



MANJARES DEL HUMEDAL

Vicente Alberto Cuevas



Wetlands
INTERNATIONAL

Autores

Vicente Alberto Cuevas

Fotografías

Claudio Baigún, Nadia Boscarol y
Vicente Alberto Cuevas

Editor

Claudio Baigún

Publicado por:

Fundación para la Conservación
y el Uso Sustentable de
los Humedales / Wetlands
International

Diseño

Maureen Holboll

El material presentado en esta publicación y las designaciones geográficas empleadas no implican opinión alguna de parte de la Fundación para la Conservación y el Uso Sustentable de los Humedales / Wetlands International sobre la situación legal de cualquier país, territorio o área, o en relación a la delimitación de sus fronteras.

Cuevas, Vicente Alberto
Manjares del humedal / Vicente Alberto Cuevas ; Editado por
Claudio Baigún. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires:
Fundación para la Conservación y el Uso Sustentable de los
Humedales, 2026.
Libro digital, PDF/A
Archivo Digital: descarga
ISBN 978-631-91058-6-5
1. Libro de Recetas. I. Baigún, Claudio, ed. II. Título.
CDD 641.5

El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente para fines de educación, difusión y para otros propósitos no comerciales.

Un permiso previo es necesario para otras formas de reproducción. En todos los casos se debe otorgar el crédito correspondiente a la Fundación para la Conservación y el Uso Sustentable de los Humedales / Wetlands International.

ISBN 978-631-91058-6-5

Esta publicación puede citarse como sigue: Cuevas, V. A. 2025.
Manjares del humedal. Fundación Humedales/Wetlands International

Fundación Humedales
Wetlands International
Tel: (+5411) 45522200
info@humedales.org.ar
lac.wetlands.org

PRÓLOGO

Fundación Humedales / Wetlands

International trabaja en la cuenca del río Paraná para promover la pesca artesanal sostenible y mejorar las condiciones socio-económicas de las comunidades que encuentran en esta tradicional actividad un medio de vida. Si bien los pescadores son genuinos productores del pescado de río, ello no siempre les permite obtener un provecho y beneficio acorde a su esfuerzo, ni facilitar que puedan abandonar sus precarias condiciones de vida. El pescado de río, aun cuando goza de una gran aceptación en las localidades que se encuentran a las orillas de los ríos como el Paraná o el Uruguay, y es reconocido por sus propiedades nutritivas excepcionales, no se encuentra masivamente incorporado a los circuitos comerciales formales, así como tampoco se ofrece frecuentemente en restaurantes y casas de comidas. Paradójicamente, en muchas de estas ciudades costeras si es posible adquirir pescado de mar. Una de las causas de esta limitación es, sin duda, la estructura que presenta su cadena de valor del pescado de río, pero también el desconocimiento sobre cómo crear ofertas gastronómicas atractivas y no tradicionales que puedan satisfacer la demanda de poder comer pescado bien preparado. Esta alternativa puede ser de gran importancia para los pescadores cuando las especies con mayor valor de mercado no abundan en el río y fortalecer además el rol de los pescadores en la cadena de valor.

Por otro lado, este libro está también dirigido al público que gusta del pescado de río proporcionando varias recetas que exploran el uso de especies a las que la mayoría de la gente no les asigna valor degustativo alguno. Así con propuestas innovadoras, Vicente nos demuestra como las posibilidad de preparación del pescado de río también son casi infinitas.

Es por ello que Fundación Humedales / Wetlands International, a través de su programa Corredor Azul, celebra la publicación de Manjares del Humedal, como una iniciativa para difundir los conocimientos de la cocina artesanal de pescado y por sobre todo, para visibilizar al pescado de río como un producto que puede ofrecer numerosas alternativas gastronómicas y nuevas oportunidades para mejorar los ingresos de los pescadores. Para cumplir con estos cometidos, Vicente Cuevas, chef y pescador de profesión, despliega en estas páginas el exquisito arte de cocinar pescado a través de 24 recetas escogidas y organizadas en diferentes tipos de platos. Cada receta incorpora un detalle de su preparación e ingredientes necesarios además de valiosas sugerencias del Chef. Poner estas recetas en práctica será, sin duda, una invitación a adentrarse en un mundo de excitantes sabores, aromas y texturas que nos brinda la maravillosa cocina de Vicente.

Claudio Baigún

Coordinador Programa de Pesquerías

Fundación Humedales / Wetlands International



Vicente Alberto Cuevas es oriundo del Puerto de Reconquista, Santa Fe, Argentina e hijo de pescadores artesanales. Más allá de su profesión de pescador, Vicente ha profundizado en el desarrollo de la gastronomía del pescado de río a través de su proyecto *Sabor al Natural* con el cual ha difundido en numerosos encuentros su arte de la cocina de pescado. Ha ofrecido numerosas capacitaciones en Bolivia y Argentina para diferentes proyectos de organizaciones no gubernamentales y organismos internacionales con el fin de promover el agregado de valor a los productos de la pesca tradicionales y a especies no convencionales. Es asimismo autor de varias publicaciones como Cuaderno de Recetas, Trucos y Consejos para Cocinar Pescado (Editorial INIA, 2012); El Gusto por el Sábalo (Editorial INIA, 2012); Recetario Pacú y Tambaquí, Cocina Fácil e Innovadora (World Fisheries Trust, 2024).

