



JUREL con “J” de juégatela



J U É
G A T
E L A



¿Por qué Jurel?



Excelente fuente de proteínas



Excelente fuente de Omega 3: Entre otros factores, el consumo de alimentos que contengan ácidos grasos omega-3, puede contribuir a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Durante el embarazo y lactancia, el consumo de alimentos que contengan DHA puede contribuir al desarrollo del sistema nervioso y visual del niño.



Conoce los nuevos lomos de jurel: listos para consumir, sin piel y sin espinas. Conócelos en sus versiones al natural, al aceite y ahumado.



2022



GUARDAR EN FAVORITOS

J U É
G A T
E L A



Recordatorio

iHora de hacer una Causa de jurel
con aliño de cebolla!

Aceptar

INGREDIENTES

1 tarro jurel conserva lomitos al natural 6 un papa 3 cda(s) ají panca 1 un palta 0,5 un
cebolla morada 0,5 un pimentón rojo 2 cda(s) cilantro 1 cda(s) jengibre 4 un limón 3
cda(s) mayonesa 1 cda(s) comino 0,25 cda(s) sal 0,125 cda(s) pimienta 4 cda(s) aceite
oliva 5 un aceituna negra 1 un huevo 1 cda(s) curry

PREPARACIÓN

- Primero, en una olla con agua hirviendo poner a cocinar las papas peladas. Una vez cocidas, escurrir y moler, añadiendo agua si es necesario. Reservar.
- Ya bien molido el puré, agregarle: ají panca amarillo, jugo de 4 limones, sal, pimienta, comino y curry. Mezclar bien y reservar.
- Para el relleno, desmenuzar el jurel al natural San José® (drenado previamente) y mezclar con cebolla en cubitos, pimentón en cubitos, palta en cubos, jugo del resto de limones, cilantro picado, jengibre rallado, mayonesa, sal, pimienta y aceiten de oliva. Reservar.
- Cortar las aceitunas en láminas y reservar. Hacer los huevos duros (poner en agua hirviendo durante 8-10 minutos). Reservar.
- Para el armado: usar un timbal o molde redondo y poner una cama de puré de papa, luego el jurel previamente aliñado y finalizar con otra capa de puré.
- Decorar con huevos duros partidos en cuartos, láminas de aceitunas, cilantro y a disfrutar.

2022



GUARDAR EN FAVORITOS

J U É
G A T
E L A



Recordatorio

¡Hora de hacer una Ensalada de arroz con jurel y yogurt!

Aceptar

INGREDIENTES

2 tarro Jurel conserva lomitos en aceite 1 taza(s) arroz 1 taza(s) cilantro 2 diente(s) ajo
1 un tomate 1 taza(s) cebolla morada 1 un pepino 2 cda(s) menta 3 un limón 1 un yogurt
natural 2 cda(s) miel 2 cda(s) mostaza 0,25 cdta(s) sal 0,125 cdta(s) pimienta 1 cda(s) aceite

PREPARACIÓN

- Hacer un pesto de cilantro con ajo, 1 taza de agua, sal, pimienta y reservar.
- En una olla, granear el arroz con aceite y un poco de sal, agregar el pesto de cilantro, 2 taza de agua hirviendo y tapar por 20 minutos. Una vez listo, enfriar y reservar.
- Exprimir jugo de limón, reservar.
- Por otra parte lavar y cortar los vegetales: cebolla en pluma finita, pepino en rodajas y luego en tiras, tomate en cuartos para sacar láminas y menta fina, reservar.
- Con ayuda de una procesadora hacer una salsa de yogurt, mostaza, miel, sal y pimienta. Reservar.
- Una vez listas las bases, mezclar el arroz junto con las verduras, disponiendo el jurel en aceite San José® (drenado previamente) sobre el arroz, esparcir la salsa de yogurt y a disfrutar.

2022



GUARDAR EN FAVORITOS

J U É
G A T
E L A



Recordatorio

¡Hora de hacer unos Tacos a lo mero macho con jurel!

Aceptar

INGREDIENTES

1 tarro Jurel conserva lomitos ahumado 4 un tortilla de maíz 2 taza(s) rúcula 1 un palta 0,5 un
cebolla morada 1 un tomate 4 un limón 3 cda(s) cilantro 100 gr queso cabra 4 cda(s)
mayonesa 2 un ají cacho de cabra 0,25 cda(s) sal 0,125 cda(s) pimienta 2 cda(s) aceite oliva

PREPARACIÓN

- Lavar los vegetales y cortar: cebolla en juliana, tomate y palta en cubos, cilantro deshojado. Reservar.
- Exprimir jugo de limón y reservar.
- Desmenuzar el queso de cabra con la mano y reservar.
- En un bowl mezclar los vegetales junto con el jurel ahumado San José® (drenado previamente) troceado, jugo de limón, sal, pimienta y aceite de oliva. Reservar.
- Para la salsa, quemar los ajíes en un fogón de la cocina para luego pelarlos y triturarlos con mayonesa, sal y pimienta. Reservar.
- Para servir, primero calentar las masas y las rellenamos de la siguiente forma: rúcula, jurel con vegetales, cilantro deshojado, queso de cabra y salsa picante. A comer!

2022



GUARDAR EN FAVORITOS

J U É
G A T
E L A



Recordatorio

¡Hora de hacer un Sándwich
alimonado de jurel y lechuga!

