

Pescados de la lonja

Vamos todas las mañanas a la lonja de Santander para pujar por el mejor pescado, vemos lo que han traído nuestros marineros y con suerte pujamos y nos lo llevamos. Todos los pescados los ponemos con una patatita panadera crujiente, verduritas asadas, pimiento rojo asado y pochadito con ajito a la cazuela.

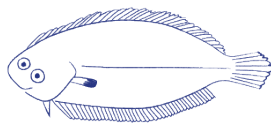


Jargo, pez de roca con dientes enormes, le encanta comer marisco, de carne blanca ultra sabrosa.

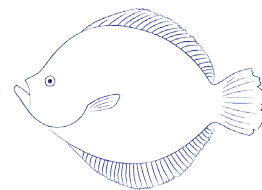
De Volanta de aguas profundas

La merluza de 5 formas: (elige una) 22

- el lomo al horno con o sin salsa de nécoras
- el tronco con refrito
- el lomo en salsa verde
- el cogote al horno



Lenguado, pez plano que siempre va por el fondo marino arenoso y se salen en la lista de la vitamina B6. Si estás un poco depre, necesitas un buen lenguado para repornerte.



Rodaballo, tiene una boca pequeñita, pequeñita y nada plano por los fondos marinos a grandes profundidades.

El rape negro: (elige una) 23

- en lomititos finitos a la plancha
- en lomititos rebozados a la sartén
- en taquitos al ajillo colorao



San Martín a la plancha sin más 27

De Anzuelo

Lubina al horno 30

Dorada al horno 30

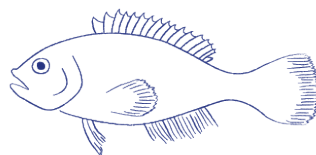
Machote al horno 28

Rey al horno 30

Mero a la plancha o al horno 35

Besugo a la espalda 35

Cóngrio, vive entre cuevas, la mitología griega cuenta que cuando Neptuno dios del mar visitaba a Zeus le llevaba un cóngrio. Es pescado azul y tiene mucha vitamina A, buenísima para los ojos.



Mero, de la mar el mero y la tierra el carnero. Es un pez solitario que le encanta vivir entre rocas de los fondos marinos. ¡Queda muy poco y tiene vitamina B a tutiplén!



Rey, en Asturias te lo quitan de las manos, ¡por algo será!

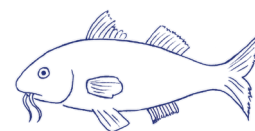
De Roca

Congrio en salsa verde xx

Jargo a la plancha o al horno 25

Salmonete frito 24

Cuco frito o a la plancha 22



Salmonete, el favorito de los pescadores y los romanos. Pez de roca, es rojo de color. Tiene mucho yodo y regula la energía.

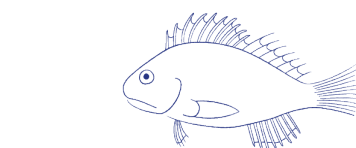
Peces Planos de Arena

Lenguado a la plancha 28

Rodaballo a la plancha 32



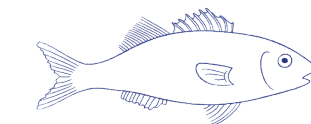
Cuco, es el pez más punky del Cantábrico y el de los mil nombres: garneu, arete, perla, perlón, rubio, lluerna, lucerna...



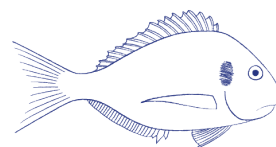
Cabracho, de roca, se esconde entre las rocas y de noche sale de captura. Tiene espinas venenosas. También tiene mucha vitamina A.



Merluza, este país no se entiende sin merluza. Son nocturnas, suben para comer por la noche y bajan a las profundidades de día. Repleta de calcio.



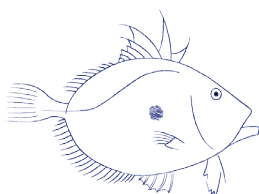
Lubina, le encanta moverse entre las arenales y las desembocaduras de los ríos. Es de los peces que más fósforo tiene.



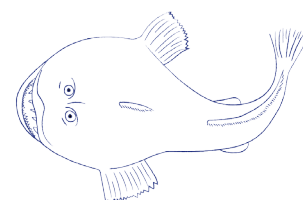
Dorada, a los pescadores de anzuelo les encanta pescar doradas y es porque al horno es uno de los mayores lujos que hay. Y además es el que más vitamina E tiene, Antioxidante 100%.



Machote, sólo le llamamos así en Santander, en el resto de España Dentón y Sama en las Canarias. Le encanta cazar al acecho y sobre todo calamar.



San Martín, en otros puertos lo llaman San Pedro, San Martiño, Mucxu, Martín y hasta Gallopedro. Famoso por su punto negro y por lo sabroso, tiene mucho sodio.



El rape negro, vive en la profundidad siempre pegado al fondo, escondido y tiene la boca más grande de todos los peces.