CONTENIDO

RECETAS TRADICIONALES

- 7 HAMBURGUESA DE SÁBALO
- 8 MEDALLONES DE TARARIRA REBOSADO
- 9 GRAN PARANÁ DE TARUCHA
- 10 EMPANADAS DE SÁBALO
- 12 ALBÓNDIGAS DE TARARIRA

PICADAS IMPERDIBLES

- 14 DADITOS DE SURUBÍ
- 15 ESCABECHE DE BAGRE BLANCO, AMARILLO, ARMADO
- 16 CHUPÍN DE ARMADO
- 17 BASTONES MARINADOS DE SURUBÍ
- 18 PAELLA DE RÍO

SOPAS DELICIOSAS

- 21 SOPA DE CASCARUDO
- 22 SOPA CREMA DE PESCADO

DELIKATESSEN

- 24 SABALO AHUMADO
- 25 PATÉ DE PALOMETA

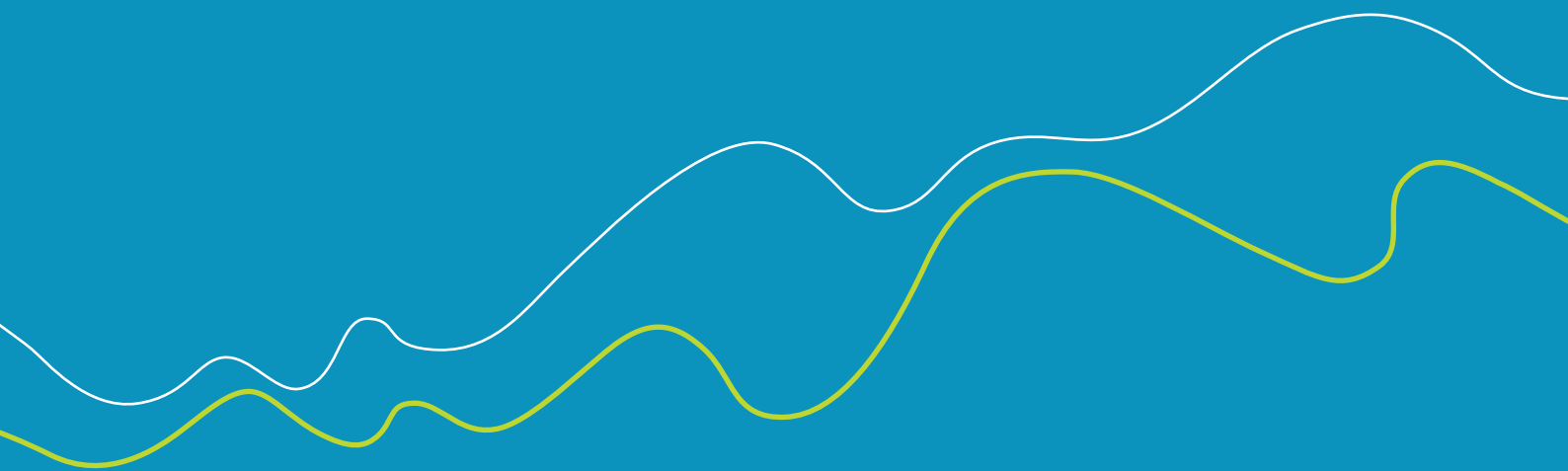
SORPRESAS GRATIFICANTES

- 27 TORTILLA DE PACÚ
- 28 PIZZAS DE VEGETALES Y PESCADO
- 30 PALOMETA FRITA CON VEGETALES SALTEADOS
- 31 PIRACUY/HARINA DE TARUCHA
- 32 PAN DE PESCADO RELLENO
- 33 MANDUBE AL AJILLO
- 34 BROCHETAS DE SURUBÍ
- 35 CHORIZO DE SÁBALO

SALSAS PARA ACOMPAÑAR

- 37 SALSA CHISS
- 38 SALSA BLANCA

RECETAS TRADICIONALES





HAMBURGUESA DE SÁBALO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

50 minutos



RENDIMIENTO

10 unidades

INGREDIENTES

- 1 kg de pulpa molida de sábaló
- 50 g gelatina sin sabor
- 8 dientes de ajo picado
- 50 g perejil picado
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Paso 1

En un recipiente colocar la carne molida y todos los ingredientes, condimentar con sal y pimienta a gusto.

Paso 2

Amasar hasta obtener una pasta moldeable, dejar reposar por 30 minutos.

Paso 3

Separar la masa en 10 bollitos y moldear en formas redondas o cuadradas del espesor que se desea.

Paso 4

Cocinar a la plancha o parrilla, acompañar con lechuga, tomate y queso.



MEDALLONES DE TARARIRA REBOSADO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

50 minutos



RENDIMIENTO

12 unidades

INGREDIENTES

- 1 kg de pulpa molida de tararira
- 200 g de pan rallado
- 2 huevos
- 6 dientes de ajo picado
- 60 g de perejil
- Sal, aji molido y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Paso 1

Colocar la pulpa molida en un recipiente, añadir los demás ingredientes y condimentar con sal, pimienta y una pizca de aji molido.

Paso 2

Amasar hasta incorporar todos los ingredientes, de ser necesario agregar un poco de pan rallado, separar en 12 bollos y moldear.

Paso 3

Cocinar al horno a 180 grados por 40 minutos o cocinar a la parrilla a fuego lento de ambos lados, gratinando con queso cremoso y acompañar con tomates frescos, lechuga y papas fritas.



GRAN PARANÁ DE TARUCHA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

60 minutos



RENDIMIENTO

1 porción

INGREDIENTES

- 2 filetes de tarucha despinada
- 2 dientes de ajo picado
- Perejil picado 1 cucharada sopera
- 1 feta de jamón cocido
- 1 feta de queso barra
- 50 g de queso cremoso
- 50 g de morrón en tiras
- 50 g de cebolla de verdeo
- Sal y pimienta negra a gusto

PREPARACIÓN

Paso 1

En un sartén cocinamos los filetes con un poco de aceite, agregamos condimentos con sal y pimienta a gusto. Cuando estén cocidos de un lado damos vuelta sobre uno de los filetes y agregamos el ajo, el perejil picado y las tiras de morrón.

