



**BAJA
CALIFORNIA**
GOBIERNO DEL ESTADO

PESCA
Secretaría de Pesca
y Acuacultura

Con el
corazón
por delante.



RECETARIO

de pescados y mariscos

**PRODUCTO LEGAL Y
COMERCIO JUSTO**





Del Mar a tu mesa 

Sabores sostenibles y deliciosos



Bienvenidos

al recetario Reconocimiento
Garantía Baja California en
Pescados y Mariscos.

Donde encontraras a través de
propuestas gastronómicas, fáciles,
económicas y saludables,
la riqueza culinaria de Baja California
a través de sus productos marinos.
Desde los litorales del Golfo de California
y del Pacífico hasta tu plato,
estas recetas destacan la frescura
y la sostenibilidad de los pescados
y mariscos locales.

¿Por qué elegir productos de origen legal?



APOYO A COMUNIDADES LOCALES

Al consumir productos de origen legal, respaldamos a los productores pesqueros y acuícolas de la región, contribuyendo a su sustento y al desarrollo económico local.



SABOR AUTÉNTICO

Los pescados y mariscos de Baja California son capturados y cultivados de manera responsable, lo que garantiza su calidad y confianza.



ACCIONES CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO

Consumiendo productos del mar de pescadores ribereños y acuicultores que realizan su actividad con motores fuera de borda ecológicos.



CONSERVACIÓN DEL ECOSISTEMA MARINO

Al elegir opciones sostenibles, protegemos nuestros mares y aseguramos que las futuras generaciones también puedan disfrutar de estos manjares.

Disfruta cocinando en **familia**

con los productos de temporada de los litorales
de nuestra Península Baja California.

RECETAS

- 4 | Taco tibio de sardina con frijoles maneados y cebolla crujiente
- 5 | Tiradito de rockot curado, limoneta y orégano fresco
- 6 | Mejillones a la marinera
- 7 | Ceviche de langosta con mango, piña y habanero
- 8 | Caracol gratinado
- 9 | Ostiones al horno con ajo y parmesano
- 10 | Ostiones frescos con mignonette y limón
- 11 | Sashimi de almeja generosa con jengibre y limón
- 12 | Merluza en salsa de vino blanco y champiñones
- 13 | Pasta con erizo de mar
- 14 | Pulpo a la gallega
- 15 | Lobina zarandeada con salsa macha
- 16 | Tataki de atún aleta azul
- 17 | Curry de camarones
- 18 | Jurel a la puttanesca
- 19 | Crudo de rockot ikejime en salsa verde fresca
- 20 | Almejas chione al estilo mediterráneo
- 21 | Mero a la plancha con salsa de limón y alcaparras
- 22 | Calamares a la romana
- 23 | Aguachile de atún aleta amarilla
- 24 | Arroz marino
- 25 | Callos de hacha sellados con beurre blanc
- 26 | Tartar de atún con yema de huevo
- 27 | Ceviche de cabicucho
- 28 | Escabeche de caracol chino
- 29 | Fish & chips
- 30 | Opah pibil
- 31 | **Glosario**
- 32 | **Listado de empresas reconocidas**

SIMBOLOGÍA



Tiempo de preparación



Número de porciones

Rango aproximado de costos



Costo bajo
\$150 - \$250 pesos



Costo medio
\$251 - \$350 pesos



Costo alto
\$351 + pesos



CHEF: Hugo Alejandro Lara
INSTITUCIÓN: SEPESCA

PRODUCTOR: Baja Sea
PRODUCTO: Sardina monterrey

40
min.

TIEMPO

10

PORCIONES

\$ \$

COSTO

INGREDIENTES

- 10 sardinas (por la mitad, sin espina)
- 200 g de cebolla amarilla
- 250 g frijoles bayos
- 50 g manteca de cerdo
- 2 chiles guajillos
- 2 dientes de ajo
- 1 mazo de perejil
- Limón amarillo
- 10 tortillas de maíz amarillo

PREPARACIÓN

Para los frijoles:

Hidratar chile guajillo en agua caliente. **Acitronar** en la manteca de cerdo el ajo y 50 gr de cebolla hasta que esta esté traslúcida. Reservar manteca. Licuar chile guajillo, ajo, cebolla y frijoles. Pasar por un colador para obtener una mejor textura. Verter la mezcla de frijoles en la manteca y cocer por 5 minutos.



Para los complementos:

Cortar la cebolla en plumas. Freír a 180°C hasta que se vean doradas. Ecurrir en un papel secante o en una rejilla.
Cortar el perejil en **chiffonade**. Cortar el limón en octavos.

Ensamble:

Colocar encima de la tortilla caliente una cucharada de frijoles **maneados** seguido de los lomos de sardina. Colocar cebolla frita por encima y perejil picado. Servir con un octavo de limón amarillo.



CHEF: Hugo Alejandro Lara
INSTITUCIÓN: SEPESCA

PRODUCTOR: De Garo Ja Mat'
PRODUCTO: Rockot shikejime



TIEMPO



PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 400 g filete de rockot
- 100 g azúcar mascabado
- 100 g sal gruesa
- 5 pz limón amarillo
- 30 g orégano fresco
- 100 g aceite de oliva
- 50 g shoyu

PREPARACIÓN

Para curar el pescado:

Quitar la piel del limón (excluyendo la parte blanca) y picar finamente, mezclar con el azúcar, 20gr de orégano fresco y la sal gruesa. Hacer una cama con la mezcla de sal, azúcar, orégano y **ralladura**. Colocar el pescado encima y cubrir muy bien con el resto de la mezcla. Reposar en el frigorífico un mínimo de 2 horas.



Para la limoneta:

Exprimir los limones amarillos y pasar el jugo por un colador para retirar sedimentos, agregar Shoyu, aceite de oliva y rectificar acidez con un poco de azúcar. Mezclar sin emulsionar.

Ensamble:

Retirar los filetes de la sal y enjuagarlos con agua fría para retirar el exceso de sal. Cortar el filete en sashimi. Colocar 100gr por porción. Bañar el pescado con la **limoneta**. Decorar con orégano fresco y flores comestibles.



