

Confit del Verdadero Abadejo de Alaska



Rendimiento: 1 porción

Ingredientes:

- 1 porción de 100g del Verdadero Abadejo de Alaska
- 20g de cebolla
- 20g de morrón
- 1 diente de ajo
- 20g de aceituna negra
- 40g de bolitas de papa precocidas
- 100ml de aceite de oliva
- Cebolla de verdeo y perejil picados
- Pimienta blanca, sal, romero y laurel

Preparación:

1. Corte la cebolla y el morrón en tiras;
2. Corte por la mitad las bolitas de papas precocidas;
3. Ponga todos los ingredientes, excepto el pescado, en aceite de oliva y caliente;
4. Deje que las verduras se cocinen (use un recipiente pequeño para que el aceite de oliva cubra todos los ingredientes o aumente la cantidad del aceite de oliva);
5. Condimente el Abadejo de Alaska aún congelado con sal y pimienta y colóquelo en el aceite de oliva para cocinar a fuego lento (aproximadamente 10 minutos);
6. Decore con la cebolla de verdeo y el perejil picados;
7. Sirva en el mismo recipiente de cocción y acompañe con rodajas de pan italiano.

ALASKA, MODELO MUNDIAL DE PESCA SOSTENIBLE

Toda la pesca en Alaska es controlada para garantizar que haya suficientes peces para el futuro. La pesca sostenible exige:

- Constante supervisión de los ecosistemas marinos por parte de los biólogos y científicos.



- Un control amplio y firme de los pescadores y de la actividad pesquera.



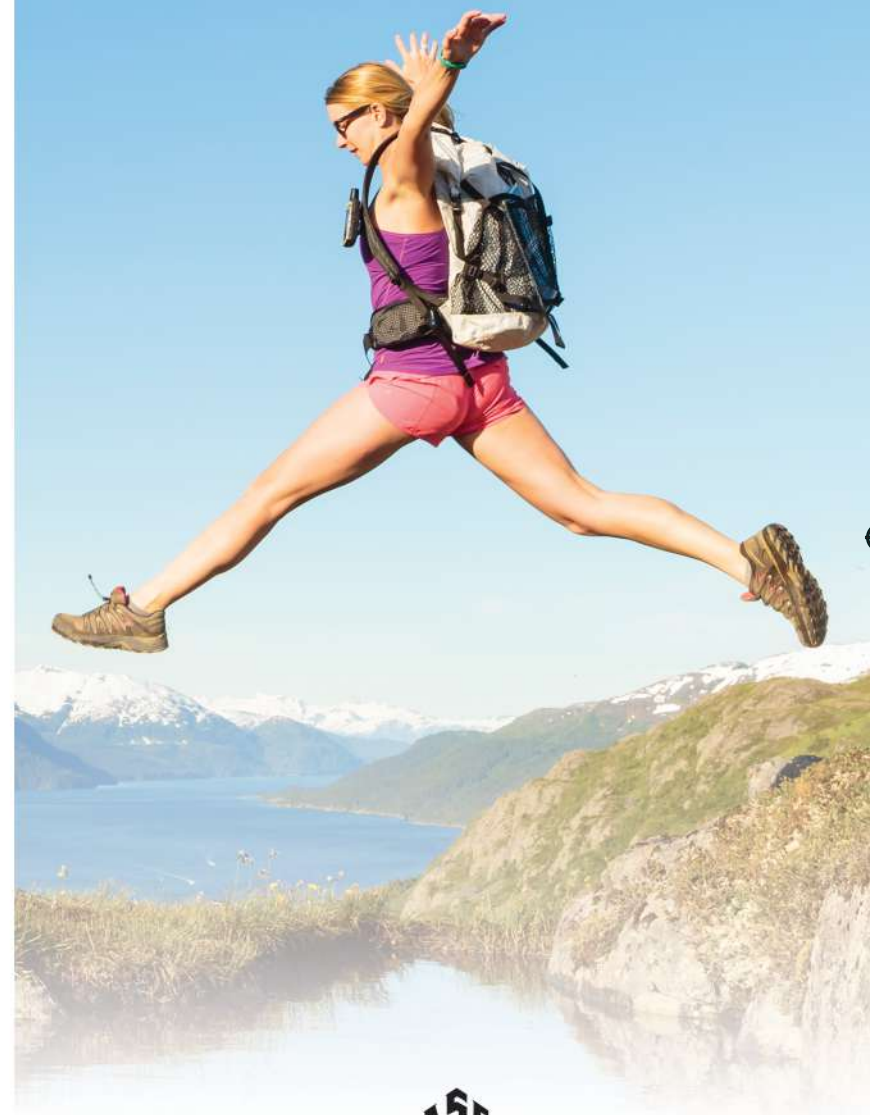
- Voluntad política, apoyada por la industria pesquera, las comunidades y los científicos para obtener los fondos públicos necesarios. Alaska demuestra que es posible.



ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE
www.alaskaseafood.com.br
cnascimento@alaskaseafood.org



SEA FITNESS PESCADOS BLANCOS DE ALASKA



Salvaje, Natural & Sostenible

ES PERFECTO PARA ESTAR EN FORMA ...

La mayoría de los pescados blancos de Alaska poseen entre 1 a 2g de grasa para cada porción de 100g. Además, todas las especies son ricas en proteína - 19 a 23% del total de la porción. Son extremadamente leves, más aún si comparado con especies que son criadas en cautiverio. Sin duda, la opción ideal para los amantes del deporte y atletas.



... Y PARA LA SALUD

Solo los peces de agua salada, como el bacalao del pacifico, el abadejo de Alaska y el Halibut, son naturalmente ricos en omega 3 y en ácidos grasos, los cuales son especialmente beneficiosos para su sistema cardiovascular.

Además, el pescado de origen salvaje es una perfecta fuente de vitamina D y selenio, mineral antioxidante conocido por sus grandes propiedades anticancerígenas.

VERDADERO ABADEJO DE ALASKA

(Gadus chalcogrammus)

- Carne tierna y jugosa
- 1% de grasa y 23% de proteína
- Cortes definidos
- 100% filete de pescado
- Congelación única
- Fácil de preparar
- Sin aditivos químicos



BACALAO (CODFISH) SALVAJE DE ALASKA

(Gadus macrocephalus)

- Pescado de alta calidad
- Versátil y económico
- Menos de 1% de grasa
- Carne succulenta de textura robusta
- Color blanco diferenciado
- Pescado in-natura



BACALAO NEGRO DE ALASKA

(Anoplopoma fimbria)

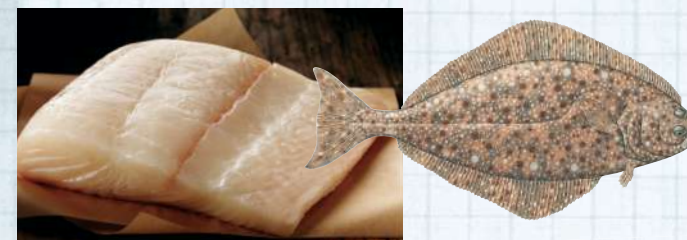
- Pescado premium con cortes definidos
- Carne delicada y muy sabrosa
- Extremadamente rico en omega 3 y vitamina A
- Rico en selenio (47%) - antioxidante e anticancerígeno



HALIBUT SALVAJE DE ALASKA

(Hippoglossus stenolepis)

- Pescado de lomos altos
- Sabroso y ligeramente dulce
- 2% de grasa y 23% de proteína
- Extremadamente rico en vitamina D
- Rico en selenio (55g en una porción de 100g)



Para más información sobre las especies, entre a:

www.alaskaseafood.com.br