Paso 2

Colocamos una feta de jamón en la base, agregamos queso en barra y encima se coloca otro filete para que tome u aspecto de sandwich. Por arriba se agrega queso cremoso y se deja que se derrita, espolvoreando un poco de perejil picado. El plato se acompaña con papas fritas.

EMPANADAS DE SÁBALO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

60 minutos



RENDIMIENTO

1 docena



Para la masa

INGREDIENTES

- 500 g de harina de trigo común
- 70 g de grasa vacuna
- 150 cc de agua tibia
- 1 cucharada de sal

PREPARACIÓN

Paso 1

Colocar la harina en una fuente en forma de volcán, disolver la sal en el agua tibia y agregar en el centro. Mezclar todo para formar una masa homogénea y dejar reposar por 20 minutos.

Paso 2

Estirar la masa lo más fina posible y con la ayuda de un molde cortar los discos.

SUGERENCIAS DEL CHEF

Si las empanadas se cocinan fritas se puede utilizar grasa de cerdo en un 50% y el otro 50% aceite de girasol para que salgan más secas y crocantes. Acompañar con salsa chiss.

Para el relleno

INGREDIENTES

- 300 g de sábalo hervido, sin espinas
- 200 g de cebolla picada
- 3 dientes de ajo
- 100 g de pimiento picado
- 50 g de puré de tomate
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Paso 1

En una olla colocar un chorrito de aceite y llevar a fuego lento. Incorporar la cebolla, el pimiento y el ajo, condimentos con sal y pimienta a gusto y cocinar hasta que la cebolla esté bien tierna.

Paso 2

Agregar la carne de pescado previamente hervido y desmenuzado, el puré de tomate y mezclar bien todo.

Paso 3

Cocinar al horno o fritas.



ALBÓNDIGAS DE TARARIRA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora 20 minutos



RENDIMIENTO

12 unidades

INGREDIENTES

- 300 g de carne molida de tararira
- 100 g de pan rallado
- 40 g de perejil picado
- 2 huevos
- Orégano fresco, sal y pimienta a gusto

SUGERENCIAS DEL CHEF

Se puede acompañar con limón, tallarines y diferentes tipos de salsas.

PREPARACIÓN

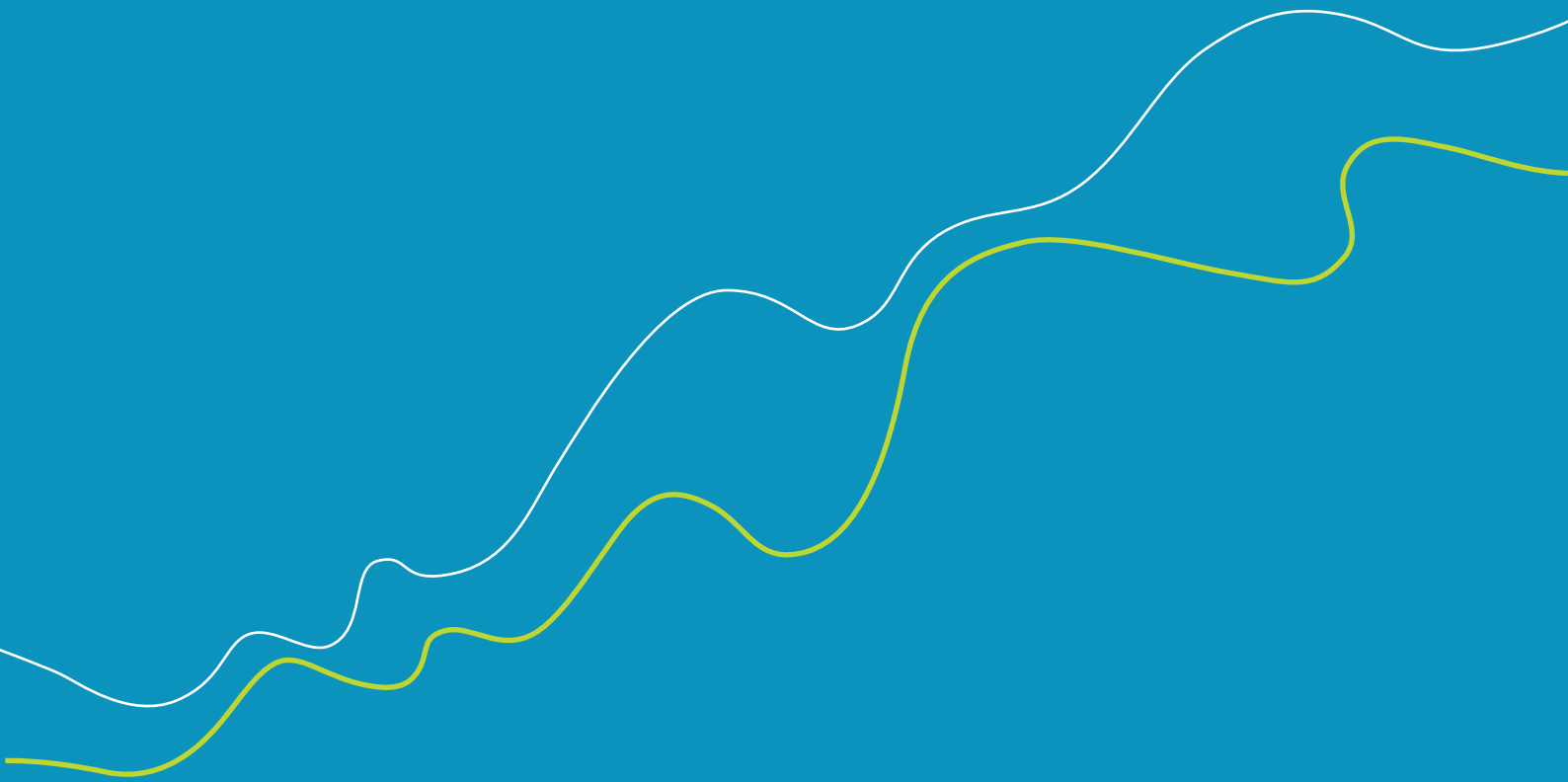
Paso 1

En un recipiente colocar la carne molida y el pan rallado, incorporando de a poco los demás ingredientes. Condimentar con el orégano sal y pimienta a gusto, amasar hasta obtener una masa moldeable y dejar reposar por 30 minutos.

