

INTRODUCCIÓN

Primero, pensad en todas las cosas agradables que normalmente se esperan de un pescado. Ahora, leed con atención y rápidamente os daréis cuenta de que la raya cumple exactamente esas expectativas.

Su pesca no está sujeta a limitaciones debido a que no existen amenazas sobre la especie, lo cual hace que su captura, llevada a cabo por flota española siguiendo las normas de conservación establecidas, esté en sintonía con el cuidado del medio ambiente; podríamos decir que consumir este pescado es apostar conscientemente por el desarrollo sostenible del sector pesquero. Por otro lado, la abundancia de raya en los caladeros permite llegar a una conjunción perfecta entre la calidad y el precio del producto en el mercado.

Además de estas importantes ventajas, la raya posee otras cualidades que la hacen muy agradable para el consumidor: su alto contenido en aminoácidos, su escasa materia grasa, su excelente sabor o la carencia de espinas - algo que sin duda la acerca a niños y ancianos - son algunas de las características que estimulan su consumo.

Os daríais cuenta de que son muchas las razones que tenemos para comer raya en cualquier momento del año. Aquí podréis ver, a través de seis ejemplos, que este pescado se presta a multitud de posibilidades gastronómicas; es versátil, da juego en la cocina y el resultado, como veréis, es sabroso y atractivo.

Lo dicho, os invitamos a conocer y a degustar este pescado, a que descubráis sus posibilidades y a que disfrutéis con sus características. Siempre es un buen momento para comer raya.

Que os aproveche.



Composición por 100 gramos de porción comestible

Calorías	79,5	Potasio (mg)	270
Proteínas (g)	17,1	Sodio (mg)	160
Grasas (g)	0,9	Fósforo (mg)	155
Hierro (mg)	1,0	Vitamina B12 (mcg)	6
Magnesio (mg)	24	Vitamina A (mcg)	3

CARACTERÍSTICAS DE LA RAYA

Una de las cualidades más apreciadas de este pescado blanco es su bajo contenido graso, pensad que cada ración aporta menos de un gramo de materia grasa. Además, la raya es muy rica en aminoácidos, vitaminas y minerales.

La raya contiene más B12 que la mayoría de carnes y lácteos, una vitamina que ayuda a mejorar la actividad de nuestro metabolismo: contribuye a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al funcionamiento de las neuronas. Además tiene vitamina A, imprescindible para hacernos fuertes frente a las infecciones y para el desarrollo del sistema nervioso; también fortalece nuestros huesos.

En cuanto a los minerales, imprescindibles para mantener el cuerpo en perfecto estado de salud, destacamos sobre todo el potasio, que regula el balance de agua en el organismo, el fósforo, para los huesos y magnesio, para mantener fuerte nuestro corazón.

Dicen que la base de una vida sana es una alimentación sana. Ahora que os ha quedado claro que la raya ofrece todos esos beneficios, ya sabéis, hacedla la protagonista de vuestra mesa.

Comer raya es más que saludable.





Gonzalo Rei: cocinero adherido al 'Grupo Nove' que reúne a los grandes chefs gallegos de cocina vanguardista, consiguió, en pocos años, colocar su restaurante, 'El Mercadito', entre los predilectos del público compostelano. Rei ha trabajado en grandes restaurantes de Barcelona, como el Grupo Paradís o en el Cales Gaig, o en el San Mauro de Madrid.

-¿Por qué has elegido esta receta?

-Me pareció una forma de darle un toque actual a la raya; en Galicia estaba encajonada en dos métodos de elaboración muy básicos.

-¿Cuánto cuesta este plato?

-Depende de la temporada pero anda alrededor de los 2,50 euros por persona.

-¿Cuántas calorías tiene?

-Con el aceite incluido y contando con el melocotón, sobre 350 kilocalorías.

-¿En qué ocasiones servirías este plato?

-Lo veo como un plato fresco de principios de otoño o primavera. Encaja muy bien en un menú de restaurante y también es perfecto para divertirse haciéndolo en casa. Yo lo acompañaría con un vino Blanco de Monterrei porque, igual que la raya, posee mineralidad y el toque divertido de la acidez.

-¿Cómo valoras tú este pescado?

-Bajo mi punto de vista tiene las peculiaridades de un pescado que vive en el mar pero con sabor a río.

-¿Su textura es un valor añadido?

-Es lo mejor que tiene sin duda. La dificultad surge a la hora de cocinarlo; tiene que ser a temperaturas muy moderadas para que no pierda su jugosidad.

