

Maine Coast Fishermen's Association runs the *Fishermen Feeding Mainers* program to purchase unsold catch from local fishermen and distribute it to families in need. Along with local fish, these recipe sheets were distributed at food banks to help diverse communities become familiar with seafood they may have never cooked before.

Baked Monkfish

Prep time: 5-10 minutes · Cook time: 18-20 minutes · Total time: approx. 30 minutes · Serves 4

Ingredients

- 1 pound monkfish fillets
- ½ tsp. salt
- ¼ tsp. pepper
- 4 tbsp. lemon juice (fresh is best)
- 1-2 garlic cloves, minced
- 4 tbsp. vegetable broth, white wine, white wine vinegar, or water
- 2 tbsp. fresh parsley, stems removed and roughly chopped, or 2 teaspoon dried parsley, optional
- 6-8 tbsp. butter, margarine, or olive oil

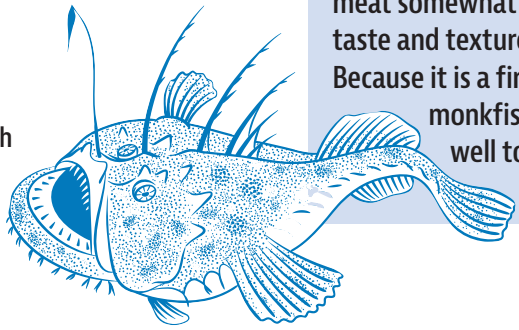
Instructions

- Preheat oven to 425 °F. Line a rimmed sheet pan with tinfoil or coat with cooking spray.
- In bowl, whisk together lemon juice, garlic, wine, and parsley.
- Place fish in pan. Score small slits along its width. Sprinkle with salt and pepper.
- Place ⅛" slices of butter atop the fillet.
- Pour lemon juice mixture over fish.
- Bake for 15 minutes, and spoon juices over fish (this helps get all those good flavors saturated nicely into the fish!).
- Bake for another 3-5 minutes.

Notes: Cooking times vary depending on the size of your fillet(s). Fish should flake apart easily and be a nice white opaque color. With the amount of juice in this recipe, overcooking isn't as big a concern. We suggest that, when in doubt, cooking longer is better, as it can better the flavor and makes the fish more tender. Spoon the juices again over the fish when serving and store leftovers with all the juices as well.



Gulf of Maine Monkfish is a firm white fish caught in the Gulf of Maine. Monkfish is often called "poor man's lobster," as its sweet, firm meat somewhat resembles the taste and texture of lobster. Because it is a firmer fish, monkfish also lends well to marinating and grilling.



Hake Fish Cakes

Prep time: 5-10 minutes · Cook time: 18-20 minutes · Total time: approx. 30 minutes · Serves 4

Ingredients

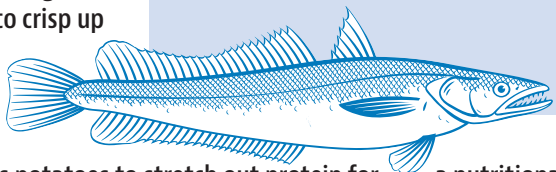
- 1 pound hake fillets
- 1 pound of potatoes, peeled (or unpeeled and scrubbed clean), and cut into chunks
- 1 small-medium onion, yellow or red, finely diced
- 1 red or green bell pepper, finely diced
- 8 oz. stick butter
- 1 egg
- Dried seasoning mix of your choice (home-made fish rub, adobo, xawaash, Old Bay®, piri piri, etc.)
- Oil for cooking

Instructions

- Fill pot with a few inches of water and melt half a stick of butter in. Add hake fillet and steam/boil until flaky. When done, drain, shred and set aside. Place remaining butter on top of the fillets.
- Boil potatoes until soft. Drain and mash when done.
- Sauté onions and peppers.
- Combine potatoes, onions, peppers and egg with fish.
- With gloved hands, work all the ingredients together. Form into small patties. Dust with seasoning.
- Turn your griddle/stove (cast iron skillet is best if you don't have a griddle) on high and heat oil. Carefully place the cakes in, flipping when browned on one side. Everything is already cooked, so you just need to crisp up the outside!



Atlantic (white) Hake is an old-time staple in Maine fishing families. With a similar flavor profile to haddock, hake is a white flakey fish that pairs well with endless flavors and ingredients.



Notes: Although fish and potato cakes are a traditional New England dish which uses potatoes to stretch out protein for a nutritional and economic meal, you can spice up the recipe with your own seasonings and ingredients. If you're adding any other vegetables, be sure they're chopped small, and drained of as much moisture as possible.

The University of Maine is an equal opportunity/affirmative action institution.

Pollock Fish Tacos

Prep time: 5-10 minutes · Cook time: 18-20 minutes · Total time: approx. 30 minutes · Serves 4

Ingredients

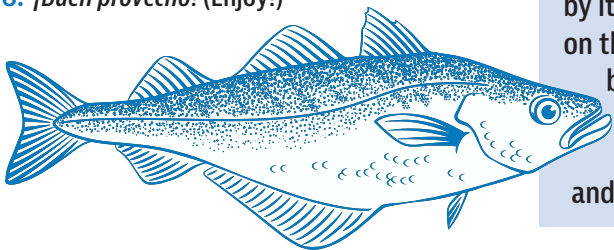
- 1 pound pollock fillets
- Chile powder or other flavorful seasoning mix such as adobo, sazón, Tajín®, etc.
- Cooking oil
- Lime juice
- Soft flour or corn tortillas, or taco shells
- Toppings of your choice: cabbage slaw, lettuce, onions, avocado, guacamole, black beans, corn, salsa, sour cream, cilantro, chopped mango, rice, shredded cheese—the choices are endless!

Instructions

- Rinse and dry fish. Sprinkle with seasoning.
- Heat oil in a non-stick or cast iron pan and sear the fish. You can also brush the fillets with oil, cook them in an air fryer, or broil them in the oven.
- When the fish flakes easily, squeeze lime juice over it, and set it aside in a bowl or on a plate.
- Warm up the tortillas or taco shells and put on a plate.
- So everyone can customize their tacos, serve the fish and toppings in separate bowls.
- ¡Buen provecho! (Enjoy!)



Pollock is a member of the cod family and is distinguished by its brownish-green coloring on the back and slightly pale belly. Pollock can be used in a variety of recipes because of its light flavor and flaky texture.

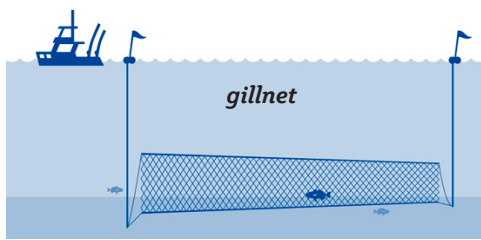
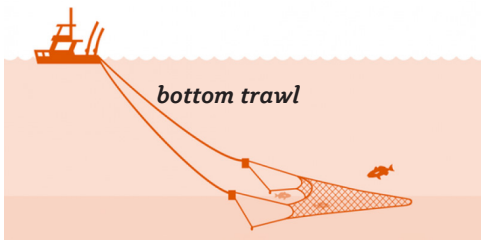
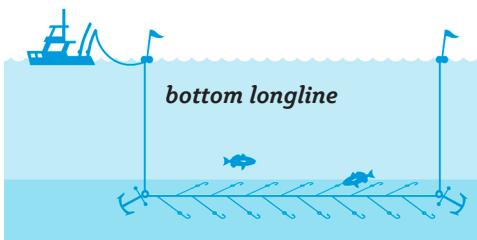


How to store and handle the fish

Be sure to cook the fish or freeze it within 3 days. Some common signs that the fish has spoiled include milky flesh with a thick, slippery coating and a fishy smell.

