



# MARUJITO

*Un nuevo sabor del mar*

## RECETARIO



Asociación Nacional  
de Armadores de Buques  
Congeladores de Pesca  
de Merluza



UNION EUROPEA

Fondo Europeo  
de Pesca (FEP)



  
**MARUJITO**  
*Un nuevo sabor del mar*



10 sugerencias



## **Marujito, un sabor por descubrir**

*Se trata de un pez cuyo nombre científico es *Patagonotothen ramsayi* (familia *Nototheniidae*, género *Patagonotothen*), que es pescado por los buques de empresas españolas que faenan en el Océano Atlántico sudoccidental, es decir, se pesca por la misma flota que captura otras especies como son la merluza o el calamar.*

*Es un pescado que antiguamente no era conocido por los consumidores, pero que en los últimos años se ha hecho un hueco en el mercado internacional. En otros países, donde se exporta prácticamente la totalidad de la producción de marujito, es muy apreciado por sus características y por su excelente relación calidad/precio.*

*En España, a pesar de que se captura por empresas españolas, es un completo desconocido, sin embargo tiene similitudes en cuanto a forma y sabor con otros peces que sí tienen un hueco en el mercado como son la faneca o el salmonete. Es un pescado blanco con una carne muy compacta y excelente sabor y al igual que otros pescados su consumo es muy alimenticio y saludable.*

*Su presentación es congelado en tronco eviscerado, descabezado y sin cola, se puede cocinar entero tal cual viene del buque o bien en rodajas o fileteado. Tiene un tamaño bastante regular oscilando la pieza entre los 150 y 200 gramos, por lo que se puede considerar un pescado de ración. Se presta perfectamente para la preparación de muchas de las recetas tradicionales de pescado de la gastronomía española.*

*A continuación les presentamos diez recetas para preparar el marujito con un resultado delicioso y que sin duda enriquecerán su mesa abriendo nuevas posibilidades en sus menús.*

*Les invitamos a que lo descubran y... ¡buen provecho!*

# 1. Arroz caldoso de marujito



## INGREDIENTES:

- 200 g. de arroz
- 400 g. de marujito
- 100 g. de gambas
- 200 g. de almejas
- 1 tomate
- 8 judías verdes
- 1 pimiento verde
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 1 l. de caldo de pescado
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta negra, azafrán
- Hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Perejil

## ELABORACIÓN:

*Picamos la cebolleta y la ponemos a pochar en una cazuela con un chorro de aceite de oliva. Picamos el pimiento verde, el tomate y lo agregamos a la cazuela junto con la cebolla y lo dejamos pochar. A continuación agregamos las judías troceadas.*

*Preparamos el marujito en rodajas y lo incorporamos a la cazuela sofriendolo con cuidado para que no se rompa. Agregamos una hoja de laurel y las almejas, sazonamos, vertemos el caldo y el azafrán.*

*En un mortero ponemos las bolitas de pimienta, los ajos, el pimentón, la sal y el perejil picado, machacamos bien todos los ingredientes y añadimos un chorro de aceite, removiendo bien todo. Incorporamos el majado a la cazuela e introducimos el arroz, dejándolo cocinar aproximadamente durante 15 minutos.*

*Mientras, pelamos las gambas las sazonamos y las incorporamos a la cazuela del arroz. Retiramos la cazuela del fuego dejando que repose durante 5 minutos.*

*Lo serviríamos en un plato hondo.*

## *2. Filetes de marujito al ajillo*









INGREDIENTES:  
(para 4 personas)

- 1,2 Kg. de marujito
- 3 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- Vinagre
- Guindilla, sal, harina, aceite y perejil.
- 8 patatitas de igual tamaño
- 250 gr. de rúcula

ELABORACIÓN:

*Preparamos los filetes, para ello cortamos el marujito por la mitad y lo limpiamos de espinas. Una vez limpio partimos los lomos en dos.*

