

Recetario Amazonas

Edición No. 3





Salmón encostrado con mostaza y miel

Ingredientes:

- 2 porciones de Salmón Amazonas.
- ½ taza de Panko Amazonas.
- 2 cucharadas de miel.
- 1 cucharada de mostaza.
- Ralladura de ½ limón.
- Jugo de limón al gusto.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 cucharada de aceite de oliva.

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 °C y preparar una bandeja con papel para hornear o ligeramente engrasada.
2. Sazonar el salmón por ambos lados con sal, pimienta y unas gotas de jugo de limón.
3. En una taza pequeña, mezclar la miel y la mostaza hasta obtener una salsa homogénea y cubrir la parte superior del salmón con la mezcla, asegurándose de distribuirla bien en toda la superficie del salmón.
4. En otro recipiente, mezclar el panko con la ralladura de limón y el aceite de oliva hasta que quede ligeramente humedecido.
5. Impregnar todo el salmón con la mezcla del panko y presionar suavemente en el filete para formar la costra sin aplastar. Bañar el salmón ya encostrado con un poquito de aceite de oliva para mayor crocancia.
6. Llevar el salmón a la bandeja y luego al horno para cocinar durante 15 minutos a 180 °C.
7. Retirar del horno, dejar reposar de 1 a 2 minutos y agregar la salsa de mostaza y miel adicional. Servir y acompañar con la guarnición favorita.



Tortas de pescado seco

Ingredientes:

- 250 g de Pescado Seco **Amazonas**.
- 1 taza de Panko **Amazonas**.
- 1 cebolla larga.
- 1 cebolla blanca.
- 1 cebolla roja.
- 2 dientes de ajo finamente picados.
- 2 huevos batidos.
- 1 taza de harina de trigo.
- ½ taza de queso parmesano rallado.
- Sal y pimienta al gusto.
- Aceite suficiente para freír.

Preparación

1. Un paso bien importante es desalar correctamente el pescado seco, lavándolo con abundante agua para retirar el exceso de sal superficial.
2. Luego, ponerlo en un recipiente con agua fría, dejar en la nevera en remojo entre 12 y 24 horas en la nevera, cambiando el agua cada 4 a 6 horas. Retirando el exceso de sal en cada cambio.
3. Al pasar este tiempo, escurrir el pescado y retirar muy bien el exceso de sal, para luego secarlo ligeramente con papel absorbente.
4. Desmenuzar finamente con las manos o cuchillo.
5. Licuar el ajo, la cebolla larga, la cebolla blanca y la cebolla roja hasta obtener una mezcla homogénea.
6. En un bowl, mezclar el pescado desmenuzado con los vegetales licuados y dejar reposar de 1 a 2 horas para que tome sabor. Luego, ajustar sabor con pimienta.
7. Tomar porciones de la mezcla y formar tortas del tamaño de la palma de la mano, compactándolas bien para que no se desarmen al freír.
8. Luego, pasar cada torta por los huevos batidos, harina de trigo, los huevos batidos nuevamente y finalizar pasándola por la mezcla de panko y queso parmesano para lograr una textura más crocante.
9. Calentar suficiente aceite a fuego medio (170 °C) para sumergir las tortas. Freirlas de 3 a 4 minutos por lado hasta que estén doradas y crujientes.
10. Retirar y poner sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Servir calientes, acompañadas de arepa y limón al gusto.



Ceviche de camarón con leche de coco

Ingredientes:

- 1 lb de Camarones Crudos **Amazonas**.
- 1 taza de leche de coco.
- 1 cucharada de mantequilla.
- ½ taza de zumo de limón .
- 1 taza de cebolla morada cortada en plumas.
- Cilantro picado al gusto.
- Sal de ajo o cebolla al gusto.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Sazonar los camarones con la sal de ajo o cebolla al gusto.
2. Sofreír los camarones en una sartén con una cucharada de mantequilla, de 2 a 3 minutos por lado. Retirar y reservar.
3. En un tazón amplio, mezclar el zumo de limón con la crema de coco hasta integrar completamente.
4. Agregar a la mezcla los camarones sofritos, la cebolla morada, el cilantro fresco, sal y pimienta.
5. Refrigerar mínimo 20 minutos antes de servir para que los sabores se integren.
6. Servir y acompañar con tostadas, galletas saladas o chips de plátano.



Filete de lenguado encostrado con salsa de limón

Ingredientes:

- 2 filetes de Lenguado **Amazonas**.
- 2 cucharadas de Panko **Amazonas**.
- ½ taza de almendras laminadas o trituradas.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- Sal y pimienta al gusto.

Salsa cremosa de limón:

- ½ taza de crema de leche.
- Jugo de ½ limón.
- 1 cucharadita de mostaza.
- 1 cucharada de mantequilla.
- Sal al gusto.