CHEF: Hugo Alejandro Lara
INSTITUCIÓN: SEPECA

PRODUCTOR: Comercializadora El Sargazo
PRODUCTO: Mejillones del Pacífico



TIEMPO



PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 1000 g mejillones limpios
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 70 g cebolla blanca
- 4 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 6 g tomillo fresco (3gr tomillo seco)
- 250 g vino blanco
- 10 g perejil fresco
- Rebanadas de pan de hogaza

PREPARACIÓN

Picar la cebolla en cuadros pequeños. Laminar el ajo. Acitronar a fuego medio ajo y cebolla en una **cacerola** con un poco de aceite de oliva. Subir el fuego. Agregar mejillones, vino blanco, tomillo y laurel. Tapar y cocer por medio minuto, agitar la cacerola y dejar cocer por 1 ½ minutos más, o hasta que se abran los mejillones. Colocar los mejillones en un plato.



Llevar a hervor el líquido restante, una vez caliente agregar las dos cucharadas de mantequilla y emulsionar. Verter la emulsión encima de los mejillones y terminar con perejil fresco. Rectificar sazón con sal. Servir con limón amarillo y pan tostado.



TIPS
del chef

Es importante **retirar los mejillones del fuego tan pronto como se abran** para evitar que se vuelvan gomosos y pierdan su sabor jugoso. **Desecha los mejillones que no se abran** durante la cocción, ya que pueden no ser seguros para comer.



PRODUCTOR: Comercializadora Jimnar

PRODUCTO: Langosta roja del Pacífico



TIEMPO



PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 600 g langosta roja del Pacífico
- 300 g mango picados en cubos
- 200 g piña picada en cubos
- 30 g chile habanero picado finamente
- 200 g cebolla morada en julianas
- 250 g jugo de limón
- 60 g aceite de oliva
- 10 gotas de salsa maggi
- 15 gotas de salsa soya
- 20 gotas de salsa inglesa
- Sal y pimienta al gusto
- Tostadas de maíz azul y algas marinas

PREPARACIÓN

En un recipiente, mezclar la langosta, el chile habanero, la cebolla, sal, pimienta, y jugo de limón. Dejar **marinar** por 40 minutos. Retirar el exceso de líquido e incorporar el mango y la piña. Sazonar con salsa soya, maggi e inglesa. Dejar reposar por 20 minutos.

Sirva el ceviche acompañado con tostadas de maíz azul y alga marina. Termine con un poco de aceite de oliva por encima y una pisca de sal para afinar el sabor.



TIPS
del chef

Añade granada fresca. Los arilos de granada no solo le darán un toque de color vibrante, sino que también aportarán un sabor dulce y ligeramente ácido que combinará excelentemente con la frescura de la langosta.



PRODUCTOR: Island Pacific
PRODUCTO: Caracol panocha

15
min.

TIEMPO

2

PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 2 latas de caracol Island Pacific ®
- 200 g cebolla blanca
- 250 g tocino
- 250 g media crema
- 200 g queso monterrey
- 1 lata de champiñones
- 2 cucharadas de consomé
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Tatemar los chiles california, sudar y retirar la piel. Cortar el tocino en cuadros y sofreírlo a fuego bajo hasta que suelte su propia grasa y se frite. Una vez frito el tocino, agregar la cebolla en cuadros pequeños y acitronar, agregar el chile california tatemado cortado en cuadros. Una vez cocida la cebolla agregar los champiñones y el caracol en cuadros pequeños. Sazonar con sal, pimienta y consomé. Agregar media crema, remover y colocar en un refractario para horno. Coronar con queso monterrey y llevarlo al horno con calor arriba por 15 minutos o hasta que gratine bien el queso.

Acompañar con galletas tipo Ritz®



¿Sabías
que...?

Estos caracoles tienen conchas en forma de cono, que **se utilizan para producir madreperla**, valorada por su belleza y resistencia.



PRODUCTOR: León del Pacífico

PRODUCTO: Ostión

20
min.

TIEMPO

12

PORCIONES

\$ \$

COSTO

INGREDIENTES

- 12 ostiones frescos
- 15 g dientes de ajo picados
- 50 g de mantequilla derretida
- 70 g de queso parmesano rallado
- 5 g de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 limón en rodajas

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 200°C. Abrir los ostiones y colócalos en una bandeja para hornear. En un tazón pequeño, mezclar el ajo picado, la mantequilla derretida, el queso parmesano y el perejil picado. Colocar una cucharadita de la mezcla en cada ostión. Hornear durante 8-10 minutos o hasta que los ostiones estén cocidos y la parte superior esté dorada.

Servir caliente con rodajas de limón.



¿Sabías
que...?

Los ostiones (*Cassostrea gigas*) son famosos por su rápida tasa de **crecimiento y alta resistencia** a diversas condiciones ambientales, lo que los convierte en una especie **clave para la acuicultura** en muchas partes del mundo.



PRODUCTOR: Maxaqua

PRODUCTO: Ostión



TIEMPO



PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 12 ostiones frescos
- 60 g de vinagre de vino blanco
- 50 g de cebolla morada finamente picada
- 3 g de pimienta negra molida
- 30 g de jugo de limón fresco
- Cebollino picado (opcional)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Abrir los ostiones con un cuchillo y colocarlos en una bandeja con hielo para mantenerlos frescos. En un tazón pequeño, mezclar el vinagre, la cebolla picada y la pimienta negra, dejar **macerar** por 15 minutos. Verter la mezcla sobre los ostiones. Rociar con jugo de limón y sazonar con sal al gusto. Decorar con cebollino picado si lo deseas.



TIPS
del chef

Mantén los ostiones frescos sobre una cama de hielo triturado antes de servir. Esto no solo los mantiene fríos y frescos, sino que también **ayuda a resaltar su sabor natural y briny.**

PRODUCTOR: Atenea en el Mar

PRODUCTO: Almeja generosa

30
min.

TIEMPO

3

PORCIONES

\$

COSTO

INGREDIENTES

- 450 g almeja generosa fresco
- 60 g de jugo de limón fresco
- 10 g de jengibre fresco picado
- 15 g de salsa de soja
- 15 g de aceite de sésamo
- Sal y pimienta al gusto
- Cebollino picado (opcional)

PREPARACIÓN

Escaldar la almeja generosa para retirar la piel del sifón. Limpiar y cortar la almeja en rodajas finas. En un tazón pequeño, mezclar el jugo de limón, el jengibre picado, la salsa de soja y el aceite de sésamo, dejar macerar 15 minutos. Colocar las rodajas de Almeja generosa en un plato y rociar con la mezcla de limón y jengibre. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Decora con ralladura de limón y rodajas finas cebollino.