If frozen: Frozen fish should stay frozen until you are ready to prepare it. When you are ready to make the fish, you can defrost it in the refrigerator by putting it on a plate with a couple of paper towels under it. You can do this the night before.

Cooking frozen fish: Put the frozen fish in the fridge a few hours before you want to cook it. When you are ready to cook it, the fish will still be frozen, but you'll be able to pull apart the fillets. Cook as you normally would, but be sure to dry the fish off.



Fishermen use a variety of gear to catch fish, including bottom longlines, bottom trawls, and gillnets. Images from NOAA fisheries



Fishermen Feeding Mainers

Maine Fishermen have been feeding communities for generations. Together, we can help feed those in need while supporting Maine's fishermen and the working waterfront.



Para versión en español, visite mainecoastfishermen.org/recipes
Para a versão em português, visite mainecoastfishermen.org/recipes
Pour la version française, visitez mainecoastfishermen.org/recipes
Nooca Soomaaliga, booqo mainecoastfishermen.org/recipes
للنسخة العربية، قم بزيارة mainecoastfishermen.org/recipes

شطيرة (تاكو) سمك البولوك

مدة التحضير: 10-5 دقائق . مدة الطبخ: 18-20 دقيقة . الوقت الكلي: حوالي 30 دقيقة. الوجبة تكفي لأربعة أشخاص

المكونات

- باوند واحد من سمك البولوك
- مسحوق تشيلي أو أية خلطات بهارات ذات نكهة مثل (Tajin ,sazon ,adobo ، الخ)
- زيت الطبخ
- عصير ليمون
- طحين صفر أو رقائق التورتيللا أو رقائق التاكو

طريقة التحضير

- أشطف وجفف السمكة. ثم أنثر البهارات عليها.
- سخّن زيت الطبخ على مقلاة مطلية أو ضد التصاق الاكل عليها ومن ثم ضع السمكة كي تتحمص بالنار. وتستطيع أيضاً أن تمرر الفرشاة المغموسة بالزيت على سطح قطعة السمك أو تطبخ السمكة في مقلاة هوائية أو تشويها في الفرن.

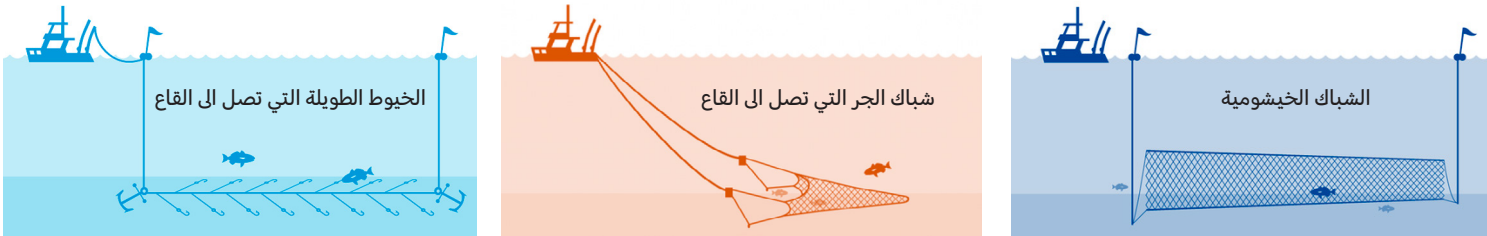
كيف تخزين وتحافظ على السمك

يجب أن تطبخ السمك او تضعه في المجمدة في خلال ثلاثة أيام من شرائه. ويمكنك معرفة ما إذا كانت السمكة قد فسدت عن طريق ملاحظة أن لحم السمكة قد تحول الى لون يشبه الحليب وعليه طبقة سميكة زلقة ورائحته غريبة.

فإن كانت السمكة مجمّدة: يجب أن تبقى السمكة مجمدة إلى أن تكون مستعداً لطبخها. ثم عندما يحين الوقت تستطيع أن تذيبها في التلاجة عن طريق وضعها في صحن وتضع تحت السمكة طبقتين من المناديل الورقية. ويمكنك القيام بهذا في الليلة التي تسبق الطبخ.

طبخ السمكة المجمّدة: ضع السمكة المجمّدة في التلاجة قبل عدة ساعات من وقت الطبخ. وعندما تكون مستعداً لطبخها فسترى أن السمكة ما تزال منجمدة لكنك ستستطيع تقطيعها الى قطع لحمية. قم بطبخ السمكة كالمعتاد لكن قم بتجفيفها قبل البدء بالطبخ.

ويستخدم صيادو السمك العديد من الآلات لصيد السمك ومنها الخيوط الطويلة التي تصل الى القاع، وشباك الجر التي تصل الى القاع والشباك الخيشومية.



الصور الموجودة هنا في الموقع هي من الهيئة الوطنية للمحيطات والغلاف الجوي الأمريكية NOAA

ما يقوم به صيادو السمك لأبناء ولاية مين

كانوا وما زالوا صيادو السمك في ولاية مين من المساهمين في إمداد مجتمعات ولاية مين بالغذاء ومنذ أجيال خلت. ويمكننا معاً أن نساهم في توفير الغذاء لمن يحتاجونه وفي نفس الوقت ندعم صيادي سمك ولاية مين والطبقة العاملة في صيد الأسماك.



Para versión en español, visite mainecoastfishermen.org/recipes

Para a versão em português, visite mainecoastfishermen.org/recipes

Pour la version française, visitez mainecoastfishermen.org/recipes

Nooca Soomaaliga, booqo mainecoastfishermen.org/recipes

For an English version, visit mainecoastfishermen.org/recipes

سمكة الراهب المشوية

مدة التحضير: 5-10 دقائق، مدة الطبخ: 18-20 دقيقة، مجموع الوقت المطلوب: حوالي 30 دقيقة. الوجبة تكفي لأربعة أفراد.

المكونات

- 1 باوند من سمكة الراهب (مونك فيش)، ويتم تقطيعه الى أربعة قطع متساوية
- نصف ملعقة شاي ملح
- ربع ملعقة شاي فلفل
- أربع ملاعق طعام عصير ليمون (العصير الطازج أفضل)

طريقة التحضير

- سخّن الفرن الى حين وصوله درجة 524 فهرنهايت. صنع على المقلاة ورق الألومنيوم أو رش دهن الطبخ.
- أخلط عصير الليمون مع الثوم ومع النبيذ ومع البقدونس في كاسة واحدة.
- ضع السمكة في المقلاة. ثم قم بعمل ثقوب صغيرة على سطح السمكة بشكل عرضي. ثم أنثر الملح والفلفل على السمكة.

4. ضع قطعة من الزبدة بحجم 1/8 على قطعة السمكة

5. أسكب خليط عصير الليمون على السمكة.

6. أتركها للشواء داخل الفرن حتى تنضج ولمدة 51 دقيقة، وأناء ذلك قم،

وبإستخدام ملعقة طعام، بسكب السوائل التي في المقلاة على السمكة (مما يساعد السمكة على التشبع بالنكهات الجيدة التي في تلك السوائل)

7. أتركها للشواء لثلاث أو خمس دقائق إضافية.

