

Bonito listado en adobo con vinagreta de zanahoria y almendra

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



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

“La peculiaridad de este plato es que es el bonito en adobo de toda la vida, pero adaptado a los tiempos modernos, donde se respeta mucho el producto —explica Alexis Álvarez, jefe de cocina del restaurante Los Guayres, en el hotel Cordial Mogán Playa—. Lo he combinado con un zumo de zanahoria reducido (que contrasta muy bien con la potencia del adobo formando un equilibrio dulce-salado) y unas almendras (producto muy de Gran Canaria).

■ INGREDIENTES/4 p.

–600 g de lomo de bonito listado

Para el adobo

–1 diente de ajo

–100 g de aceite oliva virgen extra

–15 g de vinagre de Jerez

–15 g de vinagre de vino tinto

–15 g de vino blanco de malvasía

–2 g de pimentón dulce

–media guindilla picante

–1 g de orégano

–1 g de sal marina de Tenefé

Para el jugo de zanahorias

–300 g zumo de zanahorias

–3 g de pectina neutra

–sal marina de Tenefé

Para el puré de garbanzos

–180 g de garbanzos

cocidos

–300 g de agua de la cocción

–50 g de pasta de sésamo

–4 g de gelatina

–10 g de aceite oliva virgen extra

–sal marina de Tenefé

Para la crema de millo

–350 g de millo cocido

–100 g de nata montada

–5 g de gelatina

–sal marina de Tenefé

Para la vinagreta de almendras

–50 g de almendras

peladas, troceadas y tostadas

–50 g de cebolla roja en brunoise

–un poco de cebollino picado

–50 g del adobo, emulsionado

■ PREPARACIÓN

–Cortamos los lomos de bonito en láminas de 0,5 cm de grosor y 3 cm por 3 cm de ancho. Reservar.

Adobo

–Envasamos todos los ingredientes en una bolsa de vacío y cocinamos a 55°C durante 15 horas. Después, colamos y reservamos hasta su utilización.

Jugo de zanahorias

- Trituramos el zumo de zanahorias con la pectina hasta que se diluya y añadimos un poco de sal marina.
- Cocinamos hasta que reduzca a la mitad y tenga la densidad de una salsa ligera. Reservar.

Puré de garbanzos

- Cocemos el agua con los garbanzos y un poco de sal marina. Cuando estén tiernos los trituramos con la pasta de sésamo, la gelatina y el aceite de oliva virgen.
- A continuación, los pasamos por un colador, enfriamos, batimos el puré y lo pasamos a un biberón. Reservar en frío.

Crema de millo

- Calentamos un tercio del puré de millo, añadimos la gelatina y la diluimos.
- Incorporamos el resto del puré de millo y mezclamos. Sazonamos con la sal marina y añadimos la nata montada.
- Mezclamos, enfriamos y, luego, batimos la crema. Después, pasamos la crema a un biberón y reservamos en frío.

Vinagreta de almendras

- Escaldamos las almendras durante 30 segundos, enfriamos en agua con hielo, pelamos, troceamos y tostamos al horno hasta que estén doradas.
- Mezclamos con la cebolla roja en brunoise, un poco de cebollino y el adobo emulsionado. Reservar.

Acabado y presentación

- Ponemos a macerar las láminas de bonito dentro del adobo durante unos 4 o 5 minutos.
- Servimos unos cordones del jugo de zanahorias en el plato y, encima, ponemos el bonito previamente condimentado con la sal marina.
- Repartimos los puntos de crema de garbanzos y de millo de manera uniforme por el plato, ponemos un poco de vinagreta de almendras encima del bonito y terminamos con un poco de adobo emulsionado junto al jugo de zanahorias (la mezcla de los dos es la vinagreta de zanahorias) y decoramos con unas hojitas de berros.



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA



Instituto Universitario de
Investigación Social y Turismo
Universidad de La Laguna