? ¿Sabías
que...?

Estas almejas **pueden vivir más de 100 años**, y algunas se han encontrado con más de 160 años de edad.
¡Son verdaderos centenarios del mar!



PRODUCTOR: Claro Congelación S. de R.L. de C.V.

PRODUCTO: Merluza



TIEMPO



PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 600 g de merluza fresca
- 200 g de champiñones frescos
- 20 g de mantequilla
- 30 g de cebolla picada
- 30 g de vino blanco
- 20 g de crema de leche
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Limpiar y picar los champiñones. Derretir la mantequilla en una sartén. **Sofreír** la cebolla y los champiñones en la mantequilla hasta que estén suaves. Agregar el vino blanco y cocinar hasta que se reduzca a la mitad. Agregar la crema de leche y cocinar durante 2-3 minutos. Colocar la merluza en la sartén y cubrirla con la salsa. Cocinar durante 5-7 minutos o hasta que la merluza esté cocida y la salsa esté caliente. Sazonar con sal y pimienta al gusto.



TIPS
del chef

Usa una espátula ancha y resistente para voltear los filetes de merluza con suavidad y evitar que se deshagan.



CHEF: Hugo Alejandro Lara PRODUCTOR: El Puerto de Santo Tomás S.P.R. de R.L.
INSTITUCIÓN: SEPESCA PRODUCTO: Erizo morado



TIEMPO



PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 200 g de spaghetti
- 150 g de erizo de mar
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 20 g de mantequilla
- 2 dientes de ajo (finamente picados)
- 1 chile rojo pequeño (finamente picado)
- 100 ml de vino blanco seco
- 20 g de perejil fresco (picado)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Cocer el spaghetti en una olla grande con agua con sal, siguiendo las instrucciones del paquete, hasta que esté al dente. Escurrir la pasta, reservando una taza del **agua de cocción**.

En una sartén grande, calentar el aceite de oliva y la mantequilla a fuego medio. Añadir el ajo y el chile rojo, y saltear hasta que estén **fragantes**, unos 2 minutos. Agregar el vino blanco y

cocinar a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad. Incorporar los erizos de mar, licuar con licuadora de inmersión y cocinar brevemente, unos 1-2 minutos. Añadir los espaguetis a la sartén, junto con un poco del agua de cocción reservada, y mezclar bien para combinar todos los ingredientes (**amalgamare**). Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Espolvorear con el perejil fresco picado antes de servir y colocar tres gónadas de erizo previamente fritas por plato encima.

Servir caliente y disfrutar.





PRODUCTOR: Ocean Warriors

PRODUCTO: Pulpo



TIEMPO



PORCIONES



COSTO

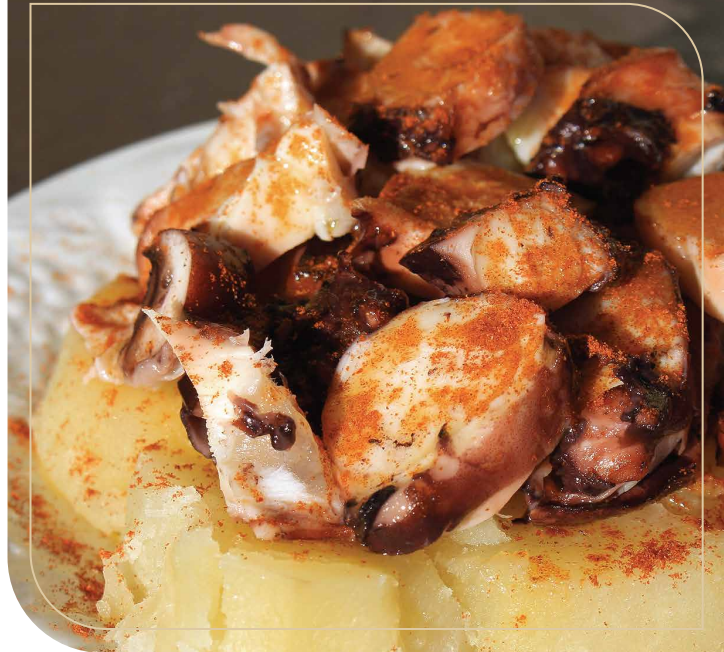
INGREDIENTES

- 1000 g de pulpo fresco o congelado
- 200 g de papas
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 10 g de pimentón dulce
- 10 g de pimentón picante (opcional)
- Sal gruesa al gusto

PREPARACIÓN

Si el pulpo es fresco, congelarlo previamente para ablandar la carne. Descongelar el pulpo si es congelado y limpiar bien bajo agua fría.

En una olla grande con agua hirviendo, introducir el pulpo tres veces seguidas (meterlo y sacarlo del agua) para evitar que la piel se desprenda. Cocer el pulpo en la misma agua durante aproximadamente 40-45 minutos, hasta que esté tierno. Pinchar con un tenedor para comprobar la cocción.



Mientras se cuece el pulpo, pelar y cortar las papas en rodajas de aproximadamente 1 cm de grosor. Cocer las papas en agua con sal hasta que estén tiernas, unos 15-20 minutos. Escurrir las papas y colocarlas en una fuente de servir.

Retirar el pulpo del agua y cortar los tentáculos en rodajas de 1 cm. Colocar las rodajas de pulpo sobre las papas.

Rociar el pulpo y las papas con el aceite de oliva virgen extra. Espolvorear con sal gruesa y los pimentones (dulce y picante) al gusto.



CHEF: Joel Quintana
RESTAURANTE: Merak

PRODUCTO: Lobina

45
min.

TIEMPO

2

PORCIONES

\$ \$

COSTO

INGREDIENTES

Para la lobina:

- 500 g de lobina
- 50 ml de aceite de oliva
- 30 ml de jugo de limón
- 20 g de ajo (finamente picado)
- 10 g de orégano seco
- 10 g de comino en polvo
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

Para la salsa macha:

- 50 g de chile guajillo
- 100 ml de aceite de oliva
- 50 g de ajonjolí
- 50 g de cacahuates (pelados)
- 3 dientes de ajo
- 30 ml de vinagre blanco

PREPARACIÓN

Preparación de la salsa macha:

En una sartén grande, calentar aceite de oliva a fuego medio. Añadir los chiles secos y freír hasta que estén crujientes, cuidando que no se quemen (aproximadamente 1-2 minutos). Retirar los chiles y reservar. En el mismo aceite, freír los ajos hasta dorarse, añadir ajonjolí y cacahuates, y cocinar hasta dorar (2-3 minutos). Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.



