

# ATÚN DE ANZUELO

RECETAS GOURMET

---



**OR.PA.GU.**  
ORGANIZACIÓN DE PALANGREOS GUARDESÉS



UNIÓN EUROPEA  
FONDO EUROPEO MARÍTIMO  
Y DE PESCA (FEMP)

Apostamos por la pesca sostenible

  
**ORPAGU**  
*Gourmet*

## ATÚN DE ANZUELO RECETAS GOURMET

---

La reproducción del  
contenido de este  
libro debe hacerse  
citando su procedencia.

EDICIÓN  
OR.PA.GU.

DISEÑO Y MAQUETACIÓN  
Sinergia Plus Consultora S.L.U.

PATROCINAN  
Ministerio de Agricultura,  
Pesca y Alimentación  
Fondo Europeo Marítimo  
y de Pesca

MARZO 2019

orpagu.com  


## Atún de anzuelo de ORPAGU, el valor de la tradición

---

Preservar generaciones de tradición, la cultura de lo artesanal heredada de nuestras madres y abuelas, de sus fogones, el trabajo cooperativo en el seno de la familia salpimentado con un ambiente festivo: botes de vidrio, aceite, sal y el atún procedente del *quiñón de la marea* (pequeña parte de las capturas que nos corresponde a cada marinero para compartir con nuestros seres queridos).

En la tradición habita la cultura del respeto. Cada bote de atún nos recuerda con exactitud nuestros orígenes, nuestra realidad marinera y tradición gastronómica. Saborear el respeto por la Mar en cada degustación de un lomo o una ventresca es un objetivo prioritario, desde sus inicios, para el proyecto de ORPAGU GOURMET.

En los días de faena, en altamar, no medimos por toneladas nuestras capturas. Los atunes los pescamos con anzuelo, pieza a pieza. Desde ORPAGU, todos los programas de desarrollo en los que trabajamos navegan en un solo rumbo: en el del mantenimiento sano de los recursos pesqueros. Sabemos con certeza que solo desde esa demora podremos seguir transmitiendo a las generaciones venideras la riqueza cultural que heredamos.

JOAQUÍN CADILLA CASTRO  
Presidente de ORPAGU

  
ORPAGU  
Gourmet



#### LEYENDA

---

- 🕒 Tiempo de elaboración
- 👤 Dificultad
- 🍴 Número de comensales

1

#### VENTRESCA DE ATÚN CON MANGO

---

O CANGREXAL  
PÁGINA 6

2

#### AGUACATE RELLENO DE ATÚN

---

O CANGREXAL  
PÁGINA 8

3

#### ATÚN DE ANZUELO CON CEBOLLA ROJA Y YOGUR

---

ESCUELA DE HOSTELERÍA ROLETE  
PÁGINA 10

4

#### TOSTA DE QUESO DE CABRA CON VENTRESCA

---

ESCUELA DE HOSTELERÍA ROLETE  
PÁGINA 12

5

#### LOMOS DE ATÚN

---

XANTAR  
PÁGINA 14

6

#### HUEVOS DE CODORNIZ Y TOMATES CHERRY RELLENOS DE VENTRESCA

---

XANTAR  
PÁGINA 16

7

#### PASTEL DE ATÚN

---

PIZZICATA  
PÁGINA 18

8

#### CANELONES DE ATÚN

---

PIZZICATA  
PÁGINA 20

## RESTAURANTE O CANGREXAL

Flor María Rosario



### INGREDIENTES

1 mango maduro  
1/2 Bote de  
Ventresca Atún  
Orpagu en aceite  
12 aceitunas  
rellenas  
8 pepinillos en  
vinagre  
Nueces  
caramelizadas  
Cebollino  
Sal trufada (sal  
con trufa rallada.  
Podéis sustituirla  
por sal gruesa)  
Aceite de oliva

🕒 15'

🍴 BAJA

🍴 2

6

# Ventresca de atún con mango

Deliciosa receta que aúna el sabor dulce y refrescante del mango y las nueces, el intenso gusto de la ventresca de atún ORPAGU y el sabor salado de las aceitunas y los pepinillos.

### ELABORACIÓN

Para comenzar, pelamos un mango, maduro pero duro, y lo cortamos en rodajas gruesas.

A continuación, colocamos la ventresca de atún, previamente escurrida, sobre las rodajas de mango, y le añadimos las aceitunas y los pepinillos.

