FISHERMAN
RECETAS
de ORIGEN
Respect the Wild
nutrisco

El 70% de nuestro planeta es azul, es vida, es agua. Aquí nace Fisherman, con un profundo respeto por el océano y que rescata esa conexión ancestral con el mar. Porque sabemos que él es generoso, nuestro deber es cuidar cada ola, cada costa y cada comunidad que hace posible que disfrutemos sus deliciosos sabores.

Fisherman es más que productos del océano: es un compromiso. Somos una comunidad de personas que respetan el valor de cada ingrediente, que honran el trabajo artesanal y que creen en un futuro donde la sostenibilidad es la única forma de hacer las cosas. Porque en cada uno de nuestros productos está el esfuerzo y dedicación de quienes aman el mar.

Nuestro propósito es llevar lo mejor del mar a las mesas, de forma accesible y responsable, con formatos modernos, sabores únicos y alternativas que cuidan de tu salud y el medio ambiente.

Queremos inspirar a las personas a consumir de manera consciente, porque cuando eliges Fisherman, estás eligiendo una marca que se preocupa por cada paso de su cadena, asegurando productos que nacen del respeto: por la materia prima, por las manos que los elaboran, por las comunidades y por el origen.

Respect the Wild

ÍNDICE

01 Atún

Ensalada de Papas con Cebollas y Atún.
Pág. 07

02 Bacalao

Bacalao a la Vizcaína.
Pág. 10

Bacalao con Lentejas Negras.
Pág. 12

Bacalao con Salsa Agridulce.
Pág. 14

03 Caballa

Bruschettas de Caballa.
Pág. 17

Caballa con Tallarines de Arroz Chino.
Pág. 19

04 Camarones

Curry de Camarones.
Pág. 22

Risotto de Mote, Tomates y Camarones.
Pág. 24

Arroz Frito Thai con Centolla.
Pág. 27

05 Centolla

Crema Fría de Palta y Centolla.
Pág. 29

Panqueques con Centolla.
Pág. 31

Chupe de Centolla.
Pág. 33

ÍNDICE

06 Jurel

Croquetas con Jurel.
Pág. 36

Ensalada de Garbanzos y Jurel.
Pág. 38

Fajitas de Jurel.
Pág. 40

Quiche de Lomos de Jurel con Espinaca y Champiñones.
Pág. 42

07 Locos

Locos Apanados con Salsa Tártara.
Pág. 45

Tiradito de Locos.
Pág. 47

08 Machas

Machas con Salsa Peruana.
Pág. 50

Pebre de Machas.
Pág. 52

09 Salmón

Rollitos de Masa Filo con Salmón y Almendras.
Pág. 55

Lasaña de Trucha y Alcachofa.
Pág. 58

10 Truchas

Tiradito de Trucha con Salsa de Maracuyá.
Pág. 60

SUMÉRGETE EN EL
SABOR AUTÉNTICO
DEL OCÉANO
PACÍFICO Y SU
DIVERSIDAD DE
ESPECIES

01

Atún

Este magnífico pez, capturado con respeto y en equilibrio con el océano Pacífico, es cuidadosamente seleccionado para convertirse en lomitos de calidad excepcional. Déjate envolver por una experiencia única donde cada bocado revela una textura tierna y jugosa, con un sabor que combina la riqueza del océano y la suavidad mediterránea.

Respect the Wild

Ensalada de Papas con Cebollas y Atún.

6 porciones

INGREDIENTES

- ¼ taza de aceite de oliva.
- 1 cebolla morada, picada fina.
- 1 cebolla blanca, picada fina.
- ¼ taza de cebollines, picados finos.
- 1 cucharada de azúcar.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 taza de mayonesa.
- 2 cucharadas de mostaza.
- 3 tazas de papas soufflé (pequeñas), cocidas y cortadas por la mitad.
- 2 frascos de atún en lomitos en aceite de oliva.
- Hojas verdes para servir.

Plato frío

PREPARACIÓN

01

En una sartén, calienta el aceite de oliva y cocina la cebolla morada, la cebolla blanca, los cebollines y el azúcar hasta que estén ligeramente dorados, aproximadamente 6-7 minutos. Sazona con sal y pimienta. Reserva.

02

En un bol, mezcla la mayonesa, la mostaza, las papas y el atún. Vuelve a sazonar con sal y pimienta si es necesario.

Incorpora las cebollas salteadas a la mezcla de papas y atún.

03

Sirve la ensalada sobre una cama de hojas verdes.

¡Disfruta tu ensalada de papas con cebollas salteadas y atún Fisherman!

02

Bacalao

El Bacalao Fisherman, es el fruto de una pesca heroica en las oscuras profundidades del Estrecho de Magallanes. Nuestros valientes pescadores los recolectan a más de 2000 m de profundidad, para brindarte el suave sabor de su delicada carne. Cada bocado de esta delicia gastronómica te remontará a su origen: la Patagonia Chilena.

Respect the Wild

Bacalao a la Vizcaína

4 porciones

INGREDIENTES

· ¼ taza de aceite de oliva.
· 1 cebolla, picada fina.
· 2 dientes de ajo, picados.
· 1 cucharada de ají de color.
· ½ taza de vino blanco.
· 1 taza de caldo de verduras.
· 1 taza de tomates, picados.
· 4 cucharadas de pimentón en conserva, molido.
· Sal y pimienta a gusto.
· 3 hojas de laurel.
· 4 filetes de bacalao.

PREPARACIÓN

01 En una sartén grande, calienta el aceite de oliva, saltea la cebolla y el ajo picados. Espolvorea con el ají de color y cocina a fuego lento hasta que estén dorados.

02 Añade el vino blanco y el caldo de verduras. Agrega la pulpa de los pimientos y cocina durante 10 minutos junto con las hojas de laurel. Sazona con sal y pimienta.

03 Incorpora los filetes de bacalao y cocina a fuego bajo por alrededor de 8 minutos más o hasta que estén cocidos. Ajusta la sazón si es necesario.

04 Sirve los filetes de bacalao con la salsa.

Bacalao con Lentejas Negras

4 porciones

INGREDIENTES

Para los tomates:

· 1 taza de mix de tomatitos de colores.

· 2 cucharadas de aceite de oliva.

· 1 cucharada de azúcar.

· 2 cucharadas de vinagre balsámico.

· Sal y pimienta al gusto.

Para el bacalao:

· 2 cucharadas de aceite de oliva.

· 2 cucharadas de mantequilla.

· 2 filetes de bacalao.

· Sal y pimienta al gusto.

Para la ensalada:

· 2 tazas de lentejas negras cocidas.

· 2 tazas de rúcula.

· Semillas de maravilla (girasol), para decorar.

· Aceite de oliva, para aliñar.

PREPARACIÓN

01

Preparar los tomates:

Precalienta el horno a 180 °C. En una fuente para horno, mezcla los tomatitos con 2 cucharadas de aceite de oliva, el azúcar, el vinagre balsámico, sal y pimienta. Hornea por 10-15 minutos o hasta que los tomatitos estén bien acaramelados. Reserva.

02

Preparar el bacalao:

En una sartén, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva y la mantequilla. Cocina los filetes de bacalao durante 3 minutos por cada lado. Sazona con sal y pimienta. Corta el bacalao en trozos rectangulares. Reserva.

