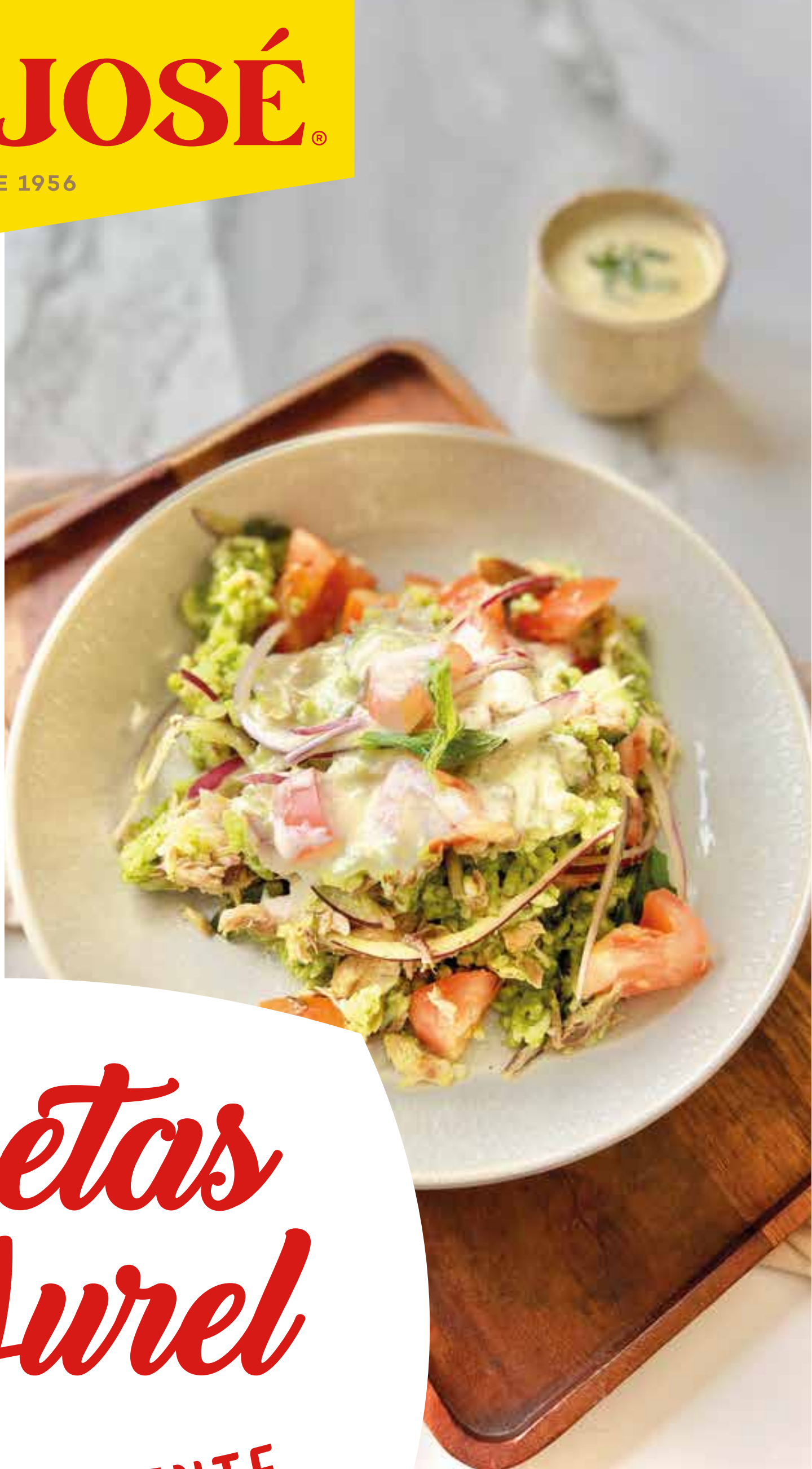


SAN JOSÉ®

DESDE 1956



Recetas de Jurel

EXCELENTE FUENTE
DE OMEGA 3 Y PROTEÍNAS



una marca de **orizon**®
Seafood



¡Bienvenidos al recetario San José!

