

JUREL TIPO JUREL

PESCA ESTAS RECETAS

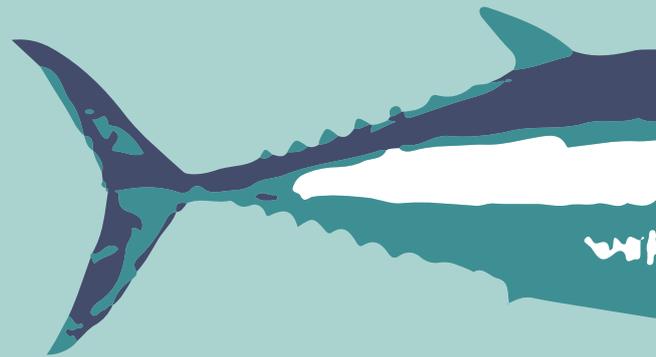


AGOSTO, 2022



PESCA ESTAS RECETAS

AGOSTO, 2022



CROQUETAS DE JUREL CON QUINOTO

INGREDIENTES

4 un croquetas de jurel listas
1 taza(s) quinoa
2 taza(s) crema de leche
6 cda(s) queso parm rallado
2 cda(s) cilantro
2 un limón
60 gr tomate deshidratado
2 pliego papel mantequilla
2 un hoja laurel
1/2 cda(s) sal
1/4 cda(s) pimienta
4 cda(s) aceite oliva

PREPARACIÓN

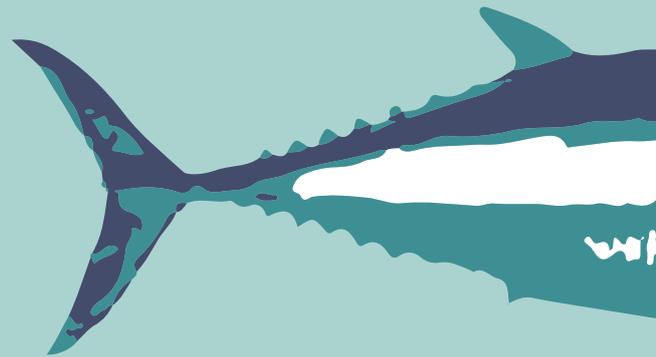
- Precalentar en horno a 180°C.
- Preparar la quinoa según indicaciones del envase con una hoja de laurel y sal. Una vez listo colar y reservar.
- También picar cilantro, tomate deshidratado y rallar limón, reservar.
- Poner las croquetas San José® en una lata de horno con papel mantequilla. Llevarla al horno por 12 minutos.
- Para elaborar el quinoto sofreír en aceite de oliva el tomate y la ralladura de limón, pasado 1 minuto añadir la quinoa ya cocida.
- De inmediato agregar crema, queso parmesano, cilantro, sal y pimienta. Mezclar hasta obtener consistencia cremosa.
- Cuando las croquetas estén listas, servir el quinoto junto con las croquetas y a disfrutar.





PESCA ESTAS RECETAS

AGOSTO, 2022



ALBÓNDIGAS DE JUREL CON ESPAGUETI

INGREDIENTES

2 tarro Jurel conserva
lomitos al natural
4 un pan de molde
2 un huevo
2 cda(s) ajo en polvo
1 un cebolla
1 un zanahoria
2 un tomate
2 taza(s) salsa de tomate
100 gr aceituna negra
4 cda(s) alcaparras
2 cda(s) albahaca
400 gr pasta (espagueti)
4 cda(s) queso parm rallado
1/2 cda(s) sal
1/4 cda(s) pimienta
4 un hoja laurel
4 cda(s) cilantro
4 cda(s) aceite oliva

PREPARACIÓN

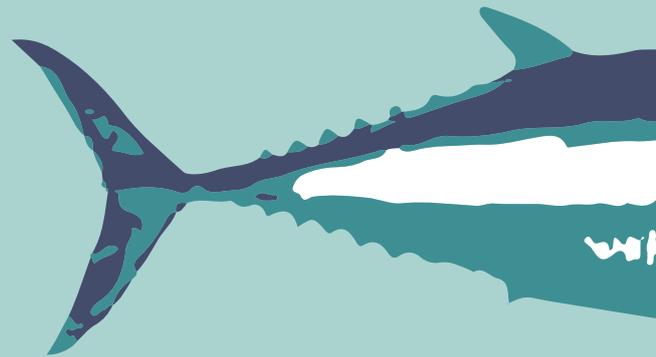
- Para la salsa: lavar, pelar y cortar cebolla, zanahoria y tomate en cubitos pequeños, aceitunas en láminas y cilantro picado fino.
- Hacer las albóndigas mezclando el jurel lomitos al natural San José®, pan de molde, huevo, sal, pimienta y ajo en polvo. Formar albóndigas y sellarlas en una olla con aceite caliente por todos los lados.
- Una vez selladas, retirarlas y agregar los vegetales picados.
- Sofreír bien por 3 minutos y añadir: aceitunas, alcaparras, albahaca y salsa de tomate. Revolver e integrar las albóndigas, dejar cocinar por 15 minutos.
- Por otro lado, cocinar punto al dente los espaguetis en agua hirviendo con laurel y sal. Una vez listos colar y reservar.
- Ya lista la pasta, mezclar con las albóndigas, esparcir queso parmesano y a disfrutar.





