

*This is your manual of*

# COMMON SENSE FISH COOKERY



*Aqui tiene usted su manual del*

# ARTE DE COCINAR PESCADO CON SENTIDO COMUN



G

UNIVERSITY OF OREGON LIBRARY  
EUGENE, OREGON



The United States Department of Commerce makes available a voluntary inspection service which permits processors of inspected seafoods to display official USDC grade or inspection shields on their labels. Only those firms that process fishery products under federal inspection are permitted to use these emblems.

El Departamento del Comercio Estados Unidos ofrece un servicio de inspección voluntario, que permite a las compañías procesadoras de mariscos así inspeccionados ostentar en sus etiquetas el sello oficial o grado de inspección del Departamento del Comercio de Estados Unidos. Solamente se permite usar este sello a las firmas comerciales que procesan los productos de pesquería bajo federal inspección oficial.



U. S. DEPARTMENT OF COMMERCE  
Peter G. Peterson, Secretary



NATIONAL OCEANIC AND  
ATMOSPHERIC ADMINISTRATION  
Robert M. White, Administrator

National Marine Fisheries Service  
Philip M. Roedel, Director

## COMMON SENSE FISH COOKERY

- I Ways Fish Are Sold
- II How to Buy Fish
- III How Much to Buy
- IV Cleaning and Dressing Fish
- V How to Store and Thaw Fish
- VI Fish Are Easy on Your Budget
- VII Fish Help Build Strong Bodies
- VIII Fish Are Easy to Cook
- IX Fish Recipes



## COCINA DEL PESCADO CON SENTIDO COMUN

- I Cómo se Vende el Pescado
- II Medios de Comprar Pescado
- III Cuánto se Debe Comprar
- IV Cómo Limpiar y Cocinar el Pescado
- V Cómo Almacenar y Descongelar el Pescado
- VI El Pescado es Conveniente en su Presupuesto
- VII El Pescado Ayuda a Formar Cuerpos Sanos y Fuertes
- VIII El Pescado Es Fácil de Preparar
- IX Recetas de Pescado

WAYS FISH ARE SOLD

You can buy fish in many ways. It is important to know these ways. Some fish are ready to cook when you buy them. Other fish need more cleaning.

This list tells the ways fish are sold:

Fish just as they were caught. They must be cleaned (by taking the insides out) and the scales must be taken off before they can be cooked. The head, tail, and fins may be cut off too before cooking.

A drawn fish has been cleaned. It must be scaled and have the fins cut off before it can be cooked.

A dressed fish has been cleaned and scaled. The head, tail, and fins are usually cut off too.

Fillets are the sides of a fish. They have been cut away from the backbone. They are ready to cook.

Steaks are slices of fish about 3/4 to 1 inch thick. They have been cut across the fish. A part of the backbone is the only bone in a fish steak. Steaks are ready to cook.

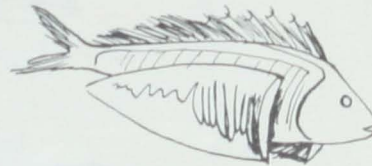
Whole or Round



Drawn

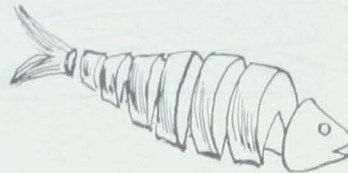


Dressed



Fillets

Steaks



Ud. puede comprar pescado de varias maneras; es importante que Ud. sepa cómo comprarlo. Hay pescado que se vende ya listo para cocinarse, otro necesita limpiarse antes de cocinarse.

La lista siguiente le indica los medios usados en la venta de pescado:

Entero o Redondo:

El pescado tal y como se pescó. Este tipo de pescado debe limpiarse de un extremo a otro. Es decir descamarse completamente antes de cocinarse.

Seco:

El pescado seco se vende ya limpio, pero debe descamar y remover las aletas antes de cocinarse.

Guisado:

El pescado guisado se ha limpiado y descamado completamente. Generalmente se le han cortado cabeza, aletas y cabo.

Filetes:

Los filetes son los lados del pescado. Estos han sido cercenados del espinazo del pescado, y están ya listos para cocinarse.

Tajadas:

Los tajadas son rebanadas de pescado de aproximadamente tres cuartos a una pulgada de ancho. Estos, han sido cortados al través del pescado. Una parte del espinazo es todo lo que tienen de hueso. Los tajadas están listos para cocinarse.

Chunks are pieces of fish cut across the fish. Chunks are larger than steaks. They are ready to cook.

Portions are pieces of fish which have been cut from blocks of frozen fillets. Portions are covered with a batter. All the portions in a package are the same size. Some portions are sold raw. You must cook these. Other portions are cooked a little bit before being frozen. These must also be cooked before being served, but they do not need to be cooked as long as raw portions. Read the package label for cooking instructions.

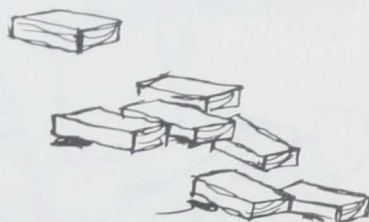
Sticks are made the same way as portions, but sticks are smaller. All sticks are cooked a little bit before being frozen. You must finish cooking them before serving.

Tuna, salmon, mackerel, and Maine sardines are cooked and then canned. Canned fish are good in cooked dishes, sandwiches, and salads. They are ready to use when you take them from the can.

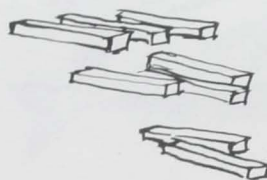
Chunks



Portions



Sticks



Canned



Pedazos: Los pedazos del pescado son fragmentos cortados al través del pescado. Estos son generalmente más grandes que los tajadas, y están ya listos para cocinarse.

Porciones: Las porciones son piezas del pescado que han sido cortadas de cubos de filetes congelados. Estas porciones están cubiertas con pasta. Todas las porciones en un paquete son del mismo tamaño. Algunas porciones se venden crudas; éstas deben cocinarse. Otras porciones se pre-cocinan antes de congelarse. Estas deben cocinarse también, pero no necesitan la misma preparación que las que se venden crudas. Lea las instrucciones en la etiqueta del paquete antes de cocinar el pescado.

Ristras: Las ristras están cortadas y hechas de la misma manera que las porciones pero son más pequeñas. Solamente necesitan cocinarse un poco antes de servir las, porque han sido pre-cocinadas antes de congelarse.

Pescado Enlatado: El atún, el salmón, el mackerel, y las sardinas (del Estado de Maine), se preparan y después se enlatan. El marisco enlatado es delicioso en plattillos guisados, en emparedados (sandwiches), y en ensaladas. El pescado enlatado está ya listo para servirse.

## HOW TO BUY FISH

### Fresh Fish

Prices on every kind of fresh fish change during the year. Each kind is cheaper when it is in good supply, and costs more when there are few for sale.

The wise shopper buys good quality fish. She knows that if she buys fish that are in good supply, then she will always get the best buy.

Look for these things to get good quality fresh fish:

#### Whole or dressed fish

- Firm flesh
- Fresh and mild smell
- Bright, clear, round eyes
- Red gills, no slime
- Shiny, bright-colored skin

#### Fillets, steaks, and chunks

- Cuts look fresh, firm, and clean
- Fresh and mild smell

If fresh fish is wrapped before it is put on sale, there should be:

- Little or no air space between the fish and wrapper
- A tight seal on the wrapper so it will not leak



## MEDIOS DE COMPRAR PESCADO

### El Pescado Fresco

Los precios de toda clase de pescado fresco fluctúan durante el año. Toda clase de pescado es más económica cuando el abastecimiento es suficiente, y sube de precio cuando el surtido del pescado disminuye o se agota en el mercado.

El buen comprador compra siempre pescado de buena calidad. El sabe que si compra el pescado que se encuentra en buen abastecimiento, obtendrá siempre una compra mejor.

Considere cuidadosamente los siguientes medios para obtener pescado fresco de buena calidad:

#### Pescado entero o guisado

- Pulpa sólida
- Olor fresco, suave, y moderado
- Ojos claros, redondos y brillantes
- Agallas rojas y sin lama
- Tegumento de un tono luciente y lustroso

#### Filetes, tajadas, y porciones

- Las rebanadas deben tener un aspecto fresco, firme, y limpio
- Olor fresco, suave, y moderado

Si el pescado fresco es envuelto antes de venderse, debería:

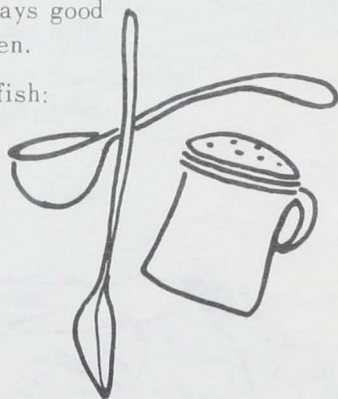
- Estar herméticamente cerrado, o con muy poca ventilación.
- Estar bien envuelto para que no gotee.

