

# 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 tenía 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...