PESCA ESTAS RECETAS

AGOSTO, 2022



BUDÍN DE JUREL AHUMADO

INGREDIENTES

2 tarro jurel conserva lomititos ahumado
1 un cebolla
1 un zanahoria
1 taza(s) arvejas
4 cda(s) cilantro
4 diente(s) ajo
1/2 un pimentón amarillo
1/2 un pimentón verde
1/2 un pimentón rojo
4 un huevo
6 un pan de molde
2 taza(s) leche semidescremada
1 taza(s) queso parm rallado
1/2 cdta(s) sal
1/4 cdta(s) pimienta
4 cda(s) aceite oliva

PREPARACIÓN

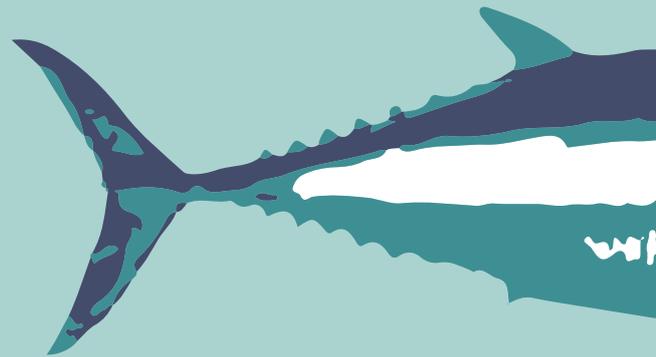
- Precalentar en horno a 180°C.
- Para hacer el budín primero cortar cebolla y zanahoria en cubitos, ajo machacado y cilantro picado fino.
- Luego dejar remojando el pan con la leche.
- Sofreír en aceite de oliva los vegetales hasta que doren, luego añadir jurel lomititos ahumado San José®, las arvejas y los pimentones. Rectificar sabor con sal y pimienta.
- Mezclar el sofrito con el pan remojado, añadir huevos y queso parmesano. Llevar a al horno por 20 minutos.
- Servir y disfrutar.





PESCA ESTAS RECETAS

AGOSTO, 2022



TORTILLA DE JUREL CON ARROZ AL CILANTRO

INGREDIENTES

2 tarro jurel conserva
8 un huevo
2 un cebolla morada
2 un zanahoria
2 un cebollín
2 un pimentón rojo
1 1/2 taza(s) arroz
1 taza(s) cilantro
4 cda(s) aceite oliva
4 diente(s) ajo
1/2 cdta(s) sal
1/4 cdta(s) pimienta

PREPARACIÓN

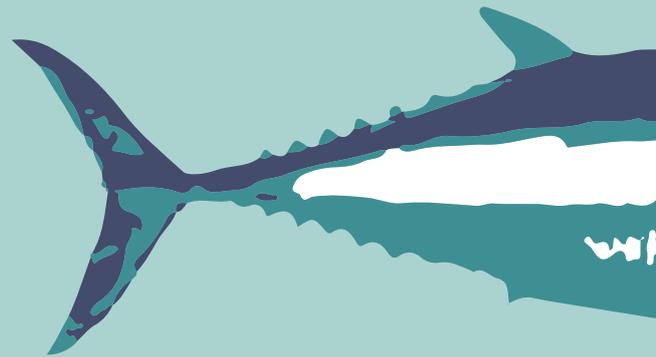
- Precalentar el horno a 180°C.
- Para el arroz, granearlo con 2 dientes de ajo, luego añadir un licuado de cilantro con 1 taza de agua y 2 tazas de agua hirviendo. Dejar cocinar por 20 minutos.
- Para la tortilla cortar cebolla en cubitos, pimentón y cebollín en juliana, zanahoria rallada, ajo machacado, reservar.
- Calentar un sartén y sofreír con aceite de oliva en el siguiente orden: ajo, cebolla, zanahoria, pimentón y cebollín. Luego añadir el jurel al natural San José® y condimentar con sal y pimienta.
- Mezclar este sofrito con los huevos batidos con sal y pimienta y disponerlo en una bandeja de horno, cocinar por 15 minutos aprox.
- Una vez listo, desmoldar y montar junto con el arroz y a disfrutar.





