



EL ANISAKIS

¿Qué es el anisakis?

El anisakis, es un parásito que puede encontrarse en el pescado, moluscos (calamares, pota, etc.) y crustáceos (gambas, nécoras, etc.).



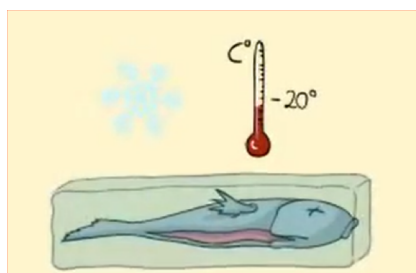
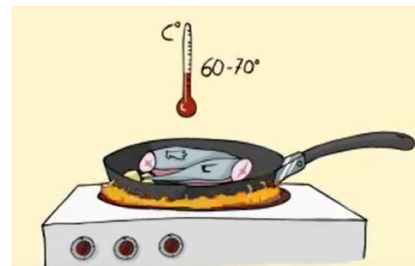
¿Cómo lo reconozco?

Tiene forma de gusano muy pequeño de color blanquecino, habitualmente enrollado en espiral.

¿Qué tengo que hacer si mi pescado tiene anisakis?

Primero, eviscéralo lo más rápido posible e intenta quitar con un cuchillo los parásitos que veas.

Tras esto, si lo vas a **cocinar** hazlo a **más de 60°C**, lo cual no tiene ninguna dificultad en las preparaciones habituales como cocción, fritura, horneado o plancha. Ante la duda, recuerda que no debes dejar partes rosáceas ni crudas.



Si vas a **consumir el pescado crudo o casi crudo** (marinado, en vinagreta, en salazón, etc.) debes **congelarlo a -20°C durante 48 horas**. Si tu congelador no marca la temperatura, no te preocupes, ponlo al máximo de potencia.

hazia.net

