

## Irlanda: Única en su entorno

Las aguas limpias y no contaminadas que bordean los 7500km de costas irlandesas constituyen un marco excepcional que proporciona una reserva abundante de vida marina.

La frescura de los productos irlandeses y la calidad de su industria de transformación consolida la reputación de Irlanda en los mercados internacionales. El total de las exportaciones irlandesas de pescado y marisco ascendieron en 2012 a 500 millones de euros, de los cuales 55 millones fueron destinados al mercado español.



Irlanda



Growing the success of Irish food & drink

**Bord Bia**  
Irish Food Board

### VALORES NUTRICIONALES

|                     | por 100g |
|---------------------|----------|
| Agua                | 63.7g    |
| Proteínas           | 26.0g    |
| Grasas              | 1.6g     |
| Hidratos de Carbono |          |
| Energía             | 56kcal   |
| Vitaminas           |          |
| B9 Ácido Fólico     | 20.0mg   |
| E                   | 2.3mg    |
| B3                  | 6.3mg    |
| Minerales           |          |
| Fósforo             | 160.0mg  |
| Magnesio            | 48.0mg   |
| Potasio             | 270.0mg  |
| Hierro              | 1.3mg    |

**Bord Bia**  
Irish Food Board

Oficina de Alimentos de Irlanda  
Pº de la Castellana, 46 - 3ª planta - 28046 Madrid  
Tel.: +34 91 435 65 72 - Fax: +34 91 435 62 11  
www.bordbia.ie



Growing the success of Irish food & drink

**Bord Bia**  
Irish Food Board



**Navajas**



# La Pesca

La navaja se pesca dragando o rastrillando con barcos de pesca costera.

La mejor época del año es durante los meses de otoño y las principales zonas de Irlanda para la pesca de navajas son el norte de Dublín en el condado de Louth, la zona del condado de Wexford y en el oeste de Irlanda.

## Formatos y mercados de exportación

Las navajas vivas son consideradas un manjar en algunos mercados del sur de Europa y en Asia, servidas simplemente como aperitivo o a la plancha con un poco de ajo, sal y aceite es un placer para los amantes del marisco. Existe también en el mercado la navaja envasada al vacío, entera y cocida en su jugo. El proceso de pasteurización se realiza antes del envasado al vacío, permitiendo así un producto final con caducidades más largas. En los últimos años la demanda de navajas congeladas para el consumo en el hogar ha crecido considerablemente sobre todo en los mercados del sur de Europa.



Rastró de Vara

# Especies

En Irlanda hay 2 tipos de navajas, Ensis siliqua y Ensis ensis. La primera especie es la más grande de las dos y puede crecer hasta un máximo de 22-25cm. Una navaja Ensis siliqua a los 15 años medirá aproximadamente 19cm de longitud. La Ensis Ensis tiene las valvas curvadas y alcanza una longitud máxima de 15cm. La concha es muy frágil, larga y abierta por ambos lados: es alargada imitando un cuchillo o navaja de afeitar, de ahí su nombre. El color de la carne es blanco marrónáceo.

Las navajas viven enterradas verticalmente en fondos arenosos de aguas poco profundas, a unos 20m de profundidad. Las navajas hacen agujeros en la arena, que pueden llegar hasta los 50cm en los que se esconden de los depredadores.



# Navajas con Espárragos y Tomate

## Ingredientes

- 10 Tomates
- 2 Cebollas
- Sal
- Aceite de Oliva
- 1kg de Navajas

## Elaboración

### Tomate Concassé

- Cortar la cebolla en brunoise. Pochar.
- Pelar los tomates y cortarlos en dados.
- Una vez pochada la cebolla añadir los tomates y rehogar.
- Dejar reducir el agua y reservar.

### Espárragos

- Usar sólo las puntas. Escaldarlas y reservar hasta el montaje.

### Navajas a la plancha

- Hacer las navajas a la plancha con el fuego muy fuerte con aceite y un poquito de sal.
- Sacarlas de la concha y ponerlas en el plato.

### Montaje

- Poner el tomate colocado a lo largo del plato.
- Ir colocando las navajas e intercalar con las puntas de los espárragos trigueros a la plancha y los brotes aromáticos.

