

Cazuela de mero con su gofio escaldado

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



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

“El cliente siempre mira el expositor y se le ofrece lo que tenemos cada día. Lo que más quieren es el pescado a la sal (lubina, sama, cherne negro), también trabajamos mucho el atún rojo en temporada y nos llegan merluzas, pargos y gallos de Lanzarote, pero a los españoles lo que les gusta mucho es la cazuela de mero. Y a los de aquí también, ya sean de Tenerife o de otras islas”, explica Juan Domínguez, jefe de cocina del restaurante La Vieja, en La Caleta de Adeje (Tenerife).

■ INGREDIENTES/4 p.

–un mero de 1,2 kg	–fumet de cabezas de	<i>Para el escaldón de gofio</i>
–harina	pescado	–gofio
–1 tomate	–pimienta seca	–caldo de la cazuela
–1 cebolla	–pimentón	–cebollita picada
–1 pimienta roja	–cilantro	–un poquito de pescado del
–ajo	–perejil	fumet
–10 papas bonitas	–aceite de oliva	
pequeñas		

■ PREPARACIÓN

–Picamos el tomate, la cebolla, el pimiento y el ajo y hacemos un sofrito en una cazuela de barro. A continuación, incorporamos el mero en rodajas y ya pasado por harina. También las papas bonitas, que previamente hay que pelar y freír.

–Vertemos el fumet (que podemos hacer con unas cabezas de rape junto a la cabeza y espinas del mero, puerro, cebolla, sal al gusto y un chorrito de aceite) en la cazuela que cubra el mero y las papas y dejamos al fuego 10 minutos.

–Preparamos un majado de pimienta seca y cilantro que sofreímos, ligeramente, con un poco de pimentón y lo ponemos por encima en la cazuela justo al apagar. Dejamos reposar cinco minutos antes de servir.

–Acompañamos la cazuela con un cuenco de gofio escaldado, que hacemos mezclando un poco del caldo bien caliente con el resto de ingredientes, removiendo bien hasta conseguir que el gofio quede como una crema espesa y sin grumos. Podemos decorar el gofio con un triángulo de queso curado de cabra de Tenerife y un poco de cilantro.



MAC 2014-2020
Cooperación Territorial



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA



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