



14ª EDICIÓN "COCINA DE ABORDO"



Las 10 Mejores Recetas con Calamar del Mundo

China, España,
Falkland Islands – Islas Malvinas,
Senegal y Sudáfrica



PEREIRA

www.pereira.es

Filosofía de la nueva edición de *Cocina de Abordo*

La nueva edición del tradicional recetario de Pereira *Cocina de Abordo* está centrado en el producto estrella de la empresa, el calamar. Cinco chefs de cinco reconocidos restaurantes de cinco países en los que Armadora Pereira tiene presencia serán los responsables de preparar las recetas de este año. Los ingredientes empleados en cada una de ellas y la forma de preparar el calamar son muy diferentes según los países, y es precisamente en esta variedad gastronómica y cultural, donde reside el encanto de este recetario tan internacional. A continuación, os desvelamos quiénes son los protagonistas responsables de su elaboración y sus países de origen: **China, España, Falkland Islands – Islas Malvinas, Senegal y Sudáfrica.**



Calamar Patagónico

Beneficios nutricionales y saludables

Código FAO:
SQP

Especie:
Loligo gahi

Tipo:
Moluscos

Áreas de pesca FAO:
Área 41: sector suroccidental del océano Atlántico.

Producción global (Tn):
53196

Épocas de pesca:
ENE FEB MAR ABR
MAY JUN JUL AGO
SEP OCT NOV DIC

Denominaciones internacionales:

- **Francia:** Calmar patagon
- **China:** 真枪乌贼
- **Portugal:** Lula
- **Reino Unido:** Patagonian squid
- **Senegal:** Calmar
- **Sudáfrica:** Squid
- **Japón:** Ika

Arte de pesca: Arrastre



Mapas zonas de pesca:



Hay infinidad de recetas que tienen el calamar como ingrediente principal. Una de las ventajas de estos cefalópodos es que son bajos en calorías y grasas. Además, son muy nutritivos y una gran fuente de proteínas, necesarias para mantener los músculos sanos. Su consumo está aconsejado en personas con diabetes e intolerancia al gluten. A esta cuestión debemos añadirle otra cualidad, y es que gracias a su elevado aporte proteico, es una opción útil en dietas por su poder saciante. Por todo ello la Federación Española de Nutrición recomienda su consumo.

Al ser ricos en minerales, los calamares nos garantizan un buen nivel de energía, además cuidan de nuestra memoria, frenan el envejecimiento celular y cuidan nuestras defensas. La composición nutricional de los calamares lo convierten en reguladores de la glándula tiroides y fortalecen nuestro cabello, uñas y dientes debido a la alta presencia de vitamina A y colágeno.

CHINA

 *Pol García*

Restaurante **La Maruja**



Pol García comenzó su carrera en 1995 en el restaurante de Martín Berasategui (8 estrellas Michelin) y se formó de la mano de chefs como Andoni Luis Aduriz, del restaurante Mugaritz, y David de Jorge.

Organizador de eventos y diseñador de catering y festivales gastronómicos, Pol ha trabajado en restaurantes de todo el mundo y con chefs con estrellas Michelin como Marco Pier White, Uwe Opocensky o Koldo Royo. Es uno de los pioneros en usar la cocina molecular en catering y eventos, ofreciendo una experiencia gastronómica multisensorial fuera del restaurante tradicional.

El restaurante La Maruja pretende transportar a Asia el auténtico bar de tapas español, donde se pueden degustar las mejores recetas de la gastronomía española, marinadas con vinos y licores en un ambiente casual y desenfrenado en el que la calidad premia ante todo. Tras abrir La Maruja de Shanghái, Pol García se aventuró con otra apertura en la isla de Koh Tao (Thailand), sazónando así el continente asiático con el concepto de living la vida loca.