*Echamos aceite en una sartén e incorporamos los ajos partidos en tiras largas y la guindilla picada. Cuando los ajos estén dorados, agregamos a la sartén los filetes pasados por un poco de harina, dejándolos unos minutos a fuego moderado. Vertemos el vino blanco por encima y luego un chorrito de vinagre. Subimos el fuego y dejamos cocinar aproximadamente 10 minutos.*

# Filetes de marujito al ajillo

*Aparte cocemos las patatitas con piel y marcamos la rúcula en una sartén con una gota de aceite durante unos segundos.*

*Servimos en un plato colocando el marujito y al lado hacemos una base de rúcula poniendo encima dos patatitas enteras y peladas, regamos con una cucharadita de salsa de la preparación y espolvoreamos todo con perejil picado*

# 3. Fideos con Marujito



## INGREDIENTES:

- 350 grs. de fideos nº 4
- 900 m. de caldo de pescado
- 500 g. de marujito
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 150 g. de guisantes
- 3 tomates
- 2 patatas
- Aceite de oliva, laurel, azafrán, sal.

## ELABORACIÓN:

*Primero preparamos el marujito. Para ello lo abrimos y limpiamos de espinas los lomos. Partimos los lomos en trozos más o menos grandes. Lo enharinamos, lo pasamos por la sartén simplemente para marcarlo y lo reservamos.*

*En una cazuela ponemos el aceite y sofreímos la cebolla picada, el pimiento picado y la patata cortada en cuadrados. Cuando estén bien sofritos añadimos los guisantes, el tomate picado*

*y la hoja de laurel. Cuando el tomate esté frito añadimos el caldo, los fideos, el azafrán, removemos bien todo y lo dejamos hervir aproximadamente durante 15 minutos. Finalmente añadimos el marujito, dejamos cocer a fuego lento unos 5 minutos y tendremos el guiso de fideos listo para llevar a la mesa.*

*Servir en la misma cazuela.*

## *4. Guiso marinero de Marujito*







# Guiso marinero de Marujito

INGREDIENTES:  
(para 4 personas):

- 1,2 Kg. de marujito
- 3 ó 4 patatas
- Orégano
- $\frac{1}{2}$  vaso de agua
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cebolla
- Guisantes
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite virgen extra
- Azafrán ó colorante alimentario.
- 2 hojas de laurel
- 1 vaso de vino blanco

## ELABORACIÓN:

*Limpiamos el marujito de escamas y lo toreamos en rodajas finas.*

*Se pone en una cazuela de barro, las patatas en rodajas de medio centímetro, la cebolla cortada en juliana y encima se ponen los guisantes y el marujito sazonado.*

*Vertemos el aceite, el azafrán, el pimentón, la sal, la pimienta, el orégano, añadimos por encima el agua, el vino y por último el laurel, todo ello en crudo.*

*Ponemos a hervir a fuego fuerte durante 5 minutos tapado. Luego destapamos y a fuego suave lo dejamos otros 5 minutos.*

*Pasado este tiempo dejamos reposar la cazuela.*

*Se puede ver que el pescado suelta agua suficiente para cubrirse por completo.*

*Es conveniente cortar la patata en rodajas de  $\frac{1}{2}$  cm y el pescado en rodajas de 3 cms, pues como cuece todo junto de esta forma no se deshará nada.*

*Se presenta en la mesa en la misma cazuela.*

# 5. *Timbal de Marujito*



## INGREDIENTES:

- 1 kg. de marujito
- 1 kg. de espinacas
- $\frac{3}{4}$  l. de leche
- 3 cucharadas de harina
- 50 grs. mantequilla
- 2 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- $\frac{1}{2}$  cebolla
- Laurel y sal

## ELABORACIÓN:

*Se quitan los tallos a las espinacas, lavándolas en varias aguas y se cuecen durante 10 minutos en agua hirviendo con sal. Pasado este tiempo se lavan en agua fría, se ponen en un colador para que escurran, estrujándolas con la mano para que suelten el agua.*

