

El peix de #DofinsDeTramuntana és tot aquell peix que:

1

Està pescat amb l'ús de pràctiques responsables amb altres espècies, com els dofins, i de baix impacte en el medi marí, respectant la legislació sobre talles mínimes i èpoques de veda.

2

Està vinculat amb la tradició pesquera de la zona i amb la gastronomia única del territori.

3

Està vinculat a l'espai de custòdia marina del Canyó de Creus, territori que destaca per la preservació dels seus valors ecològics, com els cetacis.

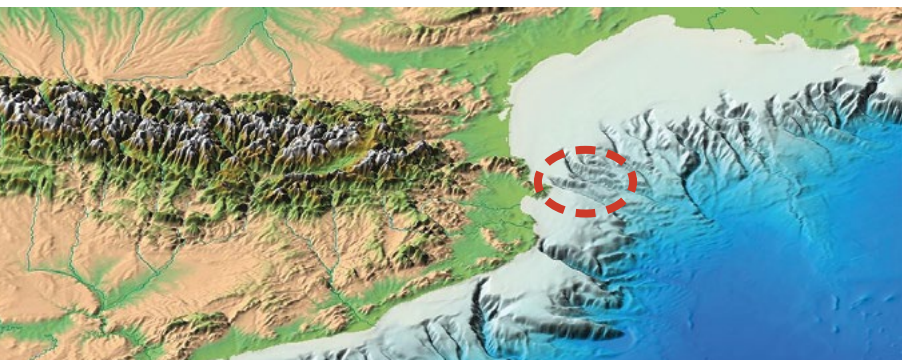
4

Permet oferir i donar a conèixer una oferta més amplia d'espècies de baix valor comercial, però amb un preuat valor gastronòmic.

5

Aporta un benefici ambiental avaluable i lligat a un projecte de conservació del medi marí.

Cap de Creus. Institut de Ciències del Mar (CSIC)



Peixateries adherides:

Peixateria Sempre Calma (Llança)	Peixateria Vent del nord (Port de la Selva i Cadaqués)
Peixateria Nandu (Llança)	Peixos Marina (Portbou i Figueres)
Peixateria Llança (Llança)	Peixos Marpla (Roses)
Peixateria Primer Rec (Figueres i Olot)	Peixos Bech (Roses)
Peixateria Puigvert (Port de la Selva)	Peixos Miquel S.L (Roses)
	Pescadors de Roses (Roses)

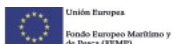
Confraries col·laboradores:

Confraria de Pescadors del Port de Llança
Confraria de Pescadors del Port de la Selva
Confraria de pescadors de Cadaqués
Confraria de Pescadors de Roses

Un proyecto de:

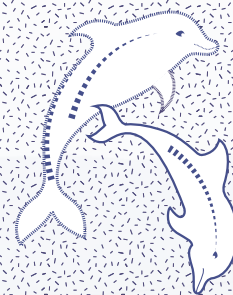
submen
construint un futur marí sostenible

Con el apoyo de:



PESCA DE PROXIMITAT

Dofins DE TRAMUNTANA



CANYÓ DE CREUS

El Peix de #DofinsDeTramuntana és un peix de proximitat i del territori, amb una elevada qualitat gastronòmica, ja que es troba en una zona excepcional amb preuats valors naturals, culturals i paisatgístics, com és el cas dels canyons submarins.



El Peix de #DofinsDeTramuntana incentiva el consum de peix que ha estat pescat per pescadors del territori amb pràctiques responsables amb altres espècies, com els dofins; i disminueix l'impacte sobre el medi marí, alhora que promou el consum d'espècies poc conegudes, però d'alt valor culinari.

submen
construint un futur marí sostenible

www.submon.org

RECEPTES

SORELLS AMB TÀPERES AL FORN



Trachurus trachurus

INGREDIENTS (4 racions)

- > 8 sorells de 40-60g
- > 3 cebes
- > 1 gra d'all
- > 2 cullerades soperes de tàperes
- > 2 fulles de llorer

- > 2 branques de farigola
- > 150 ml oli d'oliva
- > 200 ml de vi blanc

PREPARACIÓ

- ◆ Escalfeu el forn a 220°C/termòstat 7.
- ◆ Escateu i traieu vísceres i aletes dorsals i laterals als sorells.
- ◆ Peleu i tallem a rodanxes les cebes.
- ◆ Piqueu l'all.

CUINAR EL PLAT

- ◆ En una plata per anar al forn, poseu la meitat de la ceba tallada, a sobre poseu els sorells salpebrats, per sobre poseu la resta de la ceba, espouseu-hi la farigola i les fulles de llorer, i afegiu l'all i les tàperes.
- ◆ Ruixeu-lo generosament amb vi blanc i amb un bon raig d'oli.
- ◆ Deixeu coure a 200°C uns 10-12 minuts, o fins que el peix estigui al vostre gust.
- ◆ Els peixos al forn queden molt gustosos, si són petits els heu de tapar mentre couen perquè poden quedar eixuts i als últims 5 minuts destapar-los.

