

campaña de promoción de la

# QUELLA



## RECETARIO



Asociación Nacional  
de Armadores de  
Buques de  
Palangreros de Altura



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE



UNION EUROPEA

Fondo Europeo  
de Pesca (FEP)

INVERTIMOS EN LA PESCA SOSTENIBLE



## *La Quella (Prionace glauca)*

*Perteneciente a la familia Carcharhinidae, la Quella (Prionace glauca) es una especie de cuerpo estilizado y alargado. Tiene una longitud promedio de 2,5 m y un peso aproximado de unos 80 kg. Junto con el cazón y el marrajo, la Quella es una especie muy apreciada por su carne. Entre sus múltiples propiedades nutritivas, destaca su alto valor en proteína, gran cantidad de ácidos grasos poliinsaturados tipo omega-3, que tantos beneficios generan a la salud. Son también una potencial fuente de minerales con importantes cantidades de magnesio, potasio, fósforo y vitaminas. Entre las diversas preparaciones que presentamos en este recetario, elaborado por nuestros expertos de cocina, destacamos las potencialidades y múltiples posibilidades gastronómicas de la Quella. De carne blanca, la Quella se presta a numerosas preparaciones culinarias, comunes a otras especies como puede ser la Raya. Todas con un resultado sabroso y nutritivo. Sano, rico y natural, la Quella es un nuevo sabor...que alimenta!*

EDITA: ANAPA  
ASOCIACIÓN NACIONAL DE ARMADORES DE BUQUES  
PALANGREROS DE ALTURA

FINANCIA: MINISTERIO DE AGRICULTURA,  
ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE  
Y FONDO EUROPEO DE PESCA

COORDINA: GALIPAD CONSULTING

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: ITRES PUBLICIDAD

FOTOGRAFÍA: HYC ESTUDIO FOTOGRAFICO

IMPRIME: JADFEL ARTES GRÁFICAS

DEPÓSITO LEGAL:



## RECETARIO

*Este recetario de cocina tiene como objetivo presentar al lector la Quella (Prionace glauca), un pescado con múltiples virtudes y potencialidades gastronómicas, a través de una serie de preparaciones culinarias comunes en la gastronomía de otros pescados, y que han buscado potenciar el sabor y las cualidades de la misma. Tradicionalmente pescado por buques de la flota palangrera, es decir, buques que pescan con anzuelo, la Quella es una especie pelágica, que se distribuye por*



*todos los océanos y mares del mundo y recibe diferentes nombres según el lugar: tintorera, caella o quella. ANAPA (ASOCIACIÓN NACIONAL DE ARMADORES DE BUQUES PALANGREROS DE ALTURA), es una asociación a la que pertenecen muchos de los armadores de buques*

*pesqueros españoles que faenan de acuerdo al arte de palangre de superficie en aguas de los océanos Atlántico, Indico y Pacífico y que tradicionalmente pescan, entre otras especies, la Quella.*

*Se trata de buques de porte considerable dentro de los parámetros de esta flota, siendo normalmente las empresas propietarias, de carácter familiar. El palangre de superficie es un arte con el que se capturan grandes pelágicos, es decir, grandes peces que se encuentran cerca de la superficie del mar, y se trata de un sistema selectivo de pesca que no altera los fondos marinos, de modo respetuoso con el medio marino en particular y con el medio ambiente en general. Por tanto la flota palangrera que pesca Quella y otras especies realiza una pesca selectiva y sostenible.*

*Quella, un sabor...que alimenta!*

*Tallarines de  
espinacas a la quella.  
Páginas 4-5-6-7*

*Cazuela de Quella  
Páginas: 8- 9 10-11*

*Pasteles de Quella  
Páginas:12-13-14-15*

*Quella frita en adobo  
Páginas: 16-17-18-19*

*Quella al vapor con  
salsa de pimientos  
de piquillo  
Páginas: 20-21-22-23*

*Risoto de Quella  
con algas  
Páginas: 24-25-26-27*





*Tallarines  
de espinacas  
a la quella*





## *Tallarines de espinacas a la quella*



*INGREDIENTES: (para 4 personas)*

- *500 grs. de tallarines*
- *1 Kg. de lomos o rodajas de QUELLA*
- *1 cebolla*
- *1 Kg. de tomates maduros*
- *2 dientes de ajo*
- *400 Cl. de caldo de pescado*
- *Aceite de oliva virgen*
- *Perejil*
- *Sal*
- *1 cucharadita de pimentón picante.*