Paso 2

Armar los bollitos y freírlos en abundante aceite.

PICADAS IMPERDIBLES





DADITOS DE SURUBÍ



TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos



RENDIMIENTO

1 porción

INGREDIENTES

- 300 g de pulpa de surubí
- 4 dientes de ajo picado
- 1 cucharada de perejil picado
- Jugo de 3 limones
- Harina en cantidad necesaria
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Paso 1

Cortar la pulpa de pescado en cubos, condimentar con sal y pimienta y agregar ajo y el perejil picado. Llevar todo a un recipiente y agregar el jugo de limón, mezclar y dejar reposar por unos 30 minutos.

Paso 2

Pasar los cubos por abundante harina apretando para que tome forma y freír en aceite hasta que queden dorados.

SUGERENCIAS DEL CHEF

Acompañar los dados con pan y salsa chiss.



ESCABECHE DE BAGRE BLANCO, AMARILLO, ARMADO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora 30 minutos



RENDIMIENTO

3 frascos de 250 cc

INGREDIENTES

- 300 g de filetes de variada
- 100 g de cebolla
- 100 g de zanahoria
- 100 g de morrón
- 6 dientes de ajo
- 3 hojas de laurel
- 50 g de sal
- 100 cc de agua potable
- 50 cc de aceite
- Sal y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Paso 1: Cortar el pescado y las verduras en bastones, Poner a hervir 1 litro de agua aproximadamente, cocinar el pescado por 5 minutos, sacarlo y colocarlo en un recipiente con agua fría para cortar la cocción. En la misma agua cocinar las verduras por 4 minutos, luego cortar la cocción con agua fría.

Paso 2: En una jarra crear una solución colocando los 400 cc de vinagre y los 100 cc de agua, se agrega los dientes de ajo picado la sal y la pimienta a gusto y se revuelve todo hasta disolver la sal.

Paso 3: Colocar el pescado en frascos de vidrio y las verduras intercalado para una mejor presentación. Una vez que el frasco está completo agregar la solución hasta cubrir todo, añadir un poco de aceite y una hojita de laurel y luego tapar el frasco.

Paso 4: Colocar los frascos en una olla y cubrirlos hasta la mitad con agua y dejar hervir por 30 minutos para lograr una mejor conservación del escabeche. Una vez terminado el proceso, colocar en heladera.



CHUPÍN DE ARMADO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora 20 minutos



RENDIMIENTO

5 porciones

INGREDIENTES

- 2 kg de armado en rodajas de dos cm de espesor
- 500 g de papas en rodajas
- 200 g de cebolla en rodajas
- 100 g de morrones en bastones
- 100 g de tomate triturado
- 100 g de tomate en rodajas
- 100 g de zanahorias en rodajas
- 4 dientes de ajo picado
- 50 cc de vino blanco
- 150 cc de agua
- Albahaca picada
- Sal y pimienta a gusto
- 1 chorro de aceite de girasol

PREPARACIÓN

Paso 1

En un disco o en una olla de hierro colocar un chorrito de aceite, llevar a fuego lento e ir incorporando primero las cebollas, luego el pescado, las papas, las zanahorias y finalmente los morrones.

Paso 2

Agregar el tomate triturado, 150 cc de agua y el vino, condimentos con sal y pimienta a gusto. Durante la cocción ir moviendo la olla o disco para que no se pegue.

Paso 3

Cuando se observe que el pescado está bien cocido, retirar del fuego y agregar la albahaca picada, dejar reposar y servir.



BASTONES MARINADOS DE SURUBÍ



TIEMPO DE PREPARACIÓN

60 minutos



RENDIMIENTO

2 porciones

INGREDIENTES

- 500 g de pulpa de surubí
- 200 g de harina de trigo
- 50 cc de jugo de limón
- 5 dientes de ajo picado
- 1 ramita de romero
- Sal y pimienta a gusto

SUGERENCIAS DEL CHEF

Acompañar con una mayonesa casera y jugo de limón.

PREPARACIÓN

Paso 1

Cortar la pulpa en bastones de 2 centímetros de espesor x 5 centímetros de largo.

Paso 2

Colocar los bastones en un recipiente junto con la ramita de romero el ajo picado y el jugo de limón, condimentar con sal y pimienta a gusto y dejar reposar x 1 hora.

Paso 3

'Pasar los bastones por la harina y freír en abundante aceite hasta que queden crocantes.

PAELLA DE RÍO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora 20 minutos



RENDIMIENTO

4 porciones



INGREDIENTES

- 400 g de carne de surubí en cubos
- 200 g de calabaza en cubos
- 100 g de pimiento rojo en tira
- 100 g de cebolla picada
- 100 g de zanahoria en cubos
- 100 g de cebolla de verdeo picada
- 4 dientes de ajo picados
- 200 g de arroz
- 1/2 cucharada sopera de cúrcuma
- Aceite cantidad necesaria para saltear
- 1 cucharada sopera de pimentón
- Sal y pimienta negra a gusto
- 250 cc caldo de verdura o de pescado

SUGERENCIAS DEL CHEF

De ser necesario utilizar más caldo para que no se pegue y colocar tiritas de pimiento, cebolla de verdeo picada y albahaca encima de la paella.

PREPARACIÓN

Paso 1

Poner a remojar el arroz en abundante agua para quitar el exceso de almidón y colocar en una fuente.