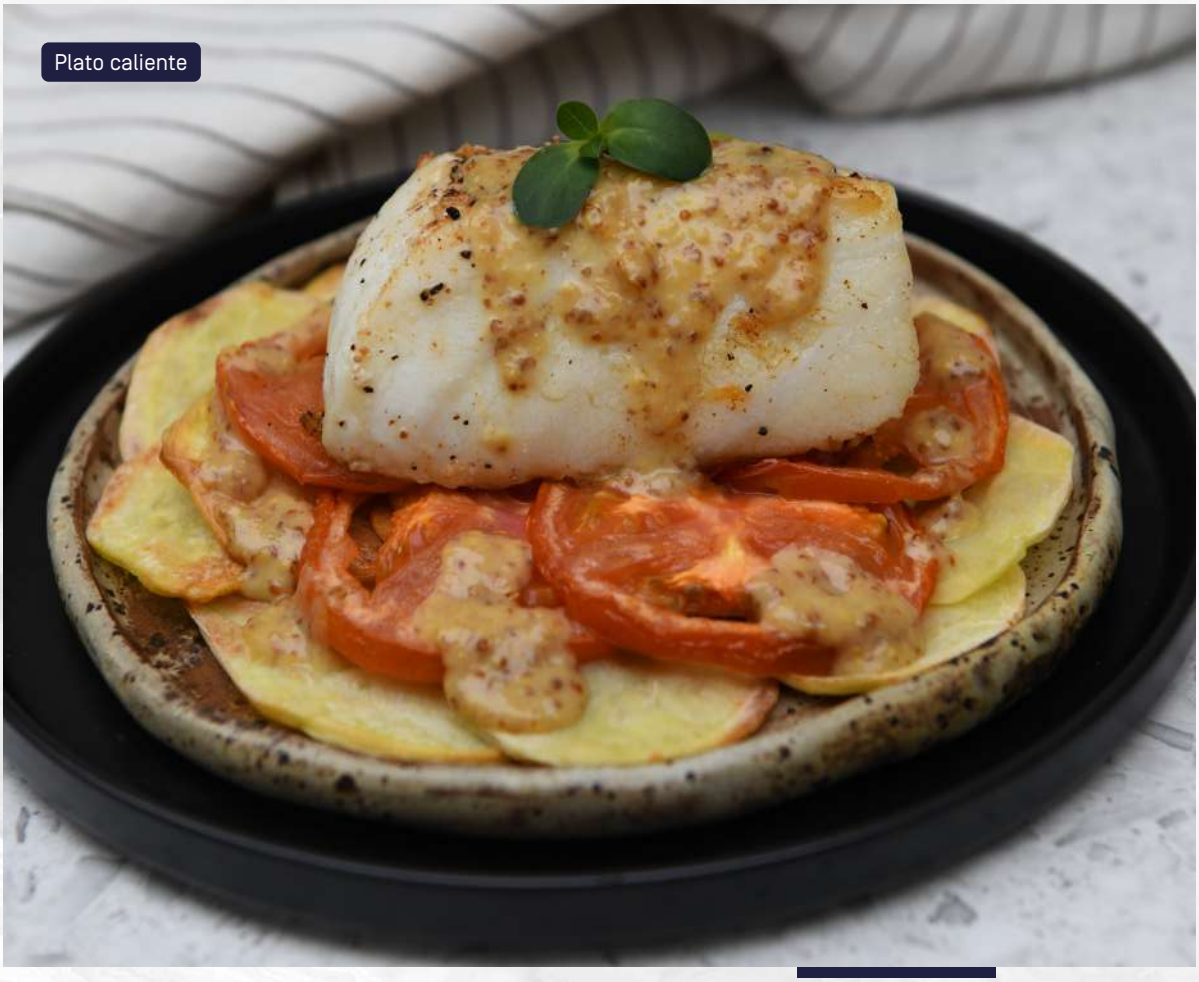
03

Montar el plato:

En un plato hondo, mezcla las lentejas negras, la rúcula, los tomatitos acaramelados y los trozos de bacalao. Espolvorea con semillas de maravilla y aliña con un poco de aceite de oliva.

Bacalao con Salsa Agridulce

4 porciones



INGREDIENTES

Para el bacalao:

· ¼ taza de aceite de oliva.

· 4 filetes de bacalao.

· Sal, pimienta, ajo en polvo y ají de color a gusto.

Para la salsa agridulce:

· 1 taza de crema líquida.

· 4 cucharadas de mostaza a la antigua.

· 2 cucharadas de mostaza clásica.

· 2 cucharadas de miel de palma.

Para las papas:

· 8 papas, peladas y en rodajas finas, fritas.

· 4 tomates pera, en rodajas finas, horneados con romero y aceite de oliva.

PREPARACIÓN

01

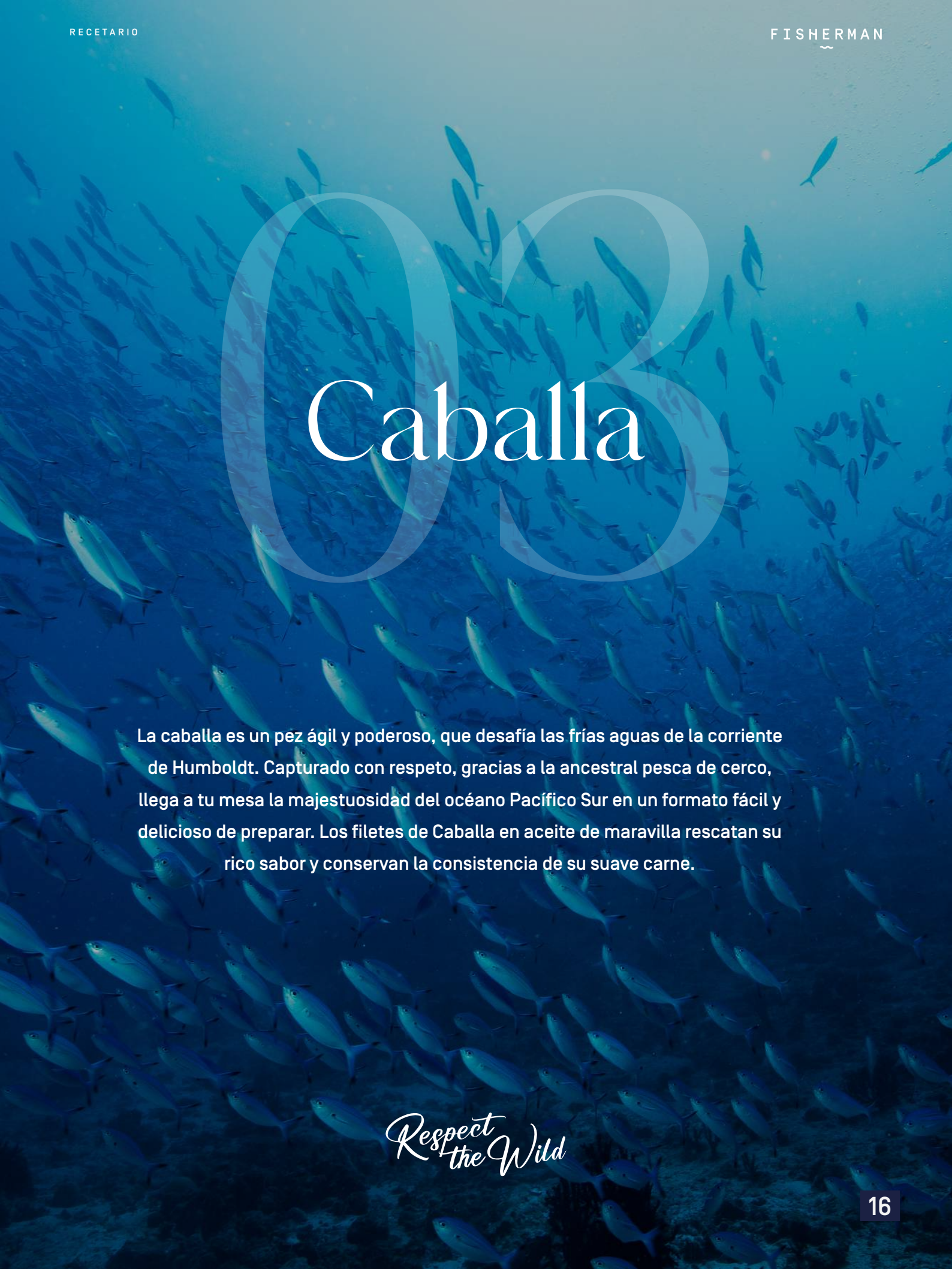
Preparar el bacalao:
En una sartén, calienta el aceite de oliva y cocina los filetes de bacalao durante 2 minutos por lado. Sazona con sal, pimienta, ajo en polvo y ají de color.

