



La tintorera es una excelente opción para quien quiera una comida ligera, sana y deliciosa. De carne blanca, suave y sin espinas. Sin lugar a dudas, uno de los tesoros del mar.

De color dorsal azul oscuro, flancos azul brillante y vientre blanco, habita en todos los océanos en aguas tropicales, cálidas y templadas, y es altamente migratoria. Se captura habitualmente a través de palangre de superficie, aunque puede aparecer en otras artes de pesca.

Nutricionalmente, es una excelente fuente de vitaminas, minerales, pero, sobre todo, es una proteína muy sana y muy económica. Solemos encontrarla a la venta en rodajas debido a su gran tamaño. Muy fácil para trabajar y con un aprovechamiento casi integral en cocina: fritos, estofados, guisados, cocciones, horno, asados y adobos.

Aquí te dejamos 7 sencillas recetas elaboradas con tintorera, para que descubras la gran versatilidad en cocina de este pescado y disfrutes en casa de todo su sabor y calidad.



Sabor rico, comida sana

Cocina deliciosa



Ingredientes

- 600 gr tintorera en lomo
- 200 gr berberechos
- 100 gr guisantes
- 2 patatas medianas
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos rojos
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 hebras de azafrán
- Pimienta negra en grano
- Aceite de Oliva Virgen
- 1/2 l de fumet o caldo de pescado
- 1 vaso vino blanco
- Sal (al gusto)

Guiso de tintorera con guisantes y berberechos

Utensilios de cocina
Olla/Tabla/Cuchara/Cuchillo/Espátula
Comensales
2 personas
Tiempo aproximado
25/30 min

01

Elaboración

1. Cortamos el pimiento, ajo y cebolla en brunoise (daditos). Pochamos en la olla con aceite hasta que la cebolla se vea transparente. Incorporamos las 2 hojas de laurel.
2. Añadimos patata escachada (corte mitad cuchillo, mitad arrancada), un par de hebras de azafrán, pimienta, sal y una cucharadita de pimentón diluida en el vaso de vino blanco.
3. Dejamos evaporar el alcohol 3 min y añadimos el fumet o caldo pescado. Dejamos cocinar 15 min.
4. Añadimos los guisantes y los berberechos. A continuación, introducimos los tacos de tintorera y dejamos cocinar 5 min más.
5. Retiramos del fuego y listo para emplatar.





Ingredientes

- 600 gr tintorera
- 180 gr de arroz Calasparra
- 1 pimiento rojo
- 2 cebollas medianas
- 2 hebras de azafrán
- Ramillete de perejil
- Aceite de oliva virgen
- Fumet o caldo de pescado
- Sal (al gusto)

Elaboración

1. Cortamos el pimiento y la cebolla en brunoise (en daditos), pochamos en cazuela con aceite de oliva hasta que la cebolla se vea transparente.
2. Añadimos el arroz y rehogamos hasta que quede un color anaranjado.
3. Añadimos las hebras de azafrán y el fumet de pescado. Dejamos cocinar 15 min.
4. Disponemos los lomos de tintorera sobre el arroz. Incorporamos un poquito de sal sobre la superficie. Dejamos cocinar 5 min más.
5. Retiramos del fuego y espolvoreamos un poquito de perejil picadito sobre los tacos de tintorera. ¡Ya está listo para presentar en mesa!