ملاحظات: تختلف فترات الطبخ تبعاً لحجم قطعة السمكة. يكون لون لحم السمكة الطازجة أبيض معتم وتكون سهلة التقطيع. ومع وجود كمية كبيرة للعصير في وصفة الطبخ هذه، يجب ألا تتخوف من أن تنضج السمكة أكثر من المطلوب. بل نقترح، إن كان هناك الشك بالامر، أن يتم الطبخ بصورة أطول كي يضيف نكهة للسمكة ويجعلها أكثر طراوة. قم بسكب العصير مرة ثانية على السمكة أثناء تقديمها لالأك وأحتفظ بالباقي من السمكة مع الباقي من العصير أيضاً.

كعكات السمك النازلي

مدة التحضير: 5-10 دقائق. مدة الطبخ: 18-20 دقيقة. الوقت الكلي: حوالي ثلاثين دقيقة. يكفي هذا الطبق لأربعة أشخاص

المكونات

- باوند واحد قطعة السمك النازلي
- باوند واحد بطاطا مقشرة (أو غير مقشرة لكن منطقة من القشور) ويتم تقطيعها الى قطع كبيرة
- رأس بصل واحد صغير أو متوسط الحجم أصفر أو أحمر مفروم بشكل ناعم
- حبة فلفل واحدة أحمر أو أخضر مثروم بشكل جيد

طريقة التحضير

- إملاً اليقَـرَ بعدة إنجات من الماء ومن ثم قم بإذابة نصف أصبع من الزبدة فيه. أضف قطعة سمكة النازلي وقم بالغلي حتى تبدو قطعة السمك وكأنها مطبوخة تماماً ويمكن ان تتحول الى قطع صغيرة. ثم عند الوصول الى هذه المرحلة إستخرج السمكة ودعها تنشف من الماء ثم قطع قطعة السمك الى قطع صغيرة وضعها في صحن ثم صنع عليها المتبقي من الزبدة .
- قم بغلي البطاطا حتى تلين. ومن ثم اتركها تنشف من الماء وأهرسها.
- قم بقلي البصل مع الفلفل في القلاية
- إمِرج البطاطا والبصل والفلفل والبيض مع السمك



مونك فيش «سمكة

الراهب» من خليج ولاية

مين: هي سمكة ذات بنية

متماسكة بيضاء يتم اصطيادها في

خليج ولاية مين. وعادة ما تُسمى

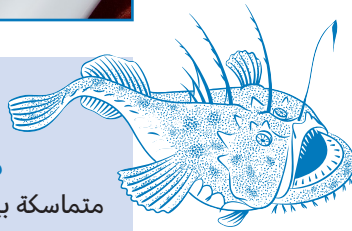
(سرطان بحر الفقراء) لإتصاف لحمها

بحلاوة وتماسك شبيه بطعم وقوام

لحم سرطان البحر. ولكون لحمها ذات

قوام متماسك فيمكن أن يتم تتبيل

وشواء السمكة على الفحم (grilling)



ويُعتبر السمك النازلي من المحيط

الأطلسي من أقدم أنواع السمك الذي

يجده صيادوا السمك في ولاية مين

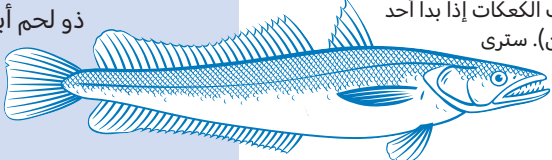
وكانه علامة مسجلة لعوائل صيد

السمك في الولاية. ويتشابه من حيث

النكهة مع سمك (الهادوك) وهو سمك

ذو لحم أبيض يستقيم

مع عدد



ملاحظات: على الرغم من أن أكلة السمك مع البطاطا المقلية هي طبق تشتهر به منطقة نيو إنغلند، حيث يتم إضافة البطاطا كي تجعل الوجبة مليأة بالبروتين مما يجعلها وجبة غذائية ذات قيمة إقتصادية وتغذوية، لكن يمكنك أن تنوع في إستخدام التوابل والمكونات الأخرى حسب الرغبة. فإن كنت تنوي إضافة أي خضراوات فعليك تقطيعها الى قطع صغيرة وأن يتم تنشيفها من الماء والرطوبة الى أقصى حد.

Lotte au four

Temps de prep.: 5-10 min. • Temps de cuisson: 18-20 min. • Temps total: env. 30 min. • Pour 4 personnes

Ingédients

- 1 livre de lotte, coupée en 4 morceaux égaux
- ½ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 4 cuillères à soupe de jus de citron (frais de préférence)
- 1-2 gousses d'ail, émincées
- 4 cuillères à soupe de bouillon de légumes, de vin blanc, de vinaigre de vin blanc ou d'eau.
- 2 cuillères à soupe de persil frais, sans les tiges et grossièrement haché, ou 2 cuillères à café de persil séché, facultatif.
- 6-8 cuillères à soupe de beurre, de margarine ou d'huile d'olive

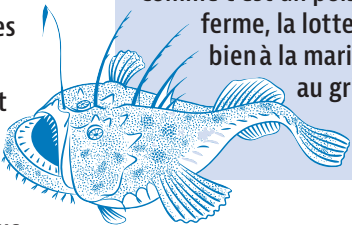
Instructions

- Préchauffer le four à 425 °F. Tapiser une plaque à rebord de papier d'aluminium ou l'enduire d'un aérosol de cuisson.
- Dans un bol, fouetter ensemble le jus de citron, l'ail, le vin et le persil.
- Placer le poisson dans la plaque. Faire de petites entailles sur la largeur. Saupoudrer de sel et de poivre.
- Placer des tranches de beurre de ½ po sur le filet.
- Verser le mélange de jus de citron sur le poisson.
- Faire cuire au four pendant 15 minutes, puis verser le jus sur le poisson (cela permet de saturer le poisson de toutes ces bonnes saveurs).
- Faire cuire au four pendant 3 à 5 minutes supplémentaires.

Remarques: Le temps de cuisson varie en fonction de la taille du ou des filets. Le poisson doit se défaire facilement et avoir une belle couleur blanche opaque. Avec la quantité de jus contenue dans cette recette, la surcuisson n'est pas un souci majeur. Nous suggérons, en cas de doute, de cuire plus longtemps, car cela permet d'améliorer la saveur et de rendre le poisson plus tendre. Versez à nouveau le jus sur le poisson au moment de servir et conservez les restes avec tout le jus.



La lotte du golfe du Maine est un poisson blanc ferme pêché dans le golfe du Maine. La lotte est souvent appelée «le homard du pauvre», car sa chair douce et ferme ressemble un peu au goût et à la texture du homard. Comme c'est un poisson plus ferme, la lotte se prête bien à la marinade et au grillage.



