

Jurel en mojo hervido

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



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

“Yo voy más a lo tradicional. Que me lleve a la niñez, a los sabores de la infancia –dice José Bolaños, jefe de cocina del restaurante Liagora, en Castillo del Romeral (Gran Canaria)–. El pescado al mojo hervido procuro tenerlo siempre, aunque con el pescado nunca hay nada previsto: la prueba está en que hemos ido a por bicuda varios días para elaborar esta receta y no hubo manera”.

■ INGREDIENTES/2 p.

–los lomos de un jurel de 1 kg o 1,2 k	–2 cucharadas soperas de nata	–medio pimiento rojo
–1 cucharadita de tomillo	–100 ml de aceite de oliva	–medio pimiento verde
–2 dientes de ajos	–80 ml de vino blanco	–6 dientes de ajo
–1 guindilla	–60 ml de mojo de cilantro	–1 cucharada pequeña de sal
–1 pellizco de sal	<i>Para el mojo de cilantro</i>	–1 manojo de cilantro
–1 cucharada sopera de cilantro	–100 ml de aceite de girasol	–1 pellizco de comino
	–20 ml de vinagre	

■ PREPARACIÓN

- Trituramos todos los ingredientes del mojo de cilantro en crudo hasta conseguir una mezcla homogénea y reservamos para después.
- Ponemos aceite de oliva, ajo y la guindilla en un recipiente al fuego. En el momento en que el ajo empieza a dorarse, añadimos el jurel cortado en tacos, lo salteamos con el ajo y agregamos tomillo con cilantro.
- Después vertemos el vino blanco y cuando se evapore añadimos el mojo de cilantro y la nata. Apagamos y dejamos reposar.
- Servimos con unas papas al lado.
- Servimos disponiendo los ingredientes del tartar con ayuda de un aro de acero inoxidable. Encima ponemos los lomitos en tempura y decoramos con unas hojitas de canónigo y unos puntitos de alioli negro.



MAC 2014-2020
Cooperación Territorial



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA



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