ENSALADA TIBIA DE RAYA Y CHAMPIÑÓN ANISADO



INGREDIENTES:

- 2 champiñones anisados
(agaricus arvensis)
- 1 cl. de aceite de girasol
- 10 fresas silvestres
- 20 gr. de hinojo
- cantidad suficiente de cilantro, fiuncho y flor de saúco
- 50 gr. de melocotón
- cantidad suficiente de vinagre de manzana



PASO 1

En una cazuela ponemos aceite de oliva y aceite de girasol a partes iguales, le añadimos hinojo en cantidad suficiente y dejamos que se vaya cocinando en el aceite

PASO 2

Cortamos la raya en rodajas (para lo que nos será más fácil ponerla de canto) y la introducimos en la cazuela para que se poche.



PASO 3

En un horno, calentado previamente a 80°, introducimos un melocotón entero durante una hora. Una vez templado pelamos la mitad.



PASO 4

Colocamos el melocotón pelado en un recipiente aparte, le añadimos vinagre de manzana y el aceite de la confitación de la raya, y lo pasamos por la batidora. Para eliminar su textura fibrosa lo pasamos por un colador.





PASO 5

Los champiñones los tomaremos crudos. Los limpiamos, los troceamos y los salseamos con el aceite de la confitación, el melocotón y el vinagre de manzana.

PASO 6

Fileteamos la raya.

PASO 7

Retiramos el hinojo para presentar en el plato la raya con los champiñones anisados, el fiuncho, el cilantro, la flor de saúco y las fresas silvestres deshidratadas. Finalmente salseamos todo con la emulsión de vinagre y melocotón.





- ¿Por qué has elegido esta receta?
- Se trata de una revisión de la receta tradicional pero más pulida, respetando el punto de cocción del pescado y de los demás ingredientes.



Javier González: Miembro del grupo gastronómico Nove, con un Álvaro Cunqueiro en gastronomía en el 2003 y casi 20 años en el mundo de la cocina, está acostumbrado a los premios gastronómicos. Campeón provincial y subcampeón gallego y nacional de cocineros en el año 96, ha trabajado en restaurantes de Suiza, Estados Unidos y España; algunos tan prestigiosos como el Arzak de San Sebastián. Sus platos podemos degustarlos en la actualidad en el restaurante A Rexidora (Bentraces/Ourense), con una estrella Michelin.

- ¿Cuánto cuesta?
- Sobre 2, 50 euros por ración.
- ¿Cuántas calorías tiene?
- Es un plato muy ligero y a la vez energético gracias al caldo.

- ¿En qué ocasiones servirías este plato?
- Cualquier ocasión es perfecta. Cuando vamos al mercado y encontramos un buen ejemplar de raya lo mejor que podemos hacer es comprarlo y prepararlo enseguida.

- ¿Cómo valoras tú este pescado?
- Yo hace tiempo que lo tengo en la carta de mi restaurante, lo voy modificando pero lo mantengo. Su calidad es excepcional.

- ¿Su textura es un valor añadido?
- Es, sin duda, uno de sus atractivos. La jugosidad de la raya es extraordinaria si se cocina en su punto.

RAYA EN CALDEIRADA CON PULPO Y BERBERECHOS



INGREDIENTES:

2 Patatas grandes
600 gr. de ala de raya pelada
1/2 pimiento rojo y verde
1/2 cebolla del país
2 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón
2 dl. de caldo de pescado
100 gr. de pulpo cocido
1 docena de berberechos extra
azafrán molido y hebras al gusto
sal en escamas al gusto
1 dl. de aceite extra virgen
15 gr. de cebollino

para el caldo de pescado

1 cebolla
1 zanahoria
1 rama de apio
1 puerro
6 granos de pimienta blanca
1 hoja de laurel
1 chorro de vino blanco
1 tomate

PASO 1

Limpiamos la raya, reservamos los lomos, y con las espinas y los ingredientes del caldo, ponemos una cazuela a fuego medio hasta que hierva, sacando espuma a menudo durante 10 minutos.



PASO 2

Picamos los pimientos, los ajos y la cebolla y los sofreímos a fuego fuerte durante 3 minutos para, a continuación, incorporar el pimentón y rápidamente el caldo de pescado previamente colado.



PASO 3

Pelamos y cortamos las patatas en dados 5x5 y las incorporamos a la cazuela.



