

Salteado de calabacino con bonito del norte, soja y miel de palma

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



Receta: Ana Caballero/Gustavo Pérez. *Coordinador científico:* José Antonio González.

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

“Hay cosas que ha aprendido él de mí y otras yo de él. Él es más creativo, yo soy más tradicional”, explica Ana Caballero, al frente de la cocina en el restaurante Al Timón, en Playa de Arinaga (Gran Canaria). “Este salteado con barrilote lo solemos tener con gambas, pero a veces lo variamos según el producto de temporada que tengamos. Llamamos a la pescadería a ver que hay, hacemos el pedido y vamos a buscarlo”, añade Gustavo Pérez, que también se dedica a la atender las mesas de sus clientes.

■ INGREDIENTES/ración

–175 g de bonito del norte (barrilote o atún blanco canario) en dados
–125 g de calabacino en tiras

–75 g de pimiento rojo en tiras
–30 g de puerro en rodajas
–3 dientes de ajo
–una pizca de guindilla

–30 ml de soja
–30 ml de miel de palma
–50 ml de aceite de oliva
–15 ml de aceite de sésamo
–4 o 5 ramitas de cebollino

■ PREPARACIÓN

- Ponemos los ajos, la guindilla, el aceite de oliva y el aceite de sésamo al fuego en un wok.
- Cuando los ajos empiecen a dorarse, añadimos las verduras y el bonito (en dados) y salteamos unos minutos.
- Añadimos la soja y la miel de palma y salteamos de nuevo hasta dejar en un punto al dente.
- Servimos en el plato y decoramos con las ramitas de cebollino.

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