CLAUS CALDERETA DE CLAUS



Eutrigla gurnardus

INGREDIENTS (4 racions)

- > 4 Patates
- > 2 Cebes
- > 5 alls
- > 2 fulles de llorer
- > 1 got de vi blanc

- > 1 litre de brou de crustàcis
- > 8 talls de Claus
- > Sal i alioli

PREPARACIÓ

- ◆ Tallar les patates a daus; tallar les cebes a làmines; pelar els alls.
- ◆ Netejar els Claus (treure les vísceres i les ganyes) i tallar el cap.

CUINAR EL PLAT

- ◆ Posar les patates, les cebes, els alls i dues fulles de llorer a una cassola.
- ◆ Quan les patates estiguin rosses, afegir pebre vermell i el vi blanc. Esperar 10 minuts.
- ◆ Incorporar els Claus a la cassola, i cobrir-ho tot amb el caldo de crustacis, deixar coure la cassola 10 minuts més.
- ◆ Finalment, posar el peix en un plat i afegir allioli.

SUQUET DE MOLLA (O BRÒTOLA) AMB PÈSOLS



Phycis blennoides

INGREDIENTS (4 racions)

- > 600 g de molles/bròtoles de fang
- > 200 g de pèsols esclovellats
- > 2 o 3 grans d'all (al gust)
- > 1 pebrot verd
- > 1 pebrot vermell

- > 2 cebes mitjanes de > Figueres
- > 2 patates grans
- > 3 tomàquets per ratllar
- > 300 g de brou de peix
- > Oli d'oliva verge extra
- > Sal
- > Pebre negre molt o en gra
- > 1 fulla de llorer

PREPARACIÓ

- ◆ Netegeu les molles: elimineu el cap i les vísceres i renteu-les amb un raig d'aigua freda de l'aixeta.
- ◆ Eixugueu-les amb paper absorbent, tallem-les a rodanxes o les deixeu senceres si són petites, salpebreu i les guardeu.
- ◆ Peleu i tallem els alls a làmines, la ceba petita i les patates a talls irregulars
- ◆ Renteu i tallem els pebrots a trossets petits
- ◆ Ratlleu els tomàquets

CUINAR EL PLAT

- ◆ A la cassola on coureu el peix, primer hi poseu un raig d'oli i enrossiu l'all tallat a làmines. Reserveu.
- ◆ Seguidament, sofregiu amb una mica d'oli els pebrots tallats i també reserveu. Podeu afegir uns grans de pebre negre al gust.
- ◆ A continuació, poseu la ceba a la mateixa cassola amb un raig d'oli i a foc suau, perquè es vagi fent amb la seva aigua.
- ◆ Quan estigui rossa, afegiu els alls i pebrots reservats, la fulla de llorer i ràpid el tomàquet ratllat (o triturat) i deixeu sofregir una mica amb el foc fort, uns 5 min, remenant de tant en tant.
- ◆ Quan comenci a posar-se ros, poseu-hi les patates esqueixades i afegiu el caldo fins que les cobreixin, i deixeu coure a foc baix, uns 20 min. Salpebreu al gust.
- ◆ Quan les patates estiguin gairebé cuites afegiu les molles reservades i deixeu coure, tapat, uns 5 min, vigilant que no es desfacin. Afegiu també els pèsols fins que estiguin cuits. Rectifiqueu de sal si s'escau.
- ◆ Finalment, retireu la cassola del foc i deixeu reposar un moment. Recordeu de servir el plat ben calent.

LLUÇA (O MAIRE) ENFARINADA O ARREBOSSADA AMB AMETLLES



Micromesistius poutassou

INGREDIENTS (4 racions)

- > 8 lluces mitjanes o més si són petites
- > 150 g de farina
- > Oli d'oliva
- > Sal

*Opcional:

- Enlloc de farina podeu utilitzar ametlles triturades i ou, i arrebossar els filets de lluç com si fossin llom empanat.
- Servir amb llimona o allioli.

PREPARACIÓ

- ◆ Netegeu bé les lluces: traieu les vísceres i passeu-les sota un raig d'aigua freda. Les podeu deixar senceres si són petites o filetejar-les i treure les espines, recomanable sobretot si teniu mainada. Salpebreu al gust.

CUINAR EL PLAT

- ◆ Poseu la farina en un plat i enfarineu completament les lluces o filets.
- ◆ Fregiu-les en una paella amb oli d'oliva abundant, a foc alt, vigilant de no cremar-les. Podeu fer 1-2 min per costat (segons mida). Reserveu-les sobre paper absorbent.
- ◆ Podeu servir aquest plat acompanyat de verdures o patates fregides, o amb pa i alguna salsa.

A TENIR EN COMPTE

- ◆ La lluç és una espècie poc apreciada, però és un dels peixos blancs de gust més exquisit! La seva carn blanca i delicada és fàcil de menjar també pels més petits.
- ◆ Molt recomanable per al consum: a part del seu bon gust, té un preu baix, les seves poblacions estan en bon estat i, a més, és un aliment ric en magnesi, zinc i vitamina B. La podeu comprar ben fresca a les peixateries.
- ◆ Se sol menjar passada per farina, però també la podeu utilitzar en receptes més elaborades com en suquet o al forn.