## Frozen Fish

Prices on frozen fish do not change much. Frozen fish are almost always in good supply. Frozen fish stays good about one month if it is well wrapped and kept frozen.

Look for these things to get good quality frozen fish:

- Frozen solid
- Little or no smell
- Wrapped tightly so air can not get in



## HOW MUCH TO BUY

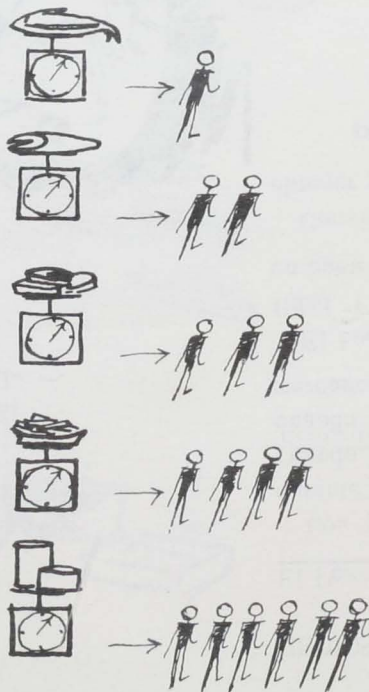
Whole --- 1 pound serves one person

Dressed --- 1 pound serves two people

Steaks, fillets, portions --- 1 pound serves three people

Sticks --- 1 pound serves four people

Canned --- 1 pound serves six people



## El Pescado Congelado

Los precios del pescado congelado no cambian mucho, y se encuentra casi siempre en buen abastecimiento. El pescado congelado se conserva en estado comestible cerca de un mes, si se envuelve bien y se conserva congelado.

Considere cuidadosamente los siguientes medios para conseguir pescado congelado de buena calidad:

- Sólidamente congelado
- Debe despedir muy poco olor o nada
- Debe estar herméticamente cerrado

## CUANTO SE DEBE COMPRAR

Entero --- Una libra es suficiente para una persona

Preparado --- Una libra es suficiente para dos personas

Tajadas, filetes, y porciones --- Una libra es suficiente para tres personas

Pedazos --- Una libra es suficiente para cuatro personas

Enlatado --- Una libra es suficiente para seis personas

## CLEANING AND DRESSING FISH

Most, but not all, fish sold in markets today are cleaned and dressed. You will have to do this work yourself on some fish. Also, if you have a fisherman in the family, you will need to know what to do when he catches some fish.

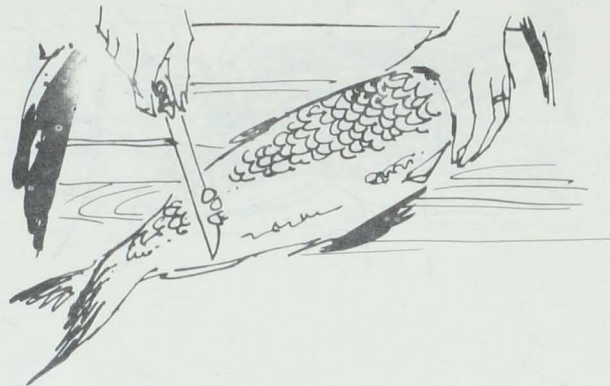
Here are the steps to follow to clean and dress fish:

### Scaling

Wash the fish. Put the fish on a cutting board. Hold the fish firmly by the head with one hand. In the other hand, hold a knife so the blade points away from you and the sharp edge is down. Hold the knife this way to scrape off the scales. Start at the tail and scrape toward the head. Be sure to scrape off all scales around the head and fins.

### Cleaning

Cut the belly open from the vent to the head. (Always use a sharp knife to cut fish.) Take out the insides. Next, cut around the belly fins below and just behind the head and cut them out.



## MEDIOS DE LIMPIAR Y PREPARAR PESCADO

La mayoría del pescado se vende ya limpio y preparado. Sin embargo, hay algún pescado que Ud. tiene que preparar y limpiar antes de cocinarlo. En casos cuando Ud. mismo pesca, es necesario saber cómo preparar el pescado.

El siguiente proceso le indica cómo limpiar y preparar el pescado:

### Cómo Descamar el Pescado

Limpie el pescado, póngalo en una mesa, sujételo firmemente con una mano, con la otra tome un cuchillo y empiece a raspar las escamas, comience por el cabo y raspe hacia la cabeza. Revise cuidadosamente que todas las escamas estén bien raspadas.

### Cómo Limpiar el Pescado

Corte el vientre de la abertura hacia la cabeza y límpielo por dentro. (Use siempre un cuchillo agudo y afilado al cortar pescado.) En seguida corte las aletas del vientre, debajo y detrás de la cabeza.



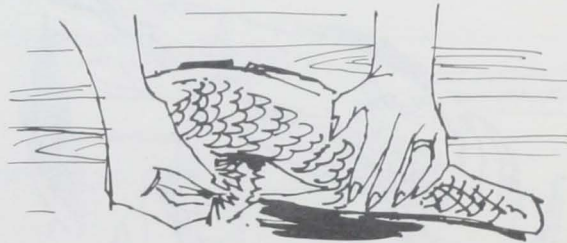
### Removing Head and Tail

Cut off the head and the two side fins back of the head. Cut just behind the collarbone. If the backbone is big, cut down to it on each side of the fish. Then put the fish belly up on the edge of a cutting board or table top. The head should hang over the edge. Bend the head down to snap the backbone. Cut any flesh that holds the head to the body. Cut off the tail if you wish.



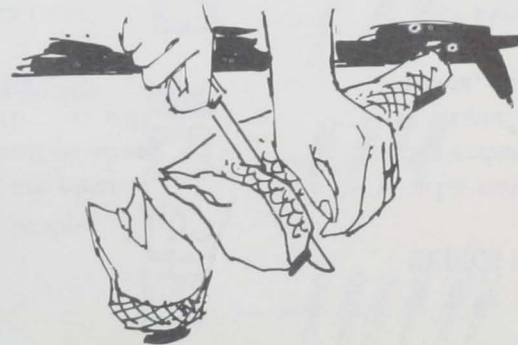
### Removing the Fins

Take out the large fin on the back. First, cut deeply along each side of the fin. Then give the fin a quick pull toward the head. This will pull out the fin and the root bones. Cut out the rear fin on the bottom of the fish the same way. Never cut fins off with shears or a knife because root bones will be left in the fish. Wash the fish in cold running water.



### Cutting Steaks

Large dressed fish may be cut into steaks about one inch thick. Cut the fish crosswise. Start on the back of the fish. Give a hard push on the knife to cut through the backbone and most of the flesh. Then slice through the rest of the flesh. Do not cut with a sawing motion.



### Cómo Remover los Extremos: la Cabeza y el Cabo

Corte la cabeza y las aletas de los lados. Corte detrás de la clavícula. Si el espinazo es muy grande, córtelo hacia abajo, en cada lado del pescado. En seguida coloque el vientre del pescado hacia arriba en el extremo de una mesa, de manera que la cabeza cuelgue sobre el margen de la mesa, doblándola hacia abajo para cortar el espinazo. Corte toda la pulpa que sujeta la cabeza con el cuerpo, y si Ud. desea, puede cortar también el cabo.

### Cómo Remover las Aletas

Remueva la aleta del espinazo, cortando completamente a lo largo de las aletas del costado. En seguida dé un tirón rápido a la aleta hacia la cabeza, extirpando a la vez la aleta y los huesos. Remueva la aleta inferior de la misma manera. Nunca remueva las aletas cortándolas con cuchillo o tijeras porque es muy difícil extirpar los huesos de este modo. Finalmente, lave el pescado en una corriente de agua fría.

### Cómo Cortar Rebanadas de Pescado

El pescado grande y ya preparado puede cortarse a través en tajadas de aproximadamente una pulgada de ancho. Empiece a cortar por la parte

### Filleting

Cut along the back of the fish from the tail to the head. Then cut down to the backbone just back of the collarbone.

Turn the knife flat. Cut the flesh away from the backbone and rib bones.

Lift off the whole side of the fish in one piece. Turn the fish over and cut the fillet from the other side in the same way.