PASO 4

Pasados 10 minutos salamos y enrollamos o troceamos los lomos de raya para situarlos sobre la preparación para que se cocinen con el vapor de la misma.

PASO 5

Troceamos las patas del pulpo, cocido previamente, y lo incorporamos al guiso de patatas al mismo tiempo que los berberechos, terminando así, la cocción de la raya.





PASO 6

Presentamos en el plato al gusto





-¿Por qué has elegido esta receta?
-Me pareció una receta original, fácil de elaborar y diferente a la hora de presentarla.

-¿Cuánto cuesta?
-3 ó 4 euros por ración.



Clara Cameselle: Esta joven viguesa representa el futuro de la cocina gallega. Alumna de la escuela de Hostelería de San Xillao, a Clara le llegó tarde el interés por la cocina, pero finalmente dejó sus estudios de ilustración para entrar de lleno en el mundo de los fogones. Tiene claro que ahí es donde está su futuro profesional: su proyecto es montar una casa rural en Ourense, donde la cocina gallega sea la protagonista.

-¿Cuántas calorías tiene?
-En este plato, las calorías se concentran en gran medida en la mantequilla; aún así rondará las 300 calorías.

-¿En que ocasiones servirías este plato?
-Es perfecto para un restaurante cuya clientela habitual sean familias con niños, por ejemplo.

-¿Cómo valoras tú este pescado?
-Es un pescado muy sabroso, muy tierno y ligero. Además, tiene la ventaja de que es muy cómodo de degustar por su falta de espina.

-¿Su textura es un valor añadido?
-Que sea blando y jugoso sólo puede ser positivo.

RAYA A LA MANTEQUILLA DE AJO



INGREDIENTES

1 filete de raya de 200 gr.
50 gr. de ajo
aceite de oliva para freír
1 patata pequeña
2 dl. de aceite de oliva
125 gr. de mantequilla
perejil picado
el zumo de dos limones
1 cebolla
sal y pimienta al gusto



PASO 1

Primero cortamos la cebolla en rodajas, la colocamos en una fuente y la mezclamos con el zumo de limón y el aceite de oliva.



PASO 2

Dejamos los filetes de raya marinando en la fuente durante 30 minutos.



PASO 3

Por otro lado, escaldamos los ajos y los mezclamos con mantequilla en un mortero.



PASO 4

Escurremos los filetes, los secamos bien, los enrollamos, los cerramos con un palillo y finalmente los sazonamos y los freímos. Ya en el plato, salseamos con la mantequilla.





-¿Por qué has elegido esta receta?

-Porque es sin duda representativa de la cocina gallega pero con toque de modernidad.

-¿Cuánto cuesta?

-Alrededor de 3 ó 4 euros por persona

-¿Cuántas calorías tiene?

-En realidad es un plato calórico, estamos hablando de 400 calorías por ración.

-¿En qué ocasiones servirías este plato?

-Lo veo como un plato principal tanto para un almuerzo como para una cena. Yo lo serviría con un vino blanco gallego o incluso con un tinto ligero sin alta graduación, un Mencía, por ejemplo.




Yayo Daporta: Después de haberse formado en la Escuela de Hostelería de Santiago de Compostela, trabajó en 'Casa Solla', donde conoció la cocina profesional y se forjó un especial interés por la restauración. Ha trabajado por otras cocinas de España hasta que llegó a Madrid (restaurante "El amparo"). Es uno de los componentes del grupo gastronómico Nove y desde el 2005 dirige en Cambados los fogones del restaurante "Yayo Daporta", poseedor de una estrella Michelin.

-¿Cómo valoras tú este pescado?

-Me gusta porque se adapta muy bien a multitud de elaboraciones, es un pescado muy versátil.

-¿Su textura es un valor añadido?

-Por supuesto, es muy característica, muy agradable.

A chef in a dark green t-shirt is working in a kitchen. He is focused on a white cutting board on a stainless steel counter, where he is handling a piece of light-colored fish. The background shows a red wall and various kitchen tools hanging on a rack. A camera is visible on the right side of the frame, suggesting a cooking show or video recording.

RAYA A LA PLANCHA CON PIL-PIL DE AJADA, PATATAS EN TEMPURA Y ACEITE DE CALAMAR.

