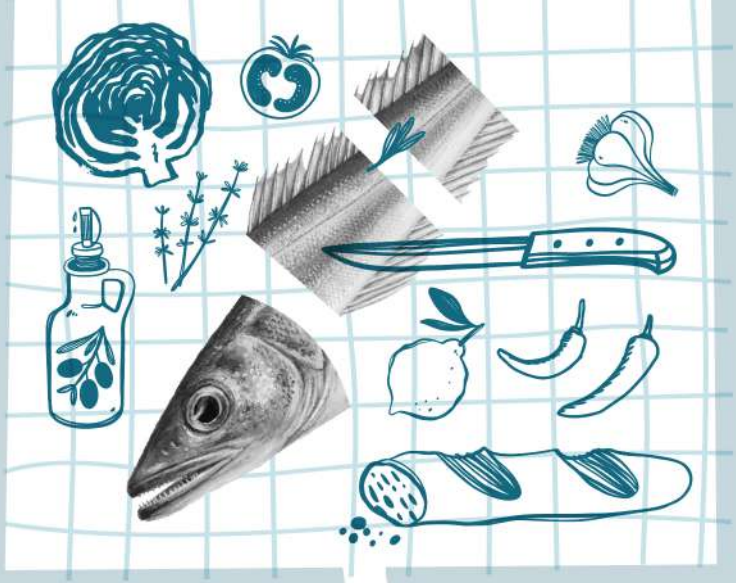
COCINA DE CASA,



COCINA DE MAR.

opromar

ORGANIZACIÓN DE PRODUCTORES DE PESCA DEL
PUERTO Y RÍA DE MARÍN / OPP 08

CONOCE OPROMAR

La Organización de Productores de Pesca del Puerto y Ría de Marín, OPROMAR, es una organización de ámbito transnacional que representa a 46 empresas pesqueras con 60 buques de las modalidades: arrastreros, bacaladeros, palangreros y cerqueros.

Sus principales caladeros de pesca se encuentran en aguas del Atlántico, Índico, Pacífico, Cantábrico Noroeste, Portugal, además de otros caladeros bajo el amparo de Acuerdos con Terceros Países.

Su principal objetivo es apoyar y fomentar prácticas de pesca sostenible, buscando la sostenibilidad y viabilidad a largo plazo de sus empresas.

PUESTA EN VALOR DEL SABOR TRADICIONAL

Bajo el lema “Cocina de casa, cocina de mar”, OPROMAR busca fomentar el consumo de pescado en los hogares y en los menús diarios, destacando su versatilidad, facilidad de preparación y el valor de la cocina tradicional.

Con este proyecto, OPROMAR pretende desmitificar la idea de que el pescado es un alimento difícil de cocinar o reservado únicamente para ocasiones especiales. A través de recetas accesibles y cotidianas, demostrará que los productos del mar pueden integrarse fácilmente en la alimentación diaria de manera sencilla y deliciosa.

Asimismo, pone en valor las recetas tradicionales, aquellas que han sido transmitidas de generación en generación y que, además de su riqueza gastronómica, destacan por su sabor y aporte nutricional. Desde los guisos clásicos hasta platos familiares reinterpretados, OPROMAR reafirma la importancia de preservar la tradición culinaria, apostando por una alimentación equilibrada y sostenible sin renunciar al placer de una buena comida casera.

CONOCE A ADA PARELLADA

Pasión y Compromiso con la Gastronomía

Ada Parellada -anfitriona del showcooking de OPROMAR en Salón Gourmets 2025- es una reconocida chef catalana con una trayectoria marcada por su amor por la cocina y su dedicación a la gastronomía sostenible. Nacida en el seno de una familia vinculada a la restauración desde hace más de dos siglos, creció entre fogones y aprendió desde pequeña la importancia de la cocina casera y de proximidad.

En 1993, fundó el restaurante *Semproniana* en Barcelona, un espacio que refleja su estilo único y su creatividad culinaria. En *Semproniana*, Ada ha logrado fusionar la tradición catalana con un toque innovador, ofreciendo platos sorprendentes que combinan ingredientes de calidad con una presentación original y cercana.

Más allá de su trabajo en el restaurante, Ada Parellada es una ferviente defensora del aprovechamiento alimentario y la sostenibilidad en la cocina. Ha impulsado numerosas iniciativas para reducir el desperdicio de alimentos, promoviendo hábitos de consumo responsables tanto en el hogar como en la restauración. Su filosofía gira en torno a la importancia de valorar los productos locales y utilizar cada ingrediente al máximo.

Además de su faceta como chef, Ada es escritora y divulgadora. Ha publicado varios libros de cocina, tanto para adultos como para niños, en los que comparte recetas, consejos y su visión sobre la gastronomía. Su estilo ameno y didáctico ha hecho que sus obras sean referencia para quienes buscan cocinar de forma práctica, saludable y sin desperdiciar alimentos.

Su presencia en medios de comunicación también ha sido clave para difundir su mensaje. Ha participado en programas de televisión, conferencias y talleres gastronómicos, donde transmite su entusiasmo y conocimiento sobre la cocina sostenible. Su capacidad de comunicación y su carisma la han convertido en una de las voces más influyentes de la gastronomía en España.

