

Agua de mar

RECETAS

por LAIA GÓMEZ *y* DAVID AGUADO

Al utilizar Agua de Mar diariamente en su cocina todos sus platos se verán enriquecidos de manera natural gracias al aporte de minerales y oligoelementos. Así los pescados, mariscos, verduras, ensaladas, carnes, pastas, arroces, legumbres y gran cantidad de alimentos ganaran notablemente en sabor al utilizar Agua de Mar en su elaboración.

Con Ibiza y Formentera Agua de Mar podemos:

Limpiar y conservar los alimentos: escados, mariscos, verduras y ensaladas potencian su sabor original, enriqueciéndolos gracias a su gran aporte mineral y maximizando la higiene de los alimentos por su gran poder aséptico. Los alimentos previamente lavados con Ibiza y Formentera Agua de Mar se conservan frescos

durante más tiempo.

Cocer: Todos los alimentos cocinados, hervidos o guisados con Ibiza y Formentera Agua de Mar realzan su sabor, pudiendo así sustituir la sal común (Cl Na) por el Agua de Mar.

Descongelar: Al sumergir alimentos congelados en Ibiza y Formentera Agua de Mar recuperan su sabor, frescura y textura original, remineralizándolos debido al aporte de minerales y oligoelementos.

Aliñar: Cómo sustituto de la sal común, añadir Ibiza y Formentera Agua de Mar para sazonar en vinagretas, salsas, ensaladas, carnes, pastas, arroces, etc.

RECETAS

Recetas de mariscos, pescados, carnes, verduras y legumbres
cocinados con Ibiza Formentera Agua de Mar

Tempura de langostinos

Ingredientes para 4 personas:

150 ml de Ibiza y Formentera Agua de Mar muy fría (secreto del Chef) 1 taza de harina

1 huevo

16 langostinos

Aceite vegetal

PREPARACIÓN:

Limpiamos los langostinos y los pelamos en crudo, dejando el extremo de la cola sin pelar. Quitamos el intestino (un hilito, normalmente negro) haciendo un corte en el lomo con un cuchillo pequeño. En un bol los dejamos prehidratándose con Ibiza y Formentera Agua de Mar.

Batimos la yema y el Agua de Mar muy fría formando una espuma, y añadimos la harina, removiendo rápidamente por poco tiempo, sin mezclar demasiado. Si la mezcla tiene algunas burbujitas, mucho mejor.

Escurremos los langostinos, y los rebozamos friéndolos en abundante aceite caliente. Colocamos los langostinos ya fritos en un plato con papel absorbente.

La tempura se tiene que consumir inmediatamente.

Centollo

Ingredientes para 4 personas:

5 litros de Ibiza y Formentera Agua de Mar 2 centollos

2 hojas de laurel

PREPARACIÓN:

Vertimos el Agua de Mar y el laurel en una olla y lo ponemos a hervir. Cuando el Agua de Mar todavía este fría agregamos los centollos. Cuando el Agua de Mar esté hirviendo empezamos a contar los tiempos: para centollos pequeños menores al kilo son 17 minutos, para los que superen al kilo y medio serán 25 minutos y los dos kilos y medio serán 30 minutos.

Una vez cocido debe consumirse inmediatamente, sin meterse en la nevera ya que la carne se reseca y es muy complicada sacarla de sus patas.

Ostras frescas

Ingredientes para 4 personas:

300 ml de Ibiza y Formentera Agua de Mar 16 ostras

1 limón

PREPARACIÓN:

Se sumergen las ostras en el Agua de Mar durante una hora. Observaremos como las ostras expulsan las impurezas y sienten revivir. Las abrimos y las emplatamos. Podemos darle un toque con unas gotitas de limón al gusto.

Si tuvieras prisa y no pudieras sumergir las ostras simplemente unas gotitas de limón y un chorrito de Agua de Mar bien fría.

Carpaccio de atún, salmón y bacalao

Ingredientes para 4 personas:

500 ml de Ibiza y Formentera Agua de Mar 150 gr de lomo de atun.

150gr de lomo de bacalao

150gr de lomo de salmón

PREPARACIÓN:

Limpiamos el pescado con Agua de Mar y lo dejamos marinar una hora. Le damos un toque de frío en el congelador. Cuando la carne este dura la cortamos bien fina. En una fuente colocamos las láminas de pescado. Y lo consumimos frío, acompañado de tostadas. Podemos utilizar diferentes aderezos:

Para el salmón : aceite de oliva, zumo de limón, eneldo, bayas de pimienta molida. Para el atún: aceite de oliva, bayas de pimienta molida y un toque de menta fresca. Para el bacalao: aceite de oliva, alcaparras y tomate rallado con 1 ml. de Agua de Mar .