ESPAÑA

Iñaki Bretal

Restaurante **O Eirado da Leña**



Iñaki Bretal desarrolló sus estudios en el Centro Superior de Hostelería de Galicia y realizó varios cursos en San Sebastián, Madrid y Barcelona. De su experiencia en la cocina destaca su paso por el Hostal Reyes Católicos (Santiago de Compostela), por la Cadena NH Hoteles (Sarria, Santander y Palacio de Vigo) o por la pastelería Mallorca (Madrid). En la actualidad, es propietario y cocinero del restaurante gastronómico O Eirado da Leña y del gastrobar Loira (Pontevedra), del restaurante tradicional Anda y el salón de banquetes Pascuais Eventos (Lugo) y del restaurante Farmacia de Guardia (Madrid). Bretal forma parte del Grupo Nove, integrado por cocineros gallegos de gran prestigio.

El restaurante O Eirado da Leña, instalado en una casa típica del casco viejo de Pontevedra, se caracteriza por una cocina gallega actualizada, con toques de fusión y que apuesta por el producto autóctono de calidad, en especial por los pescados y mariscos.

FALKLAND ISLANDS – ISLAS MALVINAS

 *Joel Miranda*

Restaurante **Malvina House Hotel**



Procedente de Filipinas, Joel cuenta con una gran experiencia en cocinas de establecimientos de 5 estrellas en los Emiratos Árabes Unidos y cuenta con numerosos reconocimientos. En Malvina House Hotel ha estado trabajando durante dos años como chef y desde el pasado mes de septiembre como jefe de cocina.

El aspecto más importante del restaurante del Malvina House Hotel es la calidad de la comida y el servicio. El menú se basa principalmente en materias primas locales de alta calidad, junto con los mejores ingredientes importados desde diferentes partes del mundo. Hay una amplia variedad para elegir, incluyendo pescado fresco, parrillas y menús especiales. El establecimiento, con una capacidad para 100 comensales, sirve platos locales e internacionales de alto nivel durante todo el año.

SENEGAL

 *Youssou Dugassey*

Restaurante **Alkimia**



Nacido y criado en Dakar, pintor de formación comenzó su carrera en el mundo de la cocina fregando platos.

Desde muy pronto se enamoró de la cocina y volvió a encontrar su alma artística en los platos. A lo largo de los años, Youssou ha ido progresando y avanzando en el mundo de la cocina donde el pescado y el marisco centran su pasión.

Actualmente, Youssou pasa 6 meses cada 2 años en Francia para seguir su formación culinaria, mientras que continúa su amor por el arte, pero ahora en la cocina.

El restaurante Alkimia, con 10 años de historia en Dakar, ofrece una cocina de vanguardia. Pensado como un refugio en el centro de la ciudad, reina una elegancia suave en sus tres estancias. Aquí los clientes pueden relajarse y disfrutar de una auténtica cocina con sabores únicos. Un entorno idílico para una comida familiar o un “sí” para toda la vida.

SUDÁFRICA

 *Junelle Germishuizen*

Restaurante **Ocean Basket**



Junelle estudió en la Escuela Cordon Bleu y cree que la gran cocina se define por su simplicidad y que la habilidad de un gran cocinero radica en convertir los ingredientes de alta calidad en un festín en unos simples pasos.

Ocean Basket es la cadena de restaurantes de marisco de Sudáfrica por excelencia. El primer Ocean Basket abrió sus puertas en 1995 en Menlyn Park, Pretoria. Hoy en día, hay más de 200 restaurantes en 19 países de todo el mundo. De Dubai a Durban, de Nelspruit a Nigeria, en ellos podemos encontrar a personas que comparten el amor por el marisco, sus famosas papas fritas o su irresistible salsa cremosa de limón.



