

## Irlanda: Única en su entorno

Las aguas limpias y no contaminadas que bordean los 7.500 Km. de costas irlandesas constituyen un marco excepcional que proporciona una reserva abundante de vida marina para las vieiras. Aunque el área de captura se extiende desde Escandinavia hasta España. 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](mailto:info@bordbia.ie)  
[www.alimentosdeirlanda.es](http://www.alimentosdeirlanda.es)  
[www.irishfoodanddrink.com](http://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.

## Vieira de Irlanda

**BORD BIA**  
IRISH FOOD BOARD



European Maritime  
& Fisheries Fund

## Localización de la Vieira

Las vieiras se encuentran en la amplia zona del Atlántico Noreste desde el norte de Noruega hasta el norte de España. Las vieiras prefieren los fondos arenosos, y se encuentran en el tramo de aguas poco profundas aunque pueden llegar a encontrarse a 120 metros. Se pescan generalmente las que se encuentran entre 10 y 50 metros de profundidad. Las vieiras se mueven batiendo sus dos conchas dando lugar a una propulsión de agua que le permite saltar unos pocos metros. Así es como consiguen escapar de sus depredadores, especialmente de las estrellas de mar. Las vieiras se alimentan principalmente de plantas microscópicas que retienen en sus branquias.

El término vieira en francés se traduce como coquille Saint-Jacques, ya que es considerada como la verdadera concha del peregrino. Los que iban a Santiago de Compostela tenían la costumbre de colgar las conchas de este molusco en su sombrero como prueba de su peregrinación a la tumba del apóstol Santiago. Para los gourmets es realmente una delicia consumir el músculo blanco, que es la parte que se usa para la preparación de deliciosos platos

Las vieiras son una excelente fuente de proteínas y vitaminas y contenido de grasa muy bajo, lo que hace de este molusco una succulenta opción, ideal para una alimentación saludable.

### Nutrición

- |                       |           |
|-----------------------|-----------|
| • Composición por     | 100 grs   |
| • Valor energético:   | 78,1 kcal |
| • Proteínas           | 15,6      |
| • Hidratos de carbono | 2,8       |
| • Grasa               | 0,5       |



## La Pesca

Temporada de pesca: Todo el año, pero la mejor época es otoño. La vieira se pesca dragando el lecho marino, y los diferentes tamaños de las mallas de las dragas permiten una pesca totalmente selectiva, respetando los tamaños comerciales. El rastro de Vieira: arte de captura al arrastre realizada por embolsado. Está formado por un marco metálico, rectangular o semicircular, con pequeños dientes curvados del que salen tres vientos que se unen en una anilla a la que se fija el cabo de remolque. Lleva un copo de red. Captura específicamente la vieira y la volandeira y se utiliza dentro de las rías sobre el "limpio".

## Recetas

Se suele contar con unos 55g de vieira por persona si es entrante y unos 110 - 170 g si es plato principal.

## Vieiras al vino blanco

### Ingredientes:

- 450g vieiras
- 3 cucharadas de vino blanco seco
- 300ml de leche
- 150ml de caldo
- 150ml de nata
- 45g de mantequilla
- 45g de harina
- 55g picatostes pequeños

### Receta:

Cocer las vieiras en el caldo durante 2 minutos. Limpiar las conchas de las vieiras y untar con mantequilla para utilizarlas como platos. Preparar una bechamel. Añadir el caldo junto con las vieiras y llevar a ebullición la mezcla. Remover continuamente con un batidor para que no se pegue. Aderezar con sal y pimienta, agregar la nata y el vino. Verter encima de cada concha y espolvorear con el pan rallado y pequeños trozos de mantequilla. Poner en un horno moderado o grill para dorar.



## Ensalada tibia de vieiras

### Ingredientes:

- 450g vieiras
- 1 aguacate
- ½ corazón de lechuga
- ½ corazón de escarola
- 30 g de semillas de sésamo tostadas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- Sal y pimienta

### Receta:

Mezclar 2 cucharadas de aceite y el vinagre. Sazonar con sal y pimienta. Cortar las hojas de la lechuga y la escarola, ponerlas en un bol y mezclarlas con el aguacate. Añadir el aderezo. Calentar el resto del aceite y saltear las vieiras. Añadirlas a la ensalada, mezclar con suavidad y espolvorear con semillas de sésamo tostadas

## Vieiras con lima y gengibre

### Ingredientes:

- 450g vieiras
- 35g de mantequilla
- ½ cucharada de raíz de jengibre rallado
- 150 ml de nata
- Corteza de limón

### Receta:

Derretir la mantequilla con el jengibre y la raspadura de limón. Añadir las vieiras y saltear a fuego lento. Verter la nata y saltear unos minutos más.