Paso 2

Colocar un poco de aceite en un sartén grande o paellera, llevar a fuego lento y de a poco incorporar las verduras picadas y en cubos mientras se agita el sartén o paellera para que no se pegue. Una vez que las verduras y la calabaza estén tiernas retirar del fuego, sacar la preparación en una fuente y colocar en un bol.

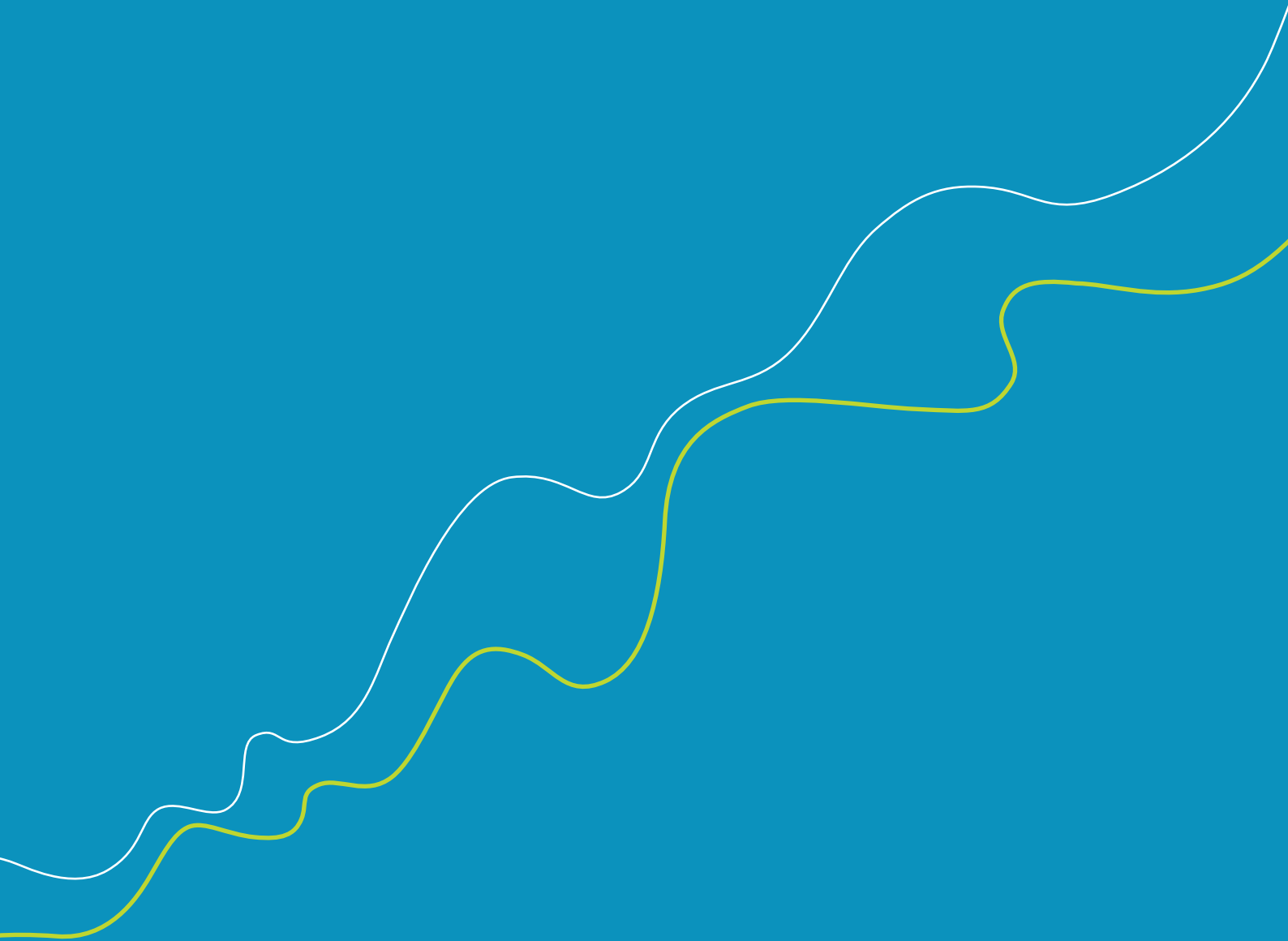
Paso 3

En el mismo sartén o paellera donde se saltearon las verduras agregar un poquito de aceite y saltear el pescado. Cuando este un poco dorado agregar las verduras y la calabaza, el pimentón y la cúrcuma. Mientras se revuelve con suavidad, incorporar 250 cc de caldo de verdura o caldo de pescado, condimentos con sal y pimienta negra.

Paso 4

Cuando comienza a hervir agregar el arroz de a poco revolviendo con suavidad hasta que esté tierno y luego retirar del fuego.

SOPAS DELICIOSAS





SOPA DE CASCARUDO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

60 minutos



RENDIMIENTO

3 porciones

INGREDIENTES

- 6 cascarudos medianos
- 50 g cebolla picada
- 50 g cebolla de verdeo picada
- 100 g de mandioca rallada
- 50 g de apio picado
- Jugo de un limón
- Sal, albahaca y pimienta a gusto

PREPARACIÓN

Paso 1

En un recipiente colocar los cascarudos previa limpieza, disolver 50 g de sal en 500 cc de agua. Lavar bien, luego enjuagar para sacar el exceso de sal escurrir y guardar en una fuente.

Paso 2

En una olla colocar un litro de agua y todas las verduras, dejar que se cocine hasta que las verduras y la mandioca estén bien tiernas.

Paso 3

Agregar los cascarudos y condimentar con sal, pimienta y albahaca a gusto. Dejar cocinar por 10 minutos y retirar del fuego. Por último servir en un plato hondo y espolvorear con cebolla de verdeo picada.



