

# Recetas

## con Algas y Caviar de Oricios



Conservas

**LA GLORIA**  
Gourmet

**COSTERA**

**González Barrio**  
Desde 1926

**GONZÁLEZ BARRIO, S.L.**  
Marcelino Camacho, s/n  
Pol. Ind. Somonte III  
33393 Gijón (Asturias) - España

Apdo. Correos 443

Tel. +34 985 321 595

costera@conservascostera.com  
www.costera.es

## Las Algas

Tienen propiedades nutricionales extraordinarias, aportan oligoelementos, (raros de encontrar en otros alimentos) y minerales (calcio, hierro, fósforo, yodo y magnesio), incluyen proteínas y aminoácidos esenciales para el organismo. Son fuente de vitaminas (A, C y del grupo B), con efectos antioxidantes, ricas en fibra y bajas en lípidos (compuestos con ácidos grasos poliinsaturados, omega 3 y 6).



**Alga Dulce**

*Palmaria  
Palmata*

**Kombú Royal**

*Laminaria  
Saccharina*

**Alga Laminaria**

*Laminaria  
Ochroleuca*

Recolectadas salvajes en las limpias y frías aguas del Mar Atlántico Norte. Se seleccionan sus hojas más tiernas, llegando a medir 2 m (laminarias). Ya en fábrica, son troceadas y envasadas al natural en tarros de vidrio de 250 g, consiguiendo un sano y delicioso producto, listo para ser degustado en múltiples recetas de cocina. Conserva su frescura y sabor durante 5 años.

## El Caviar de Oricios

Son las huevas o gónadas del erizo de mar, representan solamente el 4% del peso total del erizo, siendo extraídas en fresco y conservadas al natural en su propio jugo, mediante esterilización en autoclave. Son un delicioso manjar en conserva, muy utilizado por la alta cocina en múltiples y diferentes platos y salsas. Son ricas en minerales, especialmente el magnesio, aportando tono muscular y resistencia a la fatiga.



## Potaje de Vigilia con Algas

Ingredientes para 4 personas:

- 300 g de garbanzos
- 1 tarro 200 g de alga Laminaria o Kombú
- 200 g de bacalao
- 2 cucharadas de aceite virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 30 g de harina
- 7 g de pimentón dulce
- 2 huevos grandes
- 1 hoja de laurel
- Azafrán
- Sal

Preparación:

El día anterior, dejar los garbanzos a remojo y el bacalao a desalar en agua fría, renovándola un par de veces. En agua hirviendo, se ponen a cocer los garbanzos con la hoja de laurel hasta que estén casi tiernos. Se añaden las algas y 5 minutos más tarde, se agrega el bacalao troceado sin piel ni espinas. Se dora la cebolla en aceite y se le agrega, casi al final, el ajo picado fino con la harina, el pimentón y el azafrán. Se vierte el sofrito en el potaje y se deja cocer 5 minutos más. En el momento de servir, añadir los huevos previamente cocidos y troceados en finas laminas.

## Filetes de Lengado con Algas y Langostinos

Ingredientes para 4 personas:

- 1 tarro de alga Kombú Royal o alga Dulce
- 1 kg de lengado en filetes
- 4 langostinos grandes
- 4 tomates pequeños
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra
- Leche
- Harina
- Jugo de limón
- Mantequilla
- Sal

Preparación:

Sazonar los filetes de lengado, pasar por leche y harina para freír. Una vez fritos los filetes, se colocan en una fuente sobre un lecho de algas, previamente escurridas y salteadas a la mantequilla. Encima de los lenguados colocamos los tomates y langostinos pelados y regamos por encima con el aceite de freír el pescado. Finalmente, se añade el jugo de limón (pudiendo acompañar la presentación con unas patatas fritas panaderas).

## Lentejas Estofadas con Algas

### Ingredientes para 4 personas:

- Medio tarro, 80 g de algas Laminaria o Kombú Royal
- 300 g de lentejas
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimentón dulce
- Sal

### Preparación:

Se ponen las lentejas a remojo en agua tibia durante unas 8 horas. En una cazuela se ponen las lentejas junto con los dientes de ajo, el laurel, una pizca de pimentón dulce, un chorro de aceite y un poco de sal. Todo ello se cubre con el agua necesaria. Cuando rompa a hervir, se espuman las impurezas y se agregan las algas. Se dejan cocer a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera para que las lentejas no se peguen al fondo.