En una licuadora, combinar chiles, ajo, ajonjolí, cacahuates, sal, vinagre y el aceite usado. Procesar hasta obtener una salsa espesa. Ajustar sal al gusto.

Preparación de la lobina:

Precalentar la parrilla a fuego medio-alto. En un bol, mezclar aceite de oliva, jugo de limón, ajo picado, orégano, comino, sal y pimienta. Untar esta mezcla sobre toda la lobina, cubriendo bien ambos lados. Reposar por 30 minutos. Colocar la lobina en una rejilla o cesta para parrilla para facilitar el volteo y evitar que se deshaga. Asar de 7-10 minutos por cada lado, o hasta que esté cocida y se desmenuce fácilmente con un tenedor.

PRODUCTOR: Pesquera Lacandones del Pacífico

PRODUCTO: Atún aleta azul



TIEMPO



PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 400 g de lomo de atún aleta azul
- 50 ml de salsa de soya
- 30 ml de jugo de limón
- 20 g de jengibre fresco (rallado)
- 10 g de ajo (finamente picado)
- 20 ml de aceite de sésamo
- 10 g de semillas de sésamo blanco
- 10 g de semillas de sésamo negro
- 1 cebolla verde (finamente picada)
- 1 aguacate (en rodajas)
- 1 pepino (en rodajas finas)
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Mezclar la salsa de soya, el jugo de limón, el jengibre rallado, el ajo picado y el aceite de sésamo en un bol para hacer la **marinada**. Colocar el lomo de atún en un recipiente y verter la marinada sobre él, asegurándose de que esté bien cubierto.

Dejar marinar en el refrigerador durante 15 minutos.



Sacar el atún de la marinada y secar ligeramente con papel de cocina. Espolvorear las semillas de sésamo blanco y negro en un plato. Pasar el lomo de atún por las semillas de sésamo, cubriendo todos los lados.

Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego alto. Sellar el atún en la sartén durante aproximadamente 1-2 minutos por cada lado, asegurándose de que el centro quede crudo. Retirar el atún de la sartén y dejar reposar durante 5 minutos. Cortar el atún en rodajas finas.

Servir el atún tataki con rodajas de aguacate y pepino, y espolvorear con cebolla verde picada.



PRODUCTOR: Pescadería Ericks

PRODUCTO: Camarón

45
min.

TIEMPO

4

PORCIONES

\$

COSTO

INGREDIENTES

- 500 g de camarones (pelados y desvenados)
- 200 g de cebolla (finamente picada)
- 100 g de pimiento rojo (picado en cubos)
- 100 g de zanahoria (picada en rodajas finas)
- 400 ml de leche de coco
- 30 g de pasta de curry rojo (o 2 cucharadas de curry en polvo)
- 30 ml de aceite de coco (o aceite vegetal)
- 3 dientes de ajo (finamente picados)
- 10 g de jengibre fresco (finamente picado)
- 10 g de cilantro fresco (picado)
- 1 cdta. de azúcar moreno
- 1 limón (jugo)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Calentar el aceite de coco en una sartén grande a fuego medio. Añadir la cebolla, el ajo y el jengibre, y saltear hasta que estén tiernos y fragantes, aproximadamente 5 minutos. Agregar la pasta de curry rojo (o curry en polvo) y cocinar durante 1 minuto, mezclando bien. Incorporar el pimiento

rojo y la zanahoria, y cocinar durante 5 minutos, o hasta que comiencen a ablandarse. Verter la leche de coco en la sartén y añadir el azúcar moreno. Mezclar bien. Llevar la mezcla a ebullición y luego reducir el fuego a medio-bajo. Cocinar durante 5 minutos. Añadir los camarones a la sartén y cocinar durante 4-5 minutos, o hasta que estén rosados y cocidos. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Añadir el jugo de limón y el cilantro fresco picado justo antes de servir. Servir caliente, acompañado de arroz blanco o pan naan, si se desea.





PRODUCTOR: Pescadería De Garo

PRODUCTO: Jurel

45
min.

TIEMPO

3

PORCIONES

\$ \$

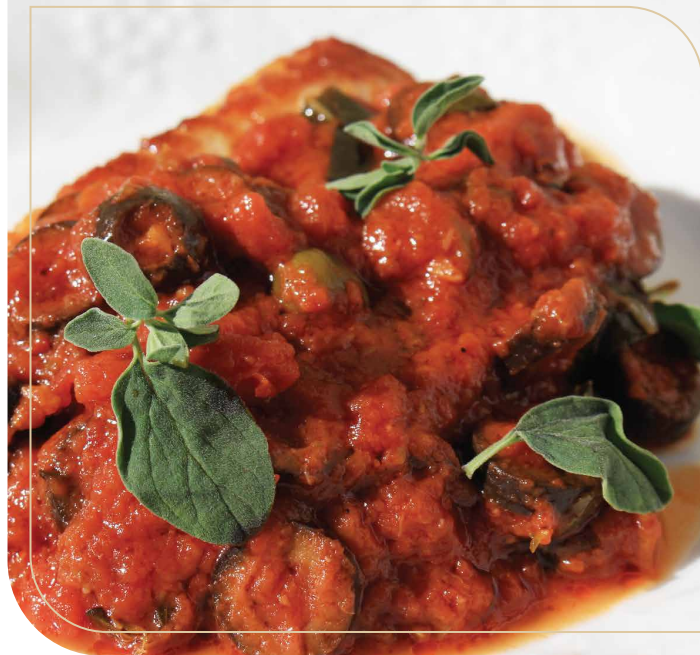
COSTO

INGREDIENTES

- 600 g de filetes de jurel
- 200 g de tomates enlatados (picados)
- 100 g de aceitunas negras
- 30 g de alcaparras
- 4 dientes de ajo (finamente picados)
- 1 cdta. de pasta de anchoas
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cdta. de orégano seco
- 1 cdta. de albahaca seca
- 1 pizca de hojuelas de chile rojo
- 1 limón (jugo)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 200°C (390°F). En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir el ajo y saltear hasta que esté **fragante** y dorado, aproximadamente 1 minuto. Agregar la pasta de anchoas y cocinar por 1 minuto más, mezclando bien. Incorporar los tomates picados, las aceitunas, las alcaparras, el orégano, la albahaca y las hojuelas de chile rojo (si se usan). Cocinar a fuego medio durante 10 minutos, o hasta que la salsa se espese un poco. Sazonar la mezcla con sal y pimienta al gusto. Colocar los filetes de jurel en una bandeja para hornear y cubrir con la salsa de puttanesca.



