



A N A M A R<sup>®</sup>  
P R O D U C T O S  
D E L M A R

*Cómo conservar y cocinar  
el pescado*

[www.mariscosanamar.com](http://www.mariscosanamar.com)





# *Cocinar y conservar pescado*

El pescado es un alimento nutritivo y delicioso, pero a veces no lo consumimos tanto como quisiéramos por no conocer la mejor forma de cocinarlo o conservarlo. En esta guía te ofrecemos recomendaciones sobre la mejor manera de preparar diferentes tipos de pescado, los tiempos de cocción en horno cuando corresponda y consejos de congelación para mantener su frescura y sabor.





# Índice



**Angulas**  
Pág. 4



**Besugo**  
Pág. 5



**Bocarte**  
Pág. 6



**Bonito**  
Pág. 7



**Dorada**  
Pág. 8



**Gallo o San Martín**  
Pág. 9



**Lenguado**  
Pág. 10



**Lubina**  
Pág. 11



**Machote o Pargo**  
Pág. 12



**Merluza de anzuelo**  
Pág. 13



**Mero**  
Pág. 14



**Rape**  
Pág. 15



**Rey**  
Pág. 16



**Rodaballo**  
Pág. 17



**Salmón noruego**  
Pág. 18



**Salmón Salvaje**  
Pág. 19



**Salmonete**  
Pág. 20



**Sardinas**  
Pág. 21





# Angulas



## Mejor forma de cocinarlo

Al ajillo con guindilla.



## Tiempo y temperatura del horno

No aplica



## Consejos de congelación

No se recomienda congelar, ya que su textura se altera significativamente.



## Receta en el blog

Ver receta de Angulas al ajillo



[Ver Angulas en la tienda online](#)





# Besugo



## Mejor forma de cocinarlo

Al horno con patatas panadera.



## Tiempo y temperatura del horno

180°C, 25-30 min.



## Consejos de congelación

Se puede congelar entero o en filetes. Limpiar bien antes de congelar.



## Receta en el blog

Ver receta de Besugo al horno sobre pisto



## Propiedades

Ver propiedades del besugo



[Ver Besugo en la tienda online](#)





# Bocarte



## Mejor forma de cocinarlo

Frito o en vinagre (boquerones).



## Tiempo y temperatura del horno

No aplica



## Consejos de congelación

Se puede congelar entero o en filetes, preferiblemente limpio y sin tripas.



[Ver Bocarte en la tienda online](#)





# Bonito



## Mejor forma de cocinarlo

A la plancha o en marmitako.



## Tiempo y temperatura del horno

No aplica



## Consejos de congelación

Se recomienda congelar en lomos o filetes, envasado al vacío.



[Ver Bonito en la tienda online](#)







# Dorada



## Mejor forma de cocinarlo

A la sal o al horno.



## Tiempo y temperatura del horno

200°C, 25 min.



## Consejos de congelación

Se puede congelar entera o en filetes, limpia y sin vísceras.



[Ver Dorada en la tienda online](#)





# *Gallo, San Martín o San Pedro*



## **Mejor forma de cocinarlo**

A la plancha o frito.



## **Tiempo y temperatura del horno**

No aplica.



## **Consejos de congelación**

Se congela en filetes o  
entero, limpio y sin piel.



[Ver Gallo en la tienda online](#)







# Lenguado



## Mejor forma de cocinarlo

A la meunière o a la plancha.



## Tiempo y temperatura del horno

No aplica.



## Consejos de congelación

Se recomienda congelar en filetes, sin piel y en bolsas herméticas.



## Receta en el blog

Ver receta de Lenguado al horno con tomates cherry



## Propiedades

Ver propiedades del lenguado



[Ver Lenguado en la tienda online](#)





# Lubina



## Mejor forma de cocinarlo

A la sal o al horno.



## Tiempo y temperatura del horno

200°C, 20-25 min.



## Consejos de congelación

Se puede congelar entera o en filetes, siempre bien limpia.



