarveña	106
Gambas encurtidas	106
Gambas gratinadas con feta	107
Gambas José María	107
Gambas orientales	108
Garbanzos con mejillones y gambas	108
Gazpacho de gambas	109
Gratinado de espinacas y gambas	109
Gratinado de mariscos	110
Gratinado de puerros, mejillones y gambas	110
Guiso de anguila con gambas	111
Guiso de patatas, mejillones y gambas	111
Guiso marinero de garbanzos	112
Habas salteadas	112
Habitas con gambas	113

Huevos al plato _____	113
Huevos con gambas _____	114
Huevos en salsa de gambas _____	114
Huevos escalfados con gambas _____	115
Huevos florentina con gambas _____	115
Huevos guisados con gambas _____	116
Huevos pochos _____	116
Huevos rellenos a la gaditana _____	117
Huevos rellenos con gambas _____	117
Judías estofadas con gambas y navajas _____	118
Judías verdes con gambas _____	118
Lasaña de almejas y gambas _____	119
Lasaña de mariscos _____	120
Lenguado con mariscos _____	121
Lenguado Marguery _____	122
Leonesas saladas _____	122
Limones rellenos _____	123
Lisa al vino blanco _____	123
Lubina con mariscos _____	124
Macedonia salada de gambas _____	124
Manzana rellena _____	124
Marrajo con gambas _____	125
Mejillones a la española _____	125
Mejillones con crujiente en salsa de gambas _____	126
Mejillones con gambas _____	126
Mejillones Isla _____	127
Mejillones rellenos de gamba _____	127
Melón al Oporto con gambas _____	128
Melón con mejillones, gambas y aguacate _____	128
Merluza al ajillo _____	129
Merluza con gambas _____	129
Mero a la pescadora _____	130
Milhojas de gambas _____	130
Montaditos de gambas _____	131
Mousse de gambas _____	131
Mousse de gurumelos y gambas con salsa cardinal _____	132
Naranjas rellenas _____	132
Nidos cinta con gambas _____	133
Ñoquis Triestina _____	133
Paella de mariscos _____	134
Paella marinera _____	134
Paire con champiñones y gambas _____	135
Pámpano con gambas _____	135
Pámpano relleno _____	136
Pan de gambas _____	136
Parrillada de mariscos _____	137
Pasta chow mein _____	137
Pasta con ajos y gambas _____	138
Pastel de aguacates y gambas _____	138
Pastel de merluza, mejillones y gambas _____	139
Pastel de patatas, setas y gambas _____	139
Pastel de puerros y gambas _____	140
Pastel Primavera _____	140

Pastelitos de patata y gambas _____	141
Patatas con espinacas y gambas _____	141
Patatas con gambas en salsa verde _____	142
Patatas con gambas _____	142
Patatas con mejillones y gambas _____	143
Patatas rellenas con gambas _____	143
Paté de canarios _____	144
Patera de mariscos _____	144
Pepitos fritos _____	145
Pescado relleno de gambas _____	145
Pescados a la mallorquina _____	146
Picadillo de mariscos _____	146
Pilaff de gambas _____	147
Pimientos a la marinera _____	147
Pimientos de piquillo rellenos de gambas _____	148
Pincho de gamba, bacón y piña _____	148
Pinchos tontos _____	148
Piña rellena _____	149
Pisto isleño _____	149
Pizza frutti di mare _____	150
Poleá de maíz _____	150
Pollo con gambas _____	151
Pote marinero _____	151
Puding de gambas _____	152
Puding de pescado _____	152
Puré de gambas _____	153
Quiche de gambas _____	153
Quiche de mejillones y gambas _____	154
Rape en salsa de gambas _____	154
Raya al vino blanco _____	155
Rebujo de mariscos _____	155
Revuelto de gambas con grelos _____	156
Revuelto de gambas y pimientos asados _____	156
Revuelto de gambas y vieiras _____	157
Revuelto de mejillones y gambas _____	157
Revuelto de setas y gambas _____	157
Rollitos cantoneses _____	158
Rollitos chinos con gambas _____	158
Rollo de gambas _____	159
Romesco de pescados _____	159
Ropa vieja con gambas _____	160
Salmón con verduras _____	160
Salmón en salsa fría de gambas _____	161
Salpicón de mariscos _____	161
Salsa de gambas _____	162
Salsa Oriental _____	162
Salteado de gambas con verduras _____	163
San Jacobo de merluza _____	163
Sesos con gambas _____	164
Setas con gambas y coquinas _____	164
Sopa cuarto de hora _____	165