CHINA

DUMPLING DE CHIPIRONES EN SU
TINTA SOBRE "CONGEE" DE JAMÓN
IBÉRICO Y JENGIBRE

Restaurante *La Marija*

Chef *Pol García*

DUMPLING DE CHIPIRONES EN SU TINTA SOBRE “CONGEE” DE JAMÓN IBÉRICO Y JENGIBRE

Ingredientes:



- 100 gr de cebolla picada
- 50 gr de pimiento verde picado
- 1 tomate rallado
- 150 gr de chipirón picado
- 100 ml de vino blanco
- 25 gr de salsa de soja suave

Para el “congee” de Ibérico:

- 50 gr de arroz
- ½ l de caldo de Ibérico

Para la salsa de chipirón:

- 100 gr de cebolla picada
- 70 gr de pimiento verde picado
- 1 tomate rallado
- 50 gr de vino blanco
- 50 gr de pan tostado
- 300 gr de caldo de Ibérico
- 1 cucharadita de tinta



<https://www.recetaspereira.com/1>

Paso a paso:

Pochamos las verduras hasta que tengan un color dorado, añadimos el tomate y seguimos pochando. A continuación, añadimos el vino y, una vez reducido, añadimos la soja, salpimentamos y retiramos.

Ponemos a cocer el arroz en el caldo de jamón ibérico durante 45 minutos a fuego lento y lo pasamos por la túrmix.

Hacemos un sofrito con las verduras, añadimos el pan, la tinta y el vino, reducimos y añadimos el caldo. Cocemos durante 30 minutos y pasamos por la túrmix.

Para la presentación:

Rellenamos los dumplings (mejor con una masa de dumpling negra).

Ponemos una sartén caliente con unas gotas de aceite y colocamos el dumpling por un lado. Una vez coja color, cubrimos hasta la mitad con agua, tapamos y dejamos cocer durante 8 minutos y retiramos.

Pintamos el plato con la salsa negra, ponemos una cucharada base de “congee”, colocamos el dumpling encima y decoramos con jengibre fresco, chile y brotes de cilantro.

Potenciamos con unas gotas de grasa de Ibérico.



CHINA

BOCATA DE CALAMARES SHANGHAI
Restaurante *La Marija*

Chef *Pol García*

BOCATA DE CALAMARES SHANGHÁI

Ingredientes:



- 4 mini baguettes
- a medio cocer
- 4 cucharadas de alioli
- 2 cucharadas de pasta de sésamo negro
- 2 cucharadas de mermelada de chile tailandesa.
- Hojas de cilantro

Para los calamares fritos:

- 200 gr de calamar
- 1 cucharadita de pimentón picante
- 1 cucharadita de harina
- 1 cucharadita de harina de arroz
- 1 cucharadita de pan rallado
- Ajo picado
- Salsa de soja
- Piel de lima rallada
- Chile

Paso a paso:

Rebozamos el calamar en la mezcla de condimentos que aparece en la lista de ingredientes y freímos en aceite muy caliente.

Cortamos la baguette a lo largo y tostamos por la parte de dentro.

Mezclamos el alioli y la pasta de sésamo y untamos por un lado y la mermelada de chile por el otro.

Ponemos el calamar frito y las hojas de cilantro.

Apretamos un poco y tostamos por ambos lados.





ESPAÑA

CALAMAR EN TEMPURA DE GARBANZOS
SOBRE CRUJIENTE DE SU TINTA, MAYONESA
DE ALGA CODIUM Y AJADA
Restaurante *O Eirado da Leña*

Chef *Iñaki Bretal*



CALAMAR EN TEMPURA DE GARBANZOS SOBRE CRUJIENTE DE SU TINTA, MAYONESA DE ALGA CODIUM Y AJADA

Ingredientes:



- 600 gr de calamares

Para la tempura

- 250 gr de harina de garbanzos
- 160 gr de fécula de patata
- 7 gr de impulsor
- 400 ml de agua fría

Para el crujiente de su tinta

- 50 gr de arroz bomba
- 350 gr de caldo de pescado
- 20 gr de tinta de calamar
- 1 cucharada sopera de sal

Mayonesa de alga codium

- 100 gr de alga codium
- 1 huevo
- 100 ml de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de sal
- 1 cucharada sopera de vinagre

Ajada texturizada

- 500 ml de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 2 cabezas de ajos
- 20 gr de perejil
- 2 hojas de laurel
- 10 gr de Glicemul



<https://www.recetaspereira.com/3>

Paso a Paso:



Primero hacemos el crujiente de arroz.

