

Ensalada de medregal con puré de zanahoria y crema de tuno indio

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



Receta: Mika Ashton. *Coordinador científico:* José Antonio González.

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

“El medregal es un pescado que tiene una temporada corta, no es como el cherne o el atún que lo puedes conseguir casi todo el año. Pero me gusta trabajar con ingredientes de temporada y utilizar técnicas diferentes con el mismo producto”, dice Mika Ashton, jefe de cocina en el restaurante Pier 19 (Muelle Deportivo de Las Palmas de Gran Canaria).

■ INGREDIENTES/4 p.

–600 g de medregal limpio y cortado en tacos	–100 g de coliflor cocida	–1 limón
–200 g de algas wakame	–4 espárragos trigueros cocidos	–sal
–2 aguacates maduros	–1 tomate (sólo la pulpa)	–aceite de oliva virgen extra
–200 g de puré de zanahoria	–100 g de tuno indio	–80 g de huevas de trucha
	–100 g de <i>crème fraîche</i>	

■ PREPARACIÓN

–Cortamos la coliflor en floretes, los espárragos a la mitad y los aguacates en rodajas y reservamos. Por otra parte, trituramos los tunos indios y pasamos por un chino fino, mezclamos con la *crème fraîche*, salpimentamos y aderezamos con limón. Seguidamente, introducimos el puré de zanahoria en una manga pastelera.

–Cocinamos el medregal en una sartén a fuego medio con un chorro de aceite de oliva hasta que esté en su punto (de 3 a 4 minutos).

Acabado y presentación

–Creamos un fondo con las algas wakame y presentamos el plato con el medregal y las verduras sobre la base de algas.

–Decoramos con el puré de zanahoria que tenemos en la manga pastelera y con la crema de tuno indio que habremos puesto en un biberón. Terminamos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra, sal en escamas y huevas de trucha.

–Servimos, preferiblemente, con el medregal tibio.



MAC 2014-2020
Cooperación Territorial



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA



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