Hornear durante 15-20 minutos, o hasta que el jurel esté cocido y se desmenuce fácilmente con un tenedor. Retirar del horno y rociar con el jugo de limón antes de servir.



TIPS
del chef

Asegúrate de usar anchoas y alcaparras de buena calidad. Las anchoas aportan un sabor umami profundo, mientras que las alcaparras añaden un toque salado y ácido que equilibra la salsa.



CHEF: Hugo Alejandro Lara
INSTITUCIÓN: SEPESCA

PRODUCTOR: Pescadería Ortiz
PRODUCTO: Rockot ikejime



TIEMPO



PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 300 g de filete de rockot ikejime (fresco, cortado en láminas)
- 1 aguacate maduro (cortados en lájas)
- 100 g de tomatillo
- 50 g de cebolla blanca (finamente picada)
- 1 chile jalapeño (finamente picado)
- 50 ml de jugo de limón fresco
- 100 ml de jugo de naranja fresco
- 10 g de cilantro fresco
- 5 g de hierbabuena fresca
- 5 g de menta fresca
- 5 g de jengibre fresco
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Cortar 50 g de tomatillos en láminas de 5 mm de grosor, reservar. En una licuadora colocar, el resto de los tomatillos, la cebolla blanca, el chile jalapeño, el jugo de limón, el jugo de naranja, el cilantro, la menta, la hierbabuena y el jengibre. Licuar por minuto y medio o hasta obtener una salsa homogénea. Pasar por un colador y reservar.



Colocar laminas aguacate al centro del plato. Alternar una lámina de pescado con una lámina de tomatillo y colocarlos encima del aguacate. Verter la salsa a los costados de las láminas.



¿Sabías que...?

El ikejime es una técnica japonesa de sacrificio de pescado que minimiza el estrés y mantiene la calidad de la carne. Consiste en un proceso rápido y preciso que incluye cortar el cerebro y drenar la sangre del pez.



CHEF: Melissa García Reyna

PRODUCTO: Almeja chione

PRODUCTOR: Sociedad Acuícola Golpac



TIEMPO



PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 800 g de almejas chione (frescas)
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla mediana (finamente picada)
- 4 dientes de ajo (finamente picados)
- 200 g de tomates cherry (cortados a la mitad)
- 100 g de pimientos rojos (cortados en tiras)
- 100 ml de vino blanco seco
- 200 ml de caldo de pescado
- 10 g de perejil fresco (picado)
- 10 g de albahaca fresca (picada)
- 50 g de aceitunas negras (cortadas en rodajas)
- 1 limón (jugo)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Limpiar las almejas chione bajo agua fría para eliminar arena o suciedad. Desechar las almejas abiertas que no se cierran al tocarlas.

En una sartén grande, calentar aceite de oliva a fuego medio.



Añadir cebolla picada y saltear hasta que esté translúcida, unos 5 minutos. Incorporar ajo picado y cocinar 2 minutos más. Agregar tomates cherry y pimientos rojos, y cocinar 5 minutos hasta que los tomates se deshagan. Verter vino blanco y reducir 2 minutos. Añadir caldo de pescado y llevar a ebullición. Incorporar almejas, cubrir y cocinar 5-7 minutos, o hasta que se abran. Desechar las que no se abran.

Agregar aceitunas, jugo de limón, perejil y albahaca picados. Sazonar con sal y pimienta.

Mezclar y servir con pan crujiente.



PRODUCTOR: Comercializadora Jimnar

PRODUCTO: Mero

35
min.

TIEMPO

3

PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 600 g de filete de mero
- 30 ml de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de mantequilla sin sal
- 2 dientes de ajo (finamente picados)
- 50 ml de vino blanco seco
- 20 ml de jugo de limón fresco
- 20 g de alcaparras (escurridas)
- 10 g de perejil fresco (picado)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

PREPARACIÓN

Sazonar los filetes de mero con sal y pimienta al gusto. Calentar aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Colocar los filetes y cocinar 4-5 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y casi cocidos. Retirar los filetes y mantener calientes. En la misma sartén, añadir mantequilla y derretir. Incorporar ajo picado y saltear 1-2 minutos hasta que esté fragante. Verter vino blanco y reducir a la mitad, unos 2-3 minutos. Añadir jugo de limón y alcaparras, y cocinar 1-2 minutos más. Espolvorear perejil picado y mezclar bien. Regresar los filetes a la sartén y cubrir con la salsa. Calentar 1-2 minutos. Servir con papas hervidas o vegetales.



¿Sabías
que...?

Los meros pueden alcanzar tamaños impresionantes, llegando a medir hasta 2 metros y pesar más de 255 kilogramos, convirtiéndolos en algunos de los peces más grandes del océano.



PRODUCTOR: Baja Marine Foods

PRODUCTO: Calamar

35
min.

TIEMPO

4

PORCIONES

\$

COSTO

INGREDIENTES

- 800 g de anillas de calamar (frescas o descongeladas)
- 150 g de harina de trigo
- 100 g de harina de maíz
- 1 cdta. de polvo para hornear
- 200 ml de agua fría (puede sustituirse por cerveza fría)
- 1 huevo grande
- 1 diente de ajo (picado finamente)
- 10 g de perejil fresco (picado finamente)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Aceite vegetal (para freír)
- Limón (opcional, para servir)

PREPARACIÓN

Limpiar las anillas de calamar, retirando restos de piel y cartílago. Enjuagar con agua fría y secar con papel absorbente. En un bol grande, mezclar harina de trigo, harina de maíz, polvo



para hornear, sal y pimienta. En otro bol, batir el huevo con agua fría (o cerveza) hasta que quede homogéneo. Añadir la mezcla líquida a los ingredientes secos y mezclar hasta obtener una masa suave. Incorporar ajo y perejil picados y mezclar bien. Calentar aceite en una sartén grande o freidora a 180°C. Pasar las anillas por la masa y freír durante 2-3 minutos, o hasta dorarse y quedar crujientes. Retirar y escurrir en papel absorbente. Servir caliente, con rodajas de limón si se desea.