Aquí podrás embarcarte en un emocionante viaje culinario, donde los protagonistas son nuestros Lomitos de Jurel San José, un pescado que además de rico, es increíblemente versátil y beneficioso para tu salud, gracias a su excelente fuente de omega 3 y proteínas y gran aporte de vitaminas D y B12. No importa si eres novato o un experto en la cocina, estas recetas te harán lucir como el más grande chef ¡Comencemos!

CANELONES DE CHAMPIÑONES

Y JUREL AHUMADO



1

SAN JOSÉ
DESDE 1956

Recetas de Jurel

INGREDIENTES

PARA 2 - 3 PERSONAS

1 tarro de jurel ahumado / $\frac{1}{2}$ cebolla picada
1 bandeja de champiñones cortados en láminas
2 tazas de salsa blanca / Estragón
Canelones cocidos al dente / Queso parmesano
Aceite de oliva / Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

Dora la cebolla en aceite de oliva y cuando esté traslucida agrega los champiñones en láminas, aliñando con estragón y sal. Cuando estén bien cocidos agrega un tarro de jurel ahumado y una taza de salsa blanca, mézclalo bien y reserva. Luego, rellena los canelones y ponlos en una fuente para horno con una capa de salsa blanca en el fondo. Por último, cubre los canelones con salsa blanca, agregando queso parmesano a gusto, un chorro de oliva y llevando al horno hasta que se gratinen bien.

ZAPALLO

ITALIANO RELLENO



Recetas de Jurel

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

2 tomates medianos
200 gr queso mantecoso granulado
2 latas de lomos de jurel San José | 1 cebollín
½ pimentón naranjo | 2 zapallitos italianos
Sal y pimienta | 1 bolsa de queso rallado
Cilantro picado fino

PREPARACIÓN

Cocinar en agua hirviendo los zapallitos enteros durante 15 minutos. Luego partirlos por la mitad a lo largo y sacarles toda su carne interior, luego reservar. En un bowl mezclar el interior de los zapallitos con el queso mantecoso, el cebollín cortado finamente, el pimentón y tomates en cubitos pequeños y salpimentar. Luego agregar el jurel en trozos, sin desarmar, tratando que queden pedazos más enteros. Poner las mitades de los zapallitos en una fuente de vidrio y precalentar el horno a 180 grados. Rellenar los zapallitos con la mezcla y rociarles queso rallado encima. Llevar al horno por 20 min aprox. o hasta que estén dorados. Espolvorear sobre ellos el cilantro picado y servir caliente.

PASTA CON RAGOUT

DE JUREL



Recetas de Jurel

INGREDIENTES

PARA 2 PERSONAS

1 tarro de jurel en aceite
200 grs de pasta corta cocida al dente
 $\frac{1}{2}$ cebolla picada / $\frac{1}{2}$ zanahoria picada
 $\frac{1}{4}$ de pimentón picado
1 taza de tomatitos partidos en cuartos
1 taza de salsa de tomates / Orégano / Sal de mar
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Cocina un sofrito con la cebolla, zanahoria y pimentón, mientras aliñas con orégano, sal y pimienta. Agrega los tomatitos y la salsa de tomate, mezclando bien. Luego, agrega la pasta cocida con un chorro de oliva y está listo para servir con queso rallado, un chorro de oliva y albahaca fresca.

TORTILLAS

CON COLESLAW



Recetas de Jurel

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

1 lata de jurel | Tortillas burreras

1 cebollín | ½ taza de cilantro picado

1 cebollín | ½ taza de pimentón picado

1 taza de repollo picado | 1 taza de zanahoria rallada

1 cucharada de mayonesa | Jugo de limón

Sal | Aceite de oliva | Pimienta

PREPARACIÓN

Mezclar en un bowl el jurel escurrido, el cebollín, pimentón y cilantro. Todo esto se aliña con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta, todo bien mezclado y luego se reserva.

Luego, aliñar el repollo y la zanahoria con mayonesa, mostaza, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Por último, rellenar las tortillas con la mezcla de jurel y la ensalada coleslaw y listo.