### Skinning a Fillet

Skin the fillet if you wish. They do not have to be skinned. Put the fillet on a cutting board with the skin side down. Hold the tail end with your fingers. Cut down through the flesh to the skin about half an inch from the end you are holding. Turn the knife flat against the skin. Slide the knife forward. This will cut the flesh away from the skin. Hold the tail end tightly so it won't slip out of your fingers.



posterior. Empuje el cuchillo fuertemente para cortar a través del espinazo. En seguida rebane el resto de la pulpa. Nunca corte el pescado serrando.

### Cómo Cortar Filetes de Pescado

Corte a lo largo del lomo del pescado empezando de la parte posterior hacia la cabeza. En seguida corte hacia abajo hasta el espinazo apenas atrás de la clavícula. Voltee el cuchillo de manera que corte la pulpa removiéndola del espinazo y las costillas. Luego levante todo un costado del pescado en una pieza. Voltee el pescado y corte el filete del otro costado de la misma manera.

### Cómo Desollar el Filete de Pescado

No es necesario desollar el filete, pero si Ud. desea, puede hacerlo de la siguiente manera. Coloque el filete sobre una mesa de manera que el pellejo quede hacia abajo. Sujete firmemente la parte posterior con los dedos. Corte hacia abajo a través de la pulpa hasta el pellejo más o menos media pulgada del extremo que Ud. sujeta. Voltee el cuchillo contra el pellejo. Deslice el cuchillo hacia adelante. De esta manera cercena Ud. la pulpa del pellejo. Sujete el extremo posterior fuertemente para evitar que se deslice de sus dedos.

## HOW TO STORE AND THAW FISH

### Storing

#### Fresh fish

- Put in refrigerator right away
- Leave fish in the store wrapper
- Use within 2 days

#### Frozen fish

- Put in freezer right away
- Leave fish in the store wrapper
- Keep solidly frozen
- Use within 1 month

#### Cooked fish

- Store in freezer or refrigerator

##### Refrigerator

- Store in covered pan
- Use within 4 days

##### Freezer

- Seal in moisture-proof wrapper
- Use within 1 month

### Thawing

Cook fish soon after it is thawed. Thaw packages in the refrigerator.

(Allow 24 hour for a 1-pound package to thaw this way.)

To thaw fish quicker, put the wrapped package under cold, running water.

(Allow 1 to 2 hours for a 1-pound package to thaw this way.)



## COMO ALMACENAR Y DESCONGELAR EL PESCADO

### Medios de Almacenar Pescado

#### Pescado Fresco

- Colóquelo en el refrigerador inmediatamente
- Consérvelo en la envoltura
- Uselo en un espacio de dos días

#### Pescado Congelado

- Póngalo en el congelador inmediatamente
- Déjelo en la envoltura en que se compró
- Manténgalo sólidamente congelado
- Utilícelo en un espacio de un mes

#### Pescado Cocinado

- Consérvelo en el refrigerador o en el congelador

##### Refrigerador

- Guárdelo en una cacerola bien cubierta
- Utilícelo en un espacio de cuatro días

##### Congelador

- Cúbralo bien con una envoltura a prueba de humedad
- Utilícelo en un espacio de un mes

### Cómo Descongelar el Pescado

Cocine el pescado inmediatamente después de deshelarlo. Descongele los paquetes en el refrigerador.

(Para que en paquete de una libra se descongele de esta manera, déjelo 24 horas en el refrigerador.)



Para deshelar el pescado más rápidamente, ponga el paquete envuelto bajo una corriente de agua fría.

(Conceda de una a dos horas para descongelar de esta manera un paquete de una libra.)

#### IMPORTANT

- Do not thaw fish at room temperature.
- Do not thaw fish in warm water.
- Do not freeze fish again after it has been thawed.
- Do not thaw fish sticks or portions before cooking.
- Frozen fillets and steaks may be cooked without being thawed. Remember to allow extra cooking time for them, because they must thaw while they are being cooked.

#### IMPORTANTE

- No descongele el pescado dejándolo a una temperatura normal de una habitación.
- No descongele el pescado bajo agua caliente.
- No congele el pescado un vez.
- No descongele pedazos o porciones de pescado antes de cocinarlos.
- Tajadas y filetes congelados se pueden cocinar sin ser antes descongelados. Pero recuerde que debe concederles más tiempo para cocinarlos, ya que se deben estar deshelandos mientras se cocinan.

## FISH ARE EASY ON YOUR BUDGET

No waste -- fillets, portions, sticks, and most canned fish have no bones. Canned salmon has cooked bones which can be mashed and eaten. Steaks have only a small piece of backbone.

Fish goes well with plentiful, low-cost foods. Mix fish in soups, chowders, or casseroles, or just serve it with other foods.

Fish is high in food value, so you get your money's worth.

Fish does not need special cooking equipment.

Fish can be prepared in many ways and with low-cost but tasty spices and seasonings, such as salt and pepper, cinnamon, mace, cloves, thyme, nutmeg, curry powder, paprika, or garlic. You can cook fish as plain or as fancy as you want.

## EL PESCADO ES CONVENIENTE EN SU PRESUPUESTO

Nada se desperdicia -- filetes, porciones, pedazos, y el pescado entero no tienen huesos. El salmón enlatado tiene huesos que han sido batidos y que se pueden comer. Los tajadas tienen solamente un pequeño pedazo de espinaza.

El pescado va con toda clase de comidas económicas. Mezcle pescado en sopas, sopa de marisco, con guisos de pastas, o simplemente servido con otras comidas.

El pescado es de alto valor nutritivo, y es conveniente en su presupuesto.

El pescado no necesita ningún equipo especial de cocina.

El pescado puede ser preparado de varias maneras con especias y sazones económicas y sabrosas, tal como sal, pimienta, canela, maza, clavos, tomillo, nuez moscada, pimentón, o ajo. Ud. puede cocinar el pescado a su gusto.



## FISH HELP BUILD STRONG BODIES

Fish have valuable food elements that our bodies need but can not make.

Fish is high in minerals which help build strong teeth and bones.

Most fish are low in fats and calories. Eating fish will help you stay slim.

Fish is good for children and old folks because it is easy to chew and to digest and is very high in food value.



## EL PESCADO AYUDA A FORMAR CUERPOS SANOS, ROBUSTOS, Y FUERTES

El pescado contiene elementos importantes que nuestro cuerpo necesita y que no puede producirlos por sí solo.

El pescado contiene un alto valor mineral que ayuda a formar dientes y huesos sanos y fuertes.

La mayoría del pescado contiene poca grasa y calorías. El pescado le ayuda a mantenerse esbelto.

El pescado es bueno para niños y ancianos porque es fácil de masticar y digerir y además contiene un alto valor alimenticio.

## FISH ARE EASY TO COOK

Fish cook quickly and easily at 350° F. or at medium heat.

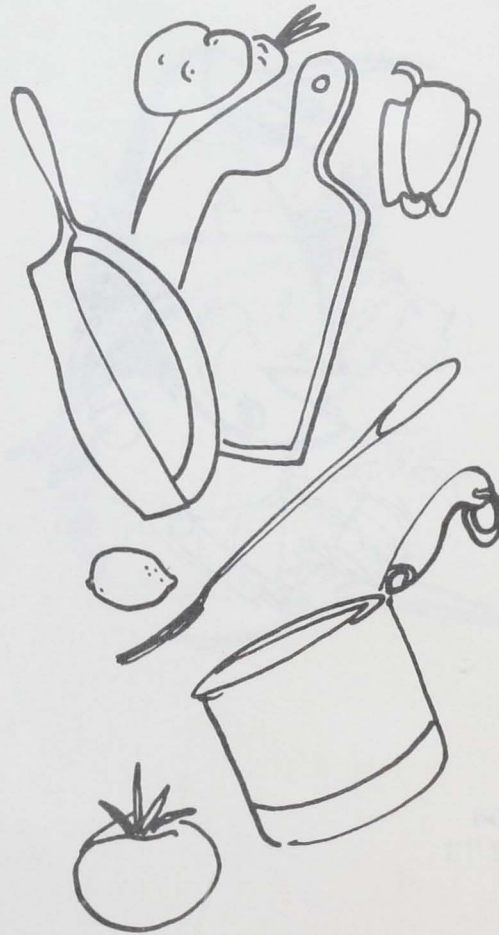
Do not overcook fish, because it becomes tough and loses flavor.

Properly cooked fish is firm and flakes easily.

Fish may be baked, broiled, fried, steamed or poached.

Brush cooking oil or melted butter on fish that are being baked or broiled. This keeps the fish moist, tender, and tasty.