Ponemos todo a fuego suave durante 40 minutos, lo estiramos en papel sulfurizado y lo metemos en secadora durante 2 días. Freímos en aceite de oliva y reservamos.

Hacemos una ajada tradicional, con el Aceite de Oliva Virgen Extra, ajo, perejil y laurel. Colamos y añadimos el Glicemul para texturizar.

Secamos el alga codium en el horno durante toda la noche, trituramos al día siguiente y hacemos una mayonesa tradicional a la que le añadimos el polvo de codium seco.

Mezclamos los ingredientes para la tempura y dejamos reposar unos minutos.

Limpiamos y troceamos los calamares, los pasamos por la tempura y los freímos.

Colocamos un trozo del crujiente de arroz, y vamos colocando los elementos encima.

Terminamos con unas algas (codium, tosaka blanca, verde y roja).



ESPAÑA

**CALAMAR AL WOK SOBRE CREMA
DE TUBÉRCULOS AJILIMÓJILI, ACEITE
DE SU TINTA Y HUEVAS DE TRUCHA**
Restaurante *O Eirado da Leña*

Chef *Iñaki Bretal*

CALAMAR AL WOK SOBRE CREMA DE TUBÉRCULOS, AJILIMÓJILI, ACEITE DE SU TINTA Y HUEVAS DE TRUCHA

Ingredientes:



- 600 gr de calamares

Para la crema de tubérculos

- 100 gr de patata
- 100 gr de boniato
- 1 cucharada sopera de agua
- 1 cucharada sopera de sal
- 1 cucharada sopera de Aceite de Oliva Virgen Extra
- 20 gr de mantequilla

Para el ajilimójili

- 100 ml de aceite de girasol
- 1 diente de ajo
- 20 gr de perejil
- 1 cucharada sopera de sal

Para el aceite

- 30 gr de tinta de calamar
- 30 ml de aceite de girasol

Para las huevas de trucha

- 100 gr de huevas de trucha
- 1 litro de agua
- 36 gr de sal
- Aceite de oliva



<https://www.recetaspercira.com/4>

Paso a paso:



Hacemos la crema de tubérculos, cociendo todo menos la mantequilla. Trituramos y texturizamos con la mantequilla. Reservamos.

Para el ajilimójili, trituramos todo en crudo.

Para el aceite de su tinta mezclamos los dos elementos.

Limpiamos las huevas de trucha, las metemos en agua de mar durante 30 minutos y las cocinamos al vapor otros 30 minutos a 58 grados. Las reservamos en aceite de oliva.

Limpiamos los calamares y los salteamos al wok con el aliño del ajilimójili.

Montamos el plato y lo terminamos con las huevas de trucha por encima para darle un punto salino.



**FALKLAND ISLANDS
ISLAS MALVINAS**

CALAMARES CON CHILE Y AJO
Restaurante *Malvina House Hotel*

Chef *Joel Miranda*

CALAMARES CON CHILE Y AJO

Ingredientes:



- 400 gr de tubos de calamar limpios (cortamos los tubos en anillas y dejamos los tentáculos enteros)
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 1 taza y media de leche
- 2 tazas de harina
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de pimentón en polvo
- 1 cucharadita de pimienta blanca

Paso a paso:



Marinamos los calamares en un tazón con el zumo de limón durante 15 minutos.

Precalentamos el aceite a 180 ° en una freidora o en una olla grande de hierro fundido.