PRODUCTOR: Mariscos Ortiz
PRODUCTO: Atún aleta amarilla

30
min.

TIEMPO

4

PORCIONES

\$ \$

COSTO

INGREDIENTES

- 800 g de filetes de atún aleta amarilla (sin piel y cortados en tiras finas)
- 150 ml de jugo de limón fresco
- 2 chiles serranos (picados finamente)
- 1 diente de ajo (picado finamente)
- 30 g de cilantro fresco (picado)
- 1 pepino (en rodajas)
- 1 aguacate (picado en cubos)
- 1 cda. de salsa de soya
- 1 cda. de miel
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 1 cda. de aceite de sésamo
- 150g tomate cherry

PREPARACIÓN

En una licuadora, combinar los chiles serranos, el ajo, el cilantro, la salsa soya, la miel y 50 ml de jugo de limón. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea, colar y reservar. Cortar el atún en laminas de 5 mm de grosor y colocar en un bol, mezclar con un poco de la salsa de chiles. Colocar en un plato y el resto de la salsa por encima. Añadir pepino, aguacate, tomate cherry. Sazonar con sal y pimienta. Añadir aceite de sésamo si se desea. Servir con tostadas.



? ¿Sabías
que...?

Los túnidos tienen una capacidad única de regular su temperatura corporal. A diferencia de la mayoría de los peces, que son de sangre fría, los túnidos pueden mantener su cuerpo a una temperatura más alta que el agua circundante. **Esto les da una ventaja en la caza y les permite ser nadadores extremadamente rápidos y eficientes.**



PRODUCTOR: Comercializadora El Sargazo

PRODUCTO: Mejillón, camarón y calamar



50
min.

TIEMPO

4

PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 200 g de arroz de grano largo
- 200 g de mejillones
- 200 g de camarones
- 200 g de calamares
- 1 cebolla mediana (finamente picada)
- 6 dientes de ajo (picados finamente)
- 1 pimiento rojo (picado en cubos)
- 1 tomate grande (picado en cubos)
- 100 ml de vino blanco
- 500 ml de caldo de pescado
- 1 cda. de pimentón dulce
- 1 cdta. de comino molido
- 2 hojas de laurel
- 60 ml de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 30 g de perejil fresco (picado)
- Limón en rodajas (opcional, para decorar)

PREPARACIÓN

Calentar aceite de oliva en una sartén grande o paellera a fuego medio. Añadir cebolla, ajo y pimiento rojo. Sofreír hasta que estén tiernos y fragantes, unos 5 minutos. Incorporar tomate y cocinar 3 minutos. Agregar arroz y mezclar bien.



Cocinar 2 minutos, revolviendo de vez en cuando. Añadir vino blanco y cocinar hasta que se evapore, unos 2 minutos. Verter caldo de pescado caliente junto con pimentón, comino y hojas de laurel. Llevar a ebullición. Reducir el fuego a bajo, cubrir y cocinar 15 minutos. Pasado ese tiempo, añadir mejillones, camarones y calamares. Revolver suavemente y cocinar 5-7 minutos, hasta que los mariscos estén cocidos y el arroz tierno. Ajustar sal y pimienta. Retirar del fuego, dejar reposar 5 minutos y decorar con perejil y rodajas de limón. Servir caliente.

PRODUCTOR: Pescadería Ericks

PRODUCTO: Callo de hacha



TIEMPO



PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

Para los callos de hacha:

- 500 g de callos de hacha (limpios y sin concha)
- 30 g de mantequilla
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

Para el beurre blanc:

- 150 ml de vino blanco
- 2 cdas. de vinagre blanco
- 1 chalota (finamente picada)
- 150 g de mantequilla fría (cortada en cubos)
- Sal al gusto
- Pimienta blanca al gusto

PREPARACIÓN

Preparación de los callos de hacha:

Secar los callos de hacha con papel absorbente. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Calentar aceite de oliva y mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Sellar los callos durante 1-2 minutos por lado, hasta que estén dorados y cocidos. Retirar y reservar en un plato caliente.

Preparación de beurre blanc:

En la misma sartén, añadir la chalota picada y cocinar a fuego medio hasta que esté tierna, unos 2-3 minutos. Añadir vino blanco y vinagre, y cocinar hasta que el líquido se reduzca a la mitad. Reducir el fuego a bajo y añadir los cubos de mantequilla poco a poco, batiendo constantemente hasta que la salsa esté suave y emulsionada. Sazonar con sal y pimienta blanca. Colocar los callos en platos y cubrir con la salsa. Servir inmediatamente.



PRODUCTOR: Pesquera NORMEX

PRODUCTO: Atún aleta azul

20
min.

TIEMPO

3

PORCIONES

\$ \$ \$

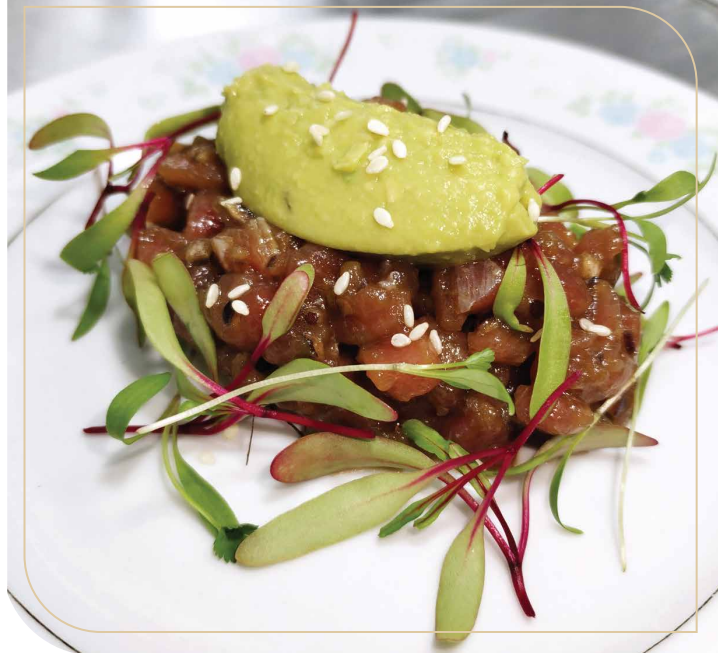
COSTO

INGREDIENTES

- 300 g de atún fresco (calidad sashimi, en cubos pequeños)
- 1 aguacate (cortado en cubos pequeños)
- 1 cebolla morada pequeña (finamente picada)
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cda. de aceite de sésamo
- 1 dta. de salsa tabasco (opcional)
- 1 cdta. de jugo de limón
- 1 cdta. de jengibre fresco (rallado)
- 3 yemas de huevo (1 por porción)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Tostadas de pan o chips de tortilla
- Cebollín para decorar