02

Preparar la salsa agridulce:
En una olla, añade la crema líquida, las mostazas y la miel. Revuelve hasta que la mezcla esté homogénea.

03

Montar el plato:
En 4 platos, distribuye una capa de papas fritas, una de tomates horneados y un trozo de bacalao. Cubre con la salsa agridulce y sirve inmediatamente.



03 Caballa

La caballa es un pez ágil y poderoso, que desafía las frías aguas de la corriente de Humboldt. Capturado con respeto, gracias a la ancestral pesca de cerco, llega a tu mesa la majestuosidad del océano Pacífico Sur en un formato fácil y delicioso de preparar. Los filetes de Caballa en aceite de maravilla rescatan su rico sabor y conservan la consistencia de su suave carne.

Respect the Wild

Bruschettas de Caballa

4-6 porciones

INGREDIENTES

Para la peperonata:

· ¼ taza de aceite de oliva.

· ½ cebolla, en pluma.

· ½ pimentón rojo, en tiras.

· ½ pimentón amarillo, en tiras.

· ½ pimentón verde, en tiras.

· 2 latas de caballa.

· Sal y pimienta al gusto.

Para las bruschettas:

· Rodajas de baguette, horneadas.

PREPARACIÓN

01

Preparar la peperonata:

En una sartén, calienta el aceite de oliva y añade la cebolla, el pimentón rojo, el pimentón amarillo y el pimentón verde. Saltea por 7-8 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos. Sazona con sal y pimienta al gusto.

02

Montar las bruschettas:

Distribuye la mezcla de pimentones (peperonata) sobre cada rodaja de baguette horneada. Coloca un trozo de caballa sobre cada bruschetta.

¡Sirve inmediatamente y disfruta!.

Caballa con Tallarines de Arroz Chino

4 porciones

INGREDIENTES

· ¼ taza de aceite de oliva.
· ½ taza de cebollines, picados.
· ½ cucharadita de ajo, picado.
· ½ cucharadita de jengibre rallado.
· 1 pimentón rojo, en tiras delgadas.
· 1 pimentón verde, en tiras delgadas.
· 1 pimentón amarillo, en tiras delgadas.
· 400 g de tallarines de arroz delgados chinos, cocidos.
· ¼ taza de salsa de soya.
· 2 cucharadas de aceite de sésamo.
· 2 tarros de caballa.
· 4 cucharadas de semillas de sésamo negro, para decorar.

PREPARACIÓN

01

Preparar el salteado:

En un wok o sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto. Agrega los cebollines, el ajo y el jengibre. Sofríe durante 1-2 minutos hasta que liberen sus aromas. Incorpora los pimentones rojo, verde y amarillo en tiras delgadas. Saltea durante 5 minutos, o hasta que los pimentones estén tiernos pero aún crujientes.

02

Agregar los tallarines de arroz:

Añade los tallarines de arroz cocidos al wok, junto con la salsa de soya. Cocina durante 2 minutos, revolviendo bien para que los tallarines se mezclen con las verduras y se calienten uniformemente. Retira el wok del fuego y mezcla el aceite de sésamo con los tallarines y las verduras.

03

Servir:

Divide los tallarines de arroz entre 4 platos. Agrega trozos de caballa sobre cada porción. Decora con las semillas de sésamo negro.

Recomendación:

Puedes acompañar este plato con unas rodajas de limón o lima para añadir un toque fresco al momento de servir.

01 Camarones

Frescos, sabrosos y cuidadosamente seleccionados, los camarones Fisherman traen a tu mesa lo mejor del océano. Capturados en su punto justo, conservan todo el sabor natural del mar, ofreciendo una textura suave y un gusto auténtico en cada bocado.

Son el ingrediente perfecto para transformar cualquier comida en una experiencia especial, con la frescura que solo el mar puede ofrecer.

Respect the Wild

Curry de Camarones

4-6 porciones

Plato caliente

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cebollines, picados finos.
- 1 taza de champiñones en láminas.
- 2 cucharadas de azúcar rubia.
- 1 cucharada de pasta de curry o curry en polvo.
- 4 cucharadas de salsa de soya.
- 2 tarros de leche de coco (400 ml cada uno).
- 2 ½ tazas de camarones, pelados y desvenados.
- Sal y pimienta al gusto.
- Cilantro fresco y picado, para decorar.

PREPARACIÓN

01

Preparar el sofrito:

En una olla grande a fuego medio, calienta el aceite de oliva. Añade los cebollines y cocina durante 5 minutos, hasta que estén tiernos y fragantes. Agrega los champiñones y cocina hasta que estén dorados, aproximadamente 5 minutos más. Añade el azúcar rubia y la pasta de curry o el curry en polvo. Cocina durante 1-2 minutos, revolviendo bien para que los champiñones se mezclen con las especias.

02

Hacer la base del curry:

Vierte la salsa de soya y la leche de coco en la olla. Revuelve bien para combinar todos los ingredientes. Cocina a fuego medio hasta que la mezcla esté a punto de hervir, removiendo ocasionalmente.

03

Cocinar los camarones:

Agrega los camarones a la olla, sazona con sal y pimienta al gusto. Cocina durante 1-2 minutos, o hasta que los camarones cambien de color y estén bien cocidos. No los cocines demasiado para evitar que queden duros.

04

Servir:

Retira la olla del fuego y decora el curry con cilantro fresco picado. Sirve inmediatamente acompañado de arroz blanco o pan naan.

Recomendación:

Puedes ajustar el nivel de picante del curry añadiendo más pasta de curry o curry en polvo, según tu preferencia.

Risotto de Mote, Tomates y Camarones

4-6 porciones

INGREDIENTES

Para los camarones:

· ¼ taza de aceite de oliva.
· 1 diente de ajo, picado finamente.
· 1 ½ tazas de camarones pelados y desvenados.
· 4 cucharadas de vino blanco.
· 1 cucharadita de paprika (pimentón dulce).
· Sal y pimienta al gusto.

Para el risotto de mote:

· ¼ taza de aceite de oliva.
· 1 cebolla morada, picada fina.
· 1 taza de tomates en conserva, en cubitos.
· 1 cucharadita de azúcar rubia.
· 500 g de mote fresco (puedes usar mote seco si prefieres, pero cocínalo previamente según las instrucciones del paquete).
· 1 ½ tazas de pulpa de tomates natural.
· 2 tazas de caldo de verduras.
· Sal y pimienta al gusto.
· 5-6 cubitos de mantequilla.
· ½ taza de queso parmesano rallado.
· Orégano fresco para decorar.

PREPARACIÓN

01

Preparar los camarones:

En una sartén grande, calienta ¼ taza de aceite de oliva a fuego medio. Añade el ajo picado y cocina por 30 segundos hasta que esté fragante. Agrega los camarones y vierte el vino blanco. Cocina durante 30-60 segundos, o hasta que los camarones cambien de color. Sazona con paprika, sal y pimienta al gusto. Retira del fuego y reserva los camarones.

02

Preparar el risotto de mote:

En una olla grande, calienta ¼ taza de aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla morada picada y cocina hasta que esté transparente y empiece a dorarse, aproximadamente 5 minutos. Añade los tomates en conserva y espolvorea el azúcar rubia. Cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que el líquido se evapore y se forme una salsa espesa, unos 5-7 minutos.

03

Cocinar el risotto:

Incorpora el mote fresco a la mezcla de tomates y cocina por 2-3 minutos, revolviendo bien. Añade la pulpa de tomates y comienza a agregar el caldo de verduras, ½ taza a la vez, revolviendo constantemente y permitiendo que el líquido se absorba antes de agregar más caldo. Cocina por 8-10 minutos, o hasta que el mote esté tierno y el risotto tenga una consistencia cremosa. Sazona con sal y pimienta al gusto. Agrega los cubitos de mantequilla y el queso parmesano rallado, revolviendo bien hasta que se derritan e incorporen al risotto.

