



ABORDO®
ESPECIALISTAS EN ALIMENTOS CONGELADOS

Guía de Preparación de Mariscos

Descongela, cocina y disfruta

TELÉFONO DE ATENCIÓN AL CLIENTE:
901 100 151
www.abordo.es



Tiempo: 5 min. aprox.
MUY FÁCIL

MARISCOS ULTRACONGELADOS (si los compramos cocidos):

Debes descongelarlos en la nevera o a temperatura ambiente o también puedes descongelarlos calentándolos al vapor o en el microondas directamente congelado.

MARISCOS A LA PLANCHA O AL HORNO

1. Descongelar y escurrir el producto.
2. Calentar la plancha o el horno.
3. Poner una fina capa de sal gorda.
4. Extender el marisco y en cuanto cambie de color darle la vuelta. Un minuto aproximadamente por cada lado.

MARISCOS COCIDOS

1. Se pueden cocer directamente sin descongelar.
2. Poner en agua a calentar, añadir 2 ó 3 hojas de laurel y la sal* correspondiente por litro de agua. No introducir el marisco hasta que no haya comenzado a hervir el agua y se haya disuelto la sal.
3. Si introducimos el marisco congelado el agua dejará de hervir y trará más en volver a hervir si se está descongelando.
4. Cuando el agua empiece a hervir de nuevo y pase el tiempo al lado señalado, sacarlo del agua y enfriar rápidamente en agua fría, si es posible con hielo. El contraste de calor con el agua fría, hace que el producto sea más fácil de pelar.
5. Probarlo de sal y si les faltara añadirles en ese momento, al estar todavía tibios por dentro, absorberán la sal.

TIEMPOS DE COCCIÓN DEL MARISCO

Tipo de Marisco	Gramos de sal por litro de agua	Tiempo (minutos)	
Bocas	50 g	8	●
Bogavante	60 g	25	●
Buey de Mar	60 g	12	●
Bígaros	60 g	2	●
Camarones	60 g	2	●
Cangrejo	45 g	4	●
Cañailas	30 g	15	●
Centollo	60 g	15	●
Cigalas	60 g	3	●
Cuerpos	50 g	6	●
Gambas	50 g	1,5	●
Langostinos	50 g	2	●
Nécoras	60 g	6	●
Percebes	70 g	2	●

● Introducir a cocer el marisco en agua caliente

● Introducir a cocer el marisco en agua fría

* Una cucharada sopera equivale a 20 g aprox. de sal.

TELÉFONO DE ATENCIÓN AL CLIENTE:

901 100 151
www.abordo.es



Tiempo: 5 min. aprox.
MUY FÁCIL

Más recetas en www.abordo.es y también en nuestro

facebook