SOPA CREMA DE PESCADO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora 20 minutos



RENDIMIENTO

4 porciones

INGREDIENTES

- 500 g de pulpa de surubí
- 250 g de calabaza en cubos
- 100 g de batata en cubos
- 50 g de cebolla picada
- 800 cc de agua potable
- 3 hojas de laurel
- Aceite cantidad necesaria
- Sal, orégano y pimienta a gusto

SUGERENCIAS DEL CHEF

Acompañar con rodajas de pan tostado.

PREPARACIÓN

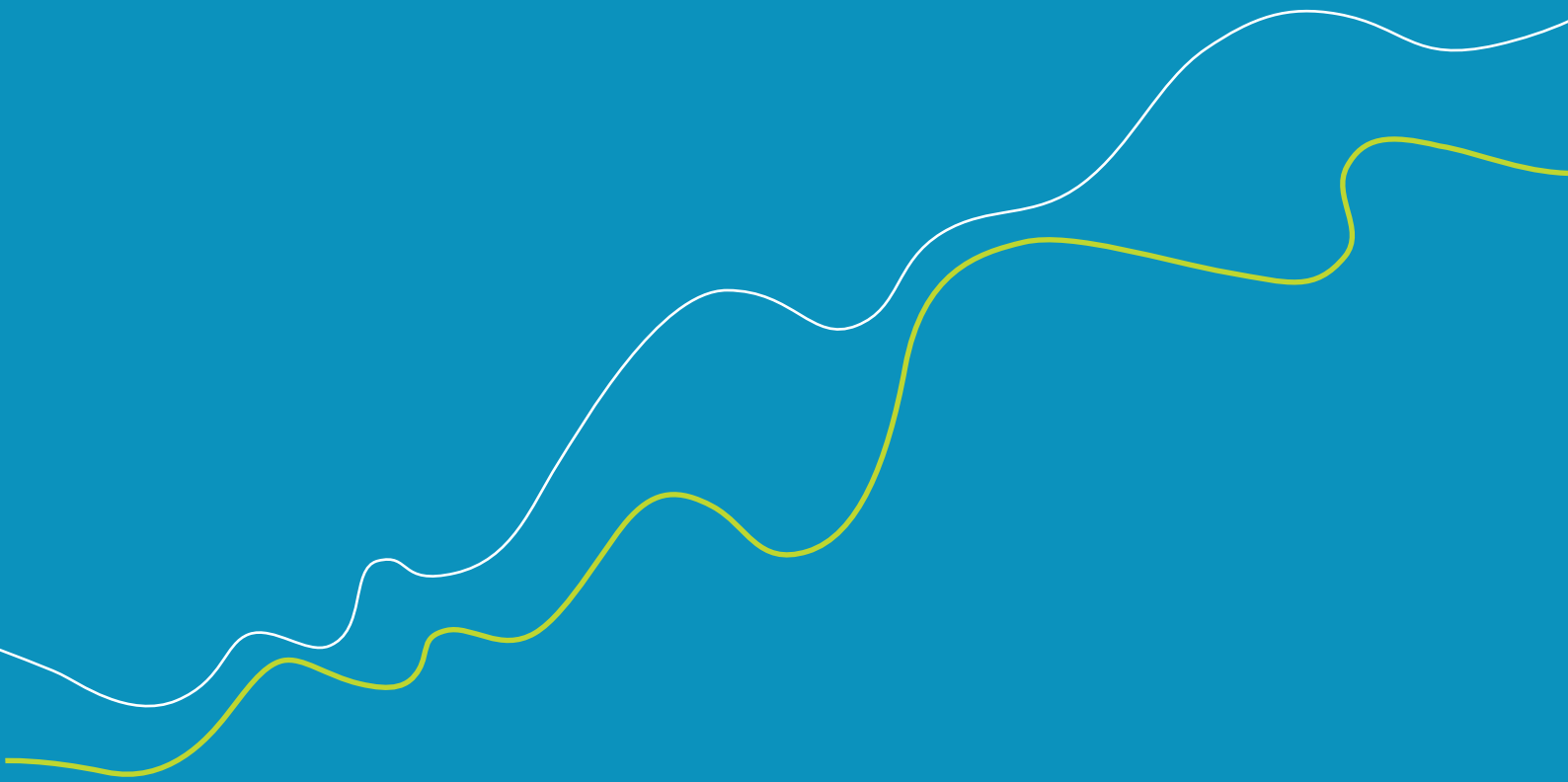
Paso 1

En una olla colocar 400 cc de agua más un chorrito de aceite, agregar el pescado cortado en cubos, la calabaza, cebolla y batata cocinando a fuego lento hasta que todo se sienta tierno. Revolver con la ayuda de una cuchara de madera aplastando las verduras hasta queden como puré.

Pasó 2

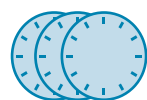
Agregar los 400 cc de agua restantes y condimentar con las hojitas de laurel, sal, pimienta y orégano a gusto. Cocinar a fuego lento hasta que espese.

DELIKATESSEN





SÁBALO AHUMADO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

3 horas



RENDIMIENTO

4 frascos de 250 g

INGREDIENTES

- Filete de sábalo despinado
- 80 g de morron rojo
- 4 dientes de ajo enteros
- 70 g de sal
- Orégano, pimienta negra molida, ají
- 200 cc de agua
- 100 g de cascarilla de laurel
- Aceite de maíz en cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Paso 1

Colocar el filete en un recipiente, condimentarlo con orégano, ají molido y pimienta negra a gusto, disolver la sal en 200 cc de agua y cubrir el filete. Dejar reposar por 1 hora.

Paso 2

Escurrir el filete y dejar que seque (oreado). Luego llevarlo al ahumador a 80 grados y después de 1 hora hacer el primer ahumado tirando 50 g de cascarilla de laurel en las brazas, dejar cocinar por 1 hora y repetir el ahumado.

Paso 3

Dejar enfriar el filete y luego cortar en bastones.

