

# FRESCO SÍ ANISAKIS NO



*Si vas a cocinar pescado...*

1. 

## LIMPIAR

*Destripar*

El primer paso empieza en la pescadería. Pide el pescado limpio y eviscerado o, si lo limpias en casa, hazlo cuanto antes.

2. 

## COCINAR

*60°*

Si lo vas a cocinar, asegúrate de que el calor llega al interior de la pieza. El centro del pescado debe alcanzar los 60 °C durante 1 minuto.



*frescosianisakisno.eus*

#EUSKADIBERRIA



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

ELIKADURA, LANDA GARAPEN,  
NEKAZARITZA ETA  
ARRANTZA SAILA  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN,  
DESARROLLO RURAL,  
AGRICULTURA Y PESCA

# FRESKOA BAI ANISAKIS EZ



*Arraina sukaldatu behar baduzu...*

1. 

## GARBITU

*Tripak kendu*

Lehen urratsa arrandegian egin behar da. Eska ezazu arraina garbi eta triparik gabe, edo, etxean garbitzen baduzu, egizu lehenbailehen.

2. 

## SUKALDATU

*60°*

Kozinatu behar baduzu, ziurtatu beroa piezaren barrura iristen dela. Arrainaren erdiguneak 60 °C-ra iritsi behar du minutu batez.



*freskoabaianisakisez.eus*

#EUSKADIBERRIA



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

ELIKADURA, LANDA GARAPEN,  
NEKAZARITZA ETA  
ARRANTZA SAILA  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN,  
DESARROLLO RURAL,  
AGRICULTURA Y PESCA

# FRESCO

# SÍ

# ANISAKIS

# NO



*Si vas a preparar el pescado  
crudo o poco cocinado...*

1. 

## LIMPIAR

*Destripar*

El primer paso empieza en la pescadería. Pide el pescado limpio y eviscerado o, si lo limpias en casa, hazlo cuanto antes.

2. 

## CONGELAR

*5 días*

Si vas a preparar anchoas en vinagre, ceviche, sushi, pescado marinado, ahumado en frío o cualquier receta sin cocción suficiente, congela antes durante 5 días con el congelador a -18 °C.



*frescosianisakisno.eus*

#EUSKADIBERRIA



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

ELIKADURA, LANDA GARAPEN,  
NEKAZARITZA ETA  
ARRANTZA SAILA  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN,  
DESARROLLO RURAL,  
AGRICULTURA Y PESCA

# FRESKOA BAI ANISAKIS EZ




*Arraina gordina edo gutxi eginda  
prestatu behar baduzu...*

1. 

## GARBITU

*Tripak kendu*

Lehen urratsa arrandegian egin behar da. Eska ezazu arraina garbi eta triparik gabe, edo, etxean garbitzen baduzu, egizu lehenbailehen.

2. 

## IZOZTU

*5 egun*

Antxoak ozpinetan, cevichea, sushia, arrain marinatua, hotzean ketua edo egosi behar ez den edozein errezetatan, funtsezkoa da arraina aldeztetik izoztea. Eduki ezazu izozkailuan 5 egunez  $-18^{\circ}$ -ra.



*freskoabaianisakisez.eus*

#EUSKADIBERRIA



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

ELIKADURA, LANDA GARAPEN,  
NEKAZARITZA ETA  
ARRANTZA SAILA  
DEPARTAMENTO DE ALIMENTACIÓN,  
DESARROLLO RURAL,  
AGRICULTURA Y PESCA