

# 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 tiburón: carne que es firme la que no separa, carne que tiene 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.
- Congele el tiburón, envuélvalo bien para 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.
- Guarde separados los mariscos crudos y cocinados para 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

- Ponga el tiburón 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.
- Frote los filetes de tiburón con sus especias italianas favoritas. Ponga las especias directamente en el pescado y frótelas suavemente sobre la carne.
- El tiburón 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. Si el pescado es cocinado en pergamino, papel de aluminio, o salsa, agregue 5 minutos al tiempo total de la cocción..

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

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



# TIBURÓN



[www.fl-seafood.com](http://www.fl-seafood.com)

# TIBURÓN

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



# Tiburón y Brócoli



- 1 paquetes de hojas de brócoli congelados
- 1 1/2 libras de tiburón de la Florida
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de tomillo salsero
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo

Ponga el brócoli en un plato de microondas seguro poco profundo. Cubra con encerado y cocine con microondas a fuego alto por 3 minutos. Separe las hojas; ponga el tiburón sobre el brócoli. Cepille con aceite y sazone con sal, tomillo salsero, orégano y ajo. Cubra con papel encerado. Cocine con microondas de 4 a 5 minutos o hasta que el pescado desmenuce fácilmente cuando se lo haya probado con un tenedor y el brócoli sea tierno. Gire el plato dos veces durante la cocción. Da: 4 servicios.

Cada servicio lleva 242 calorías, 27 calorías de grasa, 3g de grasa total, 38g de grasa saturada, 0mg de colesterol, 8g total de hidratos de carbono, 45g de proteínas.

**Opciones de mariscos:  
mero o lofolátilo**

# Tiburón Rebozado



- 2 libras de filetes de tiburón de la Florida
- 1 taza de harina para todo uso
- 1 cucharada grande de sal
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 1 taza de agua
- 1 cucharada grande de aceite vegetal de vinagre para freír

Corte el pescado en cubitos de una pulgada. Mezcle la harina, sal, y levadura en polvo. Agregue agua y vinagre lentamente; mezcle bien. Sumerja los cubitos de pescado en el rebozado y póngalos en el aceite calentado a 375° F. Cocine a eso de 2-3 minutos o hasta que sean dorados. Escorra en una toallita de papel. Da: 6 servicios.

Cada servicio lleva 290 calorías, 90 calorías de grasa, 10g de grasa total, 2g de grasa saturada, 55mg de colesterol, 18g total de hidratos de carbono, 31g de proteínas.

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

# Sandwich de Tiburón

- 1 taza de tiburón desmenuzado cocinado de la Florida
- 1/2 taza de chucrut escurrida
- 1/4 taza de pepinillos en vinagre al eneldo cubicados
- 1/4 taza de mayonesa
- 1 cucharada grande de mostaza de rábano picante
- 8 rebanadas de pan de centeno
- 4 lonjas de queso suizo fundido
- 2 cucharas grandes de margarina

Mezcle el pescado, chucrut, pepinillos, mayonesa, y mostaza en un cuenco grande de 2 cuartos de galón; mezcle bien. Unte la mezcla sobre cada cuatro rebanadas de pan; cubra cada una con lonjas de queso y remate con el pan que queda. Derrita la margarina en un sartén; ase los sandwiches a la parrilla en ambos lados hasta que sean dorados. Da: 4 servicios.

Cada servicio lleva 410 calorías, 220 calorías de grasa, 24g de grasa total, 9g de grasa saturada, 60mg de colesterol, 28g total de hidratos de carbono, 21g de proteínas.



Más recetas a [www.fl-seafood.com](http://www.fl-seafood.com)