Paso 4

Colocar los bastones en frascos de vidrio y cubrir con aceite de maíz, tapar bien el frasco y conservar en heladera.



PATÉ DE PALOMETA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos



RENDIMIENTO

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 palometa entera de 500 g aproximadamente
- 5 dientes de ajo
- Jugo de un limón
- 40 g perejil picado
- 50 g de harina de maíz o mandioca
- 2 cucharada soperas de aceite de girasol
- Sal, pimienta y albahaca fresca a gusto

SUGERENCIAS DEL CHEF

Esta pasta se puede guardar en frasco de vidrio y mantener en heladera.

PREPARACIÓN

Paso 1

Poner a hervir la palometa hasta que esté bien cocida, dejar enfriar y retirar todas las espinas y huesos.

Paso 2

Colocar la carne en una licuadora o procesadora, agregar el ajo, perejil, orégano, el aceite y la harina, mezclar e incorporar de a poco el jugo del limón. Seguir mezclando hasta obtener una pasta untable (de ser necesario agregar un poco más de harina).

SORPRESAS GRATIFICANTES





TORTILLA DE PACÚ



TIEMPO DE PREPARACIÓN

60 minutos



RENDIMIENTO

1 tortilla

INGREDIENTES

- 300 g de pulpa de pacú sin espinas
- 5 huevos
- 70 g de cebolla de verdeo picada
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de albahaca picada
- 150 g de calabaza en cubo
- Sal y pimienta negra a gusto

PREPARACIÓN

Paso 1

Despinar el pacú para obtener 300 g de pulpa o en su defecto hervir y retirar las espinas.

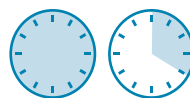
Paso 2

En un sartén antiadherente colocar un 50 cc de aceite, saltear la calabaza en cubos junto con la cebolla de verdeo los ajos y la albahaca picada.

Paso 3

Cuando la calabaza esté tierna incorporar el pescado asegurándose de que se cocine bien en el caso de que utilice pescado crudo. Batir los huevos agregando sal y pimienta a gusto. Incorporar el batido al sartén y dejar cocer con la ayuda de una espátula o tapa. Dar vuelta la tortilla y dejar cocer del otro lado. Por último, desmoldear y servir.

PIZZAS DE VEGETALES Y PESCADO



TIEMPO DE PREPARACIÓN
1 hora 20 minutos



RENDIMIENTO
2 pizzas



Para la masa

INGREDIENTES

- 500 g harina 0000
- 10 g levadura
- 150 cc agua tibia
- 3 cucharadas soperas de aceite
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN

Paso 1

Colocar la harina en un recipiente en forma de volcán, disolver la levadura con el agua tibia y sal agregar en el centro junto con el aceite.

Paso 2

Amasar hasta obtener una masa suave, separar en 2 partes dejar reposar tapando con un paño hasta que duplique.

Paso 3

Cocinar en horno por 10 minutos a 180 grados, retirar y dejar reposar.

Para para la cubierta

INGREDIENTES

- 200 g de pescado molido
- 100 g de cebolla picada
- 100 g de zapallitos tronco
- 100 g de tomate triturado
- 300 g de queso cremoso en cubos
- Sal y orégano a gusto.
- Aceite cantidad necesaria

PREPARACIÓN

Paso 1

Colocamos un poco de aceite en un sartén y llevamos a fuego lento, incorporando las verduras picadas hasta que estén tiernas.

Paso 2

Agregar el puré de tomate y el pescado molido, condimentar con sal y pimienta a gusto y revolver hasta que todo esté bien cocido.

Paso 3

Vertir parte de la salsa de pescado sobre la masa precocida, colocar queso cremoso en cubos y llevar al horno por 5 minutos, luego retirar y agregar arriba albahaca picada. Cortar en porciones y servir.



PALOMETA FRITA CON VEGETALES SALTEADOS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

60 minutos



RENDIMIENTO

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 palometa grande
- 200 g harina de trigo
- 3 limones
- Ají molido y sal a gusto
- 1 pimiento rojo entero
- 2 cebollas medianas
- 200 g de zanahoria
- 4 dientes de ajo
- Hojas de laurel, sal y pimienta a gusto

SUGERENCIAS DEL CHEF

**Se puede agregar
100 cc de vinagre,
dejar reposar por
unos minutos y servir.**

PREPARACIÓN DE LA PALOMETA

Paso 1

Sacar la cabeza de la palometa, filetearla y cortar tiras. Llevarla a un recipiente donde se condimenta con ají, sal y el jugo de 3 limones. Dejar reposar por unos 10 minutos.

Paso 2

Pasar las tiras de palometa por harina de trigo y cocinarlas en abundante aceite hasta que queden doradas.

PREPARACIÓN DE LAS VERDURES SALTEADAS

Paso 1

Cortar las cebollas al medio, las zanahorias en rodajas y los morrones en tiras y llevar a saltear en un sartén con un chorrito de aceite, incorporando los ajos enteros, las hojas de laurel, sal y pimientas.

Paso 2

Revolver bien todo hasta que las verduras estén tiernas agregar sal de ser necesario.



PIRACUY/HARINA DE TARUCHA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora 30 minutos



RENDIMIENTO

Una porción

INGREDIENTES

- 400 g de harina
- 4 filetes de tarucha
- Sal en cantidad necesaria
- Pimienta y laurel molido a gusto

SUGERENCIAS DEL CHEF

Utilizar en sopas, ensaladas, panes caseros y guardar en frascos de vidrio en la heladera .

PREPARACIÓN

Paso 1

Condimentar los filetes de tararira con sal, pimienta y laurel molido y dejarlos orear por por 20 minutos hasta que pierdan el líquido y queden secos.

Paso 2

Colocar los filetes en una fuente y llevarlos al horno a 180 grados hasta que estén bien dorados y crocantes. Retirar la piel y dejarlos enfriar.