*En una sartén se pone el aceite, se calienta y se fríe un diente de ajo, se deja tostar y se saca. Se echan las espinacas y se rehogan; una vez rehogadas se cubre con ellas el fondo de una fuente de horno.*

*Se parte el marujito en filetes, se coloca en una besuguera, se cubre de agua, añadiendo unas rajitas finas de cebolla, media hoja de laurel y sal. Se acerca al fuego y cuando rompa a hervir se deja cocer un minuto.*

*Se sacan los filetes de marujito con una espumadera y se van colocando sobre las espinacas, uno al lado del otro.*

*Se hace una besamel con la leche, la harina y la mantequilla, se cubre el marujito y se mete en el horno caliente durante diez minutos. Se sirve en la misma fuente*

## *6. Marujito en escabeche*









INGREDIENTES:  
(para 4 personas):

- 1 Kg. de marujito
- 1/2 vaso de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 1/2 vaso de vinagre
- 10 hojitas de laurel
- 10 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 cucharadita de pimentón rojo
- Granos de pimienta
- Harina

# Marujito en escabeche

ELABORACIÓN:

*Primero debemos preparar el pescado. Para ello lo abrimos, sacamos la espina dorsal y limpiamos de espinas los lomos. Partimos los lomos en trozos más o menos grandes.*

*Seguidamente ponemos en una cazuela los ajos sin pelar; previamente aplastados un poco con la mano; los dejamos dorar y luego los retiramos. En ese mismo aceite aromatizado marcamos el marujito pasado por harina, y lo sacamos del aceite. Picamos la cebolla en juliana y la rehogamos lentamente en el mismo aceite, cuando se vaya poniendo transparente echamos sal. Mientras, pelamos las zanahorias y las picamos en rodajas finas, agregándola a la cebolla para que rehogue todo junto. Agregamos el laurel, la pimienta en grano, el pimentón y los ajos previamente*

*dorados, ponemos el pescado, añadimos el vinagre, el vino blanco y salamos, moviendo un poco la cazuela para que ligen los ingredientes. Dejamos reducir aproximadamente 10 minutos.*

*Esta preparación la acompañaríamos con una lechuga agregándole unas pasas; previamente ablandadas en agua; aderezada con una vinagreta compuesta por 3 partes de aceite una parte de vinagre y una pizquita de miel.*

*Para servir presentaríamos en el mismo plato, por un lado el escabeche con un poco de todos los ingredientes y al lado la ensalada.*

# 7. Guiso de patatas con Marujito



## INGREDIENTES:

- 1,5 Kg de marujito
- 3 ó 4 patatas
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 1/2 vaso de agua
- 1/2 vaso de vino blanco
- Sal
- Azafrán

## ELABORACIÓN:

*Se hace un sofrito de ajos, cebolla y pimiento, cuando estén dorándose, se añaden las patatas, se remueve todo bien para que tomen sabor y luego se rocía de vino blanco, se cubren con agua, se añade azafrán y se lleva a ebullición a fuego fuerte durante 10 minutos, se baja el fuego y se añade el marujito cortado en trozos y sin espina, cuando las patatas estén blandas el guiso estará listo.*

*Se sirve en la misma cazuela.*

## 8. *Marujito al horno*







**INGREDIENTES:**  
(para 4 personas)

- 1,5 kg de marujito
- 6 cucharadas de aceite
- 1 vaso de vino blanco
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- Perejil, limón, pimienta, pan rallado y sal.
- 1 cucharadita de salsa de soja.