PREPARACIÓN

En un bol grande, combinar los cubos de atún, el aguacate y la cebolla morada. En un tazón pequeño, mezclar la salsa de soya, el aceite de sésamo, la salsa Tabasco (si se usa), el jugo de limón y el jengibre rallado. Verter la mezcla de salsa sobre el atún y el aguacate. Mezclar suavemente para combinar todos los ingredientes. Ajustar la sal y la pimienta al gusto. Dividir el tartar de atún en 3 porciones y colocar en platos individuales.



Con cuidado, colocar una yema de huevo cruda sobre cada porción de tartar. Decorar con cebollín. Servir inmediatamente acompañado de tostadas de pan o chips de tortilla.

¿Sabías que...?

El atún de aleta azul puede nadar a velocidades impresionantes de hasta 70 kilómetros por hora, lo que lo convierte en uno de los peces más rápidos del océano.



CHEF: Javier Altamirano

PRODUCTOR: Comercializadora Jimnar

IRESTAURANTE: Yumano by Maglen

PRODUCTO: Cabicucho



TIEMPO



PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 300 g filete de cabicucho en cubos
- 15 g sal en grano
- 5 g pimienta
- 1 pz naranja en supremas sin semilla
- 5 pz limón mexicano (jugo)
- 80 g pepino persa en media luna
- 50 g cebolla morada en juliana delgada
- 15 hojas de menta fresca
- 5 g ajonjolí negro tostado
- 80 ml salsa soya
- 80 g chile guajillo
- 1 pz chile morita
- 50 g cacahuete sin sal
- 15 g diente de ajo
- 100 ml aceite de oliva
- 50 g tomate cherry

PREPARACIÓN

Para la emulsión de cítricos:

Quitar las semillas de los chiles y tostar ligeramente a fuego directo. **Confitar** el ajo hasta que tome un color dorado. Tostar ligeramente los cacahuates y ponerlos en la licuadora, añadiendo aceite de oliva hasta obtener una pasta espesa. En un recipiente, agregar el aceite liberado al licuarse y



3 cucharadas de la pasta, salsa de soya y jugo de limón. Batir hasta lograr una emulsión. Añadir sal al gusto.

Para el ceviche:

Agregar cabicucho fresco, pepino persa, cebolla en julianas, tomate cherry y 10 hojas de menta fresca. Mezclar con cuidado.

Ensamble y montaje:

Incorporar la emulsión de chiles al ceviche hasta lograr una mezcla uniforme. Servir en un plato y decorar con menta restante, supremas de naranja y ajonjolí negro tostado. ¡A disfrutar!



CHEF: Carlos Esquivel
RESTAURANTE: Casa Frida

PRODUCTOR: Sociedad Acuícola Golpac
PRODUCTO: Caracol chino

1.35
horas

TIEMPO

4

PORCIONES

\$

COSTO

INGREDIENTES

- 400 g caracol chino
- 40 g zanahoria
- 20 r pepino persa
- 20 g cebolla morada
- 12 ml jugo de limón persa
- 4 ml aceite de ajonjolí
- 4 ml aceite de oliva
- 8 g sal fina
- 4 g pimienta
- 12 g jengibre fresco
- 4 g semilla de cilantro
- 4 g vinagre de arroz
- 4g chile habanero

PREPARACIÓN

Cocer el caracol por 1 hora y 15 minutos a fuego medio, reposar durante 20 minutos. Hacer un escabeche llevando a ebullición agua, vinagre de arroz, azúcar, jengibre, chile habanero ahumado, limón amarillo, pimienta de tabasco y semilla de cilantro.

Drenar el caracol y colocarlo en un recipiente preferentemente de vidrio, agregar la cebolla, el pepino y la zanahoria cortadas en julianas. Añadir el escabeche hirviendo al caracol ya cocido y drenado. Cerrar y reposar durante 24 horas.



TIPS
del chef

Cocina el caracol a fuego lento para ablandar su carne y mejorar su sabor. Puedes hervirlo en agua con sal y un toque de vinagre **durante 20-30 minutos** hasta que la carne esté tierna.



RESTAURANTE: La combi de San Carlos PRODUCTO: Merluza
PRODUCTOR: Sociedad Acuicola Golpac



TIEMPO



PORCIONES



COSTO

INGREDIENTES

- 400 g filete de merluza
- 150 g de harina de trigo
- 150 ml de cerveza rubia (fría)
- 1 cda. de polvo para hornear
- 400 g papa russet
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite vegetal para freír

PREPARACIÓN

Lavar y pelar las papas. Cortarlas en bastones. Enjuagarlas en agua fría para eliminar el almidón y secarlas bien. Calentar el aceite a 130°C y freír las papas durante 6-8 minutos hasta que estén cocidas, pero no doradas. Retirarlas del aceite, escurrir y reservar.

En un tazón, mezclar harina, levadura y una pizca de sal y pimienta. Añadir la cerveza fría poco a poco mientras se bate,

hasta obtener una masa espesa y uniforme. Refrigerar 15 minutos para que repose.

Sazonar los filetes de merluza con sal y pimienta. Pasarlos ligeramente por harina, sumergir en la masa y freír en aceite caliente a 180°C durante 5-7 minutos, dependiendo del grosor del pescado. Retirar y escurrir. Subir el aceite a 190°C y freír nuevamente las papas hasta dorarse. Escurrir y salpimentar.