Galettes de poisson au merlu

Temps de prep.: 5-10 min. • Temps de cuisson: 18-20 min. • Temps total: env. 30 min. • Pour 4 personnes

Ingédients

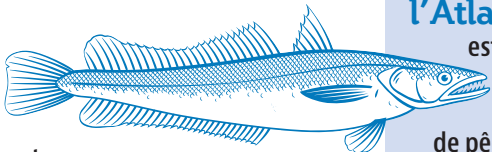
- 1 livre de merlu en filets
- 1 livre de pommes de terre, épluchées (ou non épluchées et nettoyées), et coupées en morceaux
- 1 oignon petit-moyen, jaune ou rouge, finement coupé en dés
- 1 poivron rouge ou vert, coupé en petits dés
- 8 onces de beurre en bâton
- 1 œuf
- Mélange d'assaisonnements secs de votre choix (sauce à poisson maison, adobo, xawaash, Old Bay®, piri piri, etc.)
- Huile pour la cuisson

Instructions

- Remplir une casserole de quelques centimètres d'eau et y faire fondre une demi-baguette de beurre. Ajoutez le filet de merlu et faites-le cuire à la vapeur/à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'il soit floconneux. Une fois terminé, égoutter, déchiqueter et mettre de côté. Placer le reste du beurre sur le filet.
- Faire bouillir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et écrasez-les quand elles sont cuites.
- Faire sauter les oignons et les poivrons.
- Mélanger les pommes de terre, les oignons, les poivrons et l'œuf avec le poisson.
- Avec des mains gantées, travailler tous les ingrédients ensemble. Former de petites galettes. Saupoudrer d'assaisonnement.
- Mettez votre plancha/poêle (une poêle en fonte est préférable si vous n'avez pas de plancha) à haute température et faites chauffer l'huile. Placez-y délicatement les galettes, en les retournant lorsqu'elles sont dorées d'un côté. Tout est déjà cuit, il ne vous reste plus qu'à rendre l'extérieur croustillant !



Le merlu de l'Atlantique (blanc) est un aliment de base de longue date dans les familles de pêcheurs du Maine. Avec un profil de saveur similaire à celui de l'aiglefin, le merlu est un poisson blanc et floconneux qui se marie bien avec une multitude de saveurs et d'ingrédients.



Remarques: Bien que les gâteaux de poisson et de pommes de terre soient un plat traditionnel de la Nouvelle-Angleterre qui utilise les pommes de terre pour étirer les protéines et constituer un repas nutritif et économique, vous pouvez épicer la recette avec vos propres assaisonnements et ingrédients. Si vous ajoutez d'autres légumes, veillez à ce qu'ils soient coupés en petits morceaux et débarrassés du maximum d'humidité.

Tacos de poisson de colin

Temps de prep.: 5-10 min. • Temps de cuisson: 18-20 min. • Temps total: env. 30 min. • Pour 4 personnes

Ingédients

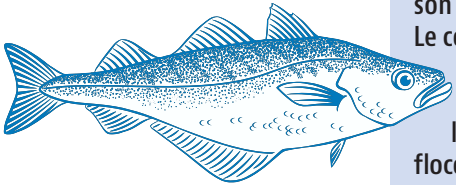
- 1 livre de colin
- Poudre de chili ou autre mélange d'assaisonnement savoureux tel que adobo, sazón, Tajín®, etc.
- Huile de cuisson
- Jus de citron vert
- Tortillas souples de farine ou de maïs, ou coquilles à tacos
- Garnitures de votre choix : Salade de chou, laitue, oignons, avocat, guacamole, haricots noirs, maïs, salsa, crème sure, coriandre, mangue hachée, riz, fromage râpé — les choix sont infinis !

Instructions

- Rincer et sécher le poisson. Saupoudrer d'assaisonnement.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive ou en fonte et saisissez le poisson. Vous pouvez également badigeonner les filets d'huile, les cuire dans une friteuse ou les faire griller au four.
- Lorsque le poisson se défait facilement, pressez le jus de citron vert dessus, et mettez-le de côté dans un bol ou sur une assiette.
- Réchauffer les tortillas ou les coquilles à tacos et les placer sur une assiette.
- Pour que chacun puisse personnaliser ses tacos, servir le poisson et les garnitures dans des bols séparés.
- ¡Buen provecho! (Savourez!)



La colin est un membre de la famille des morues et se distingue par sa couleur vert brunâtre sur le dos et son ventre légèrement pâle. Le colin peut être utilisé dans une variété de recettes en raison de sa saveur légère et de sa texture floconneuse.

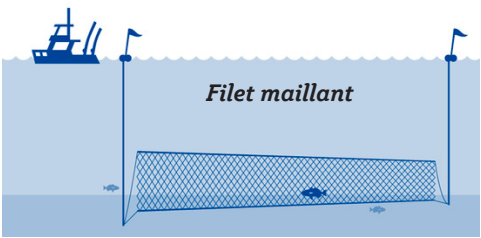
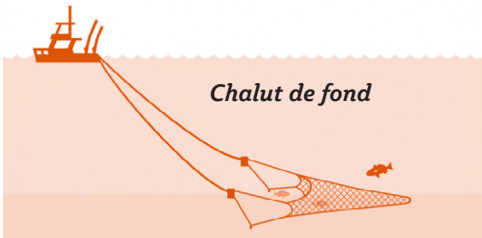
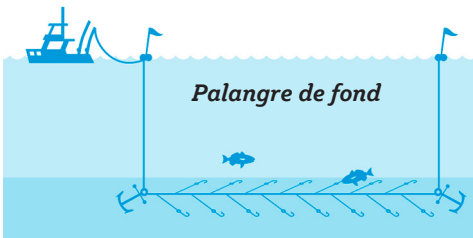


Comment conserver et manipuler le poisson

Veillez à cuire le poisson ou à le congeler dans les 3 jours. Parmi les signes courants de détérioration du poisson, citons une chair laiteuse avec une couche épaisse et glissante et une odeur de poisson.

S'il est congelé : Le poisson congelé doit rester congelé jusqu'à ce que vous soyez prêt à le préparer. Lorsque vous êtes prêt à préparer le poisson, vous pouvez le décongeler au réfrigérateur en le plaçant sur une assiette avec quelques serviettes en papier en dessous. Vous pouvez le faire la veille au soir.

Cuisson du poisson congelé : Mettez le poisson congelé au réfrigérateur quelques heures avant de le faire cuire. Lorsque vous serez prêt à le cuisiner, le poisson sera encore congelé, mais vous pourrez séparer les filets. Faites-le cuire comme vous le feriez normalement, mais veillez à le sécher.



Les pêcheurs utilisent divers engins pour attraper le poisson, notamment des palangres de fond, des chaluts de fond et des filets maillants. Images des pêcheries de la NOAA



Pêcheurs nourrissant les habitants du Maine.

Les pêcheurs du Maine nourrissent les communautés depuis des générations. Ensemble, nous pouvons aider à nourrir les personnes dans le besoin tout en soutenant les pêcheurs du Maine et le secteur riverain en activité.



Para versión en español, visite mainecoastfishermen.org/recipes

For an English version, visit mainecoastfishermen.org/recipes

Para a versão em português, visite mainecoastfishermen.org/recipes

Nooca Soomaaliga, booqo mainecoastfishermen.org/recipes

للمنسخة العربية ، قم بزيارة mainecoastfishermen.org/recipes

L'Université du Maine est un établissement qui pratique l'égalité des chances et l'action positive.