Mezclamos en un tazón mediano la harina, el pimentón, la pimienta blanca, el ajo en polvo y la sal.

Dividimos esta mezcla en 2 tazones y colocamos la leche en un tercer tazón.

Retiramos los calamares del zumo de limón y los sumergimos en el primer tazón de harina.

Mezclamos, agitamos el exceso y los sumergimos en la leche agitando el exceso y, a continuación, los introducimos en el segundo tazón de harina.

Repetimos hasta que todo el calamar haya pasado por este proceso.

Agitamos el exceso de harina y freímos los calamares durante unos 2-3 minutos hasta que estén dorados.

Servimos en una cesta crujiente comestible con limón fresco.





**FALKLAND ISLANDS
ISLAS MALVINAS**

CALAMARES RELLENOS
Restaurante *Malvina House Hotel*

Chef *Joel Miranda*

CALAMARES RELLENOS

Ingredientes:



- 2 calamares de 190 g cada uno
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 limón
- 1 cebolla blanca grande cortada en cubitos
- 2 tomates grandes cortados en cubitos
- 1 chile verde picado muy fino
- 50 gr de hojas de apio picadas
- 20 gr de cilantro picado
- 10 gr de ajo picado muy fino
- 10 gr de jengibre picado muy fino
- 1 cucharada de pimienta negra machacada

Paso a paso:

Marinamos los calamares en salsa de soja, limón y pimienta negra durante 30 minutos.

Precalentamos el horno a 180°.

Mezclamos los ingredientes restantes en un recipiente aparte.

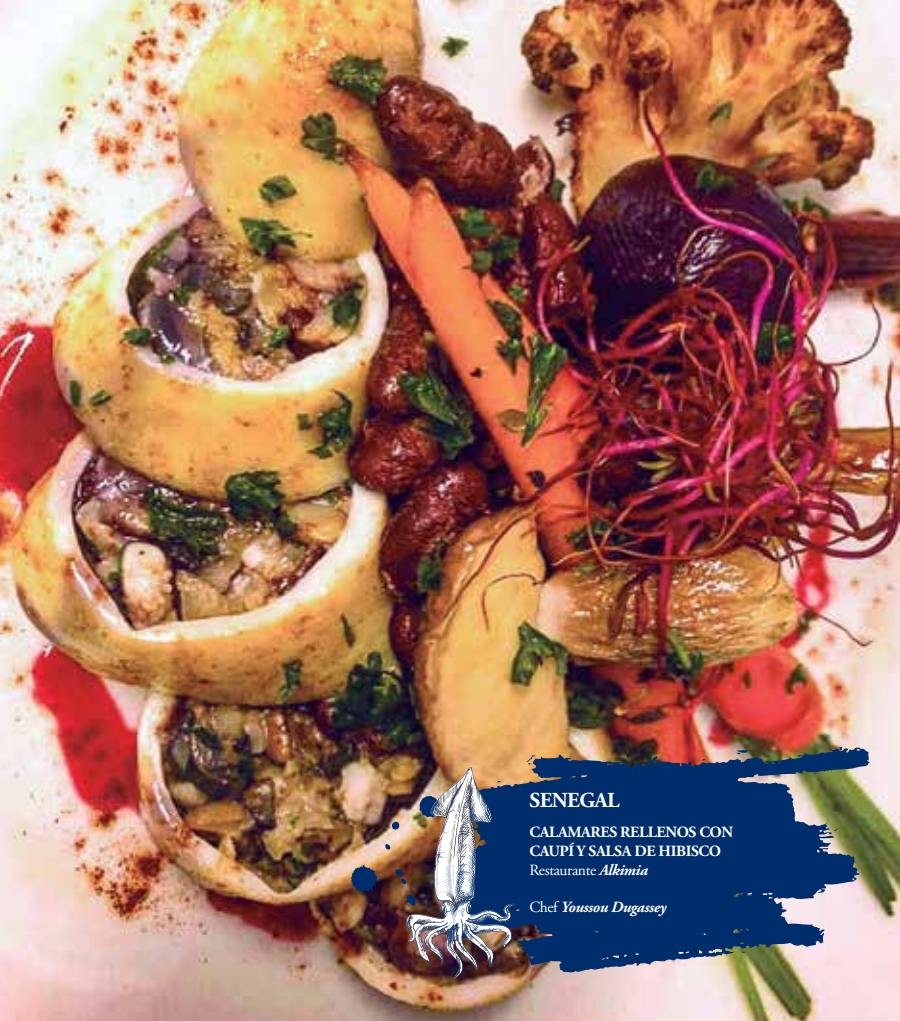
Rellenamos cada tubo de calamar marinado con la mezcla y usamos un palillo de dientes para sellar la abertura.

