

Sama de pluma encebollada con salsa marinera

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



Receta: Victoriano (Torano) Santana. *Coordinador científico:* José Antonio González.

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

“Unos días hay unos pescados y otros días otros, según lo que venga de mercado. Para freír los mejores son el gallito verde y la cabrilla; para la plancha, la vieja a la espalda y el cherne; para el caldo de pescado, el mero; y el encebollado, que mi padre lo hace muy-muy bueno, con una sama de pluma”, dice su hija Débora, señalando al encebollado de sama de pluma que ha cocinado Torano Santana para el ‘Atlas’ en su restaurante en El Golfo (Lanzarote).

■ INGREDIENTES/4 p.

–1 sama de pluma (2 kg)
–2 cebollas
–2 copas de vino blanco
–1 cabeza de ajo

–6 tomates medianos
–1 cucharadita de: tomillo,
orégano, comino,
pimentón dulce

–1 hoja de laurel
–1 poco de guindilla
–aceite de oliva
–harina

■ PREPARACIÓN

–Cortamos la carne de pescado en tacos, enharinamos y freímos sólo un poco –para sellarlos– en una sartén con abundante aceite.

–En otra sartén preparamos el encebollado. Primero ponemos el ajo picado sobre un chorrito de aceite. Cuando esté dorado vamos añadiendo la cebolla y el tomate (pelado), ambos también picados, incorporando después el vino y el resto de ingredientes. Dejamos que se haga y, si fuera necesario, añadimos un poco de agua.

–Para concluir, ponemos los tacos de pescado y se da un hervor. A continuación, servir.

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