04

Finalizar el plato:

Incorpora los camarones reservados al risotto y mezcla suavemente.
Sirve el risotto en platos individuales y decora con orégano fresco al gusto.

Recomendación:

Para un toque adicional, puedes servir el risotto con un poco de ralladura de limón o unas hojas de albahaca fresca.

05 Centolla

En las profundidades del fin del mundo, donde solo los más valientes se atreven a navegar, nace la centolla, un tesoro marino que representa la esencia más pura de la naturaleza salvaje. Su sabor nos transporta a los rincones más remotos y prístinos del planeta. Con su textura suave y su sabor inconfundible, esta centolla se convierte en una experiencia gastronómica única, que llega directamente desde las gélidas aguas de la Patagonia hasta tu mesa.

Respect the Wild

Arroz Frito Thai con Centolla

2-4 porciones

INGREDIENTES

Para el Arroz Thai:

· ¼ taza de aceite de oliva.
· ½ taza de cebollines, picados finos.
· 1 cucharadita de jengibre rallado.
· 2 zanahorias, en tiritas finas.
· 2 tazas de arroz cocido (preferentemente frío o a temperatura ambiente).
· 1 cucharadita de curry en polvo.
· 1 huevo.
· 4 cucharadas de salsa de soya.
· 2 frascos de centolla (aprox. 400 g), desmenuzada.
· Patas de centolla para decorar.

Para la Salsa de Maní:

· 400 ml de crema de coco.
· 1 cucharadita de jengibre rallado.
· 2 cucharadas grandes de mantequilla de maní con trozos de maní picado.
· 2 cucharadas de miel de palma o syrup.
· 4 cucharadas de salsa de soya.
· Maní tostado para decorar.

Plato caliente

PREPARACIÓN

01

Preparar el arroz Thai:

En un wok o sartén grande, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto. Añade los cebollines, el jengibre rallado y las zanahorias en tiritas. Saltea durante 5 minutos, o hasta que las zanahorias estén tiernas pero aún crujientes. Agrega el resto del aceite de oliva y el arroz cocido. Espolvorea con el curry en polvo y revuelve bien para combinar todos los ingredientes. En una sartén aparte, calienta una pequeña cantidad de aceite y cocina el huevo batido como si estuvieras haciendo una tortilla muy delgada. Cocina 1 minuto por cada lado. Luego, córtalo en cuadraditos y añádelos al arroz. Añade la salsa de soya y la centolla desmenuzada al arroz. Revuelve bien para que todos los ingredientes se mezclen. Retira del fuego y mantiene caliente.

02

Preparar la salsa de maní:

En una olla pequeña, calienta la crema de coco a fuego medio hasta que esté a punto de hervir. Añade la mantequilla de maní, el jengibre rallado, la miel de palma o syrup y la salsa de soya. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén completamente integrados y la salsa esté suave y homogénea. Retira del fuego y reserva caliente.

03

Servir:

Coloca el arroz frito en platos individuales. Rocía o vierte la salsa de maní sobre el arroz. Decora con patas de centolla y maní tostado.

Crema Fría de Palta y Centolla

6 porciones

INGREDIENTES

· 2 paltas maduras.

· 1 yogurt natural (sin azúcar).

· 2 cucharadas de jugo de limón.

· Sal y pimienta al gusto.

· 1 taza de centolla desmenuzada.

· 4 cucharadas de mayonesa.

· 2 cucharadas de kétchup.

· 1 cucharada de whisky.

· Cebollín picado para decorar.

PREPARACIÓN

01

Preparar la crema de palta:

En una licuadora o procesador de alimentos, combina las paltas peladas y sin hueso, el yogurt natural y el jugo de limón. Licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Sazona con sal y pimienta al gusto. Distribuye la mezcla de palta en 6 vasitos pequeños o copas individuales. Reserva en el refrigerador mientras preparas el topping de centolla.

02

Preparar el topping de centolla:

En un bol, mezcla la centolla desmenuzada, la mayonesa, el kétchup y el whisky. Remueve bien hasta que todos los ingredientes estén bien combinados. Distribuye la mezcla de centolla sobre la crema de palta en cada vaso.

03

Decorar y servir:

Decora cada vasito con cebollín picado. Puedes agregar un poco de pimienta negra molida sobre el cebollín para un toque extra de sabor. Sirve bien frío como aperitivo o entrante.

Recomendación:

Para una textura más suave en la crema de palta, asegúrate de que las paltas estén bien maduras. Si prefieres una crema más ligera, puedes usar yogurt griego en lugar de yogurt natural. Para un toque más elegante, puedes agregar unas hojas de cilantro o perejil fresco picado como decoración adicional.

Panqueques con Centolla

6 porciones

INGREDIENTES

· 400 g de centolla desmenuzada (separar las patas para decoración).

· 1 taza de salsa blanca (bechamel).

· 200 g de champiñones en láminas, salteados.

· 1 taza de cebolla morada picada, cocinada.

· Sal y pimienta al gusto.

· 6 panqueques (de tamaño mediano).

· 1 taza de crema caliente para servir.

· Ciboulette picado fino para decorar.

PREPARACIÓN

01

Preparar la mezcla de centolla:

En un bol grande, mezcla la salsa blanca caliente con la centolla desmenuzada, los champiñones salteados y la cebolla morada cocinada. Asegúrate de que todos los ingredientes estén calientes para que la centolla se mezcle bien con la salsa blanca. Sazona con sal y pimienta al gusto.

02

Preparar los panqueques:

Entibia los panqueques en el microondas durante unos 20-30 segundos (o hasta que estén tibios). Si prefieres, puedes hacerlo en una sartén a fuego bajo para que estén calientes.

03

Rellenar los panqueques:

Coloca una porción de la mezcla de centolla en el centro de cada panqueque. Doble los panqueques formando triángulos o enróllalos según tu preferencia.

04

Servir:

Coloca los panqueques rellenos en un plato de servir. Vierte la crema caliente sobre los panqueques. Decora con las patas de centolla reservadas y espolvorea con ciboulette picado.

Chupe de Centolla

6 porciones

INGREDIENTES

- 6 rebanadas de pan de molde en trozos.
- 400 ml de leche evaporada.
- ¼ taza de aceite de oliva.
- 1 taza de cebolla morada picada fina.
- 1 cucharadita de ajo picado fino.
- ¼ taza de vino blanco.
- Pizca de cúrcuma.
- 400 g de centolla, desmenuzada.
- 1 taza de queso parmesano rallado.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 cucharadita de ají de color.
- Patas de centolla para decorar.

PREPARACIÓN

01

Remojar el pan:
Coloca los trozos de pan en un bol grande y vierte la leche evaporada sobre ellos. Deja remojar durante 20 minutos para que el pan absorba la leche.

02

Preparar el sofrito:
Mientras se remoja el pan, calienta el aceite de oliva en una olla a fuego medio. Añade la cebolla morada y el ajo, y cocina hasta que la cebolla esté dorada y fragante, aproximadamente 5 minutos. Vierte el vino blanco en la olla, añade una pizca de cúrcuma y cocina durante 2 minutos para que el alcohol del vino se evapore y se reduzca ligeramente.

03

Hacer la mezcla del pastel:
Precalienta el horno a 180 °C (350 °F). Licúa el pan remojado con la leche evaporada hasta obtener una mezcla completamente lisa y homogénea. Agrega esta mezcla a la olla con el sofrito. Cocina a fuego medio, revolviendo constantemente durante 6-8 minutos, hasta que la mezcla espese un poco.

04

Incorporar la centolla:
Añade la centolla desmenuzada y la mitad del queso parmesano a la mezcla. Revuelve bien para combinar todos los ingredientes. Sazona con sal, pimienta y ají de color al gusto.

