

RECETARIO PESCA

(10 RECETAS PARA BRILLAR COMO ANFITRIÓN)

Incluye técnicas culinarias, tips de presentación y maridajes con vinos Valle del Indio

1. Filet de Truchón en Croute de Hierbas (Horno)

Técnica: Horneado en costra

Ingredientes principales:

1 kg de filet de truchón, manteca, pan rallado, perejil, tomillo fresco, mostaza de Dijon, aceite de oliva, sal, pimienta.

Paso clave: Mezclar 300 gramos de pan rallado con las hierbas picadas, 100 gramos de manteca pomada y la mostaza. Cubrir el pescado con esta pasta y hornear a 200°C hasta dorar.

 Maridaje recomendado: Chardonnay Reserva Valle del Indio

 Tips presentación: Servir en fuente blanca o un fuentón antiguo, decorar con brotes verdes o flores comestibles.

2. Langostinos Salteados al Ajillo (Salteado rápido)

Técnica: Salteado

Ingredientes principales:

500 g de langostinos pelados, 3 dientes de ajo picados, aceite de oliva, ají molido, perejil, jugo de limón.

Paso clave: Saltear a fuego fuerte los langostinos con el aceite de oliva y el ajo. Una vez dorados de ambos lados agregar el jugo de medio limón y condimentar con el ají molido.

 **Maridaje recomendado: Torrontés Valle del Indio**

Por qué: El Torrontés tiene aromas florales y frescura que equilibran el picante suave del ají molido y la untuosidad del aceite de oliva, resaltando la dulzura natural del langostino.

 **Tips presentación:** Montar en cazuela de hierro o plato rústico, espolvorear perejil fresco justo antes de servir.

3. Ceviche de Pesca Blanca (Marinado en frío)

Técnica: Marinado en frío

Ingredientes principales:

500 g de pesca blanca (lenguado, mero), jugo de lima y limón, cilantro, cebolla morada, leche de coco, mango sal.

Paso clave: Marinar 10-15 minutos el pescado elegido con el jugo de media lima, el jugo de un limón y 50cc de leche de coco. Agregar la cebolla morada picada lo más chica posible, medio mango en cubos pequeños y condimentar con sal y cilantro a gusto.

 **Maridaje recomendado: Sauvignon Blanc Valle del Indio**

Por qué: Su acidez limpia el paladar y realza fruta tropical.

 **Tips de presentación:** Copas tipo Martini, chips de batata o maíz tostado.

4. Calamares a la Parrilla con Salsa Criolla (Parrilla)

Técnica: Parrilla

Ingredientes principales:

1 kg de calamares limpios, pimientos, cebolla, tomate, aceite de oliva, vinagre, palito de brocheta

Paso clave: Asar los calamares 2-3 minutos por lado. Con los pimientos, la cebolla y el tomate realizar una salsa criolla.

 **Maridaje recomendado: Blend Blanco Valle del Indio**

(Chardonnay y Torrontés)

Por qué: La combinación aporta frescura, fruta blanca y algo de volumen para equilibrar la intensidad de la salsa criolla y el ahumado de la parrilla.

 **Tips presentación:** Servir en tabla de madera, decorar con rodajas finas de limón grillado.

5. Pasta fresca con salmón y crema (Cocción en horno)

Técnica: Cocción en horno

Ingredientes principales:

200 gramos de salmón rosado, 400 gramos de pasta fresca, 350 gramos de crema de leche, 1 atado de puerro, aceite de oliva y 1 ajo.

Paso clave: Cocinar el salmón en el horno a 180 grados por 15 minutos. Saltear el ajo y el puerro en aceite de oliva. Salpimentar y agregar la crema de leche. Cocinar por 2 minutos a fuego bajo. Desmenuzar el salmón cocido y agregar a la salsa. Apagar el fuego

y colocar la pasta sobre la salsa. Mezclar. Y servir.

✓ Maridaje recomendado: Rosado de Malbec Valle del Indio

Por qué: Su frescura y fruta roja cortan la untuosidad de la crema y contrastan suavemente con el sabor graso del salmón, dando un maridaje fresco y moderno.

★ Tips presentación: Presentar en un fuentón o plato hondo decorar con escamas de queso parmesano.

6. Pesca con Salsa de Vino Blanco, Mostaza y Miel (Reducción en sartén)

Técnica: Cocción en sartén con salsa

Ingredientes principales:

4 filets de pesca blanca a elección, 1 vaso de vino blanco, mostaza antigua, miel.

Paso clave: Sellar el pescado en una sartén a fuego fuerte, desglasar con vino y reducir junto con la mostaza y la miel.

✓ Maridaje recomendado: Chardonnay Reserva Valle del Indio

Por qué: Su estructura acompaña la complejidad de la salsa y la dulzura de la miel; la acidez equilibra el plato y limpia el paladar.

★ Tips presentación: Usar plato hondo blanco, cubrir el pescado con la salsa, sumar brotes o hierbas picadas. Acompañar con papas hervidas.

7. Pulpo a la Gallega (Hervido + Presentación)

Técnica: Hervido

Ingredientes principales:

1 pulpo de 1.5 kg, papas, pimentón, sal gruesa, aceite de oliva.
Paso clave: Hervir el pulpo. Una vez cocido, cortarlo en rodajas y servir sobre papas hervidas con aceite de oliva y pimentón ahumado.

✅ Maridaje recomendado: Malbec Joven Valle del Indio

Por qué: El Malbec joven, más frutado y fresco, combina bien con el pimentón y el aceite de oliva, sin tapar el sabor del pulpo.

★ Tips presentación: Montar sobre tabla de madera, alternar rodajas de pulpo y papa, terminar con buen chorro de aceite de oliva.