Sopa de ajo y mariscos _____	165
Sopa de arroz con gambas y verduras _____	166
Sopa de caimán _____	166
Sopa de fideos _____	167
Sopa de gallina y gambas _____	167
Sopa de gambas al jerez _____	168
Sopa de gambas y mayonesa _____	168
Sopa de mariscos _____	169
Sopa de melona y gambas _____	169
Sopa de pescado y marisco _____	170
Sopa de pescado _____	170
Sopa de rape y gambas _____	171
Sopa fría de aguacate _____	171
Sopa fría de gambas _____	172
Sopa Isleña _____	172
Sopa marinera _____	173
Sopa valenciana _____	173
Soufflé de mejillones y gambas _____	174
Soufflé de mojama y gambas _____	174
Soufflé de puré y gambas _____	175
Souquet de pescados _____	175
Tarta de espinacas y gambas _____	176
Tarteletas de marisco _____	176
Tempura de gambas _____	177
Timbal de mariscos _____	177
Tomate relleno de gambas _____	178
Tortilla de arroz y gambas _____	178
Tortilla de gambas _____	179
Tortilla de mariscos _____	179
Tortilla pleamar _____	179
Tostada de gambas _____	180
Vieiras con bechamel _____	180
Volavanes de gambas _____	181
Volavanes de marisco _____	181
Yely de gambas _____	182
Zarzuela de pescado _____	182

### Equivalencias de pesos y medidas

- Una cucharadita equivale a cinco gramos
- Una cucharada equivale a veinticinco gramos
- Un vasito equivale a un decilitro
- Un vaso equivale a un dos decilitros
- Un decilitro son siete cucharadas
- Un tazón equivale a un cuarto de litro
- Un cuarto de litro son dos decilitros y medio
- Un pellizco de sal o pimienta son diez gramos
- Un chorrito equivale a cinco mililitros
- Un pegotito de mantequilla equivale a cinco gramos
- Un pizco equivale a cinco gramos
- Una nuez de mantequilla son veinte gramos
- La punta de un cuchillo equivale a un par de gramos