CHEF: Eduardo Cervantes
RESTAURANTE: Sugerencia

PRODUCTOR: Pesquera Lacandones del Pacífico
PRODUCTO: Opah

4.5
horas

TIEMPO

4
PORCIONES

PORCIONES

\$ \$
COSTO

COSTO

INGREDIENTES

- 1,000 g opah fresca
- 25 g recado rojo
- 40 ml jugo de limón verde
- 75 ml jugo de naranja agria
- 1 cda. orégano seco
- 2 pz hojas de laurel
- 2 pz dientes de ajo pelados
- 15 g cebolla blanca cruda
- 25 ml vinagre de manzana
- 12 g sal de mar
- Hoja de plátano (la necesaria para cubrir el pescado)
- Agua natural (suficiente para cubrir 3½ cebolla blanca tatemada)

PREPARACIÓN

Licuar el recado, el jugo de limón, naranja, orégano, laurel, ajo, cebolla cruda, vinagre de manzana y sal de mar. Verter sobre la opah cortada en cubos de 4x4cm. Dejar marinar por lo menos 2 horas. Precalentar el horno a 220°C. Pasar ligeramente las hojas de plátano por el fuego para ablandarlas, colocar en un refractario u olla. Acomodar los trozos de pescado dentro, agregar el líquido del marinado, tapar con más hojas de plátano. Hornear por 1 hora (220°C), después bajar la temperatura a 140°C y seguir



su cocción por 2 horas más. Apagar y dejar reposar dentro del horno 1 hora aproximadamente.

Servir con cebollas encurtidas y salsa de chile habanero.



TIPS
del chef

Antes de moler las especias, tuéstalas ligeramente en una sartén sin aceite. Esto realza su sabor y aroma.

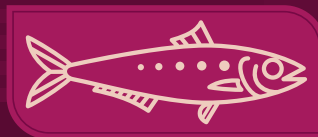
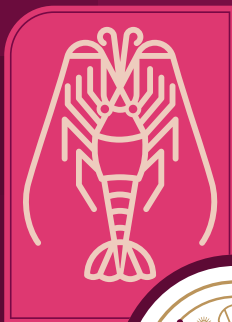
- **Acitronar:** Freír ligeramente, a fuego lento, cierto tipo de verduras, principalmente la cebolla, hasta que se vuelvan translúcidas como el acitrón.
- **Agua de cocción:** Agua resultante a la cocción de una pasta. Rica en almidón, lo que facilita la integración de la salsa.
- **Amalgamare:** Expresión italiana que hace referencia a la integración de ingredientes de una salsa con el agua de cocción para darle cuerpo a la preparación.
- **Cacerola:** Vasija de metal, de forma cilíndrica, de poca altura, con asas, utilizada para cocer y guisar.
- **Cartilaginosos:** Semejante al cartílago o de tal naturaleza.
- **Chiffonade:** El corte utilizado principalmente en vegetales de hojas grandes.
- **Confitar:** Introducir un alimento en una grasa, dejando que se cocine a baja temperatura.
- **Emulsionar:** Técnica que consiste en mezclar dos componentes líquidos e inmiscibles con una sustancia que sirve de vehículo y otra que se halla en suspensión.
- **Escaldar:** Técnica culinaria consistente en la cocción de los alimentos en agua o líquido hirviendo durante un periodo breve de tiempo (entre 10 y 30 segundos).
- **Fragantes:** Palabra que hace referencia al momento cuando los alimentos desprenden su fragancia al ser cocinados.
- **Julianas:** Corte de verduras en tiras alargadas y muy finas (5 cm de largo y 1 mm de ancho).
- **Limoneta:** Mezcla de un líquido ácido (en este caso limón) con un medio graso (usualmente aceite de oliva).
- **Macerar:** Mantener sumergida alguna sustancia sólida en un líquido a la temperatura ambiente, con el fin de ablandarla, extraer de ella las partes solubles o darle más sabor.
- **Maneados (frijoles):** Preparación sonorenses para los frijoles, en donde se fríen con manteca de cerdo, chiles secos y queso asadero o chihuahua.
- **Marinada:** Líquido en el que se maceran ciertos alimentos, especialmente pescado y carne de caza, antes de cocinarlos.
- **Marinar:** Conservar en crudo un alimento, especialmente un pescado, con un marinado, para que se ablande y adquiera la sazón y el aroma deseados.
- **Mignonette:** Salsa elaborada con chalotas picadas, pimienta molida y vinagre de vino tinto.
- **Puttanesca:** Salsa italiana compuesta principalmente de tomate, anchoas y aceitunas negras. Utilizada mayormente en pastas.
- **Ralladura:** Resultado del proceso de raspar la piel externa de frutas cítricas.
- **Saltear:** Cocinar los alimentos rápidamente en fuego alto con un poco de grasa y en movimientos constantes.
- **Sazonar:** Dar sazón a la comida.
- **Sellar:** Dorar un alimento rápidamente por todos sus lados para que éste conserve su jugo en el interior.
- **Sofreír:** cocinar a fuego medio los alimentos en grasa.
- **Tatemar:** Técnica que consiste en la acción de cocer directamente los ingredientes en las brasas o un comal para que se asen o cuezan parcialmente hasta que su piel luzca quemada logrando con esto que se potencien los sabores.

Consume en establecimientos que tengan el
Reconocimiento Baja California en Pescados y Mariscos



Listado de empresas reconocidas





Queda estrictamente prohibida su venta,
reproducción no autorizada o uso comercial.



**BAJA
CALIFORNIA**
GOBIERNO DEL ESTADO

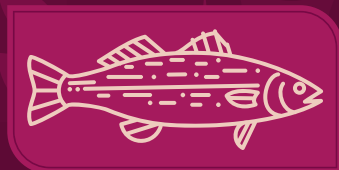
PESCA
Secretaría de Pesca
y Acuicultura

CENTRO DE GOBIERNO

Carretera Transpeninsular
Ensenada-La Paz No. 6500
Ex-Ejido Chapultepec, Ensenada,
B.C., C.P.22785
Teléfono: 646 172 30 80 Ext 3317

<https://www.bajacalifornia.gob.mx/sepesca/>

Este recetario es un instrumento
de fomento al consumo de pescados
y mariscos, destinado a promover la
riqueza gastronómica de la región y
el aprovechamiento sostenible de
nuestros recursos marinos.



**PRODUCTO LEGAL Y
COMERCIO JUSTO**

Diseño: Iken Estudio