

## Técnicas de cocción de pescados y mariscos

Cocinar pescado puede ser una tarea complicada, necesitan su tiempo y saber cómo elaborarlos correctamente para que no pierdan sabor, por ello las mejores técnicas de cocción de pescados y mariscos. Dependiendo de la forma en la que se cocinen el resultado y sabor será uno u otro. Además, no solo importante el soporte en el que se preparan, sino también la temperatura y tiempo de cada proceso.

### Cocción al vapor

Cocinando al vapor se consigue mantener los nutrientes de los productos, es una manera muy sana de cocinar, ya que al alimento no hay que añadirle ningún tipo de grasa. Si la receta requiere que el producto se cocine al vapor, es importante tener en cuenta la temperatura ideal para que no espumen y el resultado sea más jugoso. En el caso del pescado, la temperatura debería rondar entre los 60 °C y 80 °C. En el caso del marisco, los 85 °C.

Puede ser cocinado al vapor de muchas maneras distintas al vapor dependiendo de los accesorios que utilicemos, podemos usar vaporera tradicional, eléctrica o de bambú o una olla con un colador.

### Cocidos en agua

Existen muchas técnicas de cocción de pescados dependiendo de cómo lo queramos cocinar, si lo que queremos es cocerlos:

Si se busca cocer una pieza de pescado entera, debe hacerse a fuego medio. En el caso de que esta esté troceada, será mejor introducirlo en el jugo con el fuego ya apagado.

Si lo que queremos cocer son mariscos, se introducirán congelados en el agua hirviendo y con sal abundante (60 g/litro aproximadamente). El tiempo de cocción se empieza a contar cuando el agua vuelva a hervir tras introducir el producto. Una vez cocido el marisco, es importante enfriarlo rápidamente mediante su inmersión en agua con hielo y sal o con la ayuda de un abatidor de temperatura y, posteriormente, añadirles una salmuera. De esta forma se consigue una mayor jugosidad y facilidad a la hora de pelar.

### Cocción al horno

Es una manera muy saludable de preparar el pescado ya que se cocina sin apenas grasas, aparte de que es una manera sencilla, ya que no te tienes que preocupar en exceso, no requiere tanta atención como cuando cocinamos en una sartén.

Cuando horneamos, en el caso del pescado, se unta en aceite y al punto de sal. Con el objetivo de que el resultado final sea más jugoso, se hornea con la piel hacia arriba y durante 6-12 minutos a 200 °C. Un truco para que el color del pescado resalte más es marcar el producto en la plancha previamente.

Las gambas, gambones y langostinos también pueden cocinarse al horno, además de a la plancha. En este caso, deben haberse descongelado previamente y colocarse en una bandeja para horno con un poco de sal gorda y aceite. Se hornean durante 3-5 minutos a 250 °C.

### Cocción a la plancha

Es quizás una de las técnicas de cocción a la hora de preparar pescados, cefalópodos y mariscos. Dependiendo de qué tipo de producto estemos tratando se cocinará de una manera u otra:

- En el caso del pescado, debe cocinarse en una plancha con aceite bien caliente.
- El marisco puede hacerse sobre una cama de sal gorda.

### Pescado frito

Freír el pescado es una forma muy tradicional de cocinarlo en nuestro país, sobre todo en el sur, por eso podemos encontrar diferentes formas de freír pescados, marisco:

- A la andaluza (pasados por harina de fritura).
- A la romana (pasados por harina y luego por huevo batido), temperatura (mezcla de agua fría con harina y un poco de huevo).
- Orly (mezcla de harina, huevo, agua con gas o cerveza, y leche o agua).

En cualquier caso, siempre debe freírse con el aceite muy caliente y con paciencia, esperando a que el aceite vuelva a coger la temperatura ideal entre tanda y tanda de fritura.

### Cocción al vacío

Cocinar el pescado al vacío es muy sencillo tenemos que coger las piezas y envasarlas en bolsas de cocción con un chorro de aceite o con la salsa que exija la receta. Se guisan en horno al vapor o sumergidas en un cocedor al vacío en temperaturas entre 60 °C y 90 °C (el tiempo variará según la temperatura).

Una última técnica de cocción que vamos a usar es la del papillote, esta técnica consiste en cocer la pieza en su propio jugo con el objetivo de resaltar su sabor. Se envuelve en papel de horno o aluminio y se introduce en el horno a 200 °C y listo.