Paso 3

De a poco pasar la carne una o mas veces por la picadora hasta lograr que el pescado esté lo más fino posible, volver a colocarlo en una fuente y dejar orear por unos minutos más.



PAN DE PESCADO RELLENO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora 30 minutos



RENDIMIENTO

1 pan

INGREDIENTES

- 300 g harina 0000
- 150 g pulpa de pescado
- 10 g de levadura
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de aceite
- Sal y albahaca picada a gusto

PREPARACIÓN

Paso 1

Preparar la masa colocando en un recipiente la harina en forma de volcán y en el centro agregar el huevo, los ajos picados bien chiquitos, el aceite y la albahaca picada. Disolver la sal en 100 cc de agua tibia y agregar a la mezcla, luego amasar hasta obtener una masa suave y dejar reposar 15 minutos.

Paso 2

Estirar la masa lo más fina posible, hacer un cuadrado y en el centro colocar el pescado en bastones de manera que se cubra todo el largo de la masa. Luego envolver de forma que quede un arrollado.

Paso 3

Colocar el arrollado en una fuente y llevar al horno a 180° por 45 minutos. Dejar enfriar y cortar en rodajas.



MANDUBE AL AJILLO



TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos



RENDIMIENTO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 filete de mandube 250 g aproximadamente
- 5 dientes de ajos picados
- 30 g de manteca
- 1 ramita de Romero
- 30 g de champigniones
- 50 g de tomates en cubo
- 1 chorro de vino blanco
- Sal, albahaca y pimienta a gusto

SUGERENCIAS DEL CHEF

Este plato se puede acompañar con una ensalada de rúcula, tomates cherry y queso parmesano.

PREPARACIÓN

Paso 1

En un sartén colocar la manteca y llevar a fuego lento hasta que derrita. Agregar los ajos picados y el filete y dorarlo de ambos lados.

Paso 2

Incorporar los champigniones el tomate y la albahaca y mezclar todo tratando de no desarmar el pescado. Por último agregar la ramita de romero, el vino blanco, la sal y la pimienta a gusto y continuar revolviendo hasta que todo esté integrado.



BROCHETAS DE SURUBÍ



TIEMPO DE PREPARACIÓN

1 hora 20 minutos



RENDIMIENTO

4 porciones

INGREDIENTES

- 500 g de pulpa de surubí
- 200 g morrón rojo
- 100 g morrón verde
- 100 g cebolla colorado
- 200 g de manzana verde
- 80 g de tocino de cerdo
- 4 palillos brocheteros
- Limón, sal y pimienta a gusto

SUGERENCIAS DEL CHEF

Se puede acompañar con ensalada de tomates y albahaca.

PREPARACIÓN

Paso 1

Cortar el pescado las verduras y la manzana en cubos de 2 x 2 cm.

Paso 2

Colocar en el palillo intercalando, morrón, pescado ,una tira de tocino, cebolla y finalizar con morrón. Condimentar con sal, pimienta y jugo de limón.

Paso 3

Cocinar a la parrilla rotando para una cocción pareja.



CHORIZO DE SÁBALO



TIEMPO DE PREPARACIÓN
1 hora 30 minutos



RENDIMIENTO
8 unidades



INGREDIENTES

- 1 metro de tripa común para embutir
- 500 g de pulpa de sásábalo
- 8 dientes de ajo
- 50 g de morrón rojo picado.
- 50 cc de vino blanco
- 20 g de perejil picado
- Pimienta negra y sal a gusto

PREPARACIÓN

Paso 1

Moler la carne de sásbalo en una moladora de carne, sino picar a cuchillo lo más pequeño posible.

Paso 2

Colocar la carne en un recipiente y empezar a incorporar los ingredientes, condimentamos con sal y pimienta a gusto.

Paso 3

Amasar todo con las manos hasta unir bien los ingredientes. Con la ayuda de un embudidor rellenar la tripa y atar a la medida que se desea.

Paso 4

Colocar los chorizos a la parrilla a fuego lento para una cocción uniforme.

SALSAS PARA ACOMPañAR





SALSA CHISS



TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos



RENDIMIENTO

250 gs de salsa

INGREDIENTES

- 50 g morrón rojo picado
- 5 dientes de ajo picado
- 100 cc a vinagre de alcohol
- 100 cc de aceite de girasol
- 50 g de extracto de tomate
- Sal y pimienta negra a gusto

SUGERENCIAS DEL CHEF

Esta salsa puede acompañar albóndigas, pescado a la parrilla y empanadas y se puede conservar por una semana en frascos de vidrio.

PREPARACIÓN

Paso 1

En una olla mediana colocar el morrón junto con el ajo el vinagre, aceite y el extracto de tomate, condimentar con sal y pimienta negra a gusto.

Paso 2

Calentar la olla a fuego lento hasta que rompa el hervor, retirar del fuego dejar enfriar y servir. Se puede consumir fría o caliente.



SALSA BLANCA



TIEMPO DE PREPARACIÓN

40 minutos



RENDIMIENTO

300 gs de salsa

INGREDIENTES

- 250 cc de leche
- 150 cc de agua
- 50 de Maizena
- 1 cuchara sopera de manteca
- Pizca de nuez moscada
- Pizca de sal

PREPARACIÓN

Paso 1

En una olla mediana colocar la leche y el agua y disolver la maizena con un poco de agua .Llevar a fuego lento y revolver con cuchara de madera.

Paso 2

Sin dejar de revolver incorporar la manteca, condimentar con sal y una pizca de nuez moscada revolver hasta que espese, retirar del fuego y servir caliente.



Fundación Humedales
Wetlands International

Cap. Gral. Ramón Freire 1512 (1426) Buenos Aires, Argentina
Tel/Fax: +54 (11) 4554 2200 | info@humedales.org.ar
lac.wetlands.org

