

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 mero: carne que es firme la que no separa, carne que tiene olor de una brisa marina fresca sin descoloramiento.
- Ponga el mero 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 mero, 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.
- Se debe quitar el piel del mero cuando se lo limpie.

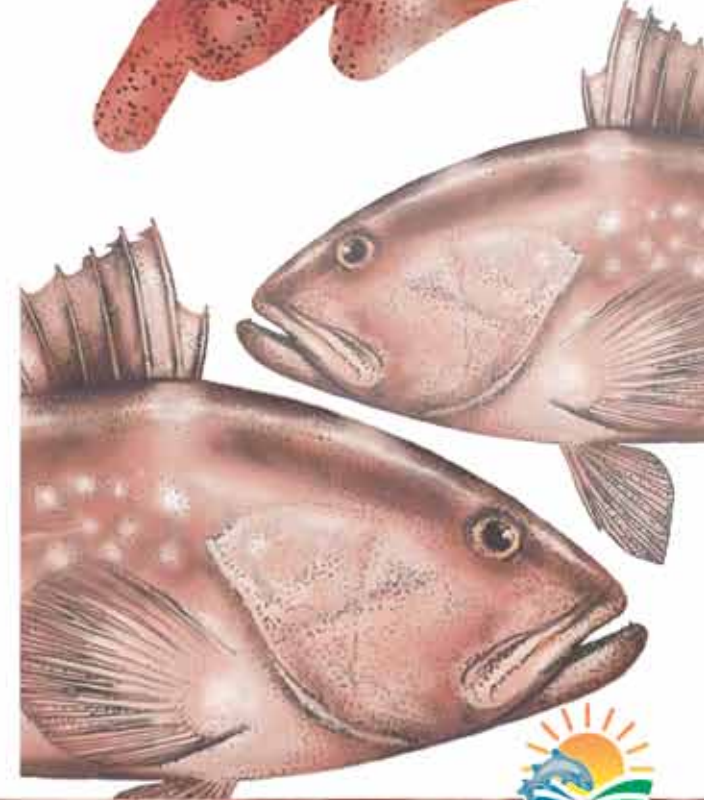
**Oficina de Mariscos y
Marketing de Acuicultura
2051 E. Dirac Drive**

Tallahassee, FL 32310 • 850/488-0163

- Adobe el mero en su aliño favorito italiano. Siempre adobe el pescado en el refrigerador. Tire el adobo usado porque contiene jugos de pescado crudos.
- Se puede cocinar el mero por cualquier método. Porque es un pescado flaco, es necesario pringar de vez en cuando durante el asar o el cocer al horno para que se quede mojada la carne.
- El mero 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.
- 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.



MERO



www.FL-Seafood.com

MERO

Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida



Mero de Cidro Cocido al Horno

- 2 libras de mero de la Florida
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cuchara grande de jugo de lima de la Florida
- 1 cuchara grande de aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 naranja pequeña pelada y cortada en rodajas



Corte el pescado en porciones a tamaño de servicio y arréguelas alrededor de los bordes exteriores del plato de microondas seguro. Mezcle el ajo, sal, pimienta, jugo de lima, y aceite; eche sobre el pescado. Corone con la cebolla. Cubra y cocine con microondas a fuego medio por 4 minutos. Quite la cubierta y arregle las rodajas de naranjas sobre el pescado. Gire el plato 1/4 vuelta; cocine de 3 a 4 minutos más o hasta que el pescado desmenuce fácilmente al probarlo con un tenedor. Da: 4 servicios.

Cada servicio lleva 270 calorías, 63 calorías de grasa, 7g de grasa total, 47g de grasa saturada, 109mg de colesterol, 5g total de hidratos de carbono, 46g de proteínas.

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

Teriyaki de Mero

- 1 lata de trozos de piña de 16 onzas
- 1/2 taza de salsa de soja
- 1/2 taza de jerez (opcional)
- 2 cucharas grandes de azúcar moreno
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1 cucharadita de mostaza seca
- 1 diente de ajo machacado de la Florida
- 2 libras de filetes de mero cortados en cubitos de 1 pulgada
- 1 pimienta dulce verde cortado en cuadrados de 1 pulgada
- tomates de cereza de la Florida
- hongos de la Florida
- cebollas de la Florida (opcional)

Escorra la piña guardando 1/4 taza de jugo. Mezcle el jugo de piña, salsa de soja, jerez, azúcar moreno, jengibre, mostaza y ajo. Eche la mezcla sobre cubos de pescado; cubra y adobe en el refrigerador por al menos 1 hora. Ensarte o enhile alternativamente en broquetas los cubos de pescado, piña, cuadrados de pimienta dulce verde, tomates de cereza, hongos frescos y pedazos de cebollas. Cocine a la parrilla sobre cubitos de carbón o ase 4 pulgadas de la fuente del fuego por 5 minutos. Gire y cocine 5 minutos más o hasta que el pescado desmenuce fácilmente con un tenedor. Da: 6 servicios o 18-20 entremeses.

Cada servicio lleva 260 calorías, 25 calorías de grasa, 3g de grasa total, 0g de grasa saturada, 175mg de colesterol, 23g total de hidratos de carbono, 33g de proteínas.



Filetes de Mero Muy Sazonados

- 2 libras de filetes de mero de la Florida
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 taza de queso cheddar clasificado
- 1 cuchara grande de mostaza preparada
- 2 cucharaditas de rábano picante
- 2 cucharas grandes de salsa de chile
- 1/4 taza de aceite vegetal

Corte el pescado en porciones a tamaño de servicio; espolvoree los dos lados con sal y pimienta. Mezcle el queso, mostaza, rábano picante y salsa de chile; ponga aparte. Ponga el pescado en una olla para asar ligeramente aceitada a eso de 2 pulgadas de la fuente del fuego; cepille con aceite y ase de 5 a 8 minutos o hasta que el pescado desmenuce fácilmente con un tenedor. Ponga la mezcla de queso sobre el pescado; vuelva a asar de 1 a 2 minutos o hasta que el queso derrita y se vuelva dorado. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 310 calorías, 160 calorías de grasa, 18g de grasa total, (Per serving) 7g de grasa saturada, 95mg de colesterol, 2g total de hidratos de carbono, 35g de proteínas.

**Opciones de mariscos:
amberjack, lofolátilo, tiburón**

MERO

Más recetas a www.FL-Seafood.com