**ELABORACIÓN:**

*Se escogen unidades de pescado de igual tamaño.*

*Se les quitan las escamas y se hacen incisiones en el lomo, introduciendo una rodajita fina de limón.*

*En una fuente de horno se extiende un poco de cebolla y ajo picado. Se rocía con tres cucharadas de aceite y media de salsa de soja revolviendo todo para que se mezclen bien. Se coloca encima el pescado, uno al lado del*

# *Marujito al horno*

*otro, se sazonan con sal y pimienta; se echa sobre ellos otro poco de cebolla y ajo y se espolvorean de pan rallado, rociando con tres cucharadas de aceite, media de salsa de soja y el vino blanco. Se meten en el horno aproximadamente durante media hora. En el momento de servirlo añadimos unas ramitas de perejil y unas rodajitas de limón.*

*Se sirve en la misma fuente.*

# 9. Zarzuela de Marujito



## INGREDIENTES:

- 1 kg. calamares
- 1/2 kg. mejillones
- 1/2 kg. gambas
- 150 grs. cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/2 kg. marujito
- 10 cucharadas de aceite
- 1 copa de vino blanco
- 1/2 kg. tomates

## ELABORACIÓN:

*Se lavan los mejillones, poniéndolos en una cazuela cubiertos de agua fría. Se acercan al fuego y cuando rompan a hervir se dejan dos minutos hasta que se abran. Se les quita la carne y se reserva el caldo.*

*Los calamares después de limpios y el marujito se cortan en trozos. Las espinas y despojos del calamar que se quitan se añaden al caldo de los mejillones y se dejan cocer hasta que se reduzca un poco el caldo, se cuele y se reserva.*

*En una tartera se pone la mitad del aceite y cuando está caliente se echa la cebolla picada, el ajo picado y la hoja de laurel, se deja estofar lentamente y se agrega el tomate sin piel ni semillas, cortado en cuadraditos. Se tapa y se deja hacer a fuego lento.*

*Entre tanto se pone una sartén al fuego con la otra mitad del aceite, cuando está caliente se echan los calamares rebozados en harina, se fríen un poco y cuando van tomando color se agrega el marujito, las gambas y los mejillones sin cáscaras. Se sazonan de sal y pimienta y se añade el vino blanco. Se deja cocer fuertemente cinco minutos, y se echa todo en la tartera donde estaba la cebolla y el tomate; se agrega el caldo y se cuece todo un cuarto de hora.*

*Quando se va a servir se adorna con unos costrones de pan frito. Se salpica de perejil picado.*

## *10. Marujito rebozado*









# *Marujito rebozado*

INGREDIENTES:  
(para 4 personas)

- 8 unidades de marujito  
(escoger las más pequeñas)
- 1 limón
- 100 grs. de queso de untar
- 8 anchoas en aceite
- 3 dientes de ajo
- Puré de guisantes
- Harina, huevo batido, aceite de oliva  
y sal

ELABORACIÓN:

Abrir el marujito por la mitad, sacar las espinas y rociar con el zumo de limón, dejándolo macerar durante 1 hora, pasado este tiempo sazonar.

Colocar entre dos lomos un poco de queso y una anchoa. Una vez rellenos todos los marujitos, rebozarlos con harina y huevo batido y freírlos en abundante aceite caliente, con 3 dientes de ajo enteros y con piel.

Servir en una fuente cubierta con puré de guisantes.

EDITA: ANAMER- ASOCIACIÓN NACIONAL DE ARMADORES DE BUQUES CONGELADORES DE PESCA DE MERLUZA

FINANCIA: FROM Y FONDO EUROPEO DE PESCA

COORDINA: GALIPAD CONSULTING

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: ITRES PUBLICIDAD

FOTOGRAFÍA: HYC ESTUDIO FOTOGRÁFICO

IMPRIME: JADFEL ARTES GRÁFICAS

DEPÓSITO LEGAL:





Asociación Nacional  
de Armadores de Buques  
Congeladores de Pesca  
de Merluza



UNION EUROPEA

Fondo Europeo  
de Pesca (FEP)

INVERTIMOS EN LA PESCA SOSTENIBLE

<http://conoceelmarujito.wordpress.com/>