05

Hornear:
Distribuye la mezcla en 6 pocillos de aperitivo, asegurándote de que estén bien llenos. Espolvorea el resto del queso parmesano sobre cada porción. Hornea durante 15-20 minutos, o hasta que la superficie esté dorada y burbujeante.

06

Servir:
Decora cada pastel con una pata de centolla. Sirve de inmediato mientras están calientes y recién salidos del horno.

Recomendación:
Añade un poco de crema de leche o más leche evaporada a la mezcla si prefieres un pastel más cremoso.

06 Jurel

En las desafiantes aguas de Chile, donde el océano revela su fuerza, nace nuestro jurel. Capturado mediante el arte ancestral de la pesca con cerco, el Jurel Fisherman es una promesa de sostenibilidad, portando con orgullo la etiqueta azul de certificación MSC, que garantiza el respeto por el mar. Proceso que permite conservar su intenso sabor de origen para deleitar a los paladares con su carne firme y jugosa en sus 3 variedades: al natural, en aceite y ahumado.

Respect the Wild

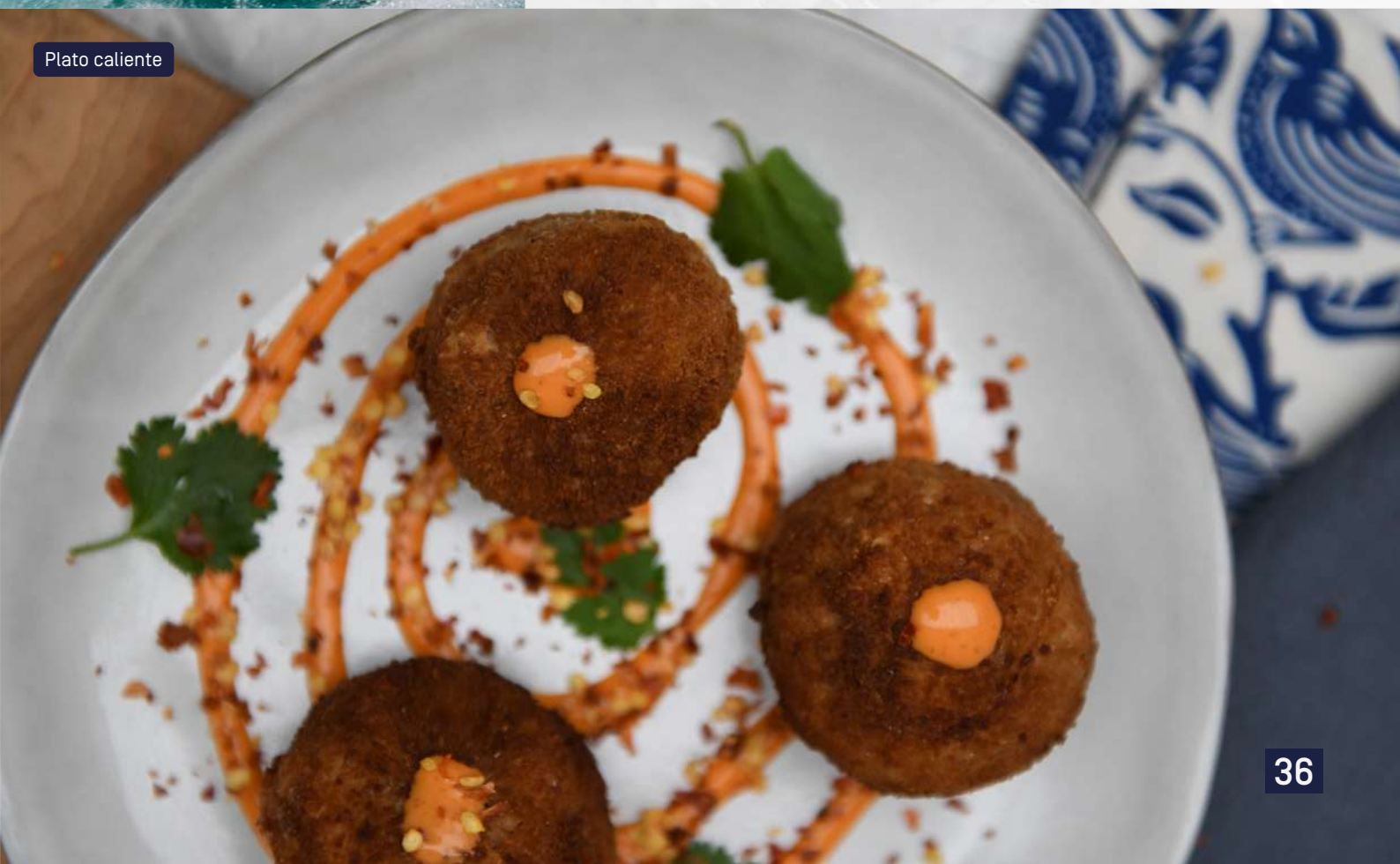
Croquetas con Jurel

12 unidades

INGREDIENTES

- 150 g de mantequilla.
- 150 g de harina.
- 1 litro de leche.
- Sal y pimienta al gusto.
- 2 tarros de jurel en aceite de maravilla (aproximadamente 400 g), escurrido y desmenuzado.
- 2 huevos, ligeramente batidos.
- 1 taza de harina.
- 1 taza de pan rallado.
- Cilantro picado fino para decorar.
- Salsa sriracha o alguna salsa picante para servir.

Plato caliente



PREPARACIÓN

01

Preparar la base de las croquetas:
En una olla grande, derrite la mantequilla a fuego medio. Agrega la harina de golpe y revuelve constantemente con una cuchara de madera o un batidor hasta obtener una mezcla homogénea, cocinándose durante unos 2 minutos para eliminar el sabor a crudo de la harina. Añade la leche poco a poco, sin dejar de revolver, hasta que se forme una salsa blanca espesa. Continúa cocinando y revolviendo hasta que la mezcla esté bien espesa. Sazona con sal y pimienta al gusto.

02

Incorporar el jurel:
Agrega el jurel desmenuzado a la mezcla de salsa blanca y revuelve hasta que se integre bien. Vierte la mezcla en una fuente baja y deja enfriar completamente en el refrigerador durante al menos 2 horas, o hasta que esté bien firme.

03

Formar las croquetas:
Con la mezcla fría, utiliza una cuchara para formar bolitas del tamaño de una nuez. En un pocillo, coloca los huevos ligeramente batidos con un tenedor; y en otro, 1 taza de harina. En un tercer pocillo, coloca 1 taza de pan rallado. Pasa cada bolita primero por la harina, luego por los huevos batidos, después pasar nuevamente por los huevos, y finalmente por el pan rallado. Asegúrate de que cada bolita esté bien cubierta en cada paso.

04

Freír las croquetas:
En una olla profunda, calienta suficiente aceite a 180°C (350°F). Agrega las bolitas de croquetas en pequeñas tandas, friéndose hasta que estén doradas y crujientes, aproximadamente 3-4 minutos por tanda. Retira las croquetas con una espumadera y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

05

Servir:
Decora las croquetas con cilantro picado fino. Sirve las croquetas acompañadas de salsa Sriracha u otra salsa picante de tu preferencia.

Ensalada de Garbanzos y Jurel

4-6 porciones

INGREDIENTES

Para la ensalada:

· 1 taza de garbanzos cocidos.
· 1 taza de espinacas en juliana.
· ½ taza de aceitunas verdes en juliana.
· ½ taza de aceitunas negras en juliana.
· 1 taza de cebolla morada picada fina.
· 1 ¼ tazas de pepino pelado y picado en cubos.
· 2 cajas de jurel en aceite de maravilla (aprox. 400 g), escurrido y desmenuzado.
· ¼ taza de aceite de oliva.
· Sal y pimienta al gusto.
· Garbanzos fritos para decorar.

