

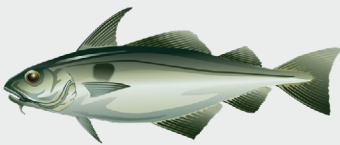
Guía de Mariscos del Golfo de Maine

Nueva Inglaterra tiene una larga historia y cultura de la pesca. Aquí se cosecha una amplia variedad de pescados, mariscos, y vegetales marinos que se pueden encontrar en los supermercados, mercados de pescado, y restaurantes locales. Explore lo que el Golfo de Maine tiene para ofrecer!

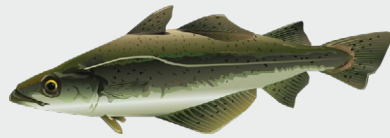
Las aguas frías de Maine y Nueva Inglaterra son el hogar de una variedad de pescados que tienen una carne blanca, escamosa, y de sabor suave cuando se cocinan. Estos pescados se pueden cocinar con los mismos métodos y recetas que usaría para el bacalao o tilapia.

Algunos son pescados redondos con filetes gruesos.

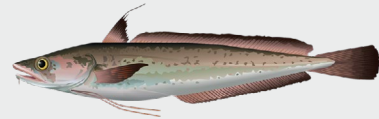
Como el eglefino, la merluza y el abadejo.



El eglefino (Haddock)

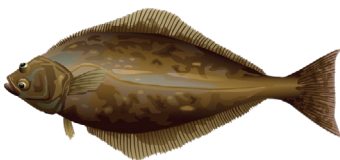


El abadejo (Pollock)

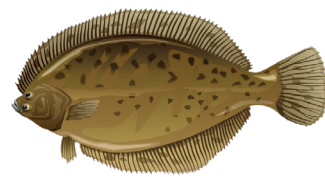


La merluza (White Hake)

Algunos son pescados planos con filetes finos. Como platijas (flounders) como solla o lenguado (dabs), lenguado gris (grey sole), la platija (fluke), y fletán.



Fletán (Halibut)



Solla (American plaice)

Algunos son particularmente buenos para cocinar enteros, con huesos pequeños.

Como la gallineta nórdica de Acadia, la lubina negra, la pescadilla (whiting) y el besugo.



La gallineta nórdica de Acadia (Acadian redfish)



La lubina negra (Black sea bass)



El besugo (Scup)

Además de las diversas especies de pescados blancos, hay varios otros tipos de pescados, mariscos, y vegetales marinos en el Golfo del Maine.

Algunos pescados tienen una carne blanca más carnosa o más densa, y sabores fuertes que aguantan bien en guisos, asados o a la parrilla. Como el rape y el cazón.



El rape (Monkfish)



El cazón (Spiny dogfish)

Algunos pescados tienen un sabor más fuerte, son grasosos y ricos en grasas saludable. Como la caballa y el pescado azul.



La caballa (Mackerel)



El pescado azul (Bluefish)

Hay un gran variedad de mariscos.

Como langosta (lobster), cangrejo, almejas (clams), mejillones y calamares.



Cangrejo de Jonah (Jonah crab)



Mejillones (Mussels)



Calamares (Squid)

Y vegetales marinos nutritivos.

Como algas marinas y alaria (similar a wakame).



Vários tipos de verduras de mar.

Patrocinador del proyecto
Este proyecto es generosamente financiado por la Fundación Nacional del Santuario Marino.



**National
Marine Sanctuary
Foundation**
DISCOVER WONDER

Los socios del proyecto son el Instituto de Investigación del Golfo de Maine (Gulf of Maine Research Institute), Banco de Alimentos Good Shepherd (Good Shepherd Food Bank), y los supermercados Hannaford.