Colocamos los tubos de calamar en el horno y los dejamos cocinar durante 5 minutos.

Terminamos en la parrilla durante 2 minutos para darle un poco de color al exterior.

Los servimos en una fuente con guarnición.





SENEGAL

CALAMARES RELLENOS CON
CAUPÍ Y SALSA DE HIBISCO
Restaurante *Alkimia*

Chef *Yousson Dugassey*

CALAMARES RELLENOS CON CAUPÍ Y SALSA DE HIBISCO

Ingredientes:



- 4 calamares
- 150 gr caupí * (alubia negra cocida)
- 80 gr champiñones
- 4 remolachas
- 8 zanahorias
- 100 gr de coliflor
- 200 gr de frijoles rojos (alubia roja cocida)
- 6 cebollas blancas
- 25 gr de hojas de Hibisco
- 2 yemas de huevo
- Perejil
- ½ Cilantro
- 30 ml de aceite de oliva
- 15 gr de mantequilla
- 10 gr de paprika
- 1 ajo
- 10 gr de sal
- 10 gr de pimienta
- 35 ml de salsa de soja dulce



<https://www.recetaspereira.com/7>

Paso a paso:



Para el relleno:

Cortamos cebollas, champiñones y tentáculos de calamar en dados pequeños y salteamos en la sartén con aceite de oliva durante 5 minutos. Reservamos.

Desglasamos la sartén con agua y reservamos el líquido.

Batimos las alubias negras, la sal, la pimienta, el ajo, el cilantro, el perejil y la yema de huevo hasta conseguir una pasta espesa. Rellenamos los cuerpos de los calamares con dicha pasta.

Derretimos la mantequilla y el aceite de oliva en una sartén y doramos el calamar relleno durante unos 5 minutos. Terminamos asando en horno a 180 ° C durante 5 minutos más.

Para las verduras:

Hervimos las zanahorias, las remolachas y la coliflor ya cortadas durante 5 minutos. Las salteamos en sartén con los champiñones y el ajo.

Para la salsa:

Lavamos las hojas de Hibisco y las cocemos en el caldo desglasado y reservado.

Agregamos salsa de soja dulce y cocinamos a fuego lento 20 minutos. Pasamos la salsa por un chino.

Para la presentación:

Pintamos una media luna con la salsa. Cortamos los calamares rellenos en rodajas y los colocamos sobre ella. Hacemos un nido de alubias rojas en el centro y colocamos al lado las verduras. Espolvoreamos con pimentón.



SENEGAL

CALAMARES SALTEADOS, CALABAZA
PATISSON Y ROMANESCO CON
TAMARINDO

Restaurante *Alkimia*

Chef *Youssef Dugassey*



CALAMARES SALTEADOS, CALABAZA PATISSON Y ROMANESCO CON TAMARINDO

Ingredientes:



- 4 calamares
- 12 calabazas "patisson", "bonetera" o "pattypan"
- 12 cabezas de col Romanesco
- 60g Pasta de tamarindo
- El jugo de 2 limones enteros
- 10g de pimentón de Espelette
- 15g de miel
- 1 ajo
- 1 ramillete de hierbas aromáticas "Bouquet Garni"
- ½ perejil
- 20ml de aceite de oliva
- 1 cebolla blanca cortada en cubitos
- 10g de sal
- 10g de pimienta
- 20g de hojas de canónigo



<https://www.recetaspereira.com/8>

Paso a paso:



Limpiamos los calamares.

