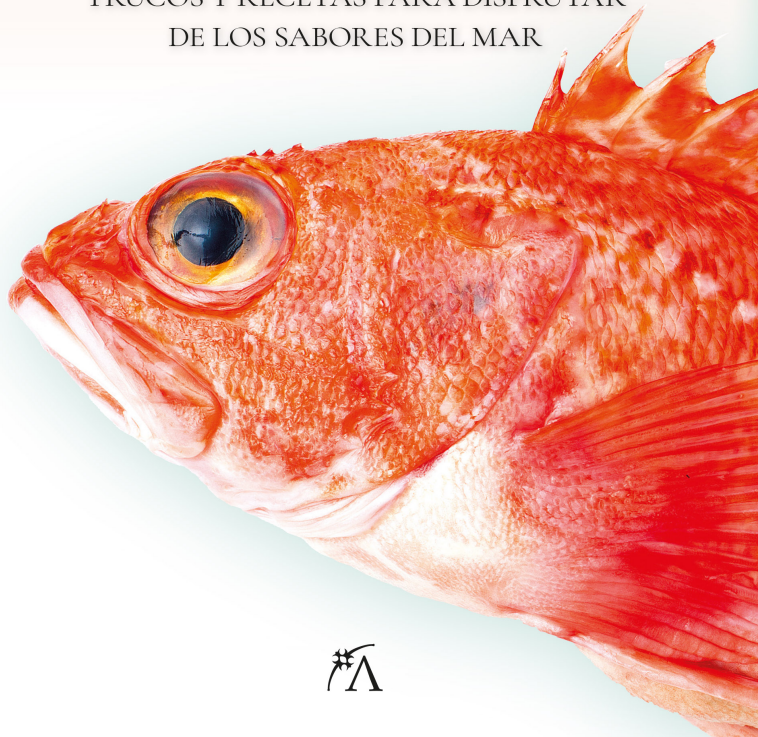


Carol Archeli Saralegui

COME SANO, COCINA PESCADO

TRUCOS Y RECETAS PARA DISFRUTAR
DE LOS SABORES DEL MAR



Come sano, cocina pescado *Trucos y recetas para disfrutar del sabor del mar*

¿Te gustaría conocer más acerca del pescado y despejar tus dudas sobre cómo cocinarlo? ¿Quieres saber las propiedades culinarias y cómo tratar en la cocina cada una de las especies que se pueden encontrar en el mostrador de tu pescadería? ¿Estás pensando en incluir los sabores del mar en tu menú diario y no sabes ni por dónde empezar? ¡Pues este es tu libro!

Desde mi dilatada experiencia como pescadera, como miembro de la tercera generación de comerciantes de productos del mar, y desde mis conocimientos sobre alimentación saludable, como profesional de la salud, te hablo claro acerca del pescado: de su valor nutricional, de cómo comprarlo y conservarlo, de cuestiones como las espinas, los anisakis, los microplásticos o de cómo hacerlo atractivo a los peques de la casa.

Te explico, con recetas muy sencillas, cómo iniciarte a cocinarlo de manera correcta, fácil y sana. Te enseño a potenciar todas las cualidades gastronómicas del pescado para deleitar nuestro paladar y mejorar nuestra salud.

Come sano, cocina pescado es el resultado de muchos años de estudio e investigación, del aprendizaje adquirido en el día a día en la lonja, en las subastas y sobre todo en la relación cotidiana con tantas personas en la propia pescadería. Y, por supuesto, esta obra es fruto de la cultura gastronómica de respeto al producto y de amor a la cocina.

Cocinar bien el pescado es bastante más sencillo de lo que te imaginas. ¿Empezamos?

» Carol Archeli Saralegui

COCINA • Cocina, dietética y Nutrición • Arcopress



Carol Archeli Saralegui nació en Donostia (San Sebastián) en 1972 en el seno de una familia de comerciantes, la cual regentaba un puesto de pescadería en el emblemático Mercado de la Bretxa de dicha ciudad. Su infancia transcurre entre escamas, machetes y tripas de pescado. Estudia enfermería como respuesta a una vocación de cuidado y se especializa en nutrición y alimentación. Madre de familia numerosa, después de ejercer como enfermera en diferentes ámbitos, en 2004, decide hacerse cargo del negocio familiar: Pescadería Espe. Aunando así sus conocimientos del mundo del pescado con los de la salud y la alimentación. En defensa de su profesión y con un marcado afán divulgativo imparte cursos formativos y charlas. Su pescadería dispone de un blog y de gran actividad en redes sociales, colabora también como columnista en la revista gastronómica «Ondojan». En 2019, «Pescadería Espe» recibió el premio a la Innovación Comercial, concedido por el Gobierno Vasco, por la utilización, con maestría, de las nuevas tecnologías en la venta del día a día y por la puesta en valor de los puestos de los mercados tradicionales. En 2020, recibió una mención especial en los Premios Nacionales de Comercio Interior otorgados por el Ministerio de Industria, Comercio y Turismo del Gobierno de España.



Thema: WBTF
978-84-11317-88-7
280 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
17 x 24 x 1.8 cm · 783 g
PVP: 27 €