Arroz marinero de tintorera

Utensilios de cocina
Cazuela/Tabla/Cuchara/Cuchillo
Comensales
2 personas
Tiempo aproximado
25 min

02



Ingredientes

Masa

- 360 gr de harina
- 270 gr de mantequilla
- 1/2 vaso de agua
- 1 huevo
- Sal (al gusto)

Relleno

- 400 gr tintorera
- 100 gr espinacas
- 1 puerro mediano
- 1/2 l de nata
- 4 huevos
- Pimienta negra en grano
- 50 gr queso parmesano
- Aceite de oliva virgen
- Sal (al gusto)

Elaboración

Masa

1. Hacemos un volcán con la harina sobre la encimera de la cocina. Añadimos el huevo, agua y la sal. Incorporamos la mantequilla en pomada (mantequilla a temperatura ambiente) y amasamos todos los ingredientes.
2. Lo envolvemos todo en un film y dejamos reposar en la nevera, al menos una hora.
3. Transcurrido el tiempo, estiramos la masa con un rodillo y la ponemos en el molde previamente enharinado, recortando el exceso de masa por los laterales del borde del molde.
4. Introducimos el molde en el horno a 180°, durante 20 min. Para evitar que la masa se desborde cuando hinche, colocamos encima un poquito de arroz, garbanzos o algo similar.
5. Sacamos del horno y reservamos.

Relleno

1. Picamos el puerro en brunoise (corte en dados pequeños) y lo pochamos en aceite en sartén, hasta que quede transparente.
2. Añadimos las espinacas previamente picadas. Dejamos reducir.
3. Incorporamos la nata y salpimentamos.
4. Batimos los 4 huevos y añadimos la mezcla anterior junto con la tintorera.
5. Lo vertimos sobre el molde de la masa horneada.
6. Rallamos por encima el parmesano y gratinamos al horno, durante 15 min.
7. Podemos servirlo caliente o frío.



Pastel a la crema de espinacas y tintorera

Utensilios de cocina

Sartén/Molde horno/Bol/Horno/Tabla/Cuchillo

Comensales

2 personas

Tiempo aproximado

40 min

03

Ingredientes

- 600 gr filete/rodaja tintorera
- 300 gr guisantes
- 2 cebolletas
- 3 dientes de ajo
- Ramillete de perejil
- Aceite de oliva virgen
- 1 l de fumet o caldo de pescado o verduras
- 1 vaso vino blanco
- 200 gr de harina
- 2 hojas de laurel
- Sal (al gusto)

Elaboración

1. Picamos las cebolletas y el ajo en brunoise (corte en dados pequeños) junto con el perejil fresco. Reservamos.

2. Salamos la tintorera y la enharinamos para a continuación, freírla en el aceite de oliva. Volteamos lado a lado.

3. Retiramos la tintorera del fuego y reservamos las rodajas en un plato. En ese mismo aceite freímos el ajo unos segundos. Completamos con la cebolleta y el laurel. Pochamos.

4. Mojamos con vino blanco y fumet. Dejamos reducir 15 min.

5. Añadimos los guisantes. Cocemos 5 min más. Retiramos las hojas de laurel.

6. Una vez cocido batimos todo en robot de cocina (o batidora) hasta obtener una crema ligera.

7. Introducimos la crema en la tartera. Reincorporamos las rodajas de tintorera y ponemos al fuego un par de minutos.

8. Ya podemos emplatar bien caliente. Coronamos espolvoreando el perejil bien picadito.



Tintorera en salsa verde

Utensilios de cocina
Tartera/Tabla/Batidora o robot de cocina/
Cuchara/Cuchillo
Comensales
2 personas
Tiempo aproximado
25 min

04





Ingredientes

- 2 lomos de tintorera
- 2 patatas medianas
- 3 pimientos italianos
- 2 dientes de ajo
- 2 cebolletas
- Cebollino picado
- Aceite de oliva virgen
- 1 vaso de vino blanco
- Sal (al gusto)

