Fumet de pescado

Fumet de pescado

Hacía ya unos días que no escribía, y hoy voy a explicar como preparar un fumet de pescado o caldo de pescado. Cada uno lo prepara a su manera y con ingredientes diferentes, ya que no existe una receta única de fumet de pescado. En esta ocasión,voy a utilizar los productos frescos que he encontrado en el mercado. He escogido para elaborarlo huesos de rape, galeras, gamba roja alistada y morralla o pescado blanco, que según indicaban era de la lonja de Cullera (Valencia). Además como tenia unas espinas de merluza en casa, las añadiré al caldo.

En todo caso , siempre es conveniente utilizar pescado blanco (no azul), ya sean cabezas, espinas, huesos, para que su

sabor sea mas suave. El añadir las cabezas de las gambas y sus cáscaras le potenciara el sabor, al igual que el pescado de lonja o morralla.

Es una receta básica en la cocina , porque nos va a servir de fondo para preparar infinidad de platos, y que además son muy sanos para los peques. A mi me gusta preparar por lo menos 2 litros de fumet y después si no lo voy a utilizar de inmediato, lo congelo en tarros de cristal y los voy sacando a medida que los necesito (el fumet no es aconsejable tenerlo más de 2 o 3 días en nevera). Para esta capacidad y la de los ingredientes necesitaremos una olla bastante grande, pero ya que hacemos la faena…que nos cunda!.

¿Para qué te va a servir el fumet?:

Para prepararles una sopa de fideos, como base para una crema de marisco, para una multitud de arroces , ya sean secos o melosos, para una fideua, para salsas de pescados…

Voy a aprovechar e incluiré un poco de calabacín , y con la zanahoria, el puerro y la cebolla podré preparar un puré ligero de pescado para los niños, simplemente añadiendo para la hora de la cena una patata hervida, un filete pequeño de merluza y un poco del caldo preparado. Esta última receta la escribiré en otra entrada.

Ahora a lo que vamos!!, os dejo la receta del fumet.

Ingredientes para el fumet de pescado (vamos a preparar 2 litros):

– 500 gr de huesos y cabeza de rape.

– 150 gr de espinas de merluza.

– 200 gr de gamba alistada.

– 6 galeras.

– 150 gr de morralla (opcional).

– 1 zanahoria grande.

– 1 puerro.

– un trozo de nabo o chirivía (opcional).

– 1 cebolleta.

– 1/2 calabacín (opcional).

– unas ramitas de perejil.

– sal

– aceite de oliva virgen extra.

– 2.5 litros de agua.

Preparación:

Paso 1 :

Limpiamos bajo el grifo los huesos del rape, las espinas , las galeras y la morralla. Reservamos.

Paso 2:

Pelamos las verduras, lavamos y cortamos en trozos grandes. Reservamos.

Paso 3:

Pelamos las gambas alistadas, separando la cabeza primero y después las cáscaras.

Las gambas las utilizaremos en otra receta, como una sopa de fideos, la ensaladilla de gambas que expliqué el otro día, e incluso para una tortilla…

Paso 4:

Ponemos aceite de oliva en una olla grande y cuando esté bien caliente, sofreímos las cabezas y cáscaras de las gambas.

Esta operación durará un par de minutos, para que suelten su jugo.

Paso 5 :

Incorporamos al sofrito las galeras, los huesos y cabeza de rape, las espinas de merluza y removemos un par de minutos. A continuación la morralla.

Paso 6 :

Es la hora de las verduras y mezclar todos los ingredientes.

Paso 7:

Añadimos 2.5 litros de agua, salamos y dejamos hervir a fuego fuerte hasta que alcance el punto de ebullición y después 25 minutos a fuego medio-bajo.

Iremos retirando la espuma que suelte el caldo y cuando ya este listo y se enfríe, colaremos y ya estará a punto para utilizar.

Buen apetito y que os guste…