Tamboril assado

Tempo de preparação: 5-10 min · Tempo de cozedura: 18-20 min · Tempo total: aprox. 30 min · Serve 4

Ingredientes

- 1 libra de tamboril, cortado em 4 pedaços par
- ½ colher de chá de sal
- ¼ colher de chá de pimenta
- 4 colheres de sopa de sumo de limão (fresco é o melhor)
- 1-2 dentes de alho, picados
- 4 colheres de sopa de caldo vegetal, vinho branco, vinagre de vinho branco ou água
- 2 colheres de sopa de salsa fresca, caules removidos e picados grosseiramente, ou 2 colher de chá de salsa seca, opcional
- 6-8 colheres de sopa de manteiga, margarina ou azeite

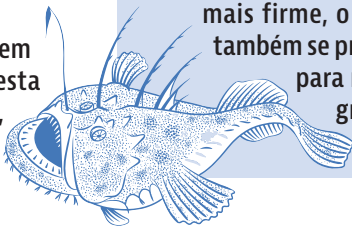
Instruções

- Pré-aqueça o forno a 425 °F. Forrar uma panela de folha aro com papel alumínio ou casaco com spray de cozinha.
- Na tigela, bata o sumo de limão, o alho, o vinho e a salsa.
- Coloque o peixe na panela. Marque pequenas fendas ao longo da sua largura. Polvilhe com sal e pimenta.
- Coloque ½" de fatias de manteiga em cima do filete.
- Deite a mistura de sumo de limão sobre o peixe.
- Leve ao forno durante 15 minutos e sucos de colher sobre peixe (isto ajuda a saturar bem todos esses bons sabores no peixe!).
- Leve ao forno por mais 3-5 minutos.

Notas: Os tempos de cozedura variam consoante o tamanho do(s) do seu filete. Os peixes devem desfazer-se facilmente e ser uma cor opaca branca agradável. Com a quantidade de sumo nesta receita, cozinhar demais não é uma preocupação tão grande. Sugerimos que, em caso de dúvida, cozinhar mais tempo é melhor, pois pode melhorar o sabor e torna o peixe mais tenro. Colher os sumos novamente sobre o peixe ao servir e armazenar restos com todos os sumos também.



O Golfo do Maine Monkfish é um peixe branco firme capturado no Golfo do Maine. O tamboril é muitas vezes chamado de "lagosta do homem pobre", uma vez que a sua carne doce e firme se assemelha um pouco ao sabor e textura da lagosta. Por ser um peixe mais firme, o tamboril também se presta bem para marinar e grelhar.



Bolos de peixe de pescada

Tempo de preparação: 5-10 min · Tempo de cozedura: 18-20 min · Tempo total: aprox. 30 min · Serve 4

Ingredientes

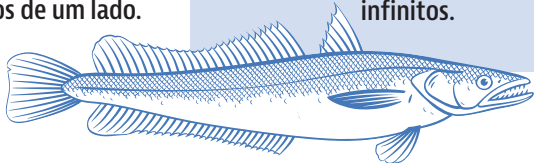
- Pescada com 1 libra
- 1 libra de batatas, descascadas (ou não descascadas e esfregadas limpas) e cortadas em pedaços
- 1 cebola pequena e média, amarela ou vermelha, finamente picada
- 1 pimentão vermelho ou verde, finamente picado
- 8 oz. manteiga de vara
- 1 ovo
- Mistura de tempero seco à sua escolha (massagem caseira de peixe, adobo, xawaash, Old Bay®, piri piri, etc.)
- Óleo para cozinhar

Instruções

- Encha a panela com alguns centímetros de água e derreta meia vara de manteiga. Adicione filete de pescada e vapor/ferva até ficar escamoso. Quando terminar, escorra, triture e reserve, coloque a manteiga restante em cima do filete.
- Ferva as batatas até ficarem macias. Drenar e triture quando terminar.
- Cebolas salteadas e pimentos.
- Combine batatas, cebolas, pimentos e ovo com peixe.
- Com as mãos luvas, trabalhe todos os ingredientes juntos. Formar em pequenos rissóis. Pó com tempero.
- Rode a grelha/fogão (a frigideira de ferro fundido é melhor se não tiver uma grelha) em óleo de alto e calor. Coloque cuidadosamente os bolos, virando quando tostados de um lado. Já está tudo cozido, por isso só precisas de estalar o exterior!



A pescada atlântica (branca) é um agrafo antigo nas famílias de pesca do Maine. Com um perfil de sabor semelhante à arinca, a pescada é um peixe branco flakey que combina bem com sabores e ingredientes infinitos.



Notas: Embora os bolos de peixe e batata sejam um prato tradicional da Nova Inglaterra que usa batatas para esticar a proteína para uma refeição nutricional e económica, você pode apimentar a receita com seus próprios temperos e ingredientes. Se adicionar outros vegetais, certifique-se de que são picados pequenos e drenados de toda a humidade possível.

Tacos de peixe pollock

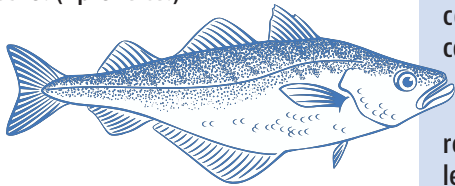
Tempo de preparação: 5-10 min. · Tempo de cozedura: 18-20 min. · Tempo total: aprox. 30 min. · Serve 4

Ingredientes

- Pollock de 1 libra
- Chile em pó ou outra mistura de tempero saboroso, como adobo, sazón, Tajín®, etc.
- Óleo de cozinha
- Sumo de lima
- Farinha macia ou tortilhas de milho, ou cascas de taco
- Coberturas à sua escolha: Couve, alface, cebola, abacate, guacamole, feijão preto, milho, salsa, creme azedo, coentro, manga picada, arroz, queijo picado — as escolhas são infinitas!

Instruções

- Enxaguar e secar peixe. Polvilhe com tempero.
- Aqueça o óleo numa panela antiaderente ou de ferro fundido e seque o peixe. Também pode escovar os filetes com óleo, cozinhá-las numa fritadeira ou assá-las no forno.
- Quando o peixe se descam facilmente, esprema o sumo de lima sobre ele e coloque-o de lado numa taça ou num prato.
- Aqueça as tortilhas ou as cascas de taco e coloque um prato.
- Assim, todos podem personalizar seus tacos, servir o peixe e coberturas em tigelas separadas.
- Buen provecho! (Aproveite!)



Pollock é um membro da família do bacalhau e distingue-se pela sua coloração acastanhada nas costas e barriga ligeiramente pálida. Pollock pode ser usado em uma variedade de receitas devido ao seu sabor leve e textura escamosa.

Como armazenar e manusear o peixe

Certifique-se de que cozinha o peixe ou o congela dentro de 3 dias. Alguns sinais comuns de que o peixe estragou incluem carne leitosa com um revestimento espesso e escorregadio e um cheiro de peixe.

Se congelados: Os peixes congelados devem permanecer congelados até estarem prontos para o preparar. Quando estiver pronto para fazer o peixe, pode descongelá-lo no frigorífico colocando-o num prato com um par de toalhas de papel por baixo. Podes fazer isto na noite anterior.

Cozinhar peixe congelado: Coloque o peixe congelado no frigorífico algumas horas antes de o cozinhar. Quando estiver pronto para cozinhá-lo, o peixe ainda estará congelado, mas poderá desmontar os filetes. Cozinhe como normalmente faria, mas certifique-se de secar o peixe.



Os pescadores utilizam uma variedade de artes para capturar peixes, incluindo linhas de fundo, redes de arrasto de fundo e redes de emalhar. *Imagens da pesca da NOAA*



Pescadores alimentando Mainers

Os pescadores do Maine alimentam comunidades há gerações. Em conjunto, podemos ajudar a alimentar os necessitados, apoiando simultanea os pescadores do Maine e a zona ribeirinha.



