

Medregal a la espalda

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



*Receta: Ana Caballero/Gustavo Pérez. Coordinador científico: José Antonio González.
Realización: Yuri Millares. Fotografía: Tato Gonçalves.*

“Dedicados a la cocina marinera”, en sus propias palabras, Gustavo y Ana son autodidactas. En su restaurante Al Timón en Playa de Arinaga (Gran Canaria) trabajan una gastronomía de la pesca sencilla y tradicional que se nutre de los pescados locales. Así, sus tacos de pescado frito con mojo serán “de cherne, medregal o bonito, según el pescado grande que haya traído el pescadero”, explican.

■ INGREDIENTES/2 p.

- | | | |
|----------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| –200 g de lomo de medregal | –50 ml de aceite de oliva | –4 rodajas de calabacino |
| –3 dientes de ajo | –sal | –1 champiñón laminado a la plancha |
| –una pizca de guindilla | –perejil | |
| –15 ml de vinagre | <i>Para la guarnición</i> | |
| | –2 papas sancochadas | |

■ PREPARACIÓN

- Con la plancha bien caliente, ponemos el pescado (con sal al gusto) hacia abajo por el lado contrario a la piel.
- Una vez esté marcado, le damos la vuelta y hacemos lo mismo por el lado de la piel.
- Ponemos en una sartén el aceite, los ajos y la guindilla.
- Cuando los ajos empiecen a dorarse añadimos el vinagre. Dejamos que se consuma por unos minutos y apagamos.
- Pasamos las rodajas de calabacino y el champiñón por la plancha.
- Servimos el pescado acompañado por el calabacino, el champiñón y las papas sancochadas y, por último, lo rociamos con la fritura de los ajos.

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