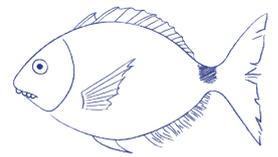


Pescados de la lonja

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.

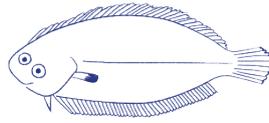


Jargo, pez de roca con dientes enormes, le encanta comer marisco, de carne blanca ultra sabrosa.

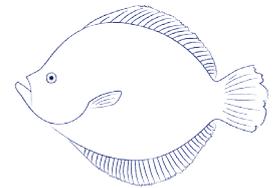
De Volanta de aguas profundas

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.

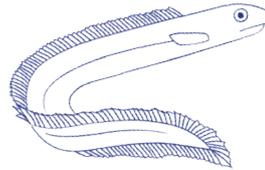


Rodaballo, tiene una boca pequeñita, pequeñita y nada plano por los fondos marinos a grandes profundidades.

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



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.



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

De Anzuelo

Lubina al horno 30

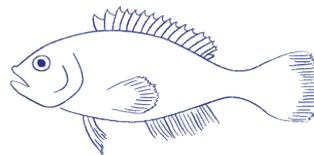
Dorada al horno 30

Machote al horno 28

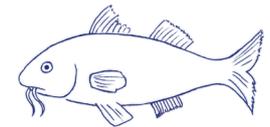
Rey al horno 30

Mero a la plancha o al horno 35

Besugo a la espalda 35



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!



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

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

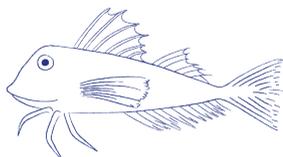


Lubina, le encanta moverse entre los arenales y las desembocaduras de los ríos. Es de los peces que más fósforo tiene.

Peces Planos de Arena

Lenguado a la plancha 28

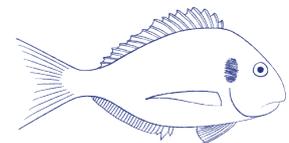
Rodaballo a la plancha 32



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



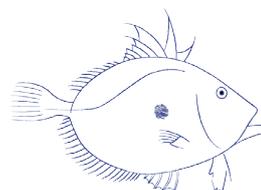
Merluza, este país no se entiende sin merluza. Son nocturnas, suben para comer por la noche y bajan a las profundidades de día. Repleta de calcio.



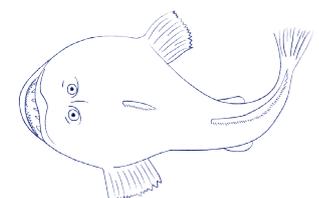
Dorada, a los pescadores de anzuelo les encanta pescar doradas y es porque al horno es uno de los mayores lujos que hay. Y además es el que más vitamina E tiene, Antioxidante 100%.



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.