

Lomo de rabil con mojos de cilantro y pimienta palmera

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



Receta: Arabisén Quintero. *Coordinador científico:* José Antonio González.
Realización: Yuri Millares. *Fotografía:* Tato Gonçalves.

“Este es un plato tradicional, la cocina más latente del restaurante Casa Juan que es también la cocina clásica con pescado fresco de la zona, ya que estamos en La Restinga, un puerto marinero: unos lomos de rabil, marcados y sellados a la plancha, con unas papas arrugadas y sus mojos”, dice Arabisén Quintero, al frente de la cocina en el restaurante Casa Juan, en La Restinga (El Hierro).

■ INGREDIENTES/2 p.

–250 g de lomo alto de rabil limpio
–aceite de oliva
–sal
–pimienta
–papas arrugadas

Mojo de cilantro
–2 manojos de cilantro
–media cabeza de ajo grande
–500 ml de aceite de oliva
–20 g de cominos
–100 ml de vinagre macho
–sal

Mojo de pimienta palmera
–20 g de pimienta palmera
–300 ml de aceite de oliva
–50 cl de vinagre macho
–4 dientes de ajo
–10 g de cominos
–sal

■ PREPARACIÓN

- Sacamos dos medallones del lomo alto del rabil, unos 250 g de pescado limpio.
- Elaboramos los dos mojos (en la Thermomix nos vale) y reservamos.
- En una sartén o plancha (a fuego medio) vertemos una cucharada de aceite de oliva a calentar y ponemos los dos lomos de rabil. Los marcamos 2 minutos por cada lado, aproximadamente.
- Cuando los lomos cojan color dorado por fuera y aún esté rosado por dentro, retiramos del fuego.

Acabado y presentación

- Colocamos los lomos de rabil sobre el plato de la forma que más nos guste. Los mojos los añadiremos al lado del pescado, nunca encima, porque queremos sentir el sabor del atún.
- Acompañamos con unas papas arrugadas.

