

Filete de gallito verde sobre bulgur con tinta de calamar, papa guisada con remolacha y puré de batata y zanahoria

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



Receta: Marcos Gutiérrez. *Coordinador científico:* José Antonio González.
Realización: Yuri Millares. *Fotografía:* Tato Gonçalves.

“Estos gallitos se ven con poca frecuencia en el norte de Fuerteventura, se cogen más por el sur (Gran Tarajal, La Lajita, Las Playitas). Los he hecho con bulgur, que es sémola de trigo. Me gusta darle una vuelta de tuerca a platos tradicionales, darles un pequeño toque y presentarlos de manera diferente”, dice el cocinero Marcos Gutiérrez, fundador del restaurante Casa Marcos en Villaverde, Fuerteventura.

■ INGREDIENTES/4 p.

–2 gallitos verdes por ración

Para las verduras al wok

–medio pimiento verde

–medio pimiento rojo

–medio pimiento amarillo

–cebolla

–aceite de oliva

–sal

–pimienta

–150 ml de vino malvasía

Para el bulgur negro

–150 g de bulgur negro

–3 bolsitas de tinta de calamar

–375 ml de agua

–sal

Para la crema de batata amarilla

–1 batata grande (500 g

aprox.)

–aceite

–sal

–caldo de pescado

Para las papas confitadas

–1 papa mediana

–0,5 litros de aceite de girasol

–1 remolacha

–sal

■ PREPARACIÓN

–Limpiamos y sacamos los filetes a los gallitos. La cabeza y las espinas también las vamos a aprovechar.

Verduras al wok

–Cortamos los tres tipos de pimientos y la cebolla en juliana. Ponemos el wok a fuego fuerte con aceite de oliva y salteamos hasta que estén medio pochados, entonces añadimos el vino malvasía, salpimentamos y dejamos reducir.

Bulgur negro

–Ponemos el agua al fuego con la tinta de calamar y sal. A los 7-8 minutos se para de hervir, se tapa y se deja reposar. Cuando rompa a hervir añadimos el bulgur (una parte de bulgur por dos y media de agua) y lo dejamos que siga hirviendo de 7 a 8 minutos. Lo dejamos reposar tapado.

Crema de batata

–Pelamos la batata, la troceamos y la ponemos al horno a 160°C durante 20 minutos con un poco de aceite y la tapamos. Luego trituramos con un poco de caldo de pescado hecho con las espinas de los gallitos, pasamos por un tamiz y salpimentamos.

Papas confitadas

–Pelamos las papas y con un sacabocados hacemos unas semiesferas. Las introducimos en aceite y las confitamos a 70°-90°C hasta que estén en su punto.

–Pelamos la remolacha, la pasamos por la licuadora e introducimos las papas confitadas en el zumo resultante.

Acabado y presentación

–En un aro redondo ponemos el bulgur, a continuación, las verduras y, encima, los filetes de gallito (que habremos pasado antes por la plancha junto con la cabeza). Decoramos con la cabeza del gallito y añadimos unos puntos de crema de batata y unas semiesferas de papa.



MAC 2014-2020
Cooperación Territorial



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA



Instituto Universitario de
Investigación Social y Turismo
Universidad de La Laguna