PAD THAI

DE JUREL



Recetas de Jurel

INGREDIENTES

PARA 3 - 4 PERSONAS

2 huevos revueltos
1 paquete de tallarines de arroz
200 gr de maní | Cilantro picado fino
2 latas de lomos de jurel San José
Dientes de dragón | 1 pimentón amarillo
Aceite sésamo | 1 diente de ajo
1 cebollín cortado fino | 1 salsa pad Thai

PREPARACIÓN

En un sartén saltear con aceite de sésamo los pimentones, el ajo y cebollín. Luego agregar el jurel en trozos y saltear unos minutos más. Agregar la salsa Thai, revolver bien y agregar los tallarines ya remojados en agua y cocidos. Traspasar a un plato y servir con maní picado y huevo revuelto molido. Espolvorear cilantro picado y listo.

SÁNDWICH ALIMONADO

DE JUREL Y LECHUGA



Recetas de Jurel

INGREDIENTES

PARA 3 - 4 PERSONAS

2 tarros de lomitos de jurel al natural
2 lechugas hidropónicas | 1 cebolla morada
12 rebanadas de pan de molde | 4 cdas. de mantequilla
8 limones | 4 dientes de ajo | 8 cdas. de mayonesa
1/4 ramo de apio | 2 cdas. de jengibre
2 paltas | sal | pimienta | 4 cdas. de aceite de 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.

SUSHI

DE JUREL



13

SAN JOSÉ.

DESDE 1956

Recetas de Jurel

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

*Algas para sushi / Arroz para sushi
Vinagre de arroz / Palta
1 lata de lomos de jurel San José
Ciboulette / Salsa soya
También puedes agregar otros
ingredientes que quieras*

PREPARACIÓN

Cocer el arroz, dejar enfriar y sazonar con sal y un poco de vinagre de arroz. Extender el alga y cubrirla con el arroz, dejando un borde sin cubrir. Sobre uno de los costados del arroz agregar filetes delgados de palta, trozos de jurel, ciboulette y cualquier otro ingrediente que quieras, como queso crema o pimentón en bastoncillos. Mojar un poco el borde del alga no cubierto por arroz para que se adhiera al enrollar. Forma un rollo bien apretado, corta el cilindro formado en 8 o 10 piezas, sirve junto a una fuente con salsa de soya, y disfruta.

BUDÍN DE ZAPALLITOS

CON JUREL Y ALBAHACA



Recetas de Jurel

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

1 tarro de jurel al aceite / 1 zapallo italiano rallado
½ cebolla picada / ¼ de pimentón picado
½ taza de hojas de albahaca / Eneldo
Estragón / 2 huevos / ½ taza de queso parmesano
Aceite de oliva / Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

Primero ralla y escurre el zapallo italiano. Luego, haz un sofrito con la cebolla y el pimentón picado, agregando el jurel y aliñando con sal, estragón y eneldo. Resérvalo.

Luego, bate los dos huevos, agregando un chorro de aceite de oliva. Incorpora bien el zapallo italiano con la mezcla de jurel y luego ponlo en una budinera, agregando queso parmesano. Llévelo al horno hasta que esté bien dorado y listo.

CHUPE DE JUREL

AHUMADO ATOMATADO



Recetas de Jurel

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

1 tarro de jurel ahumado / $\frac{1}{2}$ cebolla en pluma
1 zanahoria rallada / Ají de color
Sal / 1 taza de salsa de tomate
 $\frac{1}{2}$ taza de perejil picado / Eneldo
1 marraqueta remojada en leche
Aceite de oliva

PREPARACIÓN

Dora la cebolla junto a la zanahoria, agregando ají de color y sal. Agrega el jurel ahumado, la salsa de tomate, eneldo y perejil fresco, mezclando todo. Luego, agrega pan remojado y revuelve para luego llevarlo a pocillos para horno. Agrega un chorro de oliva y queso parmesano, lo llevas al horno hasta que se dore bien y listo.

CROQUETAS DE GARBANZOS

Y JUREL AHUMADO



Recetas de Jurel

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

1 tarro de jurel ahumado
1 taza de garbanzos cocidos
1 cucharada de mostaza / 1 cucharadita de estragón
 $\frac{1}{2}$ taza de pan rallado / $\frac{1}{2}$ taza de perejil picado
Aceite de oliva / Sal / Salsa tártara

PREPARACIÓN

Procesa bien los garbanzos con el perejil, mostaza, estragón, sal y aceite de oliva. Luego, escurre el jurel y mézclalo con los garbanzos molidos. En un sartén con aceite de oliva forma las croquetas aplastando la mezcla ayudándote de una espátula antiadherente. Dora bien y acompáñalo con salsa tártara y ensalada.