INGREDIENTES

500 gr. de raya limpia y desespinaada
1 pieza de calamar grande ½ kg.
1 pieza de cabeza de merluza
1 kg. de patatas
400 ml. de agua
300 gr. de harina
35 gr. de levadura
100 gr. de pimentón de la Vera

100 ml. de vinagre
1 manojo de perejil
2 l. de aceite de oliva virgen extra
2 cabezas de ajos
2 hojas de laurel
1 cebolla
cantidad suficiente de sal
cantidad suficiente de azúcar

PASO 1

Primero, para la elaboración de la tempura mezclamos la harina, levadura, la sal y azúcar con el agua y lo dejamos fermentar durante aproximadamente 30 minutos.

PASO 2

Pasamos después a preparar el puré, para lo que cocemos las patatas en agua con un diente de ajo, una hoja de laurel y media cebolla. Lo llevamos al pasapurés tras extraer el laurel y la cebolla, y hacemos pequeñas bolas que rebozaremos en la masa de tempura para después freirlas.



PASO 4

PASO 3

Para la ajada cocemos en medio litro de aceite a baja temperatura los ajos junto con la hoja de laurel. Añadimos el pimentón y cortamos la cocción con el vinagre.

Para la gelatina de merluza cocemos la cabeza del pescado durante media hora a fuego lento. Sacamos la cabeza de la merluza, colamos el caldo y lo mantenemos a fuego lento hasta que queden 100 ml. de caldo.

PASO 5

Ahora, para elaborar el crujiente de calamar, limpiamos el calamar, lo enrollamos sobre sí mismo y lo congelamos. Lo pasamos por un rayador y lo deshidratamos dejándolo secar durante dos horas en un horno a baja temperatura. Con la masa resultante elaboramos cuadrados de 10x10 y los freímos.



PASO 6

Hacemos un aceite de perejil triturando 100 gr. con 300 ml. de aceite y pasamos a colarlo. Doramos levemente la raya a la plancha y preparamos el pil-pil ligando la salsa de ajada con la gelatina de merluza.



PASO 7

Ponemos en el plato un fondo de pil-pil y bordeamos con aceite de perejil. Se dispone la raya sobre el pil-pil, las patatas fritas y se decora con el crujiente de calamar y perifollo.



-¿Por qué has elegido esta receta?

-Me parecía una forma divertida e innovadora de consumir este pescado.

-¿Cuánto cuesta?

-Sobre 3 euros por persona, aproximadamente.

-¿ Cuántas calorías tiene?

-Lo cierto es que es un plato perfecto para incluir en una dieta equilibrada.
No pasa de 300 calorías.

-¿En qué ocasiones servirías este plato?

-Yo lo reservaría para las grandes ocasiones; tiene elaboración y es un plato muy vistoso. Además, si lo acompañas con un albariño, un Godello, un Rosal, o incluso un vino de Rueda como, por ejemplo, un Verdejo, la combinación resulta perfecta.

-¿Cómo valoras tú este pescado?

-Me parece un pescado muy rico y, sobre todo, fácil de comer. Que no tenga espinas siempre es una ventaja, sobre todo para niños y personas mayores.



Carlos Gea: A sus 32 años ya ha trabajado en diversos hoteles y restaurantes de Gran Bretaña y Francia, así como en conocidos restaurantes nacionales de los que ha sido jefe de cocina, como el Ra de Barcelona o el Real Club Náutico de Sanxenxo. Tras sumergirse en su propia aventura empresarial con el restaurante Banet de Pontevedra, actualmente está tras los fogones del Living en Vigo.

-¿Su textura es un valor añadido?

-Es algo muy positivo. Su firmeza hace que sea muy agradable para cocinarla y por supuesto para degustarla.



RAYA CRUJIENTE CON VERDURITAS DE TEMPORADA Y AGRIDULCE DE PIMIENTO ROJO.

INGREDIENTES:

- 400 gr. de raya
- 1 hoja de laurel
- 100 gr. de cebolla
- 300 gr. de pimiento rojo
- 200 gr. de pimiento verde
- 3 piezas de 40 gr. de espárragos trigueros
- 50 gr. de calabacín
- 1 huevo
- 1 hoja de pasta filo
- 0,3 l. de vinagre
- 150 gr. de azúcar
- 20 gr. de sal
- 40 gr. de maicena
- 10 gr. de sésamo negro
- aceite de oliva



PASO 1

Cocemos la raya en un caldo hecho con cebolla, sal, laurel y agua.

PASO 2



Ahora, cortamos en juliana la cebolla, los espárragos, el calabacín y el pimiento verde y los salteamos con el aceite de oliva y reservamos.



