

Peto en mojo hervido

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



Receta: Marley Lamus. *Coordinador científico:* José Antonio González.

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

“La especialidad aquí es el pescado de temporada que nos llega de la cofradía –dice Marley Lamus, a cargo de la cocina en el restaurante La Vieja Pandorga, frente al muelle pesquero de La Restinga, en El Hierro—. Vamos trabajando a medida que el pescado va entrando. Guisos como éste de peto en mojo hervido no lo tenemos en la carta porque lleva una preparación, lo hacemos por encargo o en verano, que sale mucho; no es como los churros de gallo cochino, que se hacen al momento”.

■ INGREDIENTES/4 p.

- | | | |
|-----------------------|----------------------|----------------------------|
| –750 g de peto limpio | –1 guindilla picante | –orégano |
| –2 pimientos rojos | (opcional) | –tomillo |
| –3 cebollas | –1 hoja de laurel | –perejil |
| –2 dientes de ajo | –azafrán | –1 vaso de vino blanco |
| | –sal | –1 vaso de aceite de oliva |

■ PREPARACIÓN

- Cortamos el peto en dados y lo ponemos a hervir con un poquito de sal y la hoja de laurel durante 10 minutos. Retiramos del fuego y reservamos.
- En otro recipiente ponemos el aceite y sofreímos la cebolla, el pimiento, el ajo y la guindilla, añadimos también orégano, azafrán, sal y perejil. Lo tenemos todo a fuego lento durante unos 15 minutos, aproximadamente.
- Retiramos del fuego y trituramos, para pasarlo a otro recipiente a fuego lento con los trozos de peto que habíamos guisado y añadimos el vino blanco. Removemos suavemente hasta que hierva y servimos con un poquito de perejil picado.

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