Para versión en español, visite mainecoastfishermen.org/recipes

For an English version, visit mainecoastfishermen.org/recipes

Pour la version française, visitez mainecoastfishermen.org/recipes

Nooca Soomaaliga, booqo mainecoastfishermen.org/recipes

للنسخة العربية ، قم بزيارة mainecoastfishermen.org/recipes

A Universidade do Maine é uma instituição de ação igual oportunidade/afirmativa

Monfish La dubay

Wakhtiya diyaarinta: 5-10 daqiiqadood · Wakhtiga karinta: 18-20 daqiiqadood · Wadarta wakhtiga: ugu dhawaan. 30 daqiiqadood · La siiyo 4

Waxay ka kooban tahay

- 1 rodol oo monfish ah (kalluun bada hoosteed laga helo), u jar afar qaybood oo siman
- ½ qaado. cusbo ah
- ¼ qaado. basbaas ah
- 4 qaado. liin la tuujiyay ah (darayga ayaa ugu fiican)
- 1–2 toon, la jarjaray
- 4 qaado, maraqa khudaarta. khamriga cad, khalka cad, ama biyo
- 2 qaado, baqanduus daray ah, laamaha laga jaray oo si adag loo jarjaray, ama 2 qaaado oo xawaashka baqanduus la qalajiyay, ikhtiyaar ah
- 6-8 qaado, subag, subag saliida khudaarka laga sameeyo, ama saliida saytuunka



Gulf of Maine Monkfish

waa kalluun adag oo cad oo lagu qabto Gacanka Maine. Monkfish inta badan waxaa loogu yeedhaa “aargoosata ninka faqiirka a,” oo waa macaan, hilib yar giijsan oo yara shabaha dhadhanka iyo hilibka aargoosata. Sababtoo ah kalluunka adag, kalluunka monkfish sidoo kale waxa uu aad ugu habboon yahay khal la dul mariyo iyo la solayo.



Tilmaamaha

1. Hore ugu kulayli foornada 425 °F. Saf dhig weelka shiilida girgirka leh oo wata duubka almuuniyanka ama ku dahaadh buufinta si aanay cuntaddu isugu dhegin.
2. Gudaha madiibada, dareere ay la socoto liin, toon, iyo baqanduus
3. Ku rid kalluunka maqlaha. Sariin yar ka samee dhanka balladhkeeda Ku daadi cusbo iyo badbaas.
4. Saar ⅛” jeex oo subag ah guudka jeexa kalluunka ah.
5. Ku shub isku darka liin dhadhaan kalluunka dushiisa.
6. Dub ilaa 15 daqiiqo, oo ku dul shub sharaabka guudka kalluunka (tani waxay ka caawisaa dhammaan dhadhanka urta wanaagsan inuu si wanaagsan ugu qoyo gudaha kalluunka!)
7. Dub ilaa 3-5 daqoogo oo kale.

Fiirooyinka: Wakhtiga karinta way kala duwan tahay iyaddoo ku xidhan cabbirka qaybta hilibka ah. Kalluunka waa inuu qaybo jiidh ugu kala baxo si fudud oo uu noqdo midab cad oo muuqda. Iyaddoo qadarka sharaabka ah ee ku jira cunto karinta, haddii kariska lagu bado maaha walaac wayn. Waxaanu ku talo bixinaynaa, marka laga shakisan yahay, wax karinta muddada dheer inuu ka wanaagsan yahay, maadaama si waangsana ay dhadhan macaan u samayso ama ay ka dhigto kalluunku inuu aad uga jilicsan yahay. Qaado sharaabka ah ku dul shub mar labbaad kalluunka marka aad bixinayso oo ku kaydi hambada dhammaan sharaabka siiba.

Keega Kalluunka Hake

Wakhtiya diyaarinta: 5-10 daqiiqadood · Wakhtiga karinta: 18-20 daqiiqadood · Wadarta wakhtiga: ugu dhawaan. 30 daqiiqadood · La siiyo 4

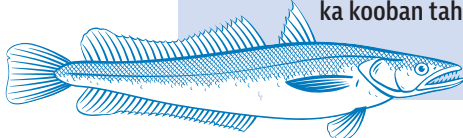
Waxay ka kooban tahay

- 1 rodol oo hilibka aan lafta lahayn ee hake
- 1 rodol oo baradho ah, la dhilay (ama aan ladhilin si nadiif ah loo xoqay), iyo loogu jarjaray qaybo.
- 1 basal yar-dhexdhexaad ah, jaalle ama guduud ah si fiican loo qurbay
- 1 guduud ama basbaas cagaaran ah, si wanaagsan loo jarjaray
- 8 wiqiyadood. jab subag ah
- 1 ukun
- Isku darka xawaashyada qalalan ee doorashadaada ah (waxa lagu sameeyo guriga ee kalluunka la mariyo, adobo, xawaash, Old Bay®, piri piri, iwm.)
- Saliida wax karinta



Atlantic (caddaan) Hake

waa cuntadda aadka ay uga cunaan gudaha Maine qoysaska kalluumaysata ah. Oo leh qaab dhadhan la mid ah kalluunka haddock, iyo kalluunka hake waa kalluun cad oo si fudud u burbura marka la kariyo oo si wanaagsan ugu lamaanaada dhadhanka loo sameeyo ee aan dhammaadka lahayn iyo waxyaabaha ay ka kooban tahay.



Tilmaamaha

1. Ku buuxi digsi dhowr hiish oo biyo ah oo ku mil jeex subag ah badhkiis. Ku dar hilibka aan lafta lahayn ee kalluunka Hake oo uumi/bayli ilaa uu jilco. Marka la dahmmeeyo, dareeraha ka shub, yaryaree oo dhinac iska dhig Saar subaga hadhay xaga sare ee hilibka aan lahayn lafta.
2. Bayli ku kari baradhada ilaa ay jilciso. Dareeraha ka shub oo ridiq marka la dhammeeyo
3. Basal iyo basbaas la shiilay
4. Isku xidh baradhada, basasha, basbaaska iyo ukun kalluun wadata.
5. Gacmahoo galoofyo kuugu jiraa, ku wada shaqee dhammaan waxyaabaha la isku karinayo oo dhan. U samee qaabab yaryar Ku daadi waxyaabaha dhadhan u samaynta.
6. Daar qalabkaaga solida/shoolada, (maqlaha adah ayaa ugu fiican haddii aanad haysan qalabka solida) sare oo kululee saliida, Si feejigan u saar qaybaha sida keega ah, addoo u rogaya dhanka kale marka uu bunni ahaan shiilmo. Wax kasta hadda ka hor waa la kariyay, markaas waxaad u baahan tahay inaad shaaxidiso ilaa kor iyo hoos!

Fiirooyinka: In kastoo kalluunka iyo keega baradhada ah ay cunto dhaqan ka yihiin New England kuwaas oo isticmaala baraddhada inay ukala bixiyaan barootiinka cunto nafaqo leh iyo dhaqaale, waxaad ku dari kartaa xawaash qaabka cunto karin addoo iskaa u xawaashaynta iyo waxyaabaha ay ka koban tahayba. Haddii aad ku darayso khudaar kasta oo kale, hubso inaad qayb yar u jarto, oo aad ka dhammayso dareeraha qoyaanka sida badan ee suuragalka ah.