Preparación

1. Con los filetes de lenguado previamente descongelados, secarlos bien y sazonarlos con sal y pimienta.
2. En un bowl, mezclar las almendras con el panko. Luego, impregnar los filetes con la mezcla solo por la parte superior del filete, presionando suavemente y formando una costra uniforme.
3. En una sartén amplia, precalentar el aceite de oliva a fuego medio. Luego, sofreír el lenguado por el lado sin costra durante 2 minutos, voltear con cuidado y cocinar 2 a 3 minutos más por el lado de la costra hasta que esté dorada y el pescado cocido. Retirar y reservar.
4. En la misma sartén, agregar la mantequilla, la crema de leche, el limón y la mostaza. Mezclar y cocinar a fuego bajo durante 2 a 3 minutos hasta que espese.
5. Servir el lenguado con la salsa por encima o al lado para mantener la textura crujiente y acompañar con tu guarnición favorita.



Ceviche de tilapia fresca en leche de tigre

Ingredientes:

- 1 kg de filete de Tilapia fresca **Amazonas** en cubos.
- ½ cebolla morada en julianas.
- ¼ taza de cilantro finamente picado.
- 2 dientes de ajo finamente picados.
- 1 cucharadita de sal.
- ½ cucharadita de pimienta molida.
- Mazorca cocida (opcional).

Leche de tigre:

- 1 taza de jugo de limón.
- ½ taza de caldo de pescado frío o agua.
- ¼ taza de cebolla morada picada.
- 2 dientes de ajo.
- 1 trozo pequeño de jengibre pelado.
- 1 rama de apio.
- ½ ají limo sin semillas finamente picado.
- Hojas de cilantro.
- 1 cucharadita de sal.
- ½ cucharadita de pimienta molida.

Preparación

1. En la licuadora, mezclar todos los ingredientes de la leche de tigre hasta obtener una mezcla homogénea. Colar y conservar en refrigeración hasta el momento de usar.
2. Poner los cubos de filete de tilapia fresca en un bowl y sazonar con sal. Agregar suavemente la leche de tigre fría sobre el pescado hasta cubrirlo completamente.
3. Agregar la cebolla en julianas, el cilantro y el ajo. Mezclar con movimientos envolventes y suaves para no romper el pescado.
4. Dejar reposar en refrigeración de 10 a 15 minutos para que el pescado se marine ligeramente.
5. Servir acompañado de la mazorca desgranada y chips de plátano.



Camarones al coco y curry

Ingredientes:

- 450 g de Camarones Crudos **Amazonas**.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- 1 cucharada de ajo finamente picado.
- 2 cucharaditas de curry en polvo.
- $\frac{3}{4}$ taza de leche de coco.
- $\frac{1}{4}$ taza de cilantro finamente picado.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. En una sartén, calentar el aceite de oliva a fuego medio y luego, sofreír el ajo finamente picado por 30 segundos.
2. Sazonar los camarones con sal y pimienta. Luego, llevarlos a la sartén con el ajo sofrito. Cocinar de 2 a 3 minutos por lado o hasta que estén rosados.
3. Añadir el curry a los camarones y dejar que tiñan color amarillo. Luego, vierte la leche de coco, mezclar suavemente y cocinar a fuego medio durante 3 a 5 minutos hasta que la salsa espese ligeramente y los sabores se integren.
4. Ajustar sal si es necesario y retirar del fuego.
5. Finalizar con cilantro picado y servir acompañado con tu guarnición favorita.



Tilapia frita

Ingredientes:

- 1 Tilapia entera **Amazonas**.
- 1 taza de harina de trigo.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 huevo batido.
- ½ cucharadita de pimienta.
- ½ cucharadita de ajo en polvo.
- ½ cucharadita de paprika.
- Jugo de 1 limón.
- Aceite suficiente para freír.

Preparación

1. Lavar la tilapia y secarla muy bien con papel absorbente. Realizar de 2 a 3 cortes diagonales a cada lado para facilitar una preparación uniforme.
2. Sazonar con sal, pimienta y jugo de limón. Dejar reposar durante 10 minutos.
3. Luego, en un recipiente amplio, mezclar la harina con la sal, pimienta, ajo en polvo y paprika hasta integrar completamente.
4. Barnizar un poco la tilapia con el huevo batido por ambos lados para luego pasarla por la mezcla de harina, cubriendo completamente toda la superficie, incluyendo el interior de los cortes.
5. Precalentar en una sartén aceite a fuego medio-alto (aproximadamente 170–180 °C). Luego, freír la tilapia durante 5 a 7 minutos por cada lado, hasta que esté dorada y crocante.
6. Retirar y dejar escurrir sobre papel absorbente. Servir inmediatamente para conservar la textura crujiente y acompañar con la guarnición favorita.



Dip de atún

Ingredientes:

- 2 latas de Atún en agua **Amazonas**.
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada.
- ¼ taza de maíz dulce.
- 1 cucharada de cilantro picado.
- ½ taza de yogur griego.
- 2 cucharadas de salsa de tomate.
- 2 cucharadas de mayonesa japonesa.
- 1 diente de ajo rallado.
- Jugo de ½ limón.
- Sal y pimienta al gusto.