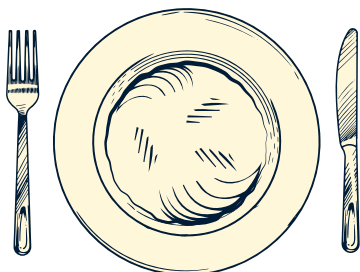
## Tortilla de Algas y Caviar de Oricios

### Ingredientes para 4 personas:

- 7 Huevos
- Medio tarro de alga Kombú o dulce
- 1 Ol-120 g de bonito del norte costera
- 1 Lata 68 g de caviar de oricios costera
- Un chorro de aceite de oliva virgen extra
- 3 Dientes de ajo
- Sal

### Preparación:

En una sartén sofreímos ligeramente las algas junto con los dientes de ajo troceados. Agregamos el sofrito a los huevos, previamente batidos, junto con el bonito desmenuzado, el caviar de oricios y sal al gusto. Ponemos la sartén con un poco de aceite a fuego lento dejando cuajar (no mucho) y volteamos, sacándola en breve tiempo para mantener jugosa la parte central de la tortilla.



## Recetas con Algas y Caviar de Oricios

### Otras sugerencias con Algas y Propiedades Nutricionales

- Como guarnición con pescados y mariscos.
- En ensaladas, pizzas y lasañas marineras.
- Sopas de algas (miso japonés y sushi), buñuelos de algas (típicos argentinos).
- Para aderezar salsas, calderetas y sopas de pescado y marisco.
- Las algas con caviar de oricios hacen un perfecto maridaje, con sabor a mar fresco y yodado.

## Paté de Oricios

### Ingredientes para 4 personas:

- 1 lata de 115 g de caviar de oricios Costera
- 300 g de nata líquida
- 120 g de tomate frito
- 4 huevos
- Mantequilla
- Pimienta
- Sal

### Preparación:

Se bate todo y se pone en un molde previamente untado con mantequilla, se mete al baño María al horno durante 40 minutos. Se deja enfriar y servir

## Lomos de Lubina con Caviar de Oricios

### Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg de lubina (lomos limpios)
- 2 latas de caviar de oricios de 68 g
- 200 g de caldo de pescado
- sal

### Preparación:

Se sazonan los lomos de lubina y se ponen en una cazuela con la mantequilla y el caldo de pescado. Se cubren con caviar de oricios y se introduce 15 minutos al horno.

## Ensalada Templada de Rape y Oricios al Aroma de Sidra

### Ingredientes para 4 personas:

- 1 Lata de 115 g de caviar de oricios
- ½ Kg de rape limpio (sin piel)
- 1 Lechuga de hoja de roble
- 1 Escarola pequeña
- 1 Tarro de 1.560 g de alga Kombu, Royal o Dulce
- 1 Cebollino picado
- Sal

### Para la vinagreta:

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de vinagre de sidra
- Medio vaso de sidra natural
- Sal

### Preparación:

Salamos y cocemos el rape al vapor poco hecho. Cuando enfríe, lo cortamos en 8 rodajas (extraemos y limpiamos sus lomos) y reservamos. Disponemos la lechuga y escarola, previamente lavada y secada, junto con las algas. Emulsionamos la vinagreta con el aceite, vinagre, sidra, sal y un poquito de jugo de caviar de oricios y lo agregamos a la ensalada dispuesta en 4 nidos. Colocamos 2 rodajas de rape (o sus lomos) sobre cada nido y colocamos una cucharadita de caviar de oricios sobre cada rodaja, para después espolvorear con el cebollino finamente picado.

## Arroz Caldoso con Caviar de Oricios

### Ingredientes para 4 personas:

- 1 litro de caldo de pescado
- 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo y 1 tomate
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra
- 150 g de rape sin piel
- 2 nécoras
- 1 lata de caviar de oricios de 68 g
- 4 pocillos de arroz
- Sal

### Preparación:

Sofreímos en el aceite los pimientos y el tomate cortado en trozos pequeños. En este sofrito rehogamos el arroz y añadimos el rape cortado en 4 trozos, las nécoras y sal. Añadimos el caldo de pescado. Cuando se inicie el hervor, se mantiene a fuego fuerte durante 10 minutos, removiendo suavemente de vez en cuando y se le agrega el caviar de oricios, dejándolo otros 10 minutos a fuego suave.