Elaboración

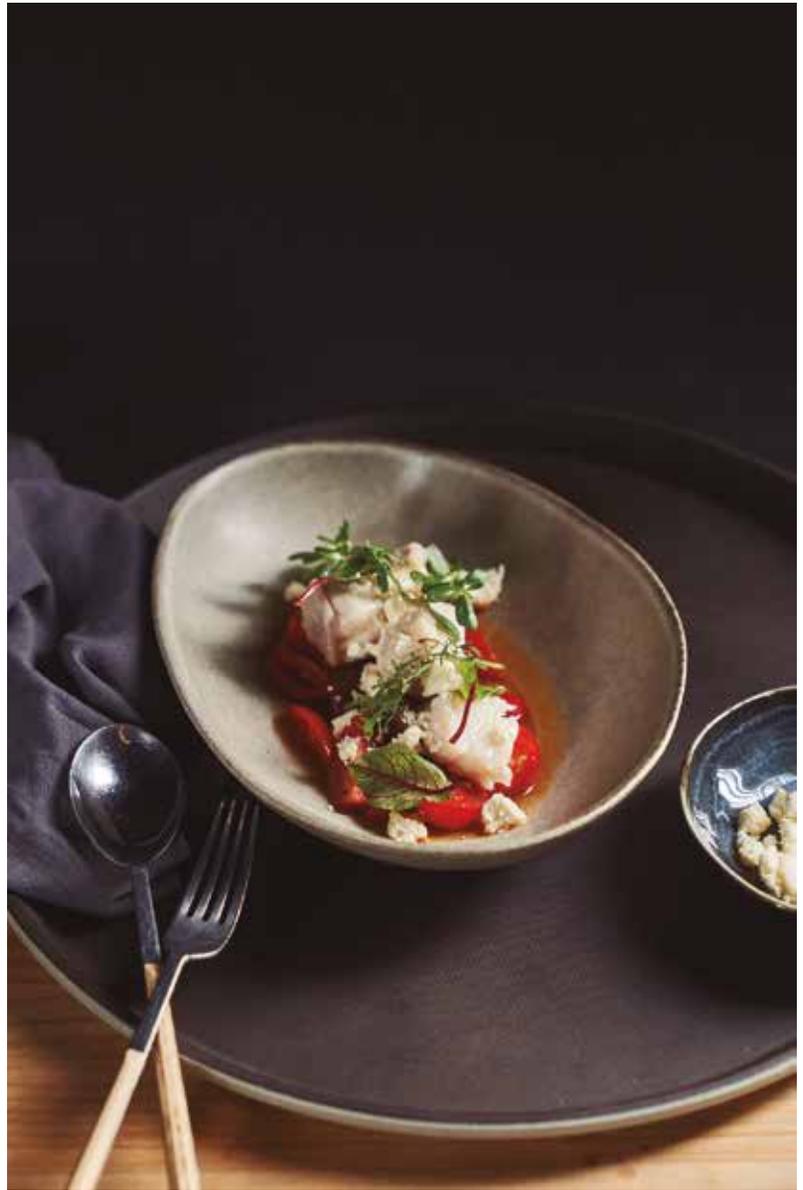
1. Pelamos y cortamos las patatas en rodajas de aproximadamente 1/2 cm de grosor.
2. Disponemos las patatas en una fuente de horno y añadimos cebolleta en juliana (tiras finas y delgadas) y los pimientos cortados a lo largo.
3. Picamos los ajos en láminas y lo mezclamos en un bol con el aceite y vino blanco. Incorporamos todo a la fuente del horno sobre la base que hemos preparado.
4. Introducimos en el horno a 180°, previamente calentado durante 25 min hasta que la patata esté tierna (si lo cubrimos con papel de aluminio, su cocción será más rápida).
5. Incorporamos los lomos de tintorera sobre la base que hemos preparado anteriormente y dejamos cocinar 15 min más (dependiendo del grosor del pescado).
6. Retiramos del horno y acabamos espolvoreando un poquito de cebollino picado.