Fish to be broiled should be about 1 inch thick. Each piece should be placed 3 or 4 inches from the heat.



## EL PESCADO ES FACIL DE PREPARAR

El pescado se cocina rápida y fácilmente a una temperatura de 350 grados (350° F.) o a una temperatura media.

No cocine el pescado demasiado, porque se endurece y pierde el sabor.

El pescado cocinado propiamente es firme pero se deshace fácilmente.

El pescado se puede hornear, freír, asar, secar, o cocer.

Cubra el pescado con aceite para cocinar o mantequilla derretida antes de hornearlo o asarlo. De esta manera el pescado quedara jugoso, tierno, y sabroso.

El pescado para asar debe tener una pulgada de ancho. Cada pedazo debe colocarse más o menos a tres o cuatro pulgadas del fuego directo.

There are three ways to fry fish -- pan frying, deep-fat frying, and oven frying. Thaw all frozen fish before frying.

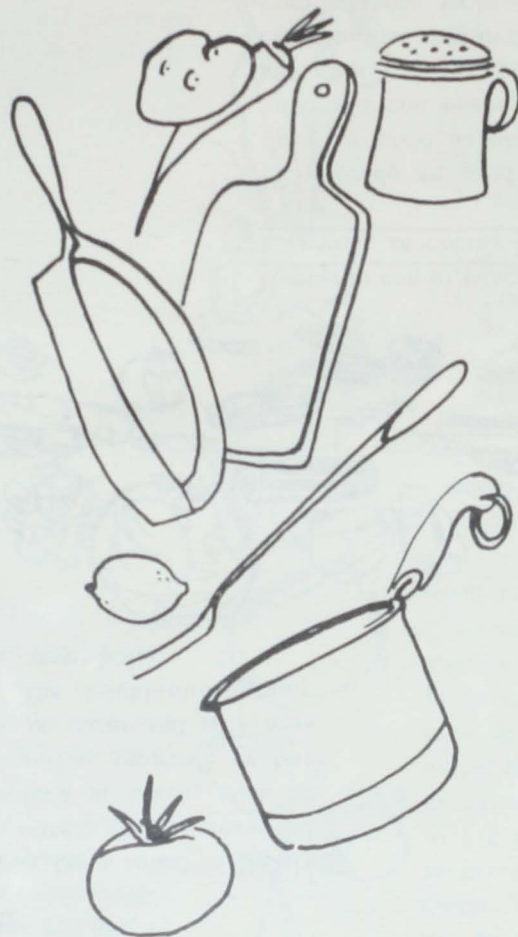
All fish that are to be fried should be dipped in a liquid and rolled in dry bread crumbs. Deep-fat fried fish may be covered with a batter instead of bread crumbs.

Oven-fried fish are cooked on a baking pan in a very hot oven (500° F). Pour a little melted fat or cooking oil over the fish to keep them from drying.

Don't let the fat smoke or burn when you are pan frying or deep-fat frying fish. Burning and smoking fat gives the fish a bad flavor.

For best cooking, place only one layer of fish at a time in a frying pan, deep-fat fryer, baking pan, or broiler.

Turn all pan-fried fish when they are brown on one side. Then cook the fish until they are brown on the second side.



Hay tres modos de freír pescado -- se puede freír simplemente, en una cacerola, se puede freír en bastante grasa, o se puede freír en el horno. Descongele toda clase de pescado congelado antes de freirlo.

El pescado que se va a freír debe ser mojado y cubierto con boronas de pan.

El pescado frito al horno se cocina en una cacerola y se pone al horno a una temperatura bien alta (500° F.). Vierta un poco de aceite de cocinar, o grasa para evitar que se seque.

No permita que la grasa se quemé cuando está horneando el pescado con aceite. El aceite o la grasa quemada le dan un mal sabor al pescado.

Para obtener mejores resultados cuando cocine el pescado, coloque una copa de pescado a la vez en una cacerola para freír, cacerola para hornear, o una cacerola para asar.

Voltee el pescado frito en la cacerola cuando esté dorado por un lado. Luego cocine el pescado hasta que esté dorado del otro lado.



Use a tightly covered pan to steam fish. Put a rack or steaming cloth in the pan to hold the fish above the water.

Add spices, herbs, or wine to the cooking water. They give more flavor to steamed and poached fish.

Garnishes add interest, color, and flavor to fish dishes. Use carrots, celery, cucumbers, green or red peppers, lemons, limes, lettuce, nuts, oranges, or radishes for garnishes.

In all fish cooking, except baking, turn thick pieces of fish when they are about half cooked. (Thin pieces of fish do not need to be turned, unless they are being pan fried.)

Remember, thick fish cooks slower.

Fish may be poached in lightly salted water; water seasoned with spices or herbs, such as onion, garlic, oregano, or bay leaves; or water and milk mixture. The liquid should only simmer, never boil!



Recuerde que el pescado cuando es grueso se cocina lentamente.

El pescado se puede cocer en agua un poco salada; en agua sazónada con especias o hierbas para sazonar, por ejemplo, cebolla, ajo, orégano; o en agua mezclada con leche. El líquido debe de hervir a fuego lento.

Utilice una olla bien cubierta para vaporizar el pescado. Coloque una toalla limpia en la olla para mantener el pescado por encima del agua.

Añada especias, condimentos o vino al agua en que hierva el pescado para dar mejor sabor al pescado.

Los adornos y atavíos añaden interés, color, y sabor a sus platillos de pescado. Para un platillo bien decorado, Ud. puede utilizar zanahorias, apio, pepinos, pimientos, morrones, limones, limas, lechuga, nueces, naranjas, o rábanos.

En todas las maneras de cocinar el pescado, excepto al horno, voltee los pedazos gruesos del pescado cuando estén a medio cocinar. De esta manera se cocinan mejor. (Los pedazos de pescado que son delgados, no necesitan voltearse excepto cuando son fritos en sartén.)

## SALMONBURGERS

What you need for 6 servings:

- 1 can salmon (1 pound)
- 1/2 cup chopped onion
- 1/4 cup melted fat
- 1/3 cup dry bread crumbs
- 2 eggs - beaten
- 1 teaspoon prepared mustard
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 cup dry bread crumbs
- 6 buttered hamburger rolls
- 1 frying pan or skillet (about 10 inches)
- Fat for frying

How to prepare:

Drain the liquid off the salmon. Keep the liquid. Break the salmon into small pieces. Fry the onion in the fat until cooked. Mix the onion, 1/3 cup bread crumbs, egg, mustard, salt, salmon, and salmon liquid. Make 6 salmonburgers (cakes). Roll the salmonburgers in the 1/2 cup bread crumbs. Fry the salmonburgers in hot fat for 3 to 4 minutes or until brown. Turn the salmonburgers carefully. Fry 3 to 4 minutes more or until brown. Put a salmonburgers on a paper towel to take up the extra fat. Put the salmonburger on the bottom half of each roll. Cover with the top half of roll.

## HAMBURGUESAS DE SALMON

Lo necesario para 6 platillos:

- 1 lata de salmón (1 libra)
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/4 de taza de grasa derretida
- 1/3 de taza de boronas de pan seco
- 2 huevos batidos
- 1 cucharita de mostaza preparada
- 1/2 cucharita de sal
- 1/2 de taza de boronas de pan seco
- 6 panecillos para hamburguesas cubiertas de mantequilla.
- 1 cacerola (de aproximadamente 10 pulgadas)
- Grasa para freir

Cómo prepararlas:

Escorra bien el líquido del salmón. Guarde el líquido. Parta el salmón en pedazos pequeños. Fría la cebolla en la grasa hasta que se cocine. Mezcle la cebolla, 1/3 de taza de boronas de pan seco, los huevos, la mostaza, la sal, el salmón, y el líquido del salmón. Haga 6 hamburguesas de salmón (tortas). Cubra las hamburguesas de salmón con la 1/2 taza de boronas de pan. Fría las hamburguesas en la grasa por un espacio de 3 a 4 minutos o hasta que se doren. Voltee las hamburguesas cuidadosamente. Fríalas por un espacio de 3 a 4 minutos o hasta que se doren. Ponga las hamburguesas en una toalla de papel para extraer la grasa sobrante. Coloque una hamburguesa en cada una de las mitades posteriores de los panecillos y cúbralas con la otra mitad.



