

## ¿QUÉ ES LA CORVINA?

La corvina es un pescado muy apreciado por su sabor delicioso, su textura delicada y por su gran versatilidad tanto en corte como en elaboración.

Se trata de un pescado de agua salada, tradicional del mar Mediterráneo, cuyo nombre científico es *Argyrosomus regius*. La acuicultura ha hecho posible la recuperación de esta especie y que el consumidor pueda disfrutarla durante todo el año. Conocida también por el público como perca regia, reig, corball o andreja, según la zona del país en la que nos encontremos, su comercialización en toda España se lleva a cabo bajo la marca Corvina REX y siempre bajo el sello Crianza de Nuestros Mares, que garantiza su origen nacional y la máxima frescura y calidad. Su morfología se caracteriza por un cuerpo alargado cubierto de escamas, hocico redondeado, pequeños dientes y un tono grisáceo por toda su extensión -más oscuro y dorado en la parte superior- que adquiere una coloración amarillenta en la zona del opérculo y boca, motivo por el cual en Italia la corvina es conocida como bocca d'oro.

En cuanto a su tamaño, es muy variable pero puede llegar a alcanzar el metro de largo y las tallas comerciales más habituales van desde los 800 gramos hasta los 5 kilos.



## PROPIEDADES NUTRICIONALES

Además de sus cualidades organolépticas, muy valoradas por los paladares más exigentes, Corvina REX ofrece gran cantidad de nutrientes beneficiosos para la salud. Se trata de un pescado caracterizado por su:

- Alto contenido en Omega 3
- Alto contenido en fósforo
- Alto contenido en vitamina B12
- Rico en proteínas
- Fuente de potasio
- Fuente de vitamina B3
- Bajo en sal

## CORVINA REX EN LA COCINA

Si la corvina es un tesoro de nuestra gastronomía, lo es también por su gran versatilidad que permite disfrutar de ella en infinidad de cortes (rodajas, filetes, lomos, tacos, picadas...) y en todo tipo de elaboraciones.

Así, es perfecta para preparar recetas en crudo como ceviche, tartar, tiradito, sushi o carpaccio y también como ingrediente principal de múltiples recetas en caliente: al horno, a la plancha, a la brasa, al papillote, en sopas, cremas, calderetas, arroces y un larguísimo etcétera.

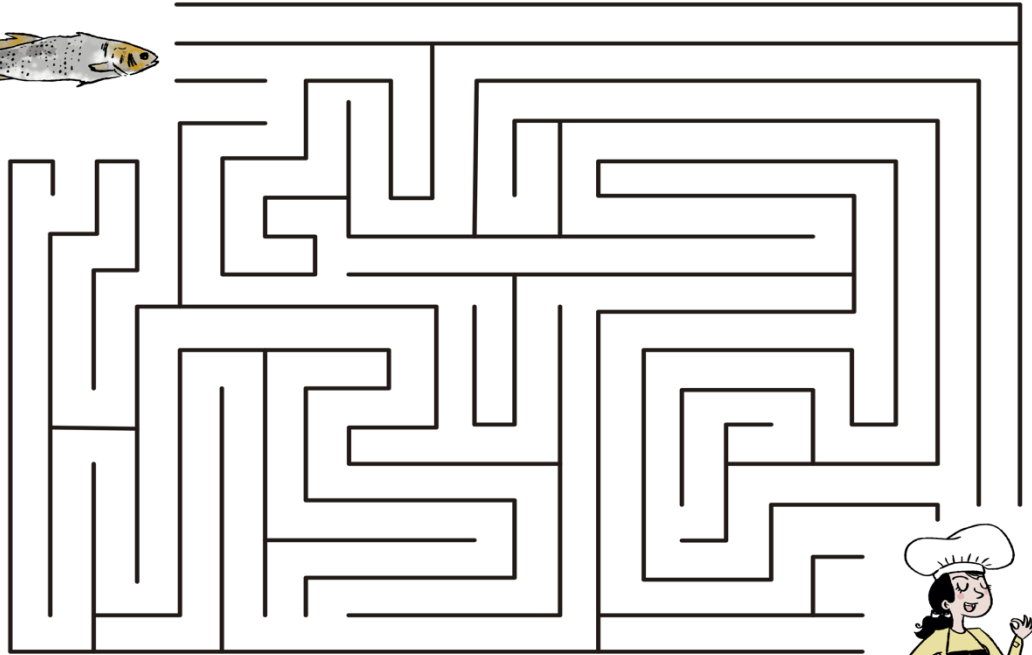
## TRUCOS Y CONSEJOS

- Si adquieres una corvina entera, pide en la sección de pescadería que te eliminen las vísceras y las escamas (estas últimas son difíciles de eliminar en casa sin la herramienta adecuada).
- Las posibilidades culinarias son infinitas pero si optas por una elaboración rápida, sencilla y muy saludable, te recomendamos hacerla a la plancha, al horno o al papillote con verduras de temporada como acompañamiento.
- La piel tiene muchas propiedades y, si queda crujiente, resulta muy sabrosa así que consévala en tu corte y seca bien el pescado para eliminar el exceso de agua. Cocínalo primero por la parte de la piel a una temperatura media-alta hasta que adquiera esa textura crujiente, dale la vuelta y cocínalo tan solo uno o dos minutos por la otra parte (la de la carne). ¡Buen provecho!