Finalmente, decoramos con el cebollino picado y las nueces caramelizadas, y añadimos la sal trufada con un generoso chorro de aceite de oliva.



## RESTAURANTE O CANGREXAL

Flor María Rosario



### INGREDIENTES

1 aguacate entero  
20 gramos de  
atún Orpagu  
escurrido  
1 lima  
1 pimiento rojo  
1 jalapeño  
Cilantro picado  
1 tomate pera  
1 cebolla roja  
1 cucharada de  
aceite de oliva  
Sal al gusto

⌚ 15'

🍴 BAJA

🔪 2

# Aguacate relleno de atún

La textura cremosa del aguacate se junta en esta receta con el sabor cítrico de la lima, el picante del jalapeño y el siempre sabroso atún ORPAGU.

### ELABORACIÓN

Comenzamos cortando el aguacate a la mitad y extrayendo un poco de la carne del centro para poder rellenarlo mejor.

Luego cortamos el pimiento rojo, el tomate pera y la cebolla roja en cuadrados y los reservamos. Picamos también el cilantro de manera que se pueda espolvorear por encima del aguacate, y cortamos el jalapeño como para vinagreta.

Mezclamos todos los ingredientes cortados (pimiento, tomate, cebolla y jalapeño) con el atún, exprimimos la lima y vertemos aceite de oliva al gusto. Por último, rellenamos el aguacate y espolvoreamos el cilantro fresco.





## INGREDIENTES

1 aguacate entero  
Atún Orpagu  
1 cebolla roja  
1 naranja  
1 yogur  
Ralladura de lima

🕒 1'

🍴 BAJA

✂️ 2

# Atún de anzuelo con cebolla roja y yogur

El sabor suave del aguacate y el yogur se mezclan a la perfección con el atún ORPAGU y los toques cítricos que aportan la lima y la naranja.

## ELABORACIÓN

Empezamos esta simple pero sabrosa receta cortando un aguacate a la mitad.

A continuación, cogemos medio aguacate y lo rellenamos con atún.

Finalizamos poniendo por encima un poco de cebolla roja, yogur, trocitos de naranja y un poco de ralladura de lima.



## ESCUELA DE HOSTELERÍA ROLETE

Xoan Cruces Alonso



### INGREDIENTES

Pan de chía en rebanadas  
Ventresca Orpagu  
Queso de cabra  
Mermelada de tomate casera  
Pasas laminadas  
Orejonés

⌚ 2'

🍴 BAJA

✂️ 2

12

# Tosta de queso de cabra con ventresca

El queso de cabra le da a esta receta el sabor fuerte e intenso, que junto con la ventresca de atún ORPAGU marida a la perfección con los matices dulces aportados por la mermelada de tomate, las pasas y los orejonés.

### ELABORACIÓN

Comenzamos tostando una rebanada de pan de chía y marcando en una sartén un poco de queso de cabra que pondremos sobre la tosta.

Añadimos una mermelada de tomate casero y nuestra ventresca.

Finalizamos poniendo unas pocas pasas laminadas y medio orejón.



## RESTAURANTE XANTAR

César Verde  
González



### INGREDIENTES

Lomos de atún  
Orpagu  
Alga combu al  
natural  
Picatostes  
Corazones de  
tomate cherry  
Aceite de oliva  
Cebolla

⌚ 15'

🍴 BAJA

🍴 2

## Lomos de atún

Nada mejor que el sabor a mar que ofrece el alga combu en esta receta. Junto con los excelentes lomos de atún ORPAGU y el crujir de los picatostes, harán las delicias entre los comensales.

### ELABORACIÓN

Para empezar, freímos las algas bien escurridas en aceite de oliva, vaciamos los tomates cherry y freímos también los picatostes.

A continuación, emplatamos las algas y las aliñamos con los centros de tomate extraídos de los cherry y con un chorro de aceite de oliva.

Finalizamos colocando en el plato los picatostes y los lomos de atún con cebolla en juliana.



## RESTAURANTE XANTAR

César Verde  
González



### INGREDIENTES

Huevos de  
codorniz  
Ventresca de atún  
Orpagu  
Tomates cherry  
1 cucharada de  
alioli  
1 cucharada de  
mahonesa  
Sal  
Pimienta  
Sésamo negro

⌚ 5'

🍴 BAJA

🍴 2

## Huevos de codorniz y tomates cherry rellenos de ventresca de atún

El minimalismo que requiere la realización de esta receta contrastará con el atractivo de su presentación y su exquisito sabor, ya que se aunará el delicioso gusto de la ventresca de atún ORPAGU con los sabores tradicionales del huevo, el tomate y la siempre triunfadora mahonesa.