Para el aliño:

· 1 cucharada de aceite de sésamo.
· 2 cucharadas de salsa de soya.
· 2 cucharadas de vinagre (manzana o blanco).
· 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado.
· 2 cucharadas de miel.

PREPARACIÓN

01

Preparar la ensalada:
Mezcla los garbanzos, espinacas, aceitunas verdes y negras, cebolla morada, pepino y jurel en un bol grande. Agrega el aceite de oliva, sazona con sal y pimienta, y mezcla bien. Decora con garbanzos fritos justo antes de servir.

02

Preparar el aliño:
Mezcla el aceite de sésamo, salsa de soya, vinagre, jengibre y miel en un pocillo pequeño. Bate bien.

03

Aliñar la ensalada:
Vierte el aliño sobre la ensalada justo antes de servir y mezcla bien.

Fajitas de Jurel

6 unidades

INGREDIENTES

· ¼ taza de aceite de oliva.
· 1 pimentón rojo, sin semillas, en corte juliana.
· 1 pimentón amarillo, en corte juliana.
· 1 zanahoria pelada y en corte juliana.
· ½ zapallo italiano pelado y en corte juliana.
· 100 g de dientes de dragón (champiñones o setas).
· Sal y pimienta al gusto.
· 6 tortillas mexicanas.
· 2 tazas de guacamole.
· 1 taza de crema ácida.
· 2 tarros de jurel desmenuzado.
· Cilantro picado para decorar.
· Jugo de limón al gusto para acompañar.

PREPARACIÓN

01

Preparar las verduras:

Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega el pimentón rojo, el pimentón amarillo, la zanahoria y el zapallo italiano. Cocina durante 5 minutos o hasta que las verduras estén ligeramente blandas. Añade los dientes de dragón y cocina por 5 minutos más. Sazona con sal y pimienta al gusto. Retira del fuego y reserva la mezcla de verduras.

02

Montar las fajitas:

Calienta las tortillas mexicanas según las instrucciones del paquete. Sobre cada tortilla, extiende una capa de guacamole. Distribuye la mezcla de verduras sobre el guacamole. Añade una capa de crema ácida sobre las verduras. Coloca el jurel desmenuzado encima de la crema ácida.

03

Decorar y servir:

Decora con cilantro picado al gusto. Sirve las fajitas con más guacamole a un lado y jugo de limón para rociar al gusto.

Quiche de Lomos de Jurel con Espinaca y Champiñones

4 porciones

INGREDIENTES

- 1 masa preparada para quiche.
- ¼ taza de aceite de oliva.
- 1 cebolla picada finamente.
- 1 diente de ajo picado finamente.
- 200 g de champiñones en láminas.
- 300 g de espinaca sin nervaduras y en juliana.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 taza de crema.
- 4 huevos.
- 2 filetes de jurel.
- 1 taza de queso parmesano rallado.

PREPARACIÓN

01

Prehornear la masa:

Precalienta el horno a 180°C. Cubrir un molde con la masa para quiche. Hornea la masa durante 15 minutos, luego retira del horno y reserva.

02

Preparar el relleno:

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo picados, y cocina hasta que la cebolla esté ligeramente dorada, unos 4-5 minutos. Incorpora los champiñones y cocina durante 5 minutos hasta que estén dorados. Añade las espinacas y cocina por 2-3 minutos hasta que se marchiten. Sazona con sal y pimienta al gusto, y mezcla bien.

03

Preparar la mezcla de relleno:

Transfiere la mezcla de verduras a un bol grande y deja enfriar durante unos 5 minutos. Agrega la crema, los huevos batidos, el jurel desmenuzado y ¼ taza de queso parmesano. Sazona con sal y pimienta al gusto, y mezcla bien.

04

Montar el quiche:

Vierte la mezcla de relleno en la masa precocinada. Espolvorea el resto del queso parmesano sobre la mezcla. Hornea durante 25 minutos, o hasta que el relleno esté bien firme y dorado en la superficie.

05

Servir:

Deja enfriar el quiche durante unos minutos antes de servir. Puedes decorar con hojas de espinaca frescas o hierbas si lo deseas.

07 Locos

En los fondos rocosos del sur del mundo, a profundidades de hasta 50 metros, se encuentra una joya del Pacífico: el loco. Este molusco, endémico y majestuoso, es recolectado de manera artesanal para preservar su tamaño, textura firme, así como su sabor sutil y delicado, con notas suaves que evocan el frescor y la pureza del océano.

Respect the Wild

Locos Apanados con Salsa Tártara

4-6 porciones

INGREDIENTES

- 4 locos cortados en tres láminas cada uno.
- 2 huevos.
- ½ taza de harina.
- 1 taza de panko (pan rallado japonés).
- Aceite para freír.
- Para la Salsa Tártara.
- 4 cucharadas de mayonesa.
- 1 cucharada de mostaza.
- 1 limón (su jugo).
- 2 cucharadas de alcaparras picadas finas.
- 2 cucharadas de pepinillo picado fino.
- Alcaparras para decorar.
- Eneldo seco para espolvorear.

Plato caliente

PREPARACIÓN

01

Preparar los locos:
Corta los locos en láminas de aproximadamente 1 cm de grosor.

02

Prepara tres pocillos:
En el primer pocillo, bate los 2 huevos ligeramente con un tenedor. En el segundo pocillo, coloca la harina. En el tercer pocillo, pon el panko.

03

Empanado:
Sumerge cada lámina de loco en el huevo batido. Pasa por la harina para cubrirlas completamente. Sumérgelas nuevamente en el huevo. Empanízalas en el panko asegurándote de cubrir bien cada pieza.

Recomendación:
Puedes refrigerar los locos empanados por 15 minutos antes de freír para que el empanizado se adhiera mejor.

04

Freír los locos:
Calienta suficiente aceite en una olla profunda o sartén a fuego medio-alto. Fríe los locos en tandas hasta que estén dorados y crujientes, aproximadamente 2-3 minutos por cada lado. Coloca los locos fritos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

Recomendación:
No sobrecargues la sartén para evitar que el aceite pierda temperatura.

05

Preparar la salsa tártara:
En un bol, mezcla mayonesa, mostaza, jugo de limón, alcaparras y pepinillos. Mezcla bien hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.

