

Sancocho creativo de cherne del banco canario-sahariano, con mojos de manga y aguacate

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



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

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

“A este sancocho más creativo le he añadido ñame (al estilo palmero) y el cherne lo dejado sin piel ni espinas, una diferencia importante de esta manera. Y los mojos son un mojo rojo normal, picón, emulsionado con manga para que quede más afrutado y con un picante más ligero; y un mojo verde de cilantro, pero añadiendo aguacate en el último momento para que quede más espesito y creo que más agradable”, dice el chef Benito Benítez, fundador de la Asociación de Cocineros y Reposteros Mojo Picón.

■ INGREDIENTES/5 p.

Para el sancocho

- 2 kg de cherne salado
- 1,5 kg de papas de Gran Canaria
- 1 kg de batata blanca
- 1 kg de ñame
- 20 g de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra de Las Tirajanas
- Agua para el desalado y de buena calidad para el sancocho

Para la pella de gofío

- 2 plátanos que estén bien maduros

- 20 g de azúcar (una cucharada)

- c/s de gofío

Para el mojo rojo

- 1,5 g de cominos
- 2 dientes de ajo
- 1 pimienta picona
- 10 g de sal gorda
- 25 g de pimienta roja
- 1 vaso aceite de oliva virgen extra de Gran Canaria
- 1 chorrito de vinagre de vino de Gran Canaria
- 100 g de manga
- opcional: tomate asado y pan para espararlo

Para el mojo verde de aguacate

- 10 g de cominos
- 2 dientes de ajo
- 10 g de sal gorda
- 1 pimienta verde dulce
- 50 g de manojo de cilantro fresco (medio manojo)
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra de la variedad verdial de Santa Lucía (Gran Canaria)
- 50 ml de vinagre de vino de Gran Canaria
- 1 rebanada de pan para espesar
- 100 g de aguacate

■ 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 caramelice 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 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