PESCA ESTAS RECETAS

AGOSTO, 2022



ARROZ CREMOSO DE JUREL

INGREDIENTES

2 tarro jurel conserva bajo en sodio
1 taza(s) arroz
1 taza(s) arvejas
1 un cebolla
2 taza(s) vino blanco
2 diente(s) ajo
2 taza(s) crema de leche
1 taza(s) queso parm rallado
4 un limón
1/2 cdta(s) sal
1/4 cdta(s) pimienta
4 cda(s) aceite oliva

PREPARACIÓN

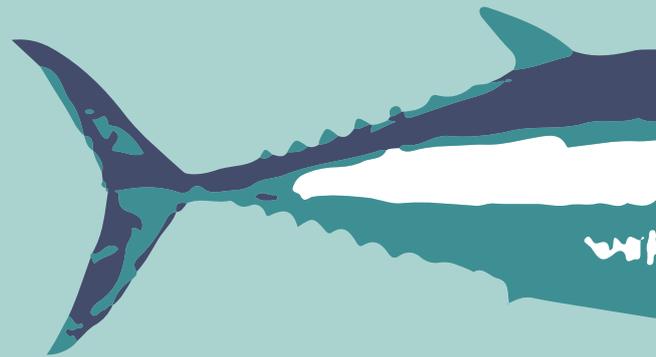
- Cocinar el arroz según las indicaciones del envase.
- Cortar ajo y cebolla en cubitos, reservar.
- Cocinar arvejas en agua hirviendo con sal. Una vez listas escurrir y reservar.
- Para el arroz cremoso, primero sofreír en aceite de oliva los vegetales, luego añadir el jurel al natural bajo en sodio San José® y apagar con vino blanco, dejar reducir y agregar el arroz.
- Después de que evapore un poco el líquido agregar crema, queso, arvejas, ralladura de limón, sal y pimienta.
- Mezclar bien hasta obtener consistencia cremosa, añadir unas gotas de limón y a disfrutar.





PESCA ESTAS RECETAS

AGOSTO, 2022



HAMBURGUESA DE JUREL EN PAN

INGREDIENTES

4 un hamburguesa (jurel)
4 un marraqueta
2 un palta
2 un ají verde
2 un tomate
2 un pimentón verde
2 un cebolla morada
4 cda(s) cilantro
6 cda(s) mayonesa
2 diente(s) ajo
2 un limón
1/2 cdta(s) sal
1/4 cdta(s) pimienta
4 cda(s) aceite oliva
2 cdta(s) aceite

PREPARACIÓN

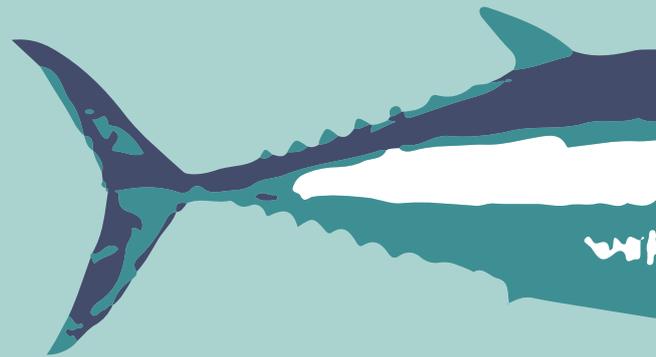
- Para empezar, hacer una ensaladilla: cortar tomate en gajos, cebolla y pimentón en julianas finas, cilantro picado fino y ají en láminas, mezclar con aceite de oliva, sal y pimienta. Reservar.
- Cortar la palta en láminas y reservar.
- Hacer una salsa de mayonesa, ajo y jugo de limón. Moler bien y reservar.
- Cocinar las hamburguesas de jurel San José® en un sartén con aceite por 7 minutos aprox. Dejar a un lado.
- Tostar los panes para armar el sándwich: pan, hamburguesa, palta en láminas, ensaladilla de tomate, mayonesa, pan. A disfrutar.





PESCA ESTAS RECETAS

AGOSTO, 2022



FILETES DE JUREL CON PURÉ DE ARVEJAS

INGREDIENTES

600 gr jurel congelado
800 gr arvejas
4 cda(s) mantequilla
4 un limón
4 diente(s) ajo
2 cda(s) jengibre
1 taza(s) tomates cherry
1 taza(s) champiñones
1/2 cda(s) sal
1/4 cda(s) pimienta
4 cda(s) aceite

PREPARACIÓN

- Comenzar haciendo el puré: cocinar las arvejas según las indicaciones del envase para luego molerlas.
- Una vez listo pasarlo por un tamiz para eliminar el hollejo. Llevar el puré a un sartén con la mitad de la mantequilla y cocinar un poco, añadir sal y pimienta y reservar.
- Abrir el envase de jurel congelado San José® y condimentar con ajo machacado, jengibre rallado, sal y pimienta.
- Calentar un sartén con aceite y sellar 2 minutos por lado. Cuando voltees el jurel, añadir tomate y champiñones enteros con sal y pimienta.
- Pasado los 4 minutos agregar la mantequilla restante y jugo directo del limón, dejar cocinar por 3 minutos más.
- Una vez listo, servir el puré junto con el pescado, las verduras con su jugo y a disfrutar.