## Bibliografía:

- Busca Isusi, José María: 118 Ideas. Edita Magefesa. Bilbao, 1977
- Calera, Ana M<sup>a</sup>: La Cocina día a día. Ed Plaza y Jane. Barcelona, 1993.
- Carmona Domínguez, José María: Sesenta y nueve maneras de preparar los espárragos. Ed Tristana. Cádiz, 2004.
- Escrivá, Enriqueta; Blanco, Elvira: La Cocina de la Mujer Moderna. Ed. Mayfe. Madrid, 1955.
- Jerez, M<sup>a</sup> Pilar: Mis Recetas para Hornos y Microondas. Ediciones 29. Barcelona, 1985.
- Luzón, Felipe y Bárbara: El mejillón en su fogón. Ed Tristana. Jerez, 2005.
- Luzón, Felipe y Bárbara: La Cocina del Atún. Ed. Diputación Provincial. Huelva, 2005.
- Luzón Felipe y Bárbara: Recetario de la caballa en conserva. Ed. Caballa y Melva de Andalucía. Huelva, 2006.
- Luzón, Felipe y Bárbara: La Cocina del Esturión. Ed Caviar de Riofrío. Huelva, 2006
- Mendaza, Ramón; Díaz, Guillermo: Las setas. Ed. Grupo Empresa Iberduero. Bilbao, 1980.
- Pérez Rendón, J.; Romero, I.: Manual de consumo de atún. Ed. Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía. Sevilla, 2001.
- Rey, Remedios; Romero, Bernardo: La Cocina de Huelva. Diputación Prov. Huelva, 1990.
- Spínola, Carlos: El libro del atún y su cocina. Diputación de Cádiz. Cádiz, 2002.
- Subijana, Pedro: Recetas de la cocina natural. Ed. Plaza y Jane. Mostoles, 2002.
- Teaubner, Cristian: El Gran Libro del Pescado. Ed. Everest. León, 1990.
- Teaubner, Cristian: El Gran Libro del Pimiento. Ed. Everest. León, 1997.
- VV.AA.: Manual de Cocina. Editora Nacional. Madrid, 1982.
- VV.AA.: La Cocina y la Mar. Ed. Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación - FROM. Madrid, 1988.
- VV.AA.: Gran Enciclopedia de la Cocina. Ed. Nobel. Oviedo, 1993.
- VV.AA.: Cocina Barbateña con Pescado Azul. Ed Semana del Mar Azul. Barbate, 1997.
- VV.AA.: Amigos de la Cocina Gallega. Ed Xunta de Galicia. Vigo, 1998.
- VV.AA.: O Atum á sua mesa. Ed Cámara Municipal. Vila Real de Santo António (Portugal), 1999.
- VV.AA.: A Rota do Atum 2002. Ed Cámara Municipal. Vila Real de Santo Antonio (Portugal), 2002.
- VV.AA.: El libro de los caldos caseros. Ed Gallina Blanca. Barcelona, 2003.
- VV.AA.: El mundo del arroz. Ed Arroz SOS. Madrid, 2003.
- VV.AA.: La cocina marinera. Ed. Exmo Ayuntamiento. Punta Umbría, 2003.
- VV.AA.: Peix i Marisc. Edicola-62. Barcelona, 2003.
- Vélez, Carmen: El libro de los pescados. Alianza Editorial. Madrid, 1991.
- Zaiño, Goye José A.: Recetario de la Cocina Isleña. Edición propia. Lepe, 1992.

