



Recetario Amazonas

Edición No. I



Amazonas
Comercialización de pescados y mariscos



Camarones al ajillo

Ingredientes:

- 150 g de Camarones Crudos **Amazonas**.
- 70 g de mantequilla.
- 3 dientes de ajo finamente picados.
- Sal y pimienta al gusto.
- 30 ml de brandy (opcional).
- Perejil picado para decorar.

Preparación

1. En una sartén, calentar la mantequilla a fuego bajo. A su vez, sazonar los camarones con sal y pimienta al gusto.
2. Añadir a la sartén los dientes de ajo finamente picados y agregar pimienta al gusto. Sofreír hasta que el ajo esté dorado, pero sin quemarse.
3. Agregar los camarones y saltear durante 1 a 2 minutos por cada lado.
4. Una vez que los camarones estén listos, añadir el brandy y cocinar por un minuto para evaporar el alcohol (opcional).
5. Retirar del fuego, servir y espolvorear el perejil picado con tu acompañante favorito.



Sancocho de bagre

Ingredientes:

- 11 porciones de Trozos de Bagre Amazonas.
- 10 porciones de yuca.
- 10 porciones de plátano.
- 1.5 kg de zanahoria en rodajas.
- 1.5 kg de papa criolla.
- 1 cucharada de pasta de ajo.
- 150 g de cebolla de huevo finamente picada.
- 2 pimentones licuados.
- Sal y cubo de sabor de pescado al gusto.

Preparación

1. En una olla, hervir 3 litros de agua.
2. Agregar una porción de los trozos de bagre (que se deshará para darle sabor al caldo), cebolla, pasta de ajo, pimentones y sal. Cocinar 10 minutos a fuego medio para integrar.
3. Después, incorporar yuca, plátano, zanahoria y papa criolla. Cocinar a fuego medio entre 20 a 25 minutos o hasta que los vegetales estén blandos.
4. Con los vegetales casi listos, agregar las 10 porciones de bagre restantes con cuidado para que no se deshagan.
5. Cocinar de 10 a 12 minutos más a fuego bajo (el bagre se cocina rápido). Agregar sal y el cubo de sabor al gusto.

Servir caliente con cilantro picado, unas gotas de limón y arroz con coco.



Filete de salmón a la parrilla

Ingredientes:

- Filetes de Salmón **Amazonas**.
- ½ taza de miel de abejas.
- 2 dientes de ajo finamente picados.
- ¼ taza de aceite de oliva.
- Jugo de un limón.
- Ralladura de un limón.
- Sal, pimienta y paprika al gusto.

Preparación

1. Sazonar los filetes de salmón con sal y pimienta.
 2. En un bowl mezclar la miel, los dientes de ajo, el aceite de oliva y el jugo del limón y marinar el salmón en la salsa por 2 horas.
 3. Precalentar por 2 minutos una parrilla a fuego medio. Luego, sin escurrir la salsa, poner a freír los filetes en la parrilla.
 4. Cocinar a fuego medio durante 3 minutos por cada lado.
 6. Después, bañar con el resto de la salsa los filetes de salmón y freír por 1 o 2 minutos más.
- Servir con tu acompañante favorito.



Anillos de calamar apanados

Ingredientes:

- 500 g de Anillos de Calamar **Amazonas**.
- 1/2 taza de Panko **Amazonas**.
- 1 cucharada de pasta de ajo.
- 1/2 taza de jugo de limón.
- 1/2 taza de fécula de maíz.
- 1/2 taza de queso parmesano.
- 2 huevos batidos.
- Aceite.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. En un bowl mezclar el panko con el queso parmesano.
 2. Sazonar los anillos de calamar con la pasta de ajo, sal, pimienta y limón. Marinar por 20 minutos.
 4. Pasar los anillos de calamar por los huevos batidos, después por la fécula de maíz, luego por los huevos batidos y finalmente por la mezcla del panko. Verificar que queden bien impregnados de la mezcla.
 5. En una sartén, precalentar el aceite a fuego alto y sofreír los anillos de calamar hasta dorar.
- Servir con tu acompañante favorito.



Ensalada de camarones con mango

Ingredientes:

- 150 g de Camarones precocidos **Amazonas**.
- 1 mango picado.
- Tomates cherry.
- Cebolla morada.
- 1 Aguacate.
- Jugo de limón.
- Sal y pimienta.

Preparación

1. En un bowl, cortar los tomates cherry, la cebolla morada, el aguacate y el mango en cuadritos y reservar.
2. Lavar en agua fría los camarones, secarlos un poco y sazonarlos con sal y pimienta.
3. Marinar los camarones en limón por 30 minutos.
4. Mezclar en el bowl, las verduras, las frutas picadas y los camarones.
5. Agregar jugo de limón, sal y pimienta al gusto y servir.