## BAKED FISH FILLETS

What you need for 6 servings:

- 2 pounds fish fillets  
(fresh or frozen)
- 1 can cream of tomato soup  
(10 3/4 ounces)
- 2 tablespoons chopped  
onion
- 3/4 teaspoon salt
- Pepper to season
- 1 cup grated cheese
- 1 baking dish or pan  
(about 12 x 8 x 2 inches)

How to prepare:

If the fish fillets are frozen, let them thaw. Heat the oven to 350 degrees (350° F.). Cut the fish fillets into 6 servings. Rub the baking dish well with fat. Put the fish in the baking dish. Mix the soup, onion, salt, and pepper. Spread the soup mixture over the fish. Sprinkle the grated cheese over the soup mixture. Bake the fish for 25 to 30 minutes or until cooked. Test the fish with a fork. The fish is cooked when it falls apart easily.



## FILETES DE PESCADO AL HORNO

Lo que Ud. necesita para 6 platillos:

- 2 libras de filete de pescado  
(fresco o congelado)
- 1 lata de sopa de crema  
de tomate (10 3/4 onzas)
- 2 cucharas de cebolla  
picada
- 3/4 de una cucharita  
de sal
- Pimienta al gusto
- 1 taza de queso rallado
- 1 sartén para hornear  
(de aproximadamente  
12 x 8 x 2 pulgadas)

Modo de prepararlos:

Si los filetes están congelados, déjelos descongelar en seguida. Encienda el horno a una temperatura de 350 grados (350° F.). Corte los filetes para 6 platillos. Frote bien el sartén o la tortera con grasa. Coloque el pescado en la tortera. Mezcle la sopa, con cebolla, sal, y pimienta, y cubra el pescado con ella. Rocíe el queso rallado sobre la sopa ya mezclada. Hornee el pescado por un espacio de 25 a 30 minutos o hasta que esté listo. Pruebe el pescado con un tenedor. El pescado está listo cuando se puede separar en pedazos fácilmente.

## FRIED FISH

### What you need for 6 servings:

- 2 pounds small pan-dressed fish (fresh or frozen)
- 1/4 cup evaporated milk
- 1 1/2 teaspoons salt
- Pepper to season
- 1/2 cup flour
- 1/4 cup corn meal
- 1 frying pan or skillet (about 10 inches)
- Fat for frying

### How to prepare:

If the fish are frozen, let them thaw. Clean, wash, and dry the fish. Mix the milk, salt, and pepper. Mix the flour and the corn meal. Dip the fish in the milk. Roll fish in the flour and corn meal mixture. Fry the fish in hot fat for 4 to 5 minutes or until brown. Turn the fish carefully. Fry 4 to 5 minutes more or until fish is brown and cooked. Test the fish with a fork. The fish is cooked when it falls apart easily. Put the fish on a paper towel to take up the extra fat.



## PESCADO FRITO

### Lo necesario para 6 platillos:

- 2 libras de pescado pequeño y preparado (fresco o congelado)
- 1/4 de taza de leche "evaporada"
- 1 1/2 cucharitas de sal
- Pimienta al gusto
- 1/2 taza de harina
- 1/4 de taza de avena
- 1 cacerola (de aproximadamente 10 pulgadas)
- Grasa para freír

### Cómo prepararlo:

Si el pescado está congelado, descongélelo en seguida. Limpie, lave, y seque bien el pescado. Mezcle la leche, la sal, y la pimienta. Mezcle la harina y la avena. Moje el pescado en la leche. Cubra bien el pescado con la mezcla de la harina y la avena. Ahora fría el pescado en grasa bien caliente por un espacio de 4 a 5 minutos o hasta que el pescado esté dorado. Voltee el pescado con cuidado. Fría 4 a 5 minutos más o hasta que esté dorado y cocido. Pruebe el pescado con un tenedor. El pescado está listo cuando se puede separar en pedazos fácilmente. Coloque el pescado en una toalla de papel para absorber la grasa sobrante.

## BAKED FISH STEAKS

What you need for 6 servings:

- 2 pounds fish steaks  
(fresh or frozen)
- 1/4 cup melted fat
- 2 tablespoons catsup
- 1 teaspoon salt
- Pepper to season
- 1 baking dish or pan  
(about 12 x 8 x 2 inches)

How to prepare:

If the fish steaks are frozen, let them thaw. Heat the oven to 350 degrees (350° F.). Cut the fish steaks into 6 servings. Rub the baking dish well with fat. Put the fish in the baking dish. Mix the 1/4 cup fat, catsup, salt, and pepper. Pour the fat mixture over the fish. Bake the fish for 20 to 25 minutes or until cooked. Test the fish with a fork. The fish is cooked when it falls apart easily.



## TAJADAS DE PESCADO AL HORNO

Lo que Ud. necesita para 6 platillos:

- 2 libras de tajadas de  
pescado (fresco o  
congelado)
- 1/4 de una taza de  
grasa derretida
- 2 cucharas de salsa  
de tomate
- 1 cucharita de sal
- Pimienta al gusto
- 1 sartén para hornear o  
tortera (de aproxima-  
damente 12 x 8 x 2  
pulgadas)

Modo de prepararlos:

Si los tajadas están congelados, déles tiempo suficiente para descongelarse. Encienda el horno a una temperatura de 350 grados (350° F.). Corte los tajadas de pescado para 6 platillos. Frote bien el sartén o la tortera con grasa. Coloque el pescado en la tortera. Mezcle 1/4 de una taza de grasa con salsa de tomate, sal, y pimienta. Cubra el pescado con esta mezcla. Hornee el pescado por un espacio de 20 a 25 minutos o hasta que esté listo. Pruebe el pescado con un tenedor. El pescado está listo cuando se puede separar en pedazos fácilmente.

## SALMON A LA KING

What you need for 12 servings:

- 2 cans salmon (1 pound each)
- 1/2 cup chopped onion
- 1/2 cup melted fat
- 1/2 cup flour
- 1 teaspoon salt
- Pepper to season
- 3 1/4 cups milk
- 1 can peas and carrots (1 pound)
- Biscuits, corn bread, or toast
- 1 frying pan or skillet (about 14 inches)

How to prepare:

Drain the liquid off the salmon. Keep the liquid. Break the salmon into large pieces. Fry the onion in the fat until cooked. Stir in the flour, salt, and pepper. Add the milk a little at a time. Stir all the time until the mixture is thick. Add the vegetables, vegetable liquid, salmon, and salmon liquid. Heat. Serve the salmon a la king over biscuits, corn bread, or toast.



## SALMON A LA KING

Lo necesario para 12 platos:

- 2 latas de salmón (1 libra cada una)
- 1/2 de taza de cebolla picada
- 1/2 de taza grasa derretida
- 1/2 de taza de harina
- 1 cucharita de sal
- Pimienta al gusto
- 3 1/4 tazas de leche
- 1 lata de zanahorias y chícharos (1 libra)
- Bisquetes, pan de maíz, o pan tostado
- 1 cacerola (de aproximadamente 14 pulgadas)

Cómo prepararlo:

Escurre el líquido del salmón. Guarde el líquido. Parta el salmón en pedazos grandes. Fría la cebolla en la grasa hasta que se cocine. Revuelva la harina, la sal, y la pimienta. Añada la leche poco a poco. Revuelva constantemente hasta que la mezcla se haga gruesa. Añada las legumbres, el líquido de las legumbres, el salmón, y el líquido del salmón. Caliéntelo bien. Sirva el salmón en bisquetes, pan de maíz, o pan tostado.

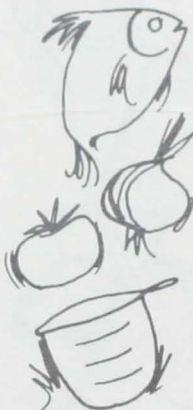
## MACKEREL-POTATO CAKES

What you need for 6 servings:

- 1 can mackerel  
(15 ounces)
- 1 1/2 cups cold mashed  
potatoes
- 3 tablespoons chopped onion
- 1 egg - beaten
- 1/2 teaspoon salt
- Pepper to season
- 1 frying pan or skillet  
(about 10 inches)
- Fat for frying

How to prepare:

Drain the liquid off the mackerel. Break the mackerel into small pieces. Mix everything together. Make 12 mackerel cakes. Fry the cakes in hot fat for 3 to 4 minutes or until brown. Turn the cakes carefully. Fry 3 to 4 minutes more or until brown. Put the cakes on a paper towel to take up the extra fat.



## TORTAS DE MACKEREL

Lo necesario para 6 platillos:

- 1 lata de mackerel  
(15 onzas)
- 1 1/2 tazas de papas  
molidas frías
- 3 cucharas de cebollas  
picadas
- 1 huevo batido
- 1/2 cucharita de sal
- Pimienta al gusto
- 1 cacerola (de aproxima-  
damente 10 pulgadas)
- Grasa para freir

Cómo prepararlas:

Escorra bien el pescado. Corte el pescado en pedazos pequeños. Mezcle todo junto. Haga 12 tortas de pescado. Fría las tortas en grasa bien caliente por un espacio de 3 a 4 minutos o hasta que se doren. Voltee las tortas cuidadosamente. Fríalas otra vez por un espacio de 3 a 4 minutos o hasta que se doren. Coloque las tortas en una toalla de papel para absorber la grasa sobrante.





