

# 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 filetes de mújol: carne que es firme la que no separa, carne que tiene olor de una brisa marina fresca sin descoloramiento.
- Cuando usted esté comprando comestibles, haga que el marisco sea la última cosa que compra y póngalo a enfriar. Pídale a su especialista de marisco a meterlo a enfriar a fin de llevarlo a casa. Quítelo del hielo antes de refrigerarlo.
- Ponga el mújol 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 mújol, 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.
- El mújol 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.

- Para un plato bien sabroso, se puede ahumar el mújol en un aparato de ahumar.
- Por regla general, cocine el pescado 10 minutos por pulgada de espesura a la parte más espesa del filete de 400° - 450° F. Si el pescado es cocinado en pergamino, papel de aluminio, o salsa, agregue 5 minutos al tiempo total de la cocción.
- Guarde separados los mariscos crudos y cocinados a fin de prevenir la contaminación cruzada bacteriana. Tras tocar mariscos crudos, lave bien los cuchillos, planchas o superficies para cortar y esponjas, y lávese las manos con agua caliente jabonosa.

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

**Tallahassee, FL 32310 • 850/488-0163**



# MÚJOL



[www.FL-Seafood.com](http://www.FL-Seafood.com)

# MÚJOL

**Departamento de Agricultura y  
Servicios al Consumidor de la Florida**



# Turbans de Mújol



- 2 libras de filetes de mújol deshuesados, sin piel
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de relleno de pan de maíz (vea la receta de cocina mencionada abajo)
- 1/4 taza de mantequilla derretida
- 6 porciones de lima de la Florida

Divida los filetes en 6 porciones. Espolvoree los filetes con sal y pimienta. Ponga en fila 6 tazas de microondas seguras engrasadas con las puntas de los filetes superponiéndose. Divida el relleno en 6 porciones iguales y ponga el relleno en el centro de cada filete. Cepille la parte de arriba con mantequilla. Cocine con microondas a fuego alto de 10 a 12 minutos girando las tazas de natillas cada 3 minutos. El pescado ha cocinado bien cuando desmenuce fácilmente al probar con un tenedor. Adorne con porciones de lima. Da: 6 servicios.

## Relleno de pan de maíz

- 1/2 libra de salchicha de cerdo no muy picante
- 1/2 taza de apio picado de la Florida
- 2 tazas de cubitos de pan de maíz tostados
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1/2 cucharadita de aliño de pollo
- 1/2 cucharadita de salvia

Meta la salchicha en un plato de microondas seguro de 11/2 cuartos de galón. Cubra con una toallita de papel. Cocine con microondas a fuego alto por 2 minutos. Agregue los ingredientes que quedan y mezcle bien. Da: aproximadamente 3 tazas de relleno.

Cada servicio lleva 505 calorías, 288 calorías de grasa, 32g de grasa total, 12g de grasa saturada, 126mg de colesterol, 17g total de hidratos de carbono, 37g de proteínas

# Plato Favorito de los Pescadores



- 11/2 libras de filetes de mújol de la Florida
- 1/4 taza de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 cuchara grande de paprika
- 8 rebanadas de pan francés lechuga
- 8 rodajas de tomates de la Florida

Corte los filetes en 6 pedazos, tamaño servicio. Mezcle el aceite y el ajo. Cepille los filetes con la mezcla de aceite y ponga en una olla para asar. Espolvoree con paprika abundantemente. Ase de 5 a 6 pulgadas de la fuente del fuego hasta que desmenuce fácilmente con un tenedor. Meta los filetes sobre pan francés con lechuga y tomates. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 315.5 calorías, 132.5 calorías de grasa, 14.9g de grasa total, 2.9g de grasa saturada, 56mg de colesterol, 19.4g total de hidratos de carbono, 25.3g de proteínas.

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

**Opciones de mariscos: pompano o caballa española**

# Ensalada de Pescado Crujiente

- 2 libras de filetes de mújol de la Florida
- 1/2 taza de vinagre blanco
- 1 cucharadita de hojas de estragón
- 1/4 taza de jugo de lima de la Florida
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 taza de harina para todo uso
- 1/2 taza de harina de maíz amarilla
- 2 cucharaditas de aceite de paprika para freír los vegetales de ensalada

Corte tiras del pescado de 4 a 5 pulgadas; póngalas aparte. Mezcle el vinagre, estragón, y jugo de lima en un recipiente de fondo plano que tiene tapa. Ponga las tiras del pescado en el vinagre adobado. Cierre bien la tapa y refrigere por 30 minutos. Mezcle la sal, pimienta, harina, harina de maíz, y paprika; mezcle bien. Quite el pescado del adobo y espolvoree en la mezcla de harina. Fría el pescado en mucho aceite caliente a 375°F por aproximadamente de 4 a 5 minutos o hasta que el pescado sea de un color dorado. Escorra sobre una toallita de papel. Ponga los vegetales de ensalada en el plato y arregle el pescado encima de ellos. Sirva con su aliño favorito. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 312 calorías, 153 calorías de grasa, 17g de grasa total, 4g de grasa saturada, 75mg de colesterol, 17g total de hidratos de carbono, 25g de proteínas.