 CORVINA  
REX  
FRESCAMAR

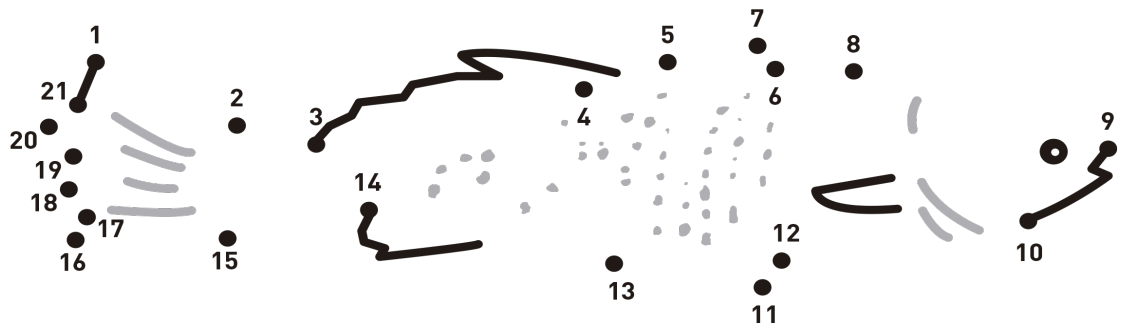
## ACTIVIDADES

1. AYUDA A LA CORVINA A CRUZAR EL LABERINTO.



  
**CORVINA**  
**REX**  
FRESCAMAR

2. UNE LOS PUNTOS:



Síguenos:

@jomenjopeix  
JoMenjoPeix



 mercabarna

Más actividades:  
[jomenjopeix.com](http://jomenjopeix.com)

## RECETAS

### FILETE DE CORVINA REX AL HORNO CON VERDURITAS

#### INGREDIENTES

- 2 filetes de Corvina REX de 200 gr aprox.
- 150 gr de patatas mini (con o sin piel)
- 100 gr de verduras de temporada
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 3 ajos
- 1 limón
- Aceite de oliva
- Romero
- Sal y pimienta de molinillo

🕒 40 min

👤👤 Para 2 personas

🔗 Dificultad: Fácil

#### PREPARACIÓN

1. Cortar los pimientos a tiras y laminar los ajos.
2. Cubrir la bandeja del horno con papel vegetal y colocar en ella las patatas, las verduras de temporada, los pimientos, los ajos y un poco de romero.
3. Rociar con aceite de oliva y el jugo de medio limón, salpimentar y hornear durante 15 minutos a 180° C.
4. Incorporar el filete de Corvina, previamente salpimentado, bañar de nuevo con aceite y el jugo del otro medio limón y hornear 17 minutos más.



**CORVINA  
R E X**  
FRESCAMAR

Síguenos:

@jomenjopeix  
JoMenjoPeix



mercabarna

Más actividades:  
[jomenjopeix.com](http://jomenjopeix.com)

## BROCHETAS DE CORVINA REX CON PESTO DE PISTACHOS

### INGREDIENTES

- 500 gr de Corvina REX en dados grandes sin piel ni espinas.
- 3 patatas medianas
- 12 tomatitos cherry
- 20 gr de mantequilla
- Aceite de oliva suave
- Sal y pimienta de molinillo

### Para el pesto

- 60 gr de pistachos pelados
- 60 gr de queso parmesano
- 60 gr de albahaca fresca
- 1 diente de ajo
- 20 ml de vinagre de Jerez o de Módena
- 300 ml de aceite de oliva suave
- Sal y pimienta al gusto

🕒 20 min

👤👤 Para 4 niños

🔪 Dificultad: Fácil

### PREPARACIÓN

1. Preparar el pesto pelando el diente de ajo y escaldándolo (sumergir un instante en agua hirviendo) para luego triturar en la batidora junto con las hojas de albahaca y el resto de los ingredientes. Sazonar al gusto. Para obtener la consistencia deseada añadiremos más o menos aceite.
2. Con ayuda de un “sacabolas”, formar bolitas de patata y hervir en agua con sal durante 10min.
3. Insertar en los pinchos los dados de Corvina REX, la patatas cocidas y los cherry alternándolos al gusto.
4. En una plancha, con un poco de aceite, cocinar las brochetas un minuto por cada lado aprox. y pincelar con la salsa pesto.

**CORVINA  
R E X**  
FRESCAMAR



Síguenos:

@jomenjopeix  
JoMenjoPeix



mercabarna

Más actividades:  
jomenjopeix.com

## MINI HAMBURGUESAS DE CORVINA REX

### INGREDIENTES

- 500 g de Corvina REX en filetes sin piel
- 80 g de puerro
- 80 g de cebolla tierna
- 1 huevo
- 100 g de lechuga variada
- 2 tomates
- 4 panecillos de hamburguesa
- Mayonesa
- Aceite de oliva suave
- Perejil, sal y pimienta

🕒 35 min

👤👤 Para 2/4 personas

🔗 Dificultad: Fácil

### PREPARACIÓN

1. Trocear los filetes de Corvina Rex y pasarlos por la picadora con un poco de sal y pimienta.
2. Pochar el puerro y la cebolla previamente picados y salpimentar.
3. Mezclar en un bol la Corvina Rex, el puerro y la cebolla pochados, un poco de perejil picado y el huevo.
4. Formar hamburguesas con la mezcla y saltear en plancha o sartén 4 minutos por cada lado aprox. (dependiendo del grosor) a fuego lento.
5. Abrir los panecillos, untar con mayonesa, colocar el tomate y la lechuga y añadir las hamburguesas de Corvina Rex.

  
**CORVINA  
R E X**  
FRESCAMAR



Síguenos:

@jomenjopeix  
JoMenjoPeix



 mercabarna

Más actividades:  
[jomenjopeix.com](http://jomenjopeix.com)