



## Verdadero Abadejo de Alaska con lascas de zucchini

**Rendimiento: 1 porción**

Ingredientes:

- 1 porción congelada de 100g del Verdadero Abadejo de Alaska
- 30g de zucchini en rodajas muy finas
- 30g de aceitunas negras sin carozo
- 30ml de aceite de oliva
- 30g de papitas (bolitas)
- 30g de mini zanahoria
- 30g de mini choclo
- Sal, pimienta y albahaca

**Preparación:**

1. Condimente el Verdadero Abadejo de Alaska todavía congelado con sal, pimienta y aceite de oliva;
2. Aplique las rodajas de zucchini sobre el filete imitando el diseño de las escamas;
3. Rocíe con aceite de oliva y hornee por unos 15 minutos o hasta que esté cocido;
4. Cocine las papas y póngalas a dorar en aceite de oliva, en una sartén, junto con los mini choclos y zanahorias. Luego, condimente con sal y albahaca;
5. En una licuadora, bata las aceitunas con aceite de oliva hasta que estén completamente trituradas. Obtendrá una tapenade.
6. Sirva el Verdadero Abadejo de Alaska sobre las verduras, acompañado de la tapenade (aceite de oliva con aceitunas).

## DIFERENCIAS DE UN PESCADO SALVAJE PURO

	MADUREZ SEXUAL	EDAD MÁXIMA	DIETA	TAMAÑO
<b>BACALAO DEL PACÍFICO</b>	4-5 años	20 años	almejas, gambas, cangrejos y alevines de peces	5-10 lb de promedio, pero puede alcanzar 40 lb.
<b>FLETÁN (O HALIBUT) DEL PACÍFICO</b>	8 años los machos y 12 años las hembras	55 años	almejas, gambas, cangrejos y alevines de peces	35-50 lb de promedio, pero puede alcanzar 500 lb.
<b>ABADEJO DE ALASKA</b>	4-5 años	22 años	gambas, kril y alevines de peces	2 lb de promedio, pero puede alcanzar 13 lb.
<b>BACALAO NEGRO</b>	4-5 años	40 años de promedio, pero puede alcanzar los 94 años	abadejo de Alaska, bacalao del Pacífico, calamares y medusas	3 a 14 lb de promedio, pero pueden alcanzar 36 lb



**ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE**

www.alaskaseafoodlatam.com  
cnascimento@riverglobal.net



# PESCADOS SALVAJES BLANCOS DE ALASKA



Salvaje, Natural & Sostenible

## SALVAJE, 100% NATURAL Y SOSTENIBLE

Las aguas frías y limpias de la costa de Alaska albergan inmensas poblaciones de diversos pescados blancos. Todas las especies de Alaska son de calidad superior en textura y sabor, lo cual solo es posible por su condición salvaje, por ser 100% natural y por diferenciarse al contar con una gestión sostenible. Todos los pescados blancos son capturados en su hábitat natural - en mares de aguas frías y cristalinas - pero siguiendo rígidas normas de gestión sostenible.



### PESQUERÍA RESPONSABLE

En Alaska, la sustentabilidad de las especies es más importante que las oportunidades comerciales inmediatas. Para garantizar la pesca responsable, el estado ha introducido la gestión sostenible como parte de su Constitución de 1959, estableciendo que "los pescados (...) deben ser utilizados, elaborados y mantenidos con base en el principio de producción sostenible".

Los pescados blancos de Alaska son controlados por temporadas de pesca y por cotas para cada especie. Además, la industria garantiza un aprovechamiento eficaz de todos los recursos del pescado: como la piel, la espina y la cabeza; siendo reaprovechados para otras industrias. ¡Nada es desperdiciado en Alaska!

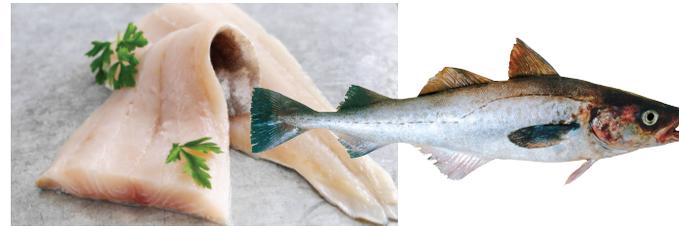
La gestión sostenible de Alaska es reconocida por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). El Gobierno de Alaska utiliza la certificación RFM (Responsible Fisheries Management), reflejada en su logo Alaska Seafood.



## VERDADERO ABADEJO DE ALASKA

(Gadus chalcogrammus)

- Carne tierna y jugosa
- 1% de grasa y 23% de proteína
- Cortes definidos
- 100% filete de pescado
- Congelación única
- Fácil de preparar
- Sin aditivos químicos



## BACALAO (CODFISH) SALVAJE DE ALASKA

(Gadus macrocephalus)

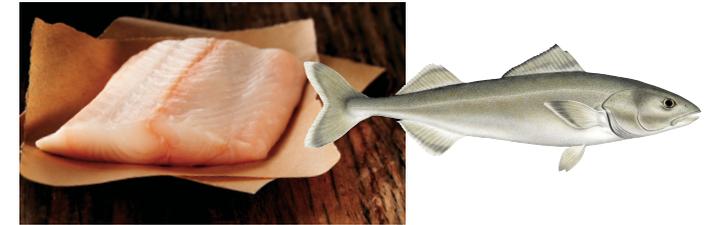
- Pescado de alta calidad
- Versátil y económico
- Menos de 1% de grasa
- Carne succulenta de textura robusta
- Color blanco diferenciado
- Pescado in-natura



## BACALAO NEGRO DE ALASKA

(Anoplopoma fimbria)

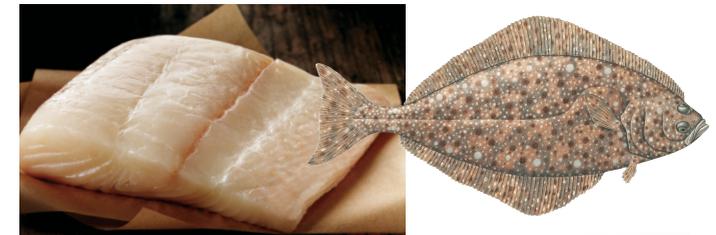
- Pescado premium con cortes definidos
- Carne delicada y muy sabrosa
- Extremadamente rico en omega 3 y vitamina A
- Rico en selenio (47%) - antioxidante e anticancerígeno



## HALIBUT SALVAJE DE ALASKA

(Hippoglossus stenolepis)

- Pescado de lomos altos
- Sabroso y ligeramente dulce
- 2% de grasa y 23% de proteína
- Extremadamente rico en vitamina D
- Rico en selenio (55g en una porción de 100g)



Para más información sobre  
las especies, entre a:

[www.alaskaseafoodlatam.com](http://www.alaskaseafoodlatam.com)