PASO 3

Cocemos los pimientos rojos limpios en agua con sal y los trituramos. Al mismo tiempo, reducimos el vinagre y el azúcar hasta que se evapore el aroma fuerte del vinagre y se lo añadimos a los pimientos triturados. Seguidamente, ligamos la mezcla con harina de maíz.

PASO 4

Envolvemos la raya con las verduras en papel film haciendo un rollo. Lo guardamos en el frigorífico durante 5 ó 6 minutos para que mantenga la forma y retiramos el papel film.



PASO 5

Estiramos la pasta filo. Envolvemos la raya en ella y la pintamos con huevo. Asamos a 180° durante 5 minutos.



PASO 6

Para presentar en el plato, salseamos el fondo del plato sopero con el agridulce, ponemos el rollito de raya encima y espolvoreamos con sésamo negro.





- ¿Por qué has elegido esta receta?

- Yo esta receta la elegí porque es la que sé hacer. Seguro que la raya se puede preparar de muchas maneras, pero yo la que conozco es ésta. Así que no voy a inventar nada nuevo. Si me queda bien así, ¿para qué voy a cambiar?

- ¿Cuánto cuesta?

- El precio de las cosas cambia cada día. Yo no voy a decir que tiene un precio, porque después la gente va a la compra y le cobran más y yo quedo de mentirosa. Lo que te puedo decir es que caro de hacer no es.

- ¿Cuántas calorías tiene?

- A mí eso de andar contando calorías no me va nada. Pero esto engordar, no engorda, porque yo aunque coma mucho nunca me siento pesada.

- ¿En qué ocasiones servirías este plato?

- Yo la caldeirada la hago para diario, pero si hay invitados también la pongo. Marisa, mi cuñada, siempre me está diciendo: a ver si nos preparas una caldeirada. Y yo, como sé que le gusta, se la hago siempre que viene.

- ¿Cómo valoras tú este pescado?

- La raya es un pescado muy 'apañado', que da mucho de sí. A mí me ha sacado de más de un apuro.

- ¿Su textura es un valor añadido?

- De esas cosas yo no sé. Lo mejor es que la probéis y luego ya me decís que os parece.



Rosario Dabarca lleva cocinando desde hace 26 años para su marido y sus hijos y, según nos cuenta, "nunca he tenido queja, así que muy mal no lo debo hacer". Ella es ama de casa, está acostumbrada a comprar la raya en el mercado y a prepararla para los suyos, tanto a diario como en reuniones familiares. Nos la preparó a la manera tradicional gallega, con sencillez.

CALDEIRADA DE RAYA



INGREDIENTES

1 raya troceada
Salsa de ajada
1-2 cebollas
Patatas

PASO 1

Cocemos en agua con sal las patatas en rodajas y la cebolla cortada en cuatro.

PASO 2

En una sartén comenzamos a preparar la salsa de ajada.



Elaboración de la salsa de AJADA:

En una sartén con un buen chorro de aceite doramos 5 o 6 dientes de ajo (sin piel) medio machacados y una hoja de laurel. Cuando comiencen a dorarse los ajos la retiramos del fuego y en templado añadimos en la sartén un chorro de vinagre, una pizca de pimienta blanca molida y una cucharadita de pimentón dulce molido, removemos para que ligue la salsa y la vertemos en la olla del pescado una vez esté listo.



PASO 3

Cuando las patatas estén casi listas, añadimos los trozos de raya previamente sazonada y sin piel y la cocemos al punto.



PASO 4

Retiramos del fuego la olla y desechamos casi todo el agua de cocción dejando tan sólo un poco que bañe el fondo del cazo. A continuación añadimos la salsa de ajada.

PASO 5

Meneamos la olla para que la salsa se ligue y dejamos cocer unos minutos más para que el pescado coja sabor.



PASO 6

Presentamos en el plato al gusto.



Contenido del CD:

Presentación

Receta 1: Ensalada tibia de raya y champiñón anisado, por Gonzalo Rei

Receta 2: Raya en caldeirada con pulpo y berberechos, por Javier González

Receta 3: Raya a la mantequilla de ajo, por Clara Cameselle

Receta 4: Raya a la plancha con pil-pil de ajada, patatas en tempura y crujiente de calamar, por Yayo Daporta

Receta 5: Raya crujiente con verduritas de temporada y agridulce de pimiento rojo, por Carlos Gea

Receta 6: Caldeirada de raya, por Rosario Dabarca

Fichas de las recetas