8. Ostras Frescas con Vinagreta de Chalota (Crudo)

Técnica: Consumo en crudo

Ingredientes principales:

12 ostras frescas, chalote (cebolla chica), vinagre de vino, perejil.

Paso clave: Abrir las ostras. Reservar. Cortar 2 cebollas en cubos pequeños y mezclarlas con el vinagre y el perejil. Cubrir las ostras con la vinagreta.

✅ Maridaje recomendado: Espumante Brut Nature Valle del Indio

Por qué: La acidez, burbuja fina y sequedad del Brut Nature limpian el paladar y realzan la mineralidad de las ostras.

★ Tips presentación: Servir sobre hielo picado en bandeja metálica o piedra fría, decorar con gajos de limón y algas.

9. Salmón Blanco en Sous-Vide con Eneldo (Cocina al vacío)

Técnica: Sous-vide

Ingredientes principales:

4 filets de salmón blanco, ramas de eneldo, aceite de oliva, sal.

Paso clave: Cocinar el pescado al vacío a 50°C por 30 min, sellar en sartén a fuego fuerte con oliva y sal. Terminar decorando con eneldo.

✅ Maridaje recomendado: Pinot Noir Valle del Indio

Por qué: Su cuerpo medio, taninos suaves y notas de fruta roja combinan perfectamente con la textura delicada del salmón blanco y el perfume del eneldo.

★ Tips presentación: Presentar sobre puré de zanahoria o boniato.

10. Cachetes de Abadejo Confitados con Pil Pil (Confitado)

Técnica: Confitado suave

Ingredientes principales:

Cachetes de abadejo, aceite de oliva, ajo, chile picante.

Paso clave: Confitarlos en aceite a baja temperatura (60-70°C) junto con el chile picado hasta que queden tiernos.

✅ **Maridaje recomendado: Chardonnay Reserva Valle del Indio**

Por qué: Su volumen en boca y leve aporte de madera hacen juego con la untuosidad del confitado, equilibrando el ajo frito y el picante suave del chile.

★ Tips presentación: Servir en plato hondo y añadir láminas finas de ajo frito.

MATERIAL EXTRA

Pesca Sounds: la banda sonora de tus encuentros

1. Almuerzo fresco de verano con pescados blancos o ceviches

Objetivo: Frescura, ligereza y energía positiva.

Estilo: Bossa nova, indie pop suave, tropical chill.

- João Gilberto – *Chega de Saudade*
- Nouvelle Vague – *In a Manner of Speaking*
- Poolside – *Harvest Moon*
- Jorge Ben Jor – *Mas Que Nada*
- Kings of Convenience – *Misread*
- Thievery Corporation – *Lebanese Blonde*
- Astrud Gilberto – *Agua de Beber*
- Milky Chance – *Stolen Dance*
- Sade – *Smooth Operator*

2. Almuerzo elegante de invierno: sopas, risottos y pescados al horno

Objetivo: Calidez, elegancia y cierta nostalgia.

Estilo: Jazz suave, soul clásico, baladas acústicas.

- Norah Jones – *Come Away With Me*
- Bill Evans – *Waltz for Debby*

- Chet Baker – *Almost Blue*
- Melody Gardot – *Baby I'm a Fool*
- Amy Winehouse – *Love is a Losing Game*
- Diana Krall – *The Look of Love*
- Madeleine Peyroux – *Dance Me to the End of Love*
- Louis Armstrong – *La Vie En Rose*



3. Cena gourmet de lujo con mariscos y vinos premium

Objetivo: Glamour, sofisticación, atmósfera íntima.

Estilo: Lounge elegante, chillout y deep house suave.

- St. Germain – *Rose Rouge*
- Café del Mar – *Beautiful Strange*
- Buddha Bar – *Desert Dancer*
- Massive Attack – *Teardrop*
- Thievery Corporation – *Until the Morning*
- Zero 7 – *In the Waiting Line*
- Kruder & Dorfmeister – *High Noon*
- Air – *All I Need*



4. Cena informal con amigos: tapas, picada marina y vinos

Objetivo: Buen humor, charla distendida y ritmo.

Estilo: Pop acústico, folk, indie latino.

- Jorge Drexler – *Telefonía*
- Natalia Lafourcade – *Lo Que Construimos*
- Jack Johnson – *Better Together*
- Juan Pablo Vega – *Nada Personal*
- Vetusta Morla – *Copenhague*
- Caloncho – *Palmar*
- Passenger – *Let Her Go*
- Izal – *Pequeña Gran Revolución*

✨ 5. Cena romántica: pescados al papillote o langostinos

Objetivo: Sensualidad, calidez y complicidad.

Estilo: Soul moderno, R&B suave, pop íntimo.

- Rhye – *Open*
- Sam Smith – *Stay With Me*
- Leon Bridges – *Coming Home*
- Corinne Bailey Rae – *Put Your Records On*
- Hozier – *Cherry Wine*
- Sade – *By Your Side*
- John Legend – *All of Me*
- Lianne La Havas – *What You Don't Do*

🍴 6. Experiencia “chef en casa”: masterclass en vivo

Objetivo: Inspiración, creatividad y energía tranquila para cocinar.

Estilo: Música instrumental moderna, soundtracks, piano jazz.

- Ludovico Einaudi – *Nuvole Bianche*
- Ólafur Arnalds – *Near Light*
- Yann Tiersen – *Comptine d'un autre été*
- Nils Frahm – *Says*
- Keith Jarrett – *The Köln Concert*
- Max Richter – *On The Nature of Daylight*
- Ryuichi Sakamoto – *Merry Christmas Mr. Lawrence*
- Philip Glass – *Opening*