Preparación

1. Escurrir bien el atún y llevarlo a un tazón. Desmenuzarlo ligeramente con un tenedor.
2. Al atún, agregar la cebolla, el maíz dulce y el cilantro. Mezclar para integrar.
3. Luego, adicionar el yogur griego, la salsa de tomate, la mayonesa japonesa, el ajo y el jugo de limón. Mezclar muy bien hasta obtener una textura cremosa y uniforme.
4. Refrigerar al menos por 20 minutos antes de servir para que los sabores se integren. Luego, servir frío acompañado de tostadas, galletas saladas o tortillas.



Pastas con mariscos

Ingredientes:

- 500 g de Mixtura de Mariscos **Amazonas**.
- 400 g de pasta de tu preferencia.
- Mejillón negro al gusto.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 3 dientes de ajo finamente picados.
- ½ taza de vino blanco.
- ½ taza de crema de leche.
- ¼ taza de tomate en cubos pequeños.
- 2 cucharadas de perejil fresco picado.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.
- Queso parmesano rallado (opcional).

Preparación

1. Cocinar la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente. Reservar 1 taza del agua de la cocción y escurrir la pasta.
2. En una sartén amplia, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Luego, agregar el ajo y cocinar hasta que suelte aroma sin dorarse.
3. Incorporar la mixtura de mariscos y saltear de 3 a 4 minutos hasta que cambien de color y estén casi cocidos. Añadir el vino blanco y dejar reducir durante 2 a 3 minutos. Agregar ½ taza del agua de cocción reservada y cocinar 2 minutos más.
4. Agregar a la mixtura, la crema de leche y el tomate en cubos. Cocinar a fuego bajo hasta que la salsa espese ligeramente.
5. Incorporar la pasta a la sartén y mezclar para que se impregne bien de la salsa. Si es necesario, añadir un poco del agua de cocción reservada para dar mayor jugosidad. Ajustar sal y pimienta.
6. Servir espolvoreando perejil fresco picado y queso parmesano al gusto.



Ceviche de cola de langosta

Ingredientes:

- 1 Cola de Langosta **Amazonas**.
- Jugo de 2 limones.
- Jugo de 1 mandarina.
- ¼ taza de cebolla morada en julianas.
- 1 cucharada de cilantro picado.
- Sal al gusto.
- Pimienta al gusto.

Preparación

1. Sacar a refrigeración desde la noche anterior la cola de langosta para descongelar. Una vez descongelada, con tijeras se abre el caparazón para obtener la carne.
2. En una olla con agua hirviendo, poner la carne durante 1 minuto para una cocción rápida. Retirar y pasar inmediatamente por agua fría para detener la cocción.
3. Cortar la carne en cubos medianos y reservar en la nevera.
4. En un bowl, mezclar el jugo de limón, el jugo de mandarina, la sal y la pimienta. Luego, agregar los cubos de langosta, la cebolla en julianas, el cilantro y mezclar suavemente con movimientos delicados para no romper la carne.
5. Refrigerar de 10 a 15 minutos para que los sabores se integren.
6. Servir y acompañar con tostadas o galletas.



Rodajas de bagre frito

Ingredientes:

- 4 rodajas de Bagre **Amazonas**.
- 2 dientes de ajo finamente picados.
- Jugo de 1 limón.
- 1 cucharadita de comino.
- 1 cucharadita de pimienta negra.
- 1 cucharadita de sal.
- Aceite suficiente para freír.

Preparación

1. Una vez descongeladas las rodajas de bagre, secarlas muy bien con papel absorbente.
2. Sazonar con ajo, jugo de limón, comino, pimienta y sal, asegurándose de cubrir bien ambos lados. Luego, dejar reposar en refrigeración durante 30 minutos para que el pescado absorba los sabores.
3. Calentar suficiente aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
4. Freír las rodajas de 3 a 4 minutos por cada lado, hasta que estén doradas y crujientes.
5. Retirar y ponerlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
6. Servir calientes acompañadas de patacones, arroz blanco o la guarnición de tu preferencia.

¿Cómo **descongelar** tus pescados y mariscos?

Mantener la cadena de frío de los pescados y mariscos también es tu responsabilidad

- Cuando estés de compras, déjalos para el final.
- Llévalos lo más pronto posible al congelador o refrigerador.
- Evita cambios bruscos de temperatura.

Dependiendo de la preparación elige entre:



Producto congelado **si** es para consumir en **3 o más días**.



Producto refrigerado **si** es para el mismo **día o el día siguiente**.

Para descongelar pescados y mariscos:

- Pásalos del **congelador al refrigerador** **12 a 24 horas** antes de consumirlos.

Si necesitas una opción más rápida:

- Pon el producto bien sellado en una bolsa hermética y sumérgelo en agua fría, cambiando el agua cada **30 minutos**.



Recomendaciones importantes

Una vez descongelados:

- No volver a congelar.
- Preparar en máximo **24 horas**.
- Secar ligeramente con papel absorbente antes de cocinar para mejor textura.
- Descongelar solo lo que vas a preparar.

Evita descongelar en:

- ❌ Microondas
- ❌ Agua caliente
- ❌ A temperatura ambiente

Esto puede afectar la textura, el sabor y la seguridad del producto



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