Rape con salsa de almendra

Ingredientes para 4 personas:

1 kg de rape en rodajas 6 gambas grandes

12 mejillones

1 sepia

1 cabeza y espina del rape

300ml de Ibiza y Formentera Agua de Mar

700ml de agua 1 rebanada de pan frito 10 almendras tostadas 20 piñones

Preparación:

1 cebolla

1 zanahoria

1 cucharada de orégano 3 dientes de ajo

Pimienta Perejil

Aceite de oliva 1 vaso de vino

1 tomate maduro 2 hojas de apio 1 hoja de laurel

PREPARACIÓN:

En una olla ponemos a cocer el tomate, la cebolla, la zanahoria, la cabeza y las espinas del rape, el laurel, el vino, el orégano, el apio y un chorrito e aceite de oliva, con 300ml de agua de mar y 700ml de agua durante 30 minutos. Colamos este caldo y lo reservamos. Limpiamos la sepia con Agua de Mar y la troceamos. La introducimos en una sartén con aceite de oliva, la salteamos y la reservamos. Hacemos una picada con los ajos, los piñones, las almendras, el perejil, el pan frito y añadimos un vaso de agua corriente.

Limpiamos los mejillones con Agua de Mar. En una paellera no muy profunda colocamos el rape crudo, las gambas y la sepia. Vertemos por encima la picada y el caldo hasta cubrir. Cocemos a fuego lento durante 15 minutos y añadimos los mejillones. Cortamos el fuego cuando éstos se abran.

Ya tenemos el RAPE CON SALSA DE ALMENDRAS listo para comer.

Paella

Ingredientes para 4 personas:

2 litros de Fumet (Ingredientes para 4: 1/2 litro de Ibiza y Formentera Agua de Mar, 2 litros de agua mineral, 1/2 kilo de pescado, 1 tomate, 1/2 pimiento verde, 1/4 pimiento rojo, aceite de oliva.

PREPARACIÓN: Limpiamos el pescado con Ibiza y Formentera Agua de Mar, troceamos tomate y pimientos. Sofreímos el tomate y los pimientos, cuando estén dorados agregamos el pescado, y lo sofreímos un poco más. Con el fuego muy vivo añadimos el Agua de Mar y casi toda el agua mineral. Cuando empiece a hervir le rompemos el hervor añadiendo el resto de agua mineral que habíamos reservado. A medida que vaya hirviendo se tiene que retirar la espuma. En 30 minutos el caldo está hecho. Lo colamos y lo reservamos).

400 gr de arroz redondo 200 gr de mejillones

2 cuerpos de cangrejo

200 gr de gambas 250 gr de sepia

250 gr de pescado troceado (rape, mero...) Aceite de oliva

Para la picada: 50 ml de Ibiza y Formentera Agua de Mar, 1 tomate, 1/4 pimiento rojo, 1/2 pimiento verde, 1 cucharadita de pimentón dulce,, 4 almendras y 1/2 cucharadita de colorante.

PREPARACIÓN:

Si hay algún ingrediente congelado se descongelará sumergidos con Ibiza y Formentera Agua de Mar, así mismo todos los ingredientes serán limpiados y rehidratados con Ibiza y Formentera Agua de Mar.

En la paella cubierta de aceite de oliva sofreímos las gambas y las reservamos, sofreímos las almendras y las reservamos para la picada. Sofreímos la sepia y los cuerpos de cangrejo, cuando estén bien dorados añadimos el pescado. Añadimos la picada tras haber triturado sus ingredientes. La dejamos reducir y añadimos el arroz. Cuando esté bien mezclado añadimos el fumet hirviendo y las hebras de azafrán previamente tostadas y picadas en mortero, removiendo el arroz a fuego medio. Después de 10 minutos añadimos los mejillones y las gambas . A fuego lento durante 5 minutos más, la zarandeamos para que no se pegue. Cuando el arroz esté listo disfrutamos de una gran paella con Ibiza y Formentera Agua de Mar.