### *ELABORACIÓN:*

- 1. Cortar la QUELLA en trozos grandes.*
- 2. Preparar un sofrito con la cebolla, el perejil y el diente de ajo, cuando estén medio hechos añadir los tomates pelados, sin semillas y picados. Sazonar y dejar cocer a fuego lento.*
- 3. Incorporar el caldo de pescado, el pimentón, la QUELLA y cocinar unos 10 minutos más.*
- 4. Mientras en abundante agua salada cocer los tallarines al dente. Escurrir.*
- 5. Emplatar colocando a un lado los tallarines y al otro lado la salsa con la QUELLA.*







# *Cazuela de Quella*





## *Cazuela de Quella*



*INGREDIENTES: (para 4 personas)*

- *4 rodajas de QUELLA*
- *500 grs. De almejas*
- *2 dientes de ajo*
- *1 cebolla*
- *2 chalotas*
- *Harina*
- *Perejil*
- *Sal*
- *Aceite de oliva*
- *1 vaso de vino blanco*

## *ELABORACIÓN:*

- 1. Pelar la cebolla, las chalotas y los dientes de ajo; picarlos junto con el perejil.*
- 2. En una cazuela de barro, rehogar la cebolla, las chalotas, el ajo y el perejil agregándole un poco de sal. Incorporar las almejas. Dejar a fuego lento hasta que las almejas estén abiertas.*
- 3. Enharinar la QUELLA y freír en aceite muy caliente hasta que esté dorada.*
- 4. Incorporar el pescado a la cazuela con las almejas, regar con el vino y cocinar a fuego lento durante 10 minutos.*
- 5. Servir en la misma cazuela, espolvoreando el guiso con perejil picado.*





*Pasteles  
de Quella*





## *Pasteles de Quella*



### *INGREDIENTES: (para 4 personas)*

- *450 grs. De patatas harinosas, peladas y cortadas en trozos.*
- *450 grs. De filetes de QUELLA.*
- *2 cucharadas de estragón fresco picado.*
- *Ralladura de 1 limón.*
- *2 cucharadas de nata.*
- *Sal y pimienta.*
- *1 cucharada de harina.*
- *1 huevo batido.*
- *115 grs. De pan rallado grueso.*
- *Aceite de oliva para freír.*
- *Ensalada de canónigos y rúcula para servir.*

## **ELABORACIÓN:**

- 1. Cocer las patatas en una olla grande de agua hirviendo con sal durante 15-20 minutos. Escurrir y aplastar con un tenedor o con un pasapurés.*
- 2. Colocar la QUELLA en una sartén, cubrir con agua y cocer a fuego medio hasta que hierva, tapar y dejar que cocine a fuego lento durante 5 minutos. Retirar del fuego escurrir y dejar enfriar.*
- 3. Desmenuzar el pescado en trozos grandes y mezclar con el puré, el estragón, la cáscara de limón y la nata. Sazonar con sal y pimienta.*
- 4. Pasar esta mezcla a una bandeja para que enfríe.*
- 5. Dar forma a los pasteles, trabajándolos con las manos.*
- 6. Pasar los pasteles por harina, huevo y pan rallado y freírlos en abundante aceite caliente 5 minutos por cada lado aproximadamente.*
- 7. Servir con una ensalada de canónigos y rúcula.*







# *Quella frita en adobo*

*con berenjena a la malagueña*





## *Quella frita en adobo con berenjena a la malagueña*



### *INGREDIENTES: (para 4 personas)*

- 1 Kg. De Lomos de QUELLA
- 100 ml. De vinagre
- 100 ml. De vino blanco
- 100 ml. De aceite de oliva virgen
- 3 dientes de ajo
- 3 cucharaditas de pimentón
- 2 cucharaditas de sal
- Orégano
- Laurel
- 2 Berenjenas
- 1 l. de leche
- Miel
- Para freír: harina de garbanzo  
y abundante aceite de oliva virgen.

