

Bocanegra al horno al aceite de pimienta palmera

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



Receta: Juan Domínguez. *Coordinador científico:* José Antonio González.
Realización: Yuri Millares. *Fotografía:* Tato Gonçalves.

“Intentamos ofrecer los pescados de nuestras islas y que la gente los conozca: su nombre, la forma de pescarlo, los artes de pesca... porque la gente pregunta”, dice Juan Domínguez donde ha convertido la cocina de la pesca en un arte delicado y exquisito los últimos años: el restaurante La Vieja, en La Caleta de Adeje. Entre esos pescados que frecuentan el expositor a la vista del cliente está el bocanegra, de carne muy fina y magra, ideal tanto para freír como para hornear.

■ INGREDIENTES/2 p.

- un bocanegra de 1,2 kg aprox.
- vino blanco
- sal gorda
- 1 diente de ajo
- aceite de oliva

- papas panaderas
- cebolla
- pimientos rojo y verde
- limón
- unas ramitas de romero

Para el aceite de pimienta palmera

- pimienta palmera
- agua
- aceite de oliva

■ PREPARACIÓN

–Una vez el pescado limpio y escamado, lo ponemos en una fuente de hornear, añadimos un chorrito de vino blanco, otro chorrito de aceite de oliva, sal al gusto y lo metemos en el horno a 180°C durante 15 minutos.

–Después de horneado, lo sacamos y le ponemos un fondo de papas panaderas ya preparadas, rodajas de cebolla y tiras de pimiento (rojo y verde) y lo volvemos a meter en el horno otros 5 minutos, a la misma temperatura, para que se terminen de hacer las papas, la cebolla y los pimientos.

–Añadimos por encima un poco aceite de pimienta palmera que tenemos preparada (hervimos la pimienta palmera, le sacamos la pulpa y la trituramos con aceite de oliva) y hacemos unos cortes para decorar el pescado con medias rodajas de limón.

–Por último, ponemos unas ramitas de romero para que den olor.



MAC 2014-2020
Cooperación Territorial



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA



**Instituto Universitario de
Investigación Social y Turismo**
Universidad de La Laguna