

## COCINA DEL MAR: PESCADOS Y MARISCOS

**EL CURSO OFRECE:** Formación para cocinar pescados y mariscos de forma correcta y como asarlos, las reglas de oro para cada técnica, cocer, escalfar, asar, o estofar para obtener un cocinado perfecto.

**COMO APRENDEMOS:** En este curso aprenderemos a preparar pescados y mariscos, de las formas más variadas, desde recetas rápidas y dietéticas, así como las recetas y formas más tradicionales. Mariscos, moluscos, en salazón, blancos, azules, son muchas las variedades de pescado que podemos encontrar en nuestros mercados.

La enorme variedad de pescados y mariscos que producen nuestras costas es extensísima, y sería interesante destacar su alto valor en nutrientes de primera y muy pobres en grasa, incluso los llamados pescados grasos. En este curso hablaremos de los dos grupos de pescados, blancos y azules, así como de sus principales características, conoceremos los pescados de agua salada y dulce, y aprenderemos a elaborar deliciosas recetas con ellos. Además de nuestro preciado marisco y nuestras sepias, calamares, pulpos o chipirones.

### **CONTENIDO**

#### **TEMARIO**

1. Criterios Previos
  - 1.1. Trabajo en la cocina
  - 1.2. Pescados
  - 1.3. Despieces y Troceados
2. Crustáceos
  - 2.1. Moluscos
3. Orientación Culinaria
  - 3.1. Orientación Culinaria

#### **PESCADOS Y MARISCOS**

1. Abadejo
2. Acedia
3. Almeja Fina
4. Almeja Rubia
5. Anguila
6. Bacaladilla
7. Bacalao
8. Baila
9. Berberecho
10. Besugo
11. Bogavante
12. Bonito
13. Bonito del Norte
14. Boquerón
15. Breca
16. Buey
17. Caballa
18. Calamar
19. Carabinero
20. Carbonero
21. Cazón
22. Centolla
23. Cherna
24. Choco
25. Cigala
26. Congrio
27. Dentón
28. Dorada
29. Gallo
30. Gamba
31. Gamba Roja
32. Japuta o Palometa
33. Jurel
34. Langosta
35. Langostino
36. Lenguado
37. Lubina
38. Marrajo
39. Mejillón
40. Merluza
41. Mero
42. Nécora
43. Ostra
44. Palometa Roja
45. Pargo
46. Pez Espada
47. Platija
48. Pota
49. Pulpo
50. Rape
51. Rayas
52. Rodaballo
53. Rubio
54. Salmón
55. Salmonetes
56. Sardina
57. Sargo
58. Solla
59. Trucha
60. Vieira

Manual Cocina del Mar: Pescados y Mariscos.

**TEST AUTOEVALUACIÓN FINAL**