

Filetes de antoñito con arroz meloso de chipirón y alioli de ajo asado

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



Receta: Braulio Sánchez. *Coordinador científico:* José Antonio González.
Realización: Yuri Millares. *Fotografía:* Tato Gonçalves.

“El antoñito lo hicimos al vacío, aunque lo podríamos haber hecho al horno o al vapor y también hubiera quedado espectacular. Pero creo que al vacío queda genial, aparte de aprovechar los valores nutricionales, es un pescado de un sabor fino. Y al arroz marinero le da el chipirón un sabor exquisito”, explica Braulio Sánchez, profesor del ciclo formativo de grado medio de Cocina y Gastronomía en el IES Faro de Maspalomas (Gran Canaria).

■ INGREDIENTES/4 p.

–4 antoñitos de ración	–2 cabezas de ajo	–300 ml de aceite de oliva
–200 g de arroz redondo o bomba	–200 g de chipirones	0,4°
–100 g de cebolla	–100 ml de vino blanco	–2 litros de agua
		–sal y pimienta

■ PREPARACIÓN

–Limpiamos los antoñitos y tostamos en el horno las espinas y la cabeza, para hacer un fumet con ellas. Los lomos los introducimos en bolsas de vacío, salpimentados y ligeramente mojados con el fumet.

–Tostamos una cabeza de ajos en el horno y, en un mortero, montamos un alioli tradicional con el puré de ajo asado y un poco de sal.

–Hacemos un sofrito con chipirones, ajo y cebolla, añadimos el arroz y el vino blanco y mojamos con fumet hasta cocer este arroz intentando dejarlo meloso.

–Cocemos el pescado a 65°C durante 5 minutos y servimos junto al arroz y el alioli.

Interreg
Fondo Europeo de Desarrollo Regional



MAC 2014-2020
Cooperación Territorial



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA



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