Arroz caldoso con pollo, conejo y setas

Ingredientes para 4 personas:

350 gr de arroz

Ibiza y Formentera Agua de Mar

Medio conejo pequeño

1 muslo de pollo

200 gramos de rovellones

1 sepia

2 litros de Caldo de pescado o fumet

Hebras de azafrán

Aceite de Oliva

Para la picada: 1 cucharadita de pimentón dulce, 1 tomate, 1/2 de pimiento verde, 1/4 de pimiento rojo, el hígado del conejo y 50 ml de Ibiza y Formentera Agua de Mar

PREPARACIÓN:

Si la sepia es congelada se descongelará sumergida con Ibiza y Formentera Agua de Mar, así mismo todos los ingredientes serán limpiados y re hidratados con Ibiza y Formentera Agua de Mar. Sofreímos con aceite de oliva el hígado y lo retiramos para la picada. Sofreímos la carne, y cuando esté bien dorada añadimos la sepia. Añadimos la picada previamente triturada y la dejamos reducir. Agregamos los rovellones. Ponemos el fumet hirviendo (mirar preparación de la paella de marisco) y las hebras de azafrán previamente tostadas y picadas en mortero. Dejamos hervir unos minutos, añadimos el arroz cociéndolo al gusto y la reservamos. Hacemos una picada con los ajos, los piñones, las almendras, el perejil, el pan frito y añadimos un vaso de agua corriente.

Limpiamos los mejillones con Agua de Mar. En una paellera no muy profunda colocamos el rape crudo, las gambas y la sepia. Vertemos por encima la picada y el caldo hasta cubrir. Cocemos a fuego lento durante 15 minutos y añadimos los mejillones. Cortamos el fuego cuando éstos se abran.

Ya tenemos el RAPE CON SALSA DE ALMENDRAS listo para comer.

Espaguetis con salsa de almejas

Ingredientes para 4 personas:

Dos litros de Ibiza y Formentera Agua de Mar Un litro de agua mineral

350 gramos de espaguetis

Aceite de oliva

500 gramos de almejas frescas Perejil

Una cebolleta

Una guindilla

PREPARACIÓN:

Ponemos las almejas en un bol con medio litro de Agua de Mar, las reservamos 45 minutos, durante este tiempo se re hidrataran y soltaran toda la arena. Hervimos la pasta con el Agua de Mar restante y el agua mineral.

En una sartén, sofreímos la cebolleta y la guindilla con aceite de oliva. Agregamos las almejas y en tres minutos listas. Con los espaguetis escurridos y el perejil picado lo salteamos todo junto.

Pan

Ingredientes para 4 personas:

150 ml de Ibiza y Formentera Agua de Mar 300 ml de agua mineral

750 gr de harina de fuerza

15 gr de levadura fresca

PREPARACIÓN:

En un bol ponemos Agua de Mar mezclada con el resto de agua y calentamos a no más de 40 grados. Añadimos la levadura y dejamos 15 minutos. Tamizamos la harina. En la encimera hacemos un volcán con la harina y le añadimos el preparado anterior, mezclando poco a poco hasta conseguir una masa uniforme. Amasamos 15 minutos o hasta que la masa no se enganche.

Ponemos la masa en un bol engrasado con aceite y la tapamos con film transparente. Dejamos reposar una hora y media a temperatura ambiente hasta que doble su volumen.

Espolvoreamos harina en la encimera estiramos la masa sobre ella, haciendo pliegues de fuera hacia el centro, y le damos la vuelta a la masa. La tapamos con un paño húmedo 15 minutos. Repetimos el amasado anterior para dar forma redonda. Precalentamos el horno a 230 grados. En la parte baja ponemos un recipiente apto para horno con un poco de agua para crear una atmósfera húmeda. Sacamos la bandeja del horno y colocamos la masa sobre ella. Le hacemos unos cortes con un cuchillo afilado y la cocinamos 20 minutos a media altura. Sacamos el recipiente con el agua y dejamos cocinar 20 minutos más, bajamos a 200 grados y acabamos la cocción. Dejamos enfriar sobre una rejilla.

Muslos de pollo al horno

Ingredientes para 4 personas:

250 ml de Ibiza y Formentera Agua de Mar 1 kilo de muslitos de pollo

2 patatas grandes

2 zanahorias

200 gramos de judías verdes Pimienta

1 cucharadita de pimentón

PREPARACIÓN:

Limpiamos todos los ingredientes con Ibiza y Formentera Agua de Mar. Cortamos las verduras. En la bandeja del horno añadimos el pollo, las patatas, las zanahorias, las judías, el Agua de Mar y el pimentón. Removemos y lo tapamos con papel de aluminio. Lo horneamos a unos 60 minutos a 200 grados. Decorarlo con una ramita de romero.

Lentejas vegetarianas

Ingredientes para 4 personas:

500 ml de Ibiza y Formentera Agua de Mar 1'6 litros de agua mineral

2 zanahorias

1 puerro

2 patatas

200 gramos de judías verdes

1 hoja de laurel

1 cucharada de pimentón

400 gramos de lentejas pardinas

PREPARACIÓN:

En una olla hervimos durante 30 minutos las lentejas con Ibiza y Formentera Agua de mar, el agua mineral y la hoja de laurel. Añadimos el pimentón y las verduras previamente limpiadas con Ibiza y Formentera Agua de Mar y cortadas en trozos. Dejamos cocinar 20 minutos a fuego lento. Tendrás unas lentejas enriquecidas, sanas y fáciles de cocinar.

