

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 mahi-mahi: carne que es firme la que no separa, carne que tiene olor de una brisa marina fresca sin descoloramiento.
- Ponga el mahi-mahi 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 mahi-mahi, 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.
- Para las sobras cocinadas, rómpalas en pedazos pequeños para hacer ensalada, sopa, salsa para mojar o salsa de pasta.

**Oficina de Mariscos y
Márketing de Acuicultura**

2051 E. Dirac Drive

Tallahassee, FL 32310 • 850/488-0163

- El mahi-mahi 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.
- Mientras asar a la parrilla mahi-mahi, quédese con el pescado con piel a fin de prevenir la textura delicada de la carne de caerse por la parrilla.
- El mahi-mahi es bien cocinado cuando con un tenedor se pueda desmenuzar la carne fácilmente y ha perdido su apariencia cruda y translúcida. Se debe cocinar mahi-mahi bien pero no cocer demasiado.
- 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.



MAHI-MAHI



www.FL-Seafood.com

Departamento de Agricultura y
Servicios al Consumidor de la Florida



Salsa de Mahi-Mahi muy Sazonada



- 1/2 taza de pimiento dulce rojo cortado en cubitos de la Florida
- 1/2 taza de pimiento dulce amarillo cortado en cubitos de la Florida
- 3 cucharas grandes de chile verde suave picado
- 2 cucharas grandes de cebolletas picadas
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de pimiento de dátil fresco picado (u otro pimiento caliente)
- 1 cuchara grande de harina de maíz
- 1 cuchara grande de vinagre de bálsamo
- 1 taza de tomates, cortados en cubitos de la Florida
- 1 libra de mahi-mahi cortado en pedacitos
- 2 cucharas grandes de cilantro fresco picado
- 2 cucharas de olivas verdes picadas

Mezcle los 6 primeros ingredientes en un plato de tarta de microondas seguro de cristal de 10 pulgadas. Cubra con papel encerado y cocine con microondas a fuego alto por 2 minutos. Mezcle la harina de maíz y vinagre, mezcle bien y agregue a la mezcla vegetal. Cubra y cocine con microondas a fuego alto por 3 minutos, remueva y mezcle bien. Mientras remover, ponga los tomates y pescado, cubra y cocine con microondas a fuego alto por 2 minutos. Remueva la mezcla y cocine por 2 minutos o hasta que el pescado desmenuce fácilmente al probarlo con un tenedor. Quite del microondas y corone con olivas y cilantro. Sirva inmediatamente. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 134 calorías, 27 calorías de grasa, 3g de grasa total, 33g de grasa saturada, 71mg de colesterol, 8g total de hidratos de carbono, 19g de proteínas.

Mahi-Mahi Asado con un Glaseado Furete y Picante



- 2 libras de filetes de mahi-mahi sin piel de la Florida
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1/3 taza de salsa de tomate
- 1/3 taza de limonada concentrada congelada, descongelada
- 1 cuchara grande de mostaza preparada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de sal de ajo
- 1 hoja de laurel desmenuzada

Corte el pescado en porciones a tamaño de servicio y arregle en una sola copa en la fuente para el horno. Ponga los ingredientes que quedan y mezcle bien. Eche adobo sobre los filetes; gire y cubra uniformemente. Cubra y adobe en el refrigerador por 30 minutos. Ponga el pescado en una olla para asar ligeramente aceitada. Ase 4 pulgadas de la fuente del fuego de 4 a 5 minutos cada lado. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 110 calorías, 45 calorías de grasa, 5g de grasa total, 0.5g de grasa saturada, 40mg de colesterol, 4g total de hidratos de carbono, 10g de proteínas.

Como mariscos dos veces a la semana...

Es bueno para su corazón

Mahi-Mahi con Sabor a Pimiento Dulce

- 1 1/2 libras de filetes de mahi-mahi sin piel de la Florida
- 1/2 taza de agua hirviente
- 1/2 cucharadita de caldo de pollo instantáneo
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1/2 cucharadita de pimienta de limón
- 2 cucharas grandes de aceite vegetal
- 1/4 taza de salsa de tomate
- 1 cucharadita de alcaparra
- 1/2 pimiento dulce mediano cortado en pedazos como anillo
- 1/2 pimiento dulce rojo mediano cortado en pedazos como anillo

Corte el pescado en 4 pedazos. Disuelva el caldo de pollo instantáneo en agua hirviente. Espolvoree el pescado con sal de ajo y pimienta de limón. En un sartén de 12 pulgadas, cocine el pescado en aceite a fuego medio por 5 minutos, girándolo frecuentemente. Agregue caldo de pollo, salsa de tomate, y alcaparra; reduzca el fuego, cubra y cueza a fuego lento por 10 minutos. Corone con pimiento dulce cortado en pedazos como anillo y cocine no cubierto por 5 minutos o hasta que los pimientos dulces sean tiernos y el pescado desmenuce fácilmente con un tenedor. Da: 4 servicios.

Cada servicio lleva 220 calorías, 80 calorías de grasa, 8g de grasa total, 1g de grasa saturada, 120mg de colesterol, 3g total de hidratos de carbono, 30g de proteínas.

Opciones de mariscos: platija, mero o pez espada