[Ver Lubina en la tienda online](#)





# Machote o pargo



## Mejor forma de cocinarlo

Al horno con verduras.



## Tiempo y temperatura del horno

180°C, 20-25 min.



## Consejos de congelación

Congelar entero o en filetes, bien limpio y sin escamas.



[Ver Machote en la tienda online](#)







# Merluza



## Mejor forma de cocinarlo

Al horno o en salsa verde.



## Tiempo y temperatura del horno

180°C, 15-20 min.



## Consejos de congelación

Se recomienda congelar en lomos o rodajas, envasado al vacío.



## Receta en el blog

Ver receta de Merluza con almejas y gambas



## Receta en el blog

Ver receta de Merluza al horno con almejas y mejillones



[Ver Merluza en la tienda online](#)





# Mero



## Mejor forma de cocinarlo

Al horno con refrito de ajos.



## Tiempo y temperatura del horno

180°C, 25-30 min.



## Consejos de congelación

Se congela en filetes o entero, idealmente envasado al vacío.



## Receta en el blog

Ver receta de Guiso de Mero con langostinos



## Propiedades

Ver propiedades del mero



[Ver Mero en la tienda online](#)





# Rabe



## Mejor forma de cocinarlo

A la plancha o al horno.



## Tiempo y temperatura del horno

180°C, 15-20 min.



## Consejos de congelación

Se puede congelar en filetes o entero, sin piel ni vísceras.



[Ver Rabe en la tienda online](#)





# Rey



## Mejor forma de cocinarlo

Al horno con refrito de ajos.



## Tiempo y temperatura del horno

180°C, 20-25 min.



## Consejos de congelación

Se recomienda congelar limpio y sin escamas.



[Ver Rey en la tienda online](#)





# Rodaballo



## Mejor forma de cocinarlo

Al horno con refrito de ajos.



## Tiempo y temperatura del horno

180°C, 25-30 min.



## Consejos de congelación

Se congela en filetes o entero, bien limpio.



## Receta en el blog

Ver receta de Rodaballo al horno con verduras



[Ver Rodaballo en la tienda online](#)





# Salmón noruego



## Mejor forma de cocinarlo

A la plancha o al horno.



## Tiempo y temperatura del horno

180°C, 12-15 min.



## Consejos de congelación

Se puede congelar en rodajas o lomos.



## Receta en el blog

Ver receta de Salmón al horno con espárragos trigueros



## Receta en el blog

Ver receta de tacos de Salmón con salsa tropical



[Ver Salmón en la tienda online](#)





# *Salmón salvaje*



## **Mejor forma de cocinarlo**

A la parrilla o al horno.



## **Tiempo y temperatura del horno**

180°C, 12-15 min.



## **Consejos de congelación**

Se puede congelar en rodajas o lomos.



[Ver Salmón Salvaje en la tienda online](#)





# Salmonete



## Mejor forma de cocinarlo

A la plancha o al horno.



## Tiempo y temperatura del horno

180°C, 10-15 min.



## Consejos de congelación

Se puede congelar entero o en filetes, bien limpio.



[Ver Salmonete en la tienda online](#)





# Sardinas



## Mejor forma de cocinarlo

A la parrilla o a la plancha.



## Tiempo y temperatura del horno

No aplica.



## Consejos de congelación

Se recomienda congelarlas sin vísceras y bien lavadas.



[Ver Sardinas en la tienda online](#)





# *Pack de pescado*



1 kg de Merluza de anzuelo limpio  
+  
1 kg de Salmón noruego bio limpio

[Ver Pack de Pescado en la tienda online](#)





# Disfruta del mejor pescado en casa



- Haz tu pedido cómodamente en nuestra tienda online.
- Envíos en embalaje especial.
- Transporte en frío para mantener la temperatura adecuada.
- Recibe tu compra directa del mar a tu mesa.
- Haz tu pedido hoy y recíbelo en 24h.



Comprar







[www.mariscosanamar.com](http://www.mariscosanamar.com)