Gazpacho

Ingredientes para 4 personas:

200 ml de Ibiza y Formentera Agua de Mar Medio pepino

Medio pimiento rojo

250 gr de tomates muy maduros

1 cebolla tierna pequeña 1 diente de ajo

1 ramita de perejil

1 pizca de pimienta

PREPARACIÓN:

Limpiamos todas las verduras con Ibiza y Formentera Agua de Mar.

Pelamos los tomates y cortamos y mezclamos todos los ingredientes. Los trituramos y añadimos Ibiza y Foremnetera Agua de Mar hasta alcanzar la textura deseada. Servir en frío.

Hummus con crudites

Ingredientes para 4 personas:

500 ml de Ibiza y Formentera Agua de Mar Dos litros de agua mineral

400 gr de garbanzos deshidratados

3 cucharadas de tahini

Un dientes de ajo Medio limón Comino en polvo Pimentón picante Pimienta negra

Ingredientes crudites para 4 personas:

200 ml de Ibiza y Formentera Agua de Mar 1 pimiento rojo

1 pimiento verde

2 ramas de apio

3 zanahoria

PREPARACIÓN:

Dejamos los garbanzos en remojo con Ibiza y Formentera Agua de Mar 12 horas antes de su preparación. Pasado este tiempo, introducimos los garbanzos con el Agua de Mar y el agua mineral. (Secreto del Chef: reutiliza el Agua de Mar que te haya sobrado del remojo).

Hervimos los garbanzos una hora y media. Escurremos y reservamos el caldo. Trituramos los garbanzos y añadimos el tahini, el ajo, el zumo de medio limón, la pimienta y el comino. Añadimos un poco de caldo de cocción hasta que nos quede un puré fino. Emplatamos con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de pimentón picante.

Limpiamos todas las verduras con Ibiza y Formentera Agua de Mar. Corta las en palitos y sumérgelas en un recipiente con Ibiza y Formentera Agua de Mar. Déjalas un par de horas en la nevera. Escúrrelas y sírvelas como aperitivo.

Crema de puerros y calabacín

Ingredientes para 4 personas:

250 ml de Ibiza y Formentera Agua de Mar 750 ml de agua mineral

Tres calabacines grandes

Dos patatas medianas

Dos puerros

Picatostes

Cuatro quesitos cremosos (opcional)

PREPARACIÓN:

En una olla mezclamos el Agua de Mar y el agua mineral mientras llega a ebullición. Pelamos patatas, puerros y calabacines, y lo limpiamos con Ibiza y Formentera Agua de Mar. Cortamos las verduras a dados.

Cuando el agua hierva añadimos las verduras dejándolas cocer 15 minutos. Retiramos del fuego, reservamos un poco de caldo y trituramos el resto añadiendo caldo, si fuera necesario, para obtener la textura deseada. Añadir los quesitos para un puré más cremoso. Decorar con unos picatostes.

Crema de calabaza

Ingredientes para 4 personas:

1 Cebolla pequeña

1 Calabaza

1 Patata

Un vaso de AGUA DE MAR Cuatro vasos de agua mineral Aceite de oliva

Pimienta negra molida

Una cucharadita de pimentón Pipas de calabaza tostadas

PREPARACIÓN:

Pica la cebolla y sofríela en la olla. Añade el pimentón.

Pela y trocea la calabaza y la patata. Cuando la cebolla esté dorada añade las verduras, el AGUA DE MAR y el agua mineral, sin cubrirlo del todo. Agrega un pellizco de pimienta. Ponlo a hervir a fuego lento unos 15 minutos hasta que esté todo blando. Ten cuidado de no subir el fuego ya que te quedarás sin agua. Tritúralo y añade unas pipas de calabaza tostadas para decorar.

Laia Gómez Carreras

Especialista en Terapia Marina, Instructora certificada en HADO y experta en la ciencia del agua.

Titulada en MTC y Osteopatía método Poyet, con 20 años de práctica clínica en terapias naturales, cuenta con masters universitarios en MTC Integrativa en Oncología y en Salud e Higiene Industrial.

SUGERENCIAS, CONSEJOS Y CONSULTAS

David Aguado Cortés

CEO de Ibiza y Formentera Agua de Mar. Investigador, divulgador y especialista en la nueva ciencia del agua y en particular en el Plasma Marino.

Experto diseñador, fotógrafo, apneísta, buceador y marino.



IBIZA Y FORMENTERA
AGUA DE MAR