

La "reina de la cocina" lleva al skrey de Noruega a su máxima expresión en la gastronomía nacional

La excepcional chef Pepa Muñoz es una de las "reinas" indiscutibles de la cocina tradicional española. Integra en su gastronomía lo mejor de la tierra o mar de cada región, al tiempo que adopta ingredientes de alta calidad importados de exóticos paraísos gélidos, como el afamado skrei o "pata negra" de Noruega, ahora en temporada, que brilla en los platos de Cuaresma y Semana Santa

Cuaresma y Semana Santa invitan a disfrutar de platos superlativos de temporada. Bacalao skrei "a la vizcaína"; con grelos, cachelos y ajada al estilo gallego; con arroz valenciano; con garbanzos y espinacas "a la andaluza"; con sopa de ajo castellana y torrija y skrei; o con mojo picón canario. Son algunas de las sugerentes recetas con las que la prestigiosa chef Pepa Muñoz ("El Qüenco de Pepa") integra en la cocina tradicional y regional de siempre con los mejores ingredientes, no sólo de la tierra sino también manjares de otras latitudes que, gracias a su excepcional calidad, van ganando presencia como ingrediente imprescindible en las mesas estos días, como es el caso del skrei o "pata negra" de Noruega.

La unión de Muñoz, "reina de las cocinas", con el conocido popularmente como "el rey de los bacalaos" encumbra a algunos platos de siempre, más aún en estas semanas previas a Semana Santa, en los que triunfan y se imponen los mejores platos de vigilia. De norte a sur, el bacalao brilla como nunca en la gastronomía. Hablamos de un pez con una historia apasionante: Incansable, recorre un largo camino de más de 1.000 kilómetros para encontrar pareja y fecundar las huevas. Un heroico trayecto desde las gélidas aguas del mar de Barents hasta las islas Lofoten que le confieren una lascas fuertes y tersas, que nunca se rompen ni deshacen al cocinar. Su sabor delicioso es el sello distintivo de este manjar que encaja a la perfección con las saludables dietas atlántica y mediterránea. Y es que, el skrei es una de las fuentes de proteínas más saludables y magras, rico en proteínas, selenio, antioxidantes, ácidos grasos omega 3 y vitaminas A, D y B12, explican desde el Consejo de Productos del Mar de Noruega en España.

Los nutricionistas ponen en valor, además, que una sola ración de bacalao cubre las necesidades diarias de omega 3, propiedades que se suman a su delicado sabor y firme textura que le hace ganar adeptos cada día en hogares y los mejores restaurantes del país. "El skrei es el pescado de mayor calidad y tremendamente versátil que ofrecen las pescaderías entre enero y abril, apto para idear extraordinarios y saludables platos al horno, a la plancha, salteados, guisado... o sólo con un ligero toque de vapor, casi en crudo, porque no necesita más", comenta Muñoz, tras recordar que se integra a la perfección con lo mejor de la gastronomía nacional y regional de toda la vida.

Una etiqueta o sello propio respalda la excelencia, trazabilidad y frescura. Este sello garantiza la pesca salvaje entre enero y abril de ejemplares adultos (5 años), capturados en las áreas tradicionales de desove de la costa noruega y que posteriormente son envasados, almacenados y procesados siguiendo los más altos estándares de calidad. Un manjar en plena temporada, que puede disfrutarse sólo hasta abril. Pepa Muñoz comparte las siguientes recetas especialmente diseñadas para Cuaresma y Semana Santa. Sencillas, nutritivas, saludables y, muy, muy sabrosas....

www.mardenoruega.es

Datos de contacto:

Tactics Europe

Consejo de Productos del Mar de Noruega

915062860

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Industria Alimentaria](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>