## BAKED FISH STICKS AND RICE

What you need for 12 servings:

- 36 frozen fried fish sticks  
( $\frac{3}{4}$  to  $1 \frac{1}{4}$  ounces each)
- 2 cans cream of vegetable  
soup (10  $\frac{3}{4}$  ounces each)
- $\frac{1}{3}$  cup chopped onion
- 1  $\frac{1}{2}$  teaspoons salt
- Pepper to season
- 2 cups water
- 4 cups cooked rice
- 1 saucepan (about 2 quarts)
- 1 baking dish or pan (about  
15 x 10 x 2 inches)

How to prepare:

Heat the oven to 350 degrees (350° F.). Mix the soup, onion, salt, and pepper in the saucepan. Add the water a little at a time. Stir the soup mixture until it boils. Stir in the rice. Rub the baking dish well with fat. Pour the rice mixture into the baking dish. Put the frozen fish sticks on top of rice mixture. Bake the fish for 45 to 50 minutes or until hot.



## ARROZ Y RISTRAS DE PESCADO AL HORNO

Lo que Ud. necesita para 12 platos:

- 36 ristras o pedazos de  
pescado frito congelado  
(de  $\frac{3}{4}$  a  $1 \frac{1}{4}$  onzas c/u)
- 2 latas de sopa de crema  
de legumbres (de 10  $\frac{3}{4}$   
onzas)
- $\frac{1}{3}$  de una taza de cebolla  
picada
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharitas de sal
- Pimienta al gusto
- 2 tazas de agua
- 4 tazas de arroz cocido
- 1 cacerola (de aproxima-  
damente 2 cuartos  
de galón)
- 1 sartén o tortera (de  
aproximadamente 15 x  
10 x 2 pulgadas)

Modo de prepararlos:

Encienda el horno a una temperatura de 350 grados (350° F.). Mezcle la sopa, la cebolla, sal, y pimienta en la cacerola. Agregue el agua poco a poco. Revuelva bien esta mezcla hasta que hierba. Ahora agregue y revuelva el arroz a la mezcla. Frote bien el sartén o la tortera con grasa. Vacíe la mezcla en el sartén o tortera. Coloque las ristras o pedazos de pescado congelado encima de dicha mezcla. Cubra bien el sartén o tortera. Hornee el pescado por un espacio de 45 a 50 minutos o hasta que esté bien caliente.



## OVEN-FRIED FISH

What you need for 6 servings:

- 2 pounds fish fillets  
(fresh or frozen)
- 1 tablespoon salt
- 1 cup milk
- 1 cup dry bread crumbs –  
toasted
- 1/4 cup melted fat
- 1 cookie sheet (about  
12 x 15 inches)

How to prepare:

If the fish fillets are frozen, let them thaw. Heat the oven to 500 degrees (500° F.). Cut the fish fillets into 6 servings. Put the salt in the milk. Dip the fish in the milk. Roll fish in the toasted bread crumbs. Rub the cookie sheet well with fat. Put the fish on the cookie sheet with the skin side down. Pour the 1/4 cup fat over the fish. Bake the fish for 10 to 20 minutes or until cooked. Test the fish with a fork. The fish is cooked when it falls apart easily.



## PESCADO FRITO AL HORNO

Lo necesario para 6 platillos:

- 2 libras de filetes de  
pescado (fresco o  
congelado)
- 1 cuchara de sal
- 1 taza de leche
- 1 taza de boronas de  
pan seco y tostado
- 1/4 de taza de grasa  
derretida
- 1 lámina para hornear  
dulces o galletas  
(de aproximadamente  
12 x 15 pulgadas)

Cómo prepararlo:

Si los filetes de pescado están congelados, permítales suficiente tiempo para descongelarse. Encienda el horno a una temperatura de 500 grados (500° F.). Corte los filetes de pescado para 6 platillos. Revuelva la sal con la leche. Moje el pescado en la leche. Cubra bien el pescado con los boronas de pan. Frote bien la lámina con grasa. Coloque el pescado en la lámina con el pellejo hacia abajo. Vacíe el 1/4 de taza de grasa sobre el pescado. Hornee el pescado por un espacio de 10 a 20 minutos o hasta que se cocine. Pruebe el pescado con un tenedor. El pescado está listo cuando se puede separar en pedazos fácilmente.

## SARDINE-CHEESE SANDWICH

What you need for 6 servings:

- 2 cans Maine sardines  
(3 3/4 or 4 ounces each)
- 12 slices white bread
- 6 slices cheese (1 ounce  
each)
- 1/3 cup soft butter  
or margarine
- 1 frying pan or skillet  
(about 10 inches)

How to prepare:

Drain the liquid off the sardines. Cut the sardines in half the long way. Put the sardines on 6 slices of bread. Put a slice of cheese on top of the sardines. Cover with a slice of bread. Spread butter on the outside of the sandwiches. Fry the sandwiches for 4 to 5 minutes or until brown. Turn the sandwiches carefully. Fry 4 to 5 minutes more or until brown.



## EMPAREDADOS (SANDWICHES) DE SARDINAS Y QUESO

Lo necesario para 6 platillos:

- 2 latas de sardinas  
(del Estado de Maine)  
(3 3/4 o 4 onzas c/u)
- 12 rebanadas de pan  
blanco
- 6 rebanadas de queso  
(de una onza cada una)
- 1/3 de taza de mantequilla  
o margarina blanda
- 1 cacerola (de aproxima-  
damente 10 pulgadas)

Cómo prepararlos:

Escurre el líquido de las sardinas. Corte las sardinas por la mitad a lo largo. Coloque las sardinas en 6 rebanadas de pan. Coloque una rebanada de queso encima de las sardinas. Cúbralas con una rebanada de pan. Cubra el lado exterior del emparedado con mantequilla. Fría los emparedados por un espacio de 4 a 5 minutos o hasta que se doren. Voltee los emparedados cuidadosamente. Fríalos por un espacio de 4 a 5 minutos o hasta que se doren.

## TUNA-POTATO SALAD

What you need for 6 servings:

- 2 cans tuna (6 1/2 or 7 ounces each)
- 2 cups cooked potatoes (cut into small pieces)
- 3 eggs – cooked hard and chopped
- 1/2 cup grated carrot
- 2/3 cup salad dressing
- 2 tablespoons chopped onion
- 1 teaspoon salt
- Pepper to season
- Salad greens

How to prepare:

Drain the oil off the tuna. Break the tuna into large pieces. Mix everything together except the salad greens. Put the tuna-potato salad in the refrigerator until cold. Serve the tuna-potato salad on the salad greens.



## ENSALADA DE ATUN Y PAPAS

Lo necesario para 6 platillos:

- 2 latas de atún (6 1/2 o 7 onzas cada una)
- 2 tazas de papas cocidas (cortadas en pedazos pequeños)
- 3 huevos cocidos (hervidos) y picados
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 2/3 taza de mayonesa (salad dressing)
- 2 cucharas de cebolla picada
- 1 cucharita de sal
- Pimienta al gusto
- Legumbres para ensalada

Cómo prepararla:

Escurre el aceite del atún. Parta el atún en pedazos grandes. Mezcle todo junto excepto las legumbres para ensalada. Coloque la ensalada del atún y papas en el refrigerador hasta que se enfríe bien. Sirva la ensalada del atún y las papas sobre las legumbres para ensalada.

## FISH CHEESEBURGERS

What you need for 6 servings:

- 6 frozen fried fish portions (2 1/2 or 3 ounces each)
- 6 hamburger rolls
- 6 tablespoons catsup
- 6 slices cheese (1 ounce each)
- 2 cookie sheets (about 12 x 15 inches each)

How to prepare:

Heat the oven to 400 degrees (400° F.). Rub the cookie sheet well with fat. Put the frozen fish portions on a cookie sheet. Bake the fish for 15 to 20 minutes or until hot. Put the bottom halves of the rolls on a cookie sheet. Put a fish portion on each half. Put a tablespoon of catsup and a slice of cheese on top of each fish portion. Cover with top half of the roll. Put the fish cheeseburgers in the oven for 5 to 10 minutes more or until the cheese melts.

