Cómo Comprar y Cocinar

Esté usted seguro de comprar mariscos de un comerciante que expone una licencia válida.

• Frote el bagre con condimentos griegos. Ponga las especias directamente en el pescado y frótelas suavemente sobre la carne.

• Ponga el bagre criado en una granja en la sección más fría del refrigerador (suele ser la sección más baja o en la sección designada para la carne) a 32°F por hasta dos días.

• Por regla general, cocine el pescado 10 minutos por pulgada de espesura a la parte más espesa del filete de 400° - 450° F. Si el pescado es cocinado en pergamino, papel de aluminio, o salsa, agregue 5 minutos al tiempo total de la cocción.

• Busque usted los siguientes índices de calidad cuando compre filetes o bistecs de bagre criado en una granja: carne que es firme la que no separa, carne que tiene olor fresca sin descoloramiento.

Oficina de Mariscos y Márketing de Acuicultura
2051 E. Dirac Drive
Tallahassee, FL 32310 • 850/488-0163

• Guarde separados los mariscos crudos y cocinados a fin de prevenir la contaminación cruzada bacterial. Tras tocar mariscos crudos, lave bien los cuchillos, planchas o superficies para cortar y esponjas, y lávese las manos con agua caliente jabonosa

• Se vende el bagre criado en una granja como pescado entero, bistecs, filetes, trozos, tiras, adobado y empanado.

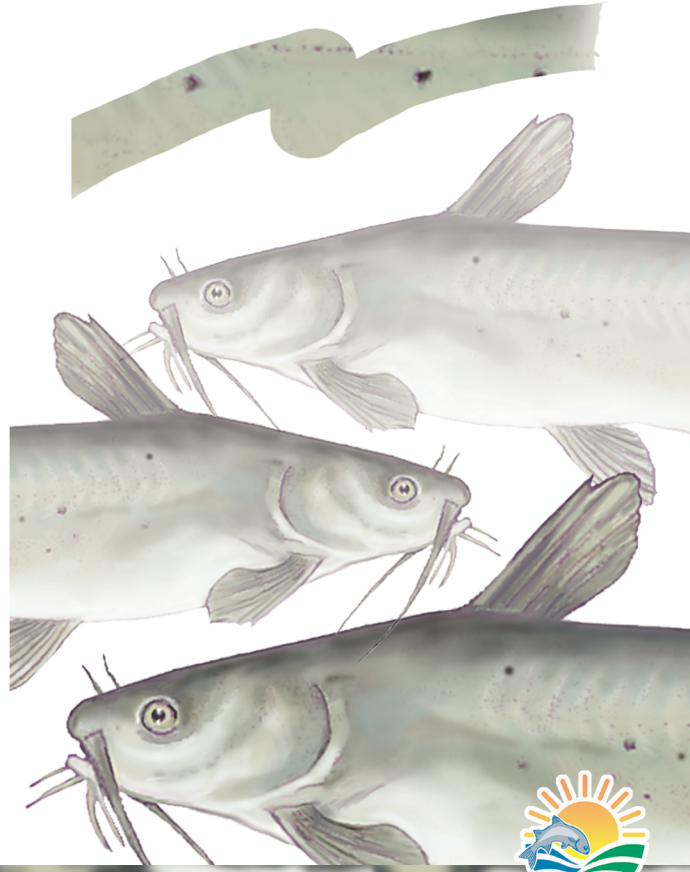
• El bagre criado en una granja es bien cocinado cuando con un tenedor se pueda desmenuzar la carne fácilmente y ha perdido su apariencia cruda y translúcida. Todo pescado debe ser cocinado bien.

• Congele el bagre criado en una granja, envuélvalo bien a fin de prevenir quemaduras mientras estar en el congelador, escriba la fecha en el paquete y conserve a 0° F por hasta cuatro meses. Descongele en el refrigerador o bajo agua corriente fría.