## Terminología empleada en esta colección de recetas

Aderezar: sazonar los alimentos

Adobar: Preparar en crudo con hierbas aromáticas, aceite y vinagre

Agridulce: que tiene sabor tanto de agrio como dulce

Albardar: envolver en lonchas finas de tocino

Ahogar: añadir demasiada salsa

Ahumado: curado mediante el humo

Aija: reborde de la ventresca

Albóndigas: bolas de dos centímetros y medio que se fríen o guisan

Aliño: aderezo de aceite, vinagre y sal

Almirez: mortero de metal

Amasar: hacer una masa

Amontillado: tipo de vino de Jerez o Córdoba  
Aperitivo: tapa  
Aspic: preparado en molde de gelatina  
Bañar: cubrir con una salsa  
Baño María: cocer un producto en un recipiente que esta dentro de otro con agua hirviendo  
Bol: tazón sin asa  
Brasear: asar sobre brasas  
Brazo de gitano: capa delgada de pan, que se enrolla formando un cilindro  
Bridar: fijar con un bramante o un hilo grueso  
Budín: puding  
Buñuelo: pasta de harina frita en aceite  
Cabrilla: pez perciforme  
Caldereta: guiso hecho en caldero. Guiso.  
Caldo corto: caldo para hervir el pescado aromatizado con especias  
Caril: hojas de neem  
Carpacho: pescado crudo cortado muy fino y macerado  
Chermula: mezcla berebere de especias  
Chino: tipo de pasa purés  
Choquera: de Huelva  
Cochura: cocción  
Concasser: picar un alimento de forma gruesa e irregular  
Condimentar: guisar. Sazonar  
Confitar: Endulzar. Cocer en aceite  
Costrones: pan frito  
Crepes: tortitas. Escones.  
Cuarto y mitad: 375 gramos  
Curry: mezcla india de especias a base de cárdamo  
De alba: pescado esa madrugada  
De ración: con un peso de cuarto de kilo  
Desalar: quitar la sal  
Desmigar: hacer migas  
Desmoldar: sacar un producto de su molde.  
Dorar: tostar. tomar color dorado. Es el color que toma un filete de atún cuando está frito.  
Emborrachar: empapar un postre con almíbar, vino o licor.  
Empanar: envolver en pan rallado.  
Emplatar en volcán: formar un cono en el centro del plato.  
Encebollado: aderezado con mucha cebolla.  
Encurtidos: verduras conservadas en vinagre.  
Enharinar: pasar por harina.  
Escaldar: dar un ligero hervor.  
Escones: tartitas.  
Espaguetis: pasta larga cilíndrica finita.  
Espesar: hacer más denso un caldo.  
Espumar: quitar la espuma con una espumadera.  
Farsa: picadillo para rellenar.  
Flambear: flamear.  
Flamear: cocer a la llama.  
Fondo: caldo concentrado base de salsas y guisos.  
Fumet: caldo de pescado reducido.  
Gallofa: mezcla de verduras base de una ensalada.  
Gratinar: tostar por encima en el horno.

Guarnición: acompañamiento.  
Hueva blanca: hueva sin cuajar.  
Jícara: onza de chocolate.  
Juliana: verdura cortada en porciones muy finas y pequeñas.  
Levadura en polvo: crémor tártaro.  
Ligar: unir, mezclar.  
Macerar: sumergir un alimento en un líquido para que ablande o tome sabor.  
Majar: machacar.  
Manjericao: albahaca en portugués.  
Marinar: poner el pescado en un caldo de limón, vino y especias. Es una forma de adobar.  
Mechar: introducir mechas de tocino u otros productos antes de cocinar.  
Mechillones: chirlas.  
Mozzarella: queso italiano muy utilizado para pizzas.  
Napar: cubrir.  
Ñora: pimiento seco, generalmente picante.  
Papillote: hoja de papel untado en manteca o mantequilla en el que se envuelven los alimentos para asarlo.  
Pasar por aceite: freír moderadamente.  
Pasta corta: pasta de poca longitud como los lazos, los tornillos, etc.  
Pasta larga: pasta de cierta longitud como espaguetis, fideos, etc.  
Pesto: salsa levemente espesa.  
Pimenta: aliño de pimientos.  
Pipas: pepitas, semillas.  
Pipirrana: picadillo.  
Piripiri: mezcla de pimienta y guindilla molida.  
Pisto: fritada de hortalizas con base de calabacín.  
Plumas: pasta corta de huevo.  
Rebozar: pasar por harina y huevo batido antes de freír.  
Reducir: espesar mediante coadura.  
Rehogar: sofreír en abundante aceite no muy caliente para que penetre bien.  
Robot: tipo de trituradora picadora.  
Roux: harina tostada en mantequilla que se usa para espesar.  
Salar: sazonar con sal, es un tipo de conserva.  
Salmorejo: salsa parecida al gazpacho pero más espesa.  
Salpimentar: sazonar con sal y pimienta.  
Saltear: dar vueltas en una sartén.  
Sanfonina: vieira.  
Sazonar: condimentar con sal y especias.  
Sofreír. Freír un poquito.  
Tagliatelle: pasta larga de huevo en cintas.  
Tahim: adobo, marinada. Es un término berebere.  
Tartaleta: pastelillo de hojaldre.  
Todo uno: mezcla de todos los componentes de un plato.  
Trabajar: remover una salsa.  
Trabar: ligar una salsa.  
Trabazón: salsa a base de huevos y otra salsa.  
Vestir una fuente: forrar una fuente.  
Volován: pastel de pasta de hojaldre para rellenar.  
Vol-au-vent: en castellano volován.



UNIÓN EUROPEA

Instrumento Financiero  
de Orientación de la Pesca



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y PESCA