

COCINA DEL MAR: PESCADOS Y MARISCOS

1. Nivel/etapa al que se dirige la actividad:

En este curso aprenderemos a preparar pescados y mariscos, de las formas más variadas, desde recetas rápidas y dietéticas, así como las recetas y formas más tradicionales. Mariscos, moluscos, en salazón, blancos, azules, son muchas las variedades de pescado que podemos encontrar en nuestros mercados.

La enorme variedad de pescados y mariscos que producen nuestras costas es extensísima, y sería interesante destacar su alto valor en nutrientes de primera y muy pobres en grasa, incluso los llamados pescados grasos. En este curso hablaremos de los dos grupos de pescados, blancos y azules, así como de sus principales características, conoceremos los pescados de agua salada y dulce, y aprenderemos a elaborar deliciosas recetas con ellos. Además de nuestro preciado marisco y nuestras sepias, calamares, pulpos o chipirones.

2. Horas de duración:

70 horas.

3. Número máximo de participantes:

ON-LINE.

4. Estructura del curso:

Explicaciones multimedia estructurado en 68 temas

Manual

Test final de evaluación y superación del curso

OBJETIVOS:

- Saber cómo cocinar pescados y mariscos de forma correcta y como asarlos, las reglas de oro para cada técnica, cocer, escalfar, asar, o estofar para obtener un cocinado perfecto.

CONTENIDO:

1. CRITERIOS PREVIOS

- Trabajo en la cocina
- Pescados
- Despieces y troceados

2. CRUSTÁCEOS

- Moluscos

3. ORIENTACIÓN CULINARIA

- Orientación culinaria

4. PESCADOS Y MARISCOS

- Abadejo
- Acedia
- Almeja fina
- Almeja rubia
- Anguila
- Bacaladilla
- Bacalao
- Baila
- Berberecho
- Besugo
- Bogavante
- Bonito
- Bonito del norte
- Boquerón
- Breca
- Buey
- Caballa
- Calamar
- Carabinero
- Carbonero
- Cazón
- Centolla
- Cherna
- Choco
- Cigala
- Congrio
- Dentón
- Dorada
- Gallo
- Gamba
- Gamba roja
- Japuta o palometa
- Jurel
- Langosta
- Langostino
- Lenguado
- Lubina
- Marrajo
- Mejillón
- Merluza
- Mero
- Nécora

- Ostra
- Palometa roja
- Pargo
- Pez espada
- Platija
- Pota
- Pulpo
- Rape
- Rayas
- Rodaballo
- Rubio
- Salmón
- Salmonetes
- Sardina
- Sargo
- Solla
- Trucha
- Vieira