Filete de tilapia a la plancha

Ingredientes:

- 4 Filetes de Tilapia Amazonas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- Jugo de un limón.
- 2 cucharadas de ajo en polvo.
- Sal y pimienta negra al gusto.
- 1 cucharadita paprika.

Preparación

1. En un bowl, agregar el jugo de limón sobre los filetes y marinar durante 10 minutos.
2. En un tazón pequeño, mezclar el aceite de oliva, el ajo en polvo, la sal, la pimienta negra y la paprika.
3. Aplicar esta mezcla sobre los filetes de tilapia por ambos lados.
4. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio-alto para añadir un poco de aceite de oliva y dejar que se caliente bien.
5. Poner los filetes de tilapia en la sartén caliente y sofreír cada lado.
6. Una vez sofritos, retirar los filetes de la sartén y servir.

Acompañar con papas o verduras salteadas.



Filete de salmón a la toscana

Ingredientes:

- 4 filetes de Salmón **Amazonas**.
- Sal, pimienta, paprika y ajo en polvo al gusto.
- Aceite de oliva.

Salsa:

- ¼ de cebolla picada.
- 1 taza de tomate cherry o tomate picado.

- 2 dientes de ajo finamente picados.
- 1 taza de crema de leche.
- ½ taza de caldo vegetal o agua.
- 1 taza de espinaca picada.
- ½ taza de queso parmesano.

Preparación

1. Sazonar el salmón con sal, pimienta, paprika y sal de ajo al gusto.
2. Precalentar una sartén a fuego medio con aceite de oliva y dorar el salmón por ambos lados.
3. Una vez listo reservar y en la misma sartén agregar la cebolla, el ajo, el tomate picado y sofreír por un minuto.
4. Agregar al sofrito la crema de leche hasta hervir. Luego, agregar el caldo hasta que estén compactos y adicionar el queso parmesano y las espinacas.
5. Finalmente sumergir el salmón en la salsa.

Servir y acompañar con la ensalada favorita.



Pasta con camarones

Ingredientes:

- 1 libra de Camarones crudos **Amazonas**.
- 250 g de spaghetti cocinados.
- Paprika y sal de ajo al gusto.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 cucharada de aceite vegetal.
- Cebolla picada.
- Un diente de ajo rallado.
- 1 taza de crema de leche.
- 1 taza de queso mozzarella.

Preparación

1. Sazonar los camarones con la mezcla de sal de ajo, paprika, sal y la cucharada de aceite de oliva.
 2. Precalentar de 2 minutos en una sartén la cucharada de aceite vegetal y sofrerir los camarones durante 2 minutos o hasta que estén rosados y reservar.
 4. En el mismo sartén, sofreír la cebolla picada y el ajo rallado. Luego de un minuto, agregar la crema de leche y mezclar.
 5. Adicionar sal de ajo y pimienta al gusto, un poco de queso mozzarella rallado y calentar hasta que hierva.
 6. Una vez esté lista la salsa, mezclar con las pastas y los camarones.
- Servir y acompañar con pan o tu ensalada favorita.



Cazuela de mariscos

Ingredientes:

- 500 g de Mixtura de Mariscos **Amazonas**.
- 1 cucharada de mantequilla.
- 1 diente de ajo.
- 1 rama de cebolla larga.
- ½ cebolla morada.
- ½ zanahoria rallada.
- 5 tomates picados.
- ½ taza de vino blanco.
- ½ taza de leche de coco.
- 1 cucharada de crema de coco.
- ¼ taza de crema de leche.
- 1 cucharadita de perejil.
- 1 cucharadita de ron.
- 1 cucharadita de paprika, comino y laurel.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Sofreír el ajo, las cebollas, la zanahoria y los tomates en una sartén con mantequilla de 3 a 5 minutos.
2. Licuar la mezcla de verduras sofridas hasta integrarse. Y poner nuevamente la mezcla en la sartén
3. En la misma sartén, agregar la mixtura congelada, el vino, la leche coco, la crema de coco, el perejil, el ron, la paprika, el comino, la pimienta, el laurel y la sal.
4. Cocinar hasta que hierva.

Servir con arroz con coco o con tu acompañante favorito.



Filete de tilapia al horno

Ingredientes:

- 4 filetes de Tilapia **Amazonas**.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 dientes de ajo picados.
- 2 cucharadas de mantequilla derretida.
- 1 cucharada de perejil fresco picado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Ralladura de un limón.
- Jugo de un limón.
- Rodajas de limón.

