

Lomo de bonito al estilo tradicional en escabeche suave

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



Receta: Fabián Mora China. *Coordinador científico:* José Antonio González.
Realización: Yuri Millares. *Fotografía:* Tato Gonçalves.

“Por un lado, hago el atún como se hacía en la factoría de La Rajita y, por otro, la salsa que es un escabeche suave de la zona de Valle Gran Rey porque no lleva tanto vinagre, lo he combinado y quedó genial. Es uno de los platos estrella de Casa Conchita [en La Gomera] –dice el chef Fabián Mora–. El atún lo ponían a cocinar con un grado de sal importante, casi como la del mar, hoja de laurel y en calderas grandes con leña”.

■ INGREDIENTES/4 p.

–1 bonito listado	–1 pimiento rojo	–4 dientes de ajos
–1 kg de sal	–2 tomates maduros	–100 ml de vino blanco
–laurel	rallados	–4 g de comino
–agua	–laurel	–4 g de pimentón de La Vera
<i>Para la salsa de encebollado</i>	–tomillo	–5 hebras de azafrán
–2 cebollas	–100 ml de vinagre	

■ PREPARACIÓN

–Ponemos a cocinar el atún entero durante 3 horas. Sacamos, dejamos enfriar y sacamos los cuatro lomos. Limpiamos bien de piel y espinas.

Salsa de encebollado

–En un caldero rehogamos la cebolla y el pimiento cortados en juliana, añadimos las hierbas aromáticas. Cuando esté todo bien pochado, añadimos el tomate, un majado con los ajos, el vino blanco y el comino, seguimos con el pimentón y el azafrán y, por último, el vinagre. Dejamos cocinar durante media hora.

Acabado y presentación

–Disponemos los lomos limpios y salseamos con el encebollado caliente. También le acompaña muy bien unas batatas cocinadas en rodajas.



MAC 2014-2020
Cooperación Territorial



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS
DE GRAN CANARIA



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