## HAMBURGUESAS DE PESCADO Y DE QUESO

Lo necesario para 6 platos:

- 6 porciones de pescado frito congelado (2 1/2 o 3 onzas c/u)
- 6 panecillos para hamburguesas
- 6 cucharas de salsa de tomate
- 6 rebanadas de queso (1 onza c/u)
- 2 láminas para hornear dulces o galletas (de aproximadamente 12 x 15 pulgadas cada una)

Modo de prepararlas:

Encienda el horno a una temperatura de 400 grados (400° F.). Frote bien las láminas con grasa. Coloque las porciones congeladas de pescado en una lámina. Hornee el pescado por un espacio de 15 a 20 minutos o hasta que esté caliente. Coloque las mitades posteriores de los panecillos en la otra lámina. Ahora ponga una porción de pescado en cada mitad. Ponga una cuchara de salsa de tomate y una rebanada de queso encima de cada porción de pescado. Cúbrelas con la otra mitad del panecillo. Coloque las hamburguesas de pescado y de queso en el horno por un espacio más de 5 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita.



## BAKED WHOLE FISH

What you need for 6 servings:

- 3 pounds dressed fish  
(fresh or frozen)
- 1 1/2 teaspoons salt
- Pepper to season
- 1/4 cup melted fat
- 1 baking dish or pan  
(about 12 x 8 x 2 inches)

How to prepare:

If the fish is frozen, let it thaw. Heat the oven to 350 degrees (350° F.). Clean, wash, and dry the fish. Sprinkle the salt and pepper on the inside and the outside of the fish. Rub the baking dish well with fat. Put the fish in the baking dish. Pour the 1/4 cup of fat over the fish. Bake the fish for 40 to 60 minutes or until cooked. Test the fish with a fork. The fish is cooked when it falls apart easily.



## PESCADO ENTERO AL HORNO

Lo que Ud. necesita para 6 platos:

- 3 libras de pescado  
guisado o preparado  
(fresco o congelado)
- 1 1/2 cucharitas de sal
- Pimienta al gusto
- 1/4 de una taza de  
grasa derretida
- 1 sartén o tortera (de  
aproximadamente 12 x  
8 x 2 pulgadas)

Modo de prepararlo:

Si el pescado está congelado, déle tiempo suficiente para descongelarse. Encienda el horno a una temperatura de 350 grados (350° F.). Lave, limpie, y seque bien el pescado. Salpique el pescado con la sal y pimienta por dentro y por fuera. Frote bien el sartén o tortera con grasa. Coloque el pescado en el sartén, y vacíe el 1/4 de taza de grasa derretida sobre el pescado. Hornee el pescado por un espacio de 40 a 60 minutos o hasta que esté listo. Pruebe el pescado con un tenedor. El pescado está listo cuando se puede separar en pedazos fácilmente.

## FISH STEW

### What you need for 6 servings:

- 1 pound fish fillets  
(fresh or frozen)
- 1 cup chopped onion
- 1/3 cup melted fat
- 1 can tomatoes (1 pound,  
12 ounces)
- 2 cups potatoes (cut  
into small pieces)
- 1 cup water
- 1/4 cup catsup
- 1/2 teaspoon salt
- Pepper to season
- 1 can mixed vegetables  
(1 pound)
- 1 saucepan (about 3 quarts)

### How to prepare:

If the fish fillets are frozen, let them thaw. Skin the fillets. Cut them into pieces about an inch square. Fry the onion in the fat until cooked. Add the tomatoes, potatoes, water, catsup, salt, and pepper. Cover and cook slowly (simmer) for 30 minutes. Add the fish, mixed vegetables, and vegetable liquid. Cover and simmer about 15 minutes longer or until the potatoes are cooked.



## PESCADO ESTOFADO

### Lo necesario para 6 platillos:

- 1 libra de filete de pescado  
(fresco o congelado)
- 1 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de grasa derretida
- 1 lata de tomates (1 libra,  
12 onzas)
- 2 tazas de papas (cortadas  
en pedazos pequeños)
- 1 taza de agua
- 1/4 de taza de salsa  
de tomate
- 1/2 cucharita de sal
- Pimienta al gusto
- 1 lata de legumbres  
mixtas (1 libra)
- 1 cacerola (de aproxima-  
damente 3 cuartos de  
galón)

### Cómo prepararlo:

Si los filetes están congelados, descongélelos en seguida. Remueva el pellejo de los filetes. Córteles en pedazos de más o menos una pulgada de ancho. Fría las cebollas en la grasa hasta que se cocinen. Agregue los tomates, las papas, el agua, la salsa de tomate, la sal, y la pimienta. Cúbralos y cocínelos a fuego lento por un espacio de 15 minutos o hasta que las papas estén cocidas.



## FISH DINNER

What you need for 12 servings:

- 4 pounds fish fillets  
(fresh or frozen)
- 1 cup flour
- 2 teaspoons salt
- Pepper to season
- 1 cup thinly sliced onion
- 6 cups thinly sliced  
potatoes
- 1 can tomatoes (1 pound  
12 ounces)
- 1/4 cup catsup
- 1 1/3 tablespoons salt
- Pepper to season
- 2 slices cheese (cut  
into small pieces)
- 1 frying pan or skillet  
(about 14 inches)
- Fat for frying

How to prepare:

If the fish fillets are frozen, let them thaw. Cut the fish fillets into 12 servings. Mix the flour, 2 teaspoons salt, and pepper. Roll the fish in the flour mixture. Fry the fish in hot fat for 3 to 4 minutes or until brown. Turn the fish carefully. Fry 3 to 4 minutes more or until brown. Spread the onions over the fish. Cover the onions with potatoes. Mix the tomatoes, catsup, 1 1/3 tablespoons salt, and pepper. Pour tomato mixture over the potatoes. Sprinkle the cheese on top. Cover and cook slowly (simmer) for 50 to 60 minutes or until potatoes are cooked.



## PLATILLO DE PESCADO

Lo necesario para 12 platillos:

- |  |   |
|--|---|
| 4 libras de filete de<br>pescado (fresco o<br>congelado) | Pimienta al gusto   |
| 1 taza de harina   | 2 rebanadas de queso<br>(cortadas en pedazos<br>pequeños) |
| 2 cucharitas de sal                                      | 1 cacerola (de más o<br>menos 14 pulgadas)                |
| Pimienta al gusto  | Grasa para freír  |
| 1 taza de cebollas<br>finamente rebanadas                |   |
| 6 tazas de papas<br>finamente rebanadas                  |   |
| 1 lata de tomates<br>(1 libra, 12 onzas)                 |   |
| 1/4 de una taza de salsa<br>de tomate                    |   |
| 1 1/3 cucharas de sal                                    |   |

Cómo prepararlo:

Si los filetes están congelados, déles suficiente tiempo para descongelarse. Corte los filetes de pescado para 12 platillos. Mezcle la harina, 2 cucharitas de sal, y la pimienta. Empaste bien el pescado con la mezcla de harina. Fría el pescado en grasa bien caliente por un espacio de 3 a 4 minutos o hasta que se dore. Voltee el pescado cuidadosamente. Fría este lado también por un espacio de 3 a 4 minutos o hasta que se dore. Cubra el pescado con las cebollas. Cubra las cebollas con las papas. Mezcle los tomates, la salsa de tomate, 1 1/3 cucharas de sal, y la pimienta. Vacíe esta mezcla sobre las papas. Salpique el queso encima. Cúbralo y cocínelo a fuego lento por un espacio de 50 a 60 minutos o hasta que las papas se cuezan.

## TUNA BARBECUE

What you need for 6 servings:

- 2 cans tuna (6 1/2 or 7 ounces each)
- 1 cup chopped onion
- 1 cup catsup
- 2/3 cup water
- 2 tablespoons sugar
- 2 tablespoons vinegar
- 1 teaspoon prepared mustard
- 1/2 teaspoon salt
- Pepper to season
- 6 buttered hamburger rolls
- 1 frying pan or skillet (about 10 inches)

How to prepare:

Drain the oil off the tuna. Keep the oil. Break the tuna into large pieces. Fry the onion in the tuna oil until cooked. Add everything except the tuna and the rolls. Cook very slowly (simmer) without a cover for 20 minutes. Stir once in a while. Add the tuna. Simmer 10 minutes more. Stir once in a while. Put about 1/3 cup of the tuna mixture on the bottom half of each roll. Cover with the top half of roll.