MOLDE FRÍO DE ARROZ

Y CREMA DE PALTA CON CILANTRO



Recetas de Jurel

INGREDIENTES

PARA 3 - 4 PERSONAS

1 lata de jurel al agua | 3 tazas de arroz cocido
Papel film | 1 palta | $\frac{1}{2}$ taza de cilantro o perejil
1 cucharada grande de mayonesa
Jugo de limón | Sal | Aceite de oliva | Pimienta

PREPARACIÓN

Prepara una crema moliendo la palta, mezclándola con jugo de limón, un chorro de oliva, mayonesa y sal. Ahora mezcla el arroz cocido con el jurel y la crema de palta.

Luego forra un bowl con film plástico, rellénalo con la mezcla y lleva al refrigerador por media hora. Por último, desmolda y decóralo con tomatitos y hierbas frescas a gusto.

PAPAS RELLENAS

DE JUREL



Recetas de Jurel

INGREDIENTES

PARA 3 - 4 PERSONAS

1 tarro de jurel al aceite / 1 cebollín picado
½ zanahoria rallada / Ají de color / Albahaca picada
2 tazas de puré / Aceite de oliva / Sal / Pimienta

PREPARACIÓN

Haz un sofrito con el cebollín y la zanahoria, mientras aliñas con ají de color, sal, pimienta y hojas de albahaca. Luego agrega el jurel mezclando bien y una vez listo, deja entibiar. Ayúdate con las manos para armar las papas introduciendo la mezcla de jurel en el puré y cerrándolas cuidadosamente hasta formar una papa. Luego, dora en aceite de oliva por ambos lados y sírvelo con ensalada.

ALBÓNDIGAS

DE JUREL



Recetas de Jurel

INGREDIENTES

PARA 3 - 4 PERSONAS

1 tarro de jurel al aceite
 $\frac{1}{2}$ cebolla picada / $\frac{1}{2}$ zanahoria picada
 $\frac{1}{2}$ taza de perejil picado / 1 huevo
Pan rallado / Orégano / Ají de color
Sal / Aceite de oliva / Salsa de tomate

PREPARACIÓN

Primero haz un sofrito con la cebolla y la zanahoria, para luego ir agregando el perejil picado, ají de color, orégano y sal. Después vierte el tarro de jurel y revuelve bien para que se mezcle con todos los sabores. Saca del fuego y deja enfriar.

Luego, bate un huevo y mezcla con el sofrito, agregando pan rallado poco a poco hasta crear bolitas con las manos y que queden como albóndigas. Déjalas reposar en el refrigerador media hora. Por último, cocina en un sartén o freidora de aire hasta que las bolitas estén doradas y sírvelas con salsa de tomate.

DIP DE JUREL

CON PEPINILLOS



Recetas de Jurel

INGREDIENTES

PARA 3 - 4 PERSONAS

1 tarro de jurel al natural
 $\frac{1}{2}$ taza de pepinillos picados
 $\frac{1}{2}$ taza de cilantro picado fino
1 cebollín picado fino
1 cucharada de mayonesa
1 cucharadita de mostaza
Jugo de limón | Sal de mar
Aceite de oliva | Pimienta

PREPARACIÓN

Mixea bien todos los ingredientes en un bowl para que quede bien incorporado el jurel y los aliños. Luego, pon el mix en un plato tipo aperitivo, decóralo con hierbas frescas picadas, acompáñalo con grisines o galletitas y listo.

BOLITAS RELLENAS

DE JUREL



Recetas de Jurel

INGREDIENTES

PARA 3 - 4 PERSONAS

1 paquete de panko / 8 tomatitos cherry
200 gr de queso crema
1 lata de lomos de jurel San José
Sal y pimienta / Aceite para freír / 1 huevo

PREPARACIÓN

Mezclar en un bowl los gajos de tomatitos con el jurel, salpimentar y reservar. Hacer bolitas de queso crema rellenas con la mezcla de jurel y tomates. Pasar las bolitas por el huevo batido y luego por una fuente con el panko hasta que queden completamente cubiertas. Mientras tanto calentar el aceite y cuando esté hirviendo introducir las bolitas. Freír hasta que el panko esté dorado. Sírvelas mientras aún estén calientes.