## ELABORACIÓN:

1. Trocear la QUELLA en trozos regulares.
2. Colocar el pescado en una fuente ancha y honda para incorporarle el adobo.
3. Adobar, repartiendo encima del pescado, el ajo picado, el pimentón, el orégano, el laurel y la sal, cubrir con el vino y el vinagre, agregándole finalmente un chorrito de aceite. Dejar macerar unas 4 horas.
4. Pasado este tiempo retirar el pescado del adobo y limpiar.
5. Coger una sartén y agregar abundante aceite. Enharinar el pescado, sacudirlo para retirar el exceso de harina y freír en aceite muy caliente. Cuando estén doraditos retirar y escurrirlos de aceite en una fuente con papel absorbente.
6. Preparar las berenjenas: Cortar las berenjenas sin pelar en rodajas finas y meterlas en leche con sal durante media hora, pasado este tiempo las escurrimos con la ayuda de un colador para que suelte todo el líquido, enharinar y freír en abundante aceite de oliva muy caliente, sacar y poner sobre papel absorbente.
7. Emplatar colocando la QUELLA acompañada de las berenjenas regadas con un hilo de miel.





*Quella  
al vapor  
con salsa de pimientos  
de piquillo*





*Quella al vapor  
con salsa de pimientos  
de piquillo*



*INGREDIENTES: (para 4 personas)*

- *4 filetes gruesos de QUELLA*
- *1 bote de pimientos de piquillo*
- *200 ml. De nata líquida*
- *1 cebolla*
- *Aceite de oliva*
- *Sal y pimienta*
- *Mezcla de arroces para acompañar.*

## ELABORACIÓN:

- *Preparar la salsa:*

1. *Pelar y picar la cebolla.*
2. *Sofreírla en aceite, a fuego lento, hasta que quede transparente.*
3. *Añadir los pimientos del piquillo, dejando sofreír unos minutos.*
4. *Salpimentar y agregar la nata, remover y dejar hacer unos 5 minutos más.*
5. *Retirar y pasar por la batidora.*

- *Preparar el pescado:*

1. *Sazonar los filetes de QUELLA.*
2. *En una olla de cocción al vapor, cocer el pescado 5-10 minutos.*
3. *Retirar y servir.*
4. *Emplatar colocando un filete de pescado, acompañado con la salsa.*
5. *Servir con una mezcla de arroces cocidos de grano largo.*







*Risoto  
de Quella  
con algas*





## *Risoto de Quella con algas*



*INGREDIENTES: (para 4 personas)*

- *500 grs. De QUELLA*
- *5 grs. De algas deshidratadas kombu o wakame*
- *250 grs. De arroz redondo*
- *1 cebolla picada*
- *1 diente de ajo picado*
- *2 chalotas picadas*
- *Eneldo picado*
- *Nata fresca (2 cucharadas)*
- *Aceite de oliva*
- *1 vaso de vino blanco*
- *1 l. de caldo de pescado*
- *Sal y pimienta*
- *Azafrán*

## ELABORACIÓN:

- 1. Hidratar las algas: Sumergir las algas en agua con un poco de sal durante 10 minutos, cocer durante 30 minutos. Escurrir y reservar.*
- 2. En una cazuela con un poco de aceite saltear las algas unos minutos e incorporar el arroz, cuando el arroz esté transparente agregar el vino, remover y dejar evaporar.*
- 3. Calentar el caldo de pescado e incorporarlo poco a poco al arroz removiendo ligeramente. Sazonar y repetir el proceso, no dejando que el arroz quede seco en ningún momento.*
- 4. En una sartén sofreír la cebolla, el ajo y la chalota, a fuego medio para que no se tuesten. Una vez blandito el sofrito incorporar la QUELLA cortada en lomos, salpimentar y dejar hacer unos 5 minutos.*
- 5. Cuando el arroz esté casi listo, aderezar con el azafrán diluido en un poco de caldo, dejar hacer 5 minutos. Agregar la nata fresca, el eneldo y remover con mucho cuidado.*
- 6. Colocar el risotto en un plato hondo y colocar por encima la QUELLA.*



Asociación Nacional  
de Armadores de  
Buques de  
Palangreros de Altura



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN  
Y MEDIO AMBIENTE



UNION EUROPEA

Fondo Europeo  
de Pesca (FEP)

**INVERTIMOS EN LA PESCA SOSTENIBLE**

<http://conocelaquella.wordpress.com>

twitter: @conocelaquella