## BARBACOA DE ATUN

Lo necesario para 12 platillos:

- 4 latas de atún (6 1/2 o 7 onzas cada una)
- 2 tazas de cebolla picada
- 2 tazas de salsa de tomate
- 1 taza de agua
- 1/4 de una taza de azúcar
- 1/4 de una taza de vinagre
- 2 cucharitas de mostaza preparada
- 1 cucharita de sal
- Pimienta al gusto
- 12 panecillos para hamburguesa cubiertos con mantequilla
- 1 cacerola (de aproximadamente 14 pulgadas)

Cómo prepararla:

Escurre el aceite del atún. Guarde el aceite. Divida el atún en pedazos grandes. Fría la cebolla en el aceite del atún hasta que se cocine. Agregue todo excepto el atún y los panecillos. Cocínelo sin cubrirlo a fuego lento por un espacio de 20 minutos. Revuélvalo de vez en cuando. Agregue el atún. Cocínelo a fuego lento por otros 10 minutos. Revuélvalo de vez en cuando. Coloque más o menos 1/3 de taza de la mezcla del atún en la mitad posterior de cada panecillo; ahora cúbralos con la otra mitad de los panecillos.

## SARDINE SCALLOPED POTATOES

### What you need for 6 servings:

- 2 cans Maine sardines  
(3 3/4 or 4 ounces each)
- 2 tablespoons chopped  
onion
- 2 tablespoons melted fat
- 2 tablespoons flour
- 1 1/2 teaspoons salt
- Pepper to season
- 2 cups milk
- 1 cup grated cheese
- 5 cups sliced cooked  
potatoes
- 1 frying pan or skillet  
(about 10 inches)
- 1 baking dish (about  
2 quarts)

### How to prepare:

Heat the oven to 350 degrees (350° F.). Drain the liquid off the sardines. Fry the onion in the fat until cooked. Stir in the flour, salt, and pepper. Add the milk a little at a time. Stir all the time until the mixture is thick. Add cheese. Stir until it is melted. Rub the baking dish well with fat. Put half of the potatoes in the dish. Cover the potatoes with sardines. Spread the other half of the potatoes over the sardines. Pour the cheese sauce over the potatoes. Bake for 25 to 30 minutes or until hot.



## PAPAS CON SARDINAS ASADAS

### Lo necesario para 6 platillos:

- 2 latas de sardinas  
(del Estado de Maine)  
(3 3/4 o 4 onzas c/u)
- 2 cucharas de cebolla  
picada
- 2 cucharas de grasa  
derretida
- 2 cucharas de harina
- 1 1/2 cucharitas de sal
- Pimienta al gusto
- 2 tazas de leche
- 1 taza de queso rallado
- 5 tazas de rebanadas  
de papas cocidas
- 1 cacerola (de aproxima-  
damente 10 pulgadas)
- 1 tortera o sartén para  
hornear (de aproxima-  
damente 2 cuartos de  
galón).

### Cómo prepararlas:

Encienda el horno a una temperatura de 350 grados (350° F.). Escorra el líquido de las sardinas. Fría la cebolla en la grasa hasta que se cocine. Ahora vacíe la harina, la sal, y la pimienta, y revuélvalas. Añada la leche poco a poco. Revuelva constantemente, hasta que le mezcla se haga espesa. Agregue el queso. Revuelva hasta que éste se derrita. Frote bien el sartén o la tortera con grasa. Coloque la mitad de las papas en el sartén. Cubra las papas con sardinas. Curba las sardinas con la otra mitad de las papas. Vacíe la salsa de queso sobre las papas. Hornéelas por un espacio de 25 a 30 minutos o hasta que se calienten bien.

TIMETABLE FOR COOKING FISH

METHOD OF COOKING	MARKET FORM	AMOUNT FOR 6	COOKING TEMPERATURE	APPROXIMATE COOKING TIME (minutes)
Baking	Dressed	3 pounds	350° F.	45 to 60
	Pan-dressed	3 pounds	350° F.	25 to 30
	Fillets or steaks	2 pounds	350° F.	20 to 25
	Frozen fried fish portions	12 portions (2 1/2 to 3 ounces each)	400° F.	15 to 20
	Frozen fried fish sticks	24 sticks (3/4 to 1 1/4 ounces each)	400° F.	15 to 20
Broiling	Pan-dressed	3 pounds		10 to 16 (turning once)
	Fillets or steaks	2 pounds		10 to 15
	Frozen fried fish portions	12 portions (2 1/2 to 3 ounces each)		10 to 15
	Frozen fried fish sticks	24 sticks (3/4 to 1 1/4 ounces each)		10 to 15
Charcoal Broiling	Pan-dressed	3 pounds	Moderate	10 to 16 (turning once)
	Fillets or steaks	2 pounds	Moderate	10 to 16 (turning once)
	Frozen fried fish portions	12 portions (2 1/2 to 3 ounces each)	Moderate	8 to 10 (turning once)
	Frozen fried fish sticks	24 sticks (3/4 to 1 1/4 ounces each)	Moderate	8 to 10 (turning once)
Deep-Fat Frying	Pan-dressed	3 pounds	350° F.	3 to 5
	Fillets or steaks	2 pounds	350° F.	3 to 5
	Frozen raw breaded fish portions	12 portions (2 1/2 to 3 ounces each)	350° F.	3 to 5
Oven-Frying	Pan-dressed	3 pounds	500° F.	15 to 20
	Fillets or steaks	2 pounds	500° F.	10 to 15
Pan-Frying	Pan-dressed	3 pounds	Moderate	8 to 10 (turning once)
	Fillets or steaks	2 pounds	Moderate	8 to 10 (turning once)
	Frozen raw breaded or frozen fried fish portions	12 portions (2 1/2 to 3 ounces each)	Moderate	8 to 10 (turning once)
	Frozen fried fish sticks	24 sticks (3/4 to 1 1/4 ounces each)	Moderate	8 to 10 (turning once)
Poaching	Fillets or steaks	2 pounds	Simmer	5 to 10
Steaming	Fillets or steaks	1 1/2 pounds	Boil	5 to 10

TABLA DE TIEMPOS PARA COCINAR PESCADO

MODO DE COCINAR	FORMA DEL MERCADO	LO NECESARIO PARA 6	TEMPERATURA PARA COCINAR	TIEMPO APROXIMADO (minutos)
Hornada	Preparado	3 libras	350° F.	45 a 60
	Aliñado en olla	3 libras	350° F.	25 a 30
	Filetes o tajadas	2 libras	350° F.	20 a 25
	Porciones fritas de pescado congelado	12 porciones (2 1/2 a 3 onzas c/u)	400° F.	15 a 20
	Ristras fritas de pescado congelado	24 ristras (3/4 a 1 1/4 onzas c/u)	400° F.	15 a 20
Asar En Parrillas	Aliñado en olla	3 libras		10 a 16 (se voltea una vez)
	Filetes o tajadas	2 libras		10 a 15
	Porciones fritas de pescado congelado	12 porciones (2 1/2 a 3 onzas c/u)		10 a 15
	Ristras fritas de pescado congelado	24 ristras (3/4 a 1 1/4 onzas c/u)		10 a 15
Asar En Parrillas Con Carbón De Leña	Aliñado en olla	3 libras	Moderato	10 a 16 (se voltea una vez)
	Filetes o tajadas	2 libras	Moderato	10 a 16 (se voltea una vez)
	Porciones fritas de pescado congelado	12 porciones (2 1/2 a 3 onzas c/u)	Moderato	8 a 10 (se voltea una vez)
	Ristras fritas de pescado congelado	24 ristras (3/4 a 1 1/4 onzas c/u)	Moderato	8 a 10 (se voltea una vez)
Freír En Manteca Caliente	Aliñado en olla	3 libras	350° F.	3 a 5
	Filetes o tajadas	2 libras	350° F.	3 a 5
	Porciones de pescado crudo empanado, congelado	12 porciones (2 1/2 a 3 onzas c/u)	350° F.	3 a 5
Freír En Horno	Aliñado en olla	3 libras	500° F.	15 a 20
	Filetes o tajadas	2 libras	500° F.	10 a 15
Freír En Sartén	Aliñado en olla	3 libras	Moderato	8 a 10 (se voltea una vez)
	Filetes o tajadas	2 libras	Moderato	8 a 10 (se voltea una vez)
	Porciones crudas empanadas o fritas de pescado congelado	12 porciones (2 1/2 a 3 onzas c/u)	Moderato	8 a 10 (se voltea una vez)
	Ristras fritas de pescado congelado	24 ristras (3/4 a 1 1/4 onzas c/u)	Moderato	8 a 10 (se voltea una vez)
Escalafar	Filetes o tajadas	2 libras	Se cuece a fuego lento	5 a 10
Cocer Al Vapor	Filetes o tajadas	1 1/2 libras	Se hierve	5 a 10