TOMATES

RELLENOS CON JUREL



Recetas de Jurel

INGREDIENTES

PARA 3 - 4 PERSONAS

*1 lata de jurel al agua | 2 tomates firmes
1 taza de choclo cocido | ½ taza de aceitunas picadas
1 cebollín | ½ taza de pimentón picado
1 puñado de albahaca picada | 1 cucharada de mayonesa
Jugo de limón | Sal | Aceite de oliva | Pimienta*

PREPARACIÓN

Primero pelar los tomates y ahuecarlos, sin botar la parte del centro. Luego, mezclar en un bowl el jurel escurrido con choclo, las aceitunas, albahaca y el tomate del centro. Aliñar con mayonesa, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta y luego rellenar los tomatitos con la mezcla. Decora con albahaca fresca y sírvelos

ROLLITO DE QUESO CREMA

CON JUREL



Recetas de Jurel

INGREDIENTES **PARA 1 ROLLITO**

*Alusa plast / 200 gr de queso crema
1 lata de lomos de jurel San José / Cilantro picado
1 espárrago / Media palta grande
5 tomatitos cherry cortados en gajos, sin pepitas
Pimienta / Sal de mar*

PREPARACIÓN

Extender un trozo de alusa plast sobre la mesa de cocina. Sobre este, aplanar el queso crema completo formando un cuadrado. Luego extender sobre este la palta cortada en rebanadas delgadas. Incorporarle jurel, los tomatitos y el espárrago en uno de los costados del cuadrado. Salpimentar y empezar a enrollar hasta formar un cilindro. Dejar reposar en el refrigerador al menos 2 horas (idealmente toda la noche). Sacar, espolvorear cilantro picado fino encima y disfrutar

SAQUITOS DE MASA PHILO

RELLENOS CON QUESO AZUL



Recetas de Jurel

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

4 masas philo
3 cucharadas de mantequilla
2 latas de lomos de jurel San José
200 gr de queso azul

PREPARACIÓN

Mezclar en un bowl el jurel y el queso azul. Reservar. Extender una lámina de masa philo y pincelarle mantequilla derretida. Luego agregar sobre esta otra lámina de masa. Cortar la masa en 9 o 6 cuadrados. Con una cuchara sacar parte de la pasta y ponerla sobre cada cuadrado de masa. Cerrar las puntas de la masa hasta que esté completamente sellado el saquito. Llevar al horno por 15 min a 180 grados, hasta dorar, y listo.

POROTOS NEGROS

CON JUREL



Recetas de Jurel

INGREDIENTES

PARA 2 - 3 PERSONAS

1 tarro de jurel ahumado

½ cebolla en pluma / ½ cebolla en cubitos

¼ de pimentón en cubitos / Ají de color

2 tazas de porotos negros cocidos con su líquido de cocción

Aceite de oliva / Sal / Pimienta

Palta y cilantro para servir

PREPARACIÓN

Comienza dorando la cebolla en pluma, luego agregando la zanahoria, pimentón y aliña con sal y ají de color. Agrega el jurel y mézclalo todo. Luego, agrega los porotos con su líquido y calienta bien junto a las verduras. Por último, sirve con palta, cilantro fresco y jugo de limón.

TEMAKI

JUREL



Recetas de Jurel

INGREDIENTES **PARA 1 ROLLITO**

Algas para sushi / Arroz para sushi
Vinagre de arroz / 1 lata de lomos de jurel San José
Pepino de bastoncillos delgados
Zanahoria en bastoncillos delgados
200 gr de queso crema / Salsa de soya
Salsa agridulce

PREPARACIÓN

Cocer el arroz, dejar enfriar y sazonar con un poco de sal y vinagre de arroz. Extender el alga y rellenar con el arroz, dejando aproximadamente un cuarto del alga sin cubrir. Sobre uno de los costados de la zona cubierta por arroz agregar el jurel, queso crema y los bastoncitos de zanahoria y pepino. Mojar un poco el alga no cubierta por arroz para que esta se adhiera al enrollar. Al hacerlo dale una forma de cono y sirve con salsa agridulce y soya.