

Bocinegro a la sal de Arinaga

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



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

“Aquí, la sama y el bocinegro son casi fijos –dice José Bolaños, jefe de cocina del restaurante Liagora en Castillo del Romeral (Gran Canaria)–. Y después el pescado pequeño de barquilla que prácticamente no falla nunca: la vieja, el gallo, la seifía, el sargo, el besuguito, cabrilla. Ese pescado pequeño, frito; otros, a la espalda; y a la sal sale mucho”.

■ INGREDIENTES/2 p.

–1 bocinegro

–sal gorda de las salinas de Arinaga

Opcional

–guarnición de verduras

–aliño aceite de oliva virgen

extra, 1 guindilla fresca, sal en escamas y unas gotas de vinagre)

■ PREPARACIÓN

–Sobre una bandeja de horno, hacemos una cama de sal y acostamos el pescado. A continuación, lo cubrimos de sal, apretándola contra el pescado y conservando la silueta del mismo.

–Horneamos durante 24 minutos a una temperatura de 240°C.

Acabado y presentación

–Retiramos la sal, desespina y extraemos los lomos limpios que podemos servir simplemente con unos cascotes de cebolla roja, o con guarnición de verduras a la plancha y un aliño de aceite de oliva extra virgen con guindilla fresca, sal en escamas y unas gotas de vinagre.

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