Tintorera al horno con patatas y pimientos asados

Utensilios de cocina
Bandeja u otro recipiente apto para el horno/
Horno/Bol/Tabla/Cuchara/Cuchillo
Comensales
2 personas
Tiempo aproximado
50 min

05





Elaboración

1. En un bote hermético confitamos la tintorera con las hierbas aromáticas, especias y hortalizas, (cebolleta, ajo entero, zanahoria, puerro), cortadas en mirepoix (dados irregulares grandes), con el suficiente aceite suave como para cubrir todos los ingredientes.
2. Una vez relleno, cerramos el bote y lo ponemos a baño maría (sumergir el recipiente que la contiene en otro más grande que contenga agua) durante 45 min. Reservamos en lugar fresco.
3. Por otro lado, cortamos los tomates de forma irregular y los maceramos en vinagre de manzana, con sal, pimienta y un poco de aceite.
4. Elegimos una fuente, bol o el plato que más nos guste y comenzamos a emplatar de forma armoniosa, dejando los dados de tintorera para la parte superior.
5. Coronamos esta deliciosa ensalada con queso de Cebreiro y los brotes o lechuga.

Ensalada de tintorera con tomates de la huerta

Ingredientes

- 50 gr tomates cherry
- 50 gr tomates pera cherry
- 2 tomates negros
- Brotes o lechuga
- 40 gr queso Cebreiro
- Vinagre de manzana
- Aceite de Oliva Virgen
- Pimienta negra en grano
- Sal (al gusto)

Marinado

- 200 gr tintorera en tacos
- 2 cebolletas
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria mediana
- 1 puerro mediano
- Aceite de oliva suave
- 3 hojas de laurel
- Pimienta negra en grano
- Clavo
- Sal (al gusto)

Utensilios de cocina

Bote hermético de cristal/Bol/Tabla/Cuchillo

Comensales

2 personas

Tiempo aproximado

10 min (sin incluir el tiempo de confitado)

06

Ingredientes

Masa

- 1/2 l leche
- 1/2 l de agua
- 4 huevos
- 1/2 kg de harina
- Aceite de Oliva Virgen
- Sal (al gusto)

Ajada

- Aceite de Oliva Virgen Extra
- 3 dientes de ajo
- Vinagre de manzana
- Pimentón dulce

Relleno

- 200 gr tintorera
- 2 zanahorias mediana
- 2 puerros medianos
- 1 cebolla mediana
- Pimienta negra en grano
- Sal (al gusto)

Elaboración

1. En un bol incorporamos todos los ingredientes para elaborar la filloa (leche, agua, huevos, harina, sal). Los batimos hasta que quede una textura homogénea y ligera. Vertemos la masa en una sartén con una gota de aceite (el grosor a gusto), cocinamos y las reservamos para más adelante.
2. Por otro lado, cortamos en juliana (tiras finas) todas las hortalizas (zanahoria, puerro, cebolla). Las pochamos en una sartén con aceite, unos minutos.
3. Añadimos los taquitos de tintorera, previamente cortados del lomo, y cocinamos un par de minutos. Reservamos en frío.
4. Para la ajada, ponemos una sartén o cazo con aceite de oliva virgen, a fuego medio-bajo para que los ajos, cortados en rodajas finas, se vayan cocinando poco a poco y pasando todo su sabor al aceite. Cocinamos hasta que tomen un ligero color dorado. Retiramos del fuego. Colamos y reservamos los ajos. Añadimos pimentón y vinagre.
5. Depositamos el relleno sobre la filloa abierta, enrollamos y horneamos durante 15 min a 160°.
6. Retiramos del horno y aderezamos con la ajada. Decoramos con las láminas de los ajos fritos.



→ Utiliza el proceso de elaboración de esta receta para hacer unas cuantas filloas más, seguramente te lo festejarán cuando las sirvas en mesa como postre, rellenas con crema pastelera y mermelada, o a media tarde con jamón y queso Provolone.

Canelón de filloa de tintorera con ajada

Utensilios de cocina

Sartén/Cazo/Bol/Varilla o batidora/Tabla/
Fuente de horno/Horno/Cuchara/Cuchillo

Comensales

2 personas

Tiempo aproximado

60 min

07



Tiritorra