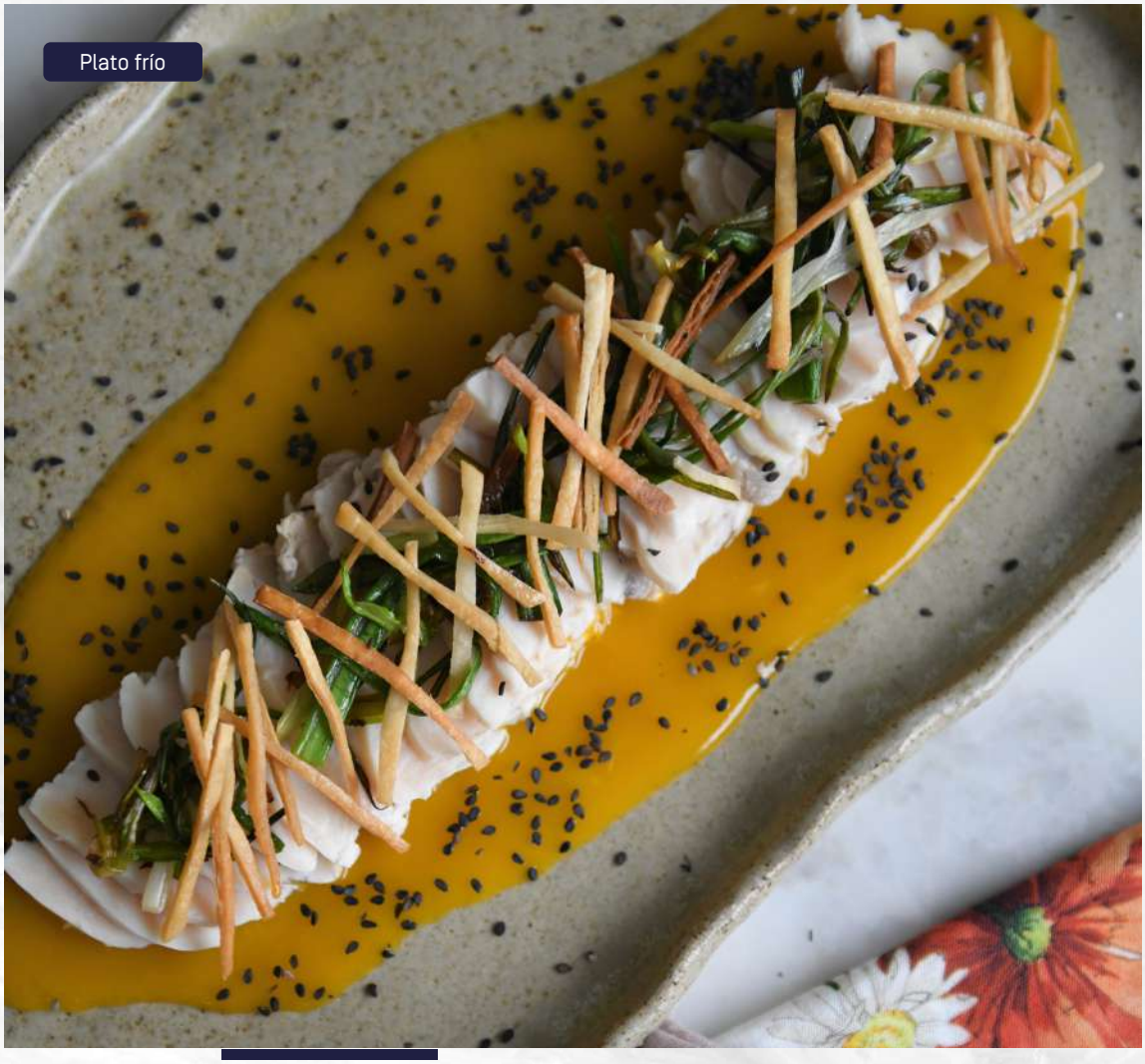
06

Servir:
Distribuye los locos apanados en un plato de servir. Decora con alcaparras y espolvorea con eneldo seco. Sirve con la salsa tártara a un lado para que cada uno pueda acompañar los locos con la salsa.

Recomendación:
Puedes servir los locos apanados sobre una cama de hojas verdes o con una guarnición de tu preferencia.

Tiradito de Locos

4-6 porciones



INGREDIENTES

· 250 ml de pulpa de maracuyá.
· 2 cucharadas de vinagre de manzana.
· 1 limón (su jugo).
· 1 naranja (su jugo).
· 2 cucharadas de azúcar rubia.
· 6 locos en láminas muy delgadas (puedes reemplazar con vieiras o calamares si es necesario).
· Cebollín frito, para decorar.
· Tiritas de tortilla mexicana, horneadas, para decorar.
· Semillas de sésamo negro, para decorar.

PREPARACIÓN

01

Preparar la salsa de maracuyá:

En una olla pequeña, mezcla la pulpa de maracuyá, vinagre de manzana, el jugo de limón y el jugo de naranja. Añade el azúcar rubia y cocina a fuego bajo, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mezcla se reduzca a la mitad. Esto tomará unos 10-15 minutos. Deja enfriar completamente antes de usar.

Recomendación:

La salsa de maracuyá puede hacerse con anticipación y almacenarse en el refrigerador hasta por 3 días.

02

Montar el Tiradito:

En una fuente de servir, coloca una capa de salsa de maracuyá en el fondo. Distribuye las láminas de locos en forma decorativa sobre la salsa.

03

Decorar:

Espolvorea el cebollín frito sobre los locos. Coloca tiritas de tortilla mexicana horneadas alrededor o sobre el tiradito. Espolvorea con semillas de sésamo negro al gusto.

04

Servir:

Sirve inmediatamente para disfrutar del contraste de texturas entre el locos y las tiritas de tortilla, y para que el cebollín frito mantenga su crocancia.

08 Machas

Desde las costas chilenas, escondidas en la arena, yace un tesoro único: la macha. Esta joya del mar es recolectada por las manos expertas y respetuosas de los pescadores artesanales con un arte ancestral llamado “taloneo”, honrando la tradición y el ecosistema. Las lenguas de macha al natural Fisherman son jugosas, con una carne firme y un delicado sabor que evoca al mar que conquistará tu paladar.

Respect the Wild

Machas con Salsa Peruana

2-4 porciones

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de lenguas de machas, limpias y crudas.
- 1 taza de mayonesa.
- Jugo de 1 limón.
- 1 cucharada de pasta de ají amarillo.
- 2 cucharadas de perejil picado fino.
- 2 cucharadas de ají verde picado fino.
- 2 cucharadas de pimentón rojo picado fino.
- 2 cucharadas de cebolla morada picada fina.
- 1 cucharada grande de ciboulette picado fino.
- 1 cucharadita de ají rocoto picado fino (ajustar según preferencia de picante).
- Sal y pimienta al gusto.
- Ciboulette adicional picado fino para decorar.

PREPARACIÓN

01 **Cocinar las machas:**
En un bol, coloca las lenguas de machas limpias y crudas. Vierte agua hirviendo sobre las machas hasta que cambien de color. Enfría rápidamente las machas en agua fría para detener la cocción. Escúrrelas y reserva.

02 **Preparar la salsa peruana:**
En otro bol, mezcla bien la mayonesa, el jugo de limón y la pasta de ají amarillo. Agrega el perejil, ají verde, pimentón rojo, cebolla morada, ciboulette y el ají rocoto. Sazona con sal y pimienta al gusto. Revuelve hasta obtener una mezcla homogénea.

03 **Montar el plato:**
En una fuente, distribuye la salsa de manera uniforme. Coloca las machas sobre la salsa. Decora con ciboulette picado fino.

Pebre de Machas

6-8 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de machas cocidas, cortadas en tiritas.
- ½ taza de pepino, pelado y picado fino.
- ¼ de cebolla morada, amortiguada y en cubitos.
- 2 paltas en cubos pequeños.
- ½ taza de cilantro picado fino.
- 4 cucharadas de alcaparras.
- 4 cucharadas de ají verde picado fino.
- ¼ taza de aceite de oliva.
- ¼ taza de vinagre de manzana.
- ¼ taza de jugo de limón.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

01

Preparar los ingredientes:

En un bol grande, mezcla las machas cocidas y cortadas en tiras, el pepino picado fino, la cebolla morada amortiguada y en cubitos, y las paltas en cubos pequeños. Añade el cilantro picado, las alcaparras y el ají verde picado.

02

Preparar el aderezo:

En un bol pequeño, mezcla el aceite de oliva, el vinagre de manzana y el jugo de limón. Sazona con sal y pimienta al gusto.

03

Mezclar y servir:

Vierte el aderezo sobre la mezcla de machas y vegetales. Revuelve suavemente para combinar todos los ingredientes y asegurar que todo esté bien cubierto con el aderezo. Deja reposar durante unos 10 minutos para que los sabores se mezclen bien.

09

Salmón

Cultivado bajo estrictos estándares de calidad y sustentabilidad, el Salmón Fisherman llega a tu mesa para brindarte toda la delicia y la frescura de uno de los pescados más emblemáticos y versátiles del mundo. Déjate seducir por su carne tierna y su inconfundible sabor, con notas que evocan el calor y la profundidad de la madera ahumada.

Respect the Wild

Rollitos de Masa Filo con Salmón y Almendras

20 unidades

INGREDIENTES

Para el relleno de salmón:

· 1 taza de ricota.

· 4 cucharadas de fondos de alcachofa molidos.