Aceptar

INGREDIENTES

1 tarro Jurel conserva lomitos al natural 1 un lechuga hidropónica 8 un limón 0,25 taza(s) cebolla
morada 6 un pan de molde 2 cda(s) mantequilla 2 diente(s) ajo 4 cda(s) mayonesa 0,125 un
apio 1 cda(s) jengibre 1 un palta 0,25 cda(s) sal 0,125 cda(s) pimienta 2 cda(s) aceite oliva

PREPARACIÓN

- Primero rallar y exprimir los limones, reservar.
- Para los vegetales: lavar la lechuga, cortar la palta en cubos y la cebolla en aros. Reservar.
- En una procesadora de alimentos, mezclar mayonesa, apio, jengibre, 2 cucharadas de ralladura de limón, sal y pimienta, reservar.
- Derretir la mantequilla junto con el ajo y untar sobre las tapas de pan de molde, llevar al horno hasta que queden tostados por ambos lados.
- Mientras, mezclar el jurel al natural San José® (drenado previamente) con la mayonesa de apio, palta, aceite, sal y pimienta. Reservar.
- Una vez listos los panes, poner la lechuga, los aros de cebolla, el jurel alimonado y a disfrutar.



GUARDAR EN FAVORITOS

J U É
G A T
E L A



Recordatorio

¡Hora de hacer una Palta rellena con pasta de jurel y nueces!

Aceptar

• INGREDIENTES

1 tarro Jurel conserva lomitos al natural 2 un palta 0,5 taza(s) nueces enteras 6 cda(s)

mayonesa 2 cda(s) ricota 1 un granada 2 cda(s) ciboulette 3 un limón 0,25 cdta(s) sal

0,125 cdta(s) pimienta 2 cda(s) aceite oliva

• PREPARACIÓN

- En un sartén poner las nueces y tostar. Picar y reservar.
- Exprimir los limones y reservar jugo.
- En un bowl mezclar el jurel al natural San José® (drenado previamente), ciboulette, ricota, mayonesa, nueces, jugo de limón, granada, aceite de oliva, sal y pimienta, reservar.
- Para finalizar, partir las paltas por la mitad y sacar cuidadosamente con una cuchara para que no pierda la forma. Luego rellenarles el centro con la pasta de jurel y a disfrutar.

2022



GUARDAR EN FAVORITOS

J U É
G A T
E L A



Recordatorio

¡Hora de hacer una Pasta cremosa de jurel con espárragos y limón!

Aceptar

INGREDIENTES

1 tarro Jurel conserva lomitos ahumado 200 gr pasta (penne) 200 gr espárragos congelados

0,5 un cebolla 3 diente(s) ajo 4 un limón 1 taza(s) vino blanco tetra 2 taza(s) crema de

leche 1 cda(s) queso parm rallado 2 cda(s) perejil 1 cda(s) eneldo 0,25 cdta(s) sal

0,125 cdta(s) pimienta 2 cda(s) aceite oliva 1 un hoja laurel

PREPARACIÓN

- En una olla con agua hirviendo con laurel y sal añadir la pasta hasta cocinar al dente. Enfriar y reservar.
- Lavar los vegetales y cortar: cebolla en cubitos, espárragos en láminas grandes, perejil picado fino y ajo machacado. Reservar.
- En un sartén calentar el aceite de oliva y sofreír: ajo, cebolla hasta dorar, luego espárragos y finalmente el jurel ahumado San José® (drenado previamente). Condimentar con sal, pimienta, eneldo y añadir vino blanco hasta que evapore el alcohol. Una vez listo añadir la crema y dejar reducir hasta obtener consistencia, reservar.
- Para terminar mezclar la pasta con la salsa, agregar el jugo de limón y el perejil, cuando esté todo bien mezclado, servir y decorar con queso rallado. A disfrutar!

2022



GUARDAR EN FAVORITOS

J U É
G A T
E L A



Recordatorio

¡Hora de hacer un Budín de jurel con camote gratinado!

Aceptar

INGREDIENTES

1 tarro Jurel conserva lomitos al natural 1,5 un camote 5 un pan de molde 1,5 taza(s)
leche semidescremada 1 un cebolla 3 diente(s) ajo 1 un zanahoria 0,5 un pimentón
verde 1 taza(s) vino blanco tetra 2 un huevo 3 cda(s) cilantro 1 cda(s) mantequilla
0,25 cdta(s) sal 0,125 cdta(s) pimienta 1,5 cda(s) ají de color 2 cda(s) estragón seco
2 cda(s) aceite oliva 2 cda(s) queso parm rallado

PREPARACIÓN

- Precalentar el horno a 180°C.
- Cortar el camote, condimentar con aceite de oliva, sal y pimienta para llevarlos al horno por 25 minutos. Una vez listos moler y reservar.
- Lavar los vegetales y cortar: cebolla, zanahoria y pimentón en cubitos, cilantro picado fino, ajo machacado. Reservar.
- Remojar el pan de molde con la leche y huevo, condimentar con sal, pimienta y ají color. Reservar.
- Cuando esté todo listo, calentar un sartén con aceite de oliva para sofreír los vegetales, luego el jurel al natural San José® (drenado previamente), condimentar con sal, pimienta, estragón, 4 cucharadas de ralladura de limón y agregar vino blanco. Remover hasta reducir los líquidos.
- Ya evaporados los líquidos, agregar el pure de camote junto con el pan remojado, mezclar bien y rectificar sabor, retirar del fuego. Reservar.
- En una fuente de horno esparcir la mantequilla y disponer la mezcla. Esparcir con queso parmesano y llevar al horno por 30 minutos hasta que gratine. A disfrutar!