Taakoda Kalluunka Pollock

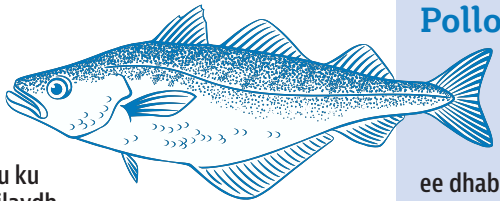
Wakhtiga diyaarinta: 5-10 daqiiqadood · Wakhtiga karinta: 18-20 daqiiqadood · Wadarta wakhtiga: ugu dhawaan. 30 daqiiqadood · La siiyo 4

Waxay ka kooban tahay

- 1 rodol oo khalluunka pollock ah
- Basbaaska buddada ah ama xawaash kale oo dhadahn leh isku jir ah sida dobo, sazón, Tajín®, iwm.
- Saliida cunto karinta
- Sharaac liin dhadhaan ah
- Daqiiq jilicsan ama tortiilo masago leh ama taako shaacida
- Dul saarka dookhaaga ah: Kaabash la jarjaray, saladh, basal, afakaadho, afakaadho khudaar lagu dhex jarjaray, faasuuliyaha madow, masago, sooska tamaandhada basbaas leh, kiriim dhanaan, cilantro, maango la jarjaray, bariis, jiis la yaryareeyay—doorashooyinku dhammaad ma leh!



Pollock waa xubin ka mid ah qoyska kalluunka kodhka oo waxaa laga sooc aa midabkeeda buniga cagaarka ah ee dhabarka qaybta casuussta yar ah ee caloosha. Pollock waxaa loo isticmaalaa cunto karin badan oo kala duwan maxaayeelay dhadhankiisa yar iyo hilibkiisa jilicsan.



Tilmaamaha

1. Biyo ku shub oo qaliji kalluunka. Ku dul firdhi waxy-aabaha dhadhan u samaynta.
2. Ku diiri salaada digsi aan cuntaddu isku dhegayn ama digsi bir ah oo ku shiil kalluunka. Waxaad sidoo kale burush ku marin kartaa wasladaha kalluunka ah saliid, waxaad ku karin kartaa qalabka shiilida cuntada eefaraayar.
3. Marka kalluunku si fudud u burburo, ku tuuji liin dhadhaanta dushiisa, oo dhinaca iska dhiga gudaha madiibad ama bilaydh.
4. Diiri tortiilada ama sabaayada taakada kalluunku ku duuban oo saar bilaydh.
5. Markaas qof kastaa siday rabaan ayay u samayn karaan taakooyinkooda, u g dhigaan kalluunka iyo waxyaabaha sida saladhka la dulaasa madiibado kala gooni ah.
6. ¡Buen provecho! (Xiiseel!)

Sida loo qabto ee loo kaydiyo kalluunka

Hubso inaad kariso kalluunka ma tallaagada ku rido 3 maalmood gudahood. Qaar ka mid ah calaamadaha in kalluunku xumaaday waxaa ka mid ah hilib caano la moodo inuu leeyahay oo leh dahaadh qara wayn, oo siib-siibanaya iyo ur kalluun.

Haddii tallaalka lagu riday: Kalluunka tallaaga lagu riday waa inuu barafobay ilaa aad diyaar u tahay inaad diyaariso. Markaad diyaarka tahay inaad samayso kalluunka, waxaad barafka kaga saari kartaa gudaha tallaagada addoo ku ridaya bilaydh wata labba tuwaalka warqadda ah hoosteeda. Waxaad tan samayn karta habeen ka hor.

Karinta kalluunka tallaagada lagu riday: Ku rid kalluunka qaboojiyaha laga soo saaray tallaagada dhowr saacadood ka hor marka aad doonayso inaad kariso. Markaad diyaar u tahay inaad kariso, kalluunku weli waxa uu noqon doonaa mid qabow ah, laakiin waxaad u baa-han doontaa inaad kala saarto hilibka aan lafta lahayn. U kari sida aad caadi ahaan samayn lahayd, laakiin hubso inaad kalluunka qalajiso.



Kalluumaystayaashu waxay isticmaalaan qalab si loo qabto kalluunka, ay ku jiraan ku kalluumaysiga laynka dheer ee shagaagta, ku kalluumaysiga jiidista shabaagta, iyo shabkadaha kalluumaysiga. Sawirada laga soo qaaday meelaha kalluumaysiga NOAA



Quudinta Kalluumaysata Maine

Kalluumaysata Maine waxay quudinayee bulshooyinka jiilal badan. Si wada jir, waxaanu caawin karnaa quudinta kuwan u baahan marka aanu taageerayno kalluumaystayaasha Maine iyo ka shaqaynta biyaha afkooda.



For an English version, visit mainecoastfishermen.org/recipes

Para a versão em português, visite mainecoastfishermen.org/recipes

Pour la version française, visitez mainecoastfishermen.org/recipes

For an English version, visit mainecoastfishermen.org/recipes

mainecoastfishermen.org/recipes للنسخة العربية ، قم بزيارة

Jaamacadda Maine waa hay'ada fursada loo siman yahay/ tallaabada ku lidka ah faquuqa.

“Monkfish” al Horno

Tiempo de preparación: 5–10 min · Tiempo de cocción: 18–20 min · Total: aprox. 30 minutos · 4 Porciones

Ingredientes

- 1 libra de filetes de “monkfish”
- ½ cdta. de sal
- ¼ cdta. de pimienta
- 4 cdas. de zumo de limón (fresco es mejor)
- 1–2 dientes de ajo picado
- 4 cdas. de caldo de vegetales, vino blanco, vinagre de vino blanco o agua
- 2 cdas. de perejil fresco sin tallos, picado ligeramente o 2 cucharaditas de perejil seco (opcional)
- 6–8 cdas. de mantequilla, margarina o aceite de oliva

Instrucciones

1. Caliente el horno a 425°F por adelantado. Cubra con papel de aluminio una bandeja de hornear con bordes. Alternativamente, utilice rocío vegetal (cooking spray) en vez del papel de aluminio.
2. En un tazón, bata todos juntos al zumo de limón, el ajo, el vino y el perejil.
3. Coloque el pescado en la bandeja. Haga pequeñas incisiones a lo ancho. Espolvoree con sal y pimienta.
4. Coloque rodajas de mantequilla de ½” de ancho sobre cada filete.
5. Riegue la mezcla del jugo de limón sobre el pescado.
6. Hornee or 15 minutos. Recoja y esparza los jugos sobre el pescado (esto ayuda a saturar el pescado de ricos sabores).
7. Hornee de 3 a 5 minutos adicionales.

Notas: El tiempo de cocción varía de acuerdo al tamaño de los filetes. El pescado debe deshacerse fácilmente y adquirir un color blanco opaco. Debido a la cantidad de líquido en esta receta, no debe preocuparse de cocinar de más el pescado. Sugerimos que, por las dudas, cocine a más tiempo pues esto puede mejorar el sabor y hacer el pescado más tierno. Esparza los jugos sobre el pescado nuevamente al servir y conserve las sobras con todos los jugos al guardar.



El “Monkfish” del Golfo de Maine es un pez de carne blanca y firme que procede del Golfo de Maine. Se le califica como “langosta de los pobres” pues su carne dulce y firme es similar al sabor y la textura de la langosta. Como es un pescado de textura firme, el “monkfish” es adecuado para marinar y asar a la parrilla.



