

# Cómo Comprar y Cocinar

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

- Busque usted los siguientes índices de calidad cuando compre mahi-mahi: carne que es firme la que no separa, carne que tiene olor de una brisa marina fresca sin descoloramiento.
- Ponga el mahi-mahi 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.
- Congele el mahi-mahi, 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.
- Para las sobras cocinadas, rómpalas en pedazos pequeños para hacer ensalada, sopa, salsa para mojar o salsa de pasta.

**Oficina de Mariscos y  
Márketing de Acuicultura**

**2051 E. Dirac Drive**

**Tallahassee, FL 32310 • 850/488-0163**

- El mahi-mahi 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.
- Mientras asar a la parrilla mahi-mahi, quédese con el pescado con piel a fin de prevenir la textura delicada de la carne de caerse por la parrilla.
- El mahi-mahi es bien cocinado cuando con un tenedor se pueda desmenuzar la carne fácilmente y ha perdido su apariencia cruda y translúcida. Se debe cocinar mahi-mahi bien pero no cocer demasiado.
- Por regla general, cocine el pescado 10 minutos por pulgada de espesura a la parte más espesa del filete de 400° - 450° F.
- 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.



## MAHI-MAHI



[www.fl-seafood.com](http://www.fl-seafood.com)

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



# Salsa de Mahi-Mahi muy Sazonada



- 1/2 taza de pimiento dulce rojo cortado en cubitos de la Florida
- 1/2 taza de pimiento dulce amarillo cortado en cubitos de la Florida
- 3 cucharas grandes de chile verde suave picado
- 2 cucharas grandes de cebolletas picadas
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de pimiento de dátil fresco picado (u otro pimiento caliente)
- 1 cuchara grande de harina de maíz
- 1 cuchara grande de vinagre de bálsamo
- 1 taza de tomates, cortados en cubitos de la Florida
- 1 libra de mahi-mahi cortado en pedacitos
- 2 cucharas grandes de cilantro fresco picado
- 2 cucharas de olivas verdes picadas

Mezcle los 6 primeros ingredientes en un plato de tarta de microondas seguro de cristal de 10 pulgadas. Cubra con papel encerado y cocine con microondas a fuego alto por 2 minutos. Mezcle la harina de maíz y vinagre, mezcle bien y agregue a la mezcla vegetal. Cubra y cocine con microondas a fuego alto por 3 minutos, remueva y mezcle bien. Mientras remover, ponga los tomates y pescado, cubra y cocine con microondas a fuego alto por 2 minutos. Remueva la mezcla y cocine por 2 minutos o hasta que el pescado desmenuce fácilmente al probarlo con un tenedor. Quite del microondas y corone con olivas y cilantro. Sirva inmediatamente. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 134 calorías, 27 calorías de grasa, 3g de grasa total, 33g de grasa saturada, 71mg de colesterol, 8g total de hidratos de carbono, 19g de proteínas.

# Mahi-Mahi Asado con un Glaseado Furete y Picante



- 2 libras de filetes de mahi-mahi sin piel de la Florida
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1/3 taza de salsa de tomate
- 1/3 taza de limonada concentrada congelada, descongelada
- 1 cuchara grande de mostaza preparada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de sal de ajo
- 1 hoja de laurel desmenuzada

Corte el pescado en porciones a tamaño de servicio y arregle en una sola copa en la fuente para el horno. Ponga los ingredientes que quedan y mezcle bien. Eche adobo sobre los filetes; gire y cubra uniformemente. Cubra y adobe en el refrigerador por 30 minutos. Ponga el pescado en una olla para asar ligeramente aceitada. Ase 4 pulgadas de la fuente del fuego de 4 a 5 minutos cada lado. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 110 calorías, 45 calorías de grasa, 5g de grasa total, 0.5g de grasa saturada, 40mg de colesterol, 4g total de hidratos de carbono, 10g de proteínas.

**Como mariscos dos veces a la semana...**

**Es bueno para su corazón**

# Mahi-Mahi con Sabor a Pimiento Dulce

- 1 1/2 libras de filetes de mahi-mahi sin piel de la Florida
- 1/2 taza de agua hirviente
- 1/2 cucharadita de caldo de pollo instantáneo
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1/2 cucharadita de pimienta de limón
- 2 cucharas grandes de aceite vegetal
- 1/4 taza de salsa de tomate
- 1 cucharadita de alcaparra
- 1/2 pimiento dulce mediano cortado en pedazos como anillo
- 1/2 pimiento dulce rojo mediano cortado en pedazos como anillo

Corte el pescado en 4 pedazos. Disuelva el caldo de pollo instantáneo en agua hirviente. Espolvoree el pescado con sal de ajo y pimienta de limón. En un sartén de 12 pulgadas, cocine el pescado en aceite a fuego medio por 5 minutos, girándolo frecuentemente. Agregue caldo de pollo, salsa de tomate, y alcaparra; reduzca el fuego, cubra y cueza a fuego lento por 10 minutos. Corone con pimiento dulce cortado en pedazos como anillo y cocine no cubierto por 5 minutos o hasta que los pimientos dulces sean tiernos y el pescado desmenuce fácilmente con un tenedor. Da: 4 servicios.

Cada servicio lleva 220 calorías, 80 calorías de grasa, 8g de grasa total, 1g de grasa saturada, 120mg de colesterol, 3g total de hidratos de carbono, 30g de proteínas.

**Opciones de mariscos: platija, mero o pez espada**

# MAHI-MAHI

Más recetas a [www.fl-seafood.com](http://www.fl-seafood.com)