



Universidad Del  
Sureste

Lic. Gastronomía

Catedrático:  
Marlis Tecu Ruiz

Alumno: Luis  
Antonio Solís  
Pérez

Tema: Técnicas  
de cocción de  
pescados y  
mariscos

Materia:  
Pescados Y  
Mariscos

Grado: 4to  
Cuatrimestre

Grupo: "Único"

Fecha:13/10/202  
0

## Técnicas de cocción de pescados y mariscos

Algunas de sus propiedades que puedes encontrar en pescados y mariscos son vitaminas y minerales, como el zinc y las vitaminas B6, B12 y D, además del selenio.

Es importante que al cocinar tus pescados y mariscos, evites técnicas de cocción que implique mucha grasa de por medio, como el empanizado. Mejor opta por las siguientes 5 técnicas saludables que a continuación se presenta:

**Cocer:** un método muy recomendable, sobre todo, para mariscos como el centollo, los mejillones, los langostinos. Llevamos a ebullición una cazuela con agua y sal y añadimos nuestro ingrediente. Depende del tipo de marisco, lo dejaremos más o menos tiempo.

**Al vapor:** si no tenemos una cazuela preparada para la cocción al vapor, podemos utilizar un colador que nos encaje dentro de una olla. Colocamos agua en la base de la cazuela, el pescado en la rejilla superior y tapamos. Podemos cocinar así pescados enteros pequeños.

**Guisar:** una técnica que va fenomenal para pescados. Primero, debemos freír el pescado en una sartén, solo vuelta y vuelta. Y, luego, lo pasaremos a una cazuela donde se irá guisando con la salsa y el resto de ingredientes según la receta.

**Al horno:** un sistema perfecto para pescados enteros como pueden ser la dorada o la lubina. La idea es que el pescado se vaya haciendo en su jugo, rociándolo además con algún líquido como vino blanco, limón, cerveza... En el buscador de la web, en la parte superior, podéis buscar muchas ideas.

**A la parrilla:** un sabor realmente singular. Podemos hacerla sobre brasas de carbón colocando el pescado aliñado sobre la rejilla. Ideal para pescados como el bonito o el salmón.

En definitiva, diferentes métodos de cocción que nos ayudarán también a disfrutar del auténtico sabor del producto y a llevar una alimentación equilibrada y mediterránea.