Para el calamar:

Cortamos las cabezas de calamar en tiras finas y alargadas. Salteamos en una sartén con aceite de oliva, ajo, sal, pimienta y perejil. Terminamos con el zumo de dos limones enteros.

Para las calabazas Patisson:

Blanqueamos las calabazas y las vaciamos. Mezclamos la pasta de tamarindo con miel, pimentón de Espelette y zumo de limón y rellenamos las calabazas. Horneamos a 180 ° C durante 10 minutos.

Para el Romanesco:

Blanqueamos el romanesco, luego lo doramos con sal, pimienta y ajo.

Para la salsa:

En una sartén, derretimos las cebollas con los tentáculos de calamar y la pasta de tamarindo. Agregamos un poco de agua de la sartén para blanquear las verduras. Agregamos el ramillete de hierbas aromáticas y cocinamos a fuego lento durante 15 minutos. Salteamos la salsa en un tamiz. Agregamos miel, sal y pimienta al gusto.

Para la presentación:

Cubrimos el plato con la salsa. Colocamos el Romanesco y las calabazas Patisson alternativamente en un círculo. Ponemos los calamares salteados en el centro y decoramos con hojas de canónigo y una pizca de pimentón de Espelette.



SUDÁFRICA

CALAMARES PICANTES

Restaurante *Ocean Basket*

Chef *Junelle Germishuizen*



CALAMARES PICANTES

Ingredientes:



- 4 calamares abiertos
- 5 cabezas de calamar
- 10 gr de maicena
- Una pizca sal y pimienta negra
- Aceite
- 2 gr de chile fresco en rodajas
- 1 gr de hinojo
- 2 gr de ralladura de limón
- 1 rodaja de limón

Paso a paso:

Mezclamos la maicena con la sal y la pimienta.

Rebozamos los calamares en esta mezcla y los freímos hasta que estén dorados.

Colocamos los calamares en un plato y los cubrimos con el chile, las hojas de hinojo y la ralladura de limón.

Completamos el plato con una rodaja de limón.





SUDÁFRICA

ENSALADA DE CALAMARES
Y TOMATES

Restaurante *Ocean Basket*

Chef *Junelle Germishuizen*

ENSALADA DE CALAMARES Y TOMATES

Ingredientes:



- 220 gr de calamar, abiertos por un lado
- 50 gr de tomates Cherry
- 50 gr de aceitunas marinadas
- 5 gr de aceite
- 1 gr de sal negra
- Brotes de guisantes frescos
- 1 rodaja de limón

Para las aceitunas marinadas:

- 100 gr de aceitunas verdes sin hueso
- 100 gr de aceitunas Kalamata, sin hueso
- Ralladura de un limón
- 50 gr de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel frescas
- 2 ramitas de romero
- ½ chile rojo fresco en rodajas
- 1 diente de ajo, pelado y sin tallo verde interno

Paso a paso:

Calentamos la sartén y echamos un poco de aceite. Cocinamos los calamares por los dos lados hasta que se doren.

Para las aceitunas marinadas:

Calentamos el aceite de oliva y añadimos todos los aromáticos. Agregamos las aceitunas y dejamos macerar toda la noche.

Para la presentación:

Colocamos los ingredientes de la ensalada en un plato y rociamos con las aceitunas marinadas, los brotes de guisantes y la sal negra.





TIENDAS PEREIRA EN VIGO:

Ronda de Don Bosco, 41 · Avd. Beiramar, 59

www.pereira.es

