

Sancocho canario tradicional con cherne

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



Receta: Benito Benítez. *Coordinador científico:* José Antonio González.

Realización: Yuri Millares. *Fotografía:* Tato Gonçalves.

Benito Benítez, fundador de la Asociación de Cocineros Mojo Picón, recuerda que “el sancocho era sólo para fechas concretas (como cuando se cosechaban las papas), porque en los pueblos del interior de la Gran Canaria se comían más los potajes, los caldos y los pucheros, y los domingos, la carne de cochino”.

■ INGREDIENTES/5 p.

–2 kg de cherne africano
salado
–2 kg de batata amarilla
–2 kg de papas canarias
–1 kg de calabaza
–agua para el desalado y el
sancochado

Para la pella de gofio

–2 plátanos maduros
–1 cucharada de azúcar
–c/s de gofio

Para el mojo rojo

–1,5 g de cominos

–2 dientes de ajo
–1 pimienta picona
–10 g de sal gorda
–25 g de pimiento rojo
–1 vaso aceite de oliva
virgen extra de Gran
Canaria

–1 chorrito de vinagre de
vino de Gran Canaria

Para el mojo verde de cilantro

–10 g de cominos
–2 dientes de ajos
–10 g de sal gorda

–1 pimiento verde dulce
–medio manojo de cilantro
fresco (unos 50 g)
–100 ml de aceite de oliva
virgen extra de Santa Lucía
(Gran Canaria) de la
variedad verdial
–50 ml de vinagre de vino
de Gran Canaria
–una rebanada de pan para
espesar

■ PREPARACIÓN

El sancocho

–Troceamos el cherne y lo lavamos con agua para eliminar toda la sal. Seguidamente, lo cubrimos con agua buena y se la cambiamos de dos a tres veces diarias durante dos días.
–Para cocinar el sancocho, empezamos por pelar las papas, la batata y el ñame y las ponemos en un caldero troceadas de forma gruesa o enteras. Cuando estén casi sancochadas (guisadas que le falten unos 5 minutos), les añadimos el cherne y retiramos de la cocción.
–Para caramelizar el ñame, lo guisamos primero para que quede tierno, después añadimos una proporción de azúcar que no sea muy elevada y en una plancha o en una sartén lo vamos dorando lentamente para que se caramelize el azúcar.
–Pelamos la cebolla roja y la cortamos en juliana, a continuación, confitamos o caramelizamos con azúcar a fuego lento.

–Por último, desmenuzamos el pescado sin espinas ni piel y lo mezclamos con la cebolla para hacer un sofrito (o una fritada), añadiéndole un poquito de orégano, un poquito de tomillo seco y un poquito de aceite de oliva.

Pella de gofio

–Pelamos los dos plátanos, los escachamos y añadimos una cucharada de azúcar, mezclamos con el gofio y vamos amasando lentamente hasta que quede sólido y podamos darle forma de pella, que marcamos con un cuchillo creando líneas decorativas.

Mojo rojo con manga

–Hacemos un mojo rojo normal al que añadimos al final un poco de manga triturada. Así, machacamos primero el comino y la sal para que no se humedezca el comino y se pueda majar bien, luego se le añade el ajo, la pimienta picona según el gusto, pimienta roja, un vaso de aceite de oliva de Gran Canaria y un chorrito de vinagre de vino de Gran Canaria. Según el gusto, se puede añadir tomate asado y pan para espesarlo. Por último, añadimos un poco de manga escachada con tenedor y mezclamos bien.

Mojo verde de aguacate

–Machacamos los ingredientes en el mortero o almirez del mismo modo que lo hemos hecho con el mojo rojo. En este caso: cominos y sal gorda, después, ajo, pimienta verde dulce, cilantro fresco, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino y pan para espesar. Por último, añadimos un poco de aguacate escachado con tenedor y mezclamos bien.

Acabado y presentación

–Montamos el sancocho en forma cilíndrica, en el centro del plato, con la ayuda de un molde. Los ingredientes los colocamos sucesivamente y formando capas con el siguiente orden: debajo, el ñame caramelizado; después la batata, las papas y, por último, el cherne encebollado, todo ello acompañado con la pella y los mojos.



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA



Instituto Universitario de
Investigación Social y Turismo
Universidad de La Laguna