### ELABORACIÓN

Comenzamos cociendo los huevos de codorniz.

A continuación, vaciamos tanto los tomates cherry como los huevos ya cocidos, y mezclamos la yema de huevo cocida con la ventresca de atún.

Añadimos a la mezcla alioli, mahonesa, una pizca de sal y pimienta. Mezclamos todo bien y lo introducimos en una manga para rellenar los tomates y los huevos vacíos.

Para finalizar, presentamos en una fuente alternando huevo y tomate, y adornamos con sésamo negro.



## RESTAURANTE PIZZICATA

Manuel Alonso Lea



### INGREDIENTES

3 latas de atún  
ORPAGU (de las  
pequeñas, de  
unos 80 gramos  
cada una)  
3 huevos  
200 ml de leche  
evaporada  
2 cucharaditas de  
nata vegetal  
80 ml de tomate  
frito (casero)  
Sal  
Pimienta negra del  
molinillo

🕒 5'

🍴 BAJA

🍴 2

# Pastel de atún

Este sencillo y delicioso pastel de atún será el perfecto aperitivo para aprovechar el excelente sabor de este pescado.

### ELABORACIÓN

Comenzamos introduciendo todos los ingredientes en el vaso de la batidora: los huevos, el atún (bien escurrido), la leche evaporada, la nata, la salsa de tomate frito, la sal y la pimienta, batiendo todo bien hasta que quede una mezcla homogénea.

Seguidamente ponemos la mezcla que acabamos de batir en un molde bien engrasado para evitar que el pastel se pegue al hornearse.

El molde con la mezcla se horneará al baño maría, por lo que meteremos en el horno el molde con la mezcla dentro de un recipiente con agua.

Horneamos hasta que el pastel cuaje, lo que sucederá en unos 45-50 minutos a 180 grados, aproximadamente.

Una vez que el pastel de atún esté bien cuajado lo sacamos del horno, dejamos que se enfríe y lo desmoldamos.

Servimos bien frío y acompañamos con una salsa mayonesa o tártara y tostas de pan.



## RESTAURANTE PIZZICATA

Manuel Alonso Lea



### INGREDIENTES

3 láminas de pasta de lasaña  
2 latas de atún ORPAGU de 70 g  
150 g de queso parmesano  
100 g cebolla pochada  
40 g de mantequilla  
50 g de harina (puede usarse harina sin gluten)  
400 ml de leche  
50 g de tomate frito  
Sal, pimienta y nuez moscada

🕒 5'

🍴 BAJA

🍴 4

## Canelones de atún

Esta receta de canelones de atún ORPAGU es un clásico que nunca falla: su textura agradable y llena de sabor se une con la sencillez de su preparación, resultando un plato espectacular.

### ELABORACIÓN

Comenzaremos derritiendo la mantequilla en un cazo para hacer la bechamel. Agregamos la harina, movemos bien, y vamos añadiendo la leche poco a poco. Añadimos también un poco de sal, pimienta negra y nuez moscada, haciendo de esta manera una bechamel ligera.

A continuación, mezclamos el atún con el tomate, la cebolla pochada y dos cucharadas de bechamel, y rellenamos los canelones. Apoyaremos siempre los canelones con la parte estrecha hacia abajo, así evitaremos que se abran.

Ponemos los canelones en una fuente, los cubrimos con el resto de bechamel y añadimos por encima el queso parmesano rallado. Introducimos en el horno durante unos 12-15 minutos (a horno fuerte), y listos para servir.



## VENTRESCA DE ATÚN en aceite de oliva

peso neto 111 g.  
peso escurrido 72 g.

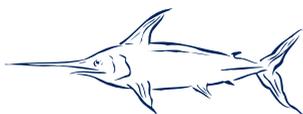
## ATÚN en aceite de oliva

peso neto 80 g.  
peso escurrido 52 g. (X3)

## LOMOS DE ATÚN en aceite de oliva

peso neto 185 g.  
peso escurrido 120 g.





**OR.PA.GU.**

ORGANIZACIÓN DE PALANGEROS GUARDESES



Apostamos por la pesca sostenible