Croquetas de Merluza

Tiempo de preparación: 5–10 min · Tiempo de cocción: 18–20 min · Total: aprox. 30 min · 4 Porciones

Ingredientes

- 1 libra de filetes de merluza
- 1 libra de patatas peladas (o sin pelar pero bien lavadas) cortadas en trozos
- 1 cebolla pequeña o mediana amarilla o roja finamente picada
- 1 pimiento rojo o verde finamente picado
- 8 onzas de mantequilla en barra
- 1 huevo
- Mezcla de su sazón en seco preferida (adobo de pescado hecho en casa, adobo comercial, “xawaash”, Old Bay®, piri piri, etc.)
- Aceite para freír

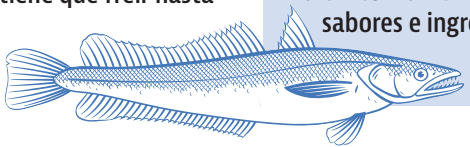
Instrucciones

1. Llene una cacerola con algunas pulgadas de agua y derrita media barra de mantequilla en ella.
2. Añada los filetes de merluza y hierva/ caliente al vapor hasta que se empiece a separar. Cuando esté listo, escurra, desmenuce, y ponga aparte. Añada el resto de la mantequilla sobre el pescado.
3. Hierva las patatas hasta que se ablanden. Escúrralas y májelas a continuación.
4. Saltee la cebolla y el pimiento.
5. Mezcle las papas, la cebolla, el pimiento y el huevo con el pescado.
6. Con las manos enguantadas, amase todos los ingredientes y forme en varias croquetas redondas y aplanadas. Espolvoree con la sazón.
7. Caliente el aceite en una plancha de cocinar o una sartén (preferiblemente de hierro fundido si no tiene plancha) a temperatura alta. Coloque cuidadosamente las croquetas y voltee cuando estén doradas de un lado. Todo está cocido así que solamente tiene que freír hasta que el exterior se tueste.

Notas: Aunque las croquetas de pescado y patatas son platos tradicionales de Nueva Inglaterra que se usa para extender la proteína en un plato nutritivo y económico, puede mejorar el sabor con su propia sazón y otros ingredientes. Si le añade vegetales adicionales, asegúrese de cortarles finamente y escurrir para sacarle el máximo de humedad.



La merluza (blanca) del Atlántico ha sido un alimento esencial para las familias de pescadores de Maine por muchos años. Con un perfil de sabor parecido al del eglefino (haddock), la merluza es un pescado blanco y desmenuzable que empareja bien con un sinnúmero de sabores e ingredientes.



Tacos de Pescado de Bacalao (“Pollock”)

Tiempo de preparación: 5–10 min · Tiempo de cocción: 18–20 min · Total: aprox. 30 min · 4 Porciones

Ingredientes

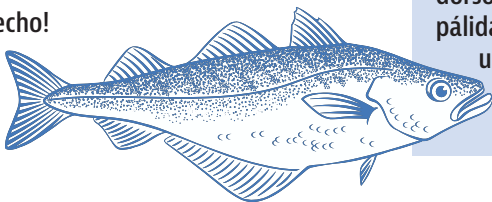
- 1 libra de filetes de bacalao
- chiles en polvo u otra mezcla para sazonar tal como adobo, sazón, Tajín®, etc.
- aceite de cocinar
- zumo de lima (lime)
- tortillas de harina, de maíz o “taco shells”
- Aderezos al gusto: repollo picado, lechuga, cebollas, aguacate, guacamole, frijoles, maíz, salsa, crema agria, cilantro, mango picado, arroz, queso rallado—¡las opciones no tienen fin!

Instrucciones

1. Lave y seque el pescado. Espolvoree con la sazón.
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente o de hierro fundido y ponga a dorar el pescado. También puede pintar los filetes con aceite y cocerlos en una freidora de aire o los puede asar a la parrilla (broil).
3. Cuando el pescado se pueda desmenuzar con facilidad, riéguele con el zumo de lima y ponga aparte en un cuenco o un plato.
4. Caliente las tortillas o las “taco shells” y colóque en un plato.
5. Para que cada cual pueda preparar sus tacos a su gusto, sirva el pescado y los aderezos en recipientes separados.
6. ¡Buen provecho!



El “pollock” es miembro de la familia de bacalaos y se distingue por su color castaño-verdoso al dorso y la barriga levemente pálida. Se puede utilizar en una variedad de recetas por su sabor delicado y textura desmenuzable.

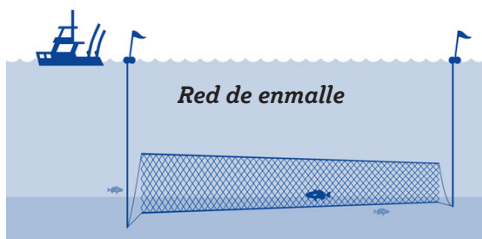
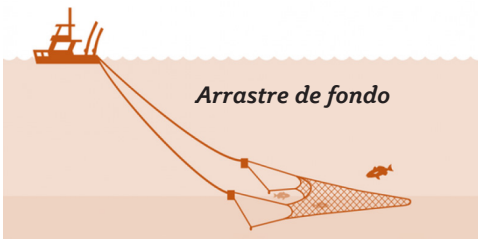
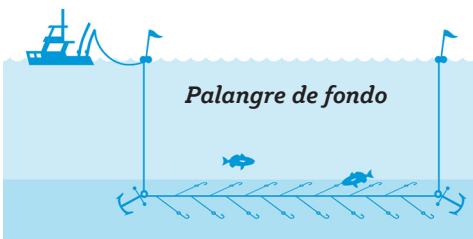


Cómo almacenar y preparar el pescado

Asegúrese de cocinar o congelar el pescado dentro de 3 días. Las siguientes son algunas señales de que el pescado esté echado a perder: un olor a pescado rancio y la carne blanquecina con una capa espesa y resbalosa.

Si congelado: El pescado debe mantenerse congelado hasta que se vaya a preparar. Descongele en la nevera en un plato con algunas toallas de papel debajo del pescado. Haga esto la noche anterior.

Cómo cocinar el pescado congelado: Ponga el pescado congelado en la nevera algunas horas antes de cocinar. Justo antes de cocinar, el pescado estará aún congelado, pero podrá separar los filetes. Cocine como de costumbre pero asegúrese de que el pescado esté seco.



Los pescadores utilizan una variedad de aparejos para atrapar los peces tal como los palangres de fondo, los arrastres de fondo y las redes de enmalle. *Imágenes de las pesquerías de NOAA*



Pescadores Que Sustentan a los Mainers

Los pescadores de Maine han sustentado a sus comunidades por generaciones. Juntos, podemos ayudar alimentar a los necesitados a la vez que apoyamos a los pescadores de Maine y a los muelles laborables.



For an English version, visit mainecoastfishermen.org/recipes

Para a versão em português, visite mainecoastfishermen.org/recipes

Pour la version française, visitez mainecoastfishermen.org/recipes

Nooca Soomaaliga, booqo mainecoastfishermen.org/recipes

للنسخة العربية، قم بزيارة mainecoastfishermen.org/recipes

La Universidad de Maine es una institución que apoya la igualdad de oportunidades/acción afirmativa.