

Cómo limpiar un Cangrejo Azul

• El cangrejo azul tiene carne en las pinzas, piernas delanteras, y cuerpo. La carne de la pinza puede ser quitada de la concha con un martillo, cascanueces, o el reverso de una cuchara. Muy suavemente, rompa la concha hasta que se separe de la carne. Si le gustaría servir las pinzas como aperitivo, deje la carne sin separarla de la pinza la que es movable.

• Para quitar la carne del cuerpo, primero quite la concha de arriba (el carapacho) a fin de dejar al descubierto los intestinos y branquias (esponjoso, material como los dedos de la mano). Quite las branquias del cartílago y enjuague bajo agua corriente a fin de quitar los intestinos. La carne del cuerpo blanco está localizada en ambos lados del cuerpo y queda protegida por las paredes verticales del cartílago. Se puede usar varios métodos para romper el cartílago y quitar la carne. Cada persona desarrolla su propio método favorito.



www.fl-seafood.com

Cangrejos Azules de Concha Suave Cómo Comprar y Cocinar Cangrejos Azules

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

- Los cangrejos azules de concha suave están disponibles vivos o congelados.
- Cuando compre cangrejos azules de concha suave, busque los cangrejos que tienen mucho movimiento y olor de una brisa marina fresca.
- Ponga los cangrejos azules de concha suave en un recipiente grande con tapa que deja pasar el aire – NO AGREGUE agua o hielo – y cocine el día en que se los compró.
- Reserve los cangrejos de concha suave congelados en el congelador a 0°F por hasta 8 meses. Descongele en el refrigerador o bajo agua corriente frío.
- Fría los cangrejos azules de concha suave por sumergirlos en leche y espolvoree en harina sazónada. Ponga los cangrejos en aceite caliente y fría hasta que sean dorados.

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

Cómo Comprar y Preparar Cangrejos Azules y Pinzas de Cóctel Vivos

- Compre cangrejos azules vivos que están pateando y tienen mucho movimiento. Los cangrejos azules deben tener olor de una brisa marina fresca.
- Ponga los cangrejos vivos en un recipiente grande cubierto en el que deja pasar el aire – NO AGREGUE agua o hielo. Cocínelos el mismo día en que los compra.
- No congele los cangrejos azules vivos.
- Las pinzas de cóctel cocinadas frescas deben tener olor de una brisa marina fresca.
- Ponga las pinzas de cóctel 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 las pinzas de cóctel cocinadas frescas inmediatamente tras comprar a 0°F por hasta 2 meses; o cómprelas ya congeladas. Descongele las pinzas en el refrigerador o bajo agua corriente fría.
- Para cocer al vapor cangrejos vivos, póngalos en una olla de estofar sobre agua hirviente; espolvoree con salsa picante y vinagre. Cubra la olla y cueza al vapor a eso de 10 minutos.
- Para freír las pinzas de cóctel, sumérgalas en leche, espolvoree en harina sazónada y fría en aceite caliente hasta que sean doradas.



CANGREJO AZUL

Vivo, Concha Suave, y Pinzas de Cóctel



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

Cangrejos Azules Asados de la Florida

24 cangrejos azules vivos de la Florida
1/3 cup sal*

Ponga los cangrejos vivos en 6 cuartos de agua con sal hirviente; cubra y vuelva a hervir. Reduzca el fuego; cueza a fuego lento de 12 a 15 minutos. Escorra; enjuague en agua fría. Sirva caliente o fría. Da: 6 servicios.

**Si le gustaría, agregue un paquete de sazonado de hervir comercial de cangrejo al agua hirviente; ponga sal según las instrucciones del paquete.*

Cada servicio lleva 80 calorías, 10 calorías de grasa, 1g de grasa total, 0g de grasa saturada, 55mg de colesterol, 0g total de hidratos de carbono, 14g de proteínas.

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

Pasta Para Untar de Cangrejo Festiva

- 1 libra de carne de cangrejo azul (fresca, congelada, o pasteurizada) de la Florida
- 2 paquetes de queso crema ablandado
- 1 cucharada grande de leche
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 2 cucharas grandes de cebolletas picadas
- 2 cucharas grandes de almendras tajadas tostadas galletas surtidas



Descongele la carne de cangrejo si está congelada. Quite los pedazos de concha o cartílago que quedan. En un cuenco grande, mezcle el queso crema, leche, y salsa Worcestershire. Agregue la carne de cangrejo y cebolletas; mezcle bien. Eche la mezcla en un plato de microonda seguro redondo de 8 pulgadas. Corone con las almendras tostadas. Cocine con microondas a fuego alto por 2 minutos o hasta que esté bastante caliente para servir. Sirva caliente con galletas. Da: aproximadamente 4 tazas, bastante para 30 servicios.

Cada servicio lleva 72 calorías, 54 calorías de grasa, 6g de grasa total, 3g de grasa saturada, 30mg de colesterol, .64g total de hidratos de carbono, 4g de proteínas.



Cangrejos de Concha Suave Fritos en Sartén

- 8 cangrejos azules de concha suave de tamaño mediano de la Florida
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de harina para todo uso
- 2 cucharas grandes de perejil fresco, picado de la Florida
- rodajas de limón de la Florida

Enjuague los cangrejos bajo agua fría corriente. Délos unas palmaditas con toallitas de papel a fin de secarlos. En un sartén grande, caliente el aceite vegetal a fuego medio. Espolvoree los cangrejos en la harina y póngalos en el sartén; saltee cada lado 4 minutos. Quite los cangrejos del sartén y escorra sobre toallitas de papel. Meta los cangrejos en un plato de servir. Espolvoree perejil sobre los cangrejos. Sirva inmediatamente con las rodajas de limón. Da: 4 servicios.

Cada servicio lleva 435 calorías, 234 calorías de grasa, 26g de grasa total, 6g de grasa saturada, 160mg de colesterol, 23g total de hidratos de carbono, 26g de proteínas.

Cangrejos de Concha Suave Salteado de Hierba Muy Sazonada

- 1/2 taza de harina
- 1 cucharadita de sal
- 8 cangrejos de concha suave de la Florida
- 4 cucharas grandes de mantequilla
- 1/2 taza de vino blanco seco
- 1/2 taza de nata para montar
- 1/2 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharada grande de pimientos picantes picados
- 3 cucharas grandes de hojas de tomillo

Mezcle la harina y sal en una bolsa plástica. Dé los cangrejos unas palmaditas con toallitas de papel a fin de secarlos y agréguelos a la mezcla de harina. Agítelos a fin de cubrirlos y ponga aparte. Caliente la mantequilla en el sartén suficientemente para que se queden los cangrejos en 1 capa. Agite el exceso de harina de los cangrejos. Ponga los cangrejos en la mantequilla caliente y saltee de 3 a 5 minutos cada lado a fuego medio hasta que sean dorados y firmes. Quítelos y ponga en una bandeja de horno y póngalos en el horno a 300°F para que se queden calientes. Agregue vino al sartén y cocine a fuego alto de 1 a 2 minutos hasta que el vino sea reducido por mitad. Remueva al poner la crema, mostaza, pimientos, y tomillo. Reduzca el fuego a fuego lento y cocine de 2 a 3 minutos más hasta que la mezcla sea ligeramente espesada. Ponga 2 cangrejos en cada plato y eche cucharadas de salsa. Da: 4 servicios.

Cada servicio lleva 664 calorías, 441 calorías de grasa, 49g de grasa total, 20g de grasa saturada, 231mg de colesterol, 25g total de hidratos de carbono, 27g de proteínas.

CANGREJO AZUL



www.fi-seafood.com