· 1 frasco de salmón en conserva, escurrido y ligeramente desmenuzado.

· 1 taza de queso parmesano rallado.

· ¼ taza de almendras picadas finas.

· Sal y pimienta al gusto.

Para la masa filo:

· 10 hojas de masa filo.

· 3/4 taza de mantequilla derretida.

· Eneldo seco para espolvorear.

PREPARACIÓN

01

Preparar el relleno:

En un bol grande, mezcla la ricota con los fondos de alcachofa molidos. Agrega el salmón desmenuzado, el queso parmesano rallado y las almendras picadas. Sazona con sal y pimienta al gusto y mezcla bien hasta obtener una mezcla homogénea.

02

Preparar la masa filo:

Precalienta el horno a 180°C (350°F). Sobre una superficie limpia, coloca dos hojas de masa filo una sobre la otra, de manera que se traslapen ligeramente. Con una brocha, pincela las hojas de masa filo con una capa de mantequilla derretida. Añade otras dos hojas de masa filo sobre las anteriores, también pinceladas con mantequilla. Corta la masa en 4 rectángulos iguales.

03

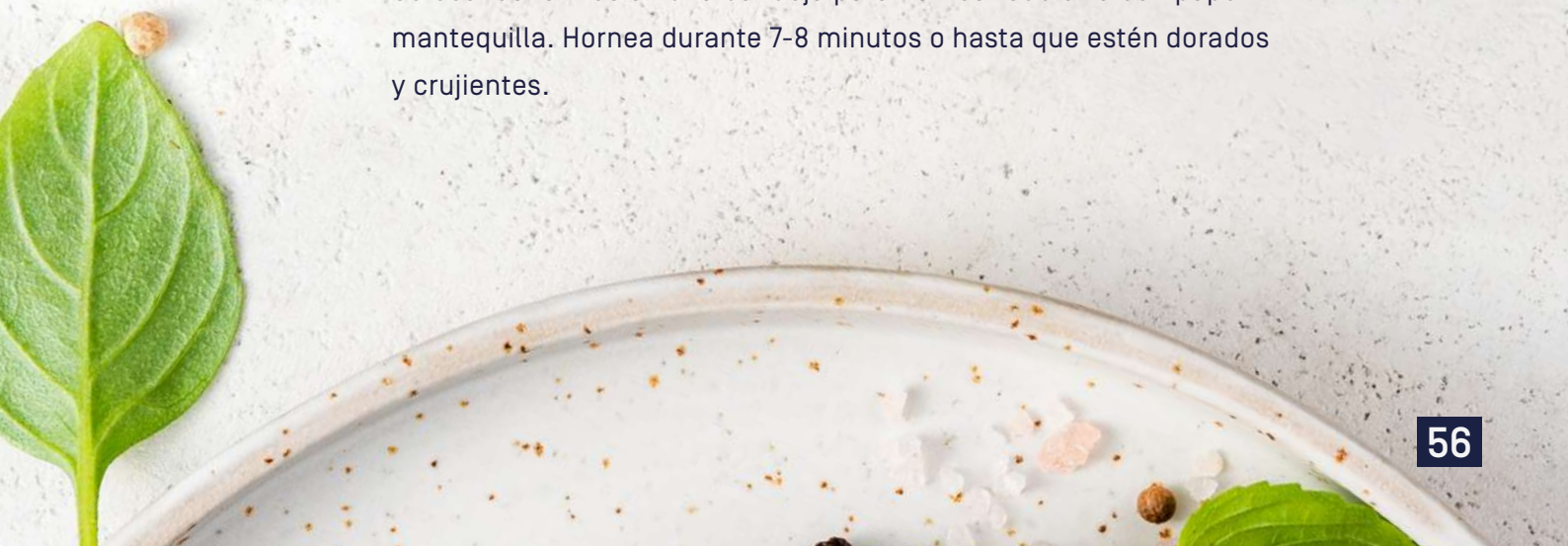
Formar los rollitos:

Sobre cada rectángulo de masa filo, coloca 2 cucharadas grandes del relleno en la parte superior del rectángulo, dejando un margen de 2 cm en los bordes superior e inferior. Dobla los extremos del rectángulo hacia el centro para que el relleno no se salga. Dobla la parte superior de la masa hacia adentro cubriendo el relleno. Enrolla el rectángulo de masa sobre el relleno de manera apretada formando un rollito. Pincela los rollitos con más mantequilla derretida y espolvorea con eneldo seco.

04

Hornear los rollitos:

Coloca los rollitos en una bandeja para hornear cubierta con papel mantequilla. Hornea durante 7-8 minutos o hasta que estén dorados y crujientes.



10 Trucha

Como muestra de respeto por el arte de la pesca sustentable de la trucha, llevamos hasta tu mesa un producto que refleja un sabor auténtico, fresco y puro, fiel reflejo de los ríos cristalinos del sur de Chile.

Respect the Wild

Lasaña de Trucha y Alcachofa

4 porciones

INGREDIENTES

- 2 tazas de salsa blanca.
- 1 ½ tazas de espinaca picada y cocida.
- Sal, pimienta y ají de color al gusto.
- 250 g de trucha ahumada en láminas.
- Láminas de masa para lasaña crudas (se cocinan en el horno).
- 1 ½ tazas de ricota.
- 1 taza de fondos de alcachofas en láminas.
- ½ taza de queso parmesano rallado.

Plato caliente

PREPARACIÓN

01 Precalentar el horno a 180°C (350°F).

02 **Preparar la mezcla de espinaca:**
En un bol, mezcla la salsa blanca con la espinaca picada y cocida. Sazona con sal, pimienta y ají de color al gusto.

03 **Montar la lasaña:**
En una fuente para horno, distribuye una capa de la mezcla de espinaca en el fondo. Coloca una capa de láminas de trucha sobre la mezcla de espinaca. Cubre con una capa de masa de lasaña cruda. Extiende una capa de ricota sobre la masa. Agrega una capa de fondos de alcachofas en láminas. Repite el proceso: una capa de masa, luego la mezcla de espinaca, otra capa de trucha, una capa de fondos de alcachofa, y finaliza con una capa de queso parmesano rallado en la parte superior.

04 **Hornear:**
Cocina en el horno precalentado durante 30-35 minutos, o hasta que la masa esté bien cocida y la superficie esté gratinada.

05 **Servir:**
Deja reposar la lasaña durante unos minutos antes de servir para que las capas se asienten.

Tiradito de Trucha con Salsa de Maracuyá

4 porciones

INGREDIENTES

Para la salsa de maracuyá:

· 200 g de pulpa de maracuyá.

· 1 cucharada de aceite de sésamo.

· 4 cucharadas de azúcar rubia.

· 1 cucharadita de jengibre fresco rallado.

· 2 cucharadas de salsa de soya.

· Jugo de 1 naranja.

Para el Tiradito de Trucha:

· 200 g de trucha en láminas finas.

· Brotes (para decorar).

PREPARACIÓN

01

Preparar la salsa de maracuyá:

En una olla, combina la pulpa de maracuyá, aceite de sésamo, azúcar rubia, jengibre rallado, salsa de soya y el jugo de naranja. Mezcla bien los ingredientes y lleva la mezcla a ebullición a fuego medio. Cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa se reduzca a la mitad y espese ligeramente. Esto debería tomar unos 10-15 minutos. Una vez reducida, retira del fuego y deja enfriar a temperatura ambiente.

02

Preparar el tiradito de trucha:

En un plato grande, distribuye una capa de salsa de maracuyá. Forma rollitos pequeños con cada lámina de trucha y colócalos sobre la salsa.

03

Decorar y servir:

Decora los rollitos de trucha con brotes frescos. Sirve inmediatamente para disfrutar de la frescura del plato.

FISHERMAN
Respect the Wild
MÁS QUE
INGREDIENTES
FRESCOS
UN COMPROMISO
CON EL Origen

FISHERMAN

@fishermancl

www.fishermanseafood.cl