Preparación

1. Precalentar el horno a 375 °F o 190 °C.
2. Poner cada filete de tilapia en un trozo de papel aluminio, acompañado con rodajas de limón.
3. Sazonar con sal y pimienta. Rociar aceite de oliva.
4. Mezclar en un tazón pequeño ajo picado, ralladura y jugo de limón, mantequilla derretida y perejil. Agregar esta salsa sobre los filetes de tilapia.
5. Envolver los filetes en el papel aluminio y poner en una bandeja. Llevar al horno de 12 a 15 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.
6. Abrir el papel aluminio con cuidado y servir con rodajas de limón y perejil para decorar.



Sánduche de atún

Ingredientes:

- 1 lata de Atún en agua **Amazonas**.
- 2 cucharadas de cebolla morada picada.
- $\frac{1}{3}$ de taza de maíz dulce.
- 2 cucharadas de cilantro.
- $\frac{1}{3}$ de taza de yogurt griego natural.
- 1 cucharadita de salsa de tomate.
- 1 cucharadita de mayonesa.
- 1 diente de ajo.
- Zumo de limón, sal y pimienta al gusto.
- Pan en tajadas o tortillas.

Preparación

1. Escurrir el agua de la lata de atún.
2. En un bowl, mezclar todos los ingredientes hasta que queden en una mezcla homogénea.
3. A parte, calentar las tajadas de pan o tortillas y armar el sánduche al gusto.



Filete de atún con costra de ajonjolí

Ingredientes:

- 4 Steak de Atún importado **Amazonas**.
- 2 cucharaditas de aceite de ajonjolí.
- ½ taza de ajonjolí negro y blanco mezclados.
- 1 cucharadita de jengibre rallado.
- 4 cucharadas de salsa de soya.

Preparación

1. En un tazón pequeño, mezclar la salsa de soya y el jengibre rallado.
2. En un recipiente, poner los steak de atún y agregar la mezcla anterior sobre ellos.
3. Dejar marinar en la nevera por unos 10 a 15 minutos.
4. En un plato hondo, mezclar el ajonjolí. Sacar los steak de atún marinados y presionarlos suavemente por cada lado del atún sobre las semillas de ajonjolí para que se adhieran bien.
5. Calentar una sartén antiadherente a fuego medio-alto y agregar el aceite de oliva. Cuando esté bien caliente, poner los steak de atún y cocinar por un minuto por cada lado para un sellado rápido.
6. Sacar los steak de atún de la sartén y dejar reposar por un minuto. Cortar en rodajas gruesas y servir con tu acompañante favorito.



Filete de merluza apanado

Ingredientes:

- 4 filetes de Merluza **Amazonas**.
- 2 huevos batidos.
- 1 taza de Panko **Amazonas**.
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.
- ½ taza de fécula de maíz.
- Aceite.
- ½ taza de queso parmesano.

Preparación

1. Sazonar los filetes de merluza con sal, pimienta y ajo al gusto.
2. En un bowl mezclar el panko con el queso parmesano. Y en otro a parte tener la fécula de maíz..
3. Secar bien los filetes de merluza, luego pasarlos por los huevos batidos, después por la fécula de maíz, luego por los huevos batidos y finalmente por la mezcla del panko. Verificar que queden bien impregnados de la mezcla.
4. Precalentar una sartén con aceite a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, freír los filetes por cada lado hasta que estén dorados y crujientes.
5. Escurre sobre papel absorbente y sirve con rodajas de limón y el acompañante favorito.



Sierra frita

Ingredientes:

- 1 Sierra entera **Amazonas**.
- Sal, pimienta y ajo en polvo al gusto.
- Limón.
- • Aceite vegetal para freír.
- Papel absorbente.

Preparación

1. Lavar la sierra y secar con papel absorbente. Realizar cortes diagonales en cada lado del tronco de la misma.
2. Sazonar con sal, pimienta y ajo.
3. Exprimir jugo del limón sobre la sierra y dejar marinar de 15 a 20 minutos.

Freír en airfryer:

1. Precalentar la airfryer a 200 °C
2. Para un toque más crocante, aplicar con una brocha aceite por ambos lados.
3. Cocinar el pescado a 180 °C o 200 °C durante 12 a 15 minutos, volteándolo a la mitad del tiempo.

Freír en aceite:

1. En una sartén, pre-calentar aceite a 180°C.
2. Freír el pescado por cada lado hasta que esté dorado.

Servir con arroz, patacones o ensalada.



Puntos de Venta:

Itagüí: Central Mayorista de Antioquia.

Calle 85 No. 48 - 01. Bloque 8, local 20

Sabaneta: Carrera 46 No. 68 sur - 44

Domicilios: (604) 604 6300

Planta de Procesos:

Carrera 47 G No. 78 C sur - 86

Sabaneta, antioquia

info@disamazonas.com.co

www.disamazonas.com.co