Irlanda:
Única en su entorno

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

La frescura de sus productos y la calidad de su industria de transformación consolida su reputación en los mercados internacionales.

Bord Bia - Alimentos de Irlanda
Paseo de la Castellana 46
28046 Madrid
Tel: +34 91 435 65 72
Email: info@bordbia.ie
www.alimentosdeirlanda.es
www.irishfoodanddrink.com

BORD BIA
IRISH FOOD BOARD

Bord Bia no se responsabiliza de ningún error u omisión, o del resultado obtenido del uso de la información detallada en este documento. Cualquier uso de esta información es estrictamente bajo su responsabilidad. Toda la información en este documento se proporciona "tal cual", y no asume ninguna garantía de integridad, exactitud o actualidad ni de los resultados obtenidos por el uso de esta información.

Navajas de Irlanda

BORD BIA
IRISH FOOD BOARD

Origin Green IRELAND

European Maritime & Fisheries Fund

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.

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 marronáceo.

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.

Receta

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.

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	160mg
Magnesio	48.0mg
Potasio	270.0mg
Hierro	1.3mg