

## Receta Cepesca:

---

### Receta marroquí: Pastella de pescado: merluza, calamares y gambas



En honor a la Comisión Mixta hispano- marroquí, del pasado 12 de julio, no podíamos dejar pasar la oportunidad de poneros una auténtica receta de Marruecos: *la Pastella de pescado*, en este caso de merluza, gambas y calamares. Pero también podemos elegir otros pescados que nos gusten.

#### Ingredientes:

- |                               |                                |                            |
|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| - 1 kg. de merluza en filetes | - Sal                          | - perejil                  |
| - 1 kg. de gambas             | - pimentón dulce               | - 2 dientes de ajo picados |
| - 1 kg. de calamares          | - pimentón picante             | - Limón                    |
| - 250gr. de fideos chinos     | - Aceite de oliva virgen extra | - 1 huevo                  |
|                               | - cúrcuma                      | - Harina                   |
|                               | - pimienta                     | - Mantequilla              |
|                               | - Cilantro                     | - Pasta brick              |

#### PREPARACIÓN:

Desmenuzamos la merluza.

Pelamos y picamos el ajito. Ponemos las gambas en una sartén con un chorro de aceite, añadimos perejil picado, cilantro picado, otro diente de ajito picado, sal, pimienta, pimentón dulce y picado, y una cucharada de mantequilla. Dejamos que se hagan bien las gambas y las reservamos con la salsita en un bol grande.

Cortamos los calamares en trocitos. En esa misma sartén, volvemos a añadir las mismas especias y hacemos lo mismo con los calamares cortados en trozos. Y los dejamos cocer bien. Y reservamos con las gambas. Movemos todo.

Mientras, ponemos los fideos chinos en agua hirviendo durante 5 minutos. Los sacamos y los escurrimos.

En la sartén utilizada añadimos la merluza desmenuzada, con los fideos, las gambas, los calamares y otras dos cucharadas de perejil, el zumo de limón y mezclamos todo bien. Añadimos un puñado de sal.

En un molde de horno plano y redondo ponemos un poco de harina para que no se peguen y ponemos las hojas de la pasta brick estiradas y que cuelguen por fuera.

Calentamos en una cacerola un poco de mantequilla, la hervimos y con ella pintamos la masa brick.

Ponemos el relleno encima. Tapamos con otra hoja de masa brick y plegamos los bordes que colgaban hacia el centro. Ponemos otras hojas más por los bordes y metemos los bordes para dentro y los metemos debajo de la Pastella. Tenemos que hacer que quede como un saco hacia abajo (ver foto). Y luego ponemos un poco de harina por encima.

Batimos un huevo y pintamos lo de fuera con él. Precalentamos el horno a 180 grados. Y primero ponemos a calentar por debajo y luego por arriba hasta que se dore.

Listo para servir.

*Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita [www.cepesca.es](http://www.cepesca.es)*