Con una carrera marcada por la creatividad, el compromiso con la alimentación consciente y su amor por la cocina, Ada Parellada sigue inspirando a generaciones de cocineros y amantes de la gastronomía. Su legado trasciende más allá de los fogones, demostrando que la cocina es una poderosa herramienta de cambio y transformación social.

Para el desarrollo de la presentación de la organización en la 38º Edición de Salón Gourmets 2025, Ada nos propone tres recetas sabrosas con un punto contemporáneo para realizar en casa.

ELABORACIONES

Receta 1 · Gallo a la Mediterrània

Ingredientes

- 2 gallos bonitos en filetes
- 1 cebolla tierna
- 100g de aceitunas negras
- Unas ramas de perejil
- 1 tomate
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

1. Hacemos un picadillo. En un recipiente ponemos todo picado: la cebolla tierna picada, la aceituna negra, unas hojas de perejil y el tomate pelado y sin pepitas. Añadimos aceite de oliva y mezclamos bien.
2. Trituramos el resto del perejil con una buena mayonesa hasta conseguir una salsa verde.
3. Asamos los filetes de gallo en la sartén. Solo un par de minutos por cada lado porque enseguida estarán cocidos.
4. Ponemos en el plato una base de mayonesa. Ponemos los filetes de gallo encima y terminamos con el picadillo.

Con este picadillo puedes hacer pasta, arroz, ensaladas, salteado de verduras, de legumbres.

ELABORACIONES

Receta 2 · Suquet de caballa

Ingredientes

- 3 caballas de 350g c/u
- Un manojo de perejil
- Dos dientes de ajo
- 4 tomates maduros rallados
- 50g de alioli
- ½ litro de caldo de pescado
- 700g de patatas
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Pimentón
- Pimentón picante

Preparación

1. Limpiamos la caballa, retirando la cabeza, las tripas y la punta de la cola. La cortamos a rodajas.
2. Pelamos y cortamos las patatas a trozos pequeñas. Rallamos los tomates y los ponemos en un colador para que pierdan el agua.
3. Sofreímos los ajos picados con el aceite. Cuando esté al punto, añadimos el tomate y dejamos cocer unos 5 minutos a fuego lento.
4. Añadimos el pimentón y las patatas “esqueixadas”. Añadimos la mitad del caldo y cocemos durante 20 minutos.
5. Salpimentamos los trozos de caballa y los incorporamos a la cazuela. Añadimos más caldo.
6. Trituramos una patata y la añadimos al guiso para que coja cuerpo. Dejamos cocer 5 minutos más.
7. Una vez apagado el fuego, añadimos el alioli diluido en un poco de caldo. Rectificamos de sal y terminamos con perejil fresco.

ELABORACIONES

Receta 3 · Merluza en salsa verde

Ingredientes

- 500g de merluza a rodajas
- 20 almejas
- 2 dientes de ajo
- 100ml de vino blanco
- Un manojo de perejil fresco
- Un manojo de espinacas
- Un manojo de albahaca
- 20g de maizena
- 100ml de agua

(para cocer las almejas)

- Aceite de oliva
- Sal

Preparación

1. Ponemos las almejas cubiertas con agua con sal y las dejamos durante una media hora como mínimo para que saquen toda la arena. Las lavamos y las ponemos en una cazuela con la mitad del vino blanco. Tapamos y cocemos a fuego medio unos 4 minutos o hasta que se abran. Retiramos las que no se han abierto. Reservamos.
2. En la misma cazuela escaldamos las espinacas, el perejil y la albahaca con un puñado de sal. Refrescamos inmediatamente con agua y hielo. Escurrimos y trituramos con aceite de oliva hasta que nos quede una salsa bien verde.
3. En una cazuela grande ponemos un buen chorro de aceite y cocemos a fuego lento, los ajos fileteados. Cuando cambien de color ponemos la otra mitad de vino blanco. Dejamos cocer lentamente hasta que casi evapore del todo.
4. Diluimos la maizena con el agua de cocer las almejas y lo añadimos a la cazuela. Sacudimos y ponemos la merluza. Vamos sacudiendo durante unos diez minutos.
5. A mitad de cocción, damos la vuelta a la merluza o la mojamos con la propia salsa para que quede bien cocida. Ahora ponemos las almejas. Sacudimos y ¡al plato! Terminamos con el aceite de hierbas.
6. Si es necesario más sal, ya la pondremos en la mesa al gusto de cada comensal.

OPROMAR EN GOURMETS

En línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de Naciones Unidas, que en su punto 2 promueve la seguridad alimentaria y una nutrición adecuada, OPROMAR organiza un showcooking de la mano de la chef e influencer Ada Parellada, propietaria del restaurante Semproniana. A través de esta iniciativa, se reivindica el valor de la cocina tradicional, elaborando recetas con pescado que combinan sabor y tradición, para que sigan formando parte de nuestra cultura gastronómica y se transmitan de generación en generación, disfrutando del buen comer.

opromar

ORGANIZACIÓN DE PRODUCTORES DE PESCA DEL
PUERTO Y RÍA DE MARÍN / OPP 08

opromar

ORGANIZACIÓN DE PRODUCTORES DE PESCA DEL
PUERTO Y RÍA DE MARÍN / OPP 08

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Cofinanciado por la Unión Europea