• El bagre criado en una granja puede ser frito, asado, cocido al horno, cocido a la parrilla, ennegrecido, salteado, y sofreito.

Bagre Criado en Una Granja

Bagre Criado en Una Granja



Fresco de la Florida

www.fl-seafood.com

Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida
CHARLES H. BRONSON, Comisionado

Fresco de la Florida

Bagre Cocido al Horno Crujiente

- 2 libras de filetes de bagre de la Florida
- 1 taza de mayonesa ligera
- 1 taza de crema agria
- 2 cucharas grandes de mezcla de aliño al estilo de rancho
- 1/4 taza de cebolletas picadas finamente de la Florida
- 3 cucharas grandes de jugo de lima
- 1-2 latas de aros de cebolla fritos machacados

Pulverice una fuente para el horno con un spray de cocción. Ponga el pescado en la fuente en una sola capa. Mezcle la mayonesa, crema agria, mezcla de aliño, cebolletas, y jugo de lima; eche sobre el pescado. Cubra con aros de cebollas machacados. Cueza al horno precalentado a 375°F por 20 minutos o hasta que el pescado desmenuce fácilmente con un tenedor. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 400 calorías, 210g calorías de grasa, 23g de grasa total, 8g de grasa saturada, 115mg de colesterol, 22g total de hidratos de carbono, 27g de proteínas.

Opciones de Mariscos:
tilapia
criada en una granja,
Róbalo rayado híbrido
criado en una granja

Bagre au Poivre

- 2 cucharas grandes de jugo de limón de la Florida
- 1 cuchara grande de mayonesa ligera
- 1 1/2 libras de filetes de bagre de la Florida
- 2-4 cucharaditas de pimienta negra cascada o rompida toscamente
- 1 diente pequeño de ajo de la Florida picada
- 1 cucharas grandes de perejil picada de la Florida

Caliente el horno a 450˚ F. Mezcle el jugo de limón y la mayonesa en un plato llano. Pasar los filetes por la mezcla de limón y mayonesa cubriéndolos ligeramente. Coloque los filetes en un molde para hornear, de los que no se pegan, uno al lado del otro. Riéguele por encima la pimienta, ajo y el perejil. Hornee de 8- 10 minutos o hasta que el pescado se separe fácilmente al tocar con un tenedor. Da: 4 servicios

Cada servicio lleva 180 calorías, 50g calorías de grasa, 6g de grasa total, (Per serving) 1.5g de grasa saturada, 100mg de colesterol, 3g total de hidratos de carbono, 28g de proteínas.

Coma mariscos dos veces a la semana...
Es bueno para su corazón

Bagre Guisado

receta de cocina de microondas rápida

- 1 1/2 libras de filetes de bagre deshuesados sin piel de la Florida
- 2 lonchas de tocino cortadas en terceros
- 1 taza de cebollas picadas
- 1 lata de tomates de 28 onzas
- 1 lata de guisantes y zanahorias de 16 onzas escurridos
- 1 taza de salsa de chile
- 2 cucharas grandes de salsa Worcestershire
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta

Corte los filetes en pedazos de 1 pulgada; ponga aparte. Ponga el tocino en un plato de microondas seguro de 3 cuartos de galón. Cubra y cocine con microondas a fuego alto por 3 minutos. Agregue cebollas y cocine 2 minutos más. Agregue los ingredientes que quedan, excepto el pescado. Cocine 5 minutos y remueva. Cocine 5 minutos adicionales. Agregue el pescado y cocine 10 minutos o hasta que el pescado desmenuce fácilmente con un tenedor. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 231 calorías, 45g calorías de grasa, 5g de grasa total, 1g de grasa saturada, 68mg de colesterol, 27g total de hidratos de carbono, 23g de proteínas.

Bagre Criado en Una Granja

Más recetas a www